



## Jenseits der Worte

### Warum The Work in der DaBrain Matrix wirkt

*Gedanken hinterfragen. Muster entknoten. Einsicht statt Widerstand.*

#### 1. Einführung – Warum The Work in der DaBrain Matrix anders beginnt

Manchmal reicht Zuhören nicht aus. Selbst wenn wir mitfühlend gesprochen, achtsam gehört und ehrlich benannt haben, bleibt etwas zurück. Ein Rest Spannung. Ein leiser Vorwurf. Ein Gedanke, der sich wiederholt.

*„So hätte das nicht laufen dürfen.“*

*„Er hätte mich ernst nehmen müssen.“*

*„Ich hätte es besser wissen müssen.“*

The Work ist ein stilles Werkzeug, um solchen Gedanken zu begegnen – nicht mit Argumenten, sondern mit Aufmerksamkeit. Es wurde von Byron Katie entwickelt, nach einem tiefen persönlichen Erwachen. Sie erkannte: Schmerz entsteht nicht durch das, was geschieht, sondern durch das, was wir darüber glauben. The Work gibt uns einen Weg an die Hand, das zu überprüfen.

In der klassischen Form beginnt The Work mit vier Fragen und endet mit einer oder mehreren Umkehrungen.

In der DaBrain Matrix gehen wir den Weg andersherum: Wir beginnen direkt mit der Umkehrung. Warum? Weil sie sofort erfahrbar ist. Weil sie nicht analysiert werden muss. Weil sie das Denken durchbricht – und Raum schafft. Wir arbeiten mit nur einer einzigen Umkehrung, der kraftvollsten:

*„Mein Partner sollte ...“ wird zu: „Ich sollte ...“*

Diese Wende ist keine Schuldzuweisung an uns selbst. Sie ist ein Perspektivwechsel – weg vom Außen, zurück ins eigene Feld. Sie zeigt, wo Handlung wieder möglich wird. Wo Verbindung entstehen kann. Wo ein inneres „Ja“ wieder Raum bekommt. Die vier Fragen und weitere Umkehrungen stehen später zur Verfügung – zur Vertiefung, zur Reflexion, zum Weitergehen. Doch im Gespräch, im Moment, im Kontakt genügt oft ein einziger Schritt: Der Schritt zurück zu dir. So beginnt The Work in der DaBrain Matrix.

#### 2. Die Umkehrung – klare Bewegung nach innen

*In der DaBrain Matrix beginnt der Prozess nicht mit einer Analyse, sondern mit einer Umkehrung. Denn oft zeigt sich nicht in der Erklärung, sondern im inneren Erleben, wo sich etwas zu verändern beginnt. Wenn wir einen Gedanken wie „Mein Partner sollte verständnisvoller sein“ denken, spüren wir meist sofort eine Spannung – vielleicht Wut, Rückzug, Rechtfertigung oder Hilflosigkeit. Anstatt in diesem Zustand weiter nach Argumenten zu suchen oder tiefer in das Gefühl hineinzurutschen, wenden wir den Blick nach innen.*

*Wir drehen den Gedanken einfach um. Aus dem Satz „Mein Partner sollte verständnisvoller sein“ wird: „Ich sollte verständnisvoller sein.“ Und dann halten wir inne.*

*In diesem Moment geht es nicht darum, ob die Umkehrung „wahrer“ ist. Es geht auch nicht darum, sich schuldig zu fühlen oder Verantwortung auf sich zu laden. Es geht darum, zu spüren, was dieser neue Satz innerlich auslöst. Vielleicht taucht die Frage auf: Wo war ich gerade nicht verständnisvoll? Habe ich dem anderen wirklich zugehört? Habe ich seine Situation gesehen – oder nur meine Enttäuschung gespürt? Oder vielleicht bemerke ich, dass ich selbst gerade gar nicht mit mir verbunden bin – und mir Verständnis in Wahrheit zuerst selbst schenken müsste, bevor ich es von jemand anderem erwarte.*

*Diese eine Umkehrung genügt, um die Richtung zu wechseln. Sie öffnet einen Raum – nicht logisch, sondern spürbar. Einen Raum, in dem ich wieder sehen kann, was tatsächlich in meiner Hand liegt. Nicht um mich zu verbiegen, sondern um ehrlich zu sein.*

# DaBrain-Matrix

*Wir halten uns in der Matrix bewusst an dieser Stelle auf. Wir gehen nicht weiter, wir kehren nicht mehrfach um, wir erklären nichts. Denn oft reicht genau dieser eine Satz – klar formuliert, bewusst gedacht, tief gespürt –, um das starre innere Bild zu lockern. Und aus dieser kleinen Lockerung kann sich etwas bewegen.*

*Wenn im Nachgang, in ruhigerem Moment, weitere Perspektiven auftauchen – wie „Ich bin nicht verständnisvoll mit mir selbst“ oder sogar „Er ist verständnisvoll“ – dann dürfen auch diese betrachtet werden. Vielleicht zeigen sie, dass ich mich selbst unter Druck setze. Oder dass ich im Gespräch nur bestimmte Signale wahrgenommen habe und andere übersehen habe. Doch im Moment selbst, mitten in der Situation, braucht es oft nicht mehr als diesen einen bewussten Schritt zurück zu mir.*

*Die Umkehrung ist keine Lösung, aber sie ist ein Anfang. Ein klares, leises Innehalten. Eine Rückverbindung mit der eigenen Haltung. Und genau dort – nicht später, nicht theoretisch, sondern im Jetzt – beginnt Veränderung.*

### 3. Ursprung und Absicht von The Work

Byron Katie entwickelte *The Work*, nachdem sie einen Punkt erreicht hatte, an dem das Festhalten an Gedanken nicht mehr möglich war. In einem Zustand völliger Erschöpfung erkannte sie:

Leid entsteht nicht durch das, was passiert – sondern durch das, was wir darüber denken.

Gedanken wie:

„Das darf nicht sein.“

„Er müsste mich anders behandeln.“

„Ich bin nicht gut genug.“

Solche Sätze wirken wie Realität – obwohl sie oft nur Konstruktionen sind. Und doch bauen wir aus ihnen Beziehungen, Identität, Weltbilder. *The Work* ist kein mentales Training, keine intellektuelle Übung. Es ist ein Werkzeug zur Klärung – durch Hinsehen, nicht durch Denken. Der Prozess ist einfach, aber nicht oberflächlich. Er besteht aus vier festen Fragen – und der anschließenden Umkehrung.

#### Die vier Fragen – klassisch, klar, offen

Nachdem du einen belastenden Gedanken identifiziert hast, stell dir – schriftlich oder geführt – diese vier Fragen:

- Ist das wahr?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Diese Fragen brauchen keine schnellen Antworten.

Sie erzeugen keinen Druck – sie öffnen Raum.

Raum für Wahrnehmung.

Raum für Stille.

Raum für eine Antwort, die nicht aus dem Kopf kommt, sondern aus dem Erleben.

Nicht selten ist es allein die dritte Frage, die schon vieles bewegt:

„Wie verhalte ich mich, wenn ich diesen Gedanken glaube?“

Du siehst dein Verhalten, deine Anspannung, deine Verteidigung.

Und du spürst: Das hat mit dem anderen oft wenig zu tun.

*Es ist dein innerer Film – und du hast die Möglichkeit, das Drehbuch zu prüfen.*