

## **21 Methoden zur Wahrung des inneren Friedens**

**Von Byron Katie**

**Gesammelt von Mary Lynn Hendrix**

### **Einführung**

Im folgenden findest du einfache und trotzdem kraftvolle Übungen. Sie können dir helfen, dein Leben neu zu sehen, und dir dadurch die Möglichkeit zu Entscheidungen eröffnen, die dich in größere Übereinstimmung mit deiner inneren Wahrheit bringen.

### **1. Die Umkehrung von Urteilen**

Übe dich darin zu bemerken, wenn du jemanden verurteilst oder kritisierst, z.B. wenn du beim Anstehen im Supermarkt ungeduldig bist und denkst, dass die Person vor dir ziellos vorgeht und unverschämt ist. Kehre dann sofort das Urteil um und frage dich: „Trifft das ebenfalls auf mich zu? Bin ich unverschämt? (Bin ich manchmal unverschämt, entweder zu anderen oder zu mir selbst?) Bin ich in meinem Inneren unverschämt, wenn ich bei mir denke, dass die anderen unverschämt sind?“

Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit weg von „den anderen“ zurück auf dich selbst. Die natürliche Folge ist Vergebung. Jemand anderem die Schuld zu geben oder ihn zu verurteilen, nimmt dir die Möglichkeit deine eigene Erfahrung zu verändern. Wenn du die Verantwortung für deine Überzeugungen und Urteile übernimmst, gibst du dir die Möglichkeit, diese zu verändern.

Denke daran, dass es sich bei jedem, den du gerade siehst, unabhängig von seiner äußeren Erscheinung in versteckter Form immer um Gott selbst handelt, der vor dir steht, damit du dich selbst erkennen kannst. Die Umkehr von Urteilen eröffnet die Möglichkeit zur vollständigen Vergebung. Vergebung führt zum Bewusstwerden des eigenen Selbst und stellt die Ganzheit der Person wieder her.

### **2. Die drei Angelegenheiten: meine, deine und Gottes**

Eine weitere Möglichkeit liegt darin zu bemerken, dass du dann, wenn du verletzt bist, dich gedanklich nicht um dich selbst kümmerst. Wenn du dir nicht sicher bist, halte inne und frage dich: „Um wessen Angelegenheit kümmere ich mich gerade in meinem Gedanken?“ Es gibt im Universum nur drei Arten von Angelegenheiten: meine, deine und Gottes Angelegenheiten. Das ist einfach! Wessen Angelegenheit ist es, dass ein Erdbeben stattfindet? Gottes. Wessen Angelegenheit ist es, dass dein Nachbar ein paar Häuser weiter einen scheußlichen Vorgarten hat? Die deines Nachbarn. Wessen Angelegenheit ist es, dass du wütend auf deinen Nachbarn ein paar Häuser weiter bist, weil er einen scheußlichen Vorgarten hat? Deine. Das Leben ist einfach, es spielt sich innen ab.

Also, zähle einmal in Abständen von 5 Minuten mit, wie oft du dich gedanklich mit den Angelegenheiten anderer beschäftigst. Nimm wahr, wenn du jemandem ungefragt Ratschläge erteilst oder deine Meinung über irgendetwas

- ausgesprochen oder unausgesprochen- äüßerst. Stell dir die Frage: „Beschäftige ich mich mit den Angelegenheiten anderer? Haben sie mich um Rat gefragt?" Und noch wichtiger: „Kann ich diesen Rat, den ich gegeben habe, selbst annehmen und leben?"

### **3. Befasse dich nicht mit deinen Angelegenheiten**

Nachdem du geübt hast, dich aus anderer Leute Angelegenheiten herauszuhalten, versuche dich auch aus deinen eigenen Angelegenheiten herauszuhalten. Betrachte alles, was du glaubst über dich zu wissen, mit einem gewissen Abstand: „Ich bin in diesem physischen Körper. Ist das wirklich wahr? Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist? Was habe ich davon, dass ich an dieser Überzeugung festhalte?" Es ist eine weit verbreitete Überzeugung, dass wir identisch mit unserem Körper sind und sterben werden. „Wer wäre ich ohne diese Überzeugung?"

### **4. "Löse" dich von deinem Körper und deiner Geschichte**

Versuche über einen gewissen Zeitraum von dir in der dritten Person zu sprechen und nicht `ich´ oder `mich´ zu gebrauchen. Statt zu sagen: „Ich gehe Mittagessen", sage, „Sie geht Mittagessen" (mit Bezug auf dich selbst) oder „diese Person geht Mittagessen". Mache dies mit einem Freund eine Stunde, einen Nachmittag oder den ganzen Tag lang. Gebrauche nicht die Personalpronomina (ich, mich, wir). Beziehe dich auf dich selbst oder den anderen in der dritten Person. Sage z.B., „Wie geht es dieser oder jener Person heute? Möchte sie spazieren gehen?" Erlebe den Körper, die Geschichten und die Vorlieben, von denen du denkst, dass sie dich ausmachen, sozusagen un-persönlich.

### **5. Sprich in der Gegenwartsform**

Mache dir bewusst, wie oft du dich in Gesprächen um die Vergangenheit oder Zukunft kümmerst. Werde gewahr, welche Zeiten du benutzt: „war, tat, werde, wird sein, usw.". Jedes mal, wenn du jetzt in der Gegenwart von der Vergangenheit sprichst, dann lässt du diese voll wiederaufleben - zumindest in deinen Gedanken - und du hast keinen Raum mehr für das, was hier und jetzt gegenwärtig ist. Über die Zukunft sprechen heißt, etwas heraufzubeschwören und lebendig werden zu lassen, was nur eine Phantasievorstellung ist. Wenn du wissen willst, was Furcht ist, denke an die Zukunft. Wenn du Scham und Schuld erleben möchtest, denke an die Vergangenheit.

### **6. Spül´ das Geschirr**

"Spül´ das Geschirr" ist eine Übung, die dir hilft, das zu lieben, was du gerade als nächstes zu machen hast. Deine innere Stimme oder deine Intuition bringen dich den ganzen Tag dazu, die einfachen Dinge des täglichen Lebens zu tun: das Geschirr zu spülen, zur Arbeit zu fahren oder den Fußboden zu säubern. Lasse die Heiligkeit der Einfachheit zu. Deine innere Stimme zu hö-

ren und ihren Vorschlägen in vorbehaltlosem Vertrauen zu folgen, eröffnet ein Leben, das voll Würde, voller Wunder und ohne Anstrengung ist.

### **7. Auf die Stimme des Körpers hören**

Der Körper ist die Stimme deines Verstandes. Und er drückt sich mittels körperlicher Veränderungen in Form von Muskelanspannungen aus - um nur einiges davon zu nennen: Zucken, Zwicken, Zwacken und Verspannungen. Mache dir bewusst, wie oft du aus der inneren Ruhe und Stille herauskommst. Übe dich im stillen Werden und erlaube es, dass dein Körper dir von der Anspannung deines Verstandes erzählt - auch wenn diese Anspannungen nur kaum wahrnehmbar aufflackern. Wenn du etwas wahrnimmst, stelle dir inwendig die Frage: „Welche Situation, welcher einengende Gedanke ist der Auslöser für dieses körperliche Gefühl? Befinde ich mich nicht mehr in Übereinstimmung mit mir - und wenn ja wo? Bin ich willens diesen Gedanken oder diese Überzeugung aufzugeben, die eine Anspannung meines Körpers verursacht?“ Höre hin und erlaube den Antworten, dich zu leiten. Und kehre zu innerem Frieden und innerer Klarheit zurück.

### **8. Erstatte dir selbst Bericht**

Diese Übung kann dir dabei helfen, Furcht und Schrecken zu heilen. Übe dich darin, dir selbst in Form eines Berichtes von deinen Erlebnissen zu erzählen - so, als ob die Ereignisse, die du gerade durchmachst, eine Nachrichtenmeldung sind und du der gerade anwesende Reporter. Melde ganz genau, wie deine Umgebung aussieht, wo du dich befindest und was gerade vor Ort passiert. Angst resultiert immer daraus, dass du eine Situation der Vergangenheit wiederaufleben lässt und auf die Gegenwart bzw. die Zukunft projizierst. Wenn du feststellst, dass du dich fürchtest, finde die dazugehörige Grundüberzeugung und fange an, dies zu untersuchen: „Ist es wirklich wahr, dass ich mich in dieser Situation fürchten muss? Was passiert denn gerade wirklich, rein körperlich? Wo ist mein Körper (meine Hände, Arme, Füße, Beine, mein Kopf)? Was sehe ich (Bäume, Wände, Fenster, den Himmel)?“

Person und Geschichte voneinander zu trennen, eröffnet uns die Möglichkeit, die Umstände objektiver zu betrachten, und wir können unsere Antwort auf das, was das Leben so mit sich bringt, auswählen. In der Welt unseres Verstandes zu leben und an unsere unwahren Gedanken zu glauben, ist ein guter Weg, um uns selbst zu Tode zu erschrecken. Dies kann sich in den verschiedensten Formen wie z.B. Altern, Krebs, Degeneration, hoher Blutdruck niederschlagen.

### **9. Wörtliches Verstehen**

Übe es, die Äußerungen anderer absolut wörtlich zu nehmen und genau das zu glauben, was sie sagen. Tue dein bestes, damit du das, was sie dir mitteilen, nicht durch eigene Interpretationen verzerrst.

Wenn dir z.B. jemand das Kompliment macht, dass du sehr schön bist, könntest du dies so interpretieren wollen, dass er Hintergedanken hegt. Das, was

wir in die Äußerungen anderer hineinlegen, ist oft weit schmerzlicher und erschreckender als das, was sie wirklich gesagt haben. Wir können uns selbst durch unsere falschen Vorstellungen und das, was wir für andere an deren Stelle denken, verletzen. Versuche darauf zu vertrauen, dass das, was sie sagen, auch genau das ist, was sie meinen: nicht mehr und auch nicht weniger. Laß sie ausreden. Halte dich zurück, wenn du dich dabei ertappst, dass du für jemand anderen einen angefangenen Satz laut oder in Gedanken beenden möchtest. Höre zu. Es ist oft erstaunlich, was herauskommt, wenn wir anderen erlauben, ihre Gedankengänge ohne Unterbrechung zu vollenden. Und, wenn wir vollauf damit beschäftigt sind, zu denken, dass wir wissen, was sie sagen werden, dann verpassen wir, was sie tatsächlich sagen.

Vielleicht magst du diese Fragen bedenken: „Was ist bedroht, wenn ich zuhöre und sie wortwörtlich verstehe? Unterbreche ich sie, weil ich nicht wirklich wissen will, was sie zu sagen haben? Unterbreche ich sie, weil ich davon überzeugt bin, mehr als sie zu wissen? Versuche ich mein Selbstbild von Selbstbewusstsein und Kontrolle aufrecht zu halten? Wer würde ich sein ohne dieses Bedürfnis, diese Eigenschaften zu besitzen? Fürchte ich, für dumm gehalten zu werden? Würden die Leute sich von mir abwenden, wenn ich sie wörtlich nähme und mich nicht länger auf manipulative Mätzchen einließe?

### **10. Äußere dich aufrichtig und wortwörtlich**

Sag wortwörtlich, was du denkst. Sag, was du meinst ohne Rechtfertigung, ohne den Wunsch zu manipulieren und ohne dich darüber zu sorgen, wie der andere deine Worte interpretieren könnte. Übe es, dich nicht zu sorgen. Genieße die Freiheit, die dies mit sich bringt.

### **11. Schau dir das Schauspiel an**

Sieh dich selbst auf einem Logenplatz sitzen und betrachte ein Lieblingsdrama aus deinem Leben mit allem, was dich bedrückt. Schau dir die Geschichte auf der Bühne unten an. Beobachte, wie du die Aufführung dieses Dramas schon hunderte, vielleicht tausende von Malen gesehen hast. Schau es dir so lange an, bis es anfängt, dich zu langweilen: Die Schauspieler müssen nun schon übertrieben ihre Rolle spielen, damit sie deine Aufmerksamkeit noch halten können. Beobachte den Punkt, wo du dir ehrlich deine Langeweile eingestehst, dich von deinem Sitz erhebst, die Loge verlässt, aus dem Theater herausgehst und das ganze hinter dir lässt. Wisse immer, dass du wiederkehren kannst. Wer wärest du ohne deine Geschichte?

### **12. Schau dir weitere Fassungen des Schauspiels an**

Schreibe deine Geschichte aus dem Blickwinkel und dem Verständnis eines anderen nieder. Schreibe so viele verschiedene Fassungen mit so vielen unterschiedlichen Ergebnissen, wie du magst, auf. Beobachte, was dir auffällt.

### **13. Übe polares Denken**

Wenn du feststellst, dass du in negativen Gedanken verweilst, übe dich darin, zu dem entgegengesetzt liegenden positiven Pol zu gehen. Wenn du dich dabei ertappst, dass du wieder in negative Gedanken zurück gleitest, triff die Entscheidung, wieder zur positiven Seite zurückzukehren und sei ganz gegenwärtig in dieser bewussten Entscheidung. Fühle die Wahrheit, die darin liegt. Es gibt nur Liebe, und was nicht wie Liebe aussieht, ist nur ein versteckter Ruf nach Liebe. Es ist dein Geburtsrecht auf der positiven Seite von Liebe und Wahrheit zu leben.

### **14. Ein Weg, um sich selbst lieb zu haben**

Schreibe alles auf, was du an anderen gerne magst und teile es ihnen mit. Dann schenke dir selbst Punkt für Punkt, was auf dieser Liste steht. Vielleicht erkennst du auch, dass all das, was du an jemand anderem liebst, auch auf dich wirklich zutrifft. Und dann erlaube dir, dass die Fülle dessen in deinem Leben Ausdruck findet.

### **15. Aufrichtigkeit als Ausgangsposition**

Übe es, dich aufrichtig zu bewegen und zu antworten. Lache, weine, schreie und sprich so, wie es in diesem Moment wirklich wahr ist für dich. Sei wieder ein Kind, handle in vollkommener Übereinstimmung mit deinen Gefühlen. Übe es z.B., einen Raum in Aufrichtigkeit zu verlassen, ohne dass du die anderen, die noch bleiben, mit einer höflichen Entschuldigung manipulierst. Lebe das, was für dich wahr ist, ohne weitere Erklärungen.

### **16. Frage nach dem, was du willst - gib dir selbst, was du willst**

Frage nach dem, was du willst, auch wenn es sich gewagt und seltsam anfühlt. Die Leute können nicht wissen, was du möchtest, wenn du nicht fragst. Durch das Fragen selbst bestätigst du, dass du dir bewusst bist, das verdient zu haben, was du möchtest. Wenn andere dir deine Bitte nicht erfüllen wollen oder können, dann tu du das selbst.

### **17. Sei dir deines Selbst gewahr**

Erkenne, dass du eins bist mit der Person, die dir gerade gegenüber steht. Jenseits von allen Erscheinungsformen und der Persönlichkeit liegt die Essenz der Gut-heit, die du bist. Wenn du dich daran erinnerst, dass du in allen Formen vorhanden bist, wird dich das unmittelbar in den gegenwärtigen Moment bringen - voll Staunen über die darin liegende Fülle. Die Person, die dir gegenübersteht, wird zu einer Gelegenheit, dich selbst zu erkennen. Das Herz geht über vor Liebe und Dankbarkeit und spricht demütig: „Oh ja, diese Person oder diese Situation sind dafür da, dass ich verstehe, wer ich bin.“

### **18. Sei dir selbst dankbar**

Höre für 24 Stunden auf, außerhalb von dir nach Bestätigung zu suchen. Danach wirst du selbst zur Erfahrung der Dankbarkeit.

## **19. Der Spiegel der Eitelkeit**

Wenn Du sehen willst, wer du nicht bist, musst du nur in den Spiegel schauen. Benütze den Spiegel nur einmal am Tag. Wer wärest du ohne deinen Spiegel?

## **20. Jenseits von Rechtfertigungen**

Fange an zu bemerken, wie oft du Erklärungen abgibst oder dich, deine Äußerungen, dein Handeln, deine Entscheidungen usw. rechtfertigst. Wen versuchst du zu überzeugen? Und welche Geschichte versuchst du, am Leben zu erhalten? Beobachte aufmerksam deinen Gebrauch von „weil“ und „aber“ beim Sprechen. Höre mitten im Satz auf. Beginne von neuem. Rechtfertigung ist ein Versuch dein Gegenüber zu manipulieren, entschieße dich stille zu sein und zu wissen, und sei Be-gründung.

## **21. Das Geschenk der Kritik**

Kritik gibt unglaublich Gelegenheit zu wachsen. Im folgenden sind einige Schritte aufgeführt, wie du Kritik empfangen kannst, um davon zu profitieren. Wenn jemand zu dir sagt, dass du „verkehrt, schrecklich, nachlässig“, usw. bist, dann danke - entweder in Gedanken oder laut - dieser Person. Dieser Gedanke schafft dir unmittelbar Raum, um zuzuhören und die Information in einer Weise, die für dich nützlich ist, verwenden zu können.

Nach der Kritik frage dich selbst: „Schmerzt es mich?“ Wenn die Antwort „Ja“ ist, dann ist es so, dass du irgendwo in deinem Inneren die Kritik für richtig hältst. Diese Einsicht erlaubt dir den Teil, den du in dir selbst für nicht annehmbar hältst, heil zu machen. Wenn du nicht mehr von Kritik verletzt werden willst, dann heile die Kritikpunkte. Das ist die eigentliche Macht, die daraus resultiert, jede Vorstellung loszulassen. Verletzlich zu sein, bedeutet, dass du nicht mehr manipuliert werden kannst, weil es nichts mehr gibt, woran sich die Kritik festmachen könnte. Das ist Freiheit.