

BYRON KATIE

MICHAEL KATZ

Ich brauche deine  
Liebe – ist das wahr?



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Byron Katies Methode der »Wahrheitsfindung« hat bereits Hunderttausenden geholfen, ihr Leben einfacher zu machen, Stress abzubauen und mit sich selbst und anderen liebevoller umzugehen. In diesem Buch wendet sie ihre vier einfachen Fragen auf den Bereich der Partnerschaft an, von der intimen Zweierbeziehung über enge Freundschaft bis zu kollegialen Beziehungen. Byron Katie hilft dem Leser, tief verwurzelte Überzeugungen bezüglich Anerkennung, Wertschätzung und Liebe in Frage zu stellen und dadurch echte, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.

### *Autorin*

Byron Katie, Jahrgang 1942, wuchs in Südkalifornien auf. Von der Mitte der siebziger Jahre an litt sie unter schweren psychischen Problemen, von denen sie 1986 durch ein Erleuchtungserlebnis spontan befreit wurde. Sie entwickelte »The Work«, ein System der Selbsterkenntnis, das seitdem unzähligen Menschen geholfen hat. Ihr erstes Buch, das die Funktionsweise von »The Work« beschreibt, wurde ein internationaler Bestseller und liegt in deutscher Sprache unter dem Titel »Lieben was ist« vor. Byron Katie vermittelt ihr System auf Vortrags- und Seminarreisen in vielen Ländern der Welt.

*Von Byron Katie sind bei Goldmann außerdem erhältlich:*

Lieben was ist (HC 33650)

Lieben was ist (Arkana Audio Hörbuch 33834; 10 CDs)

Byron Katie über Eltern und Kinder (33772)

Eintausend Namen für Freude (zus. mit Stephen Mitchell; 22004)

Was wäre ich ohne mein Drama? (21885)

BYRON KATIE  
MICHAEL KATZ

Ich brauche deine  
Liebe – ist das wahr?

Liebe finden,  
ohne danach zu suchen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Gisela Kretzschmar

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel  
»I Need Your Love – Is That True?« bei Harmony Books, New York.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2005 bei Arkana, München.

~~~~~  
*Für Adam Lewis*  
*in Liebe und Dankbarkeit*  
~~~~~



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2012

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 Byron Kathleen Mitchell

© 2005 für das Vorwort John Tarrant

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
a division of Random House, Inc.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Deborah Feingold

SB · Herstellung: cb

Lektorat: Gerhard Juckoff

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21979-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort von John Tarrant . . . . . 9

Einführung von Michael Katz . . . . . 17

Einleitung . . . . . 19

Liebe ist wunderbar – es sei denn, wir suchen danach, versuchen sie festzuhalten oder verpassen sie. Jeden Tag verbringen wir Stunden mit schmerzlichen Gedanken über unsere Beziehungen. Dieses Buch zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie Ihre Beziehungen sehr viel einfacher und effektiver als üblich gestalten können. Durch diese Anleitungen und Übungen (die Spaß machen) werden Sie lernen, wie man zu einem erfüllten Liebesleben findet und wie Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Glück und Wohlbefinden übernehmen können.

1 Glauben Sie, was Sie denken? . . . . . 22

Ihre intimste Beziehung ist die, die Sie mit Ihren eigenen Gedanken haben. Sie bestimmt alles andere in Ihrem Leben, insbesondere Ihre Beziehung zu anderen Menschen. Wenn Sie Ihren negativen Gedanken glauben, dann ist Ihr Leben voller Stress. Aber wenn Sie Ihre Gedanken überprüfen, dann können Sie Ihr Leben und alle Menschen in Ihrer Umgebung lieben.

2 Prüfen Sie Ihre Gedanken über die Liebe . . . . . 35

Solange Sie Ihre Gedanken nicht verstehen, beziehen Sie sich nicht auf andere Leute oder auf sich selbst, sondern auf ge-

dankliche Vorstellungen, die Sie nicht geprüft haben. Das ist schmerzlich und führt zur Isolation. Hier finden Sie Anleitungen, wie Sie mit THE WORK beginnen können, dem Prozess, mit dessen Hilfe Sie selbst feststellen werden, ob Ihre Gedanken Ihrer Wirklichkeit entsprechen und wie sie sich auf Ihr Leben auswirken. THE WORK verhilft Ihnen auch zu der Erfahrung, wer Sie ohne diese Gedanken sind. Im Verlauf des Buches werden wir einige schmerzliche Gedanken über Beziehungen prüfen, mit denen sich fast alle Menschen quälen, und wir werden herausfinden, ob sie wirklich wahr sind.

### 3 Die Suche nach Anerkennung . . . . . 48

In diesem Kapitel geht es um den schmerzlichsten aller Gedanken über Beziehungen – die Vorstellung, dass Sie die Liebe und Anerkennung anderer Menschen gewinnen müssen. Wir prüfen diesen Gedanken zunächst, indem wir erkunden, wie Sie leben, wenn Sie Liebe und Anerkennung suchen. Verschiedene Übungen verhelfen Ihnen zu einer erstaunlichen Entdeckung: dass die am meisten verbreiteten Überzeugungen hinsichtlich dessen, was Sie tun müssen, damit andere Menschen Sie mögen, lieben oder schätzen, nicht wahr sind und dass sie zu einem falschen Leben voller Stress führen. Hier finden Sie auch Übungen, durch die Sie erfahren, welche Erleichterung und Nähe es im Zusammensein mit anderen bedeutet, wenn Sie nicht deren Bestätigung suchen.

### 4 Sich verlieben . . . . . 91

Warum fühlen wir uns so gut, wenn wir uns verlieben? Warum glauben Sie, dass die Erfahrung der Liebe durch Ihren Partner verursacht wird? Warum endet der Zustand des Verliebtseins irgendwann? Dieses Kapitel enthält eine Übung, mit deren Hilfe Sie entdecken, was Ihre Erfahrung der Liebe wirklich ist – eine Erfahrung, die nicht irgendwann verschwindet

und nicht von irgendetwas oder irgendjemandem außerhalb von Ihnen abhängt.

5 Persönlichkeiten lieben nicht –  
sie wollen etwas . . . . . 103

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, was geschieht, wenn Sie eine Liebesbeziehung eingehen, die auf fiktiven Identitäten und falschen Vorstellungen über Liebe beruht. Es räumt mit dem weit verbreiteten Mythos auf, dass es in der Liebe darum geht, zu bekommen, was man will, und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu finden. Es enthält auch eine Übung, mit deren Hilfe Sie klar zwischen Wollen und Lieben unterscheiden können.

6 Der Beziehungs-Workshop . . . . . 122

Hier zeigen Ihnen zahlreiche Fallbeispiele, wie sich Beziehungsprobleme auflösen, wenn Sie bereit sind, Ihren Partner gnadenlos zu beurteilen und Ihre Urteile anschließend zu überprüfen.

7 Und wenn mein Partner Schwächen hat? . . . . . 195

Offensichtliche Schwächen Ihres Partners sind Gelegenheiten zur Selbsterkenntnis. Was Sie als Tatsache ansehen, ist vielleicht nur ein weiterer ungeprüfter Gedanke. Das Kapitel endet mit einem Gespräch in Amsterdam, in dessen Verlauf eine Scheidung zur Liebesgeschichte wird.

8 Fünf Schlüssel zur Freiheit in der Liebe . . . . . 222

Wenn Sie glauben, dass Sie jemanden unbedingt brauchen, dass Sie ohne diese Person nicht leben können, dass die Menschen in Ihrer Umgebung oder das Leben im Allgemeinen Ihnen nicht geben, was Sie wollen, dann finden Sie hier effektive Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

9 Die Transformation einer Ehe . . . . .	245
Die wahre Geschichte eines Paares, das seine Ehe durch die Überprüfung gerettet hat.	
10 Was steht der Liebe im Weg? Sie vielleicht? . . .	255
Jetzt steht nichts mehr zwischen Ihnen und der Liebe außer dem, was Sie in Ihrem Inneren noch nicht gelöst haben. Dieses Kapitel hilft Ihnen zu entdecken, was das ist. Es zeigt Ihnen, wie Sie sich selbst von alledem befreien, dessen Sie sich am meisten schämen, was Sie nicht verzeihen können, worüber Sie sich immer noch ärgern, was Sie tun oder nicht tun wollen und was Sie verbergen möchten. Außerdem erfahren Sie hier, welche Kritik Sie immer noch nicht mit offenen Armen willkommen heißen und was sich dagegen tun lässt.	
11 Leben in Liebe . . . . .	273
Wie sieht die Liebe aus, wenn es in ihr nicht mehr darum geht, zu suchen, zu wollen und zu brauchen? Hier lesen Sie Auszüge aus den Berichten zahlreicher Menschen, die genau die Entdeckungen leben, von denen dieses Buch handelt.	
12 Die Liebe selbst . . . . .	304
Eine Beschreibung der Liebe, die Sie erleben, wenn sie so fest in Ihnen verankert ist, dass es nichts mehr gibt, was außerhalb dieser Liebe wäre.	
Weitere Werkzeuge für die Überprüfung . . . . .	307
Danksagung . . . . .	316
Kontaktadressen . . . . .	317



# Vorwort

Das Interessante an Byron Kathleen Mitchell (ja, ihre Eltern gaben ihr tatsächlich den Namen Byron – Byron Kathleen Reid) ist das, was sie über die Liebe entdeckt und zu lehren hat. Es ist außergewöhnlich, und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie auch Sie es entdecken können. Wenn Sie es verstanden haben, ist alles ganz offensichtlich, und wenn Sie es ausprobieren, wird es Ihr Leben verändern. Bei mir funktioniert es. Und damit Sie nicht meinen, dass diese Frau sich in einer Weise von anderen Menschen unterscheidet, die sie befähigt, Dinge zu tun, die Sie nicht fertig bringen, ist es vielleicht gut, wenn Sie etwas über sie erfahren. Auf diese Weise werden Sie erkennen, dass sie etwas zu vermitteln hat, das bei uns allen funktionieren kann, besonders bei Ihnen. Ihr Leben war so gewöhnlich und schwierig und erfolgreich, voller falscher und richtiger Entscheidungen wie die meisten anderen Leben.

Wenn in den alten Geschichten über weise Menschen berichtet wird, die aus der Wüste zurückkehren, dann sind sie gewöhnlich in weite Gewänder gekleidet – wie alle sie in der Wüste trugen –, und sie können gar nicht anders, als über das zu sprechen, was sie herausgefunden haben. Heutzutage wirken solche weisen Menschen äußerlich oft gar nicht so ungewöhnlich, haben vielleicht eine kunstvolle Hochfrisur, lange Fingernägel und sind im Immobiliengeschäft tätig. Byron Kathleen Mitchell (jeder nennt sie Katie)

war im Immobiliengeschäft tätig, und auch wenn sie keine Hochfrisur mehr hat und heute die schlichte, elegante Kleidung von Eileen Fisher trägt, muss sie doch immer noch über das reden, was sie entdeckt hat.

Sie kommt tatsächlich aus der Wüste, aus Barstow. Das ist der erste Teil der Schöpfungsgeschichte dieser Entdeckung. Barstow liegt in der Mojave-Wüste in Südkalifornien, die letzte Station vor der langen Tour hinüber nach Arizona. Hier gibt es einen Rangierbahnhof und ganz in der Nähe eine Luftwaffenbasis, deren militärisches Personal am Rande der Wüste nette Reihenhäuser mit gepflegten Vorgärten bewohnt. Sogar nach Wüstenstandards ist die Mojave eine triste Gegend, in der es nicht einmal Kakteen gibt, die jedoch wahrhaft schön wird, wenn man sie aufmerksam betrachtet. Wenn Sie dort mit Katie bei Sonnenuntergang spazieren gehen, streichelt der warme Wind Ihre Haut, die Felsen wirken ätherisch in ihren Schattierungen von Braun und Gelb, Schwarz und Rot, und die Schatten sind blau. Katie führt Sie durch Schluchten hinauf zu Stellen, wo Wasser im Verborgenen tropft, und vielleicht erkennen Sie dann, dass die Wüste freundlich ist, und glauben ihr, wenn sie sagt, sie sei ihre Lehrerin gewesen.

Ihre Geschichte ist einzigartig und doch alltäglich. Sie lebte glücklich mit drei Kindern und einem Ehemann, der sie liebte, war eine erfolgreiche Geschäftsfrau, und dann wurde sie unglücklich – schrittweise zunächst, dann aber jäh und unvermittelt. Sie legte eine Menge Gewicht zu, begann zu trinken, wurde reizbar und furchtsam, schlief nachts mit einem Revolver unter dem Kopfkissen. Der Revolver unter dem Kissen ist in Barstow nicht so ungewöhnlich, wie er es in San Francisco wäre, aber er beunruhigte ih-

re Familie. Sie kümmerte sich weiterhin um ihr Geschäft, war aber in fast jeder anderen Hinsicht hilflos und fühlte sich zutiefst wertlos. So weit ist dies eine gewöhnliche Geschichte mit gewöhnlichen Schmerzen, unter denen man leidet: Man geht seinen Weg und schaut nach vorne, bis einen etwas von der Seite am Kopf trifft und nach Aufmerksamkeit verlangt.

Der interessante Teil einer Geschichte beginnt meist mit dem Augenblick, wo man auf der Straße nach Damaskus von seinem Esel herunterfällt, und so war es auch bei Katie. Ihre Krise war massiv und schien sich nicht mehr von alleine zu lösen. Es war eine existenzielle Krise. Ihre Familie befürchtete schon, sie könnte wahnsinnig werden. Sie besorgte sich einen Platz in einem Therapiehaus für Essgestörte, weil das die einzige Art von Behandlung war, für die ihre Krankenversicherung zahlte – die nette, praktische amerikanische Art. Diese absurde Idee erwies sich jedoch als zweckmäßig. Sie tat eine Weile einfach nichts, und es war keine Therapie, was ihr schließlich half. Eines Morgens wachte sie auf, die Welt hatte sich gewendet und mit ihr Katies Herz. Sie war auf der Straße nach Damaskus von ihrem Esel gefallen, und ihr Leben sollte nie wieder so sein wie vorher. Das war 1986.

Etwas war sehr plötzlich und intensiv über sie gekommen, eine Veränderung, die ohne jeden Grund geschieht und in Asien Erleuchtung genannt wird. Plötzlich hatte sich alles ins Gegenteil verkehrt. Wo sie zuvor furchtsam und verzweifelt gewesen war, empfand sie jetzt in jedem Augenblick Liebe und Güte. Alle staunten darüber, besonders ihre Kinder. Sie sagen, es sei ein Unterschied wie Tag und Nacht gewesen. Sie wussten sofort, dass sie keine Angst mehr

wegen ihrer Mutter haben mussten. Plötzlich war sie liebevoll, hörte ihnen zu, wurde nicht mehr wütend, war begeistert vom Leben ihrer Kinder, und das half ihnen, ebenfalls Begeisterung zu empfinden.

Aber was hatte sich nun eigentlich geändert? Katie machte eine wirklich einfache Entdeckung. Sie bemerkte, dass sie an ihre Gedanken geglaubt und sich damit in Angst und Entsetzen getrieben hatte. Dann hörte sie auf, ihren Gedanken zu glauben, und zugleich hörte die alte Welt auf zu existieren. Der innere Konflikt und die Angst verschwanden. Von da an empfand sie ein tiefes Mitgefühl für andere Menschen in derselben Notlage und wollte ihnen erklären, was sie erkannt hatte. Dieses Gefühl der Verbundenheit und Liebe war der Beginn einer Methode, anderen zu helfen.

In ihren eigenen Worten:

*Ich sah ganz klar und ohne jeden Zweifel, dass alles, was ich früher geglaubt hatte, völlig ins Gegenteil verkehrt war. Mein Denken hatte sich gegen alles gerichtet, wie es wirklich war, und mir Geschichten darüber erzählt, wie es meines Erachtens sein sollte. »Mein Ehemann sollte aufrichtiger sein.« »Meine Kinder sollten mich mehr respektieren.« Jetzt erkannte ich, dass ich nicht gesehen hatte, was wirklich geschah, sondern stattdessen den Ereignissen meine Bedingungen gestellt hatte – als ob ich die Wirklichkeit hätte diktieren können.*

*Jetzt begriff ich, dass die Wahrheit das genaue Gegenteil war. Mein Ehemann sollte nicht aufrichtiger sein – weil er es nicht war. Meine Kinder sollten mich nicht mehr respektieren – weil sie es nicht taten. Augenblicklich begann ich, die Realität zu lieben. Ich stellte fest, dass sich diese Aussagen natürlicher und friedvoller anfühlten.*

Und was den Rest anbetrifft: Wie lebt man, wenn man glücklich ist? Nun, einige Dinge änderten sich drastisch. Sie wurde wieder schlanker, und ihr Ärger und ihre Traurigkeit waren verschwunden. Andere Dinge sahen von außen nicht so ungewöhnlich aus. Sie heiratete wieder. Sie hält einen engen Kontakt zu ihren Kindern, die all die gewöhnlichen und überraschenden Dinge tun, die Kinder eben tun – ihre Tochter hat inzwischen selbst mehrere Kinder, und Katie erzählt Geschichten darüber, wie sie bei den Geburten dabei war. Einer ihrer Söhne fährt gerne Motocross-Rennen und macht Rock-Musik in Los Angeles. Der andere ist Elektriker und hat drei Kinder. Familienleben.

Was sich völlig verändert hat, ist Katies Berufsleben. Nachdem ihre Welt stillgestanden hatte, war sie in ihren Begegnungen mit anderen Menschen so voller Frische und Präsenz, dass die Leute in Barstow von der Frau zu sprechen begannen, die »erleuchtet« war – als würde in ihrem Inneren ein Licht glühen. Sie sprachen mit ihr über das, was ihnen Schmerzen verursachte, und sie nahm sie mit nach Hause, lud sie zum Essen oder zu einer Tasse Tee ein und setzte sich mit ihnen aufs Sofa. Sie ließ sie ihre Stress verursachenden Gedanken aufschreiben und machte sie dann mit ihren Fragen vertraut, deren erste heißt: »Schätzchen, ist das wahr?« Katie sagte niemandem, was er oder sie tun oder glauben sollte. Die Leute beantworteten ihre Fragen selbst. Und dann änderte sich das Leben dieser Menschen – bei manchen schnell, bei anderen langsam.

Von diesen Anfängen im Kleinen verbreitete sich ihre Lehre weiter, denn sie wurde von anderen Gruppen in Kalifornien eingeladen und reiste später durch die ganze Welt. Sie hat so ziemlich überall gelehrt – von Osaka bis Kapstadt

mit Zwischenstopps in Jerusalem und dem Gefängnis in San Quentin. Vor Tausenden und Abertausenden von Menschen. Die Leute geben das, was sie gelernt haben, an ihre Freunde weiter, und auf diese Weise verbreitet sich THE WORK. Ihre Methode hat sich kaum verändert, auch wenn sie heute nicht mehr so viel Zeit hat, selbst zu kochen. Sie nennt die Leute immer noch »Schätzchen« und manchmal »meine Süße«, Ausdrücke, die ihr locker über die Lippen kommen wie ein milder Segen. Sie setzt sich mit jemandem hin und lässt ihn die Gedanken aufschreiben, die ihm Schmerzen verursachen. Dann stellt sie ihre Fragen. Katie beginnt stets mit den Gedanken, die jemand über andere Leute hat, Gedanken, die sich um Liebe, Anerkennung, Wertschätzung oder Bewunderung drehen – die verworrenen Gefühle, die Leute sich am Arbeitsplatz oder zu Hause entgegenbringen. Sie kennt sich aus mit dem, was im menschlichen Herzen geschieht, und dorthin bringt sie Güte und Klarheit. Wenn Sie sich für Erleuchtung interessieren, dann brauchen Sie dafür nicht mehr ins Kloster oder in die Wüste zu gehen. Katies Fragen helfen Ihnen, die natürliche Weisheit zu integrieren, über die wir alle verfügen, wenn wir nicht von Furcht und Zorn getrieben werden.

So beschreibt Katie selbst ihre Entdeckung:

*Mein Leben war wie diese Fabel: Ich ging an einem wunderschönen Tag in die Mojave-Wüste und war mit mir selbst beschäftigt. Und plötzlich, ach du lieber Gott – sehe ich direkt vor mir eine riesige Klapperschlange. Fast wäre ich darauf getreten! Meilenweit war niemand zu sehen, und ich würde einen langsamen, schmerzhaften Tod sterben. Das Herz schlug mir bis zum Hals, ich war in Schweiß gebadet und von Furcht gelähmt.*

*Aber dann, und ich weiß nicht, wie das passiert ist, sah ich plötzlich klar. Ich wagte noch einen kurzen Blick auf die Schlange – und stellte verwundert fest: Das ist ja ein Seil. Diese Schlange ist ein Seil. Ich sank zu Boden und begann zu lachen, zu weinen und einfach den Schwindel zu erkennen. Ich musste das Seil sogar anfassen.*

*Was war geschehen? Ich wusste eins: Ich befand mich in Sicherheit. Ich wusste, dass ich jahrtausendlang vor diesem Seil stehen konnte und mich nie wieder davor fürchten würde. Es war ein mächtiges Gefühl von Dankbarkeit und Erleichterung. Mochte die ganze Welt vor dieser Schlange erstarren, schreien, wegrennen, Herzattacken bekommen und sich zu Tode fürchten – ich konnte einfach furchtlos bleiben und die gute Nachricht verbreiten. Ich würde die Ängste der Leute verstehen, ihren Schmerz wahrnehmen, ihre Geschichten darüber hören, warum dies wirklich eine Schlange war, und doch würde ich ihnen niemals glauben können oder mich vor diesem Seil fürchten. Ich hatte die schlichte Wahrheit erkannt: Diese Schlange ist ein Seil.*

So wie Katie es erzählt, spielt es keine Rolle, wie elend man sich fühlt. Es kommt lediglich darauf an, die Gedanken zu überprüfen, die dazu führen, dass man unglücklich ist. Da ist etwas, das Sie für ein Klapperschlange halten, während es sich in Wirklichkeit um ein Seil handelt. Beziehungschaos resultiert immer aus derselben Furcht – dass Sie ohne die Anerkennung oder Liebe eines anderen Menschen nicht überleben oder glücklich sein können, und wenn Sie nicht 24 Stunden am Tag alles tun, um Ihrem Chef, Partner oder Kollegen zu gefallen, dann geht Ihr Leben in die Brüche. Katie zeigt uns, dass es einen anderen, weniger verzweifelten und viel leichteren Weg zur Liebe gibt.

*Wie kann ich Leuten helfen, die das Seil für eine Schlange halten? Ich kann es gar nicht. Sie müssen es selbst erkennen. Sie könnten meinen Worten glauben, weil sie wollen, dass es die Wahrheit ist. Aber bevor sie es nicht selbst erkennen, würden sie in ihrem Innersten immer überzeugt sein, das Seil sei eine giftige Schlange und ihr Leben in ernster Gefahr.*

*Gedanken sind einfach so, und bei der Überprüfung geht es um die Schlangen in unserem Kopf – die Gedanken, die uns davon abhalten, andere zu lieben und uns von ihnen geliebt zu fühlen. Ich kann erkennen, dass jeder lieblose, Stress verursachende Gedanke ein Seil ist. Die Überprüfung soll Ihnen helfen, selbst zu erkennen, dass alle Schlangen in Ihrem Kopf wirklich und wahrhaftig nur Seile sind.*

Katies beste Entdeckung ist die, dass Sie bei der Überprüfung Ihrer Gedanken herausfinden, dass die Welt ein sehr viel freundlicherer Ort ist, als Sie gemeint haben, und dass es keinen Grund gibt, sich furchtsam schlafen zu legen oder ängstlich aufzuwachen. Wenn Sie wirklich genau hinschauen, ist die Welt voller Liebe, und es gibt viel zu entdecken.

JOHN TARRANT

Autor von *Licht im Herzen der Dunkelheit\**

\* Goldmann Verlag, München 2000



# Einführung: Wie dieses Buch geschrieben wurde

»Ist das möglich?« Das habe ich gedacht, als ich Byron Katie zum ersten Mal begegnet bin. Ich war mir nicht sicher, wen oder was ich da traf – eine Kreuzung aus Mary Poppins und einem Zenmeister? Jedenfalls eine flotte, scharfsinnige, liebevolle, aufmerksame und fröhliche Frau. Ich war da, um mit ihr darüber zu sprechen, ob ich künftig ihr Literaturagent sein würde, aber es fiel mir schwer, beim Thema zu bleiben, weil wir so viel gelacht haben.

Auch wenn ich nur sehr eingeschränkt mit Katies Methode der Überprüfung vertraut war, schien sie mir doch alles zu ändern. Wir lachten darüber, was mit der Regierung, dem Bildungssystem und den Ehen passieren würde, wenn die Leute überprüfen würden, was sie glauben. Ich interessierte mich mehr für dieses Gespräch als für die Veröffentlichung eines Buches. Trotzdem wurde schließlich ein Buch veröffentlicht – *Lieben was ist*. Und fünf Jahre später bin ich immer noch fasziniert von den Auswirkungen, und wenn ich mit Katie rede, fällt es mir immer noch schwer, beim Thema zu bleiben.

Katie ist meist unterwegs, um Workshops zu leiten, und in dieser Funktion braucht sie nicht viel zu erklären. Sie bittet die Leute, ihren Fragen zu trauen, und zeigt ihnen, wie sie wirken. Jedem Gedanken, der auftaucht – ob quälend, wütend oder traurig –, begegnet sie mit der nachdrücklichen und freundlichen Frage: »Ist das wahr?« Ihre warme,

akzeptierende Art erledigt den Rest. Auf diese Weise kommt sie rasch und ohne viele Erklärungen voran.

Als Katie mich bat, ihr beim Schreiben dieses Buches zu helfen, sah ich meine Aufgabe vorwiegend in der redaktionellen Bearbeitung. Ich hatte dafür zu sorgen, dass alles vollständig und folgerichtig dargestellt wurde oder dass hier und da vielleicht eine zusätzlich Erklärung oder eine ergänzende Übung eingefügt wurde. Manchmal konnte ich aber auch nicht widerstehen, etwas hervorzuheben, über das Katie gewöhnlich nicht direkt spricht. Meine Aufgabe als Agent besteht beispielsweise darin, stets den aktuellen Überblick über die populären Selbsthilfebücher zu haben. Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen mit der Überprüfung fiel mir allmählich auf, dass der beste Weg oft das genaue Gegenteil dessen war, was einem in den Selbsthilfebüchern geraten wird. Katie hat darüber herzlich gelacht, auch wenn ich nicht glaube, dass sie jemals ein Selbsthilfebuch gelesen hat.

In die erklärenden Abschnitte und die verbindenden Übergänge, die ich gelegentlich formuliert habe, habe ich Passagen aufgenommen, die Katie nicht geschrieben hätte. Aber beim Lesen fand sie meine Anmerkungen spannend, und sie hat noch eigene Kommentare und Gedanken hinzugefügt. Manche Abschnitte haben wir per E-Mail hin und her geschickt und uns oft getroffen. Dadurch sind Teile des Buches ein Gemeinschaftswerk geworden, eine Art Kreuzung wie ein Fahrrad mit Raketenantrieb.

Ich hoffe, dass Sie dasselbe tun werden, was ich getan habe – eine Testrunde auf diesem Fahrrad drehen. Stellen Sie sich selbst Katies Fragen. Es lässt sich wirklich nicht beschreiben, was passiert, wenn Sie das tun.

MICHAEL KATZ

# Einleitung

Alle sind sich einig, dass Liebe ganz wunderbar ist, außer wenn sie entsetzlich ist. Unser Leben lang reizt uns die Liebe – wir suchen sie, wollen sie festhalten oder auch darüber hinwegkommen. In der Rangordnung dicht hinter der Liebe folgen Anerkennung und Wertschätzung. Von Kindheit an verwenden die meisten Leute einen großen Teil ihrer Energie darauf, diesen Dingen unablässig hinterherzujagen und verschiedene Methoden auszuprobieren, um Aufmerksamkeit zu erregen, andere zu beeindrucken und ihre Liebe zu gewinnen, weil sie denken, dass es im Leben genau darauf ankommt. Manchmal bemühen wir uns so intensiv und vorbehaltlos darum, dass wir es kaum noch bemerken.

Dieses Buch lässt Sie genau hinsehen, was bei der Suche nach Liebe und Anerkennung funktioniert und was nicht. Es hilft Ihnen, einen Weg zu finden, wie Sie in der Liebe glücklicher werden und alle Ihre Beziehungen effektiver gestalten können, ohne andere dabei in irgendeiner Weise zu manipulieren oder zu täuschen. Was Sie hier lernen, lässt Sie in allen Ihren Beziehungen Erfüllung finden, in Ehe und Partnerschaft ebenso wie im Verhältnis zu Ihren Kindern, Arbeitskollegen und Freunden.

Während Sie dieses Buch lesen, werden Sie allmählich bemerken, wie viele Ihrer Gedanken um die Suche nach Liebe und Anerkennung kreisen – etwas, das den meisten Leuten niemals auffällt. Und einfach indem Sie es bemer-

ken, werden Sie lernen, in einer völlig neuen Weise auf Ihre Gedanken zu reagieren. Dadurch verändert sich radikal die Art, wie Sie mit sich selbst und anderen Menschen umgehen, die Ihnen wichtig sind: Partner, Kinder, Eltern, Chef, Kollegen, Angestellte, Freunde. Sie müssen dabei keineswegs eine neue Art der Selbstdarstellung lernen, die Ihnen nicht entspricht oder andere in die Irre führt. Vielmehr werden Sie angenehm von dem überrascht sein, was Sie entdecken. Und Sie werden sich auch darüber amüsieren.

Wenn Sie im Moment darunter leiden, dass Ihre Suche nach Liebe und Anerkennung erfolglos ist, dann helfen Ihnen die Übungen in diesem Buch (die übrigens auch eine Menge Spaß machen können). Sie funktionieren am besten, wenn Sie kurzfristig Ihr Bedürfnis nach Schmerzlinderung beiseite lassen und sie im Geist einer Wahrheitssuche praktizieren. Die Erleichterung kommt schnell, wenn Sie feststellen, was wirklich wahr ist, nicht für andere Leute, sondern für Sie. Dieses Buch ist kein Ratgeber, sondern bietet Ihnen Fragen an, die Sie mit Aspekten Ihres Lebens konfrontieren werden, über die Sie bisher vielleicht noch nicht nachgedacht haben. Sich selbst auf diese Weise kennen zu lernen ist interessant, und Sie erleben dabei Augenblicke von Licht und Freude, wenn Sie am wenigsten damit rechnen. Dazu brauchen Sie nur ehrlich die Fragen zu beantworten, die Sie hier finden. Und wenn Sie in Ihrem Herzen nach der Antwort suchen, werden Sie selbst entdecken, was Sie immer gewollt haben und wie mühelos Sie es erlangen können. Viele von Ihnen werden es einfach dadurch erlangen, dass Sie dieses Buch lesen.

Hier ist eine Möglichkeit zu verstehen, wohin dieses Buch Sie führt: Stellen Sie sich ein Lächeln vor. Denken Sie zuerst

an ein absichtliches Lächeln, zu dem Sie sich entschließen, wenn Sie es für angebracht halten – beispielsweise für ein Foto. Dieses Lächeln ist in vieler Hinsicht nützlich; Sie demonstrieren anderen damit geflissentlich Ihre Freundlichkeit.

Stellen Sie sich nun ein Lächeln vor, das unabsichtlich entsteht. Ein solches Lächeln lässt sich nicht gezielt hervorbringen, man kann es nicht vortäuschen, und es gibt keine Anleitungen dafür. Wir alle lieben ein Lächeln, das einfach so entsteht. Es ist ohne jeden Zweifel echt und öffnet einem überall die Türen und die Herzen.

Selbst wenn es nur selten auf Ihrem Gesicht erscheint, wissen Sie, dass dieses Lächeln irgendwo in Ihnen steckt und jederzeit hervorbrechen kann. Es ergibt sich aus einem vergnüglichen Gespräch, das Sie mit sich selbst führen. Sobald Sie das verstehen, wird sich Ihr ganzes Zusammenleben mit anderen Menschen ändern. Das Buch, das Sie jetzt lesen, ist eine Einführung in dieses Gespräch, und es kann Ihnen helfen, sich darauf einzulassen.

# 1 Glauben Sie, was Sie denken?

Haben Sie schon einmal gespürt, dass die Liebe sich Ihnen umso mehr entzieht, je intensiver Sie danach suchen? Oder dass die Suche nach Anerkennung Sie unsicher macht? Wenn ja, dann gibt es dafür einen Grund: Die Suche nach Liebe und Anerkennung ist der sicherste Weg, den Sinn für beides zu verlieren. Sie können den Sinn für die Liebe verlieren, aber niemals die Liebe selbst. Liebe ist das, was wir sind. Aber wenn das so ist, warum suchen wir dann so verzweifelt danach, und warum ist unsere Suche oft so erfolglos? Schuld daran sind allein unsere Gedanken – die Gedanken, die wir glauben und die doch nicht wahr sind.

Sie müssen mir das alles nicht glauben. Sie können es selbst herausfinden, während Sie dieses Buch lesen oder indem Sie das Buch beiseite legen und die vier Fragen über Ihre Beziehungen oder den Mangel daran stellen und dann entdecken, wie dramatisch sich Ihr Leben ändert.

Was denken wir, wenn wir nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung suchen? Wir denken, dass die Liebe und Anerkennung, die andere uns entgegenbringen, die Schlüssel zum Himmel sind – oder jedenfalls zu allen guten Dingen in der Welt. Wir denken, dass die Suche nach Romantik uns Liebe bringt, einen Sexualpartner, dauerhafte Nähe, Ehe und Familie. Und wir denken, dass der Versuch, die Bewunderung der richtigen Leute zu erlangen, der beste Weg zu Ruhm, Reichtum und einem erfüllten Leben ist.

Deshalb meinen wir, wenn unsere Suche erfolgreich ist, werden wir zu Hause sein: sicher, warm und hoch geschätzt. Und was ist, wenn wir versagen? Dann sind wir heimatlos, draußen in der Kälte, verloren in der Menge, unbemerkt, einsam und vergessen. Wenn so viel auf dem Spiel steht, ist es nicht erstaunlich, dass unsere Suche mit großen Ängsten besetzt und alles verzehrend ist. Kein Wunder, dass ein Kompliment unseren Tag retten und ein hartes Wort ihn ruinieren kann.

Die gewaltigen Urängste kommen selten an die Oberfläche. Nur wenige Leute fürchten wirklich, sie könnten durch den gesellschaftlichen Rost fallen und einfach verschwinden. Stattdessen tauchen den ganzen Tag lang Tausende ängstlicher Gedanken auf: »Bin ich bemerkt worden?« »Warum hat sie nicht gelächelt?« »Habe ich einen guten Eindruck gemacht?« »Warum hat er mich nicht zurückgerufen?« »Sehe ich gut aus?« »Hätte ich das sagen sollen?« »Was werden sie jetzt von mir denken?« Es ist eine ständige Überwachung, um zu sehen, ob wir bei der großen Anerkennungslotterie Boden gewinnen oder verlieren. Diese kleinen Zweifel werden kaum wahrgenommen oder hinterfragt, und doch setzen sie Hunderte von Strategien in Bewegung, mit deren Hilfe wir Zuneigung und Bewunderung eringen oder einfach nur gefallen wollen. Dahinter steht die unausgesprochene Überzeugung, dass wir ohne die Anerkennung anderer Leute nichts wert sind.

Die Ironie liegt darin, dass der Kampf um Liebe und Anerkennung es sehr schwierig für uns macht, sie zu erleben. Chronische Anerkennungs-sucher erkennen nicht, dass sie nicht wegen, sondern trotz ihrer Bemühungen geliebt und unterstützt werden. Und je angestrenzter sie suchen,

desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihnen das auffällt.

Wie geraten wir in diese Zwangslage? Auf den nächsten Seiten wollen wir uns einfach ansehen, auf welche Weise ungeprüfte Gedanken unsere Erfahrung erzeugen. Wir werden sehen, wie oft unbemerkte Gedanken, die die meisten von uns haben, uns dazu bringen, das zu brauchen, zu wollen, zu wünschen und anzustreben, was wir längst haben. Die Gedanken hinter einer vertrauten Angstattacke um drei Uhr nachts sind ein guter Ausgangspunkt.

## Gedanken um drei Uhr nachts: Nirgendwo finde ich Unterstützung

Plötzlich wachen Sie mitten in der Nacht auf, schauen kurz auf die Uhr und wünschen sich, Sie würden noch schlafen. Ein Gedanke taucht auf: »Was wird mit mir geschehen? Das Universum ist kalt und unbarmherzig. Ich weiß nicht, was ich tun soll.« Diese Gedanken wurden vielleicht durch den Werbespot einer Lebensversicherung angeregt, den Sie am Abend gesehen haben, aber das ist Ihnen nicht klar. Die nächsten Gedanken stammen von einer Motivationskassette, an die Sie sich nur halb erinnern. »Es gibt keine Garantien in dieser Welt. Nichts wird für dich geschehen, wenn du nicht selbst dafür sorgst.« Dieser Gedanke gibt Ihnen kurzfristig einen kleinen Auftrieb, dem ein größerer Durchhänger folgt, als Sie sich daran erinnern, dass die Selbstständigkeit bei Ihnen nie so besonders gut funktioniert hat. »Ich brauche so viel. Und ich habe so wenig Möglichkeiten, es mir zu beschaffen. Meine Überlebensfähigkeit ist nicht be-



sonders ausgeprägt und eigentlich nur vorgetäuscht. Ich bin hilflos und alleine.« Der nächste Gedanke bringt etwas Hoffnung: »Wenn ich doch nur mehr Liebe von meiner Familie und meinen Freunden bekommen könnte, wenn nur ein einziger Mensch wirklich nett zu mir wäre, wenn mein Chef mir wirklich vertrauen würde, dann wäre ich nicht so ängstlich und könnte darauf zählen, dass mich etwas aufrecht hält.«

Der Gedanke »Nirgendwo finde ich Unterstützung, ohne mich selbst darum zu bemühen« gehört einfach zu den ungeprüften und oft unbemerkten Überzeugungen, die unsere Suche nach Liebe und Anerkennung in Bewegung setzen. Wir wollen hier nun kurz innehalten und uns das Gegenteil näher ansehen.

## Die Realität am helllichten Tag: Alles unterstützt mich

Woher wissen Sie, was Ihre Existenz gerade jetzt unterstützt?

Stellen wir uns einfach vor, Sie hätten gefrühstückt, sich in Ihren Lieblingssessel gesetzt und dieses Buch in die Hand genommen. Ihr Nacken und Ihre Schultern unterstützen Ihren Kopf. Die Knochen und Muskeln Ihres Brustkorbs unterstützen Ihre Atmung. Der Sessel unterstützt Ihren Körper. Der Boden unterstützt Ihren Sessel. Die Erde unterstützt das Gebäude, in dem Sie leben. Verschiedene Sterne und Planeten halten die Erde auf ihrer Umlaufbahn. Draußen vor Ihrem Fenster geht ein Mann mit seinem Hund über die Straße. Können Sie sicher sein, dass er nicht auch eine Rolle bei Ihrer Unterstützung spielt? Vielleicht sitzt er

jeden Tag in einem Büro und füllt Formulare für das Elektrizitätsunternehmen aus, dessen Strom dafür sorgt, dass Ihre Lampen brennen.

Und können Sie sicher sein, dass unter den Leuten, die Sie auf der Straße sehen, unter den zahllosen Händen und Augen, die im Hintergrund arbeiten, wirklich niemand ist, der Ihre Existenz unterstützt? Dieselbe Frage stellt sich im Hinblick auf die Generationen Ihrer Vorfahren und die verschiedenen Pflanzen und Tiere, die etwas zu Ihrem Frühstück beigetragen haben. Wie viele unwahrscheinliche Zufälle haben dazu geführt, dass Sie jetzt hier sind!

Schauen Sie sich um und sehen Sie, ob es irgendetwas gibt, von dem Sie mit Sicherheit sagen können, dass es *nichts* mit Ihrer Unterstützung zu tun hat. Und jetzt betrachten Sie noch einmal den Gedanken, den Sie um drei Uhr in der Nacht hatten: »Nirgendwo finde ich Unterstützung, ohne mich selbst darum zu bemühen.« Würde es in diesem Moment nicht mehr der Wahrheit entsprechen zu sagen: »Überall finde ich Unterstützung, ohne mich selbst darum zu bemühen«? Der Beweis ist, dass Sie hier sind, in Ihrem Sessel sitzen, nichts tun und dabei doch voll unterstützt werden.

Alles unterstützt Sie, ob Sie es bemerken oder nicht, ob Sie daran denken oder nicht, ob Sie es verstehen oder nicht, ob Sie es lieben oder hassen, ob Sie glücklich oder traurig sind, schlafen oder wachen, motiviert sind oder nicht. Alles unterstützt Sie, ohne dafür irgendeine Gegenleistung zu verlangen.

In diesem Augenblick sitzen Sie in Ihrem Sessel, und beim Atmen bemerken Sie, dass nicht Sie selbst aktiv atmen, sondern dass Sie *geatmet werden*. Sie müssen sich dessen nicht einmal bewusst sein, Sie brauchen nicht einmal daran

zu denken, denn auch Ihre Atmung wird unterstützt. So kompliziert Ihre existenziellen Bedürfnisse auch sein mögen, sie werden alle erfüllt. In diesem Augenblick gibt es nichts, was Sie brauchen oder tun müssten. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, diesen Gedanken ganz in sich aufzunehmen.

Und jetzt denken Sie an etwas, das Sie *nicht* haben. Ich bin sicher, dazu fällt Ihnen etwas ein ...

## Der Gedanke, der Sie aus dem Paradies vertreibt

Der Gedanke, der Sie aus dem Paradies vertreibt, könnte beispielsweise lauten: »Es wäre etwas bequemer, wenn ich ein Kissen hätte.« Oder: »Ich wäre glücklicher, wenn mein Partner hier wäre.«

Ohne diesen Gedanken sind Sie im Paradies – Sie sitzen einfach in Ihrem Sessel, werden unterstützt und atmen von ganz alleine. Was erleben Sie nun, wenn Sie dem Gedanken Glauben schenken, dass Ihnen irgendetwas fehlt? Der Soforteffekt mag subtil sein – nur eine leichte Unruhe, wenn sich Ihre Aufmerksamkeit von dem abwendet, was Sie schon haben. Aber indem Sie Ihre Überlegung in eine andere Richtung lenken, geben Sie den Frieden auf, den Sie empfinden, während Sie in Ihrem Sessel sitzen. Auf der Suche nach Behaglichkeit machen Sie es sich selbst unbehaglich.

Und wenn Sie sich nun ein Kissen holen würden? Das könnte funktionieren (wenn Sie ein Kissen haben). Vielleicht sind Sie anschließend wieder zurück im Paradies. Vielleicht haben Sie genau das gebraucht. Oder Sie könnten nach dem Telefon greifen und Ihren Partner (wenn Sie einen

---

*Himmel:*  
»Hier ist es wunderbar.  
Ich könnte für immer hier bleiben.«

*Hölle:*  
»Hier ist nichts gut genug.«

---

haben) überreden, zu Ihnen zu kommen. Vielleicht wäre er oder sie tatsächlich bald da. Vielleicht wären Sie dann glücklicher, vielleicht auch nicht. Ihren inneren Frieden haben Sie unterdessen auf alle Fälle verloren.

Der Gedanke, der Sie aus dem Paradies vertreibt, muss nichts mit Bequemlichkeit oder Glück zu tun haben. Er könnte auch lauten: »Ich wäre sicherer, wenn ...« oder: »Würde es doch nur immer so sein wie jetzt«, oder es ist einfach der Gedanke an eine Tasse Kaffee. Die meisten Leute sind so eifrig dabei, irgendwelche Verbesserungen vorzunehmen, dass sie es gar nicht merken, wenn sie das Paradies verlassen haben. Wo immer sie sind, irgendetwas oder irgendetwas könnte stets besser sein.

Und wie kommen Sie ins Paradies zurück? Zunächst einmal achten Sie einfach auf die Gedanken, die Sie aus dem Paradies vertreiben. Sie müssen nicht alles glauben, was Ihre Gedanken Ihnen sagen. Machen Sie sich einfach mit den besonderen Gedanken vertraut, die Sie benutzen, um sich selbst das Glück vorzuenthalten. Anfangs kann es Ihnen merkwürdig vorkommen, sich auf diese Weise kennen zu lernen, aber die wachsende Vertrautheit mit Ihren bedrückenden Gedanken wird Ihnen den Weg nach Hause zeigen, wo Sie alles haben, was Sie brauchen.

## Sich selbst kennen lernen

Wenn Sie damit beginnen, auf Ihre Gedanken zu achten, werden Sie ziemlich als Erstes bemerken, dass Sie niemals alleine sind: weder mit Ihrem Liebsten noch mit sonst irgendjemandem, ja nicht einmal mit sich selbst. Wo Sie

auch immer hingehen, mit wem Sie auch immer zusammen sind, die Stimme in Ihrem Kopf geht mit Ihnen, flüsternd, nörgelnd, verlockend, urteilend, plappernd, beschämend, beschuldigend oder kreischend. Wenn Sie morgens aufwachen, wachen Ihre Gedanken mit Ihnen auf. Sie drängen Sie aus dem Bett und folgen Ihnen zur Arbeit. Sie kommentieren die Leute im Büro und die Leute im Laden. Sie folgen Ihnen auf die Toilette, steigen mit Ihnen ins Auto und kommen mit Ihnen wieder nach Hause. Ob dort jemand auf Sie wartet oder nicht, Ihre Gedanken werden in jedem Fall auf Sie warten.

Wenn Sie Angst haben, alleine zu sein, heißt das, dass Sie Angst vor Ihren Gedanken haben. Würden Sie Ihre Gedanken lieben, dann wären Sie glücklich, irgendwo mit ihnen alleine zu sein. Würden Sie Ihre Gedanken lieben, dann müssten Sie nicht das Radio einschalten, wenn Sie ins Auto steigen, und nicht den Fernseher, wenn Sie nach Hause kommen. Das Verhältnis, das Sie zu Ihren Gedanken haben, ist das, was Sie in jede Ihrer Beziehungen einbringen, einschließlich Ihrer Beziehung zu sich selbst.

Aber Moment mal!

Sie könnten nun fragen: »Die Stimme in meinem Kopf, bin das nicht ich? Denke nicht *ich* meine Gedanken?« Sie können diese Frage selbst beantworten. Wenn Sie selbst die Stimme in Ihrem Kopf sind, *wer ist dann derjenige, der ihr zuhört?*

Wenn Sie morgens aufwachen, bemerken Sie vielleicht, dass in dem Augenblick, wo Ihnen klar wird, dass Sie den-

---

Ihre intimste Beziehung  
ist die, die Sie zu Ihren eigenen  
Gedanken haben.

---