

WER ODER WAS IST NAIKAN ?

von Waltraut Fritzsche

Ja, ja ich weiß, es ist eine Innenschaumethode mit 3 Fragen. Aber ist das alles? Wenn ich meine zwei Naikan gegenüberstelle, dann sind sie sehr verschieden.

Naikan Nr. 1:

Mein erstes Naikan habe ich nur deshalb gemacht, weil es eben in der Naikido-Shiatsu-Ausbildung vorgeschrieben ist. Wochenlang vorher hat mich nichts mehr beschäftigt, als wie ich diese Woche überstehen soll. Was brauche ich denn schon ein Naikan, ich hab doch schon so viel Selbsterfahrung gemacht. Na gut, also los geht's, Naikan!

Am ersten Tag hat sich das Naikan von einer ganz zahmen, harmlosen Seite gezeigt. Also dachte ich mir: gut, es beißt nicht. Recht sorglos bin ich dann in den zweiten Tag gestartet und es hat auf einmal Krallen gezeigt. Wo kommt da auf einmal so viel Wut in mir her? Und vor allem, was tue ich jetzt damit? Hilfe! Da ich es in meinen vier Wänden nicht mehr aushielt, bin ich in den Wald gegangen und habe so lange Äste gegen die Bäume geschleudert bis ich müde und die Wut draußen war. Das war ein riesiges Erfolgserlebnis für mich.

Das Naikan hat es nach 2 Tagen geschafft, mir zu zeigen, dass ich mir selber helfen kann und nicht dauernd andere mit meinem Gefühlsmüll belästigen muss. Das war dann die Motivation für den dritten Tag, den ich wunderschön erlebt habe. Das Naikan hat mich in der Gefühlsachterbahn zunächst bei der Station 'traurig' abgesetzt, um dann nur mehr in Richtung 'Freude' zu fahren. So kann das weitergehen, vor allem, wenn ich so nebenbei in der Lage bin, in Gedanken mit meiner Großmutter zu reden und mich mit ihr zu versöhnen.

Aber es kam dann doch noch anders. Gegen Ende des Naikans wollte ich alles aus dem Naikan rausholen, was nur irgendwie an Erinnerungen drin ist. Immer perfekter sollte jede Periode werden, ich habe mir keine Pausen gegönnt und mich unglaublich stark und gescheit gefühlt. Jetzt weiß ich, was das Naikan ist... bis mir bei einem Gespräch der Spiegel vorgehalten wurde: 'Du drehst Dich im Kreis in Deiner Selbstverliebtheit'. Nein, das will ich jetzt aber nicht hören! Auch wenn ich meinen Perfektionismus bis zuletzt aufrecht halten konnte, waren die anfänglichen Zweifel am Naikan wieder da, weil es doch auf einmal so böse zu mir war. Ich war froh, dass das Naikan vorbei war und konnte die euphorischen Bemerkungen anderer Naikan-Teilnehmer einfach nicht verstehen.

Viele Monate später ist mir nach und nach bewusst geworden, dass die 3 Naikan-Fragen still und leise in meinem Alltag untergetaucht sind, dort Entscheidungen getroffen haben und Antworten aufgetaucht sind, die bis dahin undenkbar gewesen wären. Das hat mich dann sehr gefreut. Also gut, Naikan, Du hast mir gut getan, also sollen das andere auch zu spüren bekommen. Zu Weihnachten habe ich dann meinen Eltern je einen Gutschein für ein Naikan

geschenkt. Und als mein Vater seinen Gutschein eingelöst hatte und mir von seiner ganz eigenen Art, Naikan zu üben erzählte, hat das Naikan zu fragen begonnen: 'Und wann machst DU weiter?'

Was heißt das, noch einmal Naikan zu machen? Den Ablauf kenne ich schon, es kann also nur einfacher werden, auf jeden Fall aber anders. Also habe ich mich entschlossen, den Jahreswechsel diesmal mit einem Naikan zu verbringen.

Naikan Nr.2:

Am ersten Tag war die Gefühlshochschaubahn wieder da, die Erinnerungen sind geflossen - also alles beim Alten. Aber dann hat das Naikan einen neuen Trumpf ausgespielt. Auf einmal hatte ich Motivationsprobleme, weil mir der Schritt, mich auf die Erinnerungen einzulassen, unendlich schwer gefallen ist. Nein, ich will mich nicht wieder so verausgaben wie beim ersten Naikan. Damals konnte ich kaum schlafen, damals habe ich mich körperlich wohler gefühlt als jetzt und dann war noch dieser Absturz am Ende.

Wie kann ich gut auf mich aufpassen, 'gemütlich' Naikan üben und trotzdem meine Erinnerungen an die Oberfläche holen? Ein unlösbares Problem. Nur mit viel Fantasie ist es mir gelungen, die Angst unter Kontrolle zu bringen. Es war sehr anstrengend zu versuchen, den Naikan-Prozess bewusst zu erleben, also bewusst zu entscheiden, jetzt will ich mich erinnern, jetzt ist genug, jetzt brauche ich Pause, jetzt brauche ich ein bisschen Bewegung... Das Naikan hat einige Zeit amüsiert zugesehen und mich dann aus meinen Selbstquälereien erlöst. Damit war auch anderes Störendes weg.

Wenn ich mich ans erste Naikan zurück erinnere, dann gab's sehr viel Ablenkung für mich. Fast täglich bin ich spazieren gegangen, habe gelegentlich ein Buch gelesen, kleine Bilder gemalt, Kopfstand geübt usw. Auch diesmal war ich gut gerüstet mit Ablenkungsmöglichkeiten, aber auf einmal war es viel interessanter, nicht davon Gebrauch zu machen. Die Erinnerungen haben diesmal nicht ständig die Welt auf den Kopf gestellt und auch die Gefühlshochschaubahn hat sich immer mehr in Grenzen gehalten, denn es waren Gedankengänge bzw. -schleifen, die mir das Naikan zeigen wollte. z.B. trotzig Gedanken, überhebliche Gedanken, esoterische Gedanken, philosophische Gedanken, Minderwertigkeitsgedanken ...

Noch etwas war ganz anders: ich habe gelegentlich begonnen, die Seite zu wechseln. Die Frage heißt ja: "welche Schwierigkeiten habe ich einer Person gemacht", also muss ich doch mich aus der Sicht dieser Person anschauen. Das war unglaublich interessant. Das ist eine mögliche Sicht von außen auf mich, also nichts anderes als eine Meinung eines anderen...

Komisch, dabei heißt das Ganze doch Innenschau?! Gut, da hab ich also in etwas Neues begonnen hineinzudenken. Das wird noch viel Zeit brauchen - oder noch ein Naikan?

Insgesamt habe ich das zweite Naikan fließend erlebt, jeder Tag war Voraussetzung für den nächsten. Das Naikan kam mir wie eine Waschmaschine vor, die erst die große Verschmutzung rauswäscht, dann zweimal spült und danach immer schneller schleudert. Übrig bleibt saubere

Wäsche - dachte ich mir, aber es waren ja noch dieselben, abgetragenen Kleider.

Hat sich nichts verändert? Enttäuschend!? Mit dieser Frage zurückgekehrt durfte das Naikan wieder in den Alltag verschwinden, wo ich es nicht stören will. Wer oder was es ist, frage ich mich nicht mehr, weil es unzählige Gesichter hat. Nur gut, dass es so lebendig ist!

Dieser Bericht wurde verfasst 2004.

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS

