

## Fragen zum Jahreswechsel 2018

---

Liebe Naikan-Freundin,  
lieber Naikan-Freund,

wir wünschen Dir zum Jahreswechsel alles Gute und dass nächstes Jahr vielen von dem eintritt, was Du Dir wünschst (alles ist vielleicht zu viel, oder?). Wir müssen vorsichtig sein, mit dem, was wir uns wünschen, denn es könnte sein, dass es sich erfüllt. Leider wissen wir nicht genau, wann es kommt (falls es kommt), und so kann es auch eintreffen, wenn wir längst mit etwas ganz anderem unterwegs sind.....

Als ich (Franz) im Sommer nach meinem Schlaganfall in der Reha-Klinik war, las ich viel Nietzsche. Seine Gedanken haben mich schon als 18, 19jähriger fasziniert, als ich bei einem Besuch in Berlin „also sprach Zarathustra“ entdeckte. Wow, das war ein Text. Genau richtig für einen Nachpubertären (heute finde ich ihn nicht mehr sehr interessant). Trotzdem blieb ich Nietzsche mein Leben lang treu und so nutze ich die Stunden in der Reha, um mich wieder ein wenig einzulesen. »*Wer zur rechten Zeit lebt, wer vollbringend lebt, für den verliert der Tod seinen Schrecken. Wer nie zur rechten Zeit lebt, wird nie zur rechten Zeit sterben können. Lebe siegreich, lebe vollbringend! Der Tod verliert seinen Schrecken...*“ zitiert ihn Irving D. Yalom in seinem Buch „Und Nietzsche weinte“ (hat ein wenig einen schalen Beigeschmack in mir hinterlassen, das Buch, der Gedanke ist gut“. Ich dachte in dieser Zeit viel über Leben und Sterben nach, denn das Erleben, das innerhalb von Stunden sich eine Fähigkeit von mir nach der anderen abschaltete, war schon beängstigend (ein etwas zu starkes Wort, aber interessant ist zu oberflächlich, also irgendwo dazwischen). Der Gedanke, der mich auch dem Nach-Schlaganfall-Zustand herauszog wie Münchhausens Zopf aus dem Sumpf, lautete: „Ich will mein Leben zurück“. Und klammheimlich fügte ich an: „...und besser als vorher!“ Und was soll ich sagen, es ist besser geworden. Mein Gehirn ist durchgeputzt, manches muss ich zwar neu lernen, dafür weiß ich, wo ich meinen Autoschlüssel gelassen und was ich noch zu tun habe.

Bei der Lektüre von Nietzsche und Yalom sind in mir 4 Doppel-Fragen aufgetaucht, ich weiß nicht, ob ich sie irgendwo gelesen habe. Ich will sie Dir zum Jahreswechsel schenken. Vielleicht kannst Du etwas damit anfangen. Stell sie Dir selber und warte auf die Antwort, die ganz von unten kommt (da wo in Naikan, die tiefsten Erkenntnisse herkommen. Und sei absolut und rücksichtslos ehrlich zu Dir selbst. Keine Ausreden, keine Schönreden. Einfach nur ein Ja oder Nein oder Zwischenstufen. Du kannst auch skalieren, etwa als Antwort in einer Zahlenreihe von 0 bis 10 einen Wert nennen, 0 ist gar nicht / 10 ist total 100prozentig.



Stell Dir vor, Du liegst im Sterben und hast noch ein paar Minuten Zeit, um Dein Leben anzuschauen, wie es bisher war. Versuch die Fragen nicht kognitiv zu beantworten, sondern warte auf die Antwort, die aus Deinem Inneren kommt.

1. Hast Du Dein Leben gelebt? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Oder wurdest Du gelebt? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Hast Du gewollt? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Oder wurdest Du gewollt? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Hast Du Dein Leben geliebt? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Oder bereust Du es? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Ist Dein Leben aufgebraucht? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Oder ist ein ungenützter Rest vorhanden? - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wir wünschen Dir ein wunderbares neues Jahr,  
Margit & Franz Ritter

**NEUE WELT INSTITUT**  
**www.naikan.com**

Breitergasse 6 , A-2620 Neunkirchen, Österreich, Tel.: 0043 664 3200 688

\* \* \* \* \*

Yoshin Franz Ritter ist vielen Lesern dieser Kolumne schon (indirekt) bekannt: Der Buchtitel „Durch den Regen latschen“ im HPSD-Verlag ist einem seiner Gedichte entlehnt. Ich danke ihm für die Erlaubnis, seine „Fragen zum Jahreswechsel 2018“ hier abdrucken zu dürfen.

Und ich möchte allen unseren Lesern seine beiden Romane zur Lektüre ans Herz legen: „Buddhas Geburt“ und „Der singende Stein“, - erhältlich im guten Buchhandel und zur Not auch über Amazon.  
*RFS*

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de) Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser Archiv aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...