



**Wir haben uns im Außen verloren.**



**Wir gleichen Menschen, die auf einer  
Gebirgswanderung einen falschen Weg  
eingeschlagen haben und nun ohne Karte  
und Ziel immer weiter gehen.**

**Unsere Hoffnung ist, dass wir zum  
Ausgangspunkt zurückfinden, indem wir in  
den Himmel und auf die Bergspitzen starren.**

**Doch der Ausgangspunkt, das sind wir  
selbst. Aber wo sind wir?**

# Für Mira

Dieses Buch verdankt sein Entstehen vielen Menschen, die darin vorab gelesen haben, es gedanklich unterstützten und Anmerkungen machten. Ihnen allen schulde ich großen Dank. Stellvertretend für viele nenne ich Akira Ishii, Lukas Pokorny, Christoph Neubauer, Sabine Kaspari, Elisabeth Gabauer und meine Söhne Johannes und Julian.

Sie ließen den Text mit ihren Anmerkungen, unterstützenden Beiträgen und Korrekturen reifen, auch wenn ich nicht alle ihre Beiträge berücksichtigt konne.

Am meisten danke ich meiner Lebensfrau Margit, die geduldig Seite um Seite mehrmals las, wo nötig korrigierte und deren Einsichten wichtige Bausteine für den Text wurden.

Yoshin Franz Ritter

# Der andere Flügel des Adlers

Selbstentfremdung  
und die Welt der Krisen

Eine Naikan-Betrachtung





Lektorat: Margit Lendawitsch

Foto Cover+Seite 405: Eberhard Grossgasteiger

Cover-Design: Julian Ritter

Textfotos: Internet, Johannes Ritter, Franz Ritter

Kalligraphien von Goun Ikegami

© 2022 Yoshin Franz Ritter

ISBN Softcover: 978-3-347-75241-2

ISBN E-Book: 978-3-347-75242-9

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors.  
[franz.ritter@naikan.com](mailto:franz.ritter@naikan.com)

[www.naikan.com](http://www.naikan.com)

# Inhalt

Vorwort von Akira Ishii .....	6
<b>Teil 1: Der offene Geist und seine Feinde .....</b>	<b>9</b>
1.1 Lost In Space .....	17
1.2 Die fließende Welt .....	23
Die harmonische Welt.....	53
1.3 Das Offensichtliche.....	66
1.4 Trio infernale.....	78
1.5 Bedürfnis vs. Bedürftigkeit.....	123
1.6 Tanha.....	128
1.7 Hier und Jetzt.....	134
<b>Teil 2: Naikan.....</b>	<b>145</b>
2.1 Naikan Innenschau.....	146
2.1.1 Die Stufen der Entwicklung .....	162
2.2 Die Geschichte von Naikan .....	197
2.3 Die Praxis des Naikan .....	215
Die Kodo-Naikan-Methode.....	307
<b>Teil 3: Wandlung.....</b>	<b>321</b>
3.1 An der Schwelle .....	323
3.2 Die neue Innerlichkeit.....	351
<b>4. Übungen .....</b>	<b>407</b>
Quellenverzeichnis:.....	433
Naikan-Zentren und -Kontaktpersonen .....	444
Links rund um Naikan .....	447
Der Autor .....	449
Bücher von Yoshin Franz Ritter:.....	450
Ziel des Naikan.....	455

## **Vorwort von Akira Ishii**

Ich traf Franz Ritter das erste Mal 1978 in Japan während einer Zen-Reise. Er leitete damals das Buddhistische Zentrum in Scheibbs, Niederösterreich. Nach einem langen Gespräch, in dem ich ihm von Naikan erzählte, zeigte er sich von der Methode tief beeindruckt und organisierte 1980 das erste Naikan-Seminar außerhalb von Japan.



*Die Teilnehmer\*innen des ersten Naikan außerhalb von Japan*

Wir haben danach mehrere Male zusammen Naikan geleitet und Franz hat später Naikan auch in Italien und in der Schweiz eingeführt.

1986 begründete Franz das erste Naikan-Zentrum außerhalb von Japan und leitet seither immer weiter Naikan-Seminare innerhalb und außerhalb seines Zentrums. Dadurch wurden viele Leute mit

Naikan bekannt und wurden so wie er durch Naikan auf eine neue Ebene des Lebens gehoben.

Einige Menschen, die bei Franz Naikan gemacht hatten, wurden selbst Naikan-Leiter\*innen und eröffneten Naikan-Zentren. Im Moment gibt es 10 Naikan-Zentren im deutschsprachigen Raum.

Er und ich haben mit anderen Naikan-Freunden 1991 die INA, die International Naikan Association gegründet und den Internationalen Naikan-Kongress organisiert. Dieser fand bereits 12-mal in vielen Teilen der Welt statt. Zwei Mal organisierte er den Ablauf eines INA-Kongresses in Österreich. Außerdem ist er seit 2016 Präsident der Internationalen Naikan Gesellschaft.

Als Zusammenfassung und auch als Erfolg dieses Lebens hat er das vorliegende Buch geschrieben, das auf Basis seiner langen Erfahrung sehr klar und tief ist. Ich wünsche mir, dass durch dieses Buch die Leser\*innen die Wichtigkeit und die Tiefe von Naikan erkennen und dadurch zu Naikan geführt werden, Naikan machen und ein neues, glückliches Leben für sich finden.

*Akira Ishii, Tokyo*



# Teil 1: Der offene Geist und seine Feinde

*Alle Autorität  
die ich besitze  
beruht einzig darauf  
dass ich weiß  
dass ich nicht weiß*

*Sokrates*



Die Flügel des Adlers  
der linke Flügel der Freiheit  
der rechte Flügel der Verbundenheit

Der Adler lässt sich fallen  
fallen in den Wind  
und schwebt in seiner Mitte

Der Wind trägt ihn hoch  
hoch in die Weite des Himmels  
bis in die Unendlichkeit

*Yoshin Franz Ritter*

Als ich das Buch vor 3 Jahren zu schreiben begann, war die Welt in der gewohnten (Un-)Ordnung. Greta Thunberg schaute Donald Trump böse an (was dieser möglicherweise erst am Abend bemerkte, als sein Lieblings-TV-Sender die Szene zeigte), die Jungen gingen am Freitag „for future“ auf die Straße und die Erderwärmung schritt planmäßig fort (Vorsicht! Ironie der Sorte bitterer Honig!). Von China aus machte sich ein Virus auf die Suche nach neuen Einsatzmöglichkeiten auf der ganzen Welt. Und Weihnachten stand vor der Türe, was ich wieder einmal fast versäumte.

In dieser Zeit entdeckte ein Arzt in Wuhan eine seltsame Lungenentzündung bei Patienten und sprach darüber, wie es seine Pflicht als Mediziner ist. Es brachte ihm eine hochoffizielle Verwarnung seitens des Regimes ein und seine Entdeckung kostete ihn später selbst das Leben. Der ganz normale Wahnsinn hält oder auch die Art, wie wir Menschen unsere Welt gestalten.

Die folgenden weltweiten Corona-Aktivitäten haben den Wertekanon der Gesellschaften durcheinandergewirbelt. Oder soll ich schreiben, vom Kopf auf die Füße gestellt? Plötzlich war nicht mehr das Wirtschaftswachstum das Leitmotiv der Staaten, sondern ihre ursächliche Aufgabe: Die Menschen und deren Leben zu erhalten und zu schützen. In Blitzesschnelle zeigte sich eine völlig veränderte Welt. Eine Welt, die bisher im Verborgenen wirkte, oft unbeachtet und unterbewertet: Die Welt der

wirklichen Systemerhalter, der medizinischen Berufe, der stillen Dulder, der Frauen im Beruf, der Menschen „an der Front“. Das wurde während der Pandemie schmerhaft sichtbar und darf uns trotzdem nicht die viel größere Tragödie aus den Augen verlieren lassen, auf die wir weiterhin ungebremst losmarschieren: Die ökologische Krise unserer gemeinsamen Welt, verursacht durch ein kurzsichtig handelndes Wirtschaftssystem.

Denn diejenigen, die bisher die Entwicklung der internationalen Gemeinschaft mittels Finanzkapital und Lobbying in ihrem Sinne lenkten, versuchen trotz der weltumspannenden Krise weiterhin den Globus mittels profitabler Investitionen zu ruinieren. In dem sie nichts unversucht lassen, ihre Sharning-Schäfchen ins Trockene zu bringen. Was ihnen auch sehr gut gelingt. Die 10 reichsten Männer der Erde verdoppelten laut der Entwicklungsorganisation Oxfam ihr Vermögen während der Corona-Zeit.

Den Inhalt dieses Buches plane ich seit mehr als 40 Jahren. So lange ist es her, dass ich selbst in einer Übung saß, die mein Leben umkrempelte - Naikan. Am Ende meiner 7 Tage Naikan-Innenschau sah ich die Welt anders, konnte meine Mutter wieder so umarmen, wie es ihr als Mutter gebührt und hatte (für einige Wochen) alle Übertragungen und Projektionen in mir zum Schweigen gebracht. So sehr, dass damals mein Psychotherapie-Ausbilder,

Mischka Solonevich, mich während eines Ausbildungswochenendes fragte: „Was ist los mit Dir? Ich kann mit Dir nicht mehr arbeiten!“. Mischka ist ein toller Kerl und er machte später selbst Naikan. Und seine Frage hat mir erst vor Augen geführt, wie tief die Verwandlung war, die in mir stattgefunden hat.

Natürlich wusste ich damals noch nicht, dass erst nach der Absolvierung des Retreats das wirkliche Naikan beginnt. Die Methode ist keine Zauberpille. Aber sie bringt unseren Geist auf einen neuen Level, den er sich im Alltag danach erarbeiten muss. Und erarbeiten heißt, in jedem Moment, in jeder Begegnung zu spüren, was die richtige Seite unseres Daseins ist und was alte Muster sind, die uns an einem wirklichkeitsorientierten Leben hindern.

Ich begann also im November 2019 damit, dieses Buch zu schreiben. Dann, mitten in den ersten Schreibprozess hinein, platzte die Virus-Nachricht von Covid-19. Und ich erkannte, dass mein Buchthema nicht nur die Selbstentwicklung als Antwort auf die Klimakatastrophe einbezieht, sondern auch das Corona-Virus und die Krise, die es in uns allen ausgelöst hat. Als ob das noch nicht genügte, rückte später der Krieg in der Ukraine die Gefahr einer weltweiten Bedrohung durch Atomwaffen ganz nah an uns heran. Plötzlich wird uns bewusst, was alles in der Welt im Argen liegt. Dass wir auf eine ganz normale Viren-Bedrohung, vor der seit Jahren gewarnt wird, nicht vorbereitet sind, wenn sie in Zeiten der Globalisierung plötzlich wie Covid-19

explodiert. Dass wir (persönliche und staatliche) Grenzen schließen, statt uns fremder Hilfe anzuvertrauen. Dass immer noch Nationalstaaten statt der Weltgemeinschaft das Sagen haben, obwohl sich die Bedrohung durch einem Virus nicht um Staatsgrenzen kümmert. Dass die Fixierung auf Ideologien und neurotische Haltungen jederzeit, wie der Sturm auf das Kapitol oder der Überfall auf die Ukraine die ganze Welt in eine tiefgehende Krise stürzen kann. Und über allem schwebt das Bewusstsein, dass wir durch unseren Umgang mit der Natur möglicherweise unseren eigenen Untergang heraufbeschwören.

Als Überthema steht in der Krise die Selbstentfremdung im Raum, die schon Karl Marx als Bedrohung unseres menschlichen Wesens benannt hat, und die durch die Digitalisierung und Roboterisierung rasend schnell vorangetrieben wird. Denn bei allem Getöse und Geplapper aus allen Medien lässt sie, die Selbstentfremdung, die uns seit langer Zeit begleitet, die menschliche Kommunikation (das Wort leitet sich von *communico* – gemeinsam machen - ab) immer mehr verarmen. Das sind menschgemachte Krisenfaktoren, die wir bisher einfach hingenommen haben. Bis sie begannen unser eigenes Leben zu bedrohen.

Wenn Menschen ihr Ding machen können, also ihr Essen produzieren (oder produzieren lassen und dafür etwas anderes, wie die eigene

Arbeitsleistung, zum Tausch anbieten), wenn sie Zeit und Ort für Erholung und Spaß haben, ihre Kinder großziehen können und in Ruhe alt werden, wenn sie also ein gutes Leben führen, dann bewältigen sie gemeinsam die natürlichen Katastrophen wie Erdbeben, Hochwasser, Waldbrände und Vulkanausbrüche, indem sie einander helfen. Das ist selbstverständlich und steckt in jedem von uns. Wenn wir uns aber verloren haben, uns selbst entfremdet sind, dann gehen Krisen auch von uns selbst aus. Soziales Fehlverhalten, Machtstreben, Gewalt, Sucht, Habenwollen und Krieg verstärken die natürlichen Tragödien, die das Leben auf der Erde immer schon begleitet haben. Denn wenn wir uns verloren haben, dann haben wir auch die anderen verloren. Dann haben wir keinen Zugang zu uns selbst und damit auch keinen zu den anderen. Dann wird es schwer, Hilfe zu geben und Hilfe zu finden. Deswegen müssen wir uns erst selbst finden, um Hilfe von außen annehmen zu können. Und um anderen beizustehen.

Eine Naturkatastrophe ist noch keine Krise. Aber wir machen vielleicht eine daraus. Denn Krisen entstehen in uns selbst. Bei Krankheiten ist uns dieser Mechanismus meist klar. Rauchen bringt viele Menschen in gesundheitliche Bedrängnisse, wie etwa Atembeschwerden oder Lungenkrebs. Übermäßiger Stress schadet unserem Herz-, Kreislauf- und Immunsystem. Falsche Ernährung schädigt unseren Körper, bis er sich mit einer Krankheit wie

Diabetes oder Leistungseinschränkungen wehrt. In sozialen Angelegenheiten und noch mehr in der ökologischen Ganzheit unseres Lebens aber haben wir noch viel über diese Zusammenhänge zu lernen.

Unsere Welt ist per se eine unsichere Angelegenheit. In der wir Menschen immer wieder unseren Platz und uns selbst suchen. Und beides hoffentlich finden, bevor uns die Evolution aussortiert.

Danke, dass Du dabei bist.

*PS.: Es ist nicht die Idee dieses Buches, eine Vision eines perfekten Lebens zu schaffen. Visionen entwickeln sich meist zu Ideologien. Und Ideologien spalten uns vom Erkennen des Hier&Jetzt ab. Es geht mir vielmehr darum, im gegenwärtigen Moment zu sein und darin dem Leben Gestalt zu geben. Das Wie und Was zeigt sich im Augenblick. Um darauf zu verweisen ging Sokrates auf den Markt, hat Laotse an der Grenzstation Halt gemacht, ist Bodhidharma aus dem Westen gekommen und warf Jesus die Tische der Geldwechsler im Tempel um. Damit wir endlich aufwachen und unsere Leben selbst in die Hand nehmen. Indem wir die Verbundenheit aller mit allem anerkennen und in gegenseitiger Achtung gestalten.*

## 1.1 Lost In Space

Der Film „The Big Short“, der die Finanzkatastrophe von 2008 aufarbeitet, zeigt eine Handvoll Menschen, die erkennen, dass der amerikanische Häusermarkt, der zugleich die Grundlage des Vermögensaufbaus in den USA ist, auf ein Desaster zuläuft und alle Finanzinstitutionen dabei mitmachen. Die, die das erkennen, wetten sogleich gegen den Immobilienmarkt, um Gewinn daraus zu lukrieren. Als dann der große Crash kommt, stehen sie zwar auf der „richtigen“ Seite, aber zu welchem Preis? 6 Millionen Amerikaner\*innen verloren ihre Häuser, 9 Millionen ihre Jobs, die Schockwellen der Finanzkatastrophe erreichten die ganze Welt. In dem genannten Film sehen die Gewinner genauso aus wie die Verlierer. Das ist auch in Wirklichkeit so. Wenn wir in einem System sind, dann bleiben wir im System und gewinnen und verlieren gemeinsam.

Und heute? Die Spekulation geht weiter. Immer noch sprechen Bankenchefs von Vermögensaufbau und einer finanziellen Sicherheit, die es nicht gibt. Und die Spekulation mit der Zukunft und den „volatilen“ Märkten geht - wenn auch etwas gedämpfter - weiter. Wie „volatil“ diese Finanzmärkte immer noch sind, zeigten die Dellen, die das Corona-Virus in die Börsenwerte schlug. Wir aber wetten nach wie vor, mit oder gegen das Klima, das Wirtschaftswachstum, die Demokratie. Was sollen wir auch groß tun?

Wenn wir uns alle aus diesem System verabschieden, kracht es zusammen. Das haben uns die Sowjetunion und ihre Vasallenstaaten 1989 gelehrt. Denn es gibt keine Stabilität in Systemen, die keine Mitte haben. Irgendwann ist die Schieflage so groß, dass der Crash unvermeidlich ist. 1989 das Sowjetsystem. 2008 der Kapitalismus in der Form, wie wir ihn leben (hat sich leider großteils „regeneriert“). 2010 folgte Griechenland, weil es seine überbordende (und bei der Euro-Einführung verschwiegene) Staatsverschuldung nicht mehr im Griff hatte. 2015 folgte dann die ungeheure Flüchtlingswelle, die der Syrien-Krieg und der IS-Terror ausgelöst haben. Und Covid-19 hat uns gezeigt, dass Unheil plötzlich und weltumfassend eintreten kann, wenn man nicht ausreichend dafür vorgesorgt hat. Alles das wird noch vom Ukraine-Krieg übertroffen, der eine derart schwachsinnige Begründung hat, dass man nicht glauben kann, dass ihr erwachsene Menschen folgen.

Wir haben noch keine Ahnung, wie wir die unfassbar hohen Verschuldungen und Folgekosten der Corona-Krise und des Kriegs in der Ukraine bewältigen werden. Und stehen zugleich weiterhin vor der größten Herausforderung, die man sich denken kann. Mit unserem für uns Menschen heilvollem Verhalten, das Angus Deaton in seinem Buch, „Der Große Ausbruch“<sup>1</sup> beschreibt, haben

---

<sup>1</sup> Angus Deaton Der große Ausbruch - Klett-Cotta 2017

wir zugleich in den letzten 300 Jahren unsere Umwelt schwer beschädigt. Allerorten entstehen Wetterphänomene, die Leben und Dasein bedrohen. „Schon jetzt belegen die Daten der Munich Re ganz klar, dass die Anzahl wetterbedingter Naturkatastrophen drastisch zugenommen und sich seit 1980 verdreifacht hat.“ sagt Peter Höppe, ehemaliger Leiter der Abteilung Georisiko-Forschung des Rückversicherers Munich Re. Daneben bringen uns die Kapriolen des Finanzsystems oft weiterhin um den Ertrag unserer wirtschaftlichen Aktivitäten. Und die weltweiten Kriegshandlungen bedrohen nach wie vor nicht nur Kriegsparteien, sondern vor allem unbeteiligte Zivilisten und Staaten. Das sind die Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen.

*„Wir haben es mit gewaltigen Umwälzungen zu tun, wie es sie seit langer Zeit in der Menschheitsgeschichte nicht mehr gegeben hat. Die verschiedenen Krisen überlagern und verstärken sich, das macht sie so gefährlich.“* sagt der Wirtschaftshistoriker Adam Tooze.

Wenn wir Staats- und Lebenstheorien der Chinesen<sup>2</sup> lesen - das I Ging (Yi Jing), Lao Tse,

---

<sup>2</sup> Ich bin kein „China-Versteher“. Ich bewundere die alte Kultur, die sich dort herausbilden konnte, lehne aber jedes diktatorische System (auch das chinesische) ab, weil wir heute auf der Welt bessere Formen haben, um miteinander umzugehen – auch wenn diese Systeme noch lange nicht ideal sind und wahrscheinlich nie sein werden.

Mengzi, Kong Zi (Konfuzius), Zhuangzi und andere, Einsichten, die Jahrtausende nach ihrer Entstehung immer noch hochaktuell sind - dann finden wir eine andere Art der Philosophie des Wirkens einer menschlichen Gesellschaft.



„Wenn der Weise sein Werk getan hat, dann denkt das Volk, es hat alles selbst getan“ heißt es etwa im I Ging. Kong Zi gibt den Chinesen auch noch heute Handlungsanleitungen. Seine Bücher sprechen von einer Mitte, von Weisheit, von Innerlichkeit. Von einem behutsamen Leben, das sich tastend vorwärtsbewegt. Das reflektiert, wenn es einen Schritt setzt, welche Folgen dieser für die (Um-) Welt haben könnte. Wer bei diesem Schritt verliert und wer gewinnt. In diesem Denken und Vorausschauen steht nicht nur Mobilität im Vordergrund, sondern auch Stabilität. Und vereint beides in einer dynamischen Balance, die sich in der