

ASTROLOGISCHER LEBENS RAT

# Chiron - Wege aus dem Schmerz - Teil 6

Auf dem Weg zur Ganzwerdung, Heilung und Bewusstseinsweiterung



Nachdem du nun deine Glaubenssätze identifiziert hast, erkläre ich dir in diesem Teil der Serie, wie du den wundervollen Frageprozess von "The Work of Byron Katie" selbst angehen kannst. Ich führe dich dabei durch jeden einzelnen Schritt, der Teil dieser meditativen Methode ist.

Hier in Teil 6 erfährst du mehr darüber, wie du selbst The Work ganz konkret machen kannst, um deine belastenden Glaubenssätze über dich selbst, über andere oder über die Welt zu hinterfragen. Am Ende lösen sie sich von selbst auf oder verlieren zumindest einen Großteil ihrer belastenden Wirkung auf dich.

## Erkenntnisse zu The Work

Im Laufe der Jahre ist mir bewusst geworden, wie tief Gefühle und Gedanken und Körperempfindungen zusammenhängen. Gedanken und Gefühle lösen einander aus. Und beides wiederum löst direkt sinnliche Körperwahrnehmungen aus. Sehr hilfreich waren für das Erkennen dieser Zusammenhänge dabei für mich Vipassana-Meditationsretreats. Dort konnte ich in der Stille sehr klar erkennen, wie jedem Gedanken ein Gefühl folgt und eine körperliche Reaktion. In diesem Zusammen-

hang liegt eins der Geheimnisse von The Work. Denn im Allgemeinen nehmen wir uns keine Zeit dafür, Gefühle wirklich zu fühlen, sie geistig und körperlich zu orten und wahrzunehmen. Und genau das geschieht bei The Work. Wir beginnen jede Work-Sitzung mit einem Befragungsprozess. Es sind einfache, sehr simple Fragen, die uns jedoch tief mit uns selbst in Kontakt bringen.

Man kann The Work eigentlich nicht „theoretisch“ machen, man kann es nur selbst konkret auf eine eigene Situation anwenden und so erfahren. Dennoch möchte ich dir so einen Frageprozess einmal beispielhaft vorstellen. Am besten liest du ihn, indem du dich wirklich intensiv gefühlsmäßig mit in die Situation hineinversetzt. So, dass du es nachfühlen kannst.

Ich bitte dich also, bevor du weiterliest, dir intensiv vorzustellen, dass du mit deinem Auto unterwegs bist. Du bist auf der Autobahn und hast es eilig. Du erwartest, dass alles glatt läuft,

weil diese Strecke meist frei ist. Es ist dir wirklich wichtig, pünktlich an dein Ziel zu kommen. Und plötzlich stehst du völlig unerwartet in einem Stau. Und der zieht sich... Vielleicht erinnerst du dich sogar an eine solche Situation in deiner kürzlichen Vergangenheit. Dann versetz dich einfach gedanklich zurück, während du weiterliest.

## Identifiziere deinen Stressgedanken

Dies ist also meine Stresssituation: Ich stehe im Stau und ärgere mich. Als erstes isoliere ich jetzt einen einzigen Gedanken, den ich so in diesem Moment denken könnte. In diesem Fall lautet der Gedanke *“Der Stau soll sich auflösen!”* Ich sage ihn mir nochmals gedanklich vor. Hätte ich die Möglichkeit, ihn aufzuschreiben, würde ich das tun. Aber im Auto ist das etwas schwierig. Also merke ich mir den Satz und verändere ihn dann nicht weiter. *“Der Stau soll sich auflösen.”* Nun stelle ich mir vier Fragen. Dafür nehme ich mir Zeit, gehe es ruhig und meditativ an. Die Antworten lasse ich aus mir aufsteigen. Ich weiß sie nicht schon vorher, denn dann wäre es ja sinnlos, mir die Fragen überhaupt zu stellen.



## Die vier Fragen

Ich stelle mir also die

### 1. Frage: **“Ist das wirklich wahr?”**

Ist es wahr, dass sich der Stau auflösen sollte? Ich horche in mich. Ja! Ich habe keine Zeit, ich muss weiter. Ja, verdammt! Die Antwort kommt aus meinem Bauch, ich lasse sie einfach aufsteigen. Ich hetze mich nicht, ich horche in mich hinein. Doch ich weiß, es gibt keine *“falsche”* oder *“richtige”* Antwort. Wichtig ist nur, dass ich mir Zeit gebe, die Antwort zu fühlen und dabei ehrlich bin. Im Anschluss stelle ich mir die

### 2. Frage: **“Kann ich 100%ig sicher sein, dass das wirklich wahr ist bzw. so sein sollte?”**

Ups! Kann ich ganz, ganz sicher sein, dass der Stau sich auflösen sollte? Ich hätte es gern, ja. Aber wirklich sicher bin ich mir nicht, dass das so sein sollte. Nö. Also, ich meine, ich bin ja nicht Gott. Ich hab ja nicht den totalen Überblick. Was weiß ich, wie es sein sollte – keine Ahnung. Nein, eindeutig nein. Ich lasse mir Zeit, das Nein zu fühlen. Atme einen Moment durch. In mir beruhigt sich etwas. Eine giftige Schlange rollt sich zusammen und kuschelt sich in ihr Nest. Es wird Zeit für die

### 3. Frage: **“Wie reagiere ich, wie geht es mir, wenn ich diesen Gedanken denke (Der Stau sollte sich auflösen)?”**

Wie es mir dabei geht?? Ach, besch—eiden. Ich mache mich innerlich total fertig, versuche, die Kontrolle über etwas zu bekommen, das ich doch nie kontrollieren kann und verliere dabei alles, was ich habe. Mich selbst, meine Ruhe, mein Glück, meinen Frieden. Es fühlt sich chaotisch an, ich werde nervös und spüre das auch im Magen. Ich kann nichts anderes mehr denken, ich bin voller Widerstand und Lustlosigkeit. Ich spüre einen Moment nach, was es mit mir macht, wenn ich diesen Gedanken festhalte, dass der Stau sich auflösen sollte und es in der Realität natürlich nicht tut. Okay, ich kann sie stellen, die

### 4. Frage: **“Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?”**

Ach, ohne dieses nervtötende Gezeter in meinem Kopf ginge es mir besser. Ich würde wahrscheinlich eine CD hören, ein Lied singen oder einfach nur die Bäume anschauen und dösen. Ich könnte mir Gedanken über einen Artikel machen, den ich schreibe oder es einfach nur genießen, einmal gar nichts tun zu müssen. Ich spüre, wie ich unwillkürlich tief einatme und gaaaaanz lange ausatme. Meine Schultern sinken ein Stück herab. In mir wird es weich und sanft. Es fühlt sich erleichternd an. Ich bin reif für den letzten Schritt der *“Work”*.



## Die Umkehrungen

Nachdem wir uns in aller Ruhe diese Fragen gestellt und beantwortet haben, drehen wir nun den ursprünglichen Gedanken um und spielen mit diesen Umkehrungen. Die Umkehrung geschieht nach einem bestimmten Muster, welches ich dir hier einmal zeige.

Der Ursprungssatz lautet: *“Der Stau soll sich auflösen.”*

Ich kehre den Satz einmal komplett in sein Gegenteil um, indem ich ihn verneine: *“Der Stau soll sich nicht auflösen.”* Und dann frage ich mich, warum dieser Satz möglicherweise genauso wahr oder wahrer sein könnte wie der ursprüngliche. Ich suche nach ehrlichen Antworten, die aus mir selbst kommen. Naja, vielleicht sollte sich der Stau wirklich nicht auflösen, aus einem Grund, der mir verborgen bleibt. Wie gesagt, ich bin ja nicht Gott und allwissend. Eigentlich weiß ich noch nicht einmal, ob es für mich besser wäre, wenn der Stau weg wäre. Was weiß ich schon von den Zeitplänen des Universums? Vielleicht soll er sich nicht auflösen, damit wir hier nicht in unser Verderben fahren. Oder er hindert mich daran, irgendwo hinzufahren, wo ich gar nicht hin soll. Was weiß ich schon?

Dann kehre ich den Satz auf mich selbst um: *“Der Stau in mir sollte sich auflösen.”* Ich frage mich ernsthaft und ruhig, was für einen Stau es in mir geben könnte, der sich auflösen darf. Ich muss lachen! Ja, klar. Mein Gedankenstau. Da oben in meinem Kopf ist die Hölle los. Alle Gedanken seit dem Staugedanken stauen sich dort und drehen sich im Kreis. *“Der Stau soll weg. Ich komm zu spät. Dann ist die Frau x schon weg. Und ich bekomme y nicht mehr. Das geht nicht. Der Stau muss sich auflösen.”* und so weiter und so fort. Nicht **ein** kreativer Gedanke seit fünfzehn Minuten. Nur Stress. Ja, mein Gedankenstau sollte sich auflösen! Das macht für mich so viel mehr Sinn als der Ursprungssatz. Und es gilt nicht nur für die aktuelle Situation, sondern auch für eine andere Angelegenheit, die mir gerade einfällt. Da habe ich mich auch irgendwie „festgefahren“. In dem Moment, wo mir das klar wird, merke ich bereits, wie sich diese Festgefahrenheit lockert. Das fühlt sich richtig gut an. Wie eine kleine Offenbarung!

Ich fühle mich großartig. Draußen hupt jemand. Die Sonne scheint. Eine Frau schreit über drei Autos hinweg etwas zu einem Busfahrer. Der Busfahrer tippt sich an die Stirn. Ich la-



che. Meine CD ist schön. Ich rufe jetzt Frau x an. In dem Moment kommt eine sms rein. Von Frau x. Ihr Kind ist krank, ob wir den Termin verschieben können. Ich lache. Der Mann neben mir im Auto guckt grimmig. Ich fühle mich großartig.

## Ich weiß, du hast noch Fragen

Natürlich hast du jetzt noch Fragen. Du hast möglicherweise noch nie geworht und weißt nicht genau, worauf es eigentlich ankommt. Oder dir kommt das komisch vor. Oder du weißt nicht, wie man das mit den Umkehrungen genau macht. Oder du kommst zu keiner Erkenntnis. Oder oder oder... Weil mir das wirklich wichtig ist, dir hier The Work - vor allem für deine Chiron-Themen, aber auch für anderes - nahezubringen, werde ich dir in einem weiteren Teil noch einige Hinweise und Tipps geben und auf häufig gestellte Fragen antworten.



Am Samstag, 29. Oktober, findet ein Online-Tagesworkshop mit mir statt, wo wir The Work einsetzen werden: <https://www.sofengo.de/w/405790>. Und natürlich kannst du auch jederzeit ein persönliches Coaching mit The Work bei mir in Anspruch nehmen. Das geht auch telefonisch: <http://www.astrologie-koeln.de/the-work-of-byron-katie/> Ich bin zertifizierter Coach für The Work of Byron Katie.

Ein weiterer Teil zur Erläuterung folgt.