

Die meisten Menschen leben in einer Geschichte, in der sie mehr gegeben haben, als sie zurückbekommen haben.

Sie fühlen sich zu wenig gesehen, zu wenig verstanden und oft von anderen enttäuscht.

Ein Teil davon ist wahr.

Aber es ist nie die ganze Wahrheit.

In Japan gibt es eine Methode namens Naikan. Sie basiert auf drei einfachen Fragen zu den wichtigsten Beziehungen in deinem Leben.

Was hat diese Person für mich getan?

Was habe ich für diese Person getan?

Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Die dritte Frage ist die, bei der viele still werden.

Denn plötzlich sieht man nicht mehr nur den eigenen Schmerz, sondern auch den Teil, den man selbst zur Geschichte beigetragen hat.

Naikan leugnet nicht, was dir passiert ist.

Es zeigt dir nur den Zusammenhang, den dein Schmerz ausgeblendet hat.

Du wurdest verletzt.

Aber du wurdest auch geliebt.

Dir wurde genommen.

Aber dir wurde auch gegeben.

Und genau dort beginnt Heilung.

Nicht, weil sich die Vergangenheit verändert.

Sondern weil du sie ehrlicher siehst.

Japanische Psychologen entwickelten in den 1940er-Jahren eine Methode, die bei Patienten, die auf keine andere Behandlung angesprochen hatten, zu einer vollständigen Remission von Depressionen geführt haben soll

Sie wurde sieben Tage lang in Stille praktiziert.

Die westliche Psychiatrie untersuchte sie einmal und ging dem nie weiter nach. Was sie über den menschlichen Geist offenbarte, wird deine Sicht auf jede Beziehung verändern.

Aber nicht so, wie der Westen Selbstreflexion oft versteht.

Es geht nicht darum, deine Gefühle zu verarbeiten. Nicht darum, deine Wunden zu analysieren. Nicht darum, dein Selbstbewusstsein aufzubauen.

Es ist etwas Präziseres. Anspruchsvolleres und befreiender als all das.

Die Praxis ist um drei Fragen aufgebaut.

Sie werden auf jede wichtige Beziehung in deinem Leben angewendet.

Beginnend mit deiner Mutter. Dann mit deinem Vater. Dann mit jeder Person, die für dich eine Bedeutung hatte.

Die Fragen bleiben jedes Mal dieselben.

Naikan bedeutet, nach innen zu schauen.

Aber nicht so, wie der Westen Selbstreflexion oft versteht.

Es geht nicht darum, deine Gefühle zu verarbeiten. Nicht darum, deine Wunden zu analysieren. Nicht darum, dein Selbstbewusstsein aufzubauen.

Es ist etwas Präziseres. Anspruchsvolleres. Und befreiender als all das.

Frage eins:

Was hat diese Person für mich getan?

Nicht, was sie hatte tun sollen. Nicht, was ich mir von ihr gewünscht hätte.

Sondern was sie tatsächlich getan hat.

Jede Mahlzeit.

Jedes Opfer.

Jede stille Geste der Fürsorge, die unbemerkt blieb, weil sie so selbstverständlich kam, dass sie unsichtbar wurde.

Frage zwei:

Was habe ich für diese Person getan?

Nicht, was ich tun wollte.

Nicht, was ich vorhatte.

Sondern was ich tatsächlich getan habe.

An dieser Frage werden die meisten Menschen still.

Denn die ehrliche Antwort ist fast immer kleiner, als sie erwartet haben.

Frage drei:

Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Nicht, welche Schwierigkeiten sie mir bereitet hat. Sondern welche Schwierigkeiten ich ihr bereitet habe.

Das ist die Frage, die den größten Widerstand auslöst.

Und gleichzeitig die größte Erleichterung.

Der Widerstand kommt sofort.

Aber was ist mit dem, was sie mir angetan haben?

Aber sie waren doch schlimmer.

Aber ich war doch derjenige, der verletzt wurde.

Naikan leugnet nicht, dass du verletzt wurdest.

Es fordert dich auf, das ganze Bild zu sehen, nicht nur die gefilterte Version, die dein Schmerz dir zeigt.

Was die meisten Menschen in der Stille von Naikan erkennen:

Sie wurden viel mehr geliebt, als sie wahrhaben wollten.

Sie haben viel weniger gegeben, als sie in Erinnerung hatten.

Und sie haben viel mehr Schmerz verursacht, als sie bereit waren zu sehen.

Nicht als Selbstbestrafung.

Sondern als Befreiung.

Die Befreiung entsteht daraus:

Die Geschichte, in der du nur Opfer bist, kostet enorm viel Energie, um sie aufrechtzuerhalten.

Jeden Tag musst du dich an die Beweise erinnern. Die Rechtfertigungen wiederholen.

Die Geschichte vor allem schützen, was ihr widerspricht.

Naikan löst diese Geschichte nicht auf, indem es den Schmerz verleugnet, sondern indem es den Zusammenhang wiederherstellt, den der Schmerz ausgeblendet hat.

Wenn du klar erkennst, dass du auch geliebt wurdest, dass auch du Schmerz verursacht hast und dass auch dir viel gegeben wurde,

dann lässt sich die Geschichte, nur verletzt, nur übersehen und nur Opfer gewesen zu sein, nicht mehr aufrechterhalten.

Und die Energie, die du dafür gebraucht hast, kommt zu dir zurück.

Klinische Forschung zu Naikan an der Universität Kyushu zeigte:

Patienten, die ein siebentägiges Naikan-Retreat abgeschlossen hatten, zeigten eine deutliche Reduktion depressiver Symptome,

ein stärkeres Gefühl von Dankbarkeit und eine messbar verbesserte Beziehungsqualität.

Nicht, weil sich ihre Beziehungen verändert hatten.
Sondern weil sie selbst es getan hatten.