

Mit unserem Inneren in Berührung kommen - die 3 Naikan Fragen

Was ist das Besondere an Naikan? Wie können wir mit Hilfe dieser Methode wieder zu uns finden, wieder mit unserem Inneren in Berührung kommen? Wie erkennen wir die uns einschränkenden Vorstellungen, unsere Glaubenssätze und wie funktioniert das Loslassen? Können wir nun bessere Lösungen von Problemen finden? Wie ist es überhaupt möglich, aus anderen Blickwinkeln zu betrachten, als jenen, die wir gewohnt sind?

Das Besondere dieser Methode sind Stille, die innere Einkehr, die 3 Naikan Fragen, die Begleitung von einer Naikan Leiterin, die Struktur des Tagesablaufes. Diese Aspekte machen eine Naikan Woche so wirkungsvoll.

Wenden wir uns nun den Naikan Fragen zu. Die 3 Fragen lauten:

1. Was hat eine bestimmte Person für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Diese Fragen stellen Sie sich also in Bezug zu der Erinnerung, die Sie an eine bestimmte Person haben. Darum geht es bei der Naikan Methode, also auch während der gesamten Naikan Woche. Während dieser Woche haben Sie Zeit, mehrere Personen aus Ihrem Umfeld auszuwählen wie z.B. Mutter, Vater, Großmutter, Großvater, Bruder, Schwester, Partner, Kinder, Freunde ... oder auch bestimmte Themen. Jede Person oder jedes Thema betrachten Sie in Zeitabschnitten von Anfang bis heute, das heißt, Sie sehen sich Ihren Lebensweg und die Erlebnisse mit diesem Menschen oder Thema in Ruhe an. Dabei macht jeder die Erfahrung, dass im Laufe der Woche die Erinnerungen immer leichter fallen, da der Rückzug in die Stille mehr Ruhe und Klarheit im Inneren bringt.

Durch die Stille, die wir im Naikan erleben, da wir die Zeit haben uns eine Woche lang „nur“ mit Erinnerungen und den Tatsachen des eigenen Lebens zu befassen, durch die 3 Naikan Fragen, die uns mit unserem Inneren in Verbindung bringen, können wir wieder andere Sichtweisen und Möglichkeiten erkennen, die wir haben. Diese sind ein elementares Hilfsmittel von Naikan. Durch sie lernen wir, aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten und den vielen verschiedenen Aspekten in uns zu begegnen. Sie bringen uns mit uns selbst in Berührung.

Ich möchte nun die 3 Fragen näher erläutern, da deren Fragestellung für uns eher ungewohnt ist.

Die 1. Naikan Frage: Was hat diese Person für mich getan?

Normalerweise betrachten wir unser Leben nicht bewusst unter dem Blickwinkel, was andere für uns tun.

Denn wir sind sehr damit beschäftigt, was fehlt, was noch erreicht und geschafft werden muss. Z.B. schauen wir Werbeprospekte an, um zu erkennen, was wir noch benötigen könnten, wir sind aufgebracht, wenn wir nicht bekommen, was uns zusteht, wir vergleichen uns mit anderen, was diese haben und können. Wir haben ein so selbstverständliches Anspruchsdenken, wie jemand sein soll, wie es sein soll. Wir nehmen nicht bewusst wahr, wenn es so läuft, wie wir uns dies wünschen. Wenn etwas nicht funktioniert, kommen wir in Aufruhr. Werden unsere Ansprüche nicht erfüllt, sind wir enttäuscht.

Das alles kostet viel Kraft, viel Lebensfreude und macht uns bedürftig.

Daher macht es unser Leben reicher, wenn wir uns im Naikan fragen:

1. Naikan Frage: Was hat jemand für mich getan?

Das heißt, wir betrachten im Naikan, was für uns da ist, was für uns getan wird, wer dafür sorgt und dazu beiträgt, wenn etwas gelingt.

In der Naikan Woche beginnen wir mit der Betrachtung der Mutter, bzw. mit derjenigen Person, die die Aufgabe der Mutter hatte. Wir beginnen damit, uns an Situationen zu erinnern, als wir im Lebensalter von 0-6 Jahren waren, an Situationen, an die wir uns an die Mutter erinnern. Diese Situation setzen wir in Bezug zur 1. Frage: Was hat die Mutter für mich getan?

Beispiele zur 1. Frage bei Naikan gegenüber der Mutter wären: Ich erinnere mich,

- dass die Mutter eine Nudelsuppe gekocht hat,
- sie hat für mich Weihnachtsgeschenke besorgt,
- sie ist mit mir zum Arzt gegangen,
- sie hat mir geholfen beim Anziehen und Baden,
- sie ist mit mir auf den Spielplatz gegangen,
- ...

Es sind Erinnerungen, in denen uns bewusst wird, dass jemand etwas für uns getan hat, auch die Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten.

Es gibt auch Erinnerungen, die unsere Sichtweisen verändern können: Im Naikan erinnern wir uns aus unserer gegenwärtigen Sicht als Erwachsene an einzelne Situationen. Da wir auf diese Weise eine andere Sichtweise haben, als die, die wir als Kind hatten, können wir nun die Ereignisse, an die wir uns erinnern, als die Tatsachen

erkennen. Diese können sich von dem unterscheiden, wie wir die Ereignisse früher interpretiert haben, welche in der Folge bestimmte Gefühle in uns hinterlassen haben.

Ich möchte dies an einem Beispiel erläutern: Wir erinnern uns an eine Situation, als die Mutter ein Gemüsegericht kocht und ordnen dies nun der 1. Frage zu: Die Mutter hat für mich ein Gemüsegericht gekocht. Als Kind mochte man jedoch eventuell lieber Fleisch, Pizza oder Pommes, daher erlebten wir als Kind die Situation keineswegs so, dass die Mutter hier etwas für mich tut, sondern vielmehr, dass sie mir etwas antut. Als Erwachsene wissen wir, dass es gar nicht so einfach ist, für Kinder ein gesundes Gericht zu kochen, das ihnen auch schmeckt, daher kann man aus der jetzigen Sicht den Aspekt der 1. Frage sehr wohl erkennen und es kann nun ein anderes Gefühl der Mutter gegenüber – was diese Situation betrifft – entstehen.

Es wird im Naikan nicht gewertet, es werden keine Rechtfertigungen gesucht, es wird auch nicht analysiert, (z.B. „Sie hat mir nicht gut erklärt, warum ich Gemüse essen soll“ oder „Es hat nicht geschmeckt, daher habe ich es nicht gegessen“ oder „Weil sie das immer gekocht hat, habe ich nun eine Abneigung gegen Gemüse bekommen“) sondern es geht darum, sich wertfrei an Situationen zu erinnern, wo die Mutter aus heutiger Sicht etwas für mich getan hat.

Wir sind es gewohnt zu werten, deshalb ist es nicht einfach, dies nicht zu tun. Viele denken dann bei der 1. Frage darüber nach, was jemand Gutes für mich getan hat, aber das ist nicht die Frage, ob ich es gut oder nicht gut empfunden habe, was für mich getan wurde. Wir schauen nur die Tatsachen: Was hat jemand für mich getan? (Ein weiteres Beispiel dazu: Wenn die Mutter mit mir zum Zahnarzt gegangen ist, hat sie das für mich getan. Aus der Sichtweise des Kindes würde ich das als etwas Negatives bewerten, da dies mit Unannehmlichkeiten verbunden war.)

Indem wir unbewertet stehen lassen, was andere für uns tun (und nicht nur schauen, was und wie wir etwas erwartet haben oder hätten haben wollen) bekommen wir einen Blick für die vielen Dinge, die da sind. Wir bemerken somit unsere Erwartungshaltungen. Auch die vielen Selbstverständlichkeiten, die gar nicht mehr gesehen werden, vor allem bei Personen, die ganz selbstverständlich für uns da sind und ohne großes Aufsehen etwas für uns tun, rücken nun in den Vordergrund.

Erkennen wir Zuneigung eines Menschen nur darin, wenn dieser unsere Erwartungshaltung erfüllt, können wir die vielen Situationen nicht erkennen, in denen jemand ganz selbstverständlich für uns da ist. Gewöhnen wir uns daran, den Blick darauf zu richten, was da ist, was und in welcher Form andere uns geben, und können wir uns über das Selbstverständliche, über Kleinigkeiten freuen, wird unser Leben um sehr Vieles reichhaltiger und glücklicher. Wenn wir nicht alles so selbstverständlich nehmen, bekommen wir einen Sinn für die Kleinigkeiten des Lebens und müssen nicht mehr

Ausschau halten nach großartigen Erlebnissen und von dem Einen zum scheinbar noch Besseren jagen, das uns im Grunde nicht glücklich macht. Vielmehr schöpfen wir daraus Kraft, wenn wir das wahrnehmen, was wir im Augenblick bekommen.

Erkennen wir, was ein Mensch für uns tut, wie jemand etwas für uns tut, werden wir davon berührt. So entstehen Begegnungen auf der Basis von Wertschätzung.

Im Naikan suchen wir die Tatsachen. Das kann auch bedeuten, dass es im Leben auch Dinge gibt, die wir nicht wertschätzen. Das darf im Naikan auch so sein und stehen gelassen werden. Es ist in der Naikan Übung weder nötig, etwas zu beschönigen noch sollen wir uns den Druck machen, dass wir für alles dankbar zu sein haben.

Die 2. Naikan Frage: Was habe ich für diese Person getan?

Was wir für andere tun, fragen wir uns normalerweise nicht bewusst.

Vielmehr beschäftigen wir uns damit, was nicht gut genug war von dem, was wir getan haben. Wir zerbrechen uns den Kopf, wie wir etwas noch besser machen könnten. Wir sind frustriert, weil unsere Bemühungen nicht genug gewürdigt werden. Wir grübeln und drehen es hin und her, ob das nun gut war, was wir getan haben, oder ob es anders besser gewesen wäre. Wir fühlen uns benachteiligt, weil wir so viel für andere tun, die anderen aber tun zu wenig. Wir sind damit gestresst, was wir für andere tun.

Dadurch überfordern wir uns, machen uns viel Druck und schwächen unser Selbstwertgefühl.

Daher stärkt es unser Selbstwertgefühl, wenn wir im Naikan fragen:

2. Naikan Frage: Was habe ich für jemanden getan?

Mit dieser Frage können wir wahrnehmen, was wir tun, was wir dazu beitragen, wenn etwas gelingt.

Beispiele zur 2. Frage – was habe ich für meine Mutter im Lebensalter von 0-6 Jahren getan – wären: Ich erinnere mich,

- dass ich der Mutter geholfen habe, das Geschirr abzutrocknen,
- den Tisch zu decken,
- ich habe ihr Blumen geschenkt,
- Strümpfe habe ich ihr zum Muttertag geschenkt,
- ich habe ihr ein Lied vorgesungen,
- ...

Es sind Erinnerungen, wo wir etwas tun, wo wir in Aktion sind. Hier geht es ebenso wie bei der ersten Frage darum, die alltäglichen Selbstverständlichkeiten wahr zu nehmen, auch ohne zu bewerten: Für die Mutter etwas tun, heißt nicht, dass ihr das auch gefallen muss. Z.B. die Strümpfe haben ihr nicht gefallen, trotzdem habe ich für sie etwas getan. Ich wollte ihr damit eine Freude machen. Wir bewerten beim Naikan nichts. Wir schauen nur die Tatsachen.

Bei der 2. Frage geht es nicht um Großartiges, das wir für die Menschheit leisten, sondern auch um die Kleinigkeiten und die Selbstverständlichkeiten, die wir für andere tun. Ist uns das klar, können wir uns selbst wert schätzen. Nehmen wir wahr, was wir für andere tun und unsere innere Haltung dazu, bemerken wir, ob wir mit dem, was wir tun, mit uns selbst in Verbindung sind und unser Leben und unsere Potentiale leben. Das macht uns unabhängig von der Anerkennung von anderen Personen.

Von anderen können wir das nicht erwarten, sie können uns das nicht abnehmen.

Schön für uns, wenn unsere Bemühungen bemerkt werden, natürlich freut man sich darüber! Machen wir uns jedoch davon abhängig und ist das unsere bedeutendste Kraftquelle, wie sehr unsere Taten von anderen geschätzt und anerkannt sind, oder ob sie überhaupt bemerkt werden, können wir nicht glücklich werden. Unsere Lebensfreude darf nicht davon abhängig sein, ob z.B. jemand die von uns liebevoll aufgestellte Kerze auf dem Tisch wahrnimmt oder das von uns gemütlich hergerichtete Zimmer, oder dass wir uns jeden Tag um das Essen kümmern ... denn so erleben wir nur Enttäuschungen. Vielmehr ist unser Lebensglück davon abhängig, wie sehr wir uns selbst schätzen und dass wir zu unseren Entscheidungen stehen. Dann werden wir unabhängig davon, Anerkennung oftmals um einen sehr hohen Preis zu bekommen, der uns unglaubliche Kraft kostet, und es anderen recht machen zu müssen.

Anstatt der Frage: „Was steht mir zu, was schuldet mir der andere?“, anstatt Unterstützung von anderen einzufordern, als ob wir ein Recht darauf hätten, oder auch anstatt der Neigung immerzu helfend einzugreifen zu wollen, entwickelt sich im Naikan ein gesundes Bedürfnis, etwas für andere zu tun und Klarheit dafür zu entwickeln, in welchen Situationen dies überhaupt angebracht ist und wann es besser ist, nicht einzugreifen.

Um bei den Tatsachen dieser 2. Frage zu bleiben gehört hier auch das Erkennen dazu, dass es bei uns Grenzen gibt. Wir dürfen uns zugestehen, dass es Situationen gibt, in denen wir nicht bereit sind zu geben. Auch hier dürfen wir das so annehmen, wie es eben ist.

Die 3. Naikan Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Auch fragen wir uns normalerweise eher nicht, welche Schwierigkeiten wir anderen bereiten, was wir dazu beitragen, dass etwas misslingt.

Vielmehr stellen wir immer wieder fest, was uns andere antun, was sie falsch machen und anders machen müssen, was uns vorenthalten wurde, welche Chancen wir nicht hatten, was in der Welt falsch läuft und was die anderen verbessern und verändern sollten. Wir kommen nicht darüber hinweg, dass wir einen Fehler gemacht haben. Wir trauen uns nicht, andere darauf aufmerksam zu machen, dass es falsch ist, was sie machen.

Dies führt uns nicht weiter, erstens, da wir andere nicht dazu bringen können, ihr Verhalten zu verändern, zweitens, da Schuldgefühle nichts verändern, drittens, da wir uns ohnmächtig und hilflos fühlen.

Daher ist es sehr hilfreich und befreiend, sich im Naikan die

3. Naikan Frage zu stellen: Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet?

Beispiele wo ich als Kind von 0-6 Jahren der Mutter Schwierigkeiten bereitet habe, könnten sein:

- Ich habe nicht gehört, als ich mein Spielzeug aufräumen sollte,
- ich bin Nachts immer wieder aufgestanden und habe die Mutter gestört beim Schlafen,
- ich war krank und meine Mutter machte sich Sorgen,
- ich mochte die Kleidung nicht anziehen, die sie mir hergerichtet hat,
- ...

Bei dieser Frage geht es ebenfalls darum, nicht zu bewerten. Das heißt, das Wort „Schwierigkeiten“ ist nicht mit etwas „Schlechtem“ gleich zu setzen. Es geht darum zu erkennen, dass wir Menschen sind, die auch Schwierigkeiten bereiten, die Fehler machen. So manches tut uns im Nachhinein leid. Es geht darum, dies anzuerkennen und nicht von sich weg zu schieben. Im Grunde geht es bei dieser 3. Frage darum, auch die Seiten an uns selbst zu erkennen, die andere sowieso schon längst an uns sehen und damit auch umgehen können (oder müssen). Warum sollten wir das selbst bei uns nicht tun?

Es ist sehr wichtig, dass wir sehen, welche Schwierigkeiten wir bereiten. Es gehört auch zum menschlichen Dasein, dass wir dies tun. Das ist nicht das Unmenschliche, sondern es ist unmenschlich, wenn wir dies nicht erkennen und wahr haben möchten, denn dann

schieben wir alles nur auf die anderen ab. Es schwächt uns selbst, wenn wir nicht wahrnehmen, was wir eigentlich tun, weil es viel Energie und Kraft kostet, etwas von uns zu schieben und abzulehnen. Übernehmen wir dafür Verantwortung, indem wir die 3. Frage beantworten, entsteht ein gesundes Selbstwertgefühl, da wir uns realistisch sehen. Nichts von den Dingen, die geschehen sind, kann man ungeschehen machen. Auch unsere unangenehmen Seiten gehören zu uns, sie sind Teil unserer Ganzheit. Mehr braucht es nicht, als diese Seiten wieder zu uns zu nehmen. In Schuld zu versinken hilft niemandem weiter.

Ein weiterer Aspekt dieser Frage ist zu bemerken, dass es auch Schwierigkeiten gibt, die wir sogar bereiten müssen (z.B. seinem Kind die Zeit einzuschränken, in der es Computer spielen darf). Es gibt Situationen, in denen wir wirklich Schwierigkeiten bereiten sollten.

Was ist genau mein Anteil dabei, wenn etwas misslungen ist? Was ist es, das ich dazu beigetragen habe? Darüber reflektieren wir ebenso im Naikan. Daher zeigt die 3. Frage auch den erleichternden Aspekt, dass wir diejenigen Situationen erkennen, in denen wir zu viel Verantwortung für etwas getragen haben.

Die 3. Frage zeigt uns also, dass es weder weiter hilft, unsere unangenehmen Seiten von uns zu schieben, noch Dinge mitzutragen, die uns nicht gehören. Was hilfreich ist, das ist anzunehmen, wie es ist:

- Es gibt Fehler, die wir machen, die uns im Nachhinein leid tun, und wir haben auch unangenehme Seiten in uns.
- Es gibt Situationen, in denen wir unsere Verantwortung abschieben.
- Es gibt Situationen, in denen wir zu viele Anteile übernehmen, wofür wir nicht die Verantwortung haben.
- Es gibt Situationen, in denen es angebracht ist, Schwierigkeiten zu bereiten
- Es gibt Situationen, in denen es uns nicht leid tun muss, dass wir Schwierigkeiten bereitet haben.

So differenziert kann man diese 3. Frage betrachten.

Meine Erfahrung mit Kindern ist, dass diese mit der 3. Frage viel entspannter umgehen als Erwachsene. Bei der 3. Frage sagen Erwachsene oft: „Als Kind habe ich keine Schwierigkeiten bereitet, Kinder bereiten doch keine Schwierigkeiten.“ Aber wenn man mit Kindern Naikan übt, können sie sehr genau ihre Schwierigkeiten, die sie bereiten, benennen. (z.B. „Heute habe ich meinen Teller nicht abgeräumt“, „Ich wollte im Auto immer die gleiche CD hören, das hat meine Mutter genervt“, „Ich habe für meine Schwester die Rechenaufgabe gemacht, das wollte meine Mutter nicht“). So können Kinder mit dieser 3. Frage umgehen. Es ist beeindruckend, dass sie kein Problem haben,

das auszusprechen, weil sie nicht so bewertend denken. Erwachsene haben ein größeres Problem damit, weil sie mehr in der Kategorie von „gut“ und „schlecht“ leben.

Aber wie schon oft gesagt, beim Naikan bewertet man nicht. Derjenige, der Schwierigkeiten bereitet, ist kein schlechter Mensch. Wir bereiten Schwierigkeiten im Leben und das gilt es zu erkennen, nicht mehr und nicht weniger.

Wohin führen die 3 Naikan Fragen?

Wir betrachten unser gesamtes Leben chronologisch – denn nach der Betrachtung des Lebensabschnittes von 0-6 Jahren und einem Gespräch mit der Naikan Leiterin kommen wir zum Lebensalter von 6-10 Jahren, dann geht es nach dem Naikan Gespräch weiter mit 10-14 Jahren, und so weiter. Auf diese Weise betrachten wir, was sich in unserem Inneren von der Kindheit bis zur Jetzt Zeit abgespielt hat. Wir erleben uns in den Erinnerungen unter den verschiedenen Blickwinkeln von uns nahe stehenden Personen. Auch bestimmte Themen können im Fokus unserer Betrachtung stehen. So kommen wir wieder in Kontakt zu uns und erweitern unsere gewohnten, manchmal auch etwas starren Sichtweisen. Immer mehr Aspekte fügen sich zusammen und wir erkennen ein umfangreicheres realistischeres Gesamtbild von uns. Jeder Aspekt, den wir in uns erkennen, trägt dazu bei, uns in unserer Ganzheit wahr zu nehmen.

Die Betrachtungsweise in unserer Selbsterforschung ist sehr differenziert. Einiges habe ich anhand der 3 Naikan Fragen beschrieben. Es ist so differenziert, wie eben unsere Aspekte, die wir in uns haben, sind. Wir suchen im Naikan nicht nach Problemen oder nach bestimmten Überzeugungen und Verhaltensmustern, von denen uns vielleicht schon jemand gesagt hat, dass wir sie loslassen müssen. Es ist viel mehr so, dass wir im Naikan die Tatsachen durch die differenzierte Betrachtungsweise einzelner Lebens-Situationen finden. So nehmen wir unsere Erwartungshaltungen wahr, die uns einengen, und Vorstellungen, die wir haben, wie etwas zu sein hat. Diese Einschränkungen können wir im Naikan loslassen. Es ist der Prozess, zu erkennen, dass wir die Dinge so sehen, wie wir sie durch eine bestimmte eingefärbte Brille sehen, mit der wir bisher durchs Leben gegangen sind. Im Naikan erkennen wir, dass wir diese Brille genau so gut auch ablegen können.

Dadurch können sich Verknüpfungen von Gefühlen, von Meinungen und Überzeugungen, die aus bestimmten Erlebnissen oder Erfahrungen entstanden sind oder die wir von anderen Menschen übernommen haben, lösen. (Wie z.B.: Ich bin nicht gut genug, mich hat keiner lieb, ich bin immer das Opfer, ich muss immer perfekt sein ...) Wir entdecken, dass wir das, was wir im Heute erleben, etwas anderes ist, als das Vergangene. Man kann sich in der Gegenwart nicht so verhalten oder so empfinden, wie wir dies in der Vergangenheit erlebt haben.

Erkennen wir das, erleben wir Unabhängigkeit und Freiheit, die aus der eigenen Wertschätzung heraus entsteht, die sich in unserem Inneren entwickelt. Sie werden es bereits bemerkt haben, dass es nicht weiter hilft, wenn wir uns mit dem intellektuellen Verstehen zufrieden geben. Es geht vielmehr um die **eigene** Erfahrung. Wir haben nur die Möglichkeit zu überprüfen, ob das für uns so richtig ist, was hier steht, indem wir es selbst erforschen. Indem wir mit uns selbst in Kontakt gehen. Woraus sich ein inneres Begreifen zu einem Wissen entwickelt, womit wir selbst erfahren und überprüfen können, was Philosophen, Religionen, klare Menschen, spirituelle Meister über das Menschsein sagen bzw. schreiben. Und wir bekommen ein Gespür dafür, was für uns gut ist und wo wir uns lieber fern halten sollen.

Wenn wir das Bedürfnis haben, uns dem Leben in einer zufriedenen, annehmenden und friedvollen Haltung zuzuwenden, können wir dies in unserer Innenschau erfüllen, indem wir unsere Einzigartigkeit so annehmen, wie sie ist. Mehr ist von uns nicht gefordert.

Was macht die Naikan Leiterin oder der Naikan Leiter?

Nun möchte ich noch etwas zum Aufgabenbereich von mir als Naikan Leiterin sagen.

Im Naikan gibt es möglichst keine Ablenkung und Beeinflussung von außen, auch nicht von der Naikan Leiterin. Daher beeinflusse ich den Prozess des Übens nicht. Es gibt keine Anweisungen oder Interpretationen oder Analysen des Gesprochenen. Ich weiß, dass die Teilnehmer so in Ordnung sind, wie sie sind. Ich bringe diese nicht auf einen bestimmten Weg, denn dann würde ich in deren Erkenntnis-Prozess eingreifen, was ich nicht tun darf, da der Einzelne nur seinen ganz persönlichen Weg zu sich finden und Klarheit für das Leben bekommen kann. Was ich tun kann ist, die Teilnehmerin oder dem Teilnehmer in der Zeit der Naikan Woche hilfreich zur Verfügung zu stehen, Vorschläge zu machen, Möglichkeiten aufzuzeigen, bei den Gesprächen achtsam zuzuhören. Zu meiner Aufgabe gehört es, darauf aufmerksam zu machen, wenn die Teilnehmerin oder der Teilnehmer den Naikan Weg verlässt. Ich respektiere die Entscheidung der Übens, so wie ich das gesamte Leben des Einzelnen respektiere und ihn/sie so annehme, so wie er/sie ist.

Was eine Naikan Woche bietet

- Die Stille, die uns während der Naikan Woche umgibt, und möglichst keine Ablenkung, sorgen dafür, dass wir das Innere überhaupt hören, spüren, erkennen können.

- In der gesamten Woche wird für unser leibliches Wohl gut gesorgt, wir haben keine Anforderungen des Alltags zu erfüllen. Dadurch bekommen wir die Gelegenheit und die Zeit und den Raum für uns selbst zu sorgen.
- Wir prüfen Tatsachen, was wirklich ist, verlieren uns nicht in Interpretationen und Analysen. Die eigenen Erinnerungen bringen uns mit den eigenen Gefühlen und Gedanken in Berührung. Unser Denken erhält durch die 3 Naikan Fragen eine klare Richtung. Dadurch können wir wieder zu uns finden.
- In den Naikan Gesprächen fokussieren wir uns wieder auf das Wesentliche, wir verlieren uns nicht in Grübeleien und Gedankenkarussells.
- Naikan ist keine Problembehandlung und doch kommen wir zu mehr Klarheit darüber, wie wir unser Leben befreiter weiterführen können, da die 3 Fragen uns dazu führen, das Leben aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, die gewohnten Sichtweisen zu erweitern.
- Das Loslassen ist der Prozess sich dessen bewusst zu werden, was wir tun, wie wir denken und fühlen.
- Jeder kann seine Fragen nur für sich selbst beantworten. Daher ist Naikan Einzelarbeit, keine Gruppenarbeit.

Das eigene Erkennen, wie ich bin – annehmen was ist, mit all unseren Aspekten – inneren Frieden finden mit sich und mit allem – das ist Naikan.

Naikan ganz praktisch

Sie haben jetzt Gelegenheit Naikan „auszuprobieren“, ca. 10 Minuten Naikan zu üben: Nehmen Sie sich nun Zeit für einige Minuten, in denen Sie wissen, dass Sie nicht gestört werden. Besinnen Sie sich auf den heutigen Tag, wie er verlaufen ist, was Sie erlebt haben. Stellen Sie sich nun gegenüber diesem Tag die 3 Naikan Fragen: (Bitte beachten Sie, dass ich nun nur einige Hinweise gebe, worauf Sie eventuell achten könnten.)

1. Naikan Frage: Was hat heute jemand für Sie getan?

Hat Ihnen jemand die Tür aufgehalten? Hat Sie eine Verkäuferin freundlich bedient? Hat Ihnen ein Freund zugehört? Hat Sie jemand angerufen, der an Sie gedacht hat? Hat jemand für Sie ein Essen zubereitet? Hat Sie jemand begrüßt? Hat Ihnen jemand den Weg gezeigt? ...

2. Naikan Frage: Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, was Sie für jemanden getan haben?

Haben Sie für jemanden ein Frühstück bereitet? Wäsche für jemanden gewaschen, für jemanden gebügelt? Haben Sie jemanden heute abgeholt, einen Umweg in Kauf genommen? Etwas repariert? Jemanden bei der Lösung seines Problems unterstützt? Zu

welcher Person waren Sie freundlich? Haben Sie darauf geachtet, pünktlich zu einem Termin zu kommen? ...

3. Naikan Frage: Welche Schwierigkeiten haben Sie heute bereitet?

Sind Sie zu spät zu einem Termin gekommen? (Egal warum) Haben Sie vergessen jemanden anzurufen? Vielleicht haben Sie nicht bemerkt, dass Ihnen jemand etwas mitteilen wollte? Haben Sie beim Autofahren jemanden gefährdet? Haben Sie sich in einer Warteschlange vorgedrängt? Die Musik zu laut gedreht und damit jemanden gestört? ...

So starten Sie mit Unterstützung einer Naikan Leiterin

Naikan ist Rückzug in die Stille und Innenschau mit Hilfe von drei Fragen:

1. Was hat eine Person in einem bestimmten Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Die effektivste und nachhaltigste Form ist die Naikan-Woche. Ein einfacher Einstieg, um Naikan kennen zu lernen, sind das Tages-Naikan oder das Naikan-Wochenende. Rufen Sie mich einfach an – sehr gerne berate ich Sie.

Oder besuchen Sie mich virtuell auf meiner Webseite. Dort finden Sie auch die aktuellen Termine für die Naikan-Wochen und Wochenenden. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Ingrid Stempel