

SABINE KASPARI

Naikan

Die Kraft der Versöhnung



*Mit der buddhistischen
3-Fragen-Methode
zu innerem Frieden*

G|U

Wie **Naikan** sich auf Ihr Leben auswirken kann

Der japanische Begriff »Naikan« bedeutet soviel wie »**Innen-schau**« und damit ist auch schon ein wichtiges Element dieser aus dem japanischen Buddhismus heraus entstandenen Methode beschrieben. Es handelt sich bei Naikan nämlich um eine Art **Selbstcoaching-Methode**, deren Ziel es ist, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln und zu **innerer Reife** und **Zufriedenheit** zu gelangen.

Mithilfe der Naikan-Frage-Methode können wir

- ☪ eingefahrene Verhaltens- und Sichtweisen erkennen und ändern
- ☪ bewusster handeln und reagieren und unser Leben damit selbst gestalten
- ☪ persönliche Potenziale erkennen und wertschätzen lernen
- ☪ achtsam mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt umgehen
- ☪ die positiven Seiten unseres Lebens in den Vordergrund rücken
- ☪ negative Erfahrungen und Erlebnisse verarbeiten und loslassen
- ☪ Verantwortung übernehmen, für das wir getan haben und tun
- ☪ immer häufiger Glück und Zufriedenheit in unserem Leben empfinden

Vorwort der Autorin 5
 Geleitwort 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 Glückhchsein 15
 Feinde der Dankbarkeit 17
 Heilung durch Versöhnung 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, 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. Meine erste Naikan-Woche absolvierte ich im November 2003 als Shiatsu-Schülerin bei Josef Hartl im Naikan-Haus Ötscherland. 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-Leiterin bei Franz Ritter begann und mit Assistenzen bei Johanna Schuh und Professor Akira Ishii abrundete. Seit Ende 2007 begleite ich Menschen bei ihrer Naikan-Erfahrung. Ich lebe mein Leben in tiefer Dankbarkeit und großem Gottvertrauen. Dass diese Wirkung für Sie, liebe Leser, mit Hilfe dieses Buches ebenfalls spürbar wird, wünsche ich Ihnen von Herzen.

Sabine Kaspari



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.

DIE WICHTIGSTEN NAIKAN-REGELN IM ÜBERBLICK

Naikan ist eine Methode der Selbstbetrachtung. In der klassischen Form wird Naikan innerhalb einer Woche praktiziert, in der man sich anhand der drei Naikan-Fragen in Bezug auf seine Vergangenheit und im Hinblick auf wichtige Personen und Themen prüft. Bei dieser Prüfung geht man in Zeitabschnitten von circa 4 Jahren vor, die Zeiträume können aber auch variiert werden. Die drei Naikan-Fragen lauten dementsprechend:

1. Was hat diese Person/dieses Thema in diesem Zeitraum für mich getan oder mir ermöglicht?
2. Was habe ich in diesem Zeitraum für diese Person/für dieses Thema getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person/diesem Thema in diesem Zeitraum bereitet?

Das tägliche Naikan, wie Sie es kennengelernt haben, dauert 20 bis 50 Minuten, in denen Sie Ihre Gedanken um die drei Fragen kreisen lassen. Anschließend schreiben Sie die Antworten auf (circa 10 Minuten). Beachten Sie dabei folgende Regeln:

- **Nicht springen:** Bleiben Sie während der Übung bei einer Person oder einem Thema. Springen Sie nicht von einem zum anderen, auch wenn es sich aufdrängen sollte.
- **Chronologisch vorgehen:** Außer beim Naikan bezogen auf einen Tag prüfen Sie sich gegenüber einer Person vom Kennenlernen bis heute oder bis die Person aus Ihrem Leben verschwand in ungefähr gleich großen Zeiteinheiten von maximal 4 Jahren. Bei

einem Thema, zum Beispiel Ihrem Körper, beginnen Sie in der Kindheit (0–6 oder 0–10 Jahre) und prüfen sich dann ebenfalls in Zeiteinheiten von maximal 4 Jahren bis heute. Bei Themen, die später auftraten, beginnen Sie mit der Zeit, als das Thema Bedeutung erlangte, und prüfen sich bis heute oder zu dem Tag, an dem das Thema beendet war.

- **Regelmäßig üben:** Üben Sie täglich, möglichst zur gleichen Zeit in gleicher Länge (30–60 Minuten inklusive Tagebucheintrag).
- **Erst schauen, dann schreiben:** Die kontemplative Betrachtung des zu prüfenden Zeitraums und die Zuordnung zu den drei Fragen nimmt den größten Teil der Zeit ein (20–50 Minuten). Schreiben Sie dann erst die Antworten in Ihr Tagebuch.
- **Durchhalten:** Naikan anzufangen, nach kurzer Zeit mangels greifbarer Ergebnisse wieder aufzuhören und schließlich wieder anzufangen, bringt so wenig, wie einen Frühjahrsputz in zehn Zimmern gleichzeitig zu beginnen. Wenn Sie merken, dass Sie die Disziplin zum täglichen oder zumindest regelmäßigen Üben nicht aufbringen können, sollten Sie vielleicht eine Naikan-Woche absolvieren.
- **Nichts erwarten:** Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie bestimmte Ergebnisse erwarten (mehr Selbstbewusstsein, weniger rauchen). Nur wenn Sie alles offen lassen und anschauen, was durch Naikan passiert, bemerken Sie Veränderungen.
- **Humor bewahren:** Gehen Sie nicht verbissen an die Sache heran, sondern mit Humor. Ein gewisses Augenzwinkern gegenüber sich selbst ebnet Ihnen den Weg der Selbsterkenntnis!



Muster auflösen mit Naikan

Manche Erfahrungen und Erlebnisse, meist negative, sowie die Schlussfolgerungen, die wir daraus ziehen, setzen sich hartnäckig in unserem Inneren fest – und machen uns häufig das Leben schwer. Durch Naikan können wir uns davon befreien.

Verhaltensmuster und Glaubenssätze

Bei Menschen, die Sie lange kennen, fällt Ihnen vermutlich auf, dass sie immer wieder in ähnliche Situationen geraten, mit immer denselben Schwierigkeiten zu kämpfen haben oder auf die immer gleichen Dinge gereizt, verärgert oder verzweifelt reagieren. Das kann die Freundin aus Kindertagen sein, deren mittlerweile zwölfte Beziehung in die Brüche geht, der langjährige Freund, der immer wieder in finanzielle Schwierigkeiten gerät, oder eine gute Bekann-

te, die vorhersehbar in die Luft geht, wenn die eigene Mutter sie »Kind« nennt. Bei uns selbst fallen uns solche Regelmäßigkeiten nicht so leicht auf. Doch wir alle agieren und reagieren häufig nach bestimmten Mustern, die uns das Leben zuweilen ganz schön schwer machen können. Und bei genauerem Hinsehen können wir feststellen, dass sich auch bei uns bestimmte Dinge im Leben stets wiederholen. Wechseln Sie vielleicht auffallend häufig den Arbeitsplatz, sind Sie oft krank, oder fangen Sie an zu schreien, wenn Ihr Vater wieder an Ihnen herumrörgelt? Auch dass uns ganz bestimmte Dinge immer sehr schwerfallen, lässt sich bei genauer Selbstbetrachtung meist erkennen. Viele von uns können ihrem Chef kaum gelassen und ruhig ihre Meinung darlegen, wenn er sie gerade kritisiert hat. Anderen fällt es schwer, ihren Kindern gegenüber ein Verbot durchzusetzen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Dahinter stecken häufig – meist unbewusste – Glaubenssätze, die wir in der Kindheit gelernt und verinnerlicht haben. Spätestens wenn wir sehr unter bestimmten Lebenssituationen, Konflikten oder Beziehungsproblemen leiden, sollten wir anfangen, unsere Verhaltensmuster, unsere Glaubenssätze, ja vielleicht einen Teil unserer Weltsicht zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Allerdings lohnt es sich auch vorher schon, sich damit auseinanderzusetzen, sich mit dem eigenen Leben zu beschäftigen und sich anzuschauen, wie wir geworden sind, was wir sind.

Umdenken ist möglich

Was immer Sie in Ihrem Leben für Schwierigkeiten haben, was immer nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen – es hat mit Ihnen und Ihrer Einstellung zu tun, und nur Sie selbst können etwas daran ändern!

Über die **Autorin**



Sabine Kaspari, Jahrgang 1960, wechselte nach ihrer Ausbildung zur Reiseverkehrs-Kauffrau zunächst ins Marketing. 1988 machte sie sich selbstständig und organisierte über zehn Jahre im Event-Marketing Veranstaltungen. Mittlerweile Mutter dreier Söhne ließ sie 2001 das sehr zeitaufwändige Arbeitsleben der Event-Managerin hinter sich und konzentrierte sich auf ihr zweites Standbein als Software-Trainerin. Zehn Jahre vermittelte sie ihre Anwendungskenntnisse Mitarbeitern verschiedener großer Unternehmen.

2002 begann sie parallel dazu mit einer Ausbildung zur Naikido-Shiatsu-Praktikerin, die sie nach 3-jährigem Studium als Trainerin für Berührungskommunikation abschloss. Im Rahmen dieser Ausbildung lernte sie Naikan kennen und war tief beeindruckt von der Einfachheit und Wirkung dieser Form der Selbsterforschung und Persönlichkeitsentwicklung.

2005 half ihr Naikan über eine schwere persönliche Krise hinweg, woraufhin sie ihre Ausbildung zur Naikan-Leiterin begann, um möglichst vielen Menschen dieses wunderbare Werkzeug zur Bewältigung von Lebenskrisen vermitteln zu können. Seit Ende 2007 begleitet sie regelmäßig Teilnehmer von Naikan-Seminaren als mittlerweile ausgebildete Naikan-Leiterin. Mit ihrem Buch möchte Sabine Kaspari Menschen eine Form der Persönlichkeitsentwicklung vorstellen, die mehr als viele andere geeignet ist, Versöhnung zu bewirken, Dankbarkeit zu entwickeln und damit die Selbstheilung von Körper, Geist und Seele zu ermöglichen.

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:

- ☉ 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 in ein **Gefühl der Fülle** entstehen, aus dem heraus sich **Dankbarkeit** und **Zufriedenheit** ganz von selbst entwickeln.
- ☉ 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 anderen **zu versöhnen**.



WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-2131-8



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de