

Tschuldigung.
Wissen Sie, ob ich
da nai kann?



NAIKAN

Schau mir tief rein, Baby!

Welchen Sinn hat es, sich 7 Tage lang in Stille einzusperren und ohne jegliche Ablenkung 10 Stunden täglich sein Innenleben zu durchforsten? Was komplett schräg klingt, ist es auch. Diese Methode aus Japan nennt sich Naikan (Innenschau) und kann mitten in Wien ausprobiert werden. gib hat den Kampf in den eigenen „4 Wänden“ getestet.

Text: Mag. Asim Aliloski asim.aliloski@gib-magazin.at | Foto & Illo: Insightvoice Naikan

STILLE! Nach einigen Tagen in Stille fragt man sich zwischendurch doch, ob das alles nicht komplett verrückt anmutet, wenn man 7 Tage lang freiwillig im selben Raum verbringt, sich hin und wieder unter dem Bett versteckt vorfindet und die Decke über den Kopf zieht. Die verrücktesten Reisen sind wohl tatsächlich nicht im Abenteuerurlaub zu erkunden, sondern im Innenleben. Jedoch

Naikan ist dabei wirklich etwas für Hardcore Abenteurer. Wer den ganzen Tag über bereit ist, seine Familiengeschichte und sein Innenleben mit Hilfe von drei Fragen durchzuforschen, der kauft sich das Ticket ins eigene Ich. Naikan ist eine Methode aus Japan, die in Stille praktiziert und durch täglich 8 Kurzgespräche mit einem Naikanleiter begleitet wird.


Was ändert sich? Die Wahrnehmung wird geschärft, das Innenleben wird aufgebrodelt und sortiert, was starke Gefühlsschwankungen mit sich bringen kann.

Es gibt keinerlei Alltag, keinerlei Ablenkung - nur ME, MYSELF and I. Nicht einmal für leckere Mahlzeiten muss man „seinen Raum“ verlassen, denn schließlich ist bei Naikan Unterkunft und Vollpension direkt ans Bett inklusive.

Zurück zur Frage - was bringt das? Was bringt es, sich eine Woche lang einzusperren, sich stundenlang an sein früheres Leben zu erinnern und womöglich mit Ängsten und Euphoriezuständen auseinanderzusetzen? Wer seine Ängste dort kennengelernt hat, der kann im Alltag auch mit ihnen umgehen. Wer weiß, was ihn ein Leben lang im Innenleben bedrückt, der ist im Alltag fähig, sein Verhalten zu ändern. Es gibt viele Erkenntnisse zu erlangen, aber vor allem schätzt man die Freiheit und das Leben in der „Wirklichkeit“ mehr, wenn man gezielt mit Stille und „Gefängnis“ konfrontiert wurde. Meist wird der Blick auf das eigene Ich verstärkt und ins Bewusstsein geholt.

Naikanleiterin Johanna Schuh sagt dazu: „Kenne dich selbst und alles andere wird zum Spiel. Ängste sind - wie alle anderen Gefühle auch - natürlicher Bestandteil unseres Mensch-Seins. Angst ist eine Reaktion auf Ereignisse, die für uns gefährlich sein können, sie warnt uns, damit wir uns im Bedarfsfall schützen können. Wenn wir so tun, als seien unsere Ängste nicht da, verleugnen wir einen Teil unserer Persönlichkeit.

Je mehr wir unsere Ängste leugnen, desto mehr wirken sie im Verborgenen. Sie verbreiten sich in unserem Unterbewusstsein, bis wir schließlich nicht mehr wissen, womit die Ängste eigentlich zusammen hängen, jedoch sie beeinflussen unser Handeln. Dann beginnt ein endloser Kreislauf: Ich habe Angst, aber ich weiß nicht warum. Ich will die Angst nicht spüren, deshalb habe ich Angst vor der Angst, ich ignoriere diesen Teil meiner Selbst. Die Angst wirkt im Verborgenen. Ich habe Angst, aber ich weiß nicht warum ...“.

The crazy trip in you. Einfach ausprobieren! 



Infos

Insightvoice Naikan - Center Vienna

Meiselstraße 46/4, 1150 Wien

www.insightvoice.at