

Der Kampf mit den drei Fragen

→ von Christoph Pfluger

Es sind nur drei Fragen, aber sie haben es in sich:

1. Was hat die Person für mich getan?
2. Was habe ich für die Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich der Person bereitet?

Mit diesen drei Fragen der Naikan-Methode beschäftigen sich die Übenden eine ganze Woche lang, von früh um sechs bis spät um neun. Dazwischen gibt es Mahlzeiten, aber keine Gespräche, keine Lektüre, keinen Spaziergang, nur diese drei Fragen. Man stellt sie sich nacheinander mit den wichtigsten Bezugspersonen, von der Mutter über den Vater zum Partner, den Geschwistern, den Kindern und den wichtigen Freunden und betrachtet jeweils eine Periode von vier Jahren. Was hat die Mutter für mich getan? Was habe ich für den Vater getan? Welche Schwierigkeiten habe ich der Partnerin bereitet? Alle ein bis zwei Stunden betritt der Naikan-Leiter den kleinen Raum und fragt: «Wem gegenüber und in welcher Periode hast du dich im Naikan geprüft? Was hat Dein Vater für dich getan?» Der Übende gibt Antwort und wendet sich nach fünf Minuten der folgenden Periode oder einem nächsten wichtigen Menschen zu. Das ist alles.

Dieses Wenige entwickelt im Laufe der Zeit eine enorme Kraft. Die ersten Tage sind für viele ein Kampf. Man wird müde, der Körper schmerzt, die Erinnerungen wollen nicht kommen, Verwirrung setzt ein – und: Was soll das Ganze überhaupt? Das Ganze soll zu Erkenntnis führen, und die bahnt sich meist erst gegen Ende der Woche ihren Weg ins Bewusstsein. Das Drama des Lebens löst sich auf, nicht selten unter Tränen der Erleichterung. Dazu trägt bei, dass die verdammte vierte Frage, die sich immer wieder vordrängt – «welche Schwierigkeiten hat die Person mir bereitet?» – im Naikan nicht beantwortet wird. Der Mensch beschäftigt sich sonst schon genug mit dem, was ihm alles angetan wird. Das macht ihn nur zum Opfer.

Gerald Steinke, der die Methode vor dreissig Jahren aus Japan nach Deutschland gebracht hat und vor einigen Jahren gestorben ist: «Die

drei Naikan-Fragen 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.»

Entwickelt wurde Naikan (wörtlich: Blick ins Innere) in den 40er Jahren vom Japaner Ishin Yoshimoto (1916 bis 1988), einem buddhistisch erzogenen Unternehmer. Im Alter von 19 Jahren praktizierte er erstmals Mishirabe, eine strenge buddhistische Übung der Selbsterforschung mit mehreren Tagen ohne Essen, Trinken und Schlaf. Nach erfolglosen Versuchen fand Yoshimoto endlich Satori, Erleuchtung.

Die verflixte vierte Frage wird im Naikan nicht beantwortet.

In der Folge versuchte er, andere von Mishirabe zu überzeugen, erhielt aber wenig Echo. Er transformierte die Übung mit seinem buchhalterischen Hintergrund zu einer Art Lebensbilanz, hatte aber auch damit wenig Erfolg, bis in den 1950er Jahren ein Strafrechtsprofessor die Anwendung im Strafvollzug anregte.

Über 100 000 Häftlinge absolvierten Naikan, mit erstaunlichem Erfolg: Die Rückfallquote halbierte sich auf rund 25 Prozent. Während Naikan in den 1980er Jahren auch in Deutschland populär wurde, geriet Naikan 1995 nach dem Giftgasanschlag auf die Tokioter U-Bahn durch eine Sekte in Japan in Vergessenheit. Der Staat wollte nicht mehr mit Initiativen mit religiösem Hintergrund gemeinsame Sache machen. Dafür wird Naikan in Deutschland mit Erfolg eingesetzt. Allein in Niedersachsen liessen sich 30 Justizbeamte, vor allem Gefängnispsychologen und -Seelsorger zu Naikan.-Leitern ausbilden.

Auch in Deutschland stammen die meisten Straftäter aus zerrütteten Familien. Ist es da angemessen, die Gefangenen mit Naikan auf sich selber zurückzuwerfen? Monica Steinhilper, Abteilungsleiterin Strafvollzug im niedersächsischen Justizministerium, Naikan-Üben-

de und Initiantin der Naikan-Anwendung in Gefängnissen: «Es soll nicht kleingeredet werden, dass es extrem schwierige Familienverhältnisse gibt, aber wer in diesem Denken verharret, kommt nicht weiter.» Mittlerweile reisen japanische Strafvollzugsexperten nach Deutschland, um Naikan kennenzulernen.

Und in der Schweiz? Hier versucht der Suchttherapeut Ruedi Beiner seit 15 Jahren, Naikan im Strafvollzug einzuführen, bisher ohne Erfolg. Angefangen hatte es 1999 damit, dass einer seiner Klienten von seinem Arzt Sundar Dreyfus zu einer Naikan-Woche geschickt wurde und ganz verwandelt zurückkam. Beiner interessierte sich für die Methode, liess sich zum Naikan-Leiter ausbilden und bietet den Retreat viermal jährlich an besonders geeigneten Orten an: im Kloster Engelberg, im Zentrum der Einheit auf der Schweibenalp und im «Felsenhaus» in der Senseschlucht. Naikan eignet sich für Menschen in scheinbar unlösbaren Konflikten, in Erschöpfungszuständen, in Suchtmittelabhängigkeit oder die sich die Sinnfrage stellen und Antworten in der Selbstergründung finden wollen. Beiners Fazit: «Was man erkennt, befreit.» Die meisten Menschen wüssten gar nicht, was sie im Leben alles bekämen und wie sehr ihr Zustand von den eigenen Gedanken beeinflusst werde. Das deckt sich mit dem Ziel von Naikan, das Yoshimoto einmal so formuliert hat: «Ziel des Naikan ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äusseren Umstände sind, voll Dankbarkeit leben können und den Wunsch haben, das empfangene Gute zurückzuerstatten.» Das passt doch bestens in diese verrückte Zeit. ●

Quellen:

Das Geheimnis der drei Fragen, Psychologie heute, 4/08
Ishin Yoshimoto und Naikan: Das Erwachen des Urvertrauens. ramakrishna.de/japan/naikan.php

Kontakt: Ruedi Beiner, Naikan Schweiz, Bernstrasse 11, 3110 Münsingen. www.naikanschweiz.ch.
Die nächsten Informationsabende im «Prisma» in Bern: 22. März, 31. Mai & 16. Aug. 2017. Anmeldung erwünscht.
In Deutschland: www.naikan.de
Film über Naikan im Gefängnis in der Mediathek von 3sat: is.gd/uS7J3U