

The Work von Byron Katie und kognitive Therapie

We know the truth not only by reason, but by heart.

Blaise Pascal

© Ken Farber 2007 (gekürzte Fassung)

The Work von Byron Katie ist eine Methode, um Überzeugungen zu hinterfragen – ähnlich der sog. sokratischen Untersuchung in der kognitiven Therapie.

Gleichzeitig ist The Work ein meditativer bzw. achtsamkeitsbasierter Prozess des Erforschens der eigenen Innenvorgänge. The Work lädt eine andere Form des Denkens ein als unser traditionelles intellektuell-diskursives Denken.

Um The Work von Byron Katie zu verstehen, muss man zwischen zwei grundlegend unterschiedlichen mentalen Prozessen unterscheiden:

1. Überlegendes Denken: Es entsteht, wenn man bewusst und beabsichtigt über etwas nachdenkt. Beim überlegenden Denken erfährt man sich selbst als derjenige, der das Denken ausübt.

2. Zeugenbewusstsein: Hier übt man das Denken nicht aktiv aus wie im überlegenden Denken. Das Zeugenbewusstsein tritt auf, wenn man beobachtet, was im Bewusstsein entsteht, ohne dass man zu kontrollieren versucht, was man beobachtet.

Im Zeugenbewusstsein ist man sich der Gedanken bewusst, während sie entstehen – scheinbar aus einem eigenen Willen des Feldes des Bewusstseins – und man ist sich bewusst, dass man der Zeuge seiner Gedanken ist.

Anders als beim „automatischen Denken“ ist man sich seiner selbst völlig bewusst, während man seine Gedanken beobachtet.

Die Kultivierung des Zeugenbewusstseins ist eine Kernkomponente achtsamkeitsbasierter Ansätze in der Psychotherapie.

Vier Fragen und eine „Umkehrung“

Der Kernprozess in The Work von Byron Katie besteht aus vier Fragen und einer „Umkehrung“. Nachdem die Frage gestellt wurde, bin ich angewiesen, nach innen mit dem Zeugenbewusstsein zu lauschen und abzuwarten, ob in mir eine Antwort auf die Frage aufsteigt.

Oberflächlich gesehen könnte man denken, dies sei lediglich eine weitere Ableitung von kognitiver Umstrukturierung. Es gibt jedoch wesentliche Unterschiede zwischen diesen beiden Methoden:

1. Die kognitive Umstrukturierung ermutigt den Einzelnen, absichtliches Denken zur Beantwortung der Frage einzusetzen, während in The Work von Byron Katie die Person ermutigt wird, sich auf sein Zeugenbewusstsein zu verlassen, das auf eine Antwort lauscht, die aus dem Inneren von alleine aufsteigt.

Der innere Prozess, der aktiviert wird, wenn jemand fähig ist „empfänglich auf eine Antwort aus dem Inneren zu warten“ ist eine qualitativ andere Erfahrung als das, was auftritt, wenn man absichtliches „linke Hirnhälfte“-Denken verwendet.

Wesentliche Unterschiede:

- ... Das Bewusstsein ist gleichmäßiger im Körper verteilt, statt vornehmlich im Kopf lokalisiert zu sein.
- ... Die eigene Selbstwahrnehmung wird im Bewusstsein beobachtend erlebt wird. Man ist weniger stark mit seinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen identifiziert.
- ... The Work von Byron Katie scheint – einhergehend mit den eigenen Erkenntnissen – mehr ein Gefühl eines „Felt Shift“ hervorzurufen: Ein Felt Shift im Körper wird mit einer therapeutischen Veränderung in Zusammenhang gebracht. (Gendlin, E. (1978), Focusing, Bantam Books, New York)

Dieser Ansatz des Lauschens bei der Beantwortung hat eine Tradition sowohl in der westlichen als auch in der östlichen Philosophie.

In der westlichen Philosophie trifft Martin Heidegger eine Unterscheidung zwischen dem, was er „berechnendes“ Denken und „meditatives“ Denken nennt. (Heidegger, M., (1966). Discourse on Thinking. New York: Harpur and Row).

Auch die zeitgenössische Zen-Meditationslehrerin Toni Packer unterscheidet zwischen der intellektuellen Untersuchung, die das Standard-Vorgehen im philosophischen Exkurs ist und einem meditativen Herangehen an die Untersuchung. Packer sagt:

Fragen bedeutet normalerweise, (...) intellektuelle Fragen zu stellen und nach intellektuellen Antworten zu suchen (...). Aber dann gibt es da noch eine andere Bedeutung des Wortes fragen. Es bedeutet, mit einer Frage zu beginnen, dann innezuhalten, um direkt hinzuschauen und zu lauschen, sich nicht von dem Wissen darüber überfluten zu lassen, was etwas sei, sondern sich still zu fragen, ohne die Antwort zu wissen.

(Packer, T., 1995, Seeing without Knowing: And What is Meditative Inquiry, Rochester: Springwater Center)

2. Kognitive Umstrukturierungsmethoden versuchen, Gedanken zu ändern. The Work of Byron Katie handelt von der Bewusstheit von Gedanken, nicht davon, sie zu ändern zu versuchen.

Die Grundmethode der kognitiven Therapie besteht darin, dem Denken des Klienten strategisch zu helfen, sich zu verändern. Man zieht den Nutzen von gut begründet überlegtem Denken heran, um unvernünftige und stressvolle Überzeugungen loszuwerden, und die Annahme von alternativen, richtigeren und funktionstüchtigeren Überzeugungen zu erleichtern – daher der Begriff „kognitive Umstrukturierung“.

The Work von Byron Katie ist eine Einladung zu Bewusstsein. Hinterfragung wird verwendet, um zu entdecken, was wirklich wahr für ein Individuum ist, und Bewusstheit für Ursache und Wirkung in der Welt der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu gewinnen.

Das Ziel von Hinterfragung ist lediglich, zu verstehen, was wahr ist, anstatt Wortgefechte und Überredungen zu nutzen, um den Inhalt der eigenen Überzeugungen zu manipulieren.

Veränderung geschieht ganz natürlich durch den Prozess, die Auswirkungen des eigenen Denkens zu sehen. Kein Überreden, kein Gedanken Stoppen, keine Versuche die Gedanken umzustrukturieren, nur Verständnis.

3. The Work von Byron Katie vermag dabei zu helfen, sich von den Identifikationen der Selbstwahrnehmung von stressigen Gedanken und Gefühlen zu lösen. Sie unterstützt direkt das metakognitive Bewusstsein.

Der Akt des empfänglichen Wartens auf eine Antwort, die von innen aufsteigt, vermag die eigene Selbstwahrnehmung von den Identifikationen mit den Vordergrund-Gedanken zu befreien. Und wenn Gedanken aus diesem Blickfeld aufsteigen, ist man weniger versucht, sein Ich-Gefühl mit seinen Gedanken zu identifizieren, wie man es beim überlegenden Denken tut.

Die Tiefe der Erkenntnis als Schlüsselkomponente für eine Verwandlung

Vor vielen Jahren sagte mir ein Imker, dass wenn man vor den meisten Bienenarten keine Angst hätte, von ihnen nicht gestochen würde. Anscheinend spüren sie die Angstreaktion und fühlen sich davon bedroht.

Die meisten Menschen sind darauf konditioniert, Angst zu empfinden, wenn eine Biene auf ihnen landet. Es intellektuell zu verstehen, dass man nicht gestochen wird, wenn man sich entspannt, ist eine Sache. Etwas anderes ist es, wirklich tief erkannt zu haben, dass wir darauf vertrauen können – und demzufolge keine Angst haben müssen, wenn wir in physischem Kontakt mit einer Biene sind. Bis diese Erkenntnis auf unseren Grund gesickert ist, kann es einige Zeit dauern – sofern das im Einzelfall überhaupt passiert.

Es gibt also einen Unterschied zwischen dem verstandesbasierten Denken „Ich werde nicht gestochen werden“ einerseits und dem tiefen Wissen „Von einer Biene geht keine Gefahr aus“ andererseits. Und nur dieses gefühlte Wissen kann verhindern, dass wir die Reaktion der Furcht aktivieren, weil wir – hier fälschlicherweise – eine Bedrohung wahrnehmen.

In der kognitiven Psychologie werden innere, automatisiert ablaufende Muster der Informationsverarbeitung Schemata genannt. Ein Schema ist [in diesem Kontext] wie eine automatische Datenautobahn, die von selber funktioniert, ohne dass sie eine Kontrolle durch das Bewusstsein benötigt. Wenn wir einer Biene begegnen, läuft eine sehr detaillierte Kette von inneren Ereignissen statt. Abhängig davon wie wir in uns verdrahtet sind, wird unser rational denkender Verstand wenig oder gar keinen Einfluss auf unsere Angst haben, wenn uns eine Biene zu nahe kommt. Diese Schemata haben ihre Funktionalität – wenn wir eine Biene sehen, müssen wir nicht bewusst darüber nachdenken, ob da eine Bedrohung ist oder nicht, es wird automatisch für uns entschieden.

Die überwiegende Mehrzahl der Wege, wie wir Menschen die Welt verstehen und auf sie reagieren, funktioniert tatsächlich auf Autopilot – jenseits unserer bewussten Wahl – auf der Basis von Schemata. Unsere Schemata sind die Strukturen, aus denen wir das Verständnis unserer selbst, der Welt, und unserer Beziehung zur Welt beziehen. Wir müssen nicht jedes Mal von neuem entscheiden, ob wir unsicher sind oder nicht, wenn wir eine romantische Neigung entwickeln oder ein Gespräch für einen Job haben, es passiert automatisch auf der Grundlage unserer Schemata.

Eine große Anzahl von psychiatrischen Fachkräften, die Erfahrungen mit The Work of Byron Katie gesammelt haben, betrachtet es als offensichtlich, dass die „meditative“ Herangehensweise zur Untersuchung effektiver funktioniert als die intellektuellen Appelle an die Logik, um die automatisierte Verkabelung, wie wir wahrnehmen, was wir für gegeben erachten, beeinflusst werden kann.

Eine Frage zu stellen und dann empfänglich darauf zu warten, dass eine Antwort aufsteigt, hilft eine intellektuell konstruierte Betrachtung von den in Frage gestellten Konzepten zu verhindern. Die Auswirkungen davon wahrzunehmen, einen Gedanken zu glauben, und dieses Wahrnehmen an einem inneren Punkt des Geistes zuzulassen, der tiefer ist als der oberflächliche Intellekt, und wahrzunehmen, wie wir ohne diesen Gedanken wären, fördert eine innere Verwirklichung. Wenn wir wirklich die Auswirkungen davon wahrnehmen, einen Gedanken zu glauben- in diesem tieferen Aspekt des Geistes- treten Veränderungsprozesse von alleine auf.

Ken Farber, MA

[*ken.farber@ymail.com*](mailto:ken.farber@ymail.com)

+1 415-250-7206

Übersetzung Birgit Beckherrn