

PSYCHOLOGIE HEUTE

April 2008

Das Wunder der Ehe Wie die Liebe den Alltag überlebt

Lebenssinn
Was von uns bleibt,
wenn wir gehen

Lebenskunst
Die Weisheit
der Frauen



BELTZ 35. JAHRGANG HEFT 4 € 5,90 SR 12/50



4 190694 005903

Das Geheimnis der drei Fragen

Vor den Landtagswahlen im Frühjahr kochte das Thema hoch: Was tun mit vorwiegend jungen Gewalttätern, die angeblich „nicht mehr erreichbar“ sind? Härte sei die einzige angemessene Strategie, so tönnten manche Politiker. Langfristig wirklich erfolgreiche präventive und (nach-)erziehende Maßnahmen kommen in den populistischen Aufwallungen immer zu kurz. Deshalb stellen wir zwei neue, aber bereits bewährte Methoden vor: die japanische Anleitung zur Selbstreflexion, Naikan, und die biografische Spielfilmarbeit

■ BIRGIT SCHÖNBERGER

Sieben Tage hinter einem Wandschirm sitzen, schweigen und von 6 bis 21 Uhr über drei Fragen meditieren. Kein Telefon, kein Radio, keine Zeitung zum Frühstück. Auch kein Smalltalk mit den anderen Teilnehmern. Nur das innere Selbstgespräch mit diesen drei immer gleichen Fragen: Was haben andere für mich getan? Was habe ich für sie getan? Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet?

Als Sabine Hamann, Leiterin der Justizvollzugsanstalt Uelzen, von der Idee hörte, Gefangenen eine Schweigeklausur namens Naikan anzubieten, war ihr erster Gedanke „Das geht nicht. Das halten unsere Häftlinge nicht durch.“ Stille Selbsterforschung für Männer, in denen es brodelt wie in einem Vulkan, das kann nicht funktionieren! Sie ging zu einem Vortrag über Naikan im Gefängnis und blieb skeptisch. Dann beschloss sie, es erst einmal selbst auszuprobieren im Naikanzentrum in Tarmstedt bei Bremen. „Seitdem gehöre ich zu denen, die Naikan im Strafvollzug unterstützen.“

Naikan kommt aus Japan und bedeutet Innenschau. Ishin Yoshimoto entwickelte die Meditationsform in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Er war auf der Suche nach einer Methode, mit der Menschen die Wurzeln ihrer Kraft wiederfinden und ihrem Leben Erfüllung und Sinn geben können. Für Gerald Steinke, der Naikan nach Deutschland

gebracht hat, geht es um die Erfahrung, „dass wir nicht nur die äußere, sondern auch unsere innere Welt selbst gestalten und verantworten“.

Die klassische Form der Naikanübung dauert sieben Tage. Es gibt keinen Therapeuten und keine Gruppenprozesse. Jeder ist allein mit den drei Fragen. Was hat meine Mutter bis zum sechsten Lebensjahr für mich getan? Was habe ich für sie getan? Welche Schwierigkeiten habe ich ihr bereitet? Das gesamte Leben läuft im Spiegel der drei Fragen noch einmal ab. Die Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen wird geprüft: Mutter, Vater, Geschwister, Partner, Expartner, Kinder ... Alle 90 Minuten kommt der Naikanleiter, sagt „Entschuldige bitte“, schiebt den Wandschirm zur Seite und fragt: „Wem gegenüber und in welcher Periode hast du dich im Naikan geprüft? An was konntest du dich erinnern, was deine Mutter für dich getan hat?“ Schweigend und ohne jede Wertung hört er sich die Antworten an, bedankt sich, sagt „Übe fleißig weiter“ und schiebt den Paravent wieder zu. Unterbrochen wird die Selbsterforschung nur durch liebevoll zubereitete Mahlzeiten, die am Platz eingenommen werden.

Die ersten drei Tage sind für viele ein innerer Kampf. Der Körper schmerzt, die Augen fallen zu, der Kopf streikt, die Erinnerungen kommen nur langsam. Die Verwirrung steigt.



Habe ich das wirklich erlebt oder nur auf einem Foto gesehen? Die Gedanken fahren Karussell. Was mache ich hier überhaupt? Was soll das bringen? Ich kann mich nicht erinnern, ich will nicht mehr. Diese verdammte dritte Frage. Warum soll ich mich immer mit den Schwierigkeiten beschäftigen, die *ich* anderen bereitet habe? Die anderen haben doch *mir* Probleme gemacht! Irgendwann am vierten oder fünften Tag, manchmal auch erst ganz am Ende, kommt der Durchbruch. Tränen fließen. Ein Gefühl von plötzlicher Erkenntnis stellt sich ein oder ein ungläubiges Erstaunen über verschüttete Erinnerungsschätze.

JVA-Leiterin Sabine Hamann erinnert sich, dass sie am vierten Tag herzlich lachen musste. „Ich hatte plötzlich die Einsicht, dass ich für meine Eltern auch nicht die erste Wahl war und sie im Casting doch vielleicht lieber ein anderes Kind genommen hätten. Das war für mich der schönste Moment. Ich konnte mich als Teil eines Spiels sehen. Das Drama löste sich auf.“ Das Entscheidende an Naikan ist für sie, dass das

übliche Denkschema „Ursache – Folge – Handlung“ unterbrochen wird. „Als Psychologin habe ich gelernt, rückwärtsorientiert zu denken und zu fragen: Welche Neurose habe ich von meiner Mutter geerbt und welche von meinem Vater? Naikan lässt die Frage, woran die Eltern schuld sind, nicht zu. Dadurch entsteht Selbstverantwortung.“

Weil Naikan nachweislich die Eigenverantwortung fördert, wird die Methode in Japan seit 50 Jahren in Gefängnissen praktiziert. Bei Untersuchungen mit mehreren Tausend Straftätern wurde eine um 23,6 Prozent niedrigere Rückfallquote bei den Insassen festgestellt, die während ihrer Haftzeit Naikan praktiziert hatten. Seit 2001 wird Naikan auch im niedersächsischen Strafvollzug eingesetzt und auch in Gefängnissen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz angeboten. Die Teilnahme ist freiwillig, es gibt dafür keine Vergünstigungen oder Hafterleichterungen.

Für das erste Naikanseminar in der Justizvollzugsanstalt Braunschweig wurde die Gefängniskirche geräumt und in

„Man sieht, wie viel Schätze man im Leben bekommen hat“

Ein Gespräch mit Gerald Steinke, dem Gründer und Leiter des Naikanzentrums in Tarmstedt bei Bremen

PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Steinke, Sie haben Naikan vor 20 Jahren entdeckt, sind zum Begründer nach Japan geflogen und haben sich schnell entschieden, das Verfahren in Deutschland bekanntzumachen. Auf den ersten Blick wirkt die Methode simpel. Sie besteht lediglich aus drei Fragen. Wieso haben diese Fragen bei vielen eine so tiefe Wirkung?

GERALD STEINKE Die drei Naikanfragen konfrontieren jeden tief mit sich selbst und damit, wie sehr man die Wirklichkeit durch die eigene Sicht auf die Dinge selbst erschafft und prägt. Dadurch wird man sich der eigenen Verantwortung in vielen Situationen des eigenen Lebens gewahr. Und man sieht, wie viele Schätze man im Leben bekommen hat. Auch von den Eltern, von denen man sich jahrelang benachteiligt gefühlt hat. Es tauchen schöne Erinnerungen auf, die verschüttet waren. Das ist eine überaus befreiende und beglückende Erfahrung.

PH Die entscheidende Frage ist für Sie die dritte: „Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet?“ Warum interessiert sich Naikan nicht dafür, worunter wir gelitten haben?

STEINKE Weil die meisten von uns sowieso in einem fortwährenden inneren Monolog ständig damit beschäftigt sind, welche Schwierigkeiten uns die anderen bereitet haben. Doch damit trüben wir den Blick auf die tatsächlichen Geschehnisse. Und wir kommen nicht weiter, fühlen uns als Opfer und stecken in Groll, Wut oder sogar in Hassgefühlen fest und werden vielleicht krank. Das Erstaunliche an Naikan ist, dass gerade die Antworten auf die dritte Frage das Potenzial bergen, die Dinge in einem ganz neuen Licht zu sehen und uns mit uns selbst und den Menschen, die uns nahestehen, zu versöh-



nen. Durch Naikan können wir unsere Verhaltensmuster erkennen, annehmen und loslassen. Dadurch werden wir freier von der Vergangenheit und können mehr in der Gegenwart leben.

PH Um diese Freiheit zu erfahren, muss man sich wie in einem Zenkloster sieben Tage lang an eine strenge Zeiteinteilung halten und reflektiert von morgens 6 Uhr bis abends 21 Uhr allein hinter seinem Wandschirm über die drei Fragen. Warum diese strenge Vorgabe? Macht das die Hürde nicht unnötig groß?

STEINKE In den ersten Tagen fällt es vielen in der Tat schwer, sich an die ungewohnten äußeren Rahmenbedingungen eines Schweigeseminars mit strikten Zeitabläufen anzupassen. Viele zweifeln, ob ihre Entscheidung, sich darauf einzulassen, richtig war. Nach einigen Tagen kann ich meistens beobachten, wie sich bei den Teilnehmern mehr und mehr ein Gefühl von Dankbarkeit einstellt, wie viel Liebe und Aufmerksamkeit sie eigentlich bekommen haben. Und am letzten Tag sehe ich dann nur noch strahlende Gesichter, und viele weinen vor Glück über die tiefen Einblicke und Erkenntnisse. Schon der Begründer Ishin Yoshimoto Sensei machte die Erfahrung, dass der Prozess der Innenschau einen Zyklus von sieben Tagen benötigt. Menschliche Erfahrungen und Einsichten brauchen eine gewisse Zeit. Man kann sie nicht verkürzen und muss sich der Erfahrung vollständig aussetzen und hingeben. Entweder ganz oder gar nicht.

einen Seminarraum verwandelt. Die Bediensteten und Gefangenen im Nachbarhaus waren so beeindruckt von der Stille im Naikanraum, dass sie sich nach drei Tagen nur noch im Flüsterton unterhielten und die Türen behutsam schlossen. Die Gefangenen, die die Schweigewoche praktiziert hatten, strahlten eine Gelassenheit und Ruhe aus, die andere neugierig machte. Den Gefängnispsychologen fiel auf, dass die Naikanteilnehmer sich freundlicher und aufmerksamer verhielten und seltener in Auseinandersetzungen verwickelt waren.

2005 hat Niedersachsen ein eigenes kleines Naikanzentrum mit sechs Seminarplätzen eingerichtet, in Peine, einer Außenstelle der JVA Braunschweig. Gefangene aus ganz Niedersachsen, die den Sicherheitsanforderungen entsprechen, können das Angebot nutzen. 30 Justizbeamte in Niedersachsen, überwiegend Gefängnisseelsorger und Psychologen, haben sich zum Naikanleiter ausbilden lassen. In einigen Haftanstalten ist die Nachfrage bereits größer als das Angebot.

Den Satz „Ich habe erkannt, wofür ich selbst verantwortlich bin“ hört Monica Steinhilper, Abteilungsleiterin für den Strafvollzug im niedersächsischen Justizministerium, die selbst sieben Tage Naikan praktiziert hat, sehr oft. Regelmäßig ist sie dabei, wenn die Gefangenen nach einer Naikanwoche zusammenkommen und ihre Erfahrungen austauschen. Die Bediensteten berichten ihr, dass viele Gefangene sich nach einer Naikanwoche für die Sozialtherapie bewerben oder an einem Antiaggressionstraining teilnehmen möchten. Für sie ist das jedes Mal die Bestätigung dafür, dass es sich lohnt, den enormen logistischen Aufwand zu betreiben, den ein Schweigeseminar hinter Gittern erfordert. „Naikan fördert den Behandlung- und Veränderungswillen und stärkt die Selbstverantwortung und die Bereitschaft, für Beziehungen Verantwortung zu übernehmen.“

Naikanseminare wurden bisher an des JVA's Braunschweig, Hameln, Lingen, Leineberg, Münster und Ludwigshafen sowie in den Jugendstrafanstalten Hameln und Göttingen-Leineberg durchgeführt. Für 2008 sind Naikanseminare in den Gefängnissen Celle, Sehnde und Rosdorf geplant. Im November 2007 wurde Naikan auf einer Tagung der in München ansässigen „Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation“ als ein wegweisendes Praxismodell zur Humanisierung des Strafvollzugs vorgestellt.

Die Methode wird auch in der Suchthilfe angewandt. Zum Beispiel im Suchthilfeshof Fleckenbühl/Marburg. Auch in der psychosomatischen Fachklinik Bad Herrenalb fand bereits ein Naikanseminar statt.

In Bremen läuft ein Naikanprojekt in fünf Schulklassen.

Literatur

Claudia Müller-Ebeling, Gerald Steinke: Naikan. Versöhnung mit sich selbst. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2003

Dieselben: Naikan, Praxisbuch 1. Beruf, Schule, Familie, Seelsorge, Suchthilfe, Strafvollzug. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2004

Wilhelm Dittschar, Akira Ishii: Naikan in der Schule. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2008

Naikan ersetzt keine Therapie, kann aber den Boden dafür bereiten. Monica Steinhilper hält Naikan für eine große Hilfe, das Leben in die Hand zu nehmen. „Viele Gefangene sehen sich als Opfer der Umstände und machen den gewalttätigen Vater, die alkoholabhängige Mutter oder den fehlenden Schulabschluss für ihre Situation verantwortlich. Es soll nicht kleingeredet werden, dass es extrem schwierige Familiensituationen gibt, aber wer in diesem Denken verharrt, kommt nicht weiter.“ Auf Dienstbesprechungen, Informationsveranstaltungen und Tagungen macht sie Naikan bekannt. Die Nachfrage aus anderen Bundesländern wächst. Für Mitte März 2008 wurde zur ersten Tagung „Naikan im Justizvollzug“ in die Evangelische Akademie Loccum eingeladen. Auf dem Programm standen auch Erfahrungsberichte von Gefangenen.

Monica Steinhilper denkt über weitere Formen nach, Naikan in den Strafvollzug zu integrieren. Gefangene, die bald entlassen werden und sich bereits im offenen Vollzug befinden, könnten zum Beispiel als Vorbereitung auf die Zeit nach der Haft an einem Naikanseminar in einem Seminarhaus oder Kloster teilnehmen. Sie ist überzeugt davon, dass Naikan in ein paar Jahren zum Standardangebot im deutschen Strafvollzug gehören wird.

weitere Informationen unter:
www.naikan.de