



Naikan: Versöhnung und Dankbarkeit

Meist haben wir eine recht einseitige und damit unvollständige Sichtweise auf die eigene Lebensgeschichte und unsere Beziehungen zu den Mitmenschen. Unvoreingenommene Selbstergründung, wie sie im Naikan praktiziert wird, ermöglicht die heilsame Aussöhnung mit der Vergangenheit und Eigenverantwortung für die gesamte Lebensgestaltung.

Naikan ist eine Methode, ein Werkzeug, um sich selbst aus den Augen der Anderen zu sehen.

Das japanische Wort „Naikan“ mag für westliche Ohren etwas exotisch tönen. Die Selbstergründungsmethode Naikan ist in ihrer Anwendung jedoch klar, einfach und ohne esoterischen Firlefanz. Naikan heißt Innenschau (nai = Inneres, kan = Schau).

Naikan wurde in den 1950er Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt. Ihm war es ein großes Anliegen, eine Methode zu entwickeln, die für alle

Menschen unabhängig von Kultur oder Religionszugehörigkeit, praktizier- und anwendbar ist. Die Methode fand durch Professor Akira Ishii in den 1980er Jahren den Weg von Japan über Österreich und Deutschland nach Europa. In Österreich und Deutschland gibt es heute mehrere Naikan-Zentren. In der Schweiz ist die Methode noch wenig bekannt.

Die Tatsachen anerkennen

Im Naikan untersuchen die Teilnehmer ihr Leben in Bezug auf die nächsten Menschen (Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern, Ehepartner, Kinder, Lehrer usw.) nach Tatsachen. Tatsachen werden im Alltag oft übersehen, weil sich die Menschen mehr mit der äußeren Beobachtung beschäftigen. Sie schauen nur durch die eigene Brille, gefärbt durch Gefühle, Erwartungen, Interessen und Vorstellungen. Dabei werden die Tatsachen verkannt, das real

Mit den drei Naikan-Fragen überprüft man sein „Inventar“, die eigene Lebensgeschichte von der Geburt bis zum heutigen Tag.

Geschehene bleibt außen vor. Hat eine Mutter etwa Mittagessen gekocht, so war das eine Tat für ihr Kind, egal, ob es diesem geschmeckt hat oder nicht.

Naikan stoppt den Lauf des Lebens, lässt innehalten und gibt Zeit, als selbstverständlich Wahrgenommenes zu betrachten. Die Betrachtung verläuft anhand von drei vorgegebenen Fragen:

- Was hat die Person für mich getan?
- Was habe ich für die Person getan?
- Was für Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

In einem Zimmer oder an einem eigens hergerichteten Platz, abgeschirmt von äußeren Einflüssen, ohne Zeitungen, Bücher, Fernseher, Radio, Musik etc. untersucht der Übende von morgens 6 Uhr bis abends 21 Uhr mit den drei Fragen sein Leben gegenüber seinen nächsten Bezugspersonen, und zwar in Zeitabschnitten von 4 Jahren von seiner Geburt bis heute oder bis zum Todestag der betrachteten Person. Es gibt keine therapeutischen Einzel- oder Gruppengespräche, keine Dialoge, Interpretationen, Wertungen und Ratschläge. Die regelmäßig alle 1½ Stunden stattfindenden Gespräche mit dem Leiter dienen einzig dazu, Struktur und Orientierung zu geben, damit die drei Fragen richtig angewendet werden. Die Teilnehmer berichten über das Erkannte und geben konkrete Beispiele zu den drei Fragen. Wenn immer möglich bleiben die Teilnehmer an ihrem Platz. Auch die Mahlzeiten werden dem Übenden an seinen Platz gebracht.

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 Tage tiefer ist und die Essenz von Naikan besser erkannt werden kann.

Weshalb drei Fragen?

Der Alltag stellt meist andere Fragen als die drei Naikan-Fragen. Im Zentrum der Alltagswahrnehmung steht eher, welche Schwierigkeiten „die Anderen“ einer Person bereiten und was nicht gegeben oder vorenthalten wurde. Dinge beurteilt der Alltagsmensch meist nach seinen Wünschen und Vorstellungen. Den meisten Menschen fällt es leichter zu sagen, was sie nicht erhalten haben oder was andere ihnen für Schwierigkeiten bereitet haben. Das ist im Übrigen der Ansatz vieler klassischer Psychotherapien. Im Naikan bleibt diese sogenannte vierte Frage (Welche Schwierigkeiten haben andere dem Individuum bereitet?) ganz bewusst ausgeklammert.

1. Frage:

Was hat diese Person für mich getan?

Jedes Naikan beginnt mit der Mutter, weil sie in der Regel die nächste Bezugsperson war und der Übende von ihr am meisten erhalten hat. Man prüft also sein Leben gegenüber seiner Mutter mit der Frage: Was hat meine Mutter für mich getan?

Das geschieht aufgrund von konkreten Tatsachen, und nicht etwa von Gefühlen. Als Kind nimmt man die Dinge, welche die Mutter für einen tut, als selbstverständlich und bemerkt gar nicht, was die Mutter alles für einen getan hat. Wenn man jemanden fragt, was seine Mutter für ihn getan hat, kommen ihm vielleicht Dinge in den Sinn, die eher außergewöhnlich waren. Man erinnert sich vielleicht, dass sie einem ein Fahrrad geschenkt hat oder dass sie einem im Urlaub etwas Schönes gekauft hat. Aber die alltäglichen Dinge, welche die Mutter getan hat, sind vergessen, weil sie gar nicht als Geben bemerkt wurden.

Hingegen wissen Alltagsmenschen meist sehr genau, was die Mutter *nicht* für

sie getan hat und welche Schwierigkeiten sie machte. Aussagen wie „Meine Mutter hat nichts für mich getan, weil sie Alkoholprobleme hatte und meist abwesend war“ spiegeln nur eine Seite der Wahrheit. Bei genauerer Betrachtung wird erkennbar, dass sie trotz ihrer persönlichen Probleme gekocht und gewaschen hat, einkaufen ging und die Wohnung putzte.

Im Naikan geht es nicht darum, schwierige belastende Erlebnisse aus der Kindheit zu verdrängen oder diese zu beschönigen. Doch nützt es dem Einzelnen wenig, wenn er darin verhaften bleibt und die anderen Dinge, welche ihm gegeben und zugetragen wurden, nicht mehr sieht. Äußert ein Teilnehmer, sein Vater habe nichts für ihn getan, er habe einzig in Erinnerung, dass sein Vater alkoholkrank war und zuhause Frau und Kinder misshandelte, so ist das nur eine Seite der väterlichen Persönlichkeit – und letztlich dessen Problem und damit außerhalb des Einflussbereichs des Übenden. Während des Naikans kann der Übende darüber hinaus erkennen, dass der Vater bei allen Problemen arbeitete und Geld für die Familie verdiente, dass er das Kind weckte und zum Pilze sammeln mitnahm. Diese Erkenntnis ändert das Bild vom Vater. Anstelle von Vorwürfen und Frustration, dass der Vater nicht so war wie gewünscht, tritt ein versöhnliches Bild. Der Teilnehmer kann erkennen, dass sein Vater trotz Alkoholsucht einiges für ihn getan hat.

2. Frage:

Was habe ich für meine Mutter getan?

Diese Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten, weil der Normalfall sich eher mit dem Nehmen als mit dem Geben beschäftigt. Auch bei dieser Frage werden wiederum nur die Tatsachen geprüft – unabhängig von den jeweiligen Reaktionen oder Gefühlen, die damit einhergingen.

Viele berichten, sie hätten in der Schule gute Noten gehabt und die Mutter habe sich darüber gefreut. Das hätten sie für die Mutter gemacht. Hier wäre die Situation jedoch umgekehrt anzuschauen: Weil die Mutter sich über die guten Noten freute, tat sie eigentlich etwas für ihr Kind. Das Kind erzielte die guten Noten ja nicht für die Mutter, sondern letztlich für sich selbst und weil es in der Klasse nicht schlecht dastehen wollte.

Ein anderes Beispiel: Das Schenken einer selbstgepflückten Blume. Das ist eine wirkliche Tat für die Mutter. Dabei fällt nicht ins Gewicht, dass die Beschenkte vielleicht gerade kochte und das Geschenk nicht würdigen konnte, wie gewünscht.

3. Frage:

Was für Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter bereitet?

Um diese Frage zu beantworten, muss man aus der Sicht der Mutter sehen, damit man seine Schwierigkeiten erkennen kann. Die Schwierigkeiten, welche einem die Mutter bereitete, sind in der Regel gut vertraut und können Personen über Jahre oder das ganze Leben lang belasten. Nicht selten werden andere für die aktuelle Situation verantwortlich gemacht. Viele Menschen sehen sich als Opfer äußerer Umstände. Die Frage kehrt die Perspektive ebenso wie die vorangegangenen um. Kommt ein Kind zu spät nach Hause und die Mutter sorgte sich, so ist das eine konkrete Schwierigkeit. Ist ein Kind krank und die Mutter muss den ganzen Tagesablauf umstellen, ist dies ebenfalls eine Schwierigkeit, welche ihr das Kind bereitete. Auch hier gilt es, die bereiteten Schwierigkeiten unabhängig von den Reaktionen der betrachteten Person zu sehen.



Selbstergründung ohne Ablenkung: abgeschirmter Naikan-Platz

Schluss mit der Opferrolle

Jedes Naikan ist individuell, im Voraus lässt sich nicht sagen, was der Einzelne aus einem einwöchigen Naikan-Seminar mitnimmt. Mit den drei Naikan-Fragen überprüft man sein „Inventar“, die eigene Lebensgeschichte von der Geburt bis zum heutigen Tag. Die Regale, die mit diesen drei Fragen beschriftet sind, werden neu eingeordnet und das vierte, bisher gewichtigste Regal (was für Schwierigkeiten haben die anderen einem bereitet) wird etwas entrümpelt und geleert.

Oft wird die Frage gestellt: Kann ich mit den entdeckten Schwierigkeiten umgehen und das Entdeckte ertragen? Schwierigkeiten zu erkennen heißt auch, sie etwas weniger bedrohlich zu sehen. Die Wahrheit zu sehen und zu tragen und Verantwortung für das Vorgefallene zu übernehmen ist oft schwer. Schwerer jedoch wiegen zurechtgelegte Geschichten, um nicht der Täter, sondern das Opfer sein zu können. Im Übrigen erzeugen viele dieser zurechtgelegten Geschichten Hass, Krankheit und Unglück.

Naikan zielt sehr direkt auf die Selbstverantwortung. Durch das Erkennen des eigenen Anteils am Geschehen befreit man sich aus der Opferrolle, die einen glauben ließ, dass man schicksalhaft ungerecht vom Leben behandelt wurde. Man wird fähig, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, erlangt die Gewissheit, dass man sein Leben zu großen Teilen selber bestimmen und gestalten kann.

Die Naikan-Methode ist auch deshalb sehr effizient, weil der Übende ohne fremde Hilfe und ohne Ratschläge selber zu seinen Erkenntnissen gelangt und selber erkennt, welche Verantwortung er für welche vergangenen Situationen zu tragen hat. Er kann aber auch erkennen, wie viel ihm aus Liebe gegeben und zugebracht wurde, auch wenn es vielleicht nicht den eigenen Vorstellungen oder Wünschen entsprach, und er kann erkennen, wie und wo er sich vom „Glücklichsein“ entfernt und abgewendet hat.

„Hätte ich Naikan vor 20 Jahren kennen gelernt, hätte ich den mir nahestehenden Menschen für ihr Geben noch von Angesicht zu Angesicht danken können.

Der Teilnehmer erkennt seine Verantwortung in den Beziehungen und gewinnt die Einsicht, Lebenssituationen selber verändern zu können.

Es ist mir bewusst geworden, dass ich von ihnen viel mehr erhalten habe, als ich gegeben habe“, schrieb eine Teilnehmerin nach einer Naikan-Woche.

Vielfältige Anwendung

Im Privatbereich wird Naikan v.a. von Menschen genutzt, die Lösungen für tiefgreifende Konflikte in Beziehungen finden wollen, die Krankheitssymptome aufweisen, die sich nach Ruhe und Stille sehnen und neugierig auf sich selber sind. Vor allem in Deutschland findet die Naikan-Methode in verschiedenen Gesundheitsbereichen seine Anwendung. In psychosomatischen Kliniken wird mit Naikan gearbeitet, in der Suchttherapie wird Naikan zur Ergänzung des bestehenden therapeutischen Angebotes angewendet.

Auch in Schulen wird mit Schülern schriftliches Naikan gemacht. Die Schüler schreiben jeweils Ende der Woche auf, was sie für die Klasse getan haben, was sie von der Klasse erhalten haben und welche Schwierigkeiten sie der Klasse bereitet haben. Das „Naikanbuch“, in welches die Schüler ihre Antworten auf die drei Fragen aufschreiben, wird dann jeweils vom Lehrer eingesammelt und gelesen und die Schüler haben Einblick in das Geschriebene des Lehrers.

Am häufigsten verbreitet ist heute die Anwendung von Naikan im deutschen Strafvollzug. In drei verschiedenen Bundesländern haben die Haftinsassen die Möglichkeit, an Naikan-Seminaren teilzunehmen.

Ruedi Beiner



Ruedi Beiner, Gründer und heutiger Geschäftsführer einer Suchttherapie- und Kriseninterventions-einrichtung im Kanton Bern (www.projektalp.ch), lebt mit seiner Familie in Münsingen. Sein erstes Naikan machte er 1999, seither regelmäßige Naikan-Übung und Ausbildung zum Naikan-Leiter. Seit 2005 leitet er selbstständig Naikan-Wochen in der Schweiz und Österreich.

Kontakt/Info: Naikan Schweiz, Bernstraße 11, CH-3110 Münsingen. Tel. ++41 31-721 80 08
www.naikanschweiz.ch

BUCHTIPPS

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

Gregg Krech: **Die Kraft der Dankbarkeit**
Die spirituelle Praxis des Naikan
Theseus, 2003

WEBTIPPS

www.naikanschweiz.ch
www.naikan.de

TERMIN

Naikan-Woche mit Ruedi Beiner:
22.-29. Oktober 2010
Info: s. oben



MEDITATION &
WISSENSCHAFT 2010

Interdisziplinärer Kongress zur
Meditations- und Bewusstseinsforschung

26.-27. November 2010 in Berlin

Neue Perspektiven für unser Wissen von uns selbst

Die Themen:

- › Fallbeispiele zu Achtsamkeit in Psychotherapie und Medizin
- › Meditation im Stressmanagement und bei Burn-out
- › Spiritualität – Neue Perspektiven für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung
- › Podiumsdiskussion moderiert von Gert Scobel

LeserInnen von Visionen erhalten bei Anmeldung den vergünstigten Tarif von 285,- Euro (Normalpreis: 340,- Euro).

Nutzen Sie dazu bitte online die Option „Buchung über Netzwerkpartner“ unter Eingabe des Stichwortes „Visionen“.

www.meditation-wissenschaft.org

Veranstalter:

IDENTITY FOUNDATION
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie

Oberberg
Stiftung

In Kooperation mit:

wil.Louis Jäger stiftung
west-östliche weisheit