

Die Naikan Methode Eine Einführung

von Johanna Schuh



DIE NAIKAN METHODE – EINE EINFÜHRUNG

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Training Vienna

Inhalt

Naikan – der japanische Blick nach innen	Seite 3
Die Naikan-Fragen	Seite 3
Ordnung im Innenleben schaffen	Seite 4
Die Kraft der Stille	Seite 5
Das Setting	Seite 5
Sanfte, respektvolle Begleitung	Seite 6
Was mich beim Naikan-Seminar erwartet	Seite 7
Was ist das Ziel?	Seite 8
Kurzbeschreibung der Autorin Johanna Schuh	Seite 9

DIE NAIKAN METHODE – EINE EINFÜHRUNG

von Johanna Schuh

Naikan - der japanische Blick nach innen

Naikan ist eine Methode der Innenschau, um das eigene Selbst zu erforschen.

Naikan kommt aus Japan und kombiniert drei Elemente:

- Ordnung im Innenleben mit einer einfachen Fragestellung
- die Kraft der Stille
- sanfte, respektvolle Begleitung

Naikan ist eine einfache Methode, mit der eine intensive Selbstreflexion gelingt. Das Wort "NAIKAN" kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt "nai" = innen, "kan" = beobachten. In der Regel wird Naikan ins Deutsche mit "Innenschau" oder "Innere Beobachtung" übersetzt.

Die Naikan-Methode wurde von Herrn Yoshimoto in Japan entwickelt und ermöglicht durch ihre Einfachheit tiefe Einsichten in unser Sein.

- Sie möchten zur Ruhe kommen und sich selbst besser verstehen?
- Sie möchten Ihre Möglichkeiten erforschen und Ihr Leben mit neuer Kraft gestalten?
- Sie möchten innere Ruhe und Frieden finden?

Dann lade ich Sie herzlich zu Naikan-Innenschau ein!

Gerne begleite ich Sie bei Ihrer Innenreise - alles darf sein, was sich zeigt.

Die Naikan-Fragen

Naikan ist in seinem Kern eine Fragetechnik, die neue Perspektiven auf die eigenen Handlungen, das eigene Verhalten und das eigene Sein ermöglicht.

Die drei Naikan-Fragen sind:

1. Was hat die Person, die ich betrachte, in diesem Zeitraum für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht?

Mit den Naikan-Fragen lernen Sie, Tatsachen klar zu sehen und nicht mit Bewertungen, Gefühlen usw. zu mischen. Sie erkennen deutlich Ihre eigenen Anteile an dem, was Sie erlebt

haben. Damit rücken Ihre Potentiale und Möglichkeiten in den Mittelpunkt: Je deutlicher Sie diese erkennen, desto besser können Sie Handlungs- und Denkmuster durchbrechen und ein gelungeneres Leben führen.

Doch die Naikan-Fragetechnik allein deckt nur einen Teil des Spektrums ab von dem, was die Naikan-Methode kann und ausmacht.

Ordnung im Innenleben schaffen

In einer Naikan-Woche haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Lebensgeschichte strukturiert, tiefgehend und nachhaltig zu untersuchen und zu ordnen. Sie stellen eine Person oder ein Thema ins Zentrum der Betrachtung und ordnen die Ereignisse mit Hilfe der Naikan-Fragetechnik.

Wie geht das genau?

Als Naikan-Übende*r betrachte ich in Ruhe eine Bezugsperson (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) oder ein Thema in einem bestimmten Zeitabschnitt meines Lebens.

Die Naikan-Übung beginnt immer mit der Betrachtung der Mutter oder jener Person, die die Mutterrolle übernommen hatte. Ich gehe chronologisch vor, sodass ich als ersten Abschnitt den Zeitraum betrachte, in dem ich 0-7 Jahre alt war. Ich betrachte konkrete Ereignisse, an die ich mich erinnern kann.

Ich stelle mir dabei immer alle 3 Naikan-Fragen:

1. Was hat diese Person in diesem Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich in diesem Zeitabschnitt für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person in diesem Zeitabschnitt verursacht?

Zu Beginn wähle ich als Bezugsperson die Mutter. Ich versuche mich an die ersten Lebensjahre zu erinnern, forsche nach Erinnerungen im Zusammenhang mit meiner Mutter und ordne diese Erinnerungen den 3 Naikan-Fragen zu. Für eine Reflexionsperiode nehme ich mir etwa 60 bis 90 Minuten Zeit, die ich ungestört auf meinem Übungsplatz verbringe. Dabei gibt es keine vorgeschriebene Sitzhaltung.

Am Ende jedes Zeitraumes kommt ein*e Naikan-Begleiter*in zu einem kurzen Einzelgespräch zu mir. Bei diesem Naikan-Gespräch berichte ich kurz, was ich zu den 3 Naikan-Fragen gefunden habe.

Danach betrachte ich wieder in Ruhe und ungestört den nächsten Zeitabschnitt von etwa 4 Jahren. Auf diese Weise strukturiere ich die Erinnerungen vom Anfang bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt, da die zu betrachtende Person aus meinem Leben verschwunden ist.

Ich folge also meinem eigenen Lebensweg und praktiziere Naikan: Zuerst ordne ich meine Erinnerungen in Bezug auf meine Mutter ab der ersten Erinnerung bis heute, danach in Bezug auf Vater, Geschwister, Großeltern, Partner, Freunde, Kollegen, Themen... Welche Personen und Themen bearbeitet werden ist individuell verschieden.

Mit dieser Methode erschließe ich mir innerlich wieder den Reichtum dessen, was ich erlebt habe. Naikan dauert in der klassischen Form eine Woche.

Die Kraft der Stille

Ein ruhiges Umfeld fördert Konzentration und Wahrnehmung. Bewusst begibt man sich in die Stille, in einen meditativen Rahmen, um sich anhand des eigenen Lebensweges und über die eigenen Erinnerungen wieder und neu zu entdecken.

Ganz bewusst ziehe ich mich aus dem lauten Alltag voller Anforderungen und Ablenkungen in ein ruhiges meditatives Umfeld zurück.

Die Stille ermöglicht, dass tiefe innere Schichten für mich wieder wahrnehmbar werden. Gleichzeitig sorgt die strukturierte Naikan-Fragestellung für Ordnung in meinem Geist. Die Kombination dieser beiden Aspekte bewirkt, dass ich mich bei dieser Innenschau wieder und neu entdecke.

In diesem Sinne ist Naikan ein intensives Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining.

Während der gesamten Naikan-Übung nehme ich keinen Kontakt mit den anderen Übenden oder mit der Außenwelt auf. Ich spreche während der Naikan-Übung nur mit den Naikan-Leiter/innen. Erstens wird dadurch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, damit Erinnerungen leichter an die Oberfläche kommen können. Zweitens bietet der Platz einen geschützten Raum, um aufsteigende Emotionen erleben und annehmen zu können.

Das Setting

Damit ich mich ganz auf meine Innenschau einlassen kann, halte ich mich während der Naikan-Übung an folgende Vereinbarungen: kein Lesen, kein Radiohören, kein Fernsehen, kein Handy, keine Kontaktaufnahme mit anderen (mit Ausnahme der Naikan-Leiterin).

Darüber hinaus gibt es im Naikan keine Vorschriften, sondern lediglich Empfehlungen. Es gibt zum Beispiel die Empfehlung, möglichst viel Zeit auf dem Übungsplatz zu verbringen, weil dies eine Schutzfunktion hat und bessere Konzentrationsfähigkeit gewährleistet. Es ist jedoch jederzeit möglich, den Übungsplatz zu verlassen, sei es, um ein wenig an die frische Luft zu gehen oder Tee zu trinken oder eine Zigarette zu rauchen.

Essen und Trinken:

Es stehen während des Naikan-Seminars immer Getränke und Obst bereit, die ich mir jederzeit nehmen kann. Frühstück, Mittag- und Abendessen bringen die Naikan-Leiter*innen auf einem Tablett zu meinen Übungsplatz.

Naikan-Übungsplatz:

Naikan-Seminare finde ich in verschiedenen Naikan-Zentren in unterschiedlichen Varianten. Naikan ist immer Einzelarbeit, aber häufig nehmen mehrere Personen teil.

Erkundigen Sie sich beim jeweiligen Naikan-Zentrum, ob das Naikan-Seminar im Gruppenraum oder in Einzelzimmern stattfindet.

Seit 2012 ist Johanna Schuh spezialisiert auf Einzel-Naikan. Ein Einzelzimmer bietet den geschützten Raum für Ihre Innenschau. Jeder Naikan Termin beim Insightvoice Naikan Training ist individuell (keine Gruppe, es gibt keine anderen Naikan-Übenden zeitgleich).

Sanfte, respektvolle Begleitung

Beim Naikan-Seminar wird man von erfahrenen Naikan-Leiter*innen unterstützt und begleitet. Sie sind dafür zuständig, dass ich bei meiner Naikan-Übung ungestört bin und dass ich mit allem versorgt bin, was ich brauche.

Ein Naikan-Einzelgespräch ist eher kurz, 5-10 Minuten genügen im Idealfall. Ich führe pro Tag etwa 8 bis 10 Naikan-Gespräche, in denen ich der Naikan-Leiterin Erinnerungen mitteile, die ich den drei Naikan-Fragen zugeordnet habe.

Anfangs ist die Art des Naikan-Gesprächs meist ungewohnt, weil die Naikan-Leiter*innen einfach nur zuhören: Sie bewerten nicht, beurteilen nicht, loben nicht, kritisieren nicht, fordern nicht, drängen nicht... Naikan-Leiter*innen hören aktiv zu, mit voller Aufmerksamkeit, mit ganzem Bewusstsein, mit Verstand und Herz. Alles darf sein, was sich zeigt.

Wenn Fragen auftauchen, kann ich sie den Naikan-Leiter*innen stellen. Sie geben mir Unterstützung, wenn ich sie brauche. Selbstverständlich unterliegt das Mitgeteilte der Schweigepflicht.

Die Selbstverantwortung steht im Vordergrund. Jeder Mensch kennt sein Leben selbst am besten. Die Naikan-Leiter*innen begleiten jeden Menschen individuell bei der Selbsterforschung und bieten einen Rahmen, so dass Menschen ihre eigenen Potenziale und Fehler wahrnehmen können, um daraus zu lernen.

Das, was wir ändern können und wollen, soll uns bewusst werden. Das, was wir waren, sind und sein können, können wir wahr- und annehmen.

Was mich beim Naikan-Seminar erwartet

Ich komme im Naikan Zentrum an. Ich werde freundlich begrüßt, es wird gleich Essen geben. Bevor es losgeht kann man sich ein wenig kennenlernen. Gut, dass man sich ein wenig "beschnuppern" kann, denn während des Naikan-Retreates konzentriere ich mich ganz auf mein Naikan. Beim Einzel-Naikan sind keine anderen Teilnehmer*innen da und ich habe den Raum ganz für mich. Nach dem Essen gibt die Naikan-Leiterin eine Einführung: Wie läuft es ab? Was habe ich beim Naikan eigentlich zu tun?

Dabei erfahre ich, dass ich die meiste Zeit auf meinem Übungsplatz verbringen werde. Ich kann dort sitzen, liegen, stehen, es gibt also keine vorgeschriebene Haltung. Sitzen wird empfohlen, weil es für die Konzentration besser ist. Damit ich mich ganz auf meine Innenschau einlassen kann, halte ich mich während der Naikan-Übung an folgende Vereinbarungen: kein Lesen, kein Radiohören, kein Fernsehen, kein Handy, keine Computer, keine Kontaktaufnahme mit anderen (mit Ausnahme der Naikan-Leiterin). Ich soll mich ganz auf meine Innenschau konzentrieren.

Dabei ist es hilfreich, möglichst viel Zeit auf dem Übungsplatz zu verbringen, weil dies mein geschützter Rückzugsort ist und meine Konzentration unterstützt. Ich kann jedoch jederzeit meinen Übungsplatz verlassen. Während des Naikan-Seminars stehen immer Getränke und Obst bereit. Frühstück, Mittag- und Abendessen bringt die Naikan-Leiterin auf einem Tablett zu meinen Übungsplatz. Rundum versorgt also.

Los geht es mit der Naikan-Innenschau.

Ich beziehe meinen kleinen Übungsplatz, der mir während des Naikan-Seminars Rückzug und Schutz bieten wird. Dort wird mich niemand stören, nur die Naikan-Leiterin wird regelmäßig zu mir kommen, um ein Naikan-Einzelgespräch zu führen.

Ich beginne mit dem Naikan, so wie es mir in der Einführung erklärt wurde. Die Naikan-Übung beginnt mit der Betrachtung der Mutter oder jener Person, die die Mutterrolle übernommen hatte. Ich versuche mich also an die ersten Lebensjahre (als ich 0-6 Jahre alt war) zu erinnern, forsche nach Erinnerungen im Zusammenhang mit meiner Mutter und ordne diese Erinnerungen den 3 Naikan-Fragen zu.

1. Was hat diese Person in diesem Zeitabschnitt für mich gemacht?
2. Was habe ich in diesem Zeitabschnitt für diese Person gemacht?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person in diesem Zeitabschnitt verursacht?

Nach 60 bis 90 Minuten, in denen ich Erinnerungen freigeschaufelt habe, kommt die Naikan-Leiterin zu einem Naikan-Einzelgespräch. Ich berichte ihr ein paar konkrete Situationen, die ich jeweils zu den drei Naikan-Fragen bezüglich meiner Mutter in der Vorschulzeit erinnert habe. Die Naikan-Leiterin bedankt sich, wir vereinbaren wie es im Naikan weitergeht, und schon bin ich wieder mit meinen Erinnerungen und mit mir selbst beschäftigt. Das Naikan-Gespräch hat etwa 10 Minuten gedauert.

Als nächsten Abschnitt betrachte ich meine Mutter in der Volksschulzeit, als ich 6-10 Jahre alt war. Ich betrachte konkrete Ereignisse, an die ich mich erinnern kann. Naikan-Gespräch, Naikan-Üben, Naikan-Gespräch ... Zeitabschnitt für Zeitabschnitt strukturiere ich die Erinnerungen vom Anfang bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt, da die zu betrachtende Person aus meinem Leben verschwunden ist.

So geht es weiter: Nach Mutter kommt Vater, Geschwister, Großeltern, Partner, Freunde, Kollegen, Themen ... Welche Personen und Themen ich bearbeite hängt von meiner Lebensgeschichte und meiner jetzigen Lebenssituation ab.

Ein Naikan-Tag beginnt im Insightvoice Naikan Vienna üblicherweise um 7 Uhr und geht am Abend um etwa 21:30 Uhr zu Ende. Die Innenschau soll kontinuierlich geübt werden, ungestört, im individuellen eigenen Tempo.

Am Ende des Naikan-Seminars tauche ich langsam wieder aus der Stille und dem Schweigen auf. Es gibt ein gemeinsames Schlussgespräch. Wir können über unsere Erfahrungen während der Woche sprechen. Und die Naikan-Leiterin gibt uns noch zahlreiche Ratschläge und Tipps für den Alltag mit nach Hause.

Was ist das Ziel?

Alle, die Naikan praktiziert haben, fühlen sich reicher, entspannter und friedlicher. Sie sind erstaunt und voll Freude, weil sie vieles an positivem Erleben wieder entdeckt haben.

Das Ziel von Naikan ist, sich selbst und alles, was uns umgibt, immer vollständiger wahrzunehmen. Es mag nicht immer bequem sein, sich selbst in immer feineren Ebenen und vielschichtigeren Aspekten wahrzunehmen. Doch das macht uns erst vollständig und ermöglicht uns, hier und jetzt in Frieden zu leben.

Effekte von Naikan sind:

- * Schärfung der Wahrnehmung
- * Frieden mit der Vergangenheit
- * Akzeptieren der Lebensgeschichte
- * Überwindung von negativen Mustern
- * Klärung von Gefühlen
- * Erkennen der eigenen Möglichkeiten
- * Entspanntere Sicht auf Probleme
- * Sich selbst akzeptieren
- * Verständnis für Andere entwickeln
- * Stärkung des Selbstvertrauens
- * Eigenverantwortung
- * Freiheit im eigenen Handeln
- * Zufriedenheit und Glück

Es gibt viele Lernschritte auf dem Weg zu innerem Frieden. Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb ist der Effekt von Naikan individuell verschieden. Es geht darum, dass wir uns selbst und die Welt so wahrnehmen lernen, wie sie sind, und nicht so, wie wir sie sehen wollen oder sollen.

Der Begründer von Naikan, Herr Ishin Yoshimoto, sagte: „Ziel des Naikans ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äußeren Umstände sind, voll Dankbarkeit und dem Wunsch zurückzuerstatten leben können.“

Johanna Schuh

Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.



Naikan - Werdegang

- 1993 erstmals Teilnahme an einer Naikan-Woche
- 1994 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, Österreich, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- 1998 Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: "Die Naikan Methode"
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Training Vienna
- 2011-2020 Mitgründerin und 1. Vorsitzende des Verband für klassisches Naikan
- 2012 Herausgeberin des Buches "Naikan im Alltag" in Kooperation mit dem Naikan-Leiter-Netzwerk
- 2014 speaker bei TEDxLinz: "Naikan - Reconnection to ourselves"
- 2014 Autorin des Buches "Naikan - Die Welt der Innenschau" , das 2016 in englischer Übersetzung erschienen ist