

Wie kam ich zum Naikan?

Ende des Jahres 1998 betreute und begleitete ich im Rahmen meiner Arbeit einen jungen Mann in unserer sozialtherapeutischen Einrichtung. Wir arbeiten hier in der Schweiz mit Gastfamilien zusammen, die einen Menschen in einer persönlichen Krise für eine bestimmte Zeit bei sich aufnehmen und ihm eine Tagesstruktur und Familienanschluss bieten. Suchtmittelabusus, psychische Instabilitäten und schwieriges Verhalten bei Jugendlichen sind Indikatoren, welche zu einem Eintritt in unsere Einrichtung führen können. Der erwähnte junge Mann war bei uns, weil er während seiner akuten Drogensucht delinquent wurde und zu einer gerichtlichen Massnahme verurteilt wurde. Er hatte sich rasch gut in die Gastfamilie integriert und half bereitwillig auf dem Landwirtschaftsbetrieb mit. Die Gastfamilie äusserte sich an den jeweiligen Wochengesprächen meist erfreut und positiv über die Entwicklung des jungen Mannes. Die Feedbacks der Gastfamilie lösten jeweils eine sanfte Verlegenheit aus, die sich beim Klienten in einem Schmunzeln zeigte, welches von aussen nicht recht eingeordnet werden konnte. War er berührt und stolz auf die guten Feedbacks, die ja eigentlich gar nicht mit seiner momentanen Lebenslage zusammenpassten, oder zeigte die Verlegenheit eine gewisse Genugtuung, dass es ihm gelungen war, sich von der besten Seite zu zeigen und die Gastfamilie so für sich hatte vereinnahmen können? Es handelte sich hier um einen reflektierten jungen Mann, der sich differenziert und gut artikulieren konnte. Seine positiven Erfahrungen an die Gastfamilie zurückzumelden, bereitete ihm keine grösseren Schwierigkeiten.

Im Einzelgespräch zeigte er oft auch andere Facetten von sich. Aussagen, die er bei mir gegenüber der Gastfamilie machte, sagten oft etwas anderes als das, was er zuvor im gemeinsamen Gespräch geäussert hatte. Auch an seinen leiblichen Eltern, die er zwar spürbar mochte, liess er nicht viel Gutes stehen. Nein, im Gegenteil, seine Schilderungen hatten etwas Despektierliches an sich. Er entschied sich, zusätzlich mit einer psychotherapeutischen Behandlung zu beginnen. In der Umgebung fand er einen Psychiater, zu dem er regelmässig in Sprechstunde ging. Eines Tages gelangte er mit der Anfrage an mich, einen sogenannten Naikan-Kurs in Österreich machen zu dürfen. Der Psychiater habe ihm diesen, aufgrund seiner eigenen Erfahrungen damit, wärmstens empfohlen. Ich wies ihn darauf hin, dass er während einer gerichtlichen Massnahme nicht ins Ausland reisen könne und er dies dem Psychiater ausrichten solle. Die beiden liessen aber nicht locker und drängten darauf, eine Ausnahmegewilligung zu beantragen. Ich hatte zu dieser Zeit schon einige Erfahrungen in persönlichkeitsbildenden Seminaren sammeln können und schätze die gewonnenen Erkenntnisse daraus sehr. Die Naikan-Methode, welche einen Rahmen bot, sich alleine, in der Stille, geschützt von der „Aussenwelt“, mit drei Fragen zu beschäftigen, fand ich eine gute Gelegenheit, damit der junge Mann sein Verhalten gegenüber nahestehenden Personen genau anschauen konnte. Zusammen mit dem behandelnden Psychiater stellten wir den Antrag, damit der junge Mann zum Besuch des Naikan-Kurses ins Ausland reisen konnte. So kam es, dass er Anfang 1999 nach Österreich ins Naikanhaus nach Bodingbach zu Josef und Helga Hartl ins Naikan reiste.

Eine Woche später, beim nächsten Wochengespräch, traf ich einen zu meinem Erstaunen veränderten jungen Mann in der Küche sitzend an. Er wirkte gelöst und zufrieden. Im Gespräch war er sichtlich bemüht, auf seine Aussagen zu achten und

seine Sätze überlegt mit Respekt und Achtung zu formulieren. Ich war erstaunt und zu einem gewissen Teil auch fasziniert davon, was diese eine Woche bei ihm bewirkt hatte. Noch im selben Jahr im November ergab sich dann die Möglichkeit für mich, an einem Naikan-Seminar, das Josef Hartl in der Schweiz leitete, teilzunehmen. Diese Gelegenheit wollte ich nicht verpassen. Ich wusste, dass es nicht möglich ist, anhand der Erzählungen die Erfahrungen des jungen Mannes intellektuell erfassen zu können. Ich musste es selber erleben, damit ich die Wirkung und Essenz von Naikan erkennen und erfahren konnte.

So kam es, dass ich im November 1999 meine erste Naikan-Erfahrung machen konnte. Ich war in dieser Zeit immer noch im Aufbau der sozialtherapeutischen Einrichtung Projekt Alp, hatte eine kleine Tochter, und meine Frau war schwanger mit unserem zweiten Kind. Also es war einiges los! Ich freute mich, auch wenn es zu dieser Zeit mit der Elektronik und der allgegenwärtigen Erreichbarkeit noch nicht ganz so extrem war wie heute, eine Woche Zeit für mich zu haben. Nichts erledigen zu müssen, nur Zeit zu haben, mein Leben in der Stille und Ruhe zu betrachten, und das eine ganze Woche lang. Was für ein Luxus!

Ich habe die Woche sehr genossen, auch wenn zum Teil schmerzhaft Erinnerungen auftauchten und ich diese mit den drei Naikan-Fragen anders als gewohnt einordnen musste. Ich erkannte meine Verantwortung für Vorgefallenes klar und deutlich, was unausweichlich dazu führte, Verantwortung dafür zu übernehmen. Es tat oft weh zu sehen, welche Schwierigkeiten ich bereitet hatte. Die Einsichten belasteten mich jedoch nicht, sondern befreiten mich zugleich, weil ich Vorwürfe und Anschuldigungen in Zukunft sein lassen konnte. Nach dieser Woche beschloss ich, jedes Jahr so eine Naikan-Rückzugswoche fest in meiner Agenda einzuplanen. Was ich dann auch über ein paar Jahre so praktizierte.

Wir schickten jährlich mehrere Klienten und Klientinnen nach Österreich ins Naikanhaus. Das Naikan wurde zum festen Bestandteil in unserer Einrichtung. Auf Empfehlung von Josef Hartl habe ich dann begonnen, mich zum Naikan-Leiter ausbilden zu lassen. Durch Hospitieren und Assistieren machte ich meine Erfahrungen beim Begleiten von Teilnehmenden. Im Jahre 2005 leitete ich dann recht überraschend mein erstes Naikan mit einer Gruppe von Klientinnen und Klienten, die bei uns in Therapie waren. Die Woche war von langer Hand vorbereitet und sollte von Josef Hartl geleitet und von mir assistiert werden. Leider ist Josef Hartl wenige Tage vor der Durchführung verstorben. Es war eine ausgesprochene Herausforderung, diese Woche zu leiten. Ohne die telefonische Assistenz von Helga Hartl und die Mithilfe einer Naikan-erfahrenen Mitarbeiterin hätte ich diese Woche wohl nicht durch- und zu Ende führen können.

Seither biete ich hier in der Schweiz jährlich 3 bis 4 Naikan-Wochen in verschiedenen Seminarzentren und Klöstern an. Die Menschen, die daran teilnehmen, kommen aus den unterschiedlichsten Berufsrichtungen, aus Gesundheits- und Pflegeberufen, Akademiker in Wirtschaft, Psychiatrie und Medizin wie auch Handwerker und Berufsleute aus der Gastronomie. Eines haben die Teilnehmenden jedoch gemeinsam: Sie spüren, dass sie im Rahmen, welcher die Naikan-Methode bietet, neue Antworten auf schlummernde und unbefriedigende Aspekte in Beziehungen finden können.

Die Erfahrungen mit den drei Fragen

Da im Naikan mit den drei vorgegebenen Fragen Tatsachen betrachtet werden, also das, was effektiv vorgefallen ist, wird der Blick frei von Erwartungen, Vorstellungen und Wünschen und es gelingt, die Dinge so zu sehen, wie sie eben vorgefallen sind. Der Teilnehmende sieht sozusagen hinter den Schleier der Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche und kann dadurch erkennen, was ihm alles zugetragen wurde. Diese Erkenntnis ist oft sehr befreiend, weil der Teilnehmer erkennt, dass er in seinem Leben viel mehr erhalten hat, als er das für sich interpretiert hatte. Wir neigen dazu, nur das als "erhalten" zu betrachten, was eben unseren Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen entspricht. Wir gehen ja oft in unserem Empfinden noch weiter und sehen das Erhaltene im Vergleich mit dem, was der oder die andere erhalten hat. Dieses Verhaltensmuster entwickelt sich bereits in der frühen Kindheit und kann sich, sofern es nicht erkannt wird, ein ganzes Leben lang prägend auf sein Verhalten auswirken. Bekommt der andere mehr, fühlt man sich benachteiligt und erkennt das eigene Erhaltene nicht mehr. Wir empören uns über die eigene Benachteiligung und die Bevorzugung des anderen. Erhalten wir mehr als der andere, fühlen wir uns überlegen und besser und stellen noch höhere Ansprüche. Werden diese erfüllt, ist die Welt in Ordnung; wenn nicht, kommt die grosse Klage! Im Naikan, mit den drei einfachen Fragen, ist es möglich, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und so neue überraschende und versöhnlich stimmende Entdeckungen zu machen. Eine ältere Teilnehmerin äusserte sich nach einer Naikan-Woche wie folgt: "Hätte ich Naikan vor 20 Jahren kennengelernt, hätte ich den mir nahestehenden Menschen für ihr Geben noch von Angesicht zu Angesicht danken können. Es ist mir bewusst geworden, dass ich von ihnen viel mehr erhalten habe, als ich gegeben habe."

Das ist oft eine schmerzhaftere weitere Erkenntnis, die Teilnehmende in einer Naikan-Woche entdecken können. Bei alltäglicher Betrachtung haben die meisten eine ganze Reihe von Antworten auf die zweite Frage parat, was sie alles und wie viel sie anderen gegeben haben. Bei genauerer Betrachtung lässt sich jedoch erkennen, dass es sich mit dem Geben etwas anders verhält, als man sich das in der Vergangenheit zurechtgelegt hatte. Wer, ausser Eltern ihren Kindern, ist bereit zu geben ohne Absichten und Erwartungen? Sind wir nicht mehr aufs Nehmen als aufs Geben fokussiert, also möglichst viel zu erhalten, ohne dafür viel geben zu müssen. Die Rechnung ist eine relativ einfache: Ich habe dir etwas gegeben dadurch erwarte ich von dir eine bestimmte Gegenleistung. Oder, ich gebe dir, damit ich von dir etwas Bestimmtes erhalte. Geben als Druckmittel oder als Investition, um etwas zu erhalten oder etwas Bestimmtes zu erreichen. Während einer Naikan-Woche ist es möglich, bei genauer Betrachtung Antworten und Erkenntnisse auf seine ganz persönlichen Gebereigenschaften zu finden. Habe ich gegeben, weil ich musste, oder habe ich gegeben, weil ich mir dadurch etwas erhoffte? Und wie viel habe ich wirklich gegeben, ohne dadurch eine Gegenleistung erwartet zu haben?

Ebenso verhält es sich beim Beantworten der dritten Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich bereitet? Auch auf diese dritte Frage haben die meisten Menschen in ihrer alltäglichen Betrachtung eine Vielzahl von Antworten. Aus den Antworten lässt sich

jedoch erkennen, dass die eigenen Schwierigkeiten im Kontext einer schwierigen Situation gesehen werden. Das heisst, die eigenen Schwierigkeiten werden als Reaktion auf Schwierigkeiten gesehen, welche andere Personen einem selber bereitet haben. Somit lässt sich also sein eigenes Verhalten zu grossen Teilen entschuldigen. Denn hätte sich der andere uns gegenüber besser verhalten, hätte ich nicht diese Schwierigkeiten machen müssen. Wir neigen stark dazu, unsere Schwierigkeiten zu verleugnen oder diese rasch zu entschuldigen. Das tönt dann meist so: Klar habe ich dich angeschrien und beschimpft, aber das habe ich doch nur gemacht, weil du mir nicht gegeben hast, was ich wollte. Wir übernehmen die Verantwortung scheinbar nur für die positiven Anteile unseres Verhaltens; die eher negativen, schwierigen Verhaltensweisen schieben wir auf die anderen ab. Die Schuld liegt beim anderen. Wir sind Opfer äusserer Umstände, und die Welt wäre besser, wenn die anderen besser wären. Es ist jedoch nur möglich, Mitgefühl zu entwickeln, wenn die Schwierigkeiten, die wir selber verursachen, erkannt werden. Um diese Frage beantworten zu können, muss sich der Teilnehmer auch in die andere Person versetzen können. So verhält es sich ja beispielsweise auch bei einer Krankheit. Der Teilnehmer kann erkennen, dass ihn eine Person gepflegt hat und er dadurch etwas erhalten hat. Sich auch einzugestehen, dass er auch Schwierigkeiten dadurch verursacht hat, fällt anfangs oft schwer. Die Antwort ist dann meist: Da kann ich doch nichts dafür, dass ich krank geworden bin oder einen Unfall hatte und über eine gewisse Zeit Pflege in Anspruch nehmen musste. Tatsache ist jedoch, dass die pflegende Person ihren Arbeitsalltag um die Pflege herum organisieren musste und so nicht ihren Alltag nach ihren Vorstellungen verrichten konnte. Schwierigkeiten werden oft als etwas Schlimmes angeschaut und als etwas, das man vermeiden sollte. Aber wo Menschen miteinander zu tun haben, entstehen unausweichlich Schwierigkeiten, weil verschiedene Ansprüche von Vorstellungen vorhanden sind. Es ist sehr dienlich, seine Schwierigkeiten zu erkennen, damit man für diese auch Verantwortung übernehmen kann und nicht nur schwieriges Verhalten bei seinen Mitmenschen erkennt.

Was darf von Naikan erwartet werden?

Eine Woche für sich alleine in einem Zimmer zu sein und sich mit seinem Leben in den vorgegebenen Strukturen der Naikan-Methode zu beschäftigen, ist eine wunderbare Erfahrung. Das eigene Betriebssystem wird heruntergefahren, die äusseren Einflüsse werden auf ein Minimum eingeschränkt, was das Eintauchen in die innere Ruhe und Stille unterstützt. Die Gedanken fokussieren sich mit fortschreitender Dauer der Übung immer besser auf die drei Fragen, und die Erinnerungen werden klarer und ermöglichen neue Erkenntnisse. Diese Erfahrung bewirkt bei den meisten Absolventen einer ersten Naikan-Woche ein Gefühl von Freude und Dankbarkeit. Sie haben eine Woche mit sich alleine in der Stille verbracht und neue, bereichernde Einsichten gewonnen. Damit ist die Sache aber nicht vollbracht, denn nach dem Naikan geht es darum, Naikan in den Alltag zu integrieren. Ishin Yoshimoto, der Begründer von Naikan, pflegte den Teilnehmenden nach einer Naikan Woche zu sagen: „Eine Naikan-Woche ist nur ein Frühlingsfest, nicht der Erntedank!“ Die Gefahr, diese wertvolle Erfahrung in das Sammelsurium von Erfahrungen in seinem Leben abzulegen, ist sehr gross. Die Gewohnheiten, der

impulsive Alltag mit seinen Herausforderungen im Beruf und im privaten Leben haben einen schnell wieder im Griff. Die innere Ruhe und die Klarheit bei der Betrachtung der Dinge scheint einem wieder abhanden zu kommen. Die Erfahrung von Naikan rückt immer mehr in den Hintergrund und die Alltagsbeurteilung übernimmt wieder das Kommando. Die Realitäten verschieben sich, was im Naikan reell erkennbar erlebt wurde, weicht der für sich eigens zurechtgelegten Werteskala, die mit Erwartungen, Vorstellungen und Wünschen geformt wurde.

Will der klare Blick auf die Dinge bewahrt werden, können die drei Fragen leicht in den Alltag integriert werden. Nach einer vollbrachten Naikan-Woche wurde die Essenz von Naikan erfahren, dadurch gelingt es, die drei Fragen im Alltag mit der nötigen Aufrichtigkeit zu beantworten. Konflikte und spannungsgeladene Beziehungen können mit den drei Fragen angeschaut werden. Am Ende des Tages oder am Ende einer Woche können die drei Fragen dazu dienen, die Zeit noch einmal Revue passieren zu lassen: Was habe ich in dieser Zeit erhalten? Was habe ich in dieser Zeit gegeben? Welche Schwierigkeiten habe ich in dieser Zeit verursacht?

Was soll Naikan bewirken?

Im Naikan geht es nicht darum, seine Person zu verändern, sondern einzig darum zu erkennen, was der Hintergrund und die Motivation für die eigenen Handlungen ist. Seine Haltungen zu erkennen und zu überprüfen und sich seiner Verantwortung bewusst zu werden. Die Verantwortung zu erkennen, ist ein erster Schritt, damit diese dann auch übernommen und getragen werden kann. Hierzu braucht es eine gute Portion Ehrlichkeit und den Mut, genau hinzuschauen, um seine eigenen Anteile in Konflikten zu erkennen und die Beziehung zu Personen, die einen verletzt und einem Ungutes zugefügt haben, differenziert mit diesen drei Fragen überprüfen zu können. Auch Kinder von suchtmittelabhängigen Eltern sind gross geworden. Diese Aussage soll nicht etwa die schwierigen Verhältnisse und Begebenheiten, welche derartige Eltern-Kind-Beziehungen mit sich bringen, verharmlosen. Sie sind mir aus meinem Berufsumfeld sehr wohl vertraut, doch nützt es dem Kind wenig, wenn es seinen Eltern auch im erwachsenen Alter weiter Vorwürfe macht. Oft ist es im Naikan erst möglich, seine Eltern richtig zu erkennen. Bleiben wir bei der alkoholabhängigen Mutter; vor einem Naikan kann die Tochter die Mutter meist nur durch ihr Verletztsein, ihre grosse Enttäuschung und tiefe Trauer erkennen und wird Aussagen machen, wie: Meine Mutter hatte nie Zeit für mich, sie war sehr unzuverlässig und manchmal kaum auszuhalten. Ich musste früh Verantwortung übernehmen und habe mich oft für meine Mutter geschämt. Nach einer Naikan-Woche kann es möglich sein, dass die Tochter gesehen hat, wie viel ihre alkoholabhängige Mutter trotz ihrer Alkoholabhängigkeit für sie getan hat. Erst durch diese Einsicht ist es möglich, über die Verletzung hinauszugehen und die Mutter differenziert erkennen zu können, ihr versöhnlich und mit Achtung zu begegnen und somit in Frieden ohne Vorwürfe sein Leben zu leben.

Es ist eine grosse Freude, Menschen in ihrer Naikan-Erfahrung begleiten zu können. Die Veränderungen und die – das erscheint mir als sehr zentral – selbst gewonnenen Einsichten, die die Teilnehmer während einer Woche gewinnen, mitzuerleben und

das Erstaunen darüber, dass einiges in ihrem Leben oft anders verlaufen ist, als sie sich es zurechtgelegt hatten und über Jahre im Glauben waren, dass es so und nicht anders war. Schönes konnte entdeckt werden, aber auch Schmerzhaftes kann zum Vorschein kommen, trotzdem ziehen die Teilnehmenden nach einer Naikan-Woche freudig und dankbar mit einer versöhnlichen Grundstimmung von dannen.

Vorstellungen darüber, dass sie im Naikan schlimme Sachen entdecken könnten und diese dann nicht tragen können, haben sich nicht bewahrheitet. Sehr passend hier die Antwort von Josef Hartl, die er einmal einem Teilnehmer vor einem Naikan auf folgende Befürchtung (oder: Aussage?) gab: "Ich habe viel Schlimmes in meinem Leben gemacht, nun habe ich Angst, dass ich in dieser Woche noch mehr sehe und dass es mir nach dieser Woche noch schlechter geht, als ich mich heute fühle." Die Antwort von Josef Hartl lautete: "Die Menschen sind in der Regel in der Lage, Verantwortung für ihr Tun, sei es noch so schlimm, mit Würde und Achtung vor sich selber zu tragen, dagegen machen die sich zurechtgelegten Lügengeschichten und die Verleugnung von Tatsachen krank und unglücklich."

Vision

Die Kinder fangen schon früh an, den Erwachsenen abzuschauen und die Welt sehr ichbezogen zu betrachten. Wenn die Kinder ausziehen und ihr Leben in die eigenen Hände nehmen, sind sie stark von ihren erwachsenen Bezugspersonen geprägt und haben ihr eigenes Bild von ihren Kindheitsjahren gefertigt.

In der heutigen Zeit fehlen den Jugendlichen adäquate Rituale, um den wichtigen und grossen Schritt in die Erwachsenenwelt machen zu können. Eine Naikan-Woche ist ein ideales Instrument – man könnte es auch als Ritual sehen –, um die Initiation feierlich und verantwortungsbewusst zu vollziehen. Eine Woche alleine in einem Zimmer, ohne Elektronik und ohne grosse Ablenkung, und so das gefertigte Bild seiner Kindheitsjahre mit den drei Naikan-Fragen noch einmal zu überprüfen, wäre eine wunderbare Vorbereitung auf das Leben in der Erwachsenenwelt. Damit sie aufgeräumt, versöhnt und gestärkt in die Erwachsenenwelt eintreten könnten. Ich bin überzeugt, dass unsere Gesellschaft dadurch beträchtliche energetische und finanzielle Einsparungen im Gesundheitsbereich erzielen könnte.