

A woman with short hair and glasses, wearing a dark blue t-shirt and dark pants, is sitting on a balcony. She is looking out towards a cityscape with red-tiled roofs and green trees under a clear blue sky. The balcony has a white metal railing with decorative scrollwork. A small round table with a white teacup and a dark pot is visible on the balcony. The scene is brightly lit by sunlight, creating strong shadows.

# Wie Naikan in mein Leben kam

Johanna Schuh

# Wie Naikan in mein Leben kam

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von  
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Training Vienna

## Inhalt

Und so begann mein Naikan .....	Seite 4
Warum ich Naikan-Leiterin geworden bin .....	Seite 5
Warum ich Naikan-Leiterin geblieben bin .....	Seite 6
Insightvoice Naikan .....	Seite 7
Kurzbeschreibung der Autorin Johanna Schuh .....	Seite 9

# Wie Naikan in mein Leben kam

von Johanna Schuh

Es war eine Zeit der inneren Unsicherheit, als ich um die 20 Jahre alt war. Ich tat mir schwer mit meiner Innenwelt, mit den Menschen um mich herum, und vor allem mit der Frage: Was soll ich bloß beruflich machen?

In meiner Jugendzeit war die Antwort auf diese Frage glasklar: Ich werde Dolmetscherin! Deshalb begann ich nach der Matura auch, Englisch und Spanisch zu studieren, später wechselte ich zu Französisch und Spanisch. Doch wie so oft hatte die Realität mit meinem Traum von damals nur wenig zu tun. Rückblickend gesehen war mir sehr bald klar, dass der Übersetzer-Beruf nicht für mich passte. Oder besser gesagt: Ich passte nicht in diesen Beruf. Es dauerte aber einige Jahre inklusive Frankreich-Aufenthalt und den stetigen Versuch zu studieren, bis ich mir diese Wahrheit eingestehen konnte. Ich war 23 Jahre alt, als ich mein Studium abbrach.

In jenem Jahr, 1991, versuchte ich mir klar zu werden, was meine berufliche Perspektive sein könnte. Ich habe einiges unternommen, um meinen Weg herauszufinden – Studienberatung, Psychotherapiestunden, diverse Kurse. Alles war in gewisser Weise hilfreich. Unter anderem hatte ich überlegt, Physio- oder Ergotherapeutin zu werden. Glücklicherweise kam mir damals der Gedanke, zumindest einen Massagekurs zu besuchen, um eine Idee von einem körpertherapeutischen Beruf zu bekommen. Ich wollte ja nicht den gleichen Fehler machen wie beim Dolmetschstudium, wo ich bei Studienbeginn überhaupt keine Ahnung vom Berufsbild gehabt hatte.

Der Massagekurs an einer Wiener Volkshochschule wurde von Josef Hartl geleitet. Er war Masseur, Shiatsu-Praktiker und Naikan-Leiter. Durch den Kurs wurde mir klar, dass eine Karriere als Körpertherapeutin überhaupt nicht zu mir passte. Ich weiß nicht mehr, wie genau ich die Entscheidung traf, Sozialarbeit zu studieren, aber ich tat es.

Aber wie sage ich es meinen Eltern? Sie würden nicht verstehen, dass ich mein Studium abbrechen wollte, so wie sie mich eben insgesamt nicht verstehen konnten. Ich hatte Angst, es ihnen zu sagen. Innerlich hatte ich mich darauf vorbereitet, dass sie mir keine Unterstützung für meinen geänderten Ausbildungsweg geben würden, ich stellte mich darauf ein, das Geld selbst zu verdienen. Aber trotz eines sehr schwierigen und für alle Beteiligten schmerzhaften Gesprächs, trotz der großen Sorgen, die meine Eltern um mich hatten, haben sie mich weiter unterstützt, vor allem finanziell. Dafür kann ich nur immer wieder Danke sagen.

1992 begann ich mein Studium an der Akademie für Sozialarbeit für Berufstätige in Wien. Irgendwann in dieser Zeit erzählte mir Josef Hartl von Naikan. Es hat mich sofort

interessiert: mich selber besser kennenlernen, die Beziehung zu meinen Eltern und anderen Menschen besser verstehen, und alles selbst entdecken, ohne Lehrmeister, der mir sagt, was ich denken und tun soll – faszinierend!

### Und so begann mein Naikan

Anfang Jänner 1993 war es dann so weit, 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, das habe ich an mir selbst erfahren. In dieser Woche habe ich wiederentdeckt, was Licht ist. Meine bis dahin vernebelte Innenwelt wurde hell und klar.

Ich habe durch die erste Naikan-Frage so viel wiedergefunden, was ich bekommen habe, von meiner Mutter, meinem Vater, meinem Bruder, meiner Großmutter, meiner Großtante ... und zahlreichen anderen Menschen. So viele Erinnerungen tauchten langsam auf, so viel, was für mich gemacht wurde. Ich sah auch, was ich für die anderen gemacht hatte – aber es war vergleichsweise wenig. Dennoch half mir die zweite Naikan-Frage, dass ich die dritte Naikan-Frage aushalten konnte. Denn verdammt viel habe 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, der mich tief bewegt hat. Ich konnte sehen und fühlen, dass ich nur einen Bruchteil von dem wahrgenommen hatte, was einen anderen Menschen ausmacht. Ich hatte ein bestimmtes Verhalten vom anderen erwartet und wenn das nicht eingetreten ist, dann war's das eben. Im Naikan konnte ich fühlen und erkennen: 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, wie viel 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.

Meine Beziehung zu meinen Eltern veränderte sich durch diese Naikan-Woche 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.

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 ärgerlich geworden – da habe 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 hatte, 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.

### Warum ich Naikan-Leiterin geworden bin

Tatsache ist, dass meine erste Naikan-Woche die Basis für meine weitere Entwicklung war. In mir öffnete sich das Tor zum Licht – aber ich habe 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. Und ich hatte einfach keine Lust mehr, im inneren Nebel zu leben.

Eine 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 Naikan-Woche Naikan zu assistieren. Sofort war ich 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 Naikan Begleiten um genau dasselbe geht wie im täglichen Umgang allgemein: die Wahrnehmung schärfen für das, was ist, was der andere mir signalisiert, Kontakt mit dessen Ganzheit – 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.

Seit Anfang 2000 arbeite ich als selbständige Naikan-Leiterin. Mein Naikan-Lernweg dauerte 7 Jahre und wurde von Josef Hartl, Helga Hartl-Margreiter und Prof. Akria Ishii begleitet. Ich durfte viele Naikan-Teilnehmer\*innen bei Wochen-Naikan und Tages-Naikan



begleiten, Naikan-Vorträge halten, Informationsgespräche führen, Veranstaltungen mitorganisieren, Texte über Naikan schreiben ... Eine Vielfalt an Erfahrungen und die Begegnung mit vielen Menschen machen mein Leben lebendig, reich und glücklich.

### Warum ich Naikan-Leiterin geblieben bin

Ich sage es klipp und klar: Von Naikan allein kann man finanziell nicht leben. Okay, es ist schon möglich, aber in Europa ist das ziemlich schwierig. Warum also arbeite ich auch 2021 – seit mehr als 20 Jahren – noch immer als Naikan-Leiterin?

Es hilft mir, auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben. Die drei Naikan-Fragen verlangen nach konkreten Antworten. Was ist tatsächlich geschehen? Was ist jetzt konkret zu tun? Das ist bei mir immer noch sehr oft etwas anderes als das, was ich denke, meine, erwarte, wünsche ... Tatsachen zu sehen und zu akzeptieren hilft mir, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Wenn ich Naikan leite, habe ich ständig Motivation, selbst Naikan zu üben.

Mein Hang zur Überheblichkeit bekommt durch das Dienen im Naikan ein heilsames Gegengewicht. Nicht meine Art die Welt zu sehen steht beim Naikan-Begleiten im Vordergrund, sondern die Art, wie dieser Mensch, der Naikan übt, die Welt sieht. Sein Tempo und seine Eigenart verdienen meine tiefe Wertschätzung.

Menschen beim Naikan zu begleiten erfüllt mich unendlicher Freude. Ich fühle mich beschenkt und privilegiert, dass ich Menschen beim Naikan auf eine besondere Weise kennenlernen darf. Ich kann nicht beschreiben wie wunderbar es für mich ist, das Wachsen und Ganz-Werden eines Menschen zu erleben. Es berührt mein Herz, meine Seele und die Welt ist voller Licht.

Wie gesagt, von Naikan allein kann ich nicht leben. Mein zweites berufliches Standbein sind Auftragsarbeiten rund ums Büro. Dadurch habe ich das Privileg, mich beruflich in zwei Welten zu bewegen: Naikan heißt Ordnung in der Innenwelt, Büro heißt Ordnung in der Außenwelt. Die Themen und Anforderungen sind sehr unterschiedlich und erlauben mir, nicht in einer Welt betriebsblind zu werden. Mehr noch, beide Welten profitieren voneinander, weil ich so manche Fähigkeit beim Naikan schule und bei Büroauftragsarbeiten einbringen kann – und umgekehrt.

Naikan ist ein Analyse-Tool: Wer hat was gemacht? Der andere? Ich? Was genau? Ich darf – nein, ich muss denken, wenn ich Naikan übe. Die drei Naikan-Fragen kommen meinem regen Geist und meinem Sinn für Ordnung sehr entgegen. Gleichzeitig ist Naikan ohne Fühlen nicht möglich, denn meine ganze Wahrnehmung, mein ganzes Erleben sind gefragt. Denken und Fühlen in Verbindung, das tut mir gut. Das Naikan-Begleiten ermöglicht mir, viele Menschen und ihre Art zu sein kennen zu lernen. Mein analytischer Geist freut sich zu erforschen, wie Naikan wirkt, so ganz allgemein und in jedem Individuum.

Was mich an meiner Tätigkeit als Naikan-Leiterin fasziniert: Die Vielfalt an Menschen, die ich kennenlernen darf, und dass im Naikan eine so individuelle, vertrauensvolle, unverstellte Begegnung möglich ist. Und ich finde es immer wieder berührend, dass eine einfache Methode so viel bewirken kann.

## Insightvoice Naikan

In den ersten Jahren meiner Tätigkeit als Naikan-Leiterin reiste ich zu verschiedenen Plätzen in Österreich, Deutschland und in der Schweiz, um dort Naikan zu begleiten. Am 16. Mai 2005 war es so weit: Ich eröffnete das Insightvoice Naikan Center Vienna in der Meiselstraße in Wien. Mein Traum, einen Ort der Ruhe und Kraft mitten in der Großstadt zu schaffen, wurde Wirklichkeit. Von 2012 bis 2021 war die neue Heimat von Insightvoice Naikan in der Rupertgasse in Wien. Seit 2021 ist der neue Standort von Insightvoice Naikan im Wiener Süden in der Karl-Tornay-Gasse. Klein und fein – ganz den japanischen Wurzeln des Naikan entsprechend ist der Naikan Raum eingebunden in meiner Wohnung. Hell und freundlich präsentiert sich das Naikan-Einzelzimmer.

Als ich Naikan von Josef Hartl und Helga Hartl-Margreiter und Prof. Ishii gelernt habe, übten immer mehrere Personen Naikan im Gruppenraum. Das war schön. Deshalb habe ich bei meinem ersten eigenen Naikan-Zentrum gedacht: Oh, nur 4 Naikan-Plätze, das ist klein. Aber ich habe festgestellt, dass es mir besser gefällt, nur 1 Naikan-Teilnehmer\*in im Einzelsetting zu begleiten, oder auch mehrere Teilnehmer\*innen, wenn jede\*r ein Einzelzimmer hat. Außerdem haben mich immer wieder Menschen gefragt, ob es möglich wäre, Einzel-Naikan zu machen, ohne andere Naikan-Übende im selben Raum. So hat sich Insightvoice Naikan zu individueller Einzelarbeit entwickelt.

Naikan im Einzelzimmer bietet mir als Naikan-Leiterin die Möglichkeit flexibel zu sein. Ich selbst bin ruhiger und mache mir nicht so viele Sorgen, ob ich andere Naikan-Teilnehmer\*innen stören könnte. Ich kann auf spezielle Anliegen eingehen. Manche Teilnehmer\*innen möchten zum Beispiel zwischendurch Körperübungen machen, das ist im Einzelzimmer kein Problem, weil sie niemanden stören und genug Platz da ist. Das hilft ihnen bei der Konzentration auf die Naikan-Übung.

Beim Einzel-Naikan kann ich auch die Länge der Naikan-Gespräche individuell anpassen. Das brauche ich zum Beispiel dann, wenn ich Naikan-Teilnehmer\*innen mit Themen arbeiten lasse. Sie beginnen natürlich klassisch mit Naikan gegenüber Mutter, dann Vater, dann eine Person aus der Herkunftsfamilie oder aus der jetzigen Familie. Danach versuche ich, möglichst individuell auf die Naikan-Übende oder den Naikan-Übenden zugeschnitten mit Naikan arbeiten zu lassen. Manche Teilnehmer machen fast ausschließlich Naikan gegenüber Personen, viele jedoch arbeiten auch mit Themen. Wenn ich Naikan mit einem Thema vorschlage, dann habe ich einige „Klassiker“ im Angebot: Naikan gegenüber dem Körper, Naikan mit dem Thema geistig-seelische Entwicklung, Naikan gegenüber Arbeit und Beruf u.a. Sehr häufig arbeite ich allerdings ganz speziell für diesen einen Menschen ein Thema mit den Naikan-Fragen aus.

Meine Spezialisierung ist Einzel-Naikan für 1 Teilnehmer\*in. Am häufigsten leite ich die klassische Naikan-Woche. Ebenfalls biete ich an: Naikan-Woche in Kombination mit meditativen Singen, 5-Tage-Naikan, Naikan-Wochenende, Tages-Naikan. Als Unterstützung im Alltag biete ich Online Naikan Begleitung (schriftlich via E-Mail oder sicheren Chat), Online Naikan (Videotelefonie via Zoom oder Skype) und Naikan Einzelgespräche an.

Welche Menschen kommen zu mir zum Naikan?

Fast immer steht ein aktueller Anlass dahinter, als Auslöser für die Auseinandersetzung mit Naikan. Es gibt eine große Bandbreite an Motiven, zum Beispiel:

- meine Beziehungen klappen nicht
- ich komme mit Person XY nicht klar
- ich möchte ein Thema für mich klären
- in meinem Leben gibt es Veränderungen, wie gehe ich damit um
- da ist in meiner Arbeit etwas, das immer wieder schief geht
- ich brauche dringend Zeit für mich selbst
- ich will mich selbst weiter entwickeln
- es bereichert meinen spirituellen Weg
- ich möchte einfach mein Leben sehen
- ...

Die meisten Menschen haben irgendwo von Naikan gehört oder gelesen, dann im Internet recherchiert und fühlten sich von meinem Angebot angesprochen. Es ist mir eine große Freude, dass sowohl Naikan-Neulinge als auch Naikan-Erfahrene den Weg zu mir finden. Naikan ist als einmalige intensive Erfahrung ebenso wertvoll wie als weiterführende Praxis zur Weiterführung und Vertiefung der Innenschau.

Häufig werde ich gefragt: Übst du auch selbst Naikan?

Die Antwort lautet: Ja. Im Alltag setze ich die Naikan-Fragen meist anlassbezogen ein. Im Abstand von 2 bis 3 Jahren mache ich selbst Naikan in einem anderen Naikan-Zentrum, am liebsten 10 Tage oder länger. Einfach Naikan üben – ohne Zweck, ohne Ziel. Einfach da sein und in mich schauen. Ordnung in meinem Inneren schaffen mit den Naikan-Fragen. Innere Ruhe pflegen und Kraft tanken.

Naikan leben bedeutet für mich, dass ich jeden Augenblick versuche, ehrlich zu mir und zu anderen zu sein. Und wenn es mir nicht gelingt – Nachsicht üben und auf ein Neues! Es bedeutet aufmerksam zu sein und Kontakt herzustellen, und mich zu fragen: Wo störe ich den Kontakt? Sicher, ich habe für mich tiefgreifende Erfahrungen in Naikan-Wochen gemacht – aber lang ist's her. Die Frage ist: Was mache ich JETZT? Ich höre nicht auf zu lernen.





## 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.

### Werdegang

- geb. 1968
- 1993 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Training Vienna

### Der Naikan Weg von Johanna Schuh

- 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, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- 1995 sowie 2000 sowie 2013 Reisen nach Japan, Besuch des Naikan-Kongresses sowie einiger Naikan-Zentren. Jujukinkai-Praxis sowie Naikan-Praxis in Japan.
- 1995 von Reiunken Shue Usami autorisiert, Jujukinkai zu leiten
- seit 1997 Leitung von Informationsveranstaltungen und Vorträgen über die Naikan-Methode• 1997 Diplomarbeit im Rahmen meiner Ausbildung zur Sozialarbeiterin zum Thema: "Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?"
- 1998 zusammen mit meinen Naikan-Lehrern Josef Hartl (1961-2005) und Prof. Akira Ishii Veröffentlichung des Buches "Die Naikan Methode"
- 1998 bis 2004 Leitung von Tages-Naikan im Naikido Zentrum Wien
- 1999/2000 Leitung von Tages-Naikan im Schweizer Haus Hadersdorf, eine Einrichtung der Justizanstalt Favoriten in Wien
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin
- 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
- 2016 Naikan-Weiterbildungsreise nach Japan, Besuch verschiedener Naikan-Veranstaltungen, Vortragstätigkeit, Praxis und Assistenz im Shinshu Naikan Training

Alle Information hier: [http://insightvoice-naikan.at/johanna\\_schuh\\_naikan.html](http://insightvoice-naikan.at/johanna_schuh_naikan.html)