



NAIKAN NEWS - JANUAR 2011 25 JAHRE NEUE WELT INSTITUT!

Nächste Naikan Termine:	29.01. - 04.02.	05.02. - 11.02.	05.03. - 11.03.	16.04. - 22.04.
-------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

*Darum sei stark
und begib dich in deinen eigenen Körper
dort haben deine Füße einen sicheren Platz.
Denk sorgfältig darüber nach!
Geh nicht einfach irgendwo anders hin!
Kabir sagt: Lass alle Gedanken über imaginäre Dinge los
und stehe fest in dem, was Du bist.*

Kabir



Morgen (26.1.2011) auf BR alpha, 21:00 Uhr:

[alpha-Österreich](#)

*Bedingungslos lieben können.
Die Naikan-Meditation*

*Liebe Naikan-FreundInnen,
ein gutes Jahr liegt hinter uns, in dem Naikan nicht nur in unserem Hause, sondern auch in anderen Naikan-Zentren weiter gewachsen ist. In XING hat Sabine Kaspari eine Naikan-Gruppe eingerichtet, auf Facebook gibt es Aktivitäten. Johanna hat schon den zweiten Naikan-Jahresbegleiter herausgegeben (<http://www.insightvoice.at/config/lang/de/formular/formular.php?formid=Ori9VN>). Vielleicht wäre es auch an der Zeit eine Art Naikan-Unterstützer-Verein zu gründen, von Absolventen, die mithelfen möchten, Naikan in Europa weiter zu verbreiten. Denn immer noch ist die schwache Bekanntheit der Methode das größte Hindernis dafür, mehr gesellschaftliche Relevanz zu bekommen. Dass unsere derzeitige gesellschaftliche Situation Methoden wie Naikan, Meditation, innere Einkehr und anderes dringend und im verstärkten Maße braucht, ist gar keine Frage. Die immer größer werdende Hinwendung zu diesem Bereich, der früher als „esoterisch“ verunglimpft wurde, ist längst ein starker Trend, der auch „hartleibige“ Sektoren wie die Wirtschaft erfasst. Naikan ist in diesem Gebiet ein besonderes Angebot, das innere Bewusstwerdung und innere Heilung verbindet. Beides wird in den krankmachenden Strukturen, in denen wir alle uns derzeit bewegen, dringend gebraucht. Naikan wird sich deshalb weiter ausweiten – aber wir können gemeinsam diese kostbare Pflanze pflegen und ihr Wachstum anregen.*

Alles Liebe Franz

Danke an alle, die sich bereit erklärt haben unsere Prospekte in ihrem Bereich zu verbreiten. Wir werden sie bald versenden.

Neues Angebot im Neue Welt Institut: INNE HALTEN

Im Neue Welt Institut haben wir nun schon fast 1 ½ Jahrzehnte Erfahrung mit Menschen, die unter dem Burnout-Syndrom leiden. Von 1997 bis 2004 leitete eine Gruppe von Naikan-BegleiterInnen das Burnout-Präventionsprogramm für Betriebsräte des Österreichischen Gewerkschaftsbundes. Das Programm auf Kodo-Naikan-Basis war Jahr für Jahr überbucht, oft sogar mit derselben Anzahl an Interessenten, wie jene, die mitmachen konnten. Dann musste es leider aus Kostengründen eingestellt werden – wie so vieles Wertvolles, das Kostenrechnungen zum Opfer fiel. Immer wieder tauchen Menschen mit Burnout-Symptomen auch in normalen Naikan-Prozessen auf und haben Heilung oder zumindest Linderung erfahren. Doch wegen der Komplexität der Burnout-Erkrankung haben wir weiter gesucht, um noch bessere Therapiemöglichkeiten zu eröffnen. Eine Spur führte uns schon vor vielen Jahren nach Japan. Dort wurde neben Naikan auch die Morita-Therapie entwickelt, für eine spezielle Neurose der Leistungsverweigerung, die manche Japaner befällt. Morita ist ein aufwendiges, 4 Wochen dauerndes Verfahren, dass nur in speziellen Kliniken angeboten wird. Die Grundidee ist aber sehr simpel: Der Klient, die Klientin zieht sich wie in Naikan in ein Retreat zurück und tut – nichts. Dies war eine Grundidee, die wir übernommen, aber für unsere Verhältnisse weiter entwickelt haben.

Die neue Methode nennen wir INNE HALTEN. Anders als im Naikan wird im INNE HALTEN nicht die Lebensgeschichte bearbeitet. Es darf nichts außer Körperpflege getan werden. Der Tag wird ruhig und ohne Außenkontakt in der eigenen Zelle verbracht. Kurze begleitende Gespräche in geringerer Anzahl als im Naikan finden statt. Dieses Programm entwirrt den hyperaktiven Geist von Burnout-Patienten und –Gefährdeten. Der Geist kann ruhig werden und seine Aktivität verlangsamen.

Nichts zu tun ist in unserer Gesellschaft ein soziales Tabu, das uns normalerweise zu Außenseitern stempelt. Aber was sich in diesem Nichts-Tun während des INNE HALTEN zeigen kann, ist der blinde Fleck unserer Zeit: Das Sein. Im Bewusstwerden unseres Seins beginnt der Prozess der Ablösung von den krankmachenden Mustern. Die ersten Absolventen des INNE HALTEN-Programms berichten von einer starken Beruhigung, von einer Loslösung von stressenden Antreibern, tiefsitzenden Ängsten und destruktiven Haltungen. Sie berichten auch von einem heilsamen Ankommen im Hier&Jetzt. Die „Arznei“ des einfachen Da-Seins beruhigt die Situation und stärkt die Stressabwehr. Damit können auch weiterführende Interventionen wie Meditations-Programme, Heilbehandlungen und körperliche Aktivitäten auf einer gestärkten Basis absolviert werden.

Eine Lehre haben wir selbst aus dieser neuen Arbeit gezogen: Es ist unglaublich, wie sehr sich unsere Gesellschaft über „Leistung“ (worunter auch völlig sinnloses und rastloses Handeln verstanden wird) definiert und wie rasch selbst wohlmeinende Freunde und Helfer in tun-basierte Ratschläge (Du musst doch nur...!) und Unverständnis für die Situation abgleiten. Wir können gar nicht mehr in der Seins-Dimension (die zum Beispiel eine wesentliche Komponente der Familientherapie ist) denken, verstehen und (nicht-)handeln. Probier das selbst einmal aus und beobachte unsere Sprache, in der es von Aufforderungen zum machen, schaffen, handeln, leisten, wirken, arbeiten, erledigen, verwirklichen, beschäftigen, unternehmen usw. nur so wimmelt. Dass diese Einseitigkeit irgendwann eine Krise hervorruft, ist nur zu verständlich. Die alten Weisheitskulturen wussten, dass sich ausschließlich in der der Stille das Wesentliche zeigt und wir nur durch Weitblick den kürzesten Weg finden. „Leistung“ ist oft nichts als kurzsichtiges Effizienzstreben, dem aber mangelnde Effektivität gegenüber steht. Beides – die hektische Betriebsamkeit und das sinnentleerte Tun mangels wesentlicher Ergebnisse führen zu dem, was wir Burnout nennen.

INNE HALTEN kann nach Vereinbarung jederzeit angetreten werden. Mindestdauer sollte nach unserer heutigen Erfahrung 3 Tage sein, es kann aber beliebig lange ausgedehnt werden (derzeit haben wir schon gute Erfahrung mit 9 Tagen). Der Tag kostet € 145,-- all inclusive. Die Kosten können auch als psychotherapeutische Leistung abgerechnet werden.

Wir wünschen Dir alles Gute für ein glückliches 2011 – Margit & Franz

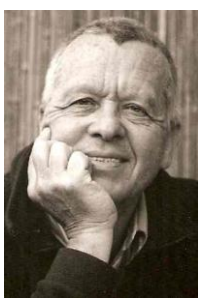


Foto: Bernhard Müller

Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Neue Welt Institut, Leitung Franz Ritter. Triftstraße 81 A-2821 Lanzenkirchen +43 664 3200 688.

Der Naikan-News-Letter wird ausschließlich an Naikan-Absolventen oder Naikan-Interessenten des Neue Welt Instituts versendet, die uns ihre Mail-Adresse bekannt gegeben haben. Wenn Sie irrtümlich auf diese Liste gekommen sind oder den Newsletter nicht mehr bekommen wollen, so bitten wir Sie um eine kurze Mitteilung unter nwi@naikan.com damit wir Sie aus dem Verteiler nehmen. Vielen Dank