

Frieden erleben mit Naikan

Johanna Schuh



www.insightvoice-naikan.at

FRIEDEN ERLEBEN MIT NAIKAN

Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Training Vienna

Inhalt

Frieden in der Innenwelt	3
Warum hat Herr Yoshimoto die Naikan Methode entwickelt?	3
Die Naikan Methode stellt 3 Fragen	4
Naikan bewertet nicht	5
Erkenntnis zeigt sich einfach.....	5
Überprüfen, erkennen, verändern	5
Vom Entweder – Oder zum Sowohl – Als-auch	6
Die ewige Frage der Schuld	6
Selbst-Erkenntnis, Selbst-Vertrauen, Selbst-Akzeptanz.....	7
Wie erleben wir Frieden durch Naikan?.....	8
Freiheit.....	9
In Frieden leben – mit mir, allen und allem	9

FRIEDEN ERLEBEN MIT NAIKAN

Johanna Schuh

Frieden in der Innenwelt

Es kann nur ein Anfang sein, dass man sich mit dem Thema Frieden theoretisch befasst, darüber nachdenkt, Bücher liest, darüber spricht.

Wie aber kann man Frieden in der eigenen Innenwelt finden?

Wie kann man Frieden im unmittelbaren Umfeld leben?

Religionen und spirituelle Wege haben sich zum Ziel gesetzt, dass der Mensch Frieden und Freiheit findet. Die Traditionen erzählen davon, dass Frieden möglich ist. Oft heißt es, das der Weg zum Frieden über die Liebe führt. Das ist die Theorie. Wenn man das in sich selbst praktisch erfahren möchte, dann gibt es verschiedene Methoden und Übungswege dafür.

Eine einfache Methode, um die eigene Innenwelt und das eigene Handeln im Außen zu untersuchen und tiefer zu verstehen, ist die Naikan Methode.

Naikan ist ein japanisches Wort und bedeutet ins Deutsche übersetzt „innere Beobachtung“ oder „Innenschau“. Die Methode wurde in den 1960er Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt. Anfang der 1980er Jahre wurde zum ersten Mal ein Naikan Seminar außerhalb von Japan abgehalten. Es fand in Österreich statt, wurde von Franz Ritter organisiert und von Prof. Akira Ishii geleitet. Heute gibt es in Österreich und Deutschland mehrere Naikan Zentren. Es ist vor allem den Bemühungen von Prof. Akira Ishii zu verdanken, dass die Naikan Methode in vielen Ländern der Welt bekannt wurde und wird.

Warum hat Herr Yoshimoto die Naikan Methode entwickelt?

Ishin Yoshimoto hatte zwei Beweggründe: Erstens wollte er eine Praxismethode schaffen, die nicht an eine bestimmte Religion gebunden ist, zweitens wollte er, dass die Übung keine körperlichen Anstrengungen erfordert. Denn sein tiefer Wunsch war, dass Menschen sich selbst erkennen und in Frieden leben können.

Herr Yoshimoto hat selbst viele Jahre Buddhismus praktiziert, verschiedene Lehrer aufgesucht und an verschiedenen Übungen teilgenommen. Nachdem er sich mehrmals einer sehr strengen Übung namens Mishirabe unterzogen hatte konnte er das verwirklichen, was im Buddhismus als höchstes

内観
の
日
ご
ら
し
を
大
切
に

Naikan
leben
heißt

das
tägliche
Leben

mit
großer
Sorgfalt
leben

Ishin Yoshimoto

Ziel gilt: Erleuchtung oder vollkommenes Erwachen des Geistes. Bei Mishirabe braucht man eine starke religiöse Motivation und eine gute körperliche Verfassung, denn man beschäftigt sich mehrere Tage hindurch mit der Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ ohne zu essen, zu trinken oder zu schlafen. Nach mehreren Erfahrungen mit Mishirabe entwickelte Ishin Yoshimoto die Naikan Methode, die für jeden Menschen machbar ist.

Die Naikan Methode stellt 3 Fragen

Naikan-Innenschau hat drei sehr wirkungsvolle Prinzipien:

1. eine einfache Fragestellung
2. Rückzug in die Stille
3. Begleitung bei den inneren Prozessen

NAIKAN strukturiert die Erinnerungen:

- indem ins Zentrum der Betrachtung eine Person gestellt wird (Mutter, Vater, Geschwister, Partner ...)
- indem man einen klar begrenzten Zeitraum betrachtet (0-6, 6-10 Jahre usw. dem eigenen Lebensalter folgend bis heute)
- indem man die Erinnerungen im Hinblick auf 3 Fragen durchleuchtet

Methodisches Werkzeug sind die **3 Naikan Fragen**:

1. **Naikan Frage:** Was hat [Person X] für mich gemacht?
2. **Naikan Frage:** Was habe ich für [Person X] gemacht?
3. **Naikan Frage:** Welche Schwierigkeiten habe ich [Person X] bereitet?

Zu Beginn wählt man als Bezugsperson meist die Mutter. Man versucht sich an die ersten Lebensjahre zu erinnern, forscht nach Erinnerungen im Zusammenhang mit der Mutter und ordnet diese Erinnerungen den 3 Naikan Fragen zu.

Bei einem Naikan Retreat nimmt man sich für eine Betrachtungsperiode etwa 60 bis 90 Minuten Zeit, die man ungestört auf seinem Übungsplatz verbringt. Am Ende jedes Zeitraumes kommt die Naikan Begleiterin zu einem kurzen Gespräch, wo man als Naikan Übende*r das Erinnerte für sich noch einmal auf den Punkt bringen kann. Danach betrachtet man wieder in Ruhe und ungestört den nächsten Zeitabschnitt von etwa 4 Jahren. Auf diese Weise strukturiert man die Erinnerungen vom Anfang bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt, da die zu betrachtende Person aus unserem Leben verschwunden ist.

Zuerst betrachtet man die Beziehung zur Mutter, dann jene zum Vater, danach kann man Personen aus der Familie oder aus dem Freundeskreis wählen, auch Personen aus dem Arbeitsumfeld oder Themen kann man mit den Naikan Fragen betrachten. Die eigenen Erinnerungen an eine bestimmte Person mit den drei Naikan Fragen betrachten: Das ist alles. Das kann man ab sofort jeden Tag einige Minuten lang

machen, denn mit den drei Fragen gewinnen wir neue Sichtweisen zu unseren üblichen Perspektiven dazu.

Naikan bewertet nicht

Es geht NICHT darum, wer Recht hatte, es geht auch NICHT darum, ob man ein guter oder ein böser Mensch war. Es geht nur darum zu sehen, wie man sich verhalten hat und welche Auswirkungen das auf die andere Person hatte.

Naikan bewertet nicht. Egal, was Sie erlebt haben: Es ist schon gelebt. Es ist Teil Ihrer Vergangenheit und dadurch Teil Ihrer Gegenwart. Wenn Sie die Vergangenheit betrachten, dann haben Sie die Chance, das Erlebte aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Vielleicht erkennen Sie in negativen Erfahrungen auch Aspekte, die Ihnen Lernschritte ermöglicht haben. Je facettenreicher Ihre Sicht auf die Vergangenheit wird, desto mehr schärft sich Ihr Blick für die Gegenwart und desto vielfältiger werden Ihre Möglichkeiten in der Zukunft.

Naikan Leiter*innen begleiten jeden Menschen individuell bei der Selbsterforschung und bieten einen Rahmen, so dass Menschen ihre eigenen Potenziale und Fehler wahrnehmen können, um daraus zu lernen. Die Selbstverantwortung der Naikan Übenden steht im Vordergrund. Jeder Mensch kennt sein Leben selbst am besten.

Naikan Leiter*innen bewerten nicht, sie hören einfach zu und bieten Sicherheit und Verstehen, wenn tiefe innere Prozesse ablaufen.

Das, was wir ändern können und wollen, soll uns bewusst werden. Das, was wir waren, sind und sein können, können wir wahr- und annehmen.

Erkenntnis zeigt sich einfach

Durch die konzentrierte Naikan Arbeit kommen Sie in tiefe Berührung mit sich selbst. Die Naikan Methode gibt klare Strukturen vor, der Blick wird auf eine Person und einen Zeitraum ausgerichtet. Trotz dieser „begrenzten“ Blickrichtung – oder gerade deswegen – eröffnen sich immer wieder plötzlich und unerwartet Einsichten und Perspektiven.

Weder Sie als Naikan Übende*r noch ich als Naikan Leiterin können vorhersehen, wann oder gar welche Erkenntnisse sich zeigen.

Häufig beziehen sich Einsichten oder neue Blickwinkel auf Personen, Themen oder Ereignisse, die gerade im Zentrum der Naikan-Betrachtung stehen. Manchmal habe ich jedoch den Eindruck, dass es vollkommen egal ist, mit welcher Person oder mit welchem Thema sich jemand beschäftigt – Erkenntnis zeigt sich einfach.

Überprüfen, erkennen, verändern

Naikan beinhaltet die Ebenen Verstand und Gefühl und eine Metaebene. Die Erinnerungen, die sich aus Verstand und Gefühl speisen, werden auf einer Metaebene geprüft: die drei Naikan Fragen sortieren das Erinnernte, schaffen Ordnung in den Perspektiven, überprüfen, was (relevant) war und ist. Es ist weniger Verstandesarbeit im Sinne von: „Ich verstehe das.“ Es ist vielmehr eine Wahrnehmung im Sinne von:

„Ich bin diese Erkenntnis.“

Allein die Bereitschaft, sich den Lebenserfahrungen zu stellen und mit den drei Naikan Fragen ins Bewusstsein kommen zu lassen, bewirkt eine Verarbeitung des Erlebten – auch wenn das Erlebte nicht ins Bewusstsein kommt. Unbewusstes darf Teil des Lebens sein.

Wenn Erinnerungen ins Bewusstsein kommen, dann können die Bilder von damals mit der heutigen Art zu sehen abgeglichen werden. Aus der Distanz lassen sich Realität und subjektives Bild klarer erkennen. Manchmal wird das bisherige Bild aus heutiger Sicht bestätigt, oft wird es jedoch als verfälschtes Bild der Wirklichkeit erkannt. Das Bestreben ist üblicherweise, die eigene Sicht an die Wirklichkeit anzunähern.

Die Bilder, die wir von der Vergangenheit, von uns selbst und von anderen haben, sind nicht in Stein gemeißelt. Naikan schult die Fähigkeit, Realität und die eigenen Bilder der Realität zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Veränderung im Innen und im Außen sind natürlicher Teil des Lebens.

Vom Entweder – Oder zum Sowohl – Als-auch

Üblicherweise sind wir Menschen stark darauf ausgerichtet, in den Kategorien „entweder – oder“ zu denken. Zum Beispiel: ENTWEDER ich verursache dieser Person jetzt eine Schwierigkeit (3. Naikan Frage) ODER ich mache etwas für diese Person (2. Naikan Frage). Wir neigen dazu zu glauben, dass es nur eine gültige Antwort gibt.

Es ist sehr schwierig für uns zu denken: Ich verursache jetzt dieser Person eine Schwierigkeit in diesem Punkt und GLEICHZEITIG mache ich etwas für sie. Und GLEICHZEITIG macht diese Person etwas für mich. Das bedeutet, wir müssen erst langsam lernen, dass mehrere Dinge gleichzeitig vorhanden sind oder abgelaufen sind: nicht „entweder – oder“ sondern „sowohl – als auch“.

In der Naikan Woche ist es meist ein längerer Prozess, bis man erkennt, dass mehrere Naikan Fragen gleichzeitig beantwortet werden können, wenn man sich eine bestimmte Situation oder Person ansieht. Bedenken Sie, dass man im Naikan Retreat gewissermaßen in einer Laborsituation ist, in einer geschützten Atmosphäre, wo man sich ganz auf die Feinheiten der Wahrnehmung konzentrieren kann. Wenn das „Sowohl – Als auch“ schon im Rückzug schwierig ist, um wie viel schwerer muss es dann im Alltag fallen?

Wenn man aus der Stille in den Alltag zurück geht, stürmen so viele Eindrücke auf uns ein, wir müssen so vieles gleichzeitig verarbeiten. Sind wir uns im Alltagsstress auch bewusst, dass vieles gleichzeitig abläuft? Wie leicht ist es, in das gewohnte Denken von „entweder – oder“ zurück zu fallen!

Deswegen ist es wichtig, weiter zu trainieren. Naikan üben heißt, die eigene Wahrnehmung zu schulen, damit wir immer mehr bemerken können, wie viele verschiedene Dinge eigentlich gleichzeitig da sind.

Die ewige Frage der Schuld

Was ist Schuld? Im Lexikon steht: Die Ursache von etwas Unangenehmem, Bösem oder eines Unglücks, das Verantwortlichsein, die Verantwortung dafür.

Naikan meint: Es ist notwendig zu erkennen, ob man selbst die Ursache für Unangenehmes war. Dazu stellt man die 3. Naikan Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich verursacht? Für diesen Eigenanteil gilt es die Verantwortung zu übernehmen. Entweder ich trage die Verantwortung – die Schuld – für etwas oder nicht. Es geht um diese Klarheit.

Das ist etwas ganz anderes als unser übliches diffuses Schuldgefühl. Wenn ich Schuldgefühle habe, dann heißt das, dass ich mir immer noch wünsche, es möge anders sein. Hätte ich das bloß nicht getan, hätte ich es bloß anders gemacht, wäre das bloß nicht passiert ... Es gibt ein Idealbild im Kopf, dem die Realität aber nicht entspricht. Das bedeutet, ich habe noch immer nicht „ja“ zu dem gesagt, was ich erlebt habe.

Naikan bedeutet zu akzeptieren, was war und ist, egal, ob es angenehm oder unangenehm war. Naikan zeigt auf, dass man ein Mensch mit Fehlern, Schwächen und Unzulänglichkeiten ist. Daraus entstehen aber keineswegs Schuldgefühle. Im Gegenteil, durch die Anerkennung der eigenen Unzulänglichkeiten kann man Verantwortung für das übernehmen, was man gemacht hat – und zwar nur für das, was man gemacht hat, nicht mehr und nicht weniger.

Das eigene Unvermögen zu erkennen und die Verantwortung dafür zu übernehmen bedeutet, dass man ab jetzt daran arbeiten kann.

Wenn man sich selbst als Mensch mit Fehlern, Schwächen und Unzulänglichkeiten akzeptieren kann, dann wird man nachsichtiger mit den Schwächen anderer. Natürlich erkennt man, wenn andere Fehler machen, man muss auch entsprechend darauf reagieren, aber es muss kein Drama daraus erwachsen. Denn der andere ist auch nur ein Mensch, und Fehler zu machen ist eben menschlich.

Selbst-Erkenntnis, Selbst-Vertrauen, Selbst-Akzeptanz

Bei der strukturierten Betrachtung der Vergangenheit in der Naikan Woche kommen neue Perspektiven auf das eigene Selbst hinzu. Erinnerungen werden weder ausgelöscht noch umgeschrieben. Der Blick auf das, was man tatsächlich erlebt hat, wird einfach erweitert.

Das Gesamtpaket der erinnerten Situation wird quasi entwirrt: Tatsachen werden unterschieden von Erwartungen, Wünschen, Gefühlen, Gedanken, Interpretationen ... Dadurch entsteht ein neues realistischeres Selbstbild, das sich nicht länger auf jene wenigen Ereignisse in der Vergangenheit beschränkt, die wir als besonders einprägsam bewertet haben. Es kommt eine Vielfalt an Blickwinkeln auf sich selbst und das Erlebte hinzu.

„Ich bin immer wieder erstaunt, wie sich meine Sichtweisen verändert haben und wie sehr ich angefangen habe, mich zu lieben.“ Diese Aussage einer Naikan Teilnehmerin einige Monate nach ihrer Naikan Woche zeigt, wie nachhaltig sich das Selbstbild ändern kann.

So ganz nebenbei entsteht ein neues Bewusstsein für das eigene soziale Verhalten. Denn wenn man mit Naikan immer wieder das eigene Verhalten gegenüber verschiedenen Menschen prüft, erkennt man nicht nur seine eigenen Muster besser, man bekommt auch einen wacheren Blick für die Reaktionen des anderen.

Herr H. schrieb in seinem Erfahrungsbericht: „Die inneren Veränderungen sortieren

sich, es hat sich viel in mir bewegt. Erst mal positiv, aber es gibt auch viele Situationen, die mir jetzt bewusst werden. In denen ich über meine Grenzen gehen will, oder früher einfach gegangen bin. Oder Situationen, in denen ich nicht bei mir selbst war und nicht so gehandelt oder kommuniziert habe, wie es mir entsprach. Die Reaktionen im Außen – seien es Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte – sind positiv. Ich merke, wie viele Menschen von meiner Reise zu mir selbst berührt werden. Sie spüren es, wenn ich mich mit mir selbst stimmig verhalte.“

Wie erleben wir Frieden durch Naikan?

Wenn wir einfach wahrnehmen können, was wir sind, dann sind wir in Frieden mit uns selbst. Und wenn wir diese innere Zufriedenheit spüren, dann begegnen wir auch unserer Umwelt friedlicher.

Doch einfach wahrzunehmen, was wir sind, wie wir funktionieren und in welcher Situation wir uns gerade JETZT befinden, das ist leider nicht so einfach. Ja, selbstverständlich kann man trainieren, dass man das Bewusstsein auf Knopfdruck ins berühmte Hier und Jetzt lenkt. Bis man diese Kunst beherrscht, braucht es Training meist über einen längeren Zeitraum.

Deshalb hat sich Naikan als einwöchiges Basistraining bewährt. Training braucht Methode und: Zeit.

In einer Woche kommt man so weit zur Ruhe, dass man beginnt zu sehen, wie sehr wir uns in unseren Handlungen von den eigenen Erwartungen, Hoffnungen, vergangenen Erfahrungen usw. leiten lassen, anstatt ganz einfach auf das zu reagieren, was in diesem Augenblick ist. Wir glauben zwar, dass wir in der Situation angemessen reagieren, aber bei genauerer Analyse müssen wir sehr oft feststellen, dass dem nicht so ist. Unser Blick ist häufig so gefärbt, dass wir gar nicht richtig bemerken, was sich eigentlich vor unseren Augen abspielt.

Naikan lenkt den Blick auf die Tatsachen. Die Fragestellung gibt ein wirkungsvolles Werkzeug in die Hand, um die eigenen Anteile klar heraus zu filtern. Das ist die analytische Seite der Methode.

Die therapeutische Seite der Naikan-Methode ist die Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit. Erlebnisse, die man bislang nicht verarbeiten konnte, weil es an Zeit und/oder Möglichkeit gemangelt hat, können nun in Ruhe betrachtet werden, Versöhnung und Heilungsprozesse können endlich stattfinden. Zugleich kommt man wieder in Berührung mit schönen Erinnerungen, mit lustigen Erlebnissen, mit Situationen, in denen man die eigenen Fähigkeiten und Potenziale eingesetzt hat. Die volle Bandbreite des eigenen Lebens und der eigenen Person präsentiert sich.

Naikan bringt uns in Berührung mit dem vollen menschlichen Handlungsspektrum: Liebe, Hass, Missverständnisse, Ungeschicklichkeit, Fehler, Unwissenheit, Fröhlichkeit, Humor ... und zwar als Bestandteile der eigenen Persönlichkeit. Es ist ein Erkennen im Geist, im Gefühl und im Herzen. Es ist ein Erkennen, dass ICH SELBST die handelnde Person bin, und nicht Opfer der äußeren Umstände.

Freiheit

„Wenn man Naikan macht, wird man in allen Sinnen frei oder erlöst von der Verknüpfung“, meint der japanische Naikan Leiter Prof. Akira Ishii. Er sieht als wesentliche Wirkung von Naikan, dass es eine andere Sicht auf die Realität ermöglicht. Normalerweise sehen wir alles durch unsere eigene Brille, durch unsere Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche usw. Aber wie ist das eigene Verhalten beim anderen eigentlich angekommen? Zwischen dem Bild, das andere Menschen von uns haben, und unserem Selbstbild gibt es einen ziemlich großen Graben. Im Naikan lernt man, wie man selbst vom Gegenüber gesehen wird, man sieht sich selbst von der anderen Seite.

Im Naikan wird der Blick von außen nach innen gelenkt. Dadurch gelingt es, die eigene Vergangenheit zu akzeptieren. Da die Gegenwart ein Ergebnis der Vergangenheit ist, bedeutet das Akzeptieren der Vergangenheit auch ein Akzeptieren der Gegenwart. Man fühlt sich nicht länger gefangen von der eigenen Geschichte, sondern man wird frei davon.

Freiheit entsteht auch dadurch, dass durch Naikan Idealbilder auf dem Prüfstand stehen. Man hat von sich selbst, von anderen Menschen, von bestimmten Situationen usw. meistens ein Idealbild: So muss es sein! Im Naikan prüft man die Tatsachen, das tatsächliche Bild, die Realität, und diese lernt man zu akzeptieren. Wenn man eine realistischere Sicht auf sich selbst und die Welt hat, wächst der eigene Handlungsspielraum – es entsteht Freiheit im Denken und im Handeln.

Beim Naikan wird man auf sich selbst zurückgeworfen. Niemand anderer sagt, was man tun soll, man selbst findet die Antworten. Es ist nicht unbedingt angenehm, wenn niemand anderer bestimmt, was man tun und lassen soll. An diese Form der Selbstbestimmung und Freiheit muss man sich erst gewöhnen.

Ein Naikan Teilnehmer brachte das auf den Punkt, als ich ihn fragte, wie es ihm geht. Er sagte: „Ungewohnt, denn ich kann einfach sein wie ich bin.“

In Frieden leben – mit mir, allen und allem

Wir leben in einer Überflussgesellschaft und sind von der Haltung geprägt: „Es steht mir zu.“ Wir wollen alles billiger, schneller, besser und unbedingt genau so, wie wir es haben möchten. Aus dieser egoistischen Sicht blicken wir auf die Welt und sehen vor allem das, was wir nicht haben oder anders haben wollen. Und schon ist man im Konflikt mit der Welt und meistens auch mit sich selbst. Also sehnen wir uns nach Frieden.

Die Wahrheit ist aber: Es steht mir gar nichts zu. Im Gegenteil, es ist die Aufgabe in dieser Existenz als Mensch, das eigene Leben zu führen und das Dasein als Mensch auszufüllen. Nicht mehr und nicht weniger.

Es ist ganz natürlich, dass jeder Mensch Teil dieser Welt ist. Jeder Mensch hat – wie jedes andere Wesen auch – seinen Platz in der Welt, das ist nichts Besonderes. Jedes Individuum ist eingebettet in das Ganze.

Durch Naikan wird sichtbar, wie viel andere Menschen und die Welt dazu beigetragen haben, dass man seinen Weg gehen kann. Und ja, man selbst hat auch vieles dafür getan. Im Naikan kommt man irgendwann zur Einsicht: Ich lebe, weil viele andere Menschen für mich da waren. Ich lebe, weil viele Menschen und die Welt für mich

da sind, auch wenn diese nicht immer perfekt meine eigenen Wünsche erfüllen. Diese Erfahrung von natürlichem Sein und Verbundenheit mit allem ist getragen von tiefem inneren Frieden.

Immer wieder machen Menschen tiefe Seinserfahrungen im Naikan. Wertschätzung, tiefe Gefühle, Verbundenheit, ein klares Bewusstsein für die Wirkung jeder Handlung, Bäume, die zu leuchten scheinen ... Als Naikan-Leiterin bin ich immer wieder überrascht, wie viele verschiedene Ausdrucksformen eine solche Erfahrung haben kann, und dankbar, dass mir die Menschen davon berichten. Meistens sind diese Erfahrungen zwar ungewöhnlich, aber unspektakulär. Sie eröffnen einen Blick in eine größere Dimension und sind von einem Gefühl unendlicher Ruhe begleitet. Dieses Bewusstsein von innerem Frieden wirkt auch im Alltag weiter.





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.

Naikan - Werdegang

- 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, Österreich, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- 1998 Mitautorin des ersten Buches über Naikan in deutscher Sprache: „Die Naikan Methode“
- seit 2000 selbständige Naikan Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- 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
- Kontakt: www.insightvoice-naikan.at