





ΦΑΙΚΑΦ

**und die Kunst des Friedens**

3 einfache Fragen  
für mehr ZuFRIEDENheit

Sabine Kaspari

© 2024 Sabine Kaspari

Website: [www.naikan-zentrum.de](http://www.naikan-zentrum.de)

Cover-Artwork von: pixelicious gmbh

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungsanlagen jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Die Verantwortung für den Inhalt liegt bei der Autorin.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

**ISBN: 978-3-384-20322-9**

Die Veröffentlichung und Verbreitung erfolgt im Auftrag der Autorin, die Sie unter folgender Adresse erreichen können:

Sabine Kaspari  
Siebenellen 23  
94568 St. Oswald  
Deutschland

# Inhalt

Inhalt .....	5
Bemerkung zur Lesbarkeit .....	8
Über dieses Buch .....	9
Kein Anspruch auf Allgemeingültigkeit	10
Vorwort .....	12
Geleitwort.....	14
Der schnelle Einstieg .....	15
Was ist Naikan? .....	16
Was Sie mit Naikan erreichen können ..	16
Woher kommt Naikan? .....	19
Naikan ist gesund .....	20
Naikan bringt Klarheit ins Leben.....	21
Dankbarkeit – die Essenz für Frieden und Glück	24
Feinde von Frieden und Dankbarkeit....	26
Heilung durch Versöhnung .....	27
Wichtige Hinweise für die Praxis .....	29
Erste Naikan Übungen .....	35
Naikan gegenüber dem heutigen Tag....	35
Naikan hat Langzeitwirkung .....	38
Vertieftes tägliches Naikan .....	40
Naikan in verschiedenen Zeitabschnitten	45
Die wichtigsten Regeln im Überblick ...	49
Häufige Fragen und Themen.....	52

Ich finde kaum Antworten – was tun? ..	52
Wie kann ich die vierte Frage vermeiden? ..	61
Kann ich mit Naikan meine Schwächen ablegen? ..	63
Wie kann ich jemanden dazu bringen, Naikan zu machen? .....	69
Wie schnell kann ich mit Naikan etwas ändern? ..	70
Frieden mit der Vergangenheit .....	74
Muster auflösen mit Naikan.....	75
Verhaltensmuster und Glaubenssätze ...	75
Erwartungen und Enttäuschungen .....	78
Die Perspektive wechseln .....	83
Sich in anderen wiedererkennen .....	85
Was uns krank macht.....	86
Naikan gegenüber den Eltern.....	89
Die eigenen Anteile in den Vordergrund rücken .....	89
Fehlprogrammierungen aufheben.....	93
Das Leben beginnt mit der Mutter.....	96
Fragen an den Vater.....	107
Wie es nach dem Vater weitergeht ....	111
Stolpersteine und Fallstricke umgehen .....	113
Frieden mit den eigenen Wurzeln schließen .....	113
Sich selbst erkennen .....	116
Die Antworten richtig zuordnen .....	120
Achtung Falle: Die 4. Frage.....	123
Antworten richtig formulieren.....	125

Zu seinen Schattenseiten stehen.....	129
Der höchste Anspruch des Naikan .....	129
Die Vielfalt der Verfehlungen.....	130
Von Kindheit an .....	133
Auseinandersetzung mit der Gegenwart .....	137
Naikan gegenüber Kindern .....	138
Erziehung mit Naikan .....	138
Bevor Sie loslegen .....	144
Naikan in Bezug auf Kinder.....	147
Naikan in Ehe und Partnerschaft.....	155
So fängt es an .....	155
Naikan gegenüber dem Partner oder der Partnerin	159
Thema Seitensprung.....	165
Naikan und typische Beziehungsthemen	168
Das Ende .....	172
Worte der Dankbarkeit.....	172
Über die Autorin .....	176
Zeichen in diesem Buch: .....	177

## Bemerkung zur Lesbarkeit

Um die Lesbarkeit und den Textfluss zu vereinfachen, habe ich zum Teil auf die Verwendung diverser Geschlechter verzichtet. Für all diese Fälle könnten jeweils andere Geschlechter eingesetzt werden. Ich danke für Ihr Verständnis.

Dem interessierten Leser wird unweigerlich auffallen, dass sich gewisse Teile in diesem Buch mehrfach wiederholen. So finden sich in allen größeren Kapitel **Beschreibungen** zum Umgang mit den drei Fragen, zur **Einteilung** von Zeiträumen und so weiter. Dies liegt in erster Linie daran, dass ich dieses Buch eher als Arbeits-Werk denn als fließende Lektüre verstehe und es dem Leser ersparen möchte, ständig vor- und zurückblättern zu müssen, um eine Übung direkt beginnen zu können.

Diejenigen unter Ihnen, die es tatsächlich schaffen, dieses Buch „in einem“ durchzulesen, bitte ich für diese Wiederholungen um Verständnis.

## Über dieses Buch

Mithilfe des **ersten Kapitels** können Sie den Umgang mit den drei Fragen schnell und unkompliziert in Ihren täglichen Ablauf integrieren. Die einfache Übung zeigt recht schnell Wirkung und lässt erkennen, ob Ihnen diese Form des Selbst-Coaching zusagt.

Möchten Sie dann noch mehr über sich herausfinden, können Sie mit dem folgenden Kapitel weitermachen. Es kann Ihnen helfen, den **Weg der Versöhnung mit Ihrer Vergangenheit** zu gehen, Ihren inneren Frieden spüren und wachsen lassen und die Perlen Ihres Lebens wieder zu entdecken.

Wenn Sie das Bedürfnis haben, gleich tiefer in das Abenteuer »Ich« einzusteigen, können Sie auch gleich im **zweiten Kapitel** »Versöhnung mit der Vergangenheit« weiterlesen. Darin liegt der Schlüssel, um **eingefahrene Muster zu erkennen und aufzulösen**.

Das **dritte Kapitel** "Auseinandersetzung mit der Gegenwart" ist gedacht, Hilfestellung bei **aktuellen Themen** zu bieten. Wobei der Schlüssel zu Herausforderungen des "Hier und Jetzt" häufig in der Vergangenheit liegt. So werden Sie in vielen Fällen nicht umhin kommen, sich auch dieser zu stellen.

Dieses Buch kann keinesfalls ein **klassisches Naikan-Retreat** ersetzen, das einen intensiven und umfassenden Zugang zu diesem einzigartigen Weg des kontemplativen Selbstcoachings bietet. Die Ausführungen in diesem Buch können Sie jedoch **ermutigen**, sich Ihrer Vergangenheit zu stellen, die die Ursache für viele Beschwerden sein kann! Auch Leserinnen und Leser, die bereits Erfahrung mit Naikan haben, können von diesem Buch profitieren. Es bietet die Möglichkeit, vergessene Erinnerungen

aufzufrischen und hilft, die erworbenen Fähigkeiten im Alltag anzuwenden.

In keinem Fall ersetzt das Buch den **notwendigen Besuch beim Arzt**, Psychotherapeuten oder Psychiater. Und in manchen Fällen ist es besser, mit einem(r) Naikan-Leiter(in) zu arbeiten, als alleine.



### **WANN NAIKAN NICHT (ALLEINE) ANGEWENDET WERDEN SOLLTE!**

In den nachfolgend beschriebenen Fällen rate ich dringend davon ab, Naikan ohne professionelle Hilfe zu praktizieren. Bitte suchen Sie eine(n) Naikan-Leiter(in) auf, wenn

- Sie während Ihrer Naikan-Übung auf irgendeine Weise unsicher werden, aber gerne weitermachen möchten,
- Sie Medikamente nehmen, welche die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen (etwa Psychopharmaka),
- Sie in Ihrer Kindheit schwerste Traumata erlebt haben, wie sexuellen Missbrauch, physische oder psychische Gewalt,
- Sie drogen- oder alkoholabhängig sind oder Angehöriger eines Drogen- oder Alkoholabhängigen,
- Sie sich unsicher sind, ob Sie mit Ihrem Anliegen nicht besser zu einem Psychotherapeuten gehen sollten.

Es gibt Naikan-LeiterInnen mit psychotherapeutischem Hintergrund, die Sie ganz einfach im Internet finden können. \*\*\*\*\*

### **Kein Anspruch auf Allgemeingültigkeit**

In diesem Buch werden auch Themen angesprochen, die vielfach als Tabu gelten. Es sind Themen, die mir wichtig sind, weil ich betroffen bin oder war – direkt oder indirekt. Vermutlich werde ich damit so mancher Leserin und so manchem Leser Schwierig-

keiten bereiten. Bedenken Sie bitte: Es sind **meine Sichtweisen**, meine Lösungsansätze! Ob Sie diese annehmen, sich davon überzeugen lassen, sie ablehnen oder anderer Ansicht sind – alles darf sein! Ich stelle hier keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit! Seien Sie deshalb während der Lektüre immer **kritisch**, ehrlich zu sich selbst, ruhig mal traurig, auch zornig. Halten Sie trotz der Schmerzen, die das Buch bei dem einen oder anderen Thema verursachen mag, durch! Sie werden nicht lange auf die Veränderung warten müssen.

## Vorwort

"**Frieden:** ... (eine Zeit) frei von Krieg und Gewalt, besonders wenn Menschen glücklich und ohne Meinungsverschiedenheiten zusammen leben und arbeiten ..."

*Cambridge Dictionary, 2020*

\*\*\*\*\*

"**Frieden** ist ein Konzept... Im sozialen Sinne wird Frieden allgemein als das Fehlen von Konflikten (z. B. Krieg) und die Freiheit von Angst vor Gewalt zwischen Einzelpersonen oder Gruppen verstanden. Im Laufe der Geschichte haben Staatsoberhäupter durch Friedensstiftung und Diplomatie eine bestimmte Art von Verhaltensmaßregeln durchgesetzt, die durch verschiedene Formen von Vereinbarungen oder Friedensverträgen zur Schaffung von regionalem Frieden oder wirtschaftlichem Wachstum geführt haben. Eine solche Verhaltensbegrenzung hat häufig zu einer Verringerung von Konflikten, einer größeren wirtschaftlichen Interaktivität und folglich zu erheblichem Wohlstand geführt..."

*Wikipedia, 2023*

\*\*\*\*\*

So oder so ähnlich wird „Frieden“ erklärt, sucht man im Internet nach diesem für jeden von uns so wichtigen Begriff. Nimmt man aus obiger Definition einige Teile heraus, ergibt sich für uns als Individuen eine höchst interessante Aufgabe: „...der allgemeine Zustand zwischen Menschen,... in dem bestehende Konflikte... ohne Gewalt ausgetragen werden...“ Wie nämlich kann dieser allgemeine Zustand zwischen Menschen, in dem bestehende

Konflikte ohne Gewalt ausgetragen werden, von jedem von uns erreicht werden?

Dazu braucht es sicher auch eine Definition des Begriffs „Gewalt“, denn leicht könnte man in die Versuchung geraten, hier vor allem an körperliche Gewalt zu denken und sich zu sagen: „Ich bin kein gewalttätiger Mensch, ich tue niemandem etwas zuleide.“ Dabei kann strafendes Schweigen und Ignorieren manchmal härter treffen als eine spontane, hilflose Ohrfeige.

Überlegen Sie bitte einmal kurz, wie Sie innerhalb Ihrer Familie, mit Freunden, Arbeitskollegen und so weiter Konflikte austragen. Wie sieht Ihre Streitkultur aus? Sind da nicht gelegentlich gewalt(ige) Worte, Gesten, Drohungen oder gekränktes Schweigen dabei? Wie oft schon hätten Sie Ihrem Gegenüber am liebsten Gewalt angetan, ihn oder sie geschüttelt, etwas zerstört, um ihm oder ihr verständlich zu machen, was Sie meinen?

Die meisten Menschen sind zu Gewalt fähig, es bedarf nur bestimmter Umstände, sie zum Ausbruch kommen zu lassen. So kann man sagen: Frieden fängt bei jedem selbst an. Erst wenn wir es schaffen - jeder für sich - in uns Frieden zu kultivieren, friedlich und zufrieden zu leben lernen, hat die Welt eine Chance, befriedet zu werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beim Lesen dieses Buches viele Erkenntnisse über sich und andere und vielleicht als Folge davon mehr ZuFRIEDENheit.

Ihre Sabine Kaspari

## 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 und damit zu mehr innerer ZuFRIEDENheit. 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. em. Akira Ishii



# ***Der schnelle Einstieg***

Naikan ist eine von einem japanischen Buddhisten entwickelte Methode, sich auf meditativem Wege mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Sie basiert auf drei zentralen Fragen, durch die wir lernen, uns mit Vergangenem zu versöhnen und mehr Frieden und Dankbarkeit zu empfinden.

Voraussetzung ist lediglich, sich regelmäßig etwas Zeit für die Übungen zu reservieren..

## DER SCHNELLE EINSTIEG

### 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«.

### Drei magische Fragen

Die Übung des Naikan beruht auf drei Fragen, die in verschiedenen Varianten gestellt werden können. »Magisch« deshalb, weil sie ohne großen Aufwand viel bewirken können. In ihrer Grundform lauten sie:

## Was ist Naikan?

1. Was hat jemand für mich getan, habe ich bekommen?
2. Was habe ich für jemanden getan/habe ich gegeben?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich jemandem 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(e) Naikan-Begleiter(in) 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.

## 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 verinnerlicht, tauchen sie im Alltag plötzlich auf, nachdem Sie

## **DER SCHNELLE EINSTIEG**

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 insgesamt zufriedener fühlen. Sie werden 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 - das lässt sich nun mal nicht vermeiden! Sie werden dies aber bewusster tun und sich weniger dafür schämen, sondern vielmehr zu Ihren (für andere) unbequemen charakterlichen Eigenschaften stehen. Sie werden im wahrsten Sinn des Wortes (sich) selbstbewusster!

## Was ist Naikan?

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

Das bewirkt Naikan mit seinen drei Fragen. Das Leben wird damit nicht leichter, aber immer klarer, schöner und friedlicher! 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.



### *Eine neue Sicht für mich und die Zukunft*

*Meine Muster und wunden Punkte kannte ich schon lange, nur habe ich bisher keinen Weg gefunden, damit in Frieden zu kommen und Kraft und Leichtigkeit daraus zu gewinnen. Andere können wir nicht ändern, nur uns selbst - die sinnhafte Umsetzung im Alltag habe ich erst hier verstanden. Das wird mir für die Zukunft immens weiterhelfen. Vera S.*

## Woher kommt Naikan?

Begründer des Naikan war der japanische Geschäftsmann Ishin Yoshimoto (1916–1988). Er war praktizierender Buddhist, der nach langen und schwierigen Übungen das vollständige Erwachen erlebte, 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

## **DER SCHNELLE EINSTIEG**

Japan auch mit Strafgefangenen praktiziert wurde, 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-Leiter wurde.

1980 führte Akira Ishii, der in Deutschland studiert hatte und daher Deutsch spricht, auf Einladung von Franz Ritter die erste offene Naikan-Woche außerhalb Japans, im österreichischen Scheibbs durch. 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-Leiter 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, Südafrika und vielen anderen Ländern der Welt verbreitet sich Naikan immer mehr.

### **Naikan ist gesund**

Sprüche wie „das schlägt mir auf den Magen“ oder „das geht ihr zu Herzen“ weisen darauf hin, dass unser Körper auf alles reagiert, was uns tagtäglich begegnet. Ganz deutlich spüren wir das, wenn wir verliebt sind, uns über etwas sehr freuen, uns über etwas oder jemanden ärgern, uns angegriffen oder missverstanden fühlen: wir erfahren häufig auch körperliche Reaktionen.