



Byron Katie

# „Lerne zu lieben, was ist“

**Ihre Geschichte verändert bis heute das Leben von Millionen Menschen – weil sie selbst erfahren hat, dass alles Leiden einzig in unseren Gedanken existiert. Zum ersten Mal seit 15 Jahren spricht Byron Katie (74) über die Kraft eines Versprechens, wahre Liebe und die Kunst des Abwaschens – exklusiv in happinez...**

## **W**elche Frage hat Ihr Leben von Grund auf verändert, Katie?

„Ist das wirklich wahr?“ – nur vier Worte, aber sie haben alles auf den Kopf gestellt. Alles.

### **Wie fühlte sich das an?**

Als ob ich jahrelang allein in der Wüste unterwegs gewesen wäre – und wäre ständig einer gewaltigen Klapperschlange begegnet. Jedes Mal schlug mein Herz bis zum Hals. Die Furcht lähmte mich. Ich war einsam. Gefangen. Doch eines Tages wagte ich einen Blick direkt in die Augen des giftigen Tieres und stellte fest: Diese Schlange, das ist ja ein Seil! Jahrelang hatte ich mir etwas eingebildet. Ja: eingeredet. In jenem Moment wurde mir klar: Unser Kopf ist voller solcher „Schlangen“ – Gedanken, die uns davon abhalten, uns geliebt, erfüllt und glücklich zu fühlen.

### **Und dabei helfen uns vier Worte? Warum?**

Weil wir unseren Gedanken, Schlussfolgerungen und Schuldzuweisungen eisern glauben. Wir sehen nicht, was tatsächlich ist – sondern wie es unseres Erachtens nach sein sollte. Wir blicken durch unsere Brille. Wenn wir jedoch einfach mal fragen: „Ist das wirklich wahr?“, erkennen wir die Realität. Der bedrohliche Gedanke verliert seine Kraft, seine Macht über uns. Die alten Ängste verschwinden. Wenn wir hinterfragen, was wir zu wissen glauben, erkennen wir unser wahres Gesicht. Sehen uns selbst klar und deutlich wie in einem Spiegel. Bis ich das kapiert habe, sind 43 Jahre vergangen. Seitdem habe ich zwei Leben – das davor und das danach.

## **W**odurch kam es überhaupt zum „danach“?

Ich war Immobilienmaklerin in Kalifornien. Erfolgreiche Geschäftsfrau. Ich hatte drei Kinder, ein hübsches Haus und war in zweiter Ehe glücklich verheiratet. Allmählich jedoch schlichen sich Zweifel in meinen Alltag; ich trank zu viel, nahm Tabletten, wurde immer dicker, unzufriedener, gereizter und ängstlicher. Ich hasste mich, mein Leben. Wurde schwer depressiv. Konnte schließlich mein Haus nicht mehr verlassen. Ich war 43 – und um mich herum tiefste Dunkelheit.

## **W**as führte Sie zurück ins Licht?

Das mag jetzt etwas komisch klingen, aber eines Morgens spürte ich einen Käfer auf meinem Fuß krabbeln. Ich öffnete meine Augen – und nahm sofort wahr, dass sich etwas Grundlegendes verändert hatte. Meine Depression, die Ängste, meine quälenden Gedanken waren verschwunden. Stattdessen empfand ich eine nie gekannte Freude. Dankbarkeit. Liebe. Es war wie eine Wiedergeburt – denn ich entdeckte, dass ich litt, wenn ich meinen Gedanken glaubte. Und dass ich nicht litt, sobald ich sie infrage stellte, sie als falsch enttarnte und ihnen nicht glaubte. So einfach ist, nun ja: Freiheit.

## **W**elche Gedanken waren es, die Sie so sehr quälten?

„Mein Mann sollte aufrichtiger sein.“ Der Belastendste jedoch war: „Meine Mutter liebt mich nicht.“ Ich hinterfragte rigoros jeden Gedanken, jedes Ereignis, das mich aus der Balance zu reißen schien: „Ist das wirklich wahr?“ Ich hörte lange in mich hinein. Dabei stellte

ich mir das genaue Gegenteil vor, drehte den quälenden Gedanken ins Positive.

## **Mit welchem Ergebnis?**

Aus „Meine Mutter liebt mich nicht“ wurde nun: „Ich sollte mich lieben.“ Und „Ich sollte meine Mutter lieben.“ Oder auch: „Meine Mutter MUSS mich nicht lieben.“ Das war unglaublich heilsam für mich. Ich lernte, meinen Gedanken mit Verständnis zu begegnen. Zu lieben, was ist. Mich flutete eine nie gekannte Klarheit ...

## **... fühlten Sie sich erleuchtet?**

Was genau ist denn Erleuchtung? Ein spirituelles Konzept? Damit kenne ich mich nicht aus. „Erleuchtung“ – wie ich sie sehe – bezeichnet nicht irgendeinen erhabenen Bewusstseinszustand. Sondern: die sehr machbare, bodenständige Erfahrung des Verstehens stressiger Gedanken. Der Gedanke „Meine Mutter liebt mich nicht“ quälte mich jedenfalls nie wieder. Ja, in Bezug auf diesen einen Gedanken bin ich erleuchtet; von ihm befreit. Doch es folgen bereits die nächsten stressigen Gedanken – die wir entweder glauben oder hinterfragen können.

## **Woher weiß ich, wann mich ein Gedanke stresst?**

Die meisten der 70 000 bis 90 000 Gedanken, die uns täglich in den Sinn kommen, sind harmlos. Was uns wirklich stresst, ist der Wunsch – und vor allem die Erwartung –, andere könnten uns helfen, unsere Probleme zu lösen. Doch das vermagst nur du allein. Und diese Nachricht finde ich ziemlich gut! Weil sie bedeutet, dass du sofort und selbst etwas ändern kannst. Die Grundregel ist simpel: Wenn dir ein Gedanke wehtut, hin-



## „Die einzige Beziehung, die wichtig ist, ist deine Beziehung zu dir selbst.“

terfrage ihn. Und zwar jetzt ... jetzt ... jetzt. Es gibt nichts anderes als genau jetzt, gerade jetzt und wieder jetzt.

### **Warum?**

Weil es der einzige Ort ist, an dem wir glücklich sein können. Nicht morgen, nicht in zehn Minuten.

### **Was genau ist für Sie Glück?**

Friede und Klarheit. Das, was bleibt, wenn wir unserem Verstand mit Verständnis begegnen. Glück kann nicht errungen werden. Es ist nicht durch Geld, Sex oder Anerkennung zu bekommen ...

### **... Moment: Macht uns Anerkennung nicht glücklich?**

Da ist ein kleines Mädchen draußen, vollkommen in seinem Spiel versunken. Plötzlich macht es einen Purzelbaum. Für sich. Einfach so. Die Kinder rings-

herum klatschen und lachen. Nun versucht das Mädchen, noch mehr Purzelbäume zu schlagen. Es blickt erwartungsvoll in die Gesichter der anderen – doch niemand klatscht mehr. Als Erwachsene versuchen wir es immer noch mit Purzelbäumen. Wollen Partner, Kinder, Eltern, den Chef und die Kollegen beeindrucken. So funktioniert Glück nicht. Indem wir uns ständig bemühen, liebenswert zu sein, lassen wir unserem Leben keine Freiräume, in denen wir Luft holen und wahrnehmen können, was wir haben – und was nicht.

### **Was heißt das?**

Wir berauben uns der Chance, uns auf die unbegrenzten Möglichkeiten einzulassen, diese Freiräume zu füllen. Glück ist nur in uns zu finden: unveränderlich, unerschütterlich, allgegenwärtig. Immer wartend. Wenn wir ihm hinterherlaufen, rennt es davon.

### **Und wie finden wir es?**

Du möchtest die Liebe deines Lebens kennenlernen? Sieh in den Spiegel. Die einzige Beziehung, die wichtig ist, ist deine Beziehung zu dir selbst. Liebst du dich selbst, liebst du immer auch die Person, mit der du zusammen bist. Liebst du dich nicht, wirst du dich auch mit anderen nicht wohlfühlen.

### **Sie sind zum dritten Mal verheiratet, haben mit Stephen Ihre große Liebe gefunden. Was macht Sie so sicher, dass es dieses Mal hält?**

Ich möchte, dass er denkt, wie er denkt. Liebt, wen er liebt. Das ist für mich wahrhaftige Liebe. Liebe sucht nichts, will nichts, braucht nichts. Sie kennt kein „sollte“. Kein „wollte“. Egal, ob Stephen mich eines Tages verlässt oder nicht – ich liebe ihn von ganzem Herzen. Und niemand, den du liebst, kann dich

## „Der Friede liegt im Gewöhnlichen. Weiter weg ist er nicht.“

verlassen. Das kannst nur du. Egal, was dir der andere versprochen hat – du kannst nur auf DEIN Versprechen zählen.

### Was haben Sie Stephen versprochen?

„Ich verspreche dir, dich so lange zu lieben, bis ich dich nicht mehr liebe“ – mein Heiratsversprechen.

### Katie, wenn Sie zurückblicken: Was sollten Ihre Kinder unbedingt verstehen lernen?

Abwaschen ...

### ... das klingt recht praktisch ...

Nein, nicht weil ich eine ruhige Kugel schieben wollte. Mir ging es um etwas anderes: Abwaschen ist eine meditative Erfahrung. Ich ermunterte meine Kinder, den Duft der Zitrone zu riechen, das warme Wasser zu spüren. Die Oberfläche der Teller und Töpfe. Ich sagte ihnen: „Seht es nicht als lästige Pflicht an, sondern als Chance, als Spaß – und ihr werdet spüren, wie eure Nervosität verschwindet, wie ihr plötzlich kreativer seid, in Balance kommt.“ Meine Kinder sollten nicht dem Außergewöhnlichen hinterherjagen. Sondern verstehen lernen: Der Friede liegt im Gewöhnlichen. Weiter weg ist er nicht.

### Ein weiser Gedanke.

Wirklich weise bist du, wenn du aufhörst zu predigen. Ich liebe meine Kinder, meine Enkel sehr. Doch sie müssen

ihren eigenen Weg finden. Das ist das Beste, das ich für sie tun kann. Meine Erfahrungen dagegen teile ich gern.

### Sie sind ins kalifornische Ojai gezogen – der Ort, in dem der indische Philosoph Krishnamutri lebte. Ist er Ihr Lebenslehrer?

Er ist hier im Februar 1986 gestorben – in dem Monat, in dem ich mein Erweckungserlebnis hatte. Zufall? Schicksal? Bin ich mit ihm verbunden? Ich mag diesen traumhaften Ort, in dem Krishnamurtis Geist schwebt. Meine Enkel besuchen hier die Krishnamurti-Schule.

Aber Lebenslehrer? Das ist er nicht. Jeder kann mein Lehrer sein. Meine Kinder, meine Enkelkinder, Freunde, Bekannte, meine Leser – ich selbst.

### Was ist für Sie wahre Erfüllung?

Die Stille zu erfahren. In mich hineinzuhören. Zu lieben, was ist: das Fenster, die Holzbank davor. Ein blauer Himmel, Stephen. Meine Enkel. Die Wirklichkeit – wunderschön. 🌿

INTERVIEW SYLVIA NAUSE-MEIER FOTO PR  
PATTERN WWW.POETICWANDERLUST.COM TRACY PORTER

---

### DURCH FRAGEN SICH SELBST ENTDECKEN: THE WORK

Byron Katie ist die Erfinderin von The Work: ein einfacher, kraftvoller Prozess der Überprüfung, der auf vier Fragen beruht. Er lehrt, Gedanken zu hinterfragen, die Leiden verursachen. Es ist ein Weg zu verstehen, was einen verletzt, um seinen Problemen mit Klarheit zu begegnen. Nach mehr als 15 Jahren erscheint am 9. Oktober Byron Katies sehnsüchtig erwartetes, neues Buch, das sie zusammen mit ihrem Mann Stephen Mitchell geschrieben hat: „Ich liebe, was ist. Freiheit finden in einer Welt des Leidens“ (352 S., Arkana Verlag; 22 Euro). Darin erläutert sie ausgewählte Passagen aus dem Diamant-Sutra – einem buddhistischen Schlüsseltext aus dem ersten Jahrhundert n. Chr. – und verbindet sie mit Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben. Dazu gibt es viele Beispiele zu The Work und gute Anleitungen, wie das mit dem Fragen genau funktioniert. Mehr Infos: [www.thework.org](http://www.thework.org), [www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---