

Johanna Schuh

Naikan – Die Welt der Innenschau: Innere Ruhe finden und sich selbst entdecken

## Über das Buch

Naikan ist eine Methode der Innenschau, um das eigene Sein zu erforschen. Bewusst begibt man sich in die Stille, um sich selbst in einer tieferen und heilsamen Weise zu erleben. Die einfache Naikan-Fragestellung ermöglicht, Ordnung und Frieden im Innenleben zu schaffen. Der Blick öffnet sich für neue Perspektiven und unsere innere Kraft wird wahrnehmbar. Die Naikan-Leiterin Johanna Schuh beleuchtet viele Fragen, die vor, während und nach der Naikan-Praxis auftauchen können und lädt Sie ein, die Welt der Innenschau zu erkunden.

## Über die Autorin

Johanna Schuh, Jahrgang 1968, ist Leiterin des Insightvoice Naikan Training in Wien, Österreich, und auf individuelle Naikan Einzelarbeit spezialisiert. Sie begann 1993 Naikan zu praktizieren, schloss ihre Naikan-Ausbildung im Jahr 2000 ab und ist seitdem als Naikan-Leiterin tätig. Naikan-Retreats leitet sie in den Sprachen Deutsch oder Englisch, sowohl Inhouse vor Ort als auch Online. Weitere Aktivitäten sind Naikan-Studienreisen nach Japan, Naikan-Vorträge in Österreich, Deutschland und Japan, Naikan-Kooperationen und Naikan-Publikationen.

# Naikan – Die Welt der Innenschau

Innere Ruhe finden und sich selbst entdecken

Johanna Schuh

Tschuldigung.  
Wissen Sie, ob ich  
da hinein kann?





© 2023 Johanna Schuh

3. Auflage 2023. Originalausgabe 2014.

Umschlag, Illustration, Gesamtdesign: Johanna Schuh

Umschlagfoto: Dietmar Meinert / pixelio.de

Cartoon auf S.3: Johannes & Wolfram

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

ISBN (Softcover): 978-3-384-03433-5

ISBN (Hardcover): 978-3-384-03434-2

ISBN (E-Book): 978-3-384-03435-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# INHALT

VORWORT ZUR 3. AUFLAGE von Johanna Schuh .....	9
VORWORT von Setsuko Nakano .....	10
VORWORT von Prof. Akira Ishii .....	11
EINLEITUNG .....	13
1. INNERE RUHE FINDEN UND SICH SELBST ENTDECKEN .....	17
Klassisches Naikan: die Naikan-Woche .....	23
Naikan – lang oder kurz? .....	27
2. NAIKAN – WIE GEHT DAS? .....	29
Drei Fragen – ein einfaches Werkzeug .....	35
Die 1. Naikan-Frage: Was hat Person X für mich gemacht? .....	41
Die 2. Naikan-Frage: Was habe ich für Person X gemacht? .....	47
Die 3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich Person X bereitet? .....	53
Die verflixte 4. Frage, die an Macht verliert .....	59
Drei Fragen verändern .....	65
Das Gewicht der drei Fragen .....	69
Das Lügen und Stehlen .....	73
Klassisches Naikan und variantenreiches Naikan .....	77
Naikan Technik und Naikan Tiefenwirkung .....	81
Die Kraft der Stille .....	87
Ordnung im Innenleben schaffen .....	93
Sanfte, respektvolle Begleitung .....	97
Alles darf sein .....	103
3. NAIKAN – WIE LÄUFT SO EIN RETREAT AB? .....	107
Rückzug, Schweigen und Geborgenheit .....	111
Die eigene Lebensgeschichte ordnen: Biografiearbeit .....	115
Das Naikan-Gespräch .....	119
Wozu Naikan-Leiterinnen? .....	123

Die Verbeugung .....	127
Erinnern, Nachdenken, Einfühlen .....	129
Das Auf und Ab der Konzentration .....	131
Im Buch des Lebens schreiben .....	133
Bewegungsspielraum .....	135
Arbeitsmeditation .....	137
Das leckere Essen .....	139
Kann man Naikan öfter machen? .....	141
<b>4. NAIKAN – KANN ICH DAS ALLEIN IM ALLTAG MACHEN? .....</b>	<b>149</b>
Naikan über den Tag – einfach und effektiv .....	151
Naikan über eine Person .....	153
Naikan über die Partnerschaft .....	155
Naikan über ein Thema .....	157
Naikan im Hier und Jetzt .....	161
Naikan über die Zukunft .....	163
Naikan Jahresrückblick und Jahresausblick .....	165
Naikan Biografiearbeit .....	167
Schriftliches Naikan .....	171
<b>5. NAIKAN – WARUM SOLL ICH DAS MACHEN? .....</b>	<b>173</b>
Ich will Ruhe finden und Kraft tanken .....	175
Ich bin neugierig – Selbsterfahrung .....	177
Ich leide – Selbstheilung und Lebenshilfe .....	179
Ich suche – Selbstverwirklichung und Spiritualität .....	181
Kann jeder Naikan machen? .....	183
<b>6. NAIKAN – WAS BRINGT MIR DAS? .....</b>	<b>185</b>
Selbst-Erkenntnis, Selbst-Vertrauen, Selbst-Akzeptanz .....	187
Vergangenes bewältigen .....	189
Neue Perspektiven und neue Möglichkeiten .....	191
Achtsamkeit und innere Ruhe .....	193
In Frieden leben – mit mir, allen und allem .....	195

<b>7. NAIKAN – WOHER KOMMT DAS?</b> .....	197
Wie Naikan eine Methode wurde .....	199
Die buddhistischen Wurzeln .....	203
Die große Frage von Leben und Tod. ....	205
<b>8. NAIKAN – KANN ICH NOCH MEHR WISSEN?</b> .....	209
Wo das Ich und das Du in Berührung gehen .....	211
Vom Entweder-Oder zum Sowohl-Als-auch .....	215
Die ewige Frage der Schuld .....	217
Der Schritt zur Versöhnung .....	219
Die Sache mit der Dankbarkeit .....	221
Die Vergangenheit und das Hier und Jetzt .....	223
Nichts Besonderes .....	225
Freiheit .....	227
Falsch verstandenes Naikan .....	229
Gelebtes Naikan .....	231
<b>9. NAIKAN – Wo kann ich ein RETREAT BESUCHEN?</b> .....	233
Wie kann ich mich auf das Naikan-Retreat vorbereiten? .....	235
Was mich beim Naikan-Retreat erwartet .....	237
Online Naikan-Retreat .....	241
Was sollte ich nach dem Naikan-Retreat beachten? .....	249
<b>NACHWORT</b> .....	251
<b>FUSSNOTEN &amp; LITERATUR</b> .....	255
<b>ÜBER DIE AUTORIN</b> .....	261



# VORWORT ZUR 3. AUFLAGE

von Johanna Schuh



Es begann mit der Entscheidung, Naikan-Information über Audio-Video-Podcast zugänglich zu machen. Würde sich mein 2014 erschienenes Naikan-Buch dafür eignen? Sind die Inhalte auch 2022 noch zeitgemäß, kann ich zu ihnen stehen? Oder habe ich so viele neue Perspektiven auf Naikan hinzugewonnen, dass ich ein neues Buch schreiben möchte?

Die Antwort lautet: sowohl-als-auch. Das hätte mich nicht überraschen sollen, habe ich doch durch Naikan gelernt, dass Fragen nur selten mit entweder-oder beantwortet werden können. So brachte ich im Jahr 2022 die 2. Auflage in die Welt, die einige kleine Anpassungen enthielt. Jetzt im Jahr 2023 erscheint es mir sinnvoll, ein zusätzliches Kapitel zum Thema Online Naikan Retreat hinzuzufügen, denn mittlerweile kann ich aus umfassender Erfahrung in der Begleitung von ein- und mehrtägigen Online Retreats schöpfen.

Ich bemerke, dass mich das mit großer Freude erfüllt: Wertschätzung für die Vergangenheit (das „alte“ Buch und meine Perspektiven aus dieser Zeit), für die Gegenwart (aus dem, was da ist, etwas „Neues“ machen) und für die Zukunft (ein neues Buch gestalten). In diesem Augenblick, in diesem Hier und Jetzt ist auch meine gesamte Vergangenheit enthalten. Ich kann jetzt entscheiden, was ich mit den Schätzen aus meiner Vergangenheit mache. In diesem Fall nutze ich das Vorhandene, um Perspektiven und Erfahrungen mit Ihnen zu teilen.

Möge dieses Buch Sie dabei unterstützen, innere Ruhe zu finden und sich selbst in immer neuen Facetten zu entdecken!

*Johanna Schuh*

Leiterin des Insightvoice Naikan Training Vienna

# VORWORT von Setsuko Nakano



Es war 1997 beim Internationalen Naikan Kongress in Brixen in Italien, als ich Johanna zum ersten Mal begegnete. Ich erinnere mich, dass ich sehr bewegt war, als ich ein Lied hörte, das mich tief im Herzen berührt hat. Es war die Stimme von Johanna. Nicht nur ihre Stimme war schön, sondern auch sie selbst. In der Zeit war sie Naikan-Assistentin bei Naikido unter der Leitung von Josef Hartl.

Jahre später beim Internationalen Naikan Kongress in Japan im Jahr 2000 hat sie wunderbare Lieder präsentiert. Abermals war ich von Johannas Stimme völlig in den Bann gezogen. In diesem Kongress habe ich die Geschichte von Naikan in der Drogentherapie gehört, was mich sehr beeindruckt hat.

Nach dem Internationalen Naikan Kongress 2010 in Deutschland hatte ich die Gelegenheit, Johannas Naikan Zentrum in Wien zu besuchen. Das war ein sehr schönes Zentrum. Dort hat Johanna mit einem japanischen Duri Spieler spontan musiziert und zu den Klängen des japanischen Bambus-Instruments gesungen. Das war sehr fein.

Nach dem Internationalen Naikan Kongress 2013 in Japan hatte ich die Ehre, dass sie zwei Wochen Naikan in meinem Zentrum geübt hat. Bei der Naikan-Begleitung von Johanna, die auch Naikan Zentrumsleiterin ist, reinigte sich mein Herz. Eine gute Zeit wurde mir geschenkt. Ich verstand ihre Begeisterung für Naikan und ihr Gefühl für Musik. Ich glaube, Johanna ist eine Naikan Zentrumsleiterin, die eine führende Rolle für Naikan in Europa einnehmen wird.

Als eine Person, die sich ebenfalls mit Naikan beschäftigt, wünsche ich mir, dass Naikan mehr Verbreitung in der Welt findet und dass sich der Blick vieler Menschen auf dieses Buch richten möge.

*Setsuko Nakano*  
Leiterin des Shinshu Naikan Zentrum, Japan

# VORWORT von Prof. Akira Ishii



Johanna hat seit 1994 viele Naikan-Übende bei Naikan begleitet.

Während der Zeit ihres Naikan-Weges hat Johanna in Europa und in Japan Naikan für sich selbst geübt. Aus solch langjähriger, tiefer Erfahrung wurde dieses Buch über das Wesen von Naikan in klaren Worten geschrieben, sodass alle Menschen verstehen können.

Dies ist ein wichtiges Buch, das sowohl als Einführung als auch zur Vertiefung von Naikan gelesen werden kann.

Naikan ist ein Weg zum Glück, einfach dadurch, dass man sich selbst sieht. Ich wünsche mir, dass viele Menschen durch dieses Buch mit Naikan in Berührung kommen und selber Naikan machen und glücklich werden. Es wäre schön, wenn Sie sich durch das Lesen inspirieren lassen und die Fähigkeit glücklich zu werden in sich selbst entdecken.

*Prof. Akira Ishii*

Emeritierter Professor an der Aoyama Gakuin Universität, Japan



*so ist das Leben  
und so muss man es nehmen,  
tapfer, unverzagt und lächelnd -  
trotz alledem.*

*Rosa Luxemburg*

# EINLEITUNG

Wir leben in einer Kultur, die eine unendliche Fülle im Außen bietet. Sehr leicht verliert man dabei die eigene Innenwelt, das eigene Selbst aus den Augen. Damit meine ich nicht die Wünsche nach dem, was man *haben* möchte, oder nach dem, was *sein soll* oder was *anders* werden soll. Ich meine damit die Wahrnehmung für das, was *ist*. Was geht in mir vor? Was sind meine Bedürfnisse? In welche Richtung gehe ich in meinem Leben?

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Einsicht immer mehr durchgesetzt, dass ein zufriedenes Leben weit mehr bedeutet als ein ausgewogenes Konto und materielle Sicherheit. Galt es früher noch als Luxus, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Pausen einzulegen, Persönlichkeitsentwicklungsseminare zu besuchen, ist es heute eine allgemein anerkannte Tatsache. Viele Techniken und Methoden werden mittlerweile für alle zugänglich angeboten, um sich mit sich selbst und den eigenen Möglichkeiten und Zielen zu befassen.

Doch im Alltag mit seinen enormen Anforderungen scheint niemals genügend Zeit vorhanden zu sein, um sich tatsächlich um sich selbst zu kümmern. Schneller, besser, mehr – so lautet die Devise, sowohl im Berufsleben als auch privat. Immer mehr Leistung wird verlangt, egal was es an persönlichen Ressourcen kostet.

Leider braucht es oft überdeutliche Signale, bis wir uns dazu entschließen, uns selbst und unser Tun auf den Prüfstand zu stellen. Manchmal zwingt uns eine körperliche Krankheit oder psychische Belastung zum Innehalten. Manchmal bewegen wir uns so lange im ewig gleichen Trott, bis die inneren Ressourcen bis zum Burnout erschöpft sind.

Warten Sie nicht – handeln Sie jetzt!

Dieses Buch stellt Ihnen Naikan vor, eine einfache Methode, mit der Sie einerseits täglich im Alltag und andererseits als Auszeit-Retreat – ideal ist eine Woche – den Blick nach innen wenden und innere Ruhe finden können.

„Naikan“ ist ein japanisches Wort und bedeutet „Innenschau“ oder „das Innen beobachten“. Naikan lädt dazu ein, den Blick nach innen zu richten, um sich selbst zu erkennen und besser zu verstehen.

Normalerweise richtet sich unser Blick nach außen, wir schauen in die Welt, auf die Menschen und Dinge, die uns umgeben. Wir schauen, was Partner oder Partnerin, Kinder, Nachbarn, Arbeitskollegen usw. tun und lassen, wie sie uns Probleme machen, wie schlecht es um die Dinge in der Umgebung und in der Welt steht. Seltener blicken wir auf das, was in unserem Umfeld und in der Welt reibungslos oder einfach läuft.

Ein Blickwechsel von außen nach innen ist wohltuend, man kommt wieder zu sich. Das Innehalten gibt Kraft. Durch die Naikan-Fragen erkennen Sie Ihr Handeln, den Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen klarer. Dadurch eröffnen sich neue Handlungsmöglichkeiten.

Das Beste dabei ist: Niemand anderer sagt Ihnen, was richtig und was falsch ist. Was sich durch Naikan zeigt, ist Ihre EIGENE Wirklichkeit.

## Wieso dieses Buch?

Für nachhaltige Gesundheit ist es wichtig, Ruhe als wertvoll zu erleben und die Pflege des Innenlebens und der eigenen Kräfte als natürlichen, gesund machenden Bestandteil des Lebens anzuerkennen. Lernen Sie, Dinge bewusst zu erleben – die angenehmen und die unbequemen Dinge. Raus aus der Endlosschleife, rein in ein achtsames, zufriedeneres Leben.

Eine hervorragende und einfache Methode, um diese Qualitäten zu trainieren, ist Naikan – zur Ruhe kommen, innere Klarheit finden und den Blick auf sich selbst lenken. Naikan schult die Wahrnehmung für den Reichtum – im Innenleben und in der Außenwelt.

Wer die drei Naikan-Fragen im Alltag einsetzt, gewinnt mit nur wenigen Minuten Zeitaufwand mehr Ruhe, größere Klarheit, neue Perspektiven. Wer eine Naikan-Rückzugswoche besucht, gewinnt in nur einer Woche tiefen Einsichten in das eigene Sein.

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, Sie zum Innehalten zu inspirieren, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

## Form und Aufbau

Jeder Punkt in den einzelnen Kapiteln ist kurz gehalten und kann als in sich geschlossene Einheit gelesen werden. Mein Anliegen war es, die Inhalte übersichtlich und überschaubar aufzubereiten.

Als Inspiration sind den einzelnen Punkten jeweils ein Bild und ein thematisch passender Spruch vorangestellt. Damit möchte ich zum Innehalten anregen.

Die deutsche Sprache bietet leider keine gute Lösung für eine leicht lesbare geschlechtsneutrale Ausdrucksweise. Ich bitte meine Leserinnen um Verständnis dafür, dass ich die männliche Schreibweise (z.B. Teilnehmer, Partner, Kollege ...) verwende, auch wenn beide Geschlechter gemeint sind. Ich bitte meine Leser um Verständnis dafür, dass ich als Frau und Naikan-Leiterin durchgehend die weibliche Form für diese Berufsbezeichnung (Naikan-Leiterin) verwende, auch wenn beide Geschlechter gemeint sind.

Beobachtungen, meine eigenen Naikan-Erfahrungen und Erfahrungen mit über 500 Menschen, die ich bisher im Naikan begleiten durfte, fließen in dieses Buch ein. Nach fast 30 Jahren Beschäftigung mit der Methode habe ich immer noch den Eindruck, dass viel Wissen zu Theorie und Praxis von Naikan erst erschlossen werden muss. Dieses Leben ist eben eine faszinierende Entdeckungsreise.

Aus dem Stil des Buches können Sie ablesen, dass ich ein analytischer Geist bin, der Klarheit mag und es ganz genau wissen will. Doch jede Theorie muss in Verbindung mit Gefühl und Erfahrung gebracht werden – das hat mich Naikan gelehrt und mein Leben verändert. Vielleicht ist das die Botschaft von Naikan, die mich am meisten beeindruckt: Ich darf bleiben, wie ich bin, und kann mir zusätzliche Fertigkeiten aneignen. Oder richtiger gesagt: Ich darf immer mehr ich selbst sein.

Ruhe, Kraft und Lebensfreude wünscht Ihnen

*Johanna Schuh*

Den Puls  
des eigenen Herzens fühlen.  
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.  
Wieder Atem holen lernen, das ist es.

Christian Morgenstern



# 1. INNERE RUHE FINDEN UND SICH SELBST ENTDECKEN

Ruhe ist in unserer Kultur zur echten Mangelware geworden. Unsere Ohren sind ständig von Geräuschen überflutet: Gespräche, Radio, Fernsehen, Musik aus dem Kopfhörer, Handyklingeln, Verkehrslärm ... Auch unsere Augen werden unaufhörlich mit Eindrücken überladen: Fernsehen, Werbung, Computer, Smartphone, dazu Bewegung auf den Straßen und in Einkaufszentren ...

Wenn das Außen so laut, bewegt und fordernd ist, dann verwundert es nicht, dass es so schwierig geworden ist, innerlich zur Ruhe zu kommen. Menschen haben immer öfter das Gefühl, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben. Sie fühlen sich fremdbestimmt und können die berühmte innere Stimme nicht mehr wahrnehmen.

Die wichtigste Botschaft von Naikan ist: In Ruhe und Frieden zu leben ist möglich. Wenn Sie geübt haben, Ihren Blick immer wieder nach innen zu lenken, dann können Sie ruhig werden – egal, wie turbulent es im Außen zugeht. Die Naikan-Methode kann ein Werkzeug dafür sein.

## Wie finde ich innere Ruhe?

Diese Frage gewinnt in unserer leistungsorientierten und schnelllebigen Zeit immer größere Bedeutung. Es scheint, dass unsere Kultur verlernt hat inne zu halten. Wir stolpern blind von einer Handlung in die nächste. Die Lösung von Problemen sehen wir oft darin, noch mehr zu tun und noch schneller zu sein.

Dabei liegt der Schlüssel zur Problemlösung häufig darin, sich zurück zu nehmen und die Situation in Ruhe zu betrachten. Die Naikan-Methode lädt genau dazu ein: Ziehen Sie sich für kurze Zeit aus dem Alltag zurück. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Eine Woche in der Stille ist ideal dafür.

## Sich selbst entdecken

Es ist modern, sich selbst zu optimieren. Der Grund für die Arbeit an sich selbst ist häufig, dass das, was ist, nicht zu dem passt, was erwünscht ist. Man will etwas *nicht* haben, man will etwas *dagegen* tun.

Naikan geht in die andere Richtung. Es geht darum, *mit* allem einen Umgang zu finden, was da ist, und möglichst viele Aspekte und Seiten des Lebens zu erkennen. Es ist eine Entdeckungsreise des eigenen Seins.

## Innehalten mit Naikan

Atmen Sie tief durch. Am besten jetzt gleich.

Richten Sie Ihren Blick nach innen und achten Sie darauf, was sich Ihnen zeigen möchte. Fühlen Sie. Nehmen Sie einfach wahr, ob Sie Ruhe oder Bewegung spüren, welche Impulse auftauchen, welche Fragen Ihnen in den Sinn kommen, welche Wünsche sich melden. Lernen Sie, dass Sie auf die Eindrücke, Impulse, Wünsche nicht sofort reagieren müssen. Sofortiges Handeln ist in diesen ruhigen Minuten nicht angesagt. Versuchen Sie, einfach wahrzunehmen. Wahrnehmen was ist, in diesem Moment. Das ist alles.

Soeben habe ich Ihnen eine einfache Achtsamkeitsübung vorgestellt.

Naikan fügt diesem Innehalten eine einfache Fragetechnik hinzu:

1. Naikan-Frage: Wer hat etwas für mich gemacht? Was bekomme ich?
2. Naikan-Frage: Was mache ich selbst für den anderen? Was gebe ich?
3. Naikan-Frage: Was mache ich, womit ich Schwierigkeiten verursache?

Wahrnehmen was ist, in diesem Moment – und Klarheit mit einfachen drei Fragen finden. Was spielt sich gerade ab? Was kommt von außen? Was genau ist mein eigener Anteil?

Naikan bedeutet innehalten und den Blick auf sich selbst lenken.

## Ist das schwierig?

Nein. Die Technik ist einfach. Das Schwierige dabei ist, dass wir Zeit und Übung brauchen, um Gewohnheiten zu ändern.

## Geht das auf Knopfdruck?

An dieser Stelle sei vor einem beliebten Missverständnis gewarnt: Es ist damit *nicht* gemeint, dass es innerlich ganz plötzlich wie auf Knopfdruck still und friedlich wird. So einfach funktioniert das leider nicht. Manchmal macht eine ruhige Minute erst recht deutlich, wie turbulent es im Innenleben gerade zugeht.

Es geht nicht darum, den Ist-Zustand sofort zu verändern, sondern es geht zuerst einmal darum, den Ist-Zustand überhaupt wahrzunehmen. Wenn es innerlich turbulent ist, dann ist es eben turbulent. Wenn Sie sich niemals Zeit und Ruhe gönnen und sich selbst Aufmerksamkeit schenken, dann bemerken Sie gar nicht, was in Ihrem Innenleben überhaupt los ist. Die logische Folge daraus ist, dass sich vieles unbewusst abspielt. Man fühlt sich den Dingen ausgeliefert.

Das ist übrigens einer der Gründe dafür, warum manche Menschen ein wenig Angst davor haben, sich Zeit und Ruhe und Rückzug zu gönnen: Sie sind es nicht gewöhnt, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn man zu lange nicht mehr beachtet hat, was in einem selbst vorgeht, dann fragt man sich etwas bange: Wer weiß, was da alles hoch kommt? Die Antwort ist einfach: Es zeigt sich das, was Aufmerksamkeit haben möchte. Und wenn es schließlich Aufmerksamkeit bekommt, dann kann man es endlich verarbeiten und einen guten Umgang damit finden.

## Wahrnehmen. Annehmen. Erst dann damit handeln.

Akzeptieren Sie den Ist-Zustand. Nehmen Sie es so an, wie es ist. Es ist weder gut noch schlecht, es ist einfach Teil von Ihnen.

Leider überspringen wir im Alltag die ersten beiden Schritte häufig. Wir handeln sofort, wir wollen sofort etwas verändern. Und dann wundern wir uns, wenn es nicht gelingt. Wir haben ja schon sooo viel getan!

Wir verhalten uns wie ein Koch, der eine Speise würzt und dabei gar nicht wahrnimmt, ob es sich bei der Speise um eine Gemüsepfanne oder um einen Obstsalat handelt. Wenn wir nicht wahrnehmen, was eigentlich Sache ist – wie soll Veränderung da überhaupt gelingen? Da regiert hauptsächlich der Zufall.

Oder wir verhalten uns wie ein Koch, der eine Speise würzt und sieht, dass es sich um einen Obstsalat handelt, aber er will das nicht akzeptieren, denn schließlich stand vor einer Minute noch die Gemüsepfanne an diesem Platz. Wenn wir nicht anerkennen, was Sache ist – wie kann unser Handeln dann der Situation angemessen sein? Wie oft agieren wir nach dem Motto: Jetzt erst recht! Einfach weil wir nicht annehmen wollen, was unsere Wahrnehmung klar gezeigt hat.

Innere Ruhe wächst, wenn wir wahrnehmen und annehmen, was ist.

Annehmen und akzeptieren heißt übrigens nicht, alles wundervoll und super zu finden und jegliche Kritik zu vergessen. Es bedeutet auch nicht, zu resignieren und alles tatenlos hinzunehmen. Akzeptieren heißt, die Tatsachen zu sehen. Das, was ist, das ist in Ordnung. Und gleichzeitig gibt es Dinge, die man verändern kann, und Ziele, die man erreichen möchte.

## Altes Wissen neu entdecken

Das Wissen um die Heilkraft der Ruhe auf Körper, Geist und Seele existiert bereits seit Jahrtausenden. Jede Kultur, jede Religion, jeder Weg der geistigen Schulung kennt Methoden des Rückzugs und der inneren Einkehr. Dabei gibt es immer zwei Wirkungsfelder:

- Methoden der regelmäßigen oder täglichen Übung und
- Methoden des Rückzugs aus dem Alltag über einen längeren Zeitraum.

Naikan ist eine Methode, die sowohl als Werkzeug im Alltag als auch in Form einer Auszeit genutzt werden kann.

Naikan ist keine Religion, obwohl es aus dem buddhistischen Weltbild in Japan entstanden ist. Ishin Yoshimoto, der Begründer von Naikan, wollte eine Praxis der Innenschau schaffen, die für jeden Menschen zugänglich und umsetzbar ist – unabhängig von seiner Weltanschauung, unabhängig von seinem Platz in der Gesellschaft, unabhängig von seiner körperlichen Fitness, unabhängig von seinen persönlichen Themenstellungen.

Naikan bietet weder Weisheitslehrer noch Ideologie. Die Methode ist darauf ausgerichtet, dass Sie Erkenntnisse aus eigenem Erleben und selbstbestimmt herausfinden. Eigenkompetenz und Eigenverantwortung stehen im Vordergrund.