

Franz Ritter

Die

Methode

NAIKAN

觀内

SELBSTFINDUNG

SELBSTTHEILUNG

SELBSTVERWIRKLICHUNG

Franz Ritter

Die Methode Naikan

Die Methode Naikan wurde Anfang der 40er Jahre vom japanischen Geschäftsmann und Laienpriester Ishin Yoshimoto begründet. Auf Grund seines hohen sozialen und geistigen Interesses suchte er nach einer Möglichkeit, Menschen aus den Zwängen ihrer anezogenen und selbsterworbenen Verstrickungen zu befreien, um ihr volles Potential als Menschen zu erschließen. Yoshimoto experimentierte etwa 25 Jahre mit einer Mischung aus meditativer Innenschau (Naikan = Innen-Schau) und modernen psychologischen Ansätzen. Um 1965 war die Methode in der heutigen Form fertig. Aber der Begründer selbst forderte auf, immer weiter über Verbesserungen und Ergänzungen nachzudenken. Daher ist die Entwicklung von Naikan noch lange nicht abgeschlossen, sondern befindet sich nach wie vor in einem dynamischen Prozess, der allerdings durch die Arbeit von Ishin Yoshimoto und seiner Frau Kinuko, die zusammen mit ihm das Naikan-Zentrum in Nara leitete, auf einem soliden Sockel ruht.



In den 40er und 50er Jahren arbeitete Yoshimoto neben seiner Tätigkeit als Chef eines Lederwaren-Großhandels ständig als Naikan-Leiter. Er ließ alle seine Angestellten an Naikan-Prozessen teilhaben. Dies verhalf dem Unternehmen zu einer derartigen Durchschlagskraft, dass es zum größten Lederwaren-Handelsunternehmen Japans mit Filialen in vielen japanischen Städten aufstieg. Um 1960 entschloß sich Yoshimoto, das Unternehmen zu verlassen und nur mehr als Naikan-Leiter tätig zu sein. Die hierfür nötigen Mittel entnahm er dem Firmenvermögen und schenkte danach das Unternehmen seinen Mitarbeitern.

1953 gelang es Yoshimoto außerdem, erstmals Naikan in einem japanischen Gefängnis anzubieten. Damit begann eine weitere Erfolgsgeschichte, die im japanischen Strafvollzug ein sehr wirkungsvolles Resozialisierungswerkzeug etablierte. Bereits in den 70er Jahren hatten über 100.000 Strafgefangene Naikan gemacht. Eine Untersuchung an 10.000 Häftlingen zeigte, dass durch die Behandlung mit Naikan die Rückfallquote von gefährlichen Rückfalltätern um über 50% sank. Damit wurde die Wirksamkeit der Methode Naikan in einem äußerst schwierigen Sozialbereich eindrucksvoll bestätigt.

Die Entwicklung von Naikan

Naikan ist heute in unterschiedlichsten Bereichen verbreitet. Ein breiter Strang sind die Selbsterfahrungs- und Selbstentwicklungs-Seminare, die vor allem von den Naikan-Zentren angeboten werden. Naikan ist aber auch eine höchst wirkungsvolle Psychotherapie, die in der Suchttherapie, in der Resozialisierung und in den psychosomatischen Heilbereichen Eingang gefunden hat. Hier arbeiten Therapieeinrichtungen, Einzeltherapeuten und Spitäler mit diesem Werkzeug.

In Japan und zunehmend auch in Europa findet die Methode Naikan aber auch im wirtschaftlichen Bereich Anklang. Viele japanische Unternehmen machen Naikan zu einem Teil ihres Personalentwicklungsprogramms und haben enormen Erfolg damit. Kleine und mittlere Unternehmen streben danach, mehr als 50% der Mitarbeiter diese Erfahrung zukommen zu lassen. Es zeigt sich, dass dann vor allem auf der Kommunikationsebene Reibungen weitgehendst beseitigt werden und die Mitarbeiter viel unmittelbarer und ohne Vorbehalte am innerbetrieblichen Geschehen partizipieren. Auch die Kundenorientierung - die in Japan sowieso schon sehr hoch entwickelt ist - nimmt noch weiter zu. Großunternehmen setzen Naikan vor allem in zwei Bereichen ein: Erstens bei der Vorbereitung und Begleitung von Karriereschritten, weil in Japan die soziale Kompetenz als wichtigste Eigenschaft einer

Führungskraft angesehen wird, die es zu entwickeln und auszubauen gilt. Zweitens in Problembereichen, wo ein Mitarbeiter unmittelbar vor der Kündigung steht und ihm noch einmal eine Chance gegeben werden soll. Untersuchungen zeigen, dass nach einer Woche Naikan 9 von 10 angedrohten Kündigungen nicht ausgesprochen werden müssen.

DIE METHODIK VON NAIKAN

Der meditative Ansatz

Wie schon erwähnt, vereinigte Ishin Yoshimoto in seinem Ansatz die meditative Erfahrung des Ostens mit modernen psychologischen Erkenntnissen. Meditation wurde im ostasiatischen Raum immer schon zur Selbstbeobachtung und Selbstentwicklung eingesetzt. Auch in unseren Breiten waren meditative Methoden durchaus ein Teil der Selbstfindungsprozesse - etwa bei den Kelten und Germanen, später natürlich in den christlichen Kirchen -, sie wurden jedoch irgendwie vom Lauf der Geschichte überrollt. Heute besinnen sich wieder mehr Menschen unseres meditativen Menschheitserbes, das, wie viele wissenschaftliche Untersuchungen zB. jene aus den frühen 80er Jahren an der psychiatrischen Universitätsklinik in München zeigen, in jedem von uns genetisch angelegt und daher auch jedem zugänglich ist.

Der therapeutische Ansatz

Die Wissenschaft der menschlichen Seele seit Freud besagt, dass die Art, wie wir das Leben bisher gelernt haben, Ursache unserer charakteristischen Haltungen, aber auch unserer Verstörungen ist. Die Haltungen und Verstörungen determinieren unsere Reaktionen auf die Reize, die das Leben uns zuspield. Sie bestimmen die Art, wie wir unser Leben leben. Werden die Haltungen nie oder nicht ausreichend hinterfragt und die störenden Elemente der Lebensführung nicht bearbeitet, so gestaltet sich daraus eine Lebensform, die vor allem durch die Einschränkung der sozialen Fähigkeiten gekennzeichnet ist. Das Leben wird nach wenigen, stark ausgeprägten Mustern gelebt und es wird erwartet, dass das „Schicksal“ in einer mit den Mustern kompatiblen Art auf den Einzelnen zukommt. Geschieht dies nicht, so ist der Crash perfekt: Wir rennen auf die immer gleiche Art in das immer gleiche Problem und erfahren (besser gesagt: erzeugen) den immer gleichen Ausgang - meist negativer Art.

Selbsteinsicht durch Selbstwahrnehmung

Naikan stellt nun - wie die westliche Psychotherapie auch - diese Grundprägung in den Mittelpunkt der Betrachtung. Dabei geht die Methode allerdings nicht den Weg der Interaktion in therapeutischer Begleitung oder in einer therapeutischen Gruppensitzung, sondern aktiviert unmittelbar die Selbsteinsicht des Betroffenen. Dafür muss dem Klient eine selbstbetrachtende, sprich meditative (meditare = betrachten) Grundstimmung ermöglicht werden. Die Meditation öffnet auf eine leise Art die Speicher unserer Erinnerungen und arbeitet mit niedriger Energie. Deshalb ist auch unsere Widerstandsenergie eher gering und die Ergebnisse dieser Betrachtung äußerst wirkungsvoll für die zukünftige Lebensgestaltung. Der Strom der Erinnerungen, der dann meist nach relativ kurzer Zeit automatisch einsetzt (wir kennen das von stillen, einsamen Spaziergängen oder Abenden), wird selektiv gelenkt. Zum Unterschied zur Psychoanalyse wird im Naikan nicht mit der freien Assoziation gearbeitet, sondern mit einer disziplinierten Grundausrichtung der Erinnerungsarbeit und Fragen nach der sozialen Interaktion.



Beziehung als Spiegel

Für die Betrachtung wählt der/die TeilnehmerIn anfänglich jeweils die Beziehung zu einer wichtigen Person in seinem Leben, also Mutter, Vater (oder Menschen, die deren Stelle einnehmen), Geschwister, Großeltern, Lehrer, Mitarbeiter, Chefs usw. Es wird immer die ganze Beziehung in überschaubaren Abschnitten (in der Regel 3 bis 5 Jahre) von Anfang bis zum Ende betrachtet, was meist jeweils einen dreiviertel Tag in Anspruch nimmt.

Aus den Erinnerungen an die jeweilige Beziehung werden jene herausgeholt und näher betrachtet, die den folgenden Kriterien entsprechen:

A) Beziehungsbilanz

- 1. Was hat dieser Mensch in dieser Zeit für mich getan?*
- 2. Was habe ich in dieser Zeit für diesen Menschen getan?*

B) Beziehungsstörung

- 3) Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen in dieser Zeit gemacht?*

Die vierte Frage, welche Schwierigkeiten dieser Mensch mir gemacht hat, wird deshalb nicht betrachtet, weil sie

- einerseits sowieso in unserem Denken eine Hauptrolle spielt, aber
- andererseits bisher noch keine nachhaltige Lösung der Lebensprobleme herbei geführt hat (sonst wäre ja dieser Mensch nicht im Naikan).

Aus dieser Betrachtung ergibt sich

- eine Lebensbilanz über Geben und Nehmen in einer Beziehung und
- ein vertieftes Verständnis für die Position des anderen, weil ich erkenne, womit ich ihn kränke oder ihm Sorgen mache
- die klare Erkenntnis, dass ich oft mit meinem Verhalten „das Leben störe“, d.h. meinen eigenen Intentionen entgegen wirke, in dem ich andere gegen mich aufbringe, eine schlechte Meinung von mir (in anderen und in mir selbst) entwickle, Situationen falsch deute und behandle usw. Diese Erkenntnis bedeutet nicht, dass ich keine Schwierigkeiten mehr machen darf, sondern nur, sie zu minimieren, um meine Intentionen leichter zu verwirklichen, in dem ich auf andere (oder auf meinen Körper, meine Psyche oder die Situation als Ganzes) Rücksicht nehme

Auf diese Art wird nun Beziehung für Beziehung betrachtet. In einer späteren Phase des Retreats kann der/die TeilnehmerIn auch auf wichtige Themen seines Leben übergehen, also seine Beziehung zu Arbeit, Geld, Suchtmittel, zu seinen Talenten und Neigungen usw.

Natürlich findet der/die TeilnehmerIn im Naikan nichts „Neues“. Was sich erneuert, ist die Art, das Leben wahrzunehmen und die Deutung der bisherigen Lebenserfahrungen. Ich räume als Naikan-TeilnehmerIn meine Verdrängungen zur Seite, die darauf beruhen, dass ich eine Beziehung nicht so sehen und damit anerkennen will, wie sie wirklich war. Wenn ich auf meine Mutter böse sein will (weil ich mich von ihr enttäuscht glaube), dann muss ich alles verdrängen, was sie mir Gutes getan hat. Den Verdrängungsmechanismus hat Sigmund Freud bestens beschrieben, auch seine Folgen von Rationalisierung und Verhärtung bis hin zu neurotischer Verstörung, emotionaler Blockierung und psychosomatischer Erkrankung.

Betrachtung von wichtigen Lebensbereichen

Abgeleitet von unseren Grundhaltungen zu den Basisbeziehungen ergeben sich dann Folgehaltungen zu wichtigen Themen wie zB. unserem Verhältnis zu Eigenverantwortung oder Arbeit:

- Versuche ich immer noch, endlich „ausreichend“ von meiner Mutter versorgt zu werden (weil ich mich permanent zu kurz gekommen fühlte), dann werde ich diese Haltung auch auf die Gesellschaft ausdehnen und erwarten, dass sie mich versorgt. Geschieht das nicht oder wie im Falle von Arbeitslosigkeit nicht ausreichend, dann sind manche Menschen skurriler weise eher bereit, lebenslang im Schmollwinkel zu verschwinden als eine neue Haltung in Bezug auf Eigenverantwortung aufzubauen.
- Bin ich im Laufe meiner Sozialisation mit überfordernden Ansichten über Leistung „erzogen“ worden, so kann es passieren, dass ich eher im Widerstand und Leistungsverweigerung als in einer konstruktiven Grundhaltung zu Arbeit und Selbstverwirklichung über Tätigkeit lande. Hier wiederum müssen Introjekte in Form von überzogenen Einflüssen überwunden werden - in dem das Konstruktive in einem Einfluss erkannt und das Überzogene, selbst Verstörte ausgeschieden wird.

Dies sind nur zwei Beispiele für die mannigfache Art, wie Selbstarbeit geschehen kann. Naikan bietet dafür einen idealen Rahmen, aber es gibt inhaltlich keine anzustrebenden Ergebnisse vor. Die TeilnehmerInnen machen jede(r) für sich eine eigene Reise - und darum ist das, was sie im Seminar erreichen und erkennen, wirklich persönliches Eigentum, selbst erarbeitet und selbst verwirklicht.

Darauf beruht die größte Wirksamkeit der Methode Naikan. Alles, was in dieser Woche erfahren wird, ist unmittelbar vom folgenden Tag an lebenswirksam. Nach dem Seminar beginnt eine intensive Zeit der Lebensumstellung, in der sich die neuen, offeneren Haltungen in den einzelnen Begegnungen und Situationen zeigen und wirksam werden. Diese Phase erreicht in den meisten Fällen erst etwa nach einem Jahr ihren Höhepunkt und die darauf folgende abflachende Entwicklung hat einen eher sanften Radius.

Denn selbstverständlich ist Naikan nicht die Heilung all unserer Probleme für alle Zeit. Die Arbeit an uns Selbst hat keine Pause und wird uns, wenn wir sie nicht verweigern, bis an unser Lebensende begleiten. Naikan ist eine solide Basis dafür, das Leben immer wieder neu anzusehen und neu zu verwirklichen. Eine Basis, die auch gepflegt und ausgeübt werden will, die aber auch viel tiefer in uns verankert ist, als unsere Gedanken und Willensanstrengungen. Und das ist es, was Naikan so wirksam macht.

Der methodische Rahmen



Naikan findet immer in einer reizreduzierten Umgebung statt. Wir suchen uns - wenn möglich - schöne, ruhige Plätze mit guter Atmosphäre, um Naikan zu üben. Von Außen dürfen nicht allzu viele aggressive Geräusche zu hören sein. Natur in der Umgebung unterstützt den inneren Prozess. In den Übungsräumen sollte genug Licht, Luft und Abstand sein, um möglichst ungestört bei sich selbst sein zu können.

Die Abgeschlossenheit im Naikan wird durch das Sitzen in Einzelzimmern oder die Verwendung von Wandschirmen unterstützt. Jeder Übende erhält seinen eigenen, abgeschirmten Platz, an dem er ohne äußere Einflüsse durch andere Teilnehmer üben kann. Der Wandschirm vermittelt auch ein bißchen das Gefühl, wieder wie ein Embryo im Mutterbauch zu sein und wir fühlen uns zufrieden und geborgen.

Körperhaltung

Wie der Teilnehmer während der Übung sitzt, ist ganz allein ihm überlassen - die Empfehlung ist nur, keine Haltung einzunehmen, die das Einschlafen allzusehr fördert. Aber sonst gibt es für Naikan keine besondere Körperhaltung. Eine Empfehlung ist, wie im autogenen Training mit lockeren Schultern entspannt zu sitzen. Selbstverständlich darf auch ein gemütlicher Stuhl benutzt werden.

Keine Interaktion

Der größte Reiz, dem wir im Leben ausgesetzt sind, ist der Anblick und die Begegnung mit anderen Menschen. Darum wird Naikan ohne jede Interaktion mit anderen Teilnehmern geübt. Das bedeutet nicht nur Schweigen bei den zufälligen Begegnungen am Weg zur Toilette, ins Freie oder zum Bad, sondern darüber hinaus, dass auch nonverbale Interaktion, ja sogar jeder Augenkontakt vermieden werden soll. Am Anfang unterstützt uns dieses Verhalten darin, uns rasch zu konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst zu reduzieren. In tieferen Phasen des Prozesses aber wird es ein gegenseitiger Schutz, der überaus notwendig ist.

Denn der Weg in die Tiefe unseres eigenen Geistes ist immer auch mit einer psychischen Öffnung verbunden. Öffnung bedeutet aber auch Verletzlichkeit - und in dieser Phase des Naikan-Prozesses kann ein unrechtes Wort einen tiefen Schock auslösen, der dann für Stunden die Chemie unseres Körpers beschäftigt. Daher gibt es die Bitte an jeden Übenden, wirklich ganz auf sich selbst reduziert zu sein und den anderen nicht zu stören.

Keine Ablenkung

Während der Naikan-Übung gibt es (außer in Notfällen) keinen Kontakt nach außen. Deshalb wird empfohlen, alle „offenen Geschäfte“ (im Gestaltsinne) vor dem Antritt der Naikan-Übung zu erledigen, um keine Störung während dieser Zeit zu erleben.

Weiters wird empfohlen, während des Naikans nichts zu lesen, das Schreiben auf das Notieren von Stichworten zu reduzieren (manche Naikan-Leiter untersagen es auch ganz) und sich nicht durch Medien oder Musik abzulenken. Bei Spaziergängen ist darauf zu achten, dass weiter Naikan geübt wird.

Der Genuss von bewusstseinsverändernden Mitteln wie Alkohol, Drogen oder Medikamente soll vermieden werden. Müssen Medikamente, die das klare Bewusstsein beeinträchtigen, während der Naikan-Übung weiter eingenommen werden, so sollte die Dosis vor dem Naikan mit Hilfe des Arztes so weit wie möglich abgesenkt werden.

Meditation als Basis der Arbeit

In der Naikan-Übung stellt sich nach relativer kurzer Zeit der oben beschriebene meditative Bewusstseinszustand ein. Meditation ist eine besondere Formation unseres Geistes, der sich in EEGs eindrucksvoll dokumentiert und in dem unser Gehirn auf eine andere Art reagiert als in anderen Bewusstseinszuständen. Immer ist mit diesem Zustand eine tiefe Entspannung verbunden. Es wird darüber hinaus in der Meditation eine Art vorgelagerte Konzentration geweckt, die es uns leichter macht, die gestellten Aufgaben zu erfüllen. Das heißt jetzt nicht, dass wir automatisch in eine Geistesverfassung fallen, in der wir gar nichts mehr zu tun haben und uns alles in den Schoß fällt. Die wichtigste Aufgabe des/der Naikan-TeilnehmerIn während der Übung bleibt, immer wieder das Abgleiten der Gedanken zu bemerken und die Aufmerksamkeit sanft zurück auf das gewählte Thema zu leiten. Der meditative Grundzustand unterstützt jedoch die Aufgabe, weil er hilft, länger und leichter beim Betrachtungsobjekt zu verweilen. Im Hintergrund arbeitet unser Unterbewusstes daran, Material, das den aktuellen Aufga-



ben, den drei Naikan-Fragen, entspricht, aus dem Dunkel unserer Erinnerungsspeicher hervorzuholen.

Manchmal entfaltet sich daraus auch unsere ganze Erinnerungsfähigkeit und füllt uns vollständig aus. Wenn wir mit unserer Vergangenheit völlig eins sind und doch das Ganze mit unseren heutigen Augen anschauen können, dann wird dieses Erleben oft als außerordentlich beglückende oder bewegendes Momente in der Naikan-Betrachtung wahrgenommen.

Timelap - überlappendes Zeiterleben

Naikan unterbindet oder beeinträchtigt in keinsten Weise unseren augenblicklichen Bewusstwerdungsprozess. Ganz im Gegenteil: Gerade im Spannungsfeld zwischen dem Wieder-Erleben des damaligen Ereignisses und unserem heutigen Bewusstwerden (Verstehen und emotionales Annehmen) findet auch die Veränderungsarbeit im Naikan statt. Wir können einerseits das Vergangene noch einmal erleben, weil unser Gehirn es vollständig, mit allen Sinneseindrücken, unserer damaligen Gemütsverfassung und Stimmungslage, mit unseren damaligen Gedanken und unseren muskulären Reaktionen aufgezeichnet hat. Aber wir sind diesem Erleben nicht hilflos ausgeliefert, sondern wir durchleben es

- erstens in der geschützten Umgebung des Naikan-Zentrums
- zweitens mit unserem heutigen Wissen, unserem heutigen Verstehen, unserer heutigen Einsicht
- drittens unter empathischer Begleitung durch den Naikan-Leiter, die Naikan-Leiterin

Darum können wir die Schlüsse, die wir damals aus dem Erleben gezogen haben kritisch hinterfragen und gegebenenfalls revidieren.

Daraus wiederum lernen wir weniger für diese Art Situation, die sich ja so kaum wiederholen wird, sondern nehmen uns selbst als Menschen, mit all unseren Begrenzungen und Unfertigkeiten, klar und durchdringend wahr. Durch diese Rückkoppelung vertieft sich unser Verstehen vom Wesen des Menschen, vom Wesen, das wir selber sind.

In den Augen des Anderen das eigene Selbst spiegeln

Naikan arbeitet mit dem besten Spiegel der uns zur Verfügung steht - unser Verhalten in der Beziehung zu einem anderen Menschen. Nur weil es einen anderen Menschen gibt, gibt es auch mich. Jeder Mensch hat Vater und Mutter und eine eigene, besondere Geschichte mit ihnen. Das ist ein Aspekt. Ein anderer ist, dass ich mich nur als eigenes Wesen wahrnehmen kann, weil es einen anderen Menschen gibt, auf den ich reagiere. Alles, was mich ausmacht, verdanke ich anderen Menschen (und anderen Wesen). Alles, was ich bin, kann ich nur aus meinem Verhalten zu anderen Menschen sowie zu Tieren, Pflanzen und allen anderen Erscheinungen erkennen. Dabei lerne ich, meinen Schatten anzunehmen und gerade dadurch, dass er mir zum Spiegel wird, auch meine eigene Vollkommenheit zu entdecken.

Fakten als Grundlage der Selbstarbeit

Naikan ist an keinen theoretischen Gedankenspielen á lá „was wäre, wenn...“ interessiert, auch nicht an Assoziationen oder daran, vorhandene Deutungen aufrecht zu erhalten. Naikan interessiert sich nur für klare und gesicherte Fakten. Im Naikan betrachten wir deshalb keine Meinungen über Ereignisse oder Interpretationen von Situationen, sondern nur Tatsachen. Die Betrachtungsebene bildet, was geschehen ist, nicht, wie wir das Geschehen aufgenommen oder interpretiert haben oder welche Gefühle wir damit verbinden. Das macht anfangs vielen Menschen Mühe, weil wir ständig die Wirklichkeit mit unserer Meinung über diese Wirklichkeit verwechseln. Doch mit Hilfe von Naikan können wir langsam erkennen, dass wir nicht von unserer Meinung über eine Speise satt werden, sondern davon, dass sie jemand zubereitet und vor uns hinstellt, so dass wir sie essen können. Wenn wir uns selbst kochen, dann gilt dasselbe für die Zutaten, die wir im Supermarkt gekauft oder im Garten geerntet haben. Immer ist da jemand oder etwas, was jenseits von Meinungen, Emotionen und Gefühlen dafür sorgt, dass wir weiter leben können.

Die 4 Felder der Beziehung

Darum arbeitet Naikan sehr konkret nur mit dem, was wir in Beziehungen bekommen und geben, was getan wird. Die Wirklichkeit einer Beziehung besteht nach der Naikanerfahrung lediglich aus vier konkreten Bereichen:

1. Was tut der andere für mich?
2. Was tue ich für den anderen?
3. Welche Probleme bereite ich ihm?
4. Welche Probleme bereitet er mir?

Wir können also die ganze Beziehungswirklichkeit als viergeteilten Raum verstehen:

1. Was tut der andere für mich?	2. Was mache ich für den anderen?
3. Welche Schwierigkeiten mache ich dem anderen?	4. Welche Schwierigkeiten macht der andere mir?

Wenn wir uns während eines beliebigen Tages selbst beobachten, dann werden wir feststellen, dass wir uns in einem Raum ganz besonders gut auskennen: Im vierten, in den Schwierigkeiten, die andere uns bereiten.

Unsere Beziehung sieht also oft so aus:

1. Was tut der andere für mich?	2. Was mache ich für den anderen?
3. Welche Schwierigkeiten mache ich dem anderen?	4. Welche Schwierigkeiten macht der andere mir?

Manchmal nehmen wir sogar den Inhalt der ersten drei Kästchen überhaupt nicht wahr, weil wir so mit der vierten Frage beschäftigt sind.

Weil wir uns normalerweise so sehr auf diesen Bereich fixieren und den schon sehr gut kennen (und darin noch immer keine Lösung für unsere Lebensprobleme gefunden haben), ist die Einladung im Naikan, sich einmal die anderen Bereiche genauer anzuschauen. Der vierte Bereich bleibt für die Zeit der Übung unbeachtet. Nicht weil er keine Berechtigung hat, sondern weil die einseitige Fixierung auf diesen Bereich weit mehr Leiden in meinem Leben schafft als alle Schwierigkeiten, die andere mir je bereitet haben.

Im Naikan wird die Beziehung also so betrachtet:

1. Was tut der andere für mich?	2. Was mache ich für den anderen?
3. Welche Schwierigkeiten mache ich dem anderen?	Dieses Feld bleibt unbeachtet

Die drei Naikan-Fragen sind das Herzstück der Naikan-Übung. Mit Hilfe dieser drei einfachen Fragen können wir in ungeahnte Tiefen unseres eigenen Geistes vordringen. Dabei spielen moralische Intentionen keine Rolle. Diese drei Fragen halten uns einfach einen Spiegel vor, in dem wir uns selbst als Mensch wahrnehmen können. In welchem wir unsere Stärken und unsere Versagen, unsere Ängste, Träume, Erwartungen, unsere Liebe, unsere Verhärtungen, unsere Nachlässigkeiten und Fürsorgen, unser ganzes Sein erkennen.

Stück für Stück tragen wir im Naikan mit Hilfe der drei Fragen ein Mosaik unserer Person zusammen. Ist ein Bild fertig, so können wir darin ein zweites, feiner gesponnenes erkennen, darin ein noch feineres und so weiter. Und in ganz hellen Augenblicken erkennen wir im ganzen Gewebe das ursprüngliche Wesen, das sich in all diesen Gesichtern, in diesen Personen auszudrücken sucht und nichts anderes will, als erkannt und gelebt zu werden. Das wird dann Erleuchtung genannt. Jesus und Buddha sagten dazu: „Ich bin der ich bin.“

Betrachtung in Abschnitten

Unser Geist speichert vermutlich sehr viele Momente unseres Lebens. Genau wissen wir das nicht, weil die Gehirnforschung noch nicht so weit vorgedrungen ist, um uns Aufschluss über mögliche Selektionsfaktoren zu geben. Wenn wir eine Struktur der Erinnerung erkennen können, dann die eines Archivs. Zuerst wird die Erinnerung an das erste Ereignis unter einem Stichwort (sagen wir „Mama“) abgespeichert, dann die nächste usw., denn das Gehirn arbeitet assoziativ und fügt sogenannte Repräsentationen (Speicherungen von Inhalten) am liebsten anderen, schon vorhandenen Repräsentationen hinzu (deswegen fällt es uns manchmal schwer, Neues zu lernen).

Dieser Logik folgt auch Naikan. Wir beginnen die Betrachtung mit der Konzentration auf eine Beziehung - zB. die Mutter (oder die Person, die ihre Stelle eingenommen hat). Das Grund-Prinzip dabei ist das eines sorgfältigen Forschers in einem Archiv: Wir sehen uns - um nichts zu verpassen - Schritt für Schritt die ganze Beziehung an, von Anfang (bei der Mutter ist das die Geburt) bis Ende (ihr Tod oder der heutige Tag).

Die Beziehungsgeschichte wird dabei in überschaubare Abschnitte eingeteilt. Wie der Inhalt eines Archivs nur dann überschaubar und die Sichtung reich wird, wenn wir dessen Zeitstruktur in Schritten folgen, so wird auch unser inneres Archiv nur dann seine Inhalte in Fülle freigeben, wenn wir uns auf einzelne, aufeinander folgende Abschnitte konzentrieren. In der Regel sind diese Abschnitte 3 bis 6 Jahre lang, aber die jeweilige Länge der nächsten Betrachtungseinheit wird während der Übung individuell festgelegt.

Manchmal kann es sinnvoll sein, ganz kurze Zeitabschnitte anzusehen, manchmal dünnen die Begegnungen zweier Menschen so aus, dass es Sinn macht, einen längeren Zeitraum zu betrachten. Durch die Folge der Betrachtung können wir die roten Fäden in unserem Leben erkennen, wo sie begannen und wohin sie führten. Wir sehen Tendenzen, Vorlieben und Abneigungen kommen und gehen und erkennen die Motive unserer Handlungen, ihre Ausführung und deren Folgen.

Wenn wir eine Person bis zum Ende betrachtet haben, wählen wir die nächste. Die Auswahl der Person ist völlig frei. Es gibt zwar aus der Praxis von Naikan einige Empfehlungen, aber das sind Empfehlungen, nicht mehr. Der Übende ist frei in der Gestaltung seines Prozesses. Der Naikan-Leiter begleitet ihn verantwortungsvoll und wird nur Einwände haben, wenn der Übende den Rahmen von Naikan verläßt.

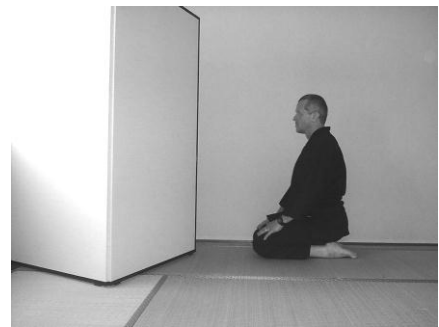
Naikan-Interviews

Während eines Naikan-Tages gibt es zwischen dem Naikan-Leiter und dem Teilnehmer in regelmäßigen Abständen Interviews, um den Prozess zu gliedern und zu steuern. Im Interview wird mitgeteilt, was dem Übenden zu den drei Fragen eingefallen ist. Es genügt, wenn der/die Naikan-TeilnehmerIn ein, zwei Beispiele für jede Frage aufzählt, mehr ist für das Verständnis des Prozesses von Seiten des/der Naikan-LeiterIn nicht nötig. Es teilt sich ja die ganze Person mit und oft genügt schon der unmittelbare erste Eindruck, nachdem der Schirm geöffnet wurde, um zu wissen, wo der Teilnehmer in seinem Prozess gerade steht.

Die Interviews sollen kurz und prägnant sein, um die Betrachtung nicht auf die verbale, analysierende oder intellektualisierende Ebene (die „linke“ Hälfte des Gehirns nach einer bekannten Theorie) zu führen. Alles, was über 5 Minuten Gesprächszeit hinausgeht, erweist sich in der Praxis als Störung. Das Interview kann sogar problemlos ausfallen, wenn es dem Teilnehmer schwer fällt, das Erlebte zu berichten. Wichtig ist nur, dass der Teilnehmer im Prozess bleibt.

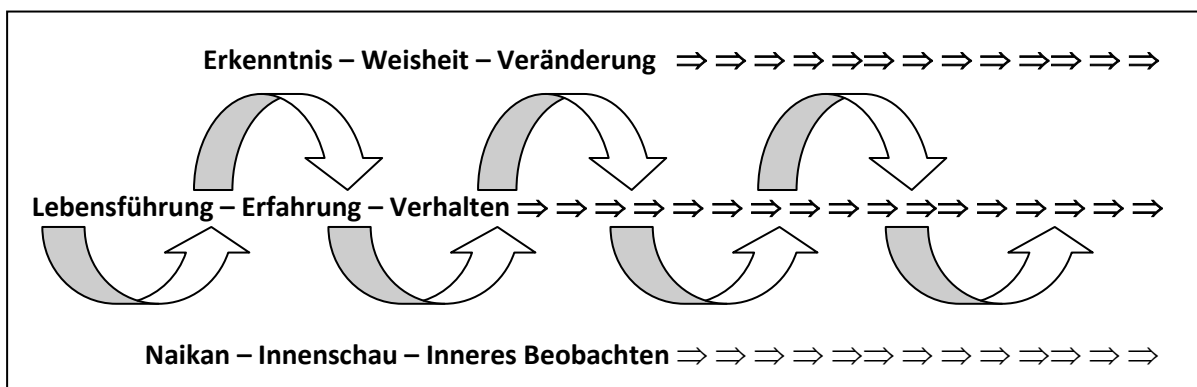
Der/die Naikan-LeiterIn

Die Funktion eines Naikan-Leiters, einer Naikan-Leiterin ist eine grundsätzlich andere als in allen anderen Therapie- und Selbsterkenntnis-Prozessen. In den Interviews, die den Prozess begleiten, ist die Hauptfunktion zuzuhören und darauf zu achten, dass der Übende in den Naikan-Prozess findet. Dabei müssen anfänglich manchmal noch offene Fragen geklärt oder auf Fehlinterpretationen hingewiesen werden. Im Laufe der Übung aber rückt die Bedeutung des Begleiters immer mehr in den Hintergrund. Er/sie interpretiert die Ergebnisse des Naikan-Teilnehmers nicht und urteilt auch nicht über sie. Es ist auch nicht seine/ihre Aufgabe, sie zu deuten. Der Begleiter, die Begleiterin nimmt die Worte des Teilnehmers still entgegen und leitet in den nächsten Abschnitt über. Dann zieht er/sie sich wieder zurück, um den Naikan-Übenden bei der wichtigsten Aufgabe im Retreat nicht weiter zu stören - bei der stillen Betrachtung des nächsten Lebensabschnittes.



Weiterführung des Prozesses

Mit der Naikan-Übung beginnt oder vertieft sich der Prozess einer permanenten Selbsterkenntnis. Naikan zielt darauf ab, eine lebensbegleitende Instanz zu etablieren, die unser Verhalten laufend beobachtet und optimiert. Deshalb kann die Übung einerseits leicht eigenständig weitergeführt, andererseits aber auch immer wieder einmal gemacht werden. Damit etabliert sich dann eine starke Innere Beobachtung als ständige Selbstentwicklungsebene, die es uns erlaubt, mehr und mehr über uns selbst zu erfahren und uns zugleich ein immer glücklicheres - weil geglückteres - Leben führen lässt. Die Selbstentwicklungsspirale, die den Naikan-Prozess kennzeichnet, hat eine selbstverstärkende Tendenz und wird daher bald unabhängig von der Frage nach Disziplin oder stetiger Bemühung.



Natürlich braucht es die Bereitschaft, sich ständig und weiterführend mit den auftauchenden Themen zu beschäftigen und der Verführung von Projektion und Schuldzuweisungen an andere zu entziehen. Doch mit zunehmendem „Erfolg“, d.h. mit der Erkenntnis, dass ein glückliches Leben nur dann gegeben ist, wenn wir zunehmend in der Lage sind, uns mit jeder Erfahrung selbst zu vertiefen und zu entwickeln. Dann können wir unsere wirklichen Aufgaben im Leben, nämlich Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung, akzeptieren und verrichten. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Das Neue Welt Institut wurde 1986 begründet, um Naikan einen optimalen Rahmen für die Übung zu geben. Es ist das erste eigenständige Naikan-Zentrum, das sich außerhalb von Japan etabliert hat.

Seit 1996 ist es in Lanzenkirchen bei Wiener Neustadt angesiedelt, wo es ideale Bedingungen für Naikan vorfind:

Eine sehr gute Verkehrsanbindung, fünf Geh-Minuten zum Bahnhof Lanzenkirchen und fünf Kilometer zur nächsten Autobahn-Abfahrt (S4 Richtung Mattersburg).



Einen großen Garten mit hohen alten Nussbäumen, die im Sommer Schutz und Kühle spenden.

Eine Halle, die sich leicht zu einem klosterartigen Übungsgebäude gestalten ließ, in dem 8 Naikan-Zellen und die nötigen Nebenräume Platz finden.

Vor dem Naikan-Trakt entstand ein Meditationsgarten mit einem kleinen Fischteich und Plätzen, die zum Verweilen und Vertiefen einladen.



Ganz in der Nähe des Zentrums ermöglichen Wege über Felder und im Wald, mit beschaulichen Spaziergängen die inneren Prozesse in Bewegung zu bringen und neue Einsichten zu gewinnen.



Der Autor Franz Ritter, MSc, ist Leiter des Neue Welt Instituts und eingetragener Psychotherapeut. Er hat die Methode Naikan 1978 in Japan kennengelernt und nach Europa geholt. Seit 1985 leitet er Naikan-Retreats in Europa und Japan.

