



## Neue Hefte

# content

---

## Naikan

### Artikel - Spiritualität/Mystik



## **Innenschau, Stille, Selbstreflexion**

Das japanische Wort »Naikan« mag beim ersten Hören für unsere westlichen Ohren etwas exotisch tönen. Die Selbstergründungsmethode Naikan, mit der man an Hand von drei Fragen einen tiefen Blick auf die persönliche Lebensgeschichte werfen kann, ist in ihrer Anwendung jedoch klar, einfach und ohne esoterischen Firlefanz. Naikan ist zwar in einer buddhistisch geprägten Kultur entstanden, aber keiner bestimmten Religion oder Weltanschauung verpflichtet.

Naikan wurde in 50er Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt. Ihm war es ein großes Anliegen, eine Methode zu entwickeln, die für alle Menschen unabhängig von ihrer Kultur oder Religionszugehörigkeit praktizier- und anwendbar ist. Die Methode fand durch Prof. Akira Ishii in den 80er Jahren den Weg von Japan über Österreich und Deutschland nach Europa. In Österreich und Deutschland gibt es heute mehrere Naikanzentren. Die Methode findet ihre Anwendung im Strafvollzug, in psychosomatischen Kliniken, in Schulen und natürlich bei Privatpersonen. Sie wird angewandt bei immer wiederkehrenden Konflikten, Burn Out Syndrom, bei Suchtmittelabhängigkeit und existenziellen Sinnkrisen, aber auch als effektive Methode, mehr Klarheit ins eigene Leben zu bringen. Naikan ersetzt keine Psychotherapie und ist auch nichts für Menschen, die Zuflucht in eine Religion oder Heilslehre suchen.

Die klassische Form von Naikan dauert sieben Tage. Es gibt auch Tagesnaikan oder schriftliches Naikan. Es empfiehlt sich jedoch, zuerst ein klassisches Naikan zu machen, da die Erfahrung während sieben Tagen tiefer ist und die Essenz von Naikan besser erkannt werden kann. Um Naikan zu üben, zieht man sich in ein Zimmer oder einen speziell dafür hergerichteten Platz zurück und prüft sein Leben anhand von drei vorgegebenen Fragen.

- Was hat die Person für mich getan?
- Was habe ich für die Person getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich der Person gemacht?

Im Naikan geht es nicht darum, die Person zu verändern. Es gibt keine therapeutischen Einzel- oder Gruppengespräche, keine Dialoge, Interpretationen, Wertungen und Ratschläge. Der Teilnehmer verbringt also die Zeit an seinem Platz und untersucht von morgens 6 bis abends 21 Uhr anhand der drei Fragen in Zeitabschnitten von vier Jahren (0 bis 6, 6 bis 10, 10 bis 14) die Beziehungen zu den nahestehenden Personen wie Mutter, Vater, Geschwister, Partner, Kinder, Arbeitskollegen etc. von seiner Geburt bis zum heutigen Tag oder bis zum Tag, an dem die Person verstorben ist. Geprüft werden nur die Tatsachen, also das, was wirklich stattgefunden hat. Die regelmässig alle eineinhalb Stunden statt findenden Gespräche mit dem Leiter dienen einzig dazu, Struktur und Orientierung zu geben, damit die drei Fragen richtig angewendet werden. Die Erkenntnis, was einem alles aus Liebe gegeben und zugetragen wurde, auch wenn es vielleicht nicht den eigenen Vorstellungen oder Wünschen entsprach, lässt einen erkennen, wie und wo man sich vom »glücklich sein" entfernt und abgewendet hat.



### **Erinnerungen richtig einordnen**

Oft sind unsere Erinnerungen durch Erwartungen, Wünsche und Vorstellungen gefärbt und dadurch können die Tatsachen nicht als das, was sie sind, erkannt werden. Wir neigen dazu, Handlungen zu interpretieren und sie in einen Zusammenhang zu stellen und verkennen somit Vieles, was für uns getan wird. Nicht nur die Dinge, über die wir uns gefreut haben, sind Dinge, die jemand für uns getan hat. Das eine Mutter kocht, einkauft, Kleider wäscht putzt, wird als selbstverständlich angeschaut, weil das die Aufgabe einer Mutter ist, dass sie das aber für uns tut, erkennen wir nicht.

### **Die Verantwortung übernehmen**

Wir erinnern uns meist gut an die Schwierigkeiten, die uns Jemand verursacht hat, die Schwierigkeiten, die wir anderen bereiten, werden verdrängt und oft mit

entschuldigenden Geschichten gerechtfertigt. Kommen wir zu spät zu einer Verabredung und lassen die Anderen auf uns warten, haben wir schon bei Ankunft eine passende Entschuldigung parat: Es hatte viel Verkehr, die Ampeln waren dauernd auf rot, das Telefon klingelte, als ich das Haus verlassen wollte. Vorwürfe gegenüber Eltern, Partner und Freunden werden über Jahre oder gar das ganze Leben mit sich getragen. Der eigene Stolz hindert einen daran, die Verantwortung für sein Handeln und seine Anteile an den Konflikten zu übernehmen.

### **Vom Opfer zum Schöpfer**

»Eine Woche Zeit, um sein bisher gelebtes Leben zu betrachten, abgeschirmt von möglichst vielen äußeren Einflüssen ohne Zeitungen, Bücher, Handy, Musik und Radio, welch ein Luxus«, schrieb einmal eine Teilnehmerin. In der Stille geleitet durch die drei Fragen, wird die Erinnerung immer klarer. Entdeckungen von längst Vergessenem können einiges wieder ins rechte Licht rücken. Wenn ein Teilnehmer äußert, sein Vater habe nichts für ihn getan, er habe einzig die Erinnerung, dass sein Vater alkoholkrank war und wenn er zu Hause gewesen sei, habe er seine Mutter und sie als Kinder angeschrien und geschlagen, ist das nur die eine Seite seines Vaters. Während des Naikans konnte er erkennen, dass sein Vater arbeiten ging und Geld für die Familie verdiente und dass er ihn eines Morgens in der Früh weckte und ihn mit zum Pilzen sammeln mitnahm. Diese Erkenntnis änderte das festgefahrene und zurechtgelegte Bild seines Vaters. Anstelle von Vorwürfen und Frustration, das der Vater nicht so war, wie er sich das gewünscht hätte, trat ein versöhnliches Bild des Vaters. Der Teilnehmer konnte erkennen, dass sein Vater trotz seiner Alkoholsucht einiges für ihn getan hatte.

### **Das Leben aus einer anderen Perspektive betrachten**

Die vorgegebene Struktur unterstützt den Teilnehmer dabei, sein Leben, sein Handeln und Tun genau zu untersuchen. Die Sichtweise, Opfer von unglücklichen äußeren Umständen zu sein, verändert sich während der Woche allmählich. Der Teilnehmer erkennt seine Verantwortung in den Beziehungen und gewinnt die Einsicht, Lebenssituationen selber verändern zu können.

Naikan als Methode spricht die positiven Anteile im Menschen an und führt den Teilnehmer unweigerlich weg von der Schuldzuweisung hin zu mehr Selbstverantwortung. Um Naikan zu üben, braucht es keine besonderen Vorkenntnisse, einzig die Bereitschaft und die Neugierde, sein Leben anhand der drei Fragen genau zu untersuchen. »Hätte ich Naikan vor 20 Jahren kennen gelernt, hätte ich den mir nahestehenden Menschen für ihr Geben noch von Angesicht zu Angesicht danken können. Es ist mir bewusst geworden, dass ich von ihnen viel mehr erhalten habe, als ich gegeben hab«, schrieb eine Teilnehmerin nach einer Naikan Woche.

Naikan heißt auch innehalten und sein Leben während einer Woche mit den Augen der Andern zu betrachten. Es ist wesentlich einfacher, mit Veränderung bei sich zu beginnen als auf Veränderung bei Anderen zu warten.

Ruedi Beiner



**Ruedi Beiner** ist Gründer und heutiger Geschäftsleiter einer Suchttherapie und Kriseninterventionseinrichtung im Kanton Bern in der Schweiz. Er lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Münsingen. Sein erstes Naikan machte er 1999, seither ist er dem Naikan sehr verbunden, übt regelmässig selbst Naikan und hat sich zum Naikanleiter ausbilden lassen. Seit 2005 leitet er selbständig Naikan-Wochen in der Schweiz und Österreich

### Links

- [Homepage Ruedi Beiner](#)
- [Nächste Termine](#)

### Kommentar schreiben

Beiträge, die erkennbar nur verfasst wurden, um einen Link auf die eigene Webadresse zu setzen, werden entfernt

Name (Pflichtfeld)

E-Mail (Pflichtfeld)

10000 Zeichen stehen noch zu Verfügung

Benachrichtige mich über nachfolgende Kommentare



Aktualisieren

**Senden (Strg+Enter)**

JComments