

„NAIKAN – Ein stiller Weg zu weniger Gewalt“

Im September 2012 folgten rund 80 Teilnehmer/Innen aus 14 Bundesländern sowie aus Österreich und der Schweiz der Einladung des Bildungsinstituts des niedersächsischen Justizvollzuges in das Celler Schloß zum inter-nationalen Erfahrungsaustausch über Naikan.

Neben den Vortragenden und Teilnehmern gilt ein ganz herzlicher Dank den Gastgebern in Celle und den vielen Helfern vor Ort.

Das 2. bundesweite Forum: „Naikan im Justizvollzug“ wurde von der Initiatorin, *Frau Dr. Monica Steinhilper*, eröffnet. Sie sprach von der „einfachen Methode mit intensiver Wirkung, die man am besten selbst erlebt“. Neben dem praktischen Austausch und neuen Erkenntnissen soll das Expertenforum aber auch Kraft geben, stützen und ermutigen Naikan weiter zu tragen.

Im niedersächsischen Justizvollzug wurde 2001 das erste NAIKAN-Seminar mit Inhaftierten durchgeführt. Mittlerweile ist NAIKAN dort ein reguläres Behandlungsangebot und wird auch evaluiert.

Naikan heißt auf Deutsch „Innenschau“ und fordert die Erkenntnis der Selbstverantwortung. In einer siebentägigen Schweigeklausur lassen Menschen ihr bisheriges Leben in Zeitabschnitten Revue passieren und stellen sich den drei Naikanfragen: „Was hat eine bestimmte Person für mich getan? Was habe ich für diese Person getan? Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?“. Dieser Prozess der Innenschau ist ein produktiver, meist NOT-wendiger Perspektivenwechsel. Der Effekt ist verblüffend, denn die intensive Phase des Rückzugs lässt viele Menschen oft erstmals erkennen, dass nicht andere an ihrer persönlichen Situation „schuld“, sondern sie selbst in Verantwortung sind. Sie erkennen die Tragweite der Eigenverantwortung, erleben sich selbst als Handelnder, nicht als Opfer und erkennen, wie sehr sie persönlich tatsächlich ihres eigenen Glückes Schmied sind. Nicht zuletzt diese kathartische Wirkung, die Verdrängungsmechanismen überwindet, macht Naikan für den Strafvollzug so interessant.

Die Naikan-Methode ist leicht zu lernen und im Alltag zu praktizieren. Wer Naikan übt, entdeckt verschüttete Quellen der Kraft, die dem Leben/Handeln neuen Sinn und Erfüllung geben.

Drei Aspekte standen im Zentrum der zweitägigen Tagung:

- Einblicke in eine Methode und deren facettenreicher „neuer“ Einsatz im Strafvollzug und darüber hinaus
- Austausch über die bisherigen praktischen Erfahrungen mit Naikan
- Vorstellung/Fortlauf der wissenschaftlichen Evaluation zum Einsatz von Naikan im Strafvollzug und bisherige Ergebnisse.

Franz Ritter (selbst seit 34 Jahren Naikanbegleiter) resümierte, dass die anfängliche Vision einer Verbreitung im deutschsprachigen Raum inzwischen erfüllt sei. Naikan werde jetzt mehr und mehr in andere Prozesse integriert, beispielsweise auch in Ausbildungskonzepte. Er stellte die Frage an sein Publikum: „Ist Naikan eine Therapie oder eine Methode mit therapeutischen Prozessen?“ und griff diese in seinem zweiten Referat erneut auf. Seine These lautete, „Rückzug sei unseren Genen verankert“. Naikan sei nach seiner Meinung nach ein Transformations-, kein Therapieprozess und das bedeute, sagte er schmunzelnd: „... Im Grunde beginnt das eigentliche Naikan am Ende der Woche.“

Dr. Ulrich Kobbé beleuchtete die Ethik der Achtsamkeit im Rahmen einer Naikanpraxis. Er pointierte: „Naikan ist nicht nett, aber fürsorglich“. Insofern sei die gewährte Naikanhaltung im autoritären Alltag des Vollzugs in verschiedener Hinsicht etwas Besonderes, Herausforderndes, eine „Zeitfalte anhaltender/angehaltener Gegenwart“. Achtsamkeit entstamme als Konzept der Zen-Praxis, sei jedoch eine allgemeine menschliche Fähigkeit und nicht an eine bestimmte Schule oder Technik gebunden. Sie führe hin zu einer Ethik der Achtung des Täters bei Ächtung der Tat(en). Markant: der besondere (Schutz-)Raum der Naikanprinzipien; sie ermöglichen u. a. das ethische Prinzip, "nicht durch andere beschämt zu werden".

Pfarrer *Martin Burgdorf* ist seit 2005 Naikanbegleiter; er unterstrich: „STILLE in der aufgeweckten Hektik eines Gefängnisses – wer hätte das für möglich gehalten?“

Schweigen überrascht und berührt gleichermaßen; ... in der wundervollen Lautlosigkeit liegen Würde und Kraft.... “

Die Stille als Rahmenbedingung sei bedeutungsvoll; dort, wo z. B. Psychologen bislang nicht zu Tätern vordringen können, entwickelten diese in der STILLE oft neue Selbsterkenntnisse (Dankbarkeit, Dienen) und wüchsen in eine verantwortungsvollere Perspektive, u. U. auch Therapiebereitschaft hinein. Es wurde deutlich, dass Naikan nicht in Konkurrenz zu den bisherigen Angeboten steht, diese aber sinnvoll und nachhaltig ergänzen kann.

Burgdorf sagte: „Naikan ist wie Fensterputzen, man sieht danach etwas klarer“, aber „...das ‚Erwachen‘ selbst ist nicht machbar“. - Nach seinen seelsorgerischen Erfahrungen „...kann sich Lebensfreude einstellen, trotz allem Leid, weil es Vergebung gibt...“.

Die Leiterin der Psychotherapeutischen Ambulanz der Justiz Ludwigshafen, *Monika Zisterer-Schick*, charakterisierte Naikan als „Therapieturbo“. Der große Vorteil dabei sei: „... Jeder, der Naikan macht, geht seinen eigenen Weg selbst und geht so weit, wie er jeweils kann“. Sie richtete ihren Blick auch auf die naikanerfahrenen Teams mit Therapeuten, Seelsorgern, Pädagogen und Mitarbeitern des Justizvollzugs, deren Aufgabe es ist, allein diese drei Fragen zu stellen.

Tobias Hebestreit (Jugendanstalt Hameln) und *Sabine Steingröver* (JVA Wolfenbüttel, Abt. Braunschweig) berichteten aus der Naikanpraxis mit unselbständigen Jugendlichen, gepaart mit pubertär-herausforderndem Verhalten. Der große Gewinn für die jugendlichen Gefangenen: „... das Gefühl, einmal etwas Forderndes bis zum Ende durchgehalten zu haben!!“

Das Team der JVA Schwalmstadt um *Volker Merle* hat Naikanerfahrungen im Regelvollzug und in der Sicherungsverwahrung. Sie erlebten Naikan als „Öffner“ und hatten bisher keinerlei Abbrüche zu verzeichnen. Menschen, die offen sind sich in ihren zentralen Erlebnisinhalten fürsorglich begleiten lassen, lassen sich „neu“/anders auf nachfolgende Alltagsroutine ein; auch dort, wo sonst scheinbar alle bisherigen (Behandlungs-)Angebote ins Leere gehen. Die Kollegen aus Schwalmstadt unterstrichen die Teamarbeit der Naikanbegleiter. Sie machten Mut,

kreative Lösungen entgegen aller nachvollziehbaren institutionellen Rahmenbedingungen zu suchen und auszuprobieren.

In vielfältiger Weise wird Naikan von Einzelpersonen außerhalb des Justizvollzuges in verschiedenen NAIKAN-Seminaren praktiziert. Man findet Naikanangebote u. a. in Schulen, Coachings und in der Suchthilfe.

Gerburgis Niehaus hat seit 2005 Naikanerfahrungen, die sie gewinnbringend in ihr Berufsleben übertragen hat. In der freien Wirtschaft verkörpere der eingeeengte „Cappuccinoblick“ eine Schuldphilosophie (und die im Naikan nicht gestellte 4. Frage). Mit modifizierten Naikanregeln arbeite sie erfolgreich im Business Coaching, d.h. bei Teamentwicklung, Kommunikationsverbesserung, Konfliktmanagement und Zusammenarbeitskonzepten.

Annette Musiol aus Dachau erläuterte neue ambulante Modul-Maßnahmen mit straffällig gewordenen Jugendlichen. Die Kombination von „Schweigen – Malen – Befragt werden“ auf der Basis von klaren Strukturen und Wohlwollen werde von den Jugendlichen wertgeschätzt. Malen werde häufig als Katharsis erlebt; die Schnittstelle von Naikan und bildnerischem Ausdruck sei ein optimaler ressourcenorientierter Ansatz in einem ambulanten Modul-Gesamtkonzept.

Prof. Johannes Michalak referierte über unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Therapieformen als fragliche Optionen für den Strafvollzug. Ziel sei es in all diesen Verfahren den „Autopiloten“ auszuschalten, in die Gegenwart zu kommen und im Naikanprozess die Vergangenheit zu „verJETZTEN“. Er zeigte anhand von Untersuchungsergebnissen auf, wie in achtsamkeitsbasierten Verfahren Körperbewusstheit und Grad des „psychischen Defekts“ in klarer Wechselwirkung stehen.

NAIKAN – Ein stiller Weg zu weniger Gewalt.

Wir sind Lernende in diesem Metier, unterstrich ganz besonders eindrucksvoll *Nicole Ansorge*, die maßgeblich die herausfordernde Evaluation begleitete und zu einer inzwischen druckreifen Form zusammenfügte.

Trägt diese Methode tatsächlich zur nachhaltigen Resozialisierung bei? Die Evaluation sei jedenfalls viel versprechend. Die anfänglichen Hoffnungen wurden in einer begleitenden wissenschaftlichen Studie zum Einsatz von Naikan im deutschen Strafvollzug bei einer Evaluation in Fakten verwandelt: signifikante Verbesserung bei den Werten Empathie und Perspektivübernahme.

Fazit aus den wissenschaftlichen Zwischenergebnissen: Der Einsatz von Naikan lohnt sich. Die Wirkung ist, meist langfristig, Grundstein legend für positive Entwicklungen.

„Danke!“ und: „N A I K A N geht weiter!“, waren die gemeinsamen Schlussworte von *Dr. Monica Steinhilper*, *Winfried Geppert* (fachlicher Naikanberater für den nds. Justizvollzug) sowie *Nicole Ansorge* und *Rolf Koch* vom Tagungsteam:

Der Dank gilt nicht zuletzt all den naikanerfahrenen Referentinnen und Referenten für ihre große Bereitschaft und für ihr Engagement und all den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Tagung für ihr aktives Interesse, die den Blick über den eigenen Tellerrand, wertschöpfenden Austausch und Gelingen ermöglichten.

Für mich war dieses Forum gleichermaßen inspirierend, aktivierend und vernetzend. Ich freue mich auf neue Begegnungen beim 3. Naikanforum.

Theresia Öchsner
Dipl.-Sozialpädagogin

Tagungsablauf 2. bundesweites „NAIKAN-Forum“

„NAIKAN – Ein stiller Weg zu weniger Gewalt“

Dienstag, 11.09.2012

- 12.00 – 12.30 Uhr Begrüßung und Eröffnungsworte
Dr. Monica Steinhilper, Abteilungsleiterin für den Justizvollzug im
Niedersächsischen Justizministerium)
- 13:30 – 13.15 Uhr Historie und Entwicklung von Naikan in Europa
(Franz Ritter, MSc, Naikan-Leiter, Leiter des Neue Welt Instituts;
Lanzkirchen, Niederösterreich)
- 13.15 – 13.45 Uhr Pause und „Get Together“
- 13.45 – 14.30 Uhr Naikan und die Ethik der Achtsamkeit
(Dr. Ulrich Kobbé, Dipl.-Psych./Psychotherapeut, LWL-Zentrum
für Forensische Psychiatrie Lippstadt)
- 14.30 – 15.15 Uhr Naikan und Religion
(Martin Burgdorf, Pfarrer)
- 15.15 – 16.15 Uhr Pause und Öffnung der Ausstellungsstände

Schwerpunktthema: Einsatzmöglichkeiten von Naikan

- 16.15 – 17.00 Uhr Naikan in der Sozialtherapie
(Monika Zisterer-Schick, Dipl.-Psych., PP, Leiterin der
Psychotherapeutischen Ambulanz der Justiz Ludwigshafen)
- 17.00 – 17.45 Uhr Naikan mit jugendlichen (Untersuchungs-)gefangenen
Tobias Hebestreit, Dipl.-Sozpäd, Jugendanstalt Hameln)
(Sabine Steingröver, Dipl.-Sozpädin., Msc Kriminologie, JVA
Wolfenbüttel, Abt. Braunschweig)
- 18.00 – 19.00 Uhr Öffnung der Ausstellungsstände
- ab 19.00 Uhr Abendveranstaltung mit historischem Stadtrundgang

Mittwoch, 13.09.2012

- 09.00 – 09.45 Uhr Naikan in der Psychotherapie
(Franz Ritter, Psychotherapeut, Naikan-Leiter)
- 09.45 – 10.30 Uhr Naikan mit Sicherungsverwahrten
(Volker Merle, Psychologieoberrat der JVA Schwalmstadt)
- 10.30 – 11.00 Uhr Pause und „Get Together“
- 11.00 – 11.45 Uhr “Cappuccinoblick Ade – ein Perspektivenwechsel in
Konfliktsituationen im Management”
(Gerburgis Niehaus, Dipl.-Betriebswirtin, Business Coaching)
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 14.00 Uhr Achtsamkeitsbasierte Therapie – eine Option für den
Strafvollzug?
(Prof. Johannes Michalak, Dipl.-Psych., Psychotherapeut,
Universität Hildesheim)
- 14.00 – 14.45 Uhr Zwischenergebnisse der Evaluation von Naikan im nds.
Justizvollzug
(Nicole Ansorge, Kriminologischer Dienst Niedersachsen)
- ab 14.45 Uhr Fazit und Ausblick
Dr. Monika Steinhilper & Winfried Geppert (fachlicher
Naikanberater für den niedersächsischen Justizvollzug)