

# Auf dem Weg zum Licht

von Johanna Schuh

Ich war 24 Jahre alt, als ich mir endlich eingestehen konnte, dass ich mein Dolmetschstudium gar nicht machen wollte. 5 Jahre lang hatte ich's versucht, aber auch immer wieder überlegt, es hinzuschmeißen. Aber was statt dessen? Ich wusste nicht, was ich wollte. Egal, um was es sich handelte, ich wälzte endlos lange meine Gedanken, um irgendwann doch halbherzig eine Entscheidung zu treffen. Schließlich entschied ich mich für das Studium der Sozialarbeit. Aber wie sag' ich's meinen Eltern? Sie würden es nicht verstehen, so wie sie mich eben insgesamt nicht verstehen konnten. Ich hatte Angst, es ihnen zu sagen. Ich hatte überhaupt vor vielen Dingen Angst. Auch vor der Naikanwoche hatte ich Angst. Warum? Wenn man immer im Dunkeln lebt, dann macht einem die Sonne Angst, trotz der Sehnsucht nach Licht. Und Naikan, so hab' ich irgendwie gespürt, ist eine starke Sonne.

Ein Jahr hab' ich gebraucht, bis ich mich entscheiden konnte, Naikan zu üben. Im Jänner 1993 war es dann so weit, ich war 25 Jahre alt, ich ging in eine Woche Naikan. Vor lauter Angst, die ich mir damals gar nicht eingestehen konnte, bekam ich Schnupfen, Halsweh und Fieber. Aber Naikan kann man auch wunderbar im Krankenbett machen, habe ich an mir selbst erfahren. In dieser Woche habe ich wiederentdeckt, was Licht ist.

Ich habe durch die erste Naikanfrage so viel an Liebe wiedergefunden, von meiner Mutter, meinem Vater, meinem Bruder und anderen Menschen. So viele Erinnerungen tauchten langsam auf - Mutti, wie sie mir die Jause ins Kindergartensackerl einpackt oder eine hellblaue Jacke für meine Puppe strickt; Vati wie er auf der Couch liegt und mir erlaubt, ein Eis zu kaufen, oder wie er mit mir zum Augenarzt fährt; mein Bruder, wie er mit mir Autoburg spielt... Ich sah so viel, was für mich gemacht wurde. Ich sah auch, was ich für die anderen machte - aber es war vergleichsweise wenig. Dennoch half mir die zweite Naikanfrage, dass ich die dritte Naikanfrage aushalten konnte. Denn verdammt viel hab' ich getan, was für andere eine Schwierigkeit bedeutet hat - manche Dinge absichtlich, manche Dinge unabsichtlich.

So übte ich also Naikan, bis ich an einen Punkt kam, den ich heute als „Tor zum Licht“ für mich bezeichne. Es war Naikan gegenüber meinem Vater, ich betrachtete die Zeit, in der ich zwischen 14 und 18 Jahre alt war. Ich habe meinem Vater insgeheim immer vorgeworfen, dass er nie da war. Beim Naikan habe ich viele Situationen gefunden, wo er sehr wohl da war, und ich stellte fest, dass er sehr viel für mich gemacht hat. Aber zulassen konnte ich dieses ehrlichere Bild nicht. Bis eben zu diesem Punkt, wo ich mich an meine Matura erinnerte. Ich erinnerte mich, dass mir ein Freund einige Zeit nach der Matura erzählt hatte: „Stell dir vor, ich habe vor kurzem deinen Vater getroffen und wir haben die ganze Nacht durchgesoffen, um deine Matura zu feiern!“ Als ich das sah, wurde mir wirklich die Liebe meines Vaters bewusst: Er hatte tatsächlich meiner wegen die ganze Nacht gefeiert! Und gleichzeitig schämte ich mich unendlich, denn mir wurde anhand dieser Erinnerung klar, dass ich immer nur Dinge gesehen habe, die ich sehen wollte, und dass ich die Dinge zwingen wollte, so zu sein, wie ich sie mir vorstellte. Ich wollte,

dass mein Vater mit mir feiert, sonst liebte er mich eben nicht. Aber endlich konnte ich sehen: Mein Vater hat seine ihm eigene Art, seine Zuneigung zu mir auszudrücken. Jeder Mensch hat seine eigene Art, sich auszudrücken. Wie komme ich egoistisches, überhebliches Wesen dazu, allem meine Maßstäbe aufzuzwingen? Und wie arm ich mich dadurch mache, wieviel an Gesten und Wohlwollen von meiner Umgebung kann ich auf diese Weise nicht wahrnehmen! Plötzlich konnte ich sehen: Es ist alles da, ich brauche nur hinzuschauen. Die Sonne ist in mir aufgegangen.

Heute kann ich das so ausdrücken. Im Naikan damals war ich tief bewegt, aber was in diesem Augenblick passiert ist, konnte ich eigentlich gar nicht erfassen. Ich habe zum ersten Mal unterscheiden können zwischen meinem wahnsinnigen Egoismus und der grenzenlosen Wesenheit. Diese Wesenheit, an der ich auch teilhabe, die nicht bewertet und nicht urteilt, nicht will und nicht strebt - das konnte ich wahrnehmen.

Meine Beziehung zu meinen Eltern veränderte sich durch diese Naikanwoche erheblich. Ich hatte meinen Eltern immer vorgeworfen, dass sie mich nicht verstehen und mich nicht so annehmen konnten, wie ich war. Im Naikan wurde mir klar, dass ich nur allzu oft gar nicht gezeigt oder mitgeteilt habe, was mich wirklich bewegte. Ich habe ihnen also gar keine Chance gegeben, mich zu verstehen. Und trotzdem haben sie mich immer unterstützt, so wie es ihnen eben möglich war. Es war mir wieder möglich, ihre Liebe zu mir und meine Liebe zu ihnen zuzulassen und meine Vorwürfe über Bord zu werfen. Allein diese Veränderung in mir bewirkte Positives, obwohl ich mein Verhalten ihnen gegenüber erst nach und nach verändern konnte.

Auch in der Beziehung zu meinem Freund gab es Veränderungen. Im Naikan habe ich meine Erwartungen und Ansprüche gesehen und gemerkt, wie unrealistisch so viele davon sind. Ich lernte mehr und mehr, meinen Freund und seine Qualitäten zu schätzen, aber ich lernte auch, nicht mehr Unmögliches von ihm zu verlangen. Es gibt keine ideale Partnerschaft, in der der Partner alle meine Wünsche befriedigen kann. Also muss ich lernen, verschiedene Bedürfnisse auf anderem Weg von anderen Menschen zu sättigen. Mein Freund diskutierte z.B. nicht gerne endlos über irgendwelche Themen. Also diskutierte ich endlos mit anderen Menschen und quälte ihn nicht damit. Trotzdem konnte ich immer über das mit ihm reden, was für mich echte Bedeutung hatte. Das wurde mir gerade durch Naikan sehr bewusst, und ich bin dafür sehr dankbar.

Ich kann eigentlich nicht sagen, dass es großartige Veränderungen durch Naikan in meinem Leben gegeben hat, so nach dem Motto: Mit Naikan wurde alles anders. Es waren vielmehr viele Kleinigkeiten, von denen mir die meisten „einfach passiert“ sind, ohne dass ich bewusst an diesen Veränderungen gearbeitet hätte. So bin ich z.B. wegen Kleinigkeiten manchmal nicht mehr wütend geworden - da hab ich erstaunt innegehalten, weil mir direkt etwas gefehlt hat. Und es waren diese Kleinigkeiten, wo ich dann gedacht habe: Naikan bewirkt ja wirklich was!

Nicht zuletzt deshalb übte ich ein halbes Jahr nach meinem ersten Naikan wieder eine Woche. Wie war die zweite Woche für mich? Nun, völlig anders. Mein erstes Naikan war gefühlsgeladen, ein Auf und Ab. Mein zweites Naikan war unspektakulär, ruhig, klar, einige Zusammenhänge wurden deutlicher. Ich habe gesehen, dass das Licht, das Vertrauen, das ich im ersten Naikan

entdeckt habe, mich eigentlich immer begleitet. Aber der Alltag lehrt mich: Ich muss jeden Tag, jede Sekunde, jeden Augenblick die Augen öffnen und mir dieses Licht bewusst machen. Alles, was ich im Naikan entdeckt habe, muss ich jeden Augenblick umzusetzen versuchen. Das ist nach meiner heutigen Sicht die wirkliche Herausforderung - und gar nicht leicht.

Nach meiner ersten Naikanwoche hatte ich gedacht: So, das hab' ich erledigt, abgehakt. Ich habe allen, die's hören wollten oder auch nicht, von meiner tollen Naikanerfahrung erzählt. Ich habe meinem damaligen Freund sogar einmal vorgeworfen: „Wenn ich nicht Naikan gemacht hätte, dann wären wir schon längst nicht mehr zusammen!“ Heute kann ich mich für diese Überheblichkeiten nur noch schämen. Naikan hat nichts damit zu tun, dass ich so überheblich werde und allen Naikan predige. Naikan zu leben bedeutet, jeden Augenblick zu versuchen, ehrlich zu mir und zu anderen zu sein. Es bedeutet aufmerksam zu sein und Kontakt herzustellen, und mich zu fragen: Wo störe ich den Kontakt? Sicher, ich habe für mich tiefgreifende Erfahrungen im Naikan gemacht - aber lang ist's her. Die Frage ist: Was mache ich JETZT?

Tatsache ist natürlich auch, dass meine erste Naikanwoche die Basis für meine weitere Entwicklung war. In mir öffnete sich das Tor zum Licht - aber ich hab' das Tor gerade aufgemacht, ich musste mich erst daran gewöhnen, dass es auch hell sein kann. Ich musste also einen Weg finden, das, was ich da erfahren hatte, für mich zu benennen, zu begreifen - und umzusetzen. Denn das spürte ich damals schon: Es geht darum, dieses Licht zuzulassen, in mir lebendig werden zu lassen.

Meine erste Entscheidung aus diesem „Spüren“ heraus war, Naikan-Leiterin zu werden. Ich wollte diese Erfahrung des Lichts anderen Menschen ermöglichen. Ich wollte von dem „Reichtum“, den mir Naikan zugänglich gemacht hat, anderen etwas weitergeben. So begann ich ca. eineinhalb Jahre nach meiner ersten Naikanwoche Naikan zu assistieren. Ich war sofort wieder mit „mir“ konfrontiert: mit meinen Ängsten, Unsicherheiten - „Mach ich wohl alles richtig?“ -, mit meiner Überheblichkeit - „Ich weiß ja schon, wie man Naikan macht.“ Ich wollte den Menschen helfen, Naikan zu machen - das heißt, ich bildete mir ein, ihnen etwas ersparen zu können, wenn ich nur die richtigen Worte zum richtigen Zeitpunkt finde. Nur langsam wurde mir klar, dass es beim Naikanbegleiten um genau dasselbe geht wie im täglichen Umgang allgemein: die Wahrnehmung schärfen für das, was ist, was der andere mir signalisiert, Kontakt mit dem Wesenskern - dem Licht - schaffen, Egoinszenierungen als solche erkennen. Selbstvertrauen insofern lernen, dass ich das Vertrauen in mich habe, intuitiv „richtig“ zu handeln, nämlich so, dass ich den anderen auf seinem Weg zum Licht unterstütze und nicht behindere. Ich höre nicht auf zu lernen.

*Dieser Bericht wurde verfasst 1998 und ist erschienen im Buch „Die Naikan Methode“.*

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS

