

## **Innere Ordnung schaffen mit Naikan - Innenschau**

### **Selbsterforschung durch Innehalten in Stille und Konzentration**

NAIKAN kommt aus Japan und bedeutet wörtlich übersetzt „Innenschau“, „innere Beobachtung“. Das heißt, Naikan richtet den Blick nach Innen und bringt uns mit uns selbst wieder in Berührung, es ist eine Begegnung von Verstand und Herz. Es ist ein Erkennen, wie wir wirklich sind. Es geht darum, das Bild, das wir von uns haben, mit neuen Sichtweisen weiter zu entwickeln.

Nach Innen zu gehen bedeutet das eigene Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten als wir es gewohnt sind. Normalerweise ist im Alltag der Blick vor allem auf die Außenwelt gerichtet. Was heißt das?

### **Das Außen**

Es ist uns einerseits wichtig, wie das Außen auf uns wirkt, was wir von anderen haben, was wir erhalten. Wir beschäftigen uns andererseits damit, welchen Eindruck wir auf das Außen machen, wie wir auf den anderen wirken, ob wir gut ankommen. Wenn wir damit Erfolg haben, identifizieren wir uns gerne damit, dann haben wir ein gutes Gefühl und finden auch die Menschen sympathisch, die uns dieses Gefühl vermitteln. Wenn das nicht der Fall ist, hätten wir gerne etwas anderes. Wir wünschen uns z.B. andere Menschen in unserem Umfeld und wir trauern dem nach, dass wir auch schon früher nicht die von uns gewünschten Möglichkeiten hatten.

Wie wir uns fühlen ist schon sehr vom Außen bestimmt, davon, was wir bekommen oder nicht. Meist suchen wir nach Lösungen, wie es noch besser gehen kann, dann drehen wir die gleichen Gedanken hin und her, kommen ins Grübeln, dass das Leben so schnell an uns vorbei zieht. Manchmal hängen wir auch noch dem nach, was uns enttäuscht hat, oder blicken ängstlich in die Zukunft, was noch alles geschafft werden muss. Manchmal sehnen wir uns in bestimmte Zeiten zurück oder sehnen uns eine schöne Zukunft herbei. In ruhigen Stunden kommen vielleicht Fragen auf wie: Was ist denn wirklich los in meinem Leben? Wer bin ich? Was möchte ich wirklich? Wo ist die ganze Zeit geblieben? Wie kann ich für mich mehr Zeit bekommen? Was lässt mich nicht zur Ruhe kommen? Sind die Dinge wirklich so, wie ich sie mir vorstelle? Warum gerate ich immer in ähnliche Schwierigkeiten? Welche Entscheidungen soll ich treffen?

Von anderen möchten wir dann die Antworten auf diese Fragen haben und von ihnen hören, wie sie uns sehen, was für uns gut ist. Wir warten darauf, dass uns die **richtigen**

Antworten gegeben werden. (Oder es kann auch sein, dass wir einen wirklich guten Rat ablehnen, weil wir denken, wir wüssten alles besser.)

Tatsächlich ist es so, dass sich jeder nur selbst seine Antworten darauf geben kann, was das eigene Leben betrifft. Wir tun uns nur schwer damit, weil wir die Dinge meistens unter den gleichen Blickwinkeln betrachten, die selben Glaubenssätze, unsere gewohnten Gedanken-Muster beibehalten. Dies verursacht manchmal ein unglaubliches Durcheinander in unserem Inneren.

Wir haben unsere eigenen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat. Wenn wir noch dazu davon ausgehen, dass andere dieselben Vorstellungen haben sollten wie wir selbst, wird es noch verwirrender. Bestehen wir darüber hinaus auch darauf, dass die anderen Ordnung in ihr Gedanken-Durcheinander und Gefühls-Chaos bringen müssen, damit es uns besser geht, wird es schon überaus kompliziert.

Die einzige Lösung besteht darin, mit dem eigenen Inneren in Verbindung zu gehen, hier Ordnung zu schaffen. Dann erkennen wir, wer wir wirklich sind, was für uns wesentlich ist. Hier finden wir die Antworten auf unsere Fragen.

## **Das Innen**

Was heißt das, den Blick nach Innen zu richten, im eigenen Inneren Ordnung schaffen?  
Was das im Naikan bedeutet, vergleiche ich nun damit,  
*wie es ist, im eigenen Haus Ordnung zu schaffen.*

*Wir treffen also die Entscheidung im Haus aufzuräumen. Dazu betrachten wir erst mal was da ist, dann geht ´s los:*

*Es wird aussortiert, was nicht mehr gebraucht wird, so Manches gehört uns nicht einmal, wir geben es dem Besitzer zurück. Nichts liegt mehr herum, das nicht hinein gehört.*

Aufräumen, aussortieren: Was bedeutet das im Naikan?

Es geht erst einmal darum zu beobachten, was im Inneren vor sich geht. Auch hier entdecken wir viel Unbrauchbares in Form von Denkmustern und Glaubenssätzen. Diese hatten eventuell früher einmal einen Sinn, nun bemerken wir, dass sie uns jedoch schon seit Langem an einer Weiterentwicklung hindern. Nun beginnen wir damit, diese auszusortieren, da wir im Naikan erkennen, wie unangemessen wir uns dadurch verhalten, wenn wir gegenwärtige Situationen mit den Glaubenssätzen, die in der Vergangenheit entstanden sind, verknüpfen.

So manche Überzeugungen haben wir schon so sehr verinnerlicht, dass es uns bisher nicht einmal aufgefallen ist, dass wir sie von anderen Menschen übernommen haben. Nun können wir besser unterscheiden, wo es wirklich darum geht, Verantwortung zu übernehmen, und wo wir uns zu viel zumuten, weil wir Aufgaben übernehmen, die nicht für uns bestimmt sind.

Für Gefühle bekommen wir eine klarere Wahrnehmung, da wir diese jetzt den jeweiligen Situationen zuordnen können, woraus sie sich entwickelt haben. So bekommen wir nun die Möglichkeit, zukünftig angemessen auf bestimmte Situationen, die das Leben mit sich bringt, zu reagieren. Diese Klarheit entlastet das Leben sehr. Auch ist es ein Befreiungsakt, weil wir unsere Gedanken nun von engen Vorstellungen, wie wir meinen, dass etwas zu sein hat, lösen können.

*Wie geht es weiter mit unserer Aufräumarbeit im Haus?*

*Da wir viel Platz in unseren Räumen geschaffen haben, werden nun wertvolle Gegenstände entdeckt, die wir vergessen hatten oder nach denen wir immer wieder suchten, weil wir sie nicht mehr gefunden hatten. Wir schauen uns im Raum um und schätzen dessen Leere, wir sind mit dem Wenigen, das nun da ist, sehr zufrieden.*

*Für so Manches finden wir einen besseren Platz in unserem Haus, wo es nun wunderbar zur Geltung kommen kann. Oder was nicht für andere sichtbar sein soll, bringen wir an einen geschützten Ort.*

*Dinge, worauf sich im Laufe der Zeit immer mehr aufgetürmt und Schmutz angesammelt hat, werden frei gelegt und gereinigt.*

Was können wir im Naikan Wertvolles entdecken? Was legen wir frei und reinigen wir?

Unsere verborgenen und auch oft einfach vergessenen Potentiale entdecken wir wieder. Sie werden wieder frei gelegt, da wir uns von unseren verstaubten Vorstellungen und Theorien reinigen können und diese ablegen können, da wir diese in der Innenschau erkennen. Wir können uns an den Kleinigkeiten im Leben freuen, die das Leben für uns bereit hält. Wir bemerken, dass es nicht darum geht, nach dem noch Besseren, Großartigen zu suchen. Das Gefühl des Mangels löst sich in Wohlgefallen und Zufriedenheit auf.

Wir sind erstaunt darüber, was da alles zum Vorschein kommt, wenn wir erkennen, was wirklich da ist. Der wesentliche Kern in uns entwickelt sich immer mehr. Zum Vorschein kommt unsere innere Kraft, was wir sind, was wir möchten, es entsteht innere Ruhe: Ein

starkes, gesundes Fundament, worauf wir nun Halt finden können. Wir bemerken, dass es auch oft einfach nur darum geht, Kleinigkeiten zu verändern, was eine starke Wirkung auf unser Leben haben kann. Auch werden wir erkennen, wo es für uns notwendig ist, die eigenen Grenzen zu bewahren und dass es auch ganz Persönliches gibt, das wir nur für uns bewahren dürfen.

*Was geschieht weiter beim Aufräumen des Hauses?*

*Für die Dinge, die wir bisher immer nur zeitaufwendig und mühevoll von einem Raum in den anderen geschoben haben, finden wir endlich einen guten Platz. Auch jene Dinge bringen wir wieder zur Geltung, die wir bisher versteckt gehalten oder für die wir uns geschämt haben, da sie vielleicht etwas demoliert, beschädigt oder nicht mehr so modern sind: z.B. die Teekanne mit der Delle, die tiefen Schrammen an einem wertvollen Möbelstück und dieses und jenes, das nicht mehr so perfekt aussieht.*

*Die Teekanne räumen wir wieder in den Schrank, da wir ihre Schönheit bemerken. Außerdem können wir sie ja trotz der Delle weiterhin benutzen. Auch die Schrammen des Tisches sind zwar vorhanden, doch es gelingt mit allen Dingen, die wir haben und die so sind, wie sie eben sind, unserem Haus eine gemütliche Atmosphäre zu geben.*

*Wir betrachten die einzelnen Räume: Wir sind zufrieden, so können wir alles lassen. Wir sehen uns alles an, wir sind glücklich mit unserer Arbeit und es kann nun Ruhe einkehren.*

Im Naikan bekommen wir auch die Möglichkeit, unsere Dellen und Schrammen zu betrachten: Es sind die Erlebnisse im Leben, die nicht so gut gelaufen sind. Jene Ereignisse, von welchen unser Leben gegenwärtig irgendwie immer noch belastet und bestimmt wird.

Bestimmt werden wir von Erlebnissen, wenn wir keine Klarheit darüber haben, wie sie unsere Gefühle und Glaubenssätze auch noch im Heute beeinflussen. Fehlt uns diese Klarheit, tragen wir diese mühsam mit uns herum: z.B. beschäftigen sich unsere Gedanken damit und wir können sie nicht stoppen. Oder wir versuchen etwas verborgen zu halten, worauf wir durch bedrückende Gefühle dann doch wieder aufmerksam gemacht werden. Oder wir geraten immer wieder in ähnliche unangenehme Situationen, die darauf aufmerksam machen, dass in unserem Inneren in Wirklichkeit ein dringendes Bedürfnis nach Klärung besteht.

Wir entscheiden selbst, worauf wir uns im Naikan einlassen.

Begegnen wir diesen Dingen im Naikan, können wir ihnen endlich den Raum geben, den sie brauchen, um heil werden zu können. Wir bekommen nun die Möglichkeit, ihnen einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Was vorher unangemessen machtvoll in unserem Leben gewirkt hat, bekommt nun einen angemessenen Platz. Wir erfahren Klarheit darüber, dass wir getrost und befreit weiter leben können, mit allem was geschehen ist. Gleichzeitig kommen wir im Laufe der Naikan-Woche immer mehr mit unseren gesunden Anteilen in Berührung. Von den wieder entdeckten inneren Schätzen erfüllt, finden wir nun durch die Begegnung mit dem Wesentlichen inneren Halt. Wir kommen mit unserer Ganzheit in Berührung, in unserem Inneren wird es still. Das bedeutet: annehmen was ist.

*Was gibt es noch zu tun?*

*Vor der eigenen Haustüre kehren. Dabei achten wir nicht darauf, ob das die Nachbarn auch tun, es geht uns nur darum, dass es bei uns schön und ordentlich ist, wenn wir das Haus verlassen oder wieder heimkommen.*

Was bedeutet das im Naikan: vor der eigenen Haustüre zu kehren?

Es wird klar: Man muss selbst damit anfangen, die eigenen unangenehmen Seiten zu erkennen. Man kann nicht darauf warten, dass dies die anderen bei sich tun. Es wird weder geschehen, dass sich andere verändern, damit es uns besser geht, noch ist es möglich, andere zu verändern.

Mit der eigenen Ganzheit in Berührung zu sein bedeutet Licht und Schatten zu erkennen und anzunehmen, beides sind Teile des Menschseins. Möchten wir die eigenen Schattenseiten nicht sehen, wird es auf der Welt unmenschlich, da sie dennoch wirken und ungehindert auf irgend eine Weise zum Vorschein kommen. Im Naikan begreifen wir diese Aspekte als Tatsachen und können sie so annehmen. – Ein Beitrag, den jeder Einzelne zu mehr Menschlichkeit leisten kann.

**Annehmen was ist, uns annehmen in unserer Menschlichkeit  
In Frieden sein mit uns und dem Außen  
ist der Naikan Weg**

Die Erfahrungen aus der Naikan-Woche nehmen wir in den Alltag mit. Mit uns selbst in Kontakt zu sein, eröffnet viele Möglichkeiten, anderen neu begegnen zu können. Wir gehen aufgeräumt, von einigem Ballast erleichtert, zuversichtlich in den Alltag zurück. Auf bestimmte Situationen im Alltag reagieren wir nicht mehr per Knopfdruck, der ein bestimmtes Verhalten oder Gefühl in uns auslöst, sondern wir können selbstbewusster agieren, da wir die einzelne Situation im Alltag immer besser einschätzen können, wie

sie gerade wirklich ist. Natürlich können wir das manchmal mehr und manchmal weniger, das heißt, es wird nach der Naikan-Woche nicht gelingen, nie wieder auf gewohnte Verhaltensmuster zurück zu fallen. Und doch gehen wir dank unseres neuen Selbstbewusstseins freudiger durch die Welt, wohl wissend, worauf wir immer wieder zurück kommen können und wie wir mit uns und dem anderen in Kontakt gehen können: mit Gelassenheit und einem liebevollen Umgang mit uns selbst, so wie wir dies während der Naikan-Woche erlebt haben.

## **So starten Sie das Aufräumen im Innenleben**

Naikan ist Rückzug in die Stille und Innenschau mit Hilfe von drei Fragen:

1. Was hat eine Person in einem bestimmten Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Die effektivste und nachhaltigste Form ist die Naikan-Woche. Ein einfacher Einstieg, um Naikan kennen zu lernen, sind das Tages-Naikan oder das Naikan-Wochenende. Rufen Sie mich einfach an – sehr gerne berate ich Sie.

Oder besuchen Sie mich virtuell auf meiner Webseite. Dort finden Sie auch die aktuellen Termine für die Naikan-Wochen und Wochenenden. Ich freue mich auf Sie!

*Ihre Ingrid Stempel*