



„Lieben was ist“

Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können

von Katie Byron, Begründerin von „The Work“,  
Arkana Goldmann Verlag

Eine persönliche Auseinandersetzung mit „The Work“  
von Marianne Camenzind

**„Erleuchtung bedeutet die Entscheidung, eher im Zustand der Gegenwart als in der Zeit zu verweilen. Es bedeutet, Ja zu sagen zu dem, was ist.“ Eckhart Tolle**

Bis sie 43 Jahre alt war, hatte Katie Byron alles andere als ein schönes Leben: Nach jahrelangen Depressionen, Verfolgungswahn und Verzweiflung erwachte sie eines Morgens wie aus einem Traum heraus „in die Wirklichkeit“. Über Nacht waren all ihr Leiden, ihr Zorn und ihre Minderwertigkeitsgefühle weg – ein Geschenk der Gnade, könnte man sagen.

Sie sagt: *„All meine Wut, all die Gedanken, die mich gequält hatten, meine ganze Welt, die gesamte Welt, war verschwunden. Gleichzeitig brach tief aus meinem Inneren ein Lachen hervor. Ich erkannte nichts mehr. Es war so, als sei etwas Anderes aufgewacht. Es öffnete seine Augen. Es sah durch Katies Augen. Und es war entzückt! Es war berauscht vor Freude. Es gab nichts, wovon es getrennt gewesen wäre, nichts, was inakzeptabel gewesen wäre; alles war vollständig sein eigenes Selbst.“*

Die Amerikanerin war vor diesem unglaublich überraschenden Neuanfang so sehr gefangen in ihren eigenen Gedanken, (Wunsch-) Vorstellungen, Erwartungen und Ängsten, dass die daraus entstandenen paranoiden Schübe sie ans Haus fesselten, sie die Arbeit nur vom Schlafzimmer aus telefonisch erledigen konnte und die ganze Familie unter ihren Zornesausbrüchen litt.

Was auch immer der Auslöser für Katies „Erwachen in die Wirklichkeit“ war – sie erlebte es wie Zenmeister Pai-Chang aus dem 8. Jahrhundert prophezeite: *„Um deine wahre Natur zu erkennen, musst du auf den richtigen Augenblick und die richtigen Bedingungen warten. Wenn die Zeit reif ist, wirst du erwachen wie aus einem Traum. Du verstehst, dass das, was du gefunden hast, dein Eigentum ist und nicht irgendwo von aussen kommt.“*

**„Wir leben immer in einer Welt, die wir uns selbst einbilden.“ Johann Gottfried v. Herder**

So, wie Katie Byron von ihrem Denken gefangen war, das sie in den Wahnsinn trieb, geht es vielen, einfach auf einem tieferen Niveau: Wir haben das Gefühl, von wiederkehrenden Gedanken verfolgt zu werden, die schlechte Gefühle in uns auslösen. „Es denkt mich und ich

kann es nicht kontrollieren, werde die Gedanken nicht los“ ist eine gängige Einstellung. Diese Unfreiheit im „Oberstübli“ wird auch als „Affentheater im Kopf“ oder Gedankenkarussell bezeichnet, das wir meinen, nicht anhalten zu können. Stimmt – Gedanken kommen und



gehen, „sind ein Haschen nach Wind“, wie es im alten Testament heisst, vergleichbar mit Wolken, die wir nicht kontrollieren können. *„Gedanken sind wie ein Windhauch, eine Wolke, die vorüberzieht oder wie ein Regentropfen. Würden Sie mit einem Regentropfen streiten?“* fragt Katie Byron. Ja, wenn wir ehrlich sind, streiten wir manchmal mit dem Wetter, oder nicht? *„Ich wünschte mir, es würde aufhören zu regnen. Wenn es doch nur wieder mal sonnig wäre, der Nebel geht mir auf den*

*Geist.“* So denkt es in uns. Manchmal. Ab und zu. Zeitweise jeden Tag, wenn wir ehrlich sind.

***„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“ Aus China***

Es ist das Festhalten an einem Wunschgedanken, das immer wiederkehrende Wiederholen der inneren Kritik, das uns unfrei macht und Unfrieden bringt! Innen, in meinen daraus entstehenden Frustrationsgefühlen und aussen mit der Anschuldigung: Es sollte meiner Meinung nach anders sein! Katie Byron entgegnet dem: *„Die Wirklichkeit interessiert sich nicht für unsere Meinung, Wünsche oder unsere Erlaubnis. Sie ist einfach weiter, was sie ist und tut, was sie tut.“* Diese Diskrepanz zwischen meiner Einstellung (es sollte anders sein) und der Realität (es ist, wie es ist) - diese Dissonanz ist es, welche Stress in uns auslöst.

***„Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt.“ Dalai Lama***

Die Frau, „die mit dem Wind Frieden schloss“, ist der Meinung: *„Wenn es um die Wirklichkeit geht, gibt es kein „Sollte“. Es gibt nur das, was ist, gerade so, wie es in diesem Augenblick ist. Die Wahrheit hat Vorrang vor jeder Geschichte, die wir uns mit vielen „sollte“ oder „müsste“ ausdenken. Ich kam zu der Erkenntnis, dass die Wahrheit ist, was sie ist, und von niemandem diktiert werden kann. Ich erkannte, dass die Welt immer so ist, wie sie sein soll. Und ich begann, die Wirklichkeit aus vollem Herzen zu umarmen. Ich liebe die Welt bedingungslos.“* So erklärt die Amerikanerin, wie sie Akzeptanz lebt.

Katie erklärt die Wirkung dieser Akzeptanz folgendermassen: *„Ich bin eine Liebhaberin dessen, was ist, nicht weil ich ein spiritueller Mensch bin, sondern weil es wehtut, mit der Wirklichkeit zu streiten. Wir können davon ausgehen, dass die Wirklichkeit gut ist, so wie sie ist. Aber wenn wir mit ihr streiten, empfinden wir Anspannung und Frustration. Wenn wir damit aufhören, der Wirklichkeit Widerstand zu leisten, wird unser Handeln einfach, fliessend, freundlich und furchtlos.“*



**„Das Annehmen dessen, was ist, befreit dich sofort aus der mentalen Identifikation und verbindet dich wieder mit dem Sein. Widerstand ist der Verstand.“**

**Eckhart Tolle**

In der kinesiologicalen Praxis erlebe ich immer wieder, dass es genau an dieser Akzeptanz fehlt „...dein Wille geschehe“, die Realität anzunehmen, wie sie ist. Es ist eine Grundeinstellung im 7. Chakra, laut Chakrabalance von Rosmarie Sonderegger, IKAMED, die oft inakzeptabel ist für viele Menschen. Sie möchten, dass „ihr Wille geschehe“ und nur das sei annehmbar. Manchmal steckt dahinter ein Saboteur in Form einer autoritären Person oder Gott/die Kirche, was drohenden, befehlenden Einfluss hatte in der Vergangenheit. Was auch immer dieses Manko an Akzeptanz verursacht hat, sie verursacht inneren Unfrieden und Stress, weil man sich seiner eigenen Macht nicht ganz bewusst ist: **Ich kann wählen, ob ich**

**etwas akzeptieren will oder nicht.** Ich kann in mir, für mich wählen, **wie** ich reagiere auf eine Tatsache, mit der ich konfrontiert werde.

**„Wer mich ärgert, entscheide ich.“ Winston Churchill**

Ich kann wählen, ob ich das Wetter akzeptiere, wie es heute nun mal ist oder ich kann mich darüber aufregen, es verfluchen und in den Krieg ziehen mit Wettergott Petrus. Aber was nützt's? Nichts. Das Wetter ist, wie es ist, ob ich nun darüber lamentiere oder nicht!

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch“ findet Karl Valentin und recht hat er. Diese Wahlfreiheit, welche Gedanken ich festhalte, ob ich mich für das Akzeptieren der Realität entscheide oder im inneren Widerstand gegen das Wetter vor mich hin jammere, diese Wahlfreiheit finden wir im kinesiologicalen Verhaltensbarometer ganz unten in der Basis: Wahl/keine Wahl. **Glaube ich, dass ich frei bin, zu wählen** oder glaube ich, ich müsse alles unter Zwang tun?

**„Sorgen sind wie Babys: Je mehr man sie hätschelt, desto besser gedeihen sie.“**

**Helmut Qualtinger**

Katie Byron erklärt die Freiheit im Denken folgendermassen: „Ein Gedanke ist harmlos, solange wir ihn nicht glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, die Leiden verursachen, sondern die Tatsache, dass wir uns an diese Gedanken klammern. Wenn wir an einem Gedanken hängen, bedeutet das, dass wir ihn für wahr halten, ohne ihn zu hinterfragen. Eine Überzeugung ist ein Gedanke, an den wir uns, oft schon seit Jahren, klammern. Wir denken, wir sind das, wofür wir uns in Gedanken halten.“ Wenn dieses Denken, die Geschichte, die wir über uns selber oder jemand anderes oder die Welt ausdenken, schlechte Gefühle auslösen, dann wissen wir, dass wir auf dem Holzweg sind, in eine Negativspirale eingespurt. Die „Wahrheitsliebhaberin“ meint: „Wenn wir einen Gedanken denken, der im Widerstreit mit der Wirklichkeit steht, dann empfinden wir ein stressendes, belastendes Gefühl. Wir reagieren auf

*dieses Gefühl und setzen uns noch mehr unter Druck. Wir können uns fragen: **Bringt das Festhalten an diesem Gedanken Frieden oder Stress in mein Leben? Ist mein Handeln effizienter, liebevoller und klarer, wenn ich gestresst bin oder wenn ich frei von Stress bin?***



Denke ich zum Beispiel: „**Ich wünschte mir, ich wäre schlanker, ich sollte ein paar Kilo abnehmen**“, dann strebe ich ein Wunschbild an, das in Diskrepanz mit der Realität steht, dann akzeptiere ich mich nicht genau so, wie ich bin. Ich erzeuge mit meinem Wunschdenken ein Gedankenskonstrukt, ein Bild, das nicht der Realität entspricht. Katie Byron schlägt vor, stressende Gedanken zu hinterfragen mit folgenden **vier Fragen**:

1. Ist das **wahr**? Wie sieht die Wirklichkeit ganz realistisch aus? (→ Nein, ich muss überhaupt nicht abnehmen, ich bin gut, so wie ich bin.)
2. Kann ich **absolut sicher** wissen, dass es wahr ist? (→ Nein, die Speckröllchen dienen mir wahrscheinlich als Schutz. Ich habe sie ja selber erschaffen.)
3. Wie **reagiere** ich auf diesen Gedanken? Wie fühle ich mich dabei? (→ Der Gedanke, abnehmen zu müssen, löst Stress aus. Ich müsste einen Teil von mir verlieren. Ich müsste Verzicht in Kauf nehmen, dem Genuss, dem Vergnügen eine längere Absage erteilen, meine Lebensfreude reduzieren.)
4. Wie würde es mir gehen **ohne** diesen Gedanken? Wer wäre ich, wenn ich diesen Gedanken aufgeben würde? (→ Wenn ich das Streben nach einer Wunschfigur aufgeben würde, würde ich mich geliebter fühlen. Ich wäre eine selbstsicherere Person, die zu ihren Fehlern steht.)

*„Bei diesen Fragen, dieser ehrlichen Überprüfung geht es um Vorstellungen, nicht um Personen. Stellen sie sich vor, wie ihr Leben sein würde, wenn sie diesen Gedanken nie wieder hätten!“* So fordert die Begründerin von „The Work“ die Leser auf, ihr eigenes Denken zu hinterfragen. Sie betont aber auch, dass The Work keine Methode, sondern ein Weg der Selbstentdeckung sei. Die Frage nach der Wahrheit, die tief in uns drin liegt, weit unter der Oberflächlichkeit des alltäglichen Denkens und des anerzogenen Verhaltens, ist vielleicht genau das, was die Bibel meint mit: „Die Wahrheit wird euch frei machen.“ Wenn ich die tiefste Wahrheit voller Ehrlichkeit in mir selber suche (und nicht beim anderen), dann kann ich mich befreien von Wunschvorstellungen, von unrealistischen Anschuldigungen, fordernden Erwartungshaltungen, die mir selber Angst einjagen und inneres Leiden verursachen.

***„Beklagen ist immer Nichtannehmen dessen, was ist. Sobald dein Urteilen ein Ende findet, weil du das, was ist, annimmst, bist du vom Verstand befreit.“ Eckhart Tolle***

**„Die Wahrheit ist selten so oder so. Meistens ist sie so und so.“**

**Geraldine Chaplin**

*„Ich kann im Universum nur drei Arten von Angelegenheiten entdecken: meine, Ihre und Gottes. (Für mich bedeutet das Wort Gott „Realität“. Die Realität ist Gott, denn sie herrscht. Alles, was sich ausserhalb meiner, Ihrer und anderer Menschen Kontrolle befindet – das bezeichne ich als Gottes Angelegenheit.) Viel von unserem Stress hängt damit zusammen, dass*



*wir uns in Gedanken ausserhalb unserer eigenen Angelegenheiten bewegen. Wenn ich denke: „Du brauchst einen Job, ich möchte, dass du glücklich bist, du solltest pünktlich sein, du musst besser auf dich achten“, dann bewege ich mich in den Angelegenheiten eines anderen Menschen. Wenn ich mir Sorgen über Erdbeben und Überschwemmungen oder den Zeitpunkt meines Todes mache, dann bewege ich mich in Gottes*

*Angelegenheiten. Wenn ich gedanklich in Ihren oder in Gottes Angelegenheiten bin, dann entsteht daraus ein Gefühl von Trennung. Ich habe das Anfang 1986 bemerkt. Wenn ich mich gedanklich mit den Angelegenheiten meiner Mutter beschäftigte, also beispielsweise dachte: „Meine Mutter sollte mich verstehen“, dann spürte ich sofort ein Gefühl der Einsamkeit. Und ich erkannte, dass ich jedes Mal, wenn ich mich in meinem Leben verletzt oder einsam gefühlt hatte, in den Angelegenheiten von jemand anders gewesen war. **Wenn Sie Ihr Leben führen und ich in Gedanken ebenfalls Ihr Leben führe, wer lebt dann meins?** Wenn ich mich in Gedanken mit Ihren Angelegenheiten beschäftige, dann hält mich das davon ab, in meinem eigenen Leben anwesend zu sein. Ich bin getrennt von mir selbst und frage mich, warum mein Leben nicht funktioniert. Zu denken, dass ich weiss, was für einen anderen Menschen das Beste ist, bedeutet, dass ich mich nicht mit meinen eigenen Angelegenheiten beschäftige. Sogar im Namen der Liebe ist das pure Arroganz, und das Resultat sind Stress, Sorge und Furcht. Weiss ich, was für mich selbst richtig ist? Nur das ist meine Angelegenheit. Daran sollte ich arbeiten, bevor ich versuche, anderer Leute Probleme zu lösen.*

*Wenn Sie die drei Arten von Angelegenheiten gut genug verstehen, um bei Ihren eigenen Angelegenheiten zu bleiben, dann kann das Ihrem Leben eine Freiheit geben, die Sie sich vorher nicht einmal vorstellen konnten. Wenn Sie das nächste Mal Stress oder Unbehagen spüren, dann fragen Sie sich, in wessen Angelegenheiten Sie sich gedanklich befinden, und es könnte sein, dass Sie in Gelächter ausbrechen. Mit dieser Frage können Sie zu sich selbst zurückfinden. Und vielleicht gelangen Sie zu der Einsicht, dass Sie noch nie wirklich präsent waren, dass Sie sich Ihr ganzes Leben lang gedanklich in den Angelegenheiten anderer Leute bewegt haben. Die blosser Feststellung, dass Sie sich mit den Problemen fremder Menschen beschäftigen, kann Sie zurück zu Ihrem wunderbaren Selbst bringen. Und wenn Sie das eine Weile üben, kommen Sie vielleicht zur Erkenntnis, dass Sie gar keine Probleme haben und dass Ihr Leben einfach perfekt von selber läuft.“*

**„Das Universum ist vollkommen. Es kann nicht verbessert werden.“**

**Laotse**

Diese Erklärung zu den drei Angelegenheiten im Universum hat mir enorm eingeleuchtet. Es macht alles ganz einfach. Auch Paul Anton de Lagarde formuliert diese Selbstverantwortung so: **„Jeder Mensch hat die Chance, mindestens einen Teil der Welt zu verbessern, nämlich sich selbst.“**

Und nur sich selbst! Die Tatsache, dass ich ausschliesslich, vollumfänglich und definitiv nur auf mich selber Einfluss habe, hat mich zur folgenden Erkenntnis gebracht:

### **Ich will auf der mentalen Ebene der Gedanken aufhören, andere zu bemuttern.**

Was heisst das konkret? Bezüglich meines Partners, meiner Kinder, meiner Familie und meiner Klienten? Hier ist mein 10-Punkte-Manifest:

1. Ich will dich nicht mehr bemuttern, indem ich glaube zu wissen, was dir gut tut.
2. Ich will aufhören, dich zu belehren, was richtig ist.
3. Ich will dir nicht mehr sagen, was du tun sollst.
4. Ich will dir nicht mehr vorschreiben, was du glauben sollst.
5. Ich will dir nicht mehr sagen, wie du dein Leben leben sollst.
6. Ich will dich nicht mehr bemuttern, indem ich dir sage, wie du etwas machen sollst.
7. Ich will dir nicht mehr erklären, wie du dich fühlen solltest.
8. Ich will dir nicht mehr die Worte in den Mund legen, was du wie sagen sollst.
9. Ich will deine Bedürfnisse nicht befriedigen, bevor du sie überhaupt selber erkannt hast. Nur so kannst du deine Bedürfnisse spüren.
10. Ich will nicht mehr glauben, ich wüsste, wie deine Welt aussieht.

Diese Absage an das Bemuttern ist für mich ein Schritt zurück, heraus aus dem Helfersyndrom und hinein in meine eigene Selbstverantwortung und Selbstfürsorge.

Ehrlich. Selbständig. Klar. Grenzen akzeptierend. Respektvoll.

**„Keiner von uns kann einen anderen davon überzeugen, dass er sich ändern soll. Jeder von uns bewacht ein Tor zur Veränderung, das nur von innen her geöffnet werden kann.“**

**Marilyn Ferguson**

Meine Wahrheit, was für mich stimmt, kann einzig und allein ich selber fühlen und beschreiben, wenn ich vollkommen ehrlich mit mir selber bin. Das ist ganz und gar meine eigene Angelegenheit. Die vier Fragen nach der innersten Wahrheit von Katie Byron helfen auch, im Wunschenken anderer gegenüber zu innerer Freiheit. Wenn ich zum Beispiel über meinen Sohn denke: **Er sollte besser Sorge zu sich tragen und sich Zeit nehmen für sich.** Dann können die vier Fragen folgende Resultate ergeben:

1. Ist das **wahr**? Wie sieht die Wirklichkeit ganz realistisch aus? (→ Nein, ich kann nicht für ihn entscheiden, wie viel Selbstfürsorge er braucht.)
2. Kann ich **absolut sicher** wissen, dass es wahr ist? (→ Nein, ich kann nicht ganz genau wissen, was er fühlt oder was für ihn gut ist.)
3. Wie **reagiere** ich auf diesen Gedanken? Wie fühle ich mich dabei? (→ Ich fühle mich ihm überlegen, weil ich das Gefühl habe, ich wüsste, was es heisst, zu sich Sorge zu tragen. Ich fühle mich wie eine Mutter, die für ihr Kind sorgen muss, bevormundend.)
4. Wie würde es mir gehen **ohne** diesen Gedanken? Wer wäre ich, wenn ich diesen Gedanken aufgeben würde? (→ Es würde mir besser gehen, wenn ich nicht Sorge um ihn hätte. Ich würde mich freier fühlen, mit weniger Gewissensverpflichtung, wenn ich

ihm vollkommen vertraue, dass er seine Selbstverantwortung ganz eigenständig wahrnimmt.)

In einem Beispiel von Mutter und Sohn erklärt Katie Byron: *„Ist es nicht wahrer, dass du für deinen Sohn sorgen möchtest – sogar, wenn es dir nicht gefällt, was er tut? Aber: Du musst nie wieder für deinen Sohn sorgen. Du musstest das eigentlich von Anfang an nicht. Das heisst, dass er dir nichts schuldig ist. Du tust es nicht für ihn. Jetzt verstehst du, dass du es für dich selbst tust. Mit diesem Bewusstsein dienst du deinen Kindern und weißt dabei, dass du für sie da bist, weil du selbst das willst, weil du, durch die Art, wie du lebst, ihnen dienen und sie etwas lehren willst. Du tust es einfach, weil du sie liebst und weil du dich selbst magst, wenn du das tust. Es hat nichts mit ihnen zu tun. Das ist bedingungslose Liebe, obwohl du absolut eigennützig handelst. Das ist die Wahrheit, die zu sich selbst kommt.“*

**„Solange wir nicht bedingungslos lieben, ist die Arbeit nicht getan.“ Katie Byron**

Nebst den vier Fragen zur Überprüfung der eigenen Gedanken, Gefühle und Einstellungen schlägt Katie Byron vor, **die Umkehrung** zu probieren. Das heisst, was ich über den anderen denke, **auf mich selber anzuwenden**. *„Drehe den Gedanken um, ersetze das „du“ mit „ich“, „dir“ mit „mir“.* Ist diese Formulierung auch wahr? Oder sogar wahrer, stimmiger?“ Im oben genannten Fall mit dem Gedanken, was der Sohn tun sollte, könnte das heissen: **Ich** sollte besser Sorge zu mir tragen und mir Zeit nehmen **für mich**. **Ich** sollte meine Aufmerksamkeit bei mir behalten und meine Bedürfnisse liebevoll respektieren. **Ich** sollte mein Leben so achtsam leben, dass ich sofort spüre, wenn ich ein Bedürfnis habe wie z.B. nicht eilen und genügend Zeit für mich nehmen.



Im Grunde genommen ist doch alles, was wir für andere tun, für uns selber – oder nicht? Als ich als junge Mutter noch der Ansicht war, „ich muss als Mutter zwei warme Mahlzeiten pro Tag kochen“, hat mich dies sehr gestresst. Warum? Weil ich diese Erwartung an mich selber von meiner Mutter ungeprüft übernommen hatte. Ist das wirklich so wichtig, dass ich zweimal täglich koche? Nein, es war ein Wunschdenken über ein unrealistisches Bild einer vorbildlichen Mutter, das mich gestresst hat.

Katie würde dazu sagen: *„Das Hinterfragen, ob ein Gedanke wirklich wahr ist, führt letztendlich in die innere Freiheit. Bei dieser Arbeit geht es um das Ende des Leidens. Wir werfen hier nur einen Blick auf die Möglichkeiten. Du entfernst dich total von der Wirklichkeit, wenn du glaubst, dass es einen legitimen Grund gibt, zu leiden.“* Ja, für mich war es in gewisser Hinsicht ein Ende des Leidens als Mutter mit der Bürde der Pflicht, immer kochen zu müssen.

**„Die meisten Menschen machen sich selbst bloss durch übertriebene Forderungen an das Schicksal unzufrieden.“**

**Wilhelm von Humboldt**

Für mich ergab das Hinterfragen dieses Wunschgedankens, dass ich a) nicht das Bedürfnis nach zwei warmen Mahlzeiten habe, b) dass ich meine eigene Vorstellung einer guten Mutter definieren will und c) für mich selber koche, worauf ich Lust habe. Natürlich habe ich immer auch für die ganze Familie gekocht, aber heute weiss ich, dass ich in erster Linie *mich selber* bekoche, um *mir* eine Freude zu machen, um *mich* zu nähren!

Früher war das anders: Mein Pflichtgefühl (= ungeprüfter Gedanke) sagte mir, dass ich regelmässig eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch bringen müsse, egal ob ich selber Hunger hatte oder nicht, denn ich tat es ja für andere und nicht für mich. So kam es öfters dazu, dass ich ein Dreigangmenu kochte, obwohl ich selber keine Lust dazu hatte und was geschah? Niemand schätzte die Arbeit. Es wurde im Teller gestochert, am Essen gemäkelt und über mangelnden Hunger geklagt. Ich begann zu verstehen, was es heisst: „Wenn du es nicht für dich selber tust, ist es für die Katze!“ (Autor unbekannt) Genauso verhält es sich auch mit meiner Arbeit: Was ich anderen sage, sage ich mir selber. Worüber ich Vorträge gebe, das predige ich mir selber. Worüber ich schreibe, schreibe ich mir, damit ich Klarheit erhalte. Egal, welches Thema ich in einer Behandlung balanciere, ich profitiere immer auch selber davon!

**„Jeder Mensch hat das Recht, dumm, unverschämt, ungerecht, empfindsam, unhöflich, unwissend, neurotisch und fehlbar zu sein. Andere ändern zu wollen ist erstens hoffnungslos, zweitens tut es weh und drittens funktioniert es nicht.“** Moritz Boerner



Katie hat die praktische Umsetzung dieser Erkenntnis in ihren Alltag folgendermassen beschrieben: „Oft fragen mich die Leute, ob ich vor 1986 eine Religion gehabt hätte, und ich sage ja – es war: „Meine Kinder sollten ihre Socken aufheben!“ Das war meine Religion, in der ich völlig aufging, obwohl sie nie funktionierte. Aber eines Tages, nachdem *The Work* in mir lebendig geworden war, erkannte ich plötzlich, dass das einfach nicht stimmte. Realität war, dass sie ihre Socken Tag für Tag auf dem Boden liegen liessen, obwohl ich seit Jahren predigte und nörgelte und sie bestrafte. Ich erkannte, dass ich diejenige war, die die Socken aufheben sollte. Meine Kinder störte es überhaupt nicht, wenn ihre Socken auf dem Boden lagen. Wer hatte ein Problem damit? Das war ich. Es waren meine Gedanken über die Socken auf dem Boden, die mir das Leben schwergemacht hatten, nicht die Socken selber. Und wer hatte die Lösung? Wieder ich. Mir wurde klar, dass ich entweder Recht haben oder frei sein konnte. Ich brauchte nur ein paar Augenblicke, um die Socken aufzuheben, ohne dabei überhaupt an meine Kinder zu denken. Und dann begannen sich erstaunliche Dinge zu ereignen. Ich stellte fest, dass ich ihre Socken sehr gerne aufhob! **Ich tat es für mich, nicht für sie.** In diesem Moment war es keine Pflicht mehr, sondern es wurde ein Vergnügen, sie aufzuheben und anschliessend den Boden zu betrachten, auf dem nichts mehr herumlag. Schliesslich bemerkten sie, dass es mir Spass machte, und sie begannen, ihre Socken selbst aufzuheben, ohne dass ich sie dazu auffordern musste.

Unsere Eltern, unsere Kinder oder unsere Partner werden uns immer wieder ärgern, bis wir in unserem Ärger etwas erkennen, was wir bisher über uns selbst noch nicht wissen wollten. Sie werden uns jedes Mal den Weg zur Freiheit zeigen.“



**„Das Leben ist köstlich! Man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.“  
Peter Rosegger**

Das Buch „Lieben was ist“ hat mir mit vielen eindrücklichen Beispielen gezeigt, was ich im Alltag selber erlebe und was ich glaube: **Ich lebe nur dann in voller Kraft, wenn ich mich auf mich selber besinne und mich in meiner eigenen Wahrheit frei fühle. Ich bin mit der Welt und mir selber in Harmonie und Frieden, wenn ich realitätsfremde Wunschgedanken loslasse und bedingungslose Akzeptanz lebe, in Gedanken, Gefühlen und Taten. Dann bin ich im Paradies angekommen!**

Genau das leben uns doch kleine Kinder vor: Sie leben im Jetzt, in der Akzeptanz dessen, was ist. Sie haben keine Erwartungen, was kommen soll. Sie haben ein starkes Gefühl, was ihnen guttut und leben nach dem Lustprinzip der Freude, das ihnen den Weg zeigt zum Lernen und der schnellstmöglichen Entwicklung. Sie leben in ihrer vollen Kraft, weil sie bedingungslos lieben. Auch wenn Negatives geschieht, lassen sie die Gedanken daran schnell los, versuchen nicht, es zu verstehen oder beurteilen und damit an sich zu binden. **„Werdet wie die Kinder“** ist eine Aufforderung, die uns aus der Hölle des Leidens führt (durch unsere eigenen Gedanken entstanden) in Richtung **innere Freiheit, persönliche Wahrheit und bedingungslose Liebe.**



AKZEPTANZ heisst „Lieben was ist“

*Marlene C. Schmid*