

Drei Fragen, die Ihr Leben verändern

Versöhnt zu sein mit uns selbst und unserer Umwelt, dankbar und offen für das, was das Leben uns schenkt – wer möchte das nicht? Doch oft verhindern wir es mit der inneren Haltung, andere Menschen seien uns etwas schuldig und wir selbst die Opfer schwieriger Umstände. Naikan bringt uns zu einer radikal anderen Sichtweise:

- 3 Wir konzentrieren uns auf das **positive Potenzial** unseres Lebens, indem wir uns fragen, was andere Menschen uns und was wir ihnen geben konnten. Diese beiden Fragen lassen in uns ein **Gefühl der Fülle** entstehen, aus dem heraus **Dankbarkeit** und **Zufriedenheit** ganz von selbst entstehen.
- 3 Durch die dritte Frage, welche Schwierigkeiten wir unseren Mitmenschen bewusst oder unbewusst bereitet haben, gewinnen wir **Toleranz** und **Verständnis** für uns selbst und andere. Wir lernen zu akzeptieren, dass das Leben nun mal nicht perfekt ist und **befreien** uns von den Gefühlen und Gedanken, die uns daran hindern, uns mit uns selbst und andern **zu versöhnen**.

WG xxx allgemeine Kochbücher
ISBN xxx-x-xxxx-xxxx-x



PEFC
www.pefc.org

€ xx,xx [D]
€ xx,xx [A]

www.gu.de

G|U



Naikan Die Kraft der Versöhnung

KASPARI

G|U

SABINE KASPARI

Naikan

Die Kraft der Versöhnung



Mit der buddhistischen
3-Fragen-Methode
zu innerem Frieden

G|U

Vorwort der Autorin 5

Geleitetwort von Akira Ishii 6

DER SCHNELLE EINSTIEG 7

Was ist Naikan? 8

Was Sie mit Naikan erreichen können 8

Woher kommt Naikan? 12

Naikan bringt Klarheit ins Leben 13

Dankbarkeit – die Essenz zum Glücklichein 15

Feinde der Dankbarkeit 17

Heilung durch Veröhnung 18

Wichtige Hinweise für die Praxis 20

Über dieses Buch 24

Wann man Naikan nicht (alleine) anwenden sollte 25

Erste Naikan-Übungen 27

Naikan gegenüber dem heutigen Tag 27

Naikan hat Langzeitwirkung 30

Vertieftes Naikan gegenüber einem Tag 32

Naikan in verschiedenen Zeitabschnitten 39

Die wichtigsten Naikan-Regeln im Überblick 44

Häufige Fragen und Themen 46

Ich finde kaum Antworten – was tun? 46

Sie bereiten nie Schwierigkeiten – kann das sein? 51

Wie kann ich die vierte Frage vermeiden? 56

Kann ich mit Naikan meine Schwächen ablegen? 58

Wie kann ich jemanden dazu bringen, Naikan zu machen? 64

Wie schnell kann ich mit Naikan etwas ändern? 65

VERSÖHNUNG MIT DER VERGANGENHEIT 69

Muster auflösen mit Naikan 70

Verhaltensmuster und Glaubenssätze 70

Umdenken ist möglich 71

Erwartungen und Enttäuschungen 73

Erfahrungen neu bewerten 77

Die Perspektive wechseln 78

Was uns krank macht 81

Naikan gegenüber den Eltern 84

Die eigenen Anteile in den Vordergrund rücken 84

Wir haben eine Wahl 86

Gerechtigkeit ist subjektiv 88

Fehlprogrammierungen aufheben 89

Schriftliches Naikan – das Wichtigste in Kürze 91

Das Leben beginnt mit der Mutter 92

Fragen an den Vater 103

Wie es nach dem Vater weitergeht 106

Stolpersteine und Fallstricke umgehen 108

Die eigenen Wurzeln akzeptieren 108

Die Perspektive wechseln 109

Sich selbst erkennen 111

Schwieriges Geben und Nehmen 113

Die Antworten richtig zuordnen 115

Wer hat was für wen getan? 119

Antworten richtig formulieren 120

Zu seinen Schattenseiten stehen 123

Der höchste Anspruch des Naikan 123

Die Vielfalt der Verfehlungen 124

Von Kindheit an 127

Naikan im Strafvollzug 130

AUSEINANDERSETZUNG MIT DER GEGENWART 131

Naikan gegenüber Kindern 132

Erziehung mit Naikan 132

Was sich durch Naikan ändern kann 136

Weniger Ungerechtigkeiten, weniger schlechtes Gewissen	137
Bevor Sie loslegen	138
Die drei Naikan-Fragen in Bezug auf Kinder	141
Klare Regeln statt widersprüchliches Verhalten	145
Naikan in Ehe und Partnerschaft	148
So fängt es an	148
Alte Freundschaften	150
Verflossene Liebschaften	151
Naikan gegenüber Partner oder Partnerin	152
Thema Seitensprung	158
Naikan und typische Beziehungsthemen	161
Kritik vom Partner – was steckt dahinter?	162
Naikan im Berufsleben	164
Naikan gegenüber der Arbeitseinstellung	164
Den roten Faden erkennen	169
Burn-out-Syndrom im Naikan überwinden	169
Mobbing-Situationen mit Naikan betrachten	180
Das Täter-Profil	185
ANHANG	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	188
Danksagung	189
Register	190
Impressum	192

Vorwort

Alles, was ich in diesem Buch schreibe, jeder Ratschlag, den ich gebe, jede Unachtsamkeit, die ich anprangere, jede Wunde, in die ich meinen Finger lege – einfach alles – gilt auch immer für mich selbst. Ich bin nicht anders als Sie. Ich bin noch lange nicht »fertig« und bin dankbar dafür, denn der Weg ist es, der das Leben so spannend macht!

Ich bin Mutter dreier Söhne und seit Oktober 2011 stolze Großmutter. Ende 1988 habe ich mich beruflich selbständig gemacht, war unter anderem als Event-Managerin und in der Erwachsenenbildung tätig und begleite seit Ende 2007 Menschen bei ihrer Naikan-Erfahrung. Meine erste Naikan-Woche absolvierte ich im November 2003 als Shtatsu-Schülerin des zweiten Studienjahres bei Josef Hartl im Naikan-Haus Ötscherland, in Österreich. In dieser Woche erlebte ich eine tiefgreifende Versöhnung mit vielen Menschen aus meiner Vergangenheit. Mir wurde bewusst, was es heißt, aus der Opferrolle herauszutreten und für sein Leben selbst die Verantwortung zu übernehmen. Zwei Jahre später lernte ich dann die Langzeitwirkung und nachhaltige Qualität von Naikan kennen, als ich eine schwere persönliche Krise mit den drei Naikan-Fragen durchleuchtete. Erst jetzt brachte ich Verständnis für meine eigenen Fehler und damit die Fehler anderer auf und konnte dadurch die Toleranz entwickeln, die für den Weg aus meiner Krise nötig war. Dieses Ereignis und sein Ergebnis berührten mich derart, dass ich 2006 die Ausbildung zur Naikan-Letterin bei Franz Ritter begann und mit Assistenzen bei Johanna Schuh und Professor Akira Ishii abrundete.

Ich lebe mein Leben in tiefer Dankbarkeit und großem Gottvertrauen. Dass diese Wirkung für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit Hilfe dieses Buches ebenfalls spürbar wird, wünsche ich Ihnen von Herzen.

Sabine Kaspar


Geleitwort

Es ist heute fast unmöglich, sich den vielen Einflüssen, denen wir täglich ausgesetzt sind, zu entziehen. Gerade in der heutigen Zeit entwickeln sich vielfältige Ängste: Angst vor sozialer Isolation, Verlustängste, Angst vor Arbeitslosigkeit, vor Armut, vor Krankheit und vielem mehr. Diese Ängste, zusammen mit den unzähligen Anforderungen, die das Leben Tag für Tag an uns stellt, geben uns ein Gefühl der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins, der Unsicherheit, aber auch der Wut.

»Was kann ich schon tun ...?« fragen wir uns und sind davon überzeugt, nichts gegen die eigene zunehmende Unzufriedenheit tun zu können. Gerne geben wir die Schuld den Umständen, der Wirtschaftslage, den Chefs, Kollegen und sogar unseren Angehörigen und Freunden. Nur wenige halten inne, um den eigenen Anteil an einer Situation anzusehen, das eigene Potenzial wieder zu entdecken, die schlichten Tatsachen des Lebens zu betrachten und zu akzeptieren.

Dieses Buch möchte wachrütteln, einen Weg zeigen, das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, zum Wesentlichen zurückzufinden: zur Liebe zu uns selbst und unseren Mitmenschen. Daher wünsche ich Sabine Kaspari mit ihrem Buch über Naikan, dass viele Leserinnen und Leser die Kraft dieser Methode für sich entdecken und diesen sanften Weg der Selbstentwicklung gehen.

Prof. Akira Ishii



Der schnelle Einstieg

Naikan ist eine von einem japanischen Buddhisten entwickelte Methode, sich auf meditativen Wege mit sich selbst auseinanderzusetzen. Sie basiert auf drei zentralen Fragen, durch die wir lernen, uns mit Vergangenen zu versöhnen und mehr Glück und Dankbarkeit zu empfinden. Voraussetzung ist lediglich, sich regelmäßig etwas Zeit für die Übungen zu reservieren.

Was ist Naikan?

Naikan wurde in den 1940er-Jahren in Japan entwickelt. Wenn wir diese Methode auf uns anwenden, können wir Wunden der Vergangenheit heilen und in der Zukunft glücklicher und zufriedener leben.

Was Sie mit Naikan erreichen können

Der Begriff Naikan setzt sich zusammen aus den Worten Nai = Inneres und Kan = beobachten. Er bedeutet also so viel wie »nach innen schauen« oder »innere Beobachtung«. Naikan beruht auf der Vorstellung, dass wir unsere Persönlichkeit und unsere Weltsicht selbst gestalten, alle Schwierigkeiten, Fehler und Konflikte mit eingeschlossen. Folglich können wir auch selbst etwas an uns und unserer Wahrnehmung der Dinge ändern. Der Weg des Naikan lässt uns aufmerksamer und achtsamer werden. Dadurch verhindern

wir, dass unbewusste Eindrücke uns beeinflussen, ohne dass wir es merken. Das heißt, wir machen uns zumindest einen Teil dieser Eindrücke bewusst. Darüber hinaus schulen wir unsere Fähigkeit zur Selbstbeobachtung. Im modernen Sprachgebrauch benutzt man für diesen Prozess den Begriff »Selbst-Coaching«.

Die drei magischen Fragen

Die Übung des Naikan beruht auf drei Fragen, die in verschiedenen Varianten gestellt werden können. Ich nenne sie gern »magisch«, weil sie so viel bewirken können. In ihrer Grundform lauten sie:

1. Was hat ... für mich getan/habe ich bekommen?
2. Was habe ich für ... getan/habe ich gegeben?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich ... bereitet?

Der sogenannten vierten Frage, welche Schwierigkeiten uns jemand bereitet hat, wird im Naikan kein Gewicht beigemessen. Sie ist vielen von uns sehr bewusst, und sie zu beantworten bringt uns in unserem Entwicklungsprozess nicht vorwärts.

Klassischerweise wird Naikan im Rahmen einer 7-tägigen Klausur erlernt und dann möglichst regelmäßig praktiziert. Der Fokus während der Naikan-Woche liegt auf der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Ein Naikan-Begleiter sucht die Praktizierenden in regelmäßigen Abständen auf und steht ihnen für unterstützende Gespräche zur Verfügung. Mithilfe dieses Buches können Sie lernen, die Methode in Eigenregie anzuwenden. Für tief greifende, nachhaltige Erkenntnisse und Veränderungen bedarf es jedoch der 7-tägigen Klausur mit professioneller Begleitung, die auch ich unter anderem in meinem Seminarhaus anbiete.

Veränderung im Alltag

Wenn dieses Buch Sie gefunden hat, heißt das, es ist Zeit für eine Veränderung. Nicht für eine plötzliche, schnelle Veränderung, die Sie und Ihr Umfeld überfordern würde, sondern eine, die sich langsam und selbstverständlich in Ihr Leben schleicht – dafür aber umso nachhaltiger wirkt. Sanft und doch unaufhaltsam wird sich mit der Naikan-Übung Ihre Sichtweise verändern. Das Lesen des Buches und vor allem die Praxis erfordern natürlich etwas Zeit und Disziplin, aber Sie werden sehen: Der Einsatz lohnt sich allemal.

Denn haben Sie die drei magischen Fragen einmal vertinnerlicht, tauchen sie im Alltag plötzlich auf, nachdem Sie sich wieder einmal über etwas oder jemanden fürchterlich geärgert haben oder wenn Sie gerade dabei sind, Ihrem Mann, Ihrer Frau, den Kindern, einem Kollegen oder wem auch immer eine Standpauke zu halten, oder während Sie gerade schmollen, weil Ihnen jemand seine ehrliche Meinung gesagt hat. Die drei Naikan-Fragen werden Ihnen dabei helfen, mit diesen und ähnlichen Situationen gelassener und selbstbewusster umzugehen.

Was dieses Buch bewirken kann

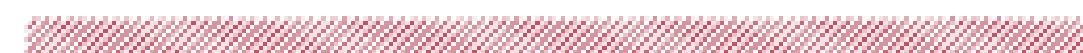
Nach der Lektüre dieses Buches und natürlich nach einiger Zeit, die es braucht, die Übungen umzusetzen und wirken zu lassen, werden Sie feststellen, dass Sie sich weniger ärgern, dass Sie öfter schweigen und lächeln, statt zu schimpfen. Und Sie werden gelernt haben, ehrliche Meinungen zu schätzen. Sie werden gelassener und mit mehr Dankbarkeit auch den kleinen Dingen gegenüber durch Ihr weiteres Leben gehen, und das wird sich ganz automatisch auf Ihre Umgebung auswirken.

Sie werden kein perfekter Mensch werden – den gibt es nicht. Aber Sie werden offener und weniger angstvoll mit vielem umgehen

können und sich weniger verbiegen. Und Sie werden Ihrer Umwelt zwar nach wie vor Schwierigkeiten bereiten – weil sich das nun mal nicht vermeiden lässt! –, dies aber bewusster tun und sich weniger dafür schämen, sondern vielmehr zu Ihren (für andere) unbequemen charakterlichen Eigenschaften stehen, die gemeinhin als »Fehler« bezeichnet werden. Sie werden im wahrsten Sinn des Wortes (sich) selbst-bewusster!

Als einfache Folge daraus werden Sie auch so manche Besonderheiten Ihrer Mitmenschen oder verschiedener Situationen akzeptieren. Gelingt das bei dem einen oder anderen nicht, werden Sie lernen, zu verzetteln – sich selbst und dem anderen.

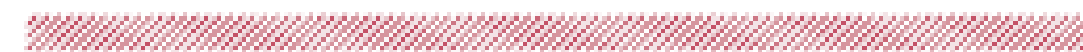
Das bewirkt Naikan mit seinen drei Fragen. Das Leben wird damit nicht leichter, aber immer klarer und schöner! Um Sie noch stärker zu ermutigen, diesen Weg zu gehen, finden Sie in diesem Buch immer wieder Aussagen von Menschen, die Naikan in einem Seminar kennen und schätzen gelernt haben.



Ich habe ein besseres Gefühl

Zukünftig werde ich Geschehenes besser akzeptieren, meine Erwartungshaltung reduzieren und mit neuer Sichtweise das Positive hervorheben. Durch eine neue Einstellung zu Familie, Körper und Arbeit versuche ich, mehr Ruhe zu finden. Inzwischen habe ich ein besseres Gefühl und empfinde mehr Dankbarkeit.

Antia P.



Woher kommt Naikan?

Begründer des Naikan war der japanische Geschäftsmann Ishin Yoshimoto (1916–1988). Er war praktizierender Buddhist, der nach langen und schwierigen Übungen zur Erleuchtung gelangte, was er mit folgenden Worten ausdrückte: »Ich bekam ein neues Leben voller Freude.« Von da an widmete er sich seinem Wunsch, allen Menschen »ein Leben voller Freude« zugänglich zu machen. Er suchte nach einer Methode, die relativ einfach machbar und unabhängig von Religion sein sollte. Und so entwickelte Ishin Yoshimoto den Weg des Naikan.

Da Naikan in Japan auch mit Strafgefangenen praktiziert wurde (siehe dazu auch Seite 130), kam der Kriminologe Professor Akira Ishii mit dieser Methode der Selbstauseinandersetzung in Berührung. Er war derart fasziniert, dass er bei Ishin Yoshimoto zu üben und lernen begann und schließlich selbst Naikan-Letter wurde.

1980 hielt Akira Ishii auf Einladung von Franz Ritter die erste offene Naikan-Woche außerhalb Japans, im österreichischen Scheibbs. Seither hat sich Naikan in Europa enorm verbreitet. Akira Ishii kommt jedes Jahr wieder, gibt Naikan-Seminare und hält Vorträge. Seine Verankerung in der japanischen Naikan-Gesellschaft bringt immer wieder neue methodische Impulse für die Entwicklung des Naikan und die Naikan-Letter in Europa.

In Japan hat Naikan bereits seit vielen Jahren seinen festen Platz im persönlichen, sozialen und beruflichen Bereich: in Schulen, im Gesundheitssektor, in der Resozialisierung, in Wirtschaft und Management. Auch in den USA, in China, Chile und vielen anderen Ländern der Welt verbreitet sich Naikan immer mehr. Adressen zu Naikan-Zentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz finden Sie auf Seite 188.

Naikan bringt Klarheit ins Leben

Was passiert, wenn man schwarze und weiße Farbe in einen Topf gibt? – Es entsteht graue Farbe. Wenn man dann noch etwas Rot, Grün, Blau und Gelb dazugibt, entsteht ein wenig ansehnliches graubraunes Schlammgemisch. Haben Sie eine Werkstatt und basteln gerne, räumen aber nie auf? Irgendwann finden Sie den neuen schönen Schraubenzieher nicht mehr, ständig fallen Ihnen die alten in die Hände, die Sie längst wegwerfen wollten.

Ähnlich wie in dem Farbtopf oder der Werkstatt steht es bei vielen von uns im Inneren aus. Seit frühester Kindheit sammeln wir tagtäglich unzählige Eindrücke, Gefühle, Erfahrungen verschiedenster Art – schöne und weniger schöne. Wir können uns dessen gar nicht erwehren. Alles wird gespeichert, ob wir wollen oder nicht. Das, was wir am liebsten ganz schnell vergessen möchten, die unangenehmen, schrecklichen Dinge, die uns passieren, landen genauso in unserem inneren Topf wie das Hochgefühl über den bestandenen Schulabschluss, der Stolz auf das erste Auto, das unbeschreibliche Gefühl der ersten Liebe, die Freude über das Haus, die Kinder, den neuen Arbeitsplatz. Und wie im Farbtopf die Farben zum ungeschönen Schlamm vermischen sich in uns die schönsten mit den schlimmsten Erinnerungen zu einem undefinierbaren ICH.

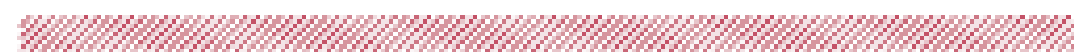
Die negativen Erfahrungen

Das Graubraunschlammgemisch unseres Lebens macht es uns zuweilen recht schwer, mit uns selbst und anderen, mit Alltagssituationen und Schicksalsschlägen umzugehen. Hinzu kommt dann noch die eigenartige Tatsache, dass sich negative Erinnerungen stärker einprägen, länger anhalten und schneller abrufbar sind. So kann es einem unreflektierten Menschen, also jemandem, der nicht

regelmäßig an sich arbeitet, mit der Zeit so vorkommen, als sei sein ganzes Leben in eine unerwünschte Richtung gelaufen, als sei das Erreichte oder gar er selbst wertlos.

Ordnung schaffen

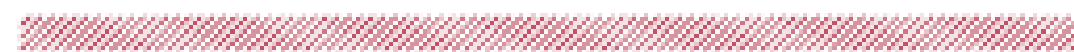
Mit Naikan erhalten Sie ein Werkzeug, das es Ihnen ermöglicht, Klarheit und Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Sie lernen, die täglichen Ereignisse in Relation zum Gesamtgeschehen zu sehen, das Erlebte nicht im Graubraunschlammgemisch untergehen zu lassen. Und wenn Sie Naikan auch für die Betrachtung Ihrer Vergangenheit nutzen (siehe Kapitel zwei), können Sie Ihre schönsten Erinnerungen wieder lebendig werden lassen. Insbesondere die ersten beiden Naikan-Fragen – Was hat ... für mich getan/habe ich bekommen? Was habe ich für ... getan/habe ich gegeben? – helfen Ihnen dabei, zu sehen, wie viel Sie in Ihrem Leben erhalten haben, wovon Sie profitiert haben, und zu erkennen, was Sie selbst für andere getan haben, was Sie in manchen Situationen geleistet haben.



Neue Ordnung

Ich habe eine Woche nach innen geschaut. Mein Gefühl ist, das Innerste nach außen gekehrt und es wieder – neu geordnet – nach Innen gebracht zu haben.

Johannes K.



Sie können Naikan, einmal erlernt, jederzeit anwenden, um regelmäßig Ihr Innenleben aufzuräumen, Klarheit zu schaffen, eine herausfordernde Situation damit zu durchleuchten oder Frieden mit Gewesenem zu schließen. Wie die tägliche Yoga-Übung oder eine Sportart Fitness für den Körper gewährleistet, kann Naikan helfen, Ihren Geist und Ihre Seele gesund zu erhalten.

Keine Angst – Naikan ist nicht schwer zu lernen. Sie brauchen kein besonderes Talent dafür. Was Sie benötigen, ist die Bereitschaft, sich regelmäßig etwas Zeit zu nehmen, ein Tagebuch, in das Sie die Ergebnisse Ihrer Übungen schreiben, und dieses Buch, das Sie Schritt für Schritt in den Umgang mit den drei Fragen einführt.

Dankbarkeit – die Essenz zum Glücklichsein

Dr. Robert Emmons, Professor für positive Psychologie an der Universität Davis in Kalifornien, untersucht in seinem Buch »Vom Glück, dankbar zu sein« Wirkung und Ursache von Dankbarkeit und beweist darin, dass Dankbarkeit und Glück in direktem Zusammenhang stehen und dass jeder lernen kann, dankbar(er) zu sein. Dankbarkeit ist nicht abhängig von bestimmten Situationen, sondern kann bewusst kultiviert und gelebt werden. In seinem Buch erwähnt Robert Emmons unter anderem Naikan als eine Methode dafür.

Nur wenige Menschen leben ihr Leben in Dankbarkeit, sind also wirklich glücklich. Obwohl wir jeden Tag viele Geschenke erhalten, lassen wir es zu, dass die wenigen Augenblicke, in denen wir aufrichtige Dankbarkeit verspüren, meist von Beschwerden, Enttäuschung, Sorge und Frustration überschattet werden. Anscheinend können wir erst dann etwas wirklich schätzen, wenn es nicht mehr da ist, wir es nicht mehr erreichen können. Ist die Gelegenheit

verpasst, dankbar zu sein, haben wir schon wieder einen Grund, enttäuscht zu sein.

Dankbarkeit im Alltag

Stellen Sie sich vor, Sie haben verschlafen, den Wecker überhört. Mit einem Schlag sind Sie hellwach, stürzen aus dem Bett ins Bad, wobei Sie im Vorbeigehen hastig ein paar Kleidungsstücke aus dem Schrank reißen. Schnell Zähne putzen, Katzenwäsche, denn für Duschen ist keine Zeit mehr, ab in die Küche. Dort steht Ihre Frau und hält Ihnen noch leicht verschlafen eine Tasse Tee hin. Sie hätte noch weiterschlafen können, hat jedoch den Tee gekocht, damit Sie noch etwas Warmes bekommen, bevor Sie außer Haus müssen. Wie reagieren Sie? Bemerkten Sie diese liebevolle Geste überhaupt, und sind Sie Ihrer Frau dankbar dafür? Und wenn ja, wie lange hält dieses Gefühl an, bevor es von der Hektik des Verkehrs auf dem Weg ins Büro und des Arbeitsalltags ausgelöscht wird?

Um Dankbarkeit empfinden zu können, müssen uns zuerst Situationen bewusst werden, für die wir dankbar sein können. Tagtäglich begegnen wir vielen Menschen, die etwas für uns tun. Leider nehmen wir das meiste davon als selbstverständlich hin, oft fällt uns nicht einmal auf, dass jemand uns Gutes getan hat. Ob das die Zeitung ist, die auf dem Tisch liegt, der Bus, der pünktlich an die Haltestelle kommt, die Tasse Kaffee, die ein Kollege mitbringt, und so weiter. Tausend Kleinigkeiten gibt es täglich, für die wir dankbar sein könnten – würden wir nur lernen, sie als dankeswürdige Dinge zu erkennen.

Aufmerksam wahrnehmen, in Demut anerkennen

Dankbarkeit braucht also Aufmerksamkeit – und darüber hinaus Demut. Aufmerksamkeit, weil sie uns hilft, all die Menschen, Dinge

und Situationen bewusst wahrzunehmen, denen wir tagtäglich begegnen. Und Demut, um anerkennen zu können, dass wir unseren Nutzen daraus ziehen, dass nicht alles selbstverständlich ist und wir nicht alles automatisch verdient haben. So nehmen zum Beispiel Millionen von Menschen täglich gerne die Dienste öffentlicher Verkehrsmittel in Anspruch, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, wie dankbar sie sein können, dass es diese gibt und das System funktioniert. »Schließlich zahlen sie ja auch dafür!« könnte man jetzt einwenden, und das stimmt natürlich. Erst wenn ein Streik oder technische Defekte den reibungslosen Ablauf behindern, stellen wir fest, dass es nicht einfach mit der Bezahlung abgetan und doch mehr nötig ist, um relativ pünktlich und bequem zur Arbeit zu kommen oder ins wohlverdiente Wochenende zu fahren. Ist der Defekt dann aufgehoben, der Streik beendet, werden wir uns vielleicht ein paar Tage lang freuen, dass wir jetzt nicht mehr mit dem Auto im Stau stehen müssen.

Feinde der Dankbarkeit

Diese Freude wird jedoch meist nicht lange anhalten. Schon bald ärgern wir uns wieder über die überfüllten Waggons, die zugigen Bahnhöfe und die Verspätungen.

So finden wir in allen Lebensbereichen immer wieder Gründe, nicht dankbar sein zu müssen. Ja, mehr noch, manche Menschen scheinen geradezu stüchtig nach Ärger, Zorn und Verbitterung zu sein. Immer wieder vergällen sie sich den Tag, indem sie die Aufmerksamkeit auf Dinge lenken, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Große Hindernisse dafür, dass Dankbarkeit in uns aufkommt, sind alle negativen Gefühle wie unversöhnlicher Hass, Neid, Eifersucht, das Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein

und zu werden, aber auch das Gefühl, nicht gut genug zu sein, es niemandem oder ganz bestimmten Menschen nicht recht machen zu können.

Heilung durch Versöhnung

Häufig haben diese Gefühle ihren Ursprung in der Kindheit, und ebenso häufig beruht dieser Ursprung auf einem Missverständnis. Wenn Sie schon etwas größere Kinder haben, lässt sich dies leicht nachvollziehen. Sprechen Sie mit ihnen nämlich einmal über Ereignisse, die nicht so angenehm waren, wie beispielsweise über einen zurückliegenden Streit, werden Sie erstaunt feststellen, wie anders Ihr Kind sich an dieses Geschehen erinnert als Sie selbst. Dazu ein Beispiel aus meinem eigenen Leben:

Mein ältester Sohn hatte mit etwa 14 Jahren ein Verhalten an den Tag gelegt, das mich veranlasste, mit ihm zu einer Beratungsstelle zu gehen. Teil der ständigen Auseinandersetzungen war seine Schmutzwäsche, die er in der ganzen Wohnung herumliegen ließ. In dem Gespräch machte uns die Sozialpädagogin klar, dass ein Jugendlicher mit 14 durchaus in der Lage sei, seine Wäsche selbst zu waschen. Wir handelten einen Vertrag aus mit einem Paragrafen, der dieser Tatsache Rechnung trug. Als wir Jahre später auf diese Gegebenheit zu sprechen kamen, meinte mein Sohn, er hätte seine Wäsche ja schon mit zwölf Jahren alleine waschen müssen und ich hätte überhaupt schon lange vorher nichts mehr für ihn getan! Diese für ihn feststehende Tatsache hatte ihm das Gefühl gegeben, völlig allein dazustehen, von keinem – schon gar nicht von seiner Mutter – geliebt, was ihm wiederum als Grund für so manche Schwierigkeiten diente, mit denen er nicht zuletzt sich selbst das Leben schwer machte.

So hat jeder von uns seine ganz eigene egozentrische Sichtweise der Dinge. Bestehen wir auf unserem Standpunkt, ohne ihn gelegentlich zu hinterfragen, nehmen wir uns die Möglichkeit der Versöhnung mit echten und vermeintlichen Verletzungen. Wir bleiben gefangen in unseren Irrtümern und höchst subjektiven Bewertungen – was auch der Grund dafür ist, warum manche Menschen immer wieder auf den gleichen, letztlich unpassenden Typ Partner stoßen, das gleiche Schlamassel in der Arbeit erleben, sich in Sacht flüchten müssen und nicht so richtig glücklich werden können. Erst wenn wir uns solche Geschehnisse mit der Bereitschaft zur Versöhnung ansehen, kann diese auch eintreten und die Beziehungen zu unserer Umgebung und damit uns selbst heilen.



MIT NAIKAN DANKBARKEIT UND VERSÖHNUNG ERREICHEN

Mithilfe von Naikan können Sie lernen, das zu sehen, was wirklich ist. Sie können lernen, hinter Irrtümern, subjektiven Bewertungen und Interpretationen die Tatsachen zu entdecken. Damit wächst in Ihnen das Gefühl der Dankbarkeit, das Sie mit der täglichen Naikan-Übung am Leben erhalten können. Zu sehen, was wirklich ist, ist aber auch die Voraussetzung dafür, mit den unangenehmen, ja schlimmen Dingen des Lebens seinen Frieden zu schließen. Naikan hilft Ihnen, sich selbst immer wieder im Spiegel Ihres Verhaltens zu prüfen und zu entwickeln. Das ist unsere Aufgabe im Leben. – Ishin Yoshimoto, Begründer des Naikan, brachte es folgendermaßen auf den Punkt: »Der eigentliche Zweck unseres Daseins ist Naikan.«

Wichtige Hinweise für die Praxis

Damit Naikan seine positive Wirkung erzielen kann, ist es von großer Bedeutung, richtig mit den drei Naikan-Fragen umzugehen. Das heißt zunächst einmal, zu verstehen, worauf die drei Fragen abzielen, worin ihr tieferer Sinn liegt.

Die erste Frage – Reichtum und Schönheit

Die erste Frage, also die Frage danach, was jemand für uns getan hat oder was wir bekommen haben, möchte uns erkennen lassen, wie reich wir in unserem Leben immer wieder beschenkt werden. Das können wir jedoch nur dann sehen und annehmen, wenn wir von den Vorstellungen abrücken, was wir gerne bekommen hätten, was jemand für uns hätte tun sollen und so weiter. Die Formulierung der ersten Frage zielt darauf ab, nur das zu sehen, was wirklich war. So können wir erkennen, dass wir tagtäglich von unzähligen Dingen profitieren, die unabhängig von unseren Wünschen geschehen. Die Antworten, die Sie auf die erste Frage finden, zeigen Ihnen den Reichtum und die Schönheit Ihres Lebens und helfen Ihnen, das Positive, das Sie erfahren haben, schätzen zu lernen.

Die zweite Frage – Selbstwert und eigene Potenziale

Naturngemäß erhalten wir mehr, als wir geben. Das liegt an der Tatsache, dass wir mit vielen Menschen zu tun haben, von denen wir profitieren, während wir selbst nur als einzelne Wesen etwas geben können. Das Verhältnis zwischen Nehmen und Geben fällt also zwangsläufig zu unseren Gunsten aus, und entsprechend finden wir auf die zweite Naikan-Frage häufig weniger Antworten als auf die erste. Sie ist deshalb aber nicht weniger wichtig. Denn durch die Frage danach, was Sie für jemanden getan oder ihm gegeben ha-

ben, können Sie Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale erkennen, das, was an Fähigkeiten in Ihnen steckt. Auch hier geht es nicht darum, was Sie gerne können möchten oder erreichen wollen, sondern um schlichte Tatsachen. Mithilfe der zweiten Naikan-Frage können Sie diese Tatsachen aufspüren machen. Die Folge davon ist, dass Sie auch Ihren eigenen Wert in dieser Welt, Ihren Selbstwert, erkennen und realistisch einschätzen.

Die dritte Frage – Selbstverantwortung und Selbsterkenntnis

Während wir die ersten beiden Naikan-Fragen in der Regel sofort verstehen und umsetzen können, weckt die dritte Frage – Welche Schwierigkeiten habe ich bereitet? – automatisch unseren Widerstand. Das ist nachvollziehbar und menschlich; wer möchte sich schon gerne ansehen, in welche Fettnäpfchen er in seinem Leben getreten ist, wie viele Menschen er beleidigt, genötigt, enttäuscht, vor den Kopf gestoßen, belogen und betrogen hat? Sinn der dritten Naikan-Frage ist aber nicht, Ihnen ein schlechtes Gewissen zu bereiten. Es geht einfach nur darum, die Schwierigkeiten oder Umstände, die durch Sie beziehungsweise Ihr Sein oder die Art, wie Sie sich verhalten, entstehen, zu erkennen. Wichtig ist auch hier, den Tatsachen ins Auge zu sehen – und nicht, diese als »schlecht« oder »böse« zu bewerten. Versuchen Sie auch bei dieser Frage, eine neutrale Haltung einzunehmen. Kein Lebewesen kann existieren, ohne Schwierigkeiten, Umstände oder Unannehmlichkeiten zu bereiten. Es gilt zu erkennen, welche davon Sie wann bereiten, um die ein oder andere Aktion bewusster und achtsamer auszuführen oder sie vielleicht zu unterlassen.

Sich mit der dritten Frage zu prüfen hat also nicht zum Ziel, fehlerfrei zu werden und nicht mehr anzuecken. Das wäre auch