

Detlev Bølter

Drei Fragen,  
die die Welt  
verändern

内観



Die Naikan-Methode im Kontext von  
Spiritualität und Psychotherapie



*Detlev Bölter*

## Drei Fragen, die die Welt verändern

Die Naikan-Methode im Kontext  
von Spiritualität und Psychotherapie

**www.weltinnenraum.de**

**www.naikan.biz**

Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme

**Bölter, Detlev:**

Drei Fragen, die die Welt verändern. Die Naikan-Methode im Kontext von  
Spiritualität und Psychotherapie. – 1. Aufl. –

J. Kamphausen, Bielefeld 2004

ISBN 3-933496-82-9

© J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH

Gesamtherstellung Westermann Druck Zwickau GmbH

Lektorat: Adele Gerdes

Satz: Frank Ziesing

Umschlag: Shivananda Heinz Ackermann unter Verwendung der Kalligraphie  
„Naikan“ von Dokko-An Kokugyo Kuwahara

*Detlev Bölker*

**Drei Fragen,  
die die Welt verändern**

*Die Naikan-Methode im Kontext  
von Spiritualität und Psychotherapie*

*Mit 14 Kalligraphien von  
Dokko-An Kokugyo Kuwahara*





„Naikan“

Dokko-An Kokugyo Kuwahara, der die Kalligraphien dieses Buches zeichnete, ist Zen-Mönch der Rinzai-Schule, lebt seit 1984 München und leitet dort ein Zen-Zentrum. Näheres unter: [www.doku-zen.de](http://www.doku-zen.de)

*Wenn du fragst: „Wo ist mein Platz in dieser Welt?“,  
dann lass Dich fragen: „Wer hat Platz in Deinem Herzen?“*

*Wenn du fragst: „Wo finde ich Liebe?“,  
schlage ich vor „Sei Liebe!“*

# Inhalt

Einleitung	8
I. Einführung in Naikan	12
Teil 1 – Das Naikan-Retreat	12
Teil 2 – Ein Erfahrungsbericht	20
II. Standortbestimmung	32
III. Erkenntnistheoretische Grundlagen des Naikan	41
Zur Topographie des Bewusstseins	41
Unsere Wirklichkeiten	45
<i>Wahrheit</i>	47
Konstruktivistischer Exkurs	48
Das Selbst und die Paradoxie der Selbstreferenz	57
<i>Unser wahres Erbe</i>	59
Zum Ursprung von Naikan im Buddhismus	59
IV. Zur Praxis des Naikan	69
Voraussetzungen für das Naikan-Retreat	69
Ablauf des Retreats	71
Die drei Naikan-Fragen	73
<i>Vom Geben</i>	79
Andere Fragen?	86
Ergänzungen zur Methodik der Fragen	87
Erste Zusammenfassung: Was tut Naikan?	90
V. Die Naikan-Erfahrung	93
Abschied und Lösung	94
Naikan-Bewusstsein	101
Öffnung	103
<i>Werden wir still ...</i>	107
Erwartungen	108
VI. Schuld und Schuldgefühle	111

VII. Selbstwert und Sprache im Naikan	115
VIII. Naikan und Psychoanalyse	119
Die therapeutische Beziehung	124
Beziehung jenseits von Übertragung und Gegenübertragung	129
Die Macht der Bilder	131
Zuständigkeiten	134
IX. Naikan und Psychotherapie	140
Nehmen, Geben, Schwierigkeiten im Lichte westlicher Psychotherapie	141
Naikan und die systemische Therapie Bert Hellingers	146
Naikan als konstruktivistische Prozess-Erfahrung	168
Transpersonale Psychotherapie – C.G. Jung – Lebenshilfeprogramme	171
X. Naikan und Zen	183
XI. Weg oder Therapie?	188
Für wen ist Naikan geeignet?	188
... und für wen nicht?	190
Die Aufgabe des Naikan-Leiters	191
XII. Wird sich Naikan entwickeln?	197
XIII. Zweite Zusammenfassung: Was ist Naikan?	201
Naikan-Seminare	202
Der Autor	202
Literatur	203
Stichwort- und Namensverzeichnis	206

# Einleitung

Naikan ist eine aus Japan stammende Methode der reflexiven Betrachtung von Erinnerungen. Sie ist bei uns noch relativ unbekannt. Es gibt kaum Übersetzungen japanischer Originalliteratur, und die nicht-japanischen Quellen sind eher spärlich.

Im vergangenen Jahr – 2003 – erschienen zwei deutschsprachige Bücher über Naikan: ein bemerkenswertes und sehr erfreuliches Indiz für die Öffnung des Westens gegenüber Heilmethoden, die es ablehnen, sich ausschließlich an abendländisch-rationalen Standards zu orientieren. Allein die Abwendung von der Tradition scheint vielen Vertretern neuen Denkens bereits ein ausreichendes Gütesiegel zu sein. Neu gedacht wird hingegen kaum. Ein Paradigmenwechsel zeichnet sich vielleicht andeutungsweise am Horizont ab; doch einstweilen beruft man sich auf postmoderne Beliebtheit und gründet spirituelle Supermärkte. Heerscharen selbsternannter Helfer füllen die entstandene Orientierungslücke mit einem bunten und fast beliebigen Methodenmix und Heilungsversprechen – unbelastet von fundierten Studien, Kenntnissen und Qualifikationen. Ken Wilber nennt es „Boomeritis“, Egospiele und Missbrauch spiritueller Praktiken.<sup>1</sup>

Ein Hauptanliegen ist mir daher, Naikan der postmodernen oberflächlichen Beliebtheit als tiefe, fundierte Methode gegenüberzustellen. Gleichzeitig – und das soll auch die Breite mancher Ausführung rechtfertigen – sehe ich Naikan als stellvertretend für eine neue Form der Hilfe zur Selbsthilfe: als eine neue Art, sich Bewusstseinsvorgängen zu nähern und sie zu verändern. Ich bin dankbar dafür, auf Parallelen zwischen dem östlichen Zugang zum Bewusstsein – etwa Naikan – und innovativen westlich-systemischen Therapien – etwa das Familienstellen – aufmerksam machen zu dürfen.

Als ich das deutsche Vorwort für das Naikan-Buch von Gregg Kech schrieb<sup>2</sup>, mußte ich mich sehr bemühen, es nicht länger und

1) Wilber (2001).

2) Gregg Kech: „Die Kraft der Dankbarkeit – Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag“, Theseus-Verlag 2003.

länger werden zu lassen. Ich merkte, ich wollte zu dem Thema mehr sagen, als es mir als Vorwortschreiber zustand. Dann begann ich mit eigenen Recherchen, und das Thema ließ mich nicht mehr los. So blieb mir keine andere Wahl, als eine eigene Schrift zu verfassen. Ich bin dankbar, dass Gregg Krech sich intensiv der Übung für den Alltag widmet, und ich empfehle sein Buch als ausgezeichnete Einführung. Das zweite Naikan-Buch<sup>3</sup> enthält eine Vielfalt beeindruckender persönlicher Erfahrungsberichte; hier findet der Leser Beispiele für die Vielseitigkeit und Tiefe der Naikan-Erfahrung nach Retreats.

Mit diesem dritten deutschen Naikan-Buch möchte ich zum tieferen Verständnis der scheinbar so einfachen Methode beitragen, – ihre psychotherapeutische und ihre spirituelle Dimension beleuchten.

Naikan hatte mich bereits vor meiner ersten Übungswoche fasziniert. Intuitiv war ich von der Methode restlos überzeugt, und der Erfahrungsbericht im ersten Kapitel legt beredtes Zeugnis davon ab, wie sich diese Intuition bestätigte. In den folgenden Jahren suchte ich kontinuierlich nach tieferen Zugängen zur Wirkungsweise von Naikan. Zur Faszination des Naikan gehört auch und besonders seine äußerste Sparsamkeit. Es ist immer wieder beeindruckend, wie drei einfache Fragen, an die richtige Stelle unseres Bewusstsein gerichtet, derart viel bewegen können, – unter anderem ein Buch wie dieses hervorbringen.

Im ersten Kapitel finden Sie die einführenden Worte eines Naikan-Seminar-Leiters. Dann folgt mein – inzwischen zehn Jahre alter – Erfahrungsbericht; er kam nach einer solchen Woche zustande. Der Kontrast zwischen der scheinbaren Einfachheit der Methode und dem Outcome sind kaum eindrücklicher zu zeigen. Der restliche Teil des Buches widmet sich der Frage, auf welche Weise Naikan derartiges zustande bringt. Dort finden sich Kapitel über die Praxis des Naikan und einige erkenntnistheoretische Überlegungen; ein wenig Theorie und Fachterminologie kann ich dem Leser leider nicht ersparen, habe aber manche theoretische Überlegung in Fußnoten verwiesen. Ferner stelle ich Naikan eini-

---

3) Müller-Ebeling, Claudia und Gerald Steinke: „Naikan – Versöhnung mit sich selbst“, J. Kamphausen-Verlag 2003.

gen Verfahren der westlichen Psychotherapieszene gegenüber – hauptsächlich der Psychoanalyse und dem Familienstellen nach Bert Hellinger.

Ich vermag über Naikan nicht objektiv zu schreiben. Jenseits der Frage, ob Objektivität überhaupt erreichbar ist, bin ich mir hier meiner Intuition zu sicher: Naikan ist wie geschaffen dafür, elementare, heilende und befreiende Perspektivenwechsel zu erleben. Beispielsweise Beziehungen neu zu erfahren, Erleben von Mangel gegen Erleben von Fülle einzutauschen, Opferdasein durch Verantwortlichkeit zu ersetzen, Selbstzentriertheit aufzulösen, zu neuer Verbundenheit mit dem Leben zu finden. Und das Faszinierende ist: Naikan ermöglicht diese Veränderungsprozesse ohne jeden Rückgriff auf psychotherapeutische Verfahren. – Das alles wird mich jedoch nicht hindern, auch einige kritische Bemerkungen einzustreuen – z.B. die Grenzen von Naikan zu nennen, die nicht jeder begeisterte Anhänger sehen möchte.

Mein Anliegen ist, die Naikan-Methode gründlich zu beschreiben und sie der therapeutischen, beraterischen und spirituellen Szene bekannter – „salonfähig“ – zu machen. So gesehen ist diese Schrift nichts weiter als eine Einladung an Sie, Naikan zu praktizieren. Wenn auch nur ein einziger Leser diese Einladung annimmt, hat dies Buch bereits seinen Zweck erfüllt.

Ich verbeuge mich vor meinen Eltern und dem, was durch sie wirkte und mir die Fülle schenkt. Rolf Drosten Roshi, Barbara Brink, Franz Ritter, Thomas von Stosch und Angelika Albert haben mit freundlicher Kritik und Anregungen sehr geholfen.

Besonderer Dank gilt Gerald Steinke, durch den ich Naikan kennen lernte und der meine Praxis schulte, sowie dem J. Kamphausen Verlag, in dem einige Mitarbeiter selbst Naikan praktizieren – und der vielleicht deshalb das Wagnis nicht scheut, eine noch recht unbekannte Methode zu publizieren.

生有



„Leben gibt“

# I. Einführung in Naikan

## **Teil I – Das Naikan-Retreat**

Anstelle einer trockenen Einführung in die Naikan-Methode hier die einführenden Worte eines Naikan-Retreat-Leiters . Sollten Sie bereits Naikan praktiziert haben, dann überspringen Sie diesen Teil der Einführung getrost; so oder ähnlich wurden auch Sie eingeführt – vermutlich etwas kürzer, doch ich nutze die Gelegenheit, Naikan schon hier umfassend vorzustellen.

\*\*\*

Etwa 20 Uhr, ein großer Seminarraum. In der Mitte ein Kreis aus fünf bis zehn Teilnehmern auf Meditationskissen oder -bänkchen. Sie sind heute angereist und haben sich nach dem Abendessen zur Einführung in das Retreat versammelt.

\*\*\*

*Willkommen zum Naikan, ich freue mich, dass Sie gekommen sind! Ich hoffe, Sie hatten eine gute Anreise und sind hier gut untergebracht. Zu Beginn möchte ich vorschlagen, dass wir uns während der Woche duzen. Sie werden zwar nicht miteinander reden, doch mein Assistent und ich werden Sie öfter ansprechen, und das „Du“ entspricht unserem Kontakt im Naikan besser. Einverstanden?*

...

*Ich bitte jeden von Euch, den Vornamen mitzuteilen und etwas darüber zu sagen, welcher Weg Euch zu Naikan geführt hat.*

...

*Vor Euch liegt eine Woche intensiver Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung, die Euer Leben verändern kann. Jeder von Euch hat einen bestimmten Grund, hier zu sein, und es gibt vielleicht auch Erwartungen. Manche von Euch haben einen langen Weg der Selbsterfahrung oder Psychotherapien hinter sich. Manche haben von der inneren Versöhnung im Naikan gelesen, wünschen sie sehnlichst, aber dennoch*

gibt es Ängste vor einer Woche tiefer Selbsterfahrung. Wir bitten Euch sehr, das alles jetzt zu vergessen und nur Naikan zu machen. Ihr werdet – vielleicht – schmerzliche Erinnerungen finden und – vielleicht – auch wunderbare. Doch was Ihr tatsächlich tut, ist, Euch Eure innere Welt anzuschauen, wie sie ist.

Das ganze Seminar ist so gestaltet, dass Ihr Euch vollständig der Selbstbeobachtung widmen könnt. Naikan wird Euch tief in Eure Erinnerungen zurückführen, und Ihr werdet Euer ganzes Leben vor dem inneren Auge vorüberziehen lassen.

Naikan ist eine Methode, die vor etwa 60 Jahren von dem Japaner Ishin Yoshimoto entwickelt wurde. „Naikan“ ist japanisch und bedeutet „Innenschau“. Gemeint ist die bildhafte Schau in unsere Vergangenheit; daher ist „Innenschau“ eine genauere Beschreibung als „sich erinnern“. Wir schauen im Naikan, wer wir wirklich sind.

Die Innenschau im Naikan hat mit gewöhnlicher Erinnerung sehr wenig zu tun. Ihr werdet eine neue Möglichkeit lernen, Eure Vergangenheit und Euch selbst zu sehen. Üblicherweise erinnern wir uns beispielsweise an unsere Schulzeit als ein buntes Gemisch aus Eindrücken, – oder uns fällt spontan ein besonderes und für uns wichtiges Erlebnis ein. Wir erinnern uns, indem wir ein Bild aufrufen – oder es kommt zu uns -, und gleichzeitig empfinden wir eine Fülle von weiteren Eindrücken: wie es uns damals ging, wie wir das Geschehen beurteilen, was es uns geschadet oder genutzt hat, usw. Eine Lehrerin, die wir sowieso nicht mochten, hat sich bei meinen Eltern über mein Verhalten beschwert. Welche Gefühle steigen mit dieser Erinnerung hoch, ganz automatisch? Jedes Ereignis erinnern wir aus unserer eigenen Perspektive. Wir können es normalerweise nur auf diese eine Art wahrnehmen. Damit haben wir eine ganz bestimmte Sicht unserer Vergangenheit und unserer selbst. Und je mehr sich unsere Persönlichkeit verfestigt, desto mehr bestimmt unsere spezifische Perspektive auch unsere Gegenwart: „Meine Frau liebt mich eh nicht, also warum sollte ich beim Frühstück freundlich sein? Und dann meckert sie mich noch an, dass ich die Zeitung lese!“

Mit diesen Beispielen übertreibe ich ein wenig. Aber es wird deutlich, dass wir daran gewohnt sind, die Welt nur noch aus unserer Sicht zu sehen. Wir fühlen uns schlecht behandelt und sind verärgert, sind natürlich fast immer im Recht und für das eigene Unglück und das Unglück anderer nicht verantwortlich.

*Naikan ist eine völlig andere Art der Erinnerung. Wir schauen anders auf die Welt, und wir sehen auch uns selbst von einer anderen Seite. Die Naikan-Methode besteht aus nur drei Fragen. Man kann sehr viele Worte darüber verlieren, warum drei einfache Fragen die Sicht der Welt und das Selbstbild verändern. Doch das Beste ist, alle Theorie – über die Welt und die Wahrnehmung, über Psychologie und Selbstbild – zu vergessen und die Methode zu praktizieren. Das ist wie bei der Meditation, die Denken und Worte, Gefühle und Theorien als unsere Oberfläche sieht und uns hindurch in die Tiefe führen möchte; dort herrscht weniger Verwirrung.*

*Wie sieht die Naikan-Übung nun konkret aus? Zunächst einmal erinnern wir uns nicht mehr global, sondern teilen die Erinnerungen auf in Personen und Zeiträume. Die Zeiträume umfassen meist einige Jahre, manchmal auch mehr.*

*Für diesen Zeitraum und diese Person stellen wir uns dann drei Fragen:*

- 1. Was hat diese Person in dieser Zeit für mich getan?*
- 2. Was habe ich in dieser Zeit für diese Person getan?*
- 3. Welche Schwierigkeiten (oder welchen Kummer) habe ich dieser Person in dieser Zeit bereitet?*

*Als erste Person wählen wir die Mutter. Wir fangen mit den frühesten Erinnerungen an, die wir von der Geburt bis zum zehnten Lebensjahr finden können. Unsere ersten Fragen lauten dann: Was hat meine Mutter in dieser Zeit für mich getan? Was habe ich in dieser Zeit für sie getan? An welche Schwierigkeiten, die ich ihr in dieser Zeit bereitet habe, erinnere ich mich?*

*Wenn wir Erinnerungen nachspüren, dann suchen wir konkrete Handlungen. Wir sagen nicht, „Meine Mutter hat mich die ganze Zeit gut versorgt“, sondern finden Fakten: „Meine Mutter hat mir ein Dreirad zum fünften Geburtstag geschenkt.“ Oder: „Meine Mutter hat mich jeden Tag vom Kindergarten abgeholt.“ „Sie hat mich jeden Morgen geweckt, hat mir Kleidung herausgelegt, Frühstück gemacht und mir ein Schulbrot eingepackt.“ Es ist von wichtig, dass wir uns an kon-*

krete Tatsachen erinnern. Das Gleiche gilt auch für die beiden anderen Fragen. Auch dort zählen nur die Tatsachen.

Die dritte Frage ist etwas Besonderes. Denn normalerweise befassten wir uns nicht mit ihr: Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter in dieser Zeit bereitet? Vielleicht habe ich im Kindergarten meine Kleidung wiederholt mit Filzstiften beschmiert, und sie musste die Flecken alle einzeln entfernen. Oder ich habe mich geweigert, mit zu Tante Karla zu gehen, so dass meine Mutter auch zu Hause bleiben musste. Habe ich gerne herumgetrödelt, so dass mich meine Mutter ständig ermahnen musste, damit ich pünktlich zur Schule komme? Habe ich mich geweigert, mein Zimmer aufzuräumen? War ich krank, und meine Mutter hat mich neben ihren sonstigen Arbeit gepflegt? – Ihr seht bereits, wie anders Naikan ist. Vielleicht habt Ihr Euch nur als das Kind gesehen, das selbst Probleme hatte. Und nun erkennt ihr, dass auch ihr anderen Probleme bereitet habt. Im Naikan schauen wir uns auch diese andere Seite an. Wir bewerten sie nicht, wir schauen sie nur an.

Erinnerungen dieser Art sind im Naikan sehr wichtig, doch wir müssen sie besonders sorgsam suchen; sie haben sich gut versteckt. Viel besser erinnern wir uns an die Probleme, die andere uns bereiten. Dazu fällt uns auf Anhieb eine Menge ein. Im Naikan fehlt diese vierte Frage „Welche Schwierigkeiten hat mir jemand gemacht?“ Wir stellen diese Frage nicht, denn die Antworten darauf kennen wir alle – beherrschen wir im Schlaf. Sie machen einen Großteil dessen aus, wie wir andere und uns selbst sehen und beurteilen – also unsere normale Sicht der Welt. Naikan heißt, sich durch die Augen anderer wahrzunehmen, anders zu sehen und zu erleben. Es bedeutet, alles zu akzeptieren, was sich an faktischen Erinnerungen einstellt. Es wird nichts bewertet, sondern nur angeschaut. Das bedeutet, dass wir nicht etwa sagen: „Ich war ein schwieriges Kind“. Denn das wäre schon eine Interpretation. Wir erinnern statt dessen Beispiele: ‚Ich wollte ständig meine Lieblingsspeise gekocht bekommen und habe gemault, wenn es etwas anderes gab.‘ Oder: ‚Ich habe meine Mutter belogen und gesagt, ich hätte keine Hausaufgaben, weil ich spielen wollte.‘ Das sind Tatsachen, um die es im Naikan geht.

Ihr glaubt jetzt vielleicht, Ihr könntet Euch nur an sehr wenig erinnern. Wartet es ab, denn mit großer Wahrscheinlichkeit werdet Ihr sehr viel mehr finden, als Ihr jetzt denkt. Unser Bewusstsein muss

*sich erst auf diese Art und Weise des Erinnerens einstellen. Und da Ihr Euch langsam nach innen öffnet, werdet Ihr auch allmählich viele vergrabene Dinge finden.*

*Wir machen an dieser Stelle eine erste Übung. Schließt bitte die Augen. Wir gehen in unserer Erinnerung zurück, so weit es geht. Wir erinnern uns an die ersten Lebensjahre und die ersten Schuljahre ...*

*Da ist ein Ort, in dem wir aufgewachsen sind, wir erinnern noch den Namen ...*

*Da ist eine Umgebung, Strassen, vielleicht Felder oder Wasser, vielleicht Tiere ...*

*Es gab Freunde oder Freundinnen, einen Kindergarten ...*

*Und da ist ein Haus, in dem wir lebten, wir stehen davor und schauen es an. Ein Einfamilienhaus oder ein Haus mit mehreren Wohnungen ...*

*Wir gehen hinein, langsam, durch den Flur. Im Haus sind Personen. Dort ist auch die Mutter (oder eine Ersatzperson), der Vater, vielleicht andere Personen, Großeltern oder Geschwister. Wo war die Mutter meistens? ...*

*Erinnern wir uns:*

*Was hat meine Mutter in dieser Zeit für mich getan? ...*

*Was habe ich in dieser Zeit für meine Mutter getan? ...*

*An welche Schwierigkeiten kann ich mich erinnern, die ich ihr in dieser Zeit bereitet habe? ...*

*Möchte jemand von Euch berichten, welche Erinnerungen sich einstellten? ...*

*Es ist im Naikan sehr wichtig, dass wir uns an das tatsächliche, faktische Geschehen erinnern. Wir sollten andere Erinnerungen und Assoziationen und unsere Gedanken und Gefühle dazu nicht beachten.*

*Wir haben jetzt nur wenige Minuten Naikan gemacht. In der gleichen Weise fahren wir in der ganzen Woche fort, Person für Person, Zeitraum für Zeitraum. Im Anschluss würden wir jetzt die ersten Schuljahre prüfen. Das heißt, Naikan gegenüber der Mutter vom sechsten bis zum zehnten Lebensjahr, und so weiter, – bis zum heutigen Tag. Oder, wenn die Mutter gestorben ist, bis zum Tod der Mutter. Danach fangen wir mit der nächsten Person, meist dem Vater, wieder bei unserer Geburt an.*

Es gelingt nicht allen gleich zu Anfang, ganz in die Erinnerungen zu gelangen und die Konzentration zu finden. Das bessert sich bald. Wenn Ihr nur wenig Erinnerungen findet, dann verweilt dennoch mit Eurem Bewusstsein ruhig in dieser Zeit.

Ihr habt eineinhalb bis zwei Stunden Zeit für jeden Zeitabschnitt. Danach kommen wir nacheinander zu jedem von Euch und bitten Euch, zu berichten, an was Ihr Euch zu den drei Fragen erinnert habt. Dies dauert etwas drei bis fünf Minuten. Ihr berichtet nicht alle Erinnerungen, sondern Beispiele oder das, was Euch gerade präsent ist. Vielleicht habt Ihr besondere Entdeckungen gemacht und möchtet sie mitteilen: Bitte beschränkt Euch dennoch auf die Beantwortung der drei Fragen, die wir Euch jeweils stellen. Elementar ist nicht, dass wir Euch und Eure Geschichte verstehen; Ihr selbst müsst sie erkennen.

Ihr seht die Wandschirme um uns herum. Im Anschluss an diese Runde sucht sich jeder seinen Platz. Hinter dem Wandschirm ist Euer Reich für die ganze Woche, ausgenommen zum Schlafen und für Toilettengänge. Ihr könnt es Euch dort einrichten, wie Ihr möchtet, könnt sitzen oder liegen. Sitzen wird empfohlen, weil es die Energie besser hält.

Ihr seid in dieser Woche ganz in Eurem Inneren, für alles andere wird gesorgt. Das Essen bringen wir Euch an den Platz. Ihr braucht keine Uhr, keine Lesebrille, es gibt nichts zu tun, aber auch keine Ablenkung für Euch. Bitte nehmt keinen Blickkontakt untereinander auf und sprecht nicht miteinander. Sprecht auch sonst mit niemandem, hört kein Radio und lest nichts. Das Handy bitte abschalten, und auch abends auf dem Zimmer bitte nicht telefonieren! Wenn Ihr noch Wichtiges erledigen müsst, dann bitte heute vor dem Schlafengehen. Danach ist jeder Kontakt hinderlich für Euren Prozess. Noch ein Bild zu unserer und Eurer Aufgabe in dieser Woche: Wir sind wie eine Henne. Wir schützen Euch, wie eine Henne ihre Eier schützt. Wir wärmen sie, behüten sie, sorgen für sie – nicht persönlich, aber gemeinsam mit dem Haus. Wir sagen Euch auch noch, wie man von innen pickt. Küken muss man das nicht sagen, ihnen ist es angeboren. Wir behüten Euch. Doch die Schale von innen aufpicken müsst Ihr selbst. Ihr seid hier, weil Ihr nicht drinnen bleiben wollt und Euch dabei auch langsam Luft und Nahrung ausgehen würden. Also: pickt, und schärft Euren Schnabel mit den drei Fragen.

*Bleibt im Naikan, in Eurer Konzentration. Sie wird im Laufe der Woche zunehmen. Wenn solch ein stiller Prozess der Selbsterkenntnis für Euch neu ist, dann werdet Ihr eine kurze Zeit der Anpassung brauchen. Manche fühlen sich leer oder verlieren die Lust, andere werden unruhig. Wenn Ihr so etwas bemerkt, dann kümmert Euch bitte nicht darum. Macht einfach mit den drei Fragen weiter. Diese Phase geht vorbei. Wenn man eine alte Brille absetzt und die neue noch nicht ganz fertig ist, dann sieht man eine kurze Zeit eben nicht sehr klar.*

*Ihr könnt spazieren gehen oder Euch die Beine vertreten, wenn Ihr es für nötig haltet. Doch bleibt im Gelände und meidet jeden Kontakt. Haltet am besten den Kopf gesenkt und bleibt ganz innen. Das Hauspersonal ist informiert und wird Euch nicht ansprechen. Wenn Ihr Wünsche habt, richtet sie an uns. Auch für Dinge, die von außen an Euch herangetragen werden, sind wir zuständig. Wir werden dafür Sorge tragen, dass Ihr so weit wie möglich in Eurem inneren, sehr wertvollen Prozess bleiben könnt. Es gibt nur wenige Momente des Tages, in denen Ihr kein Naikan macht. Das ist beim Essen und bei der Körperpflege, bei Toilettengang und Ankleiden, also bei allen fürs leibliche Wohl nötigen Tätigkeiten der Fall. Wenn Ihr das tut, dann tut bitte nur das. Bleibt dabei innerlich gesammelt. Sobald Euer Körper keine Anforderungen mehr an Euch stellt, macht wieder Naikan.*

*Bitte macht Euch möglichst keine Notizen, denn auch das Schreiben stört Euren inneren Prozess. Manchmal möchten wir etwas festhalten aus Sorge, es zu verlieren. Doch meist haben wir nur das Bedürfnis, uns selbst an Stift und Papier festzuhalten. Schreiben setzt Denken voraus, und wir wollen im Naikan nicht so sehr denken als vielmehr betrachten und schauen. Geht davon aus, dass Euch alle Einsichten erhalten bleiben.*

*Nehmt die Übung, die Ihr am Vorabend begonnen habt, mit ins Bett, – also diese bestimmte Person in jenem bestimmten Lebensabschnitt. Seid am nächsten Morgen um 6:30 Uhr an Eurem Platz und setzt die Übung fort. Danach kommen wir das erste Mal zu Euch, dann gibt es Frühstück. Es geht im Rhythmus von etwa eineinhalb bis zwei Stunden weiter bis abends, etwa 21 Uhr. Ihr könnt den gesamten Tagesablauf uns überlassen, wir werden Euch alles mitteilen. Nur Aufstehen müsst Ihr bitte allein. Wer keinen Wecker dabei hat, sage es bitte.*

*Tagsüber findet Ihr hier auf dem Tisch Thermoskannen mit Tee, manchmal ist das Haus auch so freundlich, uns nachmittags etwa Gebäck zu geben. Lasst die Tassen bitte an Eurem Platz stehen und verwendet sie wieder.*

*Gibt es noch Fragen?*

*Jetzt kehrt bitte zur ersten Übung zurück: „Was hat meine Mutter von meiner Geburt bis zu meinem zehnten Lebensjahr für mich getan? Was habe ich in dieser Zeit für meine Mutter getan? An welche Schwierigkeiten, die ich ihr in dieser Zeit bereitet habe, kann ich mich erinnern?“*

*Ihr habt jetzt etwa eineinhalb Stunden Zeit. Sucht Euch einen Platz und beginnt mit dem Naikan. Wir werden dann das erste Mal zu Euch kommen. Danach geht Ihr bitte in Stille auf Eure Zimmer.*

*Danke, dass Ihr zum Naikan gekommen seid!*



Wenn der Naikan-Leiter zum Üben kommt, um den Bericht entgegenzunehmen, erweist er seinen Respekt mit einer Verbeugung. Die Abbildung zeigt Prof. Akira Ishii, in traditioneller japanischer Kleidung. Prof. Ishii gebührt der große Verdienst, Naikan im Westen bekannt gemacht zu haben. (Abb. mit freundlicher Genehmigung von Franz Ritter, Wien)

## Teil 2 – Ein Erfahrungsbericht

Ich erlaube mir, mit einem eigenen – für mich fast schon historischen – Naikan-Erfahrungsbericht fortzufahren. Ich schrieb ihn nach meiner zweiten Naikan-Woche und habe ihn nur leicht verändert.

*Sehen, was ich nicht sehen wollte ...*

*Als ich Naikan kennen lernte, hatte ich gerade, nach 15 Jahren Tätigkeit, meinen Beruf als Psychotherapeut aufgegeben. Die Gründe waren vielschichtig. Einerseits war ich schlicht ausgebrannt, sah also, dass ich all die Jahre ein falsches Verständnis von Psychotherapie gehabt hatte. Andererseits hatte ich inzwischen zuviel von Krishnamurti gelesen und zuviel Zen praktiziert, um die traditionellen Verfahren noch anwenden zu können und hatte selbst mit der systemischen Familientherapie einige Schwierigkeiten, obwohl sie ja bisweilen an spirituelle Bereiche grenzt. Ich arbeitete in medizinischen Einrichtungen, und dort stand mein Verständnis von Gesundheit und Krankheit allmählich hoffnungslos quer zu den dortigen Erwartungen, was meine Methoden und das Ziel meiner Therapie betraf.*

*Beim Blättern in einer Zeitschrift stolperte ich über Gerald Stein-kes Darstellung von Naikan. Ich spürte sofort, dass sich mir ein neuer Weg öffnet. Eine auf das konkrete, das gewordene Selbst bezogene Lebensbetrachtung, die zunächst keine Veränderung intendiert, sondern nur das Anschauen des eigenen Lebens, auf ganz eigene, radikale Weise, vollzogen in meditativer Zurückgezogenheit und Stille, ohne Therapeuten und ohne spirituellen Meister. Keine Psychotherapie im herkömmlichen Verständnis mehr, aber noch keine „reine“ Meditation.*

*Vertraut vom Zen her war mir die äußere Form, dass der Teilnehmer sich von der Außenwelt abwendet, sich nicht von Sinneseindrücken und Worten ablenken lässt, dass es keinen Beziehungspartner, kein therapeutisches Gegenüber für die innere Reise gibt. Es gäbe andere „Gegenüber,“ die wichtigen Bezugspersonen der Vergangenheit und Gegenwart. Ich hätte mich zu fragen, was ich von diesen Personen erhalten und was ich ihnen gegeben habe und drittens, welche Schwierigkeiten ich ihnen gemacht habe. Die sich stets wiederholende Frage des Naikan-Leiters lautet dann: „In welchem Lebensab-*

schnitt und wem gegenüber hast Du Dich im Naikan geprüft?“ Ein inneres „Gegenüber“ also, innere Bilder und Erinnerungen. Lassen wir beiseite, ob es sich hier wirklich um ein Gegenüber handelt.

Ich las weiter in den Berichten, dass der Leiter sich akzeptierend und nicht-wertend verhält, gleichsam ein Spiegel ist. Einmal pro Stunde etwa öffnet sich der Wandschirm, der den Teilnehmer sonst den Tag über von der Außenwelt isoliert, es erscheint jemand, der durch sein periodisches Auftauchen und seine immer gleich lautenden Fragen Struktur schafft, Struktur fordert und zur Klarheit aufruft, erwartet, alte Bilder, Erinnerungen, Handlungen innerlich freizulegen und auszudrücken. Ein sichtbares „Gegenüber“, jedoch personlos und neutral.

Ich bekomme eine Ahnung, wie das wirkt. Da taucht jemand auf, im Grunde genauso innerhalb meiner Wahrnehmung wie mein Innenleben der ganzen letzten Stunde, öffnet den Wandschirm von außen, ebenso wie ich meinen inneren Schirm geöffnet habe. Was immer ich berichte, mag es noch so aufwühlend, erkenntnisreich oder von Schuldgefühlen beladen sein, die Reaktion dieses Jemand vor dem Schirm ist neutral und deshalb vermutlich neutralisierend. Wenn er sich nicht wertend, sondern akzeptierend und neutral meinem Bericht gegenüber verhält, dann ist das für mich vielleicht ein Vorbild, ein Modell, wie ich mich meinen inneren Bildern gegenüber einstellen kann? Verändert das meine alten Bilder vielleicht?

Weiter lese ich, dass Naikan durch die Art der Selbsterforschung, die Art der Fragen und das Weglassen einer ganz bestimmten Frage die inneren Bilder verändert. Aber ich konnte mir nur rational „vorstellen“, was das bedeutet. Vertraut war mir wiederum das Thema „familiäre Beziehungen,“ und neugierig machte mich, sich diesem Thema mit meditativer Selbsterforschung zu nähern, ohne die projektiv geschaffene Allwissenheit eines Helfers und ohne intensive und Kräfte zehrende Gruppenprozesse.

Das also war mein Bild von Naikan, bevor ich mich zur ersten Woche anmeldete. Verkopfte Leute brauchen das manchmal, bevor sie sich auf etwas einlassen.

Zu Anfang gab Gerald Steinke eine kurze Einführung, er erklärte die Methode, gab Hinweise zum Ablauf, Empfehlungen für unser Verhalten. Zum Naikan-Prozess sagte er nur, dass wir lernen, anders zu sehen, ob uns selbst oder andere Menschen, wurde mir nicht ganz

klar. Eine erste Runde zur Einstimmung, eine kleine Übung mit den klassischen Fragen, erste, vertraute Bilder tauchten auf, ich berichtete etwas von meiner Mutter. Ich fühlte mich etwas unsicher. Das Ganze erinnerte mich an Gruppentherapie und was dort geschah, wenn ich unverblümt Erinnerungen äußerte. Hier: Nichts davon, es ist einfach der Nächste dran. Zum zweiten fühlte ich sofort das Loch, die Lücke, die die nicht gestellte Frage hinterlässt: Welche Probleme mir meine Mutter vielleicht gemacht hat. Nicht ein Hauch von Analyse, warum ich so bin, wie ich bin. Und schon gar nicht, was meine Mutter oder die damalige Lebenssituation dazu beigetragen haben. Gewohnt, Zusammenhänge herzustellen und zu erläutern, fühlte ich mich ohne dieses psychologische Rüstzeug irgendwie nackt.

Gegen dieses Gefühl der Nacktheit gab es für den Rest der Woche den Wandschirm. Nur Tatsachen: Geben, Bekommen, Schwierigkeiten, die ich gemacht habe. Gerald Steinke, der regelmäßig diesen Schirm öffnete, respektvoll, hatte ein anderes Gesicht als in der ersten, offenen Runde. Weder freundlich noch unfreundlich, höchst aufmerksam und intensiv da, und trotzdem nicht erreichbar, keine persönliche Reaktion, kein Kommentar, kein Rat. Ich hatte gewusst, dass der Leiter so reagiert, aber die Wirkung nicht geahnt. Habe ich wirklich zu einer Person gesprochen oder nur zu mir? Winzige methodische Hinweise, für die ich Laufe der Woche sehr sensibel wurde. „Übe eifrig weiter!“ war das gleiche, wie wenn er bei meinem Bericht mit den Knien einen halben Zentimeter hin- und herrutschte: Ich wusste, ich war irgendwo nicht bei meinen Fragen geblieben. Aber niemals spürte ich einen Kommentar zu den Inhalten.

Wie war ich schließlich froh über diese verlässliche Haltung der Neutralität, gleich, was ich berichtete. Schließlich das Gefühl, es ist alles in Ordnung, was ich sage. Es gilt Erinnerungen nachzuspüren, sie mit den Fragen zu prüfen, nur das. Innere Aufrichtigkeit war gefordert. Ich konnte spüren, wie groß meine Angst vor Bewertung war, und wie offen ich werden konnte, nie Gesagtes zu sagen, nie Gedachtes zu denken und schließlich, Ereignisse und Menschen so zu sehen, wie ich es bisher nicht gewollt hatte. Eine merkwürdige Reise in die Vergangenheit, immer mit dem Bewusstsein im Hintergrund, dass es nur eine Reise innerhalb dessen ist, was ich jetzt bin. Es wurde weniger wichtig, ob eine Erinnerung wirklich stimmt. Wesentlich war nur, was übrig geblieben war, was mich jetzt ausfüllt. Und auch dieses

„Jetzt“ wurde enger: Manchmal waren aus einer Stunde voller Erinnerungen nur noch ein oder zwei übrig, wenn Gerald kam. Auch das war ich dann im Jetzt, und es war in Ordnung. Aber das, was auftauchte, meine Bilder, veränderte sich, teilweise auf dramatische Weise, ob ich nun darüber sprach oder nicht.

Ich bin viele Jahre mit der Geschichte einer schweren Kindheit hausieren gegangen. Traumatische Trennungen kamen darin vor; tyrannische Ersatzväter; komplizierte pathologische Familienmuster; für die im Verlauf meiner psychotherapeutischen Lehrjahre eine Reihe von Begriffen geprägt und mir auf meine eigenen Bilder noch draufgesetzt wurden.

Kennen Sie Ihre „Geschichte?“ Es ist heute fast zur Mode geworden, persönliche Geschichten zu Markte, auch zum Buchmarkt zu tragen in der Überzeugung, die eigene Geschichte sei etwas Bedeutendes. Dabei ist sie in allem, was über die Fakten hinausgeht, etwas provokant gesagt, eine Erfindung. Nicht die Fakten prägen unsere Persönlichkeit, sondern wir benutzen die Fakten, um uns für unsere Zwecke eine Geschichte zu konstruieren. Es macht spätestens nach Naikan wenig Sinn mehr, sich mit seiner psychologischen Geschichte selbst darzustellen. Naikan-Erfahrene kennen das. Die Bilder, die Geschichte lösen sich in etwas auf, was schwer beschreibbar ist, und es fällt mir nicht leicht, selbst die Fakten meiner Lebensgeschichte noch aufzuzählen. In nichts von dem, was ich jetzt tue und bin, kann ich mich auf meine Geschichte berufen und möchte auch nicht, dass andere das für mich tun.

Auf welche Weise hat Naikan dazu beigetragen? Als wesentliches Merkmal der Methode erlebte ich die Strukturierung: Eine Person, eine konkrete Zahl an Lebensjahren und die drei Fragen. Leichte Anklänge an den Deutschunterricht, die Besprechung von Dramen: 1. Akt, 2. Szene, XY tritt auf. Diese Struktur schuf in mir tatsächlich eine innere Bühne, einen Raum; ich war ein Regisseur, der eine konkrete Szene eines Aktes in einem Stück aufruft.

Die Begrenzung, zu der die äußerlich vorgegebene Struktur zwang, hatte zwei wichtige Folgen. Einerseits wirkte sie wie ein Vergrößerungsglas nach innen. In der geschützten Wandschirm-Klausur wurde die Außenwelt unwichtig und unwirklich, die innere Welt jedoch öffnete sich weiter und weiter. Die inneren Bilder meiner Erinnerungen wurden so lebendig wie nie zuvor. Die zweite Folge der

Strukturierung möchte ich, um in den Ausdrücken der Optik zu bleiben, als Prisma bezeichnen. Durch die drei Fragen war mir innerhalb der Vergrößerung nur eine bestimmte Form der Wahrnehmung möglich, so wie ein Prisma Farbbereiche differenziert und filtert. Ein Vergrößerungsglas mit Farbfilter also. Die Erinnerungen wurden deutlicher, klarer, und sie begannen, sich zu bewegen und zogen mich hinein. Ich spürte frühere Jahre wie in einem Film, manchmal fast körperlich. Es war durchaus nicht immer geordnet, vieles flackerte, es gab Sprünge und plötzliche Risse, manches war schwer festzuhalten und manchmal war einfach nichts da, kein Bild einer Person, auch nicht von mir, kein Bild einer bestimmten Zeit, eines bestimmten Raumes, oder keine Konzentration.

Zu Anfang erlebte ich den Frageprozess, die „Prüfung“ als ein Nacheinander, Frage eins, zwei und drei und dann diese Lücke der vierten Frage, d.h. den hartnäckigen Versuch des Ich, sie mit den vertrauten Antworten zu füllen. Später wurden die drei Fragen und das Fehlen der vierten zu einer neuen Blickrichtung, einer völligen Neubeleuchtung der Bühne des Ich. Beschränkte ich mich auf das faktische Geschehen, wie es Naikan fordert, was ich tatsächlich bekam, gab, welchen Kummer ich gemacht habe, kippte meine Erinnerungswelt, sie verlor ihre vertrauten Formen und Gefühle. Die Fakten blieben, wie sie waren, nur veränderte es sich völlig, wie ich sie wahrnahm.

Allerdings schlichen sich neue Interpretationen des Grüblers, Theoretikers und Zweiflers in mir ein: Was ich gab, geschah vielleicht aus völlig egoistischen Motiven, ich wollte etwas wiederbekommen. Was jemand anderes mir gab, war vielleicht genauso egoistisch motiviert. Und vielleicht sehe ich ein Verhalten meinerseits als etwas, was Kummer bereitet hat, aber es war gar nicht so!? Und wie viel des Geschehens, wie viele Ereignisse habe ich vergessen, die bedeutsam waren und deren Fehlen meinen Prozess beeinträchtigen?

Nach zwei Tagen meiner ersten Naikan-Woche trat eine Stockung ein, ich empfand die drei Fragen als sinnleer. Der Kopfarbeiter in mir wollte nicht aufgeben, ich musste mit Gerald diskutieren. Geben und Nehmen und Probleme würden nicht wirklich existieren, sondern nur unsere Interpretation eines Ereignisses, und nur diese Interpretation würde daraus ein Geben oder Nehmen oder eine Schwierigkeit machen, und so weiter. Gerald war geduldig: Wie dem auch sei, ich sollte einfach Naikan weiter üben. Die Fragen beantworten, die Fak-

ten prüfen. Natürlich sei es schwer, bei den Fakten zu bleiben, gerade weil dies so einfach sei.

Zurück also auf den Platz und zum faktischen Geben und Nehmen in mir, in meiner Welt. Ich begriff, es kommt tatsächlich nur darauf an, welche Fakten ich finde, dass ich sie mit den Fragen prüfe und den inneren Kommentator abschalte. Was ich erinnere, ist wichtig für mich, für niemanden sonst und schon gar nicht für so etwas wie Wirklichkeit oder Wahrheit meiner Vergangenheit. Langsam entstand Frieden in mir, wenn ich in meinen Bildern war – besser gesagt, wenn ich meine Bilder war – und wachsende Klarheit: So war es, so sehe ich es, es ist unabänderlich in meiner Welt so gewesen, und diese Welt bin ich. Akzeptieren.

Bin ich im Naikan-Prozess, dann finde ich dies selbst heraus, Theoretisieren hilft dabei nicht. Und auch mit der bekannten Einsicht, dass psychisches Leiden geradezu daraus entsteht, seine Ursache in der Außenwelt zu suchen, geht es so, es bleibt nur ein blasses, theoretisches Bild, wenn ich nicht direkt erfahre, wie ich das zustande gebracht habe.

Normalerweise verbringen wir eine Menge Zeit und Energie damit, anderen Menschen Eigenschaften zuzuweisen. Jemand handelt richtig oder falsch, gut oder schlecht. Oder jemand macht sich mir gegenüber schuldig. So ordnen wir die Welt und denken, sie ist so. Aber das Geschehen, ein Ereignis oder Verhalten so oder so zu sehen, ist meine Entscheidung. Und nach dieser Entscheidung verhalte ich mich und vergrößere das Leiden.

Was es heißt, sich für eine Wahrnehmung zu entscheiden, lerne ich im Naikan. Es ist mit Worten kaum darstellbar, was geschieht, wenn ich mich entscheide, die vierte Frage, was andere mir für Probleme bereit haben, nicht zu stellen und zu beantworten. Ich lerne, dass ich verantwortlich dafür bin, wie ich meine Geschichte sehe, dass völlig andere Wahrnehmungen in mir vorhanden sind, wenn ich das Prisma anders einstelle, und vor allem, dass ich damit nicht das Objekt meiner Geschichte bin, sondern sie als Subjekt konstruiere.

Ich möchte Ihnen eine Naikan-Erfahrung mitteilen, die sich vielleicht der Zustimmung des Verstandes entzieht. Ich sah, wie ich mich schon in den ersten Lebensjahren entschieden habe, auf schmerzlich erlebte Erfahrungen auf eine ganz bestimmte Art und Weise zu reagieren. Es war eine eigentümliche Erfahrung, mich in meinem dritten

*Lebensjahr als verantwortlich dafür zu sehen, mich von meiner Mutter zurückgezogen zu haben, als sie mich mehrmals über längere Zeit in andere Hände gab, und verantwortlich dafür, wie sich die eigene innere Welt demzufolge veränderte. Dies ist eine nur wenig vertraute Sichtweise: Das Kleinkind nicht nur als Opfer traumatisierender Umstände, sondern auch als verantwortlich im Erleben und Reagieren, verantwortlich allerdings auf andere Art, als wir es als Erwachsene verstehen. Da gibt es nicht das Erwachsenen-Ich, das entscheidet, aber etwas entschied in mir, und das war für meine Entwicklung wichtiger als alles, was andere getan haben. Vor allem habe ich mich dazu entschieden, dieses Reaktionsmuster weiterhin beizubehalten, als Weg, Trennungsschmerz zu vermeiden. Trennung als Konfliktlösung, sich besser abgrenzen als sich einlassen können, das wurden die konstanten, unbewussten Lösungsversuche späterer Jahre. Dazu gehörte, das ich mich natürlich als Opfer sah, dem kein anderer Weg offen stand.*

*Ich habe Menschen gesucht und dazu missbraucht, diese frühen Erfahrungen auszugleichen, natürlich erfolglos. Habe wiederum andere Menschen gemieden, die anderen, negativen Bildern meiner Kindheit entsprachen, und allem war gemeinsam, dass ich nicht die Menschen gesehen habe, sondern die Bilder, die psychologischen Muster davor stellte, die meine Wahrnehmung verunstalteten und die wiederum einiges Leid hervorriefen, in mir und in anderen. Vor Naikan habe ich nie in dieser schmerzlichen Klarheit wahrgenommen, in welchem Maße und Automatismus ich meine Muster wiederholt habe, um alten Hunger zu stillen, den ich selbst gepflegt hatte. Und dass ich nicht sehen wollte, wie viel Nahrung überall vorhanden ist, nicht anders als ein gekränktes Kind, das einen Keks verweigert, weil es das ersehnte Eis nicht bekommt.*

*Die drei Naikan-Fragen rücken die Geschehnisse in ein anderes Licht. Ich sehe andere Farben, sehe, was ich wirklich bekam. Ich sehe, dass ich alles bekommen habe, was möglich war, weil alle das gegeben haben, was sie vermochten. Freilich, meine Eltern haben mir sicher auch Probleme bereitet, auch Naikan macht die anderen nicht plötzlich zu reinen Engeln. Aber wenn ich mich mit Hilfe der drei Fragen nicht mehr darauf fixiere und daran vorbeisehe: Was bekam ich nicht alles, was ich vorher nicht sehen wollte und nicht angenommen habe, weil ich etwas anderes lieber gehabt hätte! Ich sehe, dass alles*

da war, alle Liebe gegeben wurde, und dass es meine Selbstsucht war, mir mehr oder eine andere Form der Liebe zu wünschen. Es war meine Entscheidung, mich in bestimmter Weise zu verhalten, um mehr Liebe zu bekommen, sie dadurch gleichsam zu stehlen. Und es war und ist meine Entscheidung, andere Menschen und auch Dinge so zu brauchen, zu gebrauchen und missbrauchen, damit es mir gut geht.

In meiner zweiten Naikan-Woche verbanden sich irgendwann diese Muster zu einem einzigen, größeren Bild, ich sah mich, meine „persona“, mein gewordenes Ich, meinen Charakter als etwas Ganzes, ich sah mein gesamtes Ego gleichsam von außen, auf welche Weise es versucht hat, die Welt für eigene Zwecke zu benutzen. Das war ein ganz anderes als das stimmige und selbstgerechte Bild des eigenen Selbst, wie man es sich sonst so gerne zurechtlegt. Und dennoch, alle Schuld, die klar vor Augen stand, wurde überwogen durch Dankbarkeit, durch die Klarheit von Einsichten, die Lösung vieler Fragen und die Akzeptanz: Das bin ich, das habe ich zu verantworten, und nichts lässt sich daran im Nachhinein ändern.

Schmerzlich und hilfreich zugleich ist auch die Einsicht in den Vorgang, wie das Ich zuerst eine Geschichte des eigenen Leides schreibt und dann weiteres Leid erzeugt im Versuch, das ursprüngliche Leid zu verringern. Ein Beispiel, nehmen wir an, ich denke, dass meine Mutter mich unzureichend geliebt hat. Im späteren Leben hadere ich damit, fordere bewusst oder unbewusst Wiedergutmachung oder begründe eine beliebige Neurose damit. Mein Therapeut kann mich darauf aufmerksam machen, kann mich stärker werden lassen, mit dem Schrei nach Liebe-Haben-Wollen, also mit der Übertragung des Problems auf andere Menschen, aufzuhören. Vielleicht. Im Naikan stelle ich jedoch schlichtweg fest, dass ich mich irrte, dass meine Mutter mich tatsächlich liebte, eben so, wie sie es vermochte. Nur ich, das damals kleine und heute etwas größere Ich, wollte diese Liebe anders. Danach wollte ich viele Jahre lang ein Loch stopfen, das in Wirklichkeit niemals da war. Wie perfekt habe ich dann den alten Lösungsversuch, endlich Liebe zu bekommen, zum eigentlichen Problem gestaltet und meine Beziehungen damit belastet, wenn nicht verunstaltet! So sehr ich meine psychotherapeutische Selbsterfahrung und Ausbildung schätze, sie hat diese Klarheit nicht schaffen können.

Wenn ich den Naikan-Prozess von der spirituellen Seite her betrachte, wenn ich tiefer gehe, dann sehe ich, dass die Liebe nicht

*nur in den Menschen war und ist, die mich aufzogen oder jetzt begleiten. Wenn ich wirklich nicht mehr an der Form der Liebe hänge, die ich vermeintlich nicht bekam, die dieses Ich gerne gehabt hätte, dann kann ich sehen, dass die Liebe in allem war und ist, im Kaffee am Morgen, im warmen Wasser der Dusche, in jedem Blatt am Baum, selbst in dem Computer, auf dem ich dieses Manuskript schreibe – das alles ist für mich da! Ich kann eine Liebe vergegenwärtigen, die jenseits unserer selbstverliebten Liebe, unserem Haben-Wollen liegt. Ich bekomme, ohne dass ich etwas dafür tun muss, unendlich viel und in jedem Augenblick, und statt Schuld, weil ich so wenig gegeben habe, spüre ich schließlich Dankbarkeit: Ein Schuldkonto ist schon deshalb überflüssig, weil wir unweigerlich stets mehr bekommen als wir geben können!*

*Der Zauber einer Frühlingswiese, die uns ebenso unbewusste wie unglaubliche Intelligenz unseres Immunsystems, die Stimmung eines Sonnenuntergang am Meer – wir könnten die Aufzählung beliebig fortführen. Stellen wir uns doch die gar nicht so seltsame Frage, ob das Universum all das für uns tun würde, wenn es uns als getrennt von sich wahrnehmen würde? Also, wie kommen wir dann zu der Vorstellung, getrennt zu sein? Wie blind müssen wir sein, uns ungeliebt zu fühlen, unser Ich abzugrenzen, uns einsam zu fühlen, zu leiden und anderen Leid zuzufügen?*

*Die dritte Frage im Naikan, welche Probleme ich verursacht habe, hat in diesem Zusammenhang einen besonderen Wert. Sie führt dazu, uns selbst durch die Augen des Anderen zu betrachten, gleichzeitig in uns selbst und in jemand anderem zu sein, mit dem wir vielleicht zum ersten Mal mitfühlen. Uns selbst durch die Augen anderer zu betrachten, löst unausweichlich das Getrenntsein des Ich vom Anderen auf. Als mir das klar wurde, begriff ich, weshalb Naikan – ohne sich so zu nennen – auch ein zutiefst buddhistischer Weg ist.*

*Naikan ist für mich ein Prozess, in dem die Aussöhnung mit den inneren Bildern am Anfang steht. Eine tatsächliche und wunderbare Aussöhnung mit den Menschen, zu denen wir uns „geprüft“ haben, kann stattfinden, wenn sie noch leben. Sind diese Menschen gestorben, dann findet die Aussöhnung mit den Bildern statt, die in uns geblieben sind. Letztendlich ist da kein Unterschied, ob die Menschen gestorben sind oder noch leben, denn wir versöhnen uns nicht in erster Hinsicht mit einem realen Wesen, sondern mit dem Bild, das wir*

von diesem Menschen in uns tragen. Alles andere ist nur eine natürliche Konsequenz daraus. Wenn der betreffende Mensch noch lebt, denn dann können wir ihm unseren Dank zeigen, uns endlich mit Menschen versöhnen, die danach anders weiterleben werden. Doch es liegt auch in unserer Hand, uns allen anderen gegenüber anders zu verhalten, dann behalten wir die Veränderung nicht nur bei uns, sondern können sie weitergeben.

Haben wir unseren alten Ballast einmal klar gesehen haben, dann können wir ihn mühelos fallen lassen. Dieses Fallenlassen meint den bereits beschriebenen, psychologischen Aspekt, dass ich im Naikan meine Bilder und damit mich verändere, dass ich akzeptieren lerne und mich versöhne.

Es gibt noch ein anderes Fallenlassen. Verweile ich eine Stunde in vielleicht sehr bewegenden Erinnerungen, dann erlebe ich nach dem Kontakt mit dem Leiter, dass mit einem neuen Lebensabschnitt oder einer anderen Person die vergangene Stunde völlig verschwinden kann. Aus vielleicht großer Tiefe hatte ich etwas hervorgeholt, es füllte mich aus, voller Bilder und Gefühle, ich war diese Erinnerung.

Aber sie verschwindet und macht einem neuen Bild Platz. Darin sehe ich mich in einem anderen Alter, vielleicht als ganz andere Person, fühle anders und gelange so allmählich an den Rand von Gedanken und Fragen, die nicht mehr Teil der Naikan-Prüfung sind: Was haben diese vielen Bilder mit dem zu tun, der sich jetzt erinnert? Waren diese Erinnerungen der letzten Stunde vielleicht ein Traum, oder war es damals wirklich so? Wenn ich mich noch einmal erinnere, wird es die gleiche Erinnerung sein oder vielleicht eine andere? Oder werde ich sie gänzlich vergessen? Wir erleben die Flüchtigkeit selbst der aufwühlendsten Erinnerung, erleben selbst in der „Arbeit“ des Naikan das, was in der Meditation geschieht: Beobachten, wie etwas auftaucht, uns vielleicht ausfüllt, und dann wieder verschwindet. Woher kam es, und wohin verschwindet es wieder? Welche Substanz hat es, wenn es wie ein Traum kommen und gehen kann? Wer ist der, der übrig bleibt, wenn das Bild wieder verschwunden ist?

Was prüfe ich da eigentlich wirklich? Ist es nicht ausschließlich meine eigene, innere Wirklichkeit? Noch einmal: Ist es denn nicht völlig subjektiv, was ich gebe, was ich erhalte, die Schwierigkeiten?

Diese Fragen erinnern an die oben geschilderte Kopfarbeit, aber der Standpunkt hat sich verändert. Ich prüfe meine Welt, von der

*Welt der anderen weiß ich letztlich nichts. Was ich tat, tat ich in dieser Welt mir an, denn ich bin jetzt diese Erinnerung. Schwierigkeiten, die ich anderen bereitete: Bereite ich sie mir nicht selbst? Denn sie waren immer schon als Schwierigkeiten in diesem Bewusstsein. Ich kann nicht entscheiden, was von meinem Geben auch als solches empfunden wird. Ich kann genauso wenig entscheiden, ob ich mit einem Verhalten tatsächlich ein Problem bereitete. Aber ich weiß, aus welchem Impuls heraus ich gehandelt habe, und das ist entscheidend, das allein schafft Karma, würde ein Buddhist sagen. Und das bleibt in mir, im Naikan kann ich es ansehen. Habe ich meiner Mutter einen Kranz aus Wiesenblumen gefertigt, dann gebe ich ihn ihr in Liebe, selbst dann, wenn er verwelkt oder zerfällt, ich ihn fortwerfe und sie ihn niemals sieht. Wenn ich auf einer Wiese liege, die Blumen sehe und rieche, die Wolken betrachte und ich mich wohl fühle, kann ich dann spüren, dass mir das gegeben wird? Auch wenn ich manches Essen, das meine Mutter zubereitete, nicht mochte: Ist es nicht so, dass ich mich entscheiden kann, all dieses Geben zu sehen und damit das Maß der Liebe in meiner Welt selbst bestimme?*

*Eine wunderbare Entdeckung im Naikan war für mich, dass vieles, was mir ein Psychotherapeut oder ein spiritueller Meister über mich, meine Geschichte, meine Beziehungen, über meine Wahrnehmung anderer Menschen, über Lösungswege meiner Probleme hätte sagen können, schon in mir vorhanden ist, und ich konnte es allein entdecken. Ich fand in der Praxis des Naikan und in der Person des Leiters etwas sehr Wichtiges: Bescheidenheit und unbedingte Achtung jedem Einzelnen gegenüber, gleich, an welcher Stelle des Weges er oder sie sich befindet. Und wenn wir weiter gehen wollen, sind wir weder beeinflusst durch die Übernahme äußerer Formen, Konzepte und Rituale noch durch Theorie, Lehrmeinung oder einen spirituellen Rahmen, wir sind unbelastet.*

*Was ich im Naikan als das Wichtigste, in Demut und in Dankbarkeit erfuhr, war, dass ich die Liebe nicht suchen muss, weil sie schon da ist, immer da war. Wenn ich bereit bin, diese Liebe zu sehen, dann gebe ich sie zurück, ohne Bemühen, und dann ist die Liebe in meiner Welt.*

心开



„Öffnung des Herzens“

*Je tiefer die akademische Psychologie in ihrer  
eigenen Sprache und im Datenmüll versinkt,  
desto mehr verliert sie den Menschen aus dem Auge.  
Je tiefer wir jedoch in uns selbst versinken,  
desto besser verstehen wir, dass zur Erkenntnis  
weder Sprache noch Daten nötig sind.*

## II. Standortbestimmung

Das bisher über Naikan Gesagte – die „Life“-Einführung und der Erfahrungsbericht –, ist wissenschaftlich gesehen irrelevant. Wissenschaftstheoretisch betrachtet, wird Naikan hier höchstens phänomenologisch und operational beschrieben. Es gibt keine Definition. Wir erfahren, was im Naikan geschehen kann und nicht, was Naikan ist. Der Erfahrungsbericht ist nicht wiederholbar, nicht überprüfbar. Die Größe der Stichprobe beträgt 1; von seiner wissenschaftlichen Beweiskraft her befindet sich der Erfahrungsbericht auf der Ebene eines Traums.

Eine Definition – ein naturwissenschaftliches Fundament – ist für Naikan ebenso wenig möglich wie für Zen oder die Metaphysik eines Meister Eckhart. Diesen Wegen ist dennoch nicht mangelnde Wissenschaftlichkeit vorzuwerfen. Es ist eher umgekehrt: Inzwischen müssen sich die Wissenschaften vom Menschen, allen voran die akademische Psychologie, der Frage stellen, ob sie nicht allein des eigenen Selbsterhalts wegen bestimmte geistige oder spirituelle Prozesse ausklammern. Wenn wir im weiteren Verlauf ausführlich über Naikan-Praxis und Naikan-Erfahrung sprechen, werden wir Naikan oder die Naikan-Erfahrung weder definieren können noch wollen. Wir können uns dem mit Worten annähern. Doch wir werden uns an keiner Stelle wissenschaftlichen Maßstäben unterwerfen.

Die kürzeste und allgemeinste Beschreibung, die ich fand, nehme ich hier vorweg. Sie ist nochmals am Schluss dieses Buches zu finden, und nach der Lektüre wird sie vom Leser mit Bedeutung gefüllt sein: Im Naikan führen uns drei Fragen zur Erkenntnis dessen, wie wir Wahrnehmung in Bewusstsein umsetzen. Auch das ist

keine Definition. Es gelingt immer nur die Beschreibung eines Geschehens –, und auch das nur unvollständig.

Weder als Erfahrungsbericht noch als sachliche Darstellung können Worte die eigentliche Naikan-Erfahrung wiedergeben. Sprache begrenzt. Sie birgt gleichermaßen Verstehen und Konflikt; niemals kann der Sprecher oder Schreiber vollständig *bestimmen*, was und wie gehört und gelesen wird. Wenn wir den Bereich spiritueller Erfahrung<sup>1</sup> betreten – und mit Naikan tun wir das –, werden Worte noch problematischer. Denn die vermeintliche Substanz von Begriffen erweist sich als zunehmend leer. Im Buddhismus ist das noch deutlicher: Dort gibt es einerseits dicke und wortreiche Schriften, die dennoch die Erfahrung nur andeuten können. Und es gibt andererseits große Meister, von denen so gut wie kein Wort überliefert ist. Und ein Zen-Meister erwartet von einem Schüler zuerst, dass dieser sein Verständnis des Zen *zeigt*; danach erst darf er auch Worte dazu verwenden. Eine Naikan-Erfahrung zeigt sich in ähnlicher Weise. Worte können sie weder ermöglichen noch beschreiben; wir können uns nur annähern.

Naikan öffnet eine große Spannweite. An dem einen Ende ist es fest in seinem Ursprung, dem Buddhismus verankert. Dort gilt, dass die letzte Erkenntnis mit Worten nicht vermittelt werden kann. Dass Worte sogar Fallstricke seien, weil sie dem Denken und seinen Irrtümern zu viel Raum gewähren. In einer seiner berühmtesten Reden sprach Buddha Shakyamuni kein Wort, sondern zeigte eine Blume. Wer wahrhaftig und tief versteht, dass darin die gesamte Lehre des Buddhismus enthalten ist, der weiß auch, dass Worte nicht der Weg sind. Einer seiner Schüler lächelte schweigend, und wir können annehmen, dass der Buddha dies auch tat. Damit war die gesamte Lehre übertragen.

Der Japaner Ishin Yoshimoto (1916-1988) begann in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts, Naikan zu entwickeln. Von dort aus gelangte es Anfang der achtziger Jahre durch den Jura-

---

1) Ich verwende „spirituell“ und „Spiritualität“ als Begriffe, die eine Einstellung oder innere Ausrichtung beschreiben. Gemeint ist die Ausrichtung auf die Erkenntnis transzendentaler Erfahrung, in der sich das Subjekt als Teil eines Bewusstseinsstroms erkennt, der alle Unterschiede hervorbringt und gleichzeitig überschreitet.

Professor Prof. Akira Ishii nach Europa und in die USA. Yoshimoto antwortete nach Jahrzehnten der Erprobung und Erfahrung auf die Frage „Was ist Naikan?“: Man könne Naikan nicht klassifizieren, letztlich sei Naikan „Naikan“. Wir sollen also die Blume, die auch er uns zeigt, selbst erkennen. Jeder, der Naikan praktiziert hat, kennt das Bemühen, die richtigen Worte für seine Erfahrung zu finden. Man möchte lieber schweigen und einem Interessierten sagen „Schau selbst!“ Andererseits hinterließ uns der Buddha unzählige Reden und sprach zu jedem Anhänger und Neugierigen, – so, wie derjenige es verstand.

Warum diese Rechtfertigungen, über Naikan zu schreiben? Bei Naikan fällt auf, dass es zu seiner spirituellen Herkunft wenig und zu seiner Verortung hinsichtlich anderer Traditionen, zu seiner Theorie und Philosophie so gut wie keine Aussagen gibt. Es wird also auf Konzepte weitgehend verzichtet. Naikan kommt uns als reine, pragmatische Methode entgegen. Es hat konzeptuellen Ballast so weitgehend abgeworfen wie sonst keine Richtung oder Schule. Da ist kein Lehr- oder Handbuch, kein Studienplan, kein stufenweiser Fortschritt, kein Übungsmaterial, kein Meister, keine Theorie im westlichen Sinne. Im Retreat wird kaum gesprochen. Da man in Japan natürlichen und gesellschaftlichen Autoritäten mehr vertraut als bei uns, wird dort nicht nach Begründung und erkenntnistheoretischer Fundierung gefragt. Man akzeptiert den Rat einer Autorität. Es heißt, kam man zu Ishin Yoshimoto, um Naikan zu üben, dann wies er auf einen Platz in der Halle: Setz Dich! Dies erinnert sehr an den Stil japanischer Zen -Tempel und -Klöster. Wenn man dort aufgenommen werden möchte, werden nicht viele Worte gemacht. Es heißt: Praktiziere! Das Leben ist kostbar und kurz, also verschwende keine Zeit.

Am anderen Ende der Spannweite finden wir die Anwendung des Naikan als psychotherapeutische Methode oder als Rehabilitations-Maßnahme bei Straftätern oder Süchtigen. Hier begegnet Naikan in Europa und den USA einer Anzahl anderer, bereits etablierter Methoden, und es trifft auf die großen psychotherapeutischen, erkenntnistheoretisch fundierten Traditionen des Westens, die Naikan in aller Regel skeptisch gegenüberstehen. Die Frage ist jedoch nicht, wie sich Naikan sich in den Methodenkanon westli-

cher Therapie einordnen kann. Zunächst ist zu klären, ob und wie Philosophie und Menschenbild des Ostens, die zunehmend die westliche spirituelle Praxis durchdringen, im therapeutischen Kontext ihren Platz finden. In Japan haben sich nur Psychotherapien entwickelt, die im Buddhismus verankert sind, denn die gesamte Kultur ist von dessen Wurzeln durchdrungen. Bei uns ist das Gegenteil der Fall: Die Spiritualität wurde durch Sigmund Freud aus der heilenden Behandlung des Menschen vollständig verbannt, – ja, als neurotisches Symptom definiert. Jungs analytische Psychotherapie und die Psychosynthese von Assalioqli sind Ansätze von Freuds Schülern, die dem Bannspruch des Meisters nicht folgten. Sie beziehen jeweils auf ihre Weise Spiritualität ein. Doch sie fristen bei uns eher ein Schattendasein, und sie entwickelten keine Methodik, die der östlichen Meditationspraxis vergleichbar wäre. Heutige Vertreter moderner Psychoanalyse verurteilen Spiritualität nicht mehr derart kategorisch, anerkennen jedoch noch wie vor nicht die transpersonale Subjektivität.<sup>2</sup>

In Ost und West werden heute einzelne Methoden vom jeweils anderen Ende der Welt eher eingefügt als integriert. In Japan finden sich beispielsweise Biofeedback-Techniken oder Autogenes Training, sogar Verhaltenstherapie, – und bei uns diverse meditative oder energetische Methoden im Rahmen der „transpersonalen Psychotherapie“. Eine genuin spirituelle Behandlungsmethode konnte sich im christlichen, rationalistischen und naturwissenschaftlich orientierten Westen nicht entwickeln.

Wir haben also zwei Pole. Einmal die radikale Ansicht, Naikan sei ein Erleuchtungsweg, nur die Erfahrung zähle und Worte seien überflüssig. Und dann die wortreichen Regionen psychotherapeutischer Theorien und des Paradigmenstreits. Dazwischen erweist sich Naikan als Alltagsweg, als Lebenshilfe in Beziehungen, als Möglichkeit der Konfliktbereinigung und der Klärung von Gefühlen. Ich werde mich bemühen, diese Spannweite auszuloten und das Wirken von Naikan verständlicher zu machen. Obwohl Naikan fest im Buddhismus verankert ist, werden ich auf Elemente im Naikan hinweisen, die sich in westlicher Philosophie und Psychotherapie wiederfinden lassen.

---

2) Siehe Kernberg (2003).

Wenn ich auch den Schwerpunkt auf die Spiritualität von Naikan und sein Verhältnis zu westlicher Psychotherapie lege, möchte ich dennoch einen für Japan spezifischen, sozio-kulturellen Aspekt nicht außer Acht lassen, der Naikan als Methode gesellschaftlicher Wiederanpassung ausweist.<sup>3</sup> Ich vermag nicht zu beurteilen, ob Ishin Yoshimoto diesen Aspekt bei der Entwicklung von Naikan im Auge hatte. Doch er macht deutlich, weshalb sich die Methode in Japan so schnell ausbreiten konnte und zu einem Standard-Therapieverfahren entwickelte. Tatara schreibt über Naikan und Morita (eine psychotherapeutische Methode in Japan<sup>4</sup>):

„[...] besteht das vorrangige Ziel der Behandlung darin, eine vertrauensvolle Therapeut-Patient-Beziehung aufzubauen, die der symbiotischen Eltern-Kind-Beziehung entspricht. Der Therapeut übernimmt die Rolle der guten Eltern, während der Patient zu einem hilflosen und anhängigen Kind wird. Dieses Modell der Hingabe an ein verlässliches und liebevolles Objekt hat in der Hingabe an Kannon, ein Aspekt des Buddha, eine mehr als tausendjährige Tradition. Dahinter steht die Vorstellung, dass eine bezeugte Hingabe an Buddha von dessen Barmherzigkeit belohnt wird. In naiver Form führt diese Einstellungsänderung den Patienten oft zu kindlich-optimistischen Ansichten und Handlungen. [...]

Die japanische Psychotherapie ist in eine Kultur eingebettet, in der Respekt vor Autorität, Dankbarkeit gegenüber höher Gestellten und Verantwortung eine immense Bedeutung innehaben. Eine rückhaltlose Unterordnung unter eine Autoritätsperson wird als Weg gesehen, den eigenen psychologischen und sozialen Status zu verbessern. Sowohl Naikan als auch Morita stärken in erster Linie soziale Wiederanpassung und gehen davon aus, dass als Folge davon sich eine Verbesserung der innerpsychischen Bedingungen einstellt. ‚Konformität‘ und Wiederanpassung an die Gesellschaft werden ebenso betont. In Japan bedeutet Konformität nicht notwendigerweise Selbstverleugnung, sondern wird als Weg der Selbstverwirklichung gesehen. So gesehen, ist Konformi-

3) Tanaka-Matsumi (1979): „Die Naikan-Therapie besitzt eindeutig eine soziale Funktion innerhalb der japanischen Gesellschaft.“

4) Morita wird in Europa bisher meines Wissens nach nicht angewandt. Überblick bei Reynolds (1994), Literaturliste auch bei Murphy (1993).

tät paradoxerweise ein Mittel, Individualität zu bewahren, indem man sich den Bedürfnissen der Gruppe unterordnet.“ (Tatara 1982)

Im Zusammenhang mit der Unterordnung des Einzelnen wird in japanischen Darstellungen des Naikan oft von „Fehlern“ und „Vergehen“ gesprochen, in die wir Einsicht gewinnen und denen ein tiefes Gefühl von Schuld, Reue und Dankbarkeit (jap.: „zange-shin“) folgt. In Japan haben diese Einstellungen und Gefühle hohen ethischen Stellenwert. Denn sie beschreiben die Rückkehr des Einzelnen aus seiner egozentrischen Absonderung in die natürliche gesellschaftliche Ordnung. Unsere Entwicklungsmaxime der Individualität ist in Japan ein Indiz für Absonderung. Es ist dort selbstverständlich, der Familie, der Firma und der Gesellschaft zu geben. Ich vermag nicht zu beurteilen, inwieweit diese Form der Verbundenheit unmittelbarer Erkenntnis folgt oder eher erlernt, ethisch-moralischen Idealen entspricht, – ähnlich wie bei religiösen Geboten. Sich Instanzen reibungslos und dankbar unterzuordnen, gilt in Japan jedenfalls als ähnliches Zeichen für psychische Gesundheit wie bei uns Individualität und Selbstbewusstsein. Wir dürfen annehmen, dass die Naikan-Praxis in Japan auf diese kulturellen und ethischen Wurzeln ausgerichtet ist.

Auch in westlichen Retreats entwickelt der Teilnehmer in aller Regel Gefühle des „zange-shin“, denn die realistische Betrachtung des eigenen Lebens konfrontiert jeden von uns mit Taten, die er bereut. Im Westen ist jedoch die Bereitschaft zu tiefer Selbsterniedrigung, Reue und Buße – so wie es auch die christliche Kirche fordert –, im Zuge der Abkehr von kirchlicher Moralvorstellung kaum noch zu spüren und sicher geringer als in Japan. Der Begriff der Schuld und die Art und Weise, mit Schuld umzugehen, hat sich im Westen vom Moralbegriff der Sünde gelöst und ist zum Merkmal der Persönlichkeitsentwicklung geworden.

Wir haben dabei also weder die sozio-kulturelle Einordnung in größere Bezüge im Blickfeld – wie in Japan –, noch den christlichen Moralbegriff. Doch auch, wenn wir uns von solchen Konzepten weitgehend befreit haben, gelangen wir im Naikan zu der Erkenntnis, welche Defizite unser hochgehaltenes, rechthaberisches Ich besitzt und wie klein und bedeutungslos es ist im Ver-

gleich zu dem, was wir von anderen bekommen. Lassen wir diese Erkenntnis zu, dann kann sie umschlagen in eine tiefe spirituelle Erschütterung: in die Erkenntnis, dass das eigene Ich bedeutungslos, ja illusorisch ist, dass wir eine Verschmelzung mit der Natur und die Gnade des bedingungslosen Ja zu unserem Dasein erfahren. So wird es in Japan als weiteres Ziel von Naikan beschrieben (Kawada 1977). Im Zen wird diese Überschreitung der Ich-Grenze als *kensho*, als Einblick in die wahre und ursprüngliche Wesensnatur, bezeichnet.

Die eigene Mutter ist für Japaner eine noch zentralere Bezugsperson als für uns. Aus diesem Grund – und Naikan spiegelt dies durch seine Art des Fragens und Prüfens –, wird sie in Japan als der Ursprung allen Lebens personifiziert und ihre bedingungslose Liebe als stellvertretend für die Liebe des Universums gesehen. Im Abendland konkurriert mit dieser Vorstellung die männliche Gottvater-Figur. Natürlich ist die Mutterliebe auch bei uns die erste und mächtigste Kraft, die wir erfahren. Und es erscheint uns selbstverständlich, dass die Mutter in westlichen Psychotherapien – vor allem in der Psychoanalyse – die zentrale Figur für spätere Übertragungsvorgänge ist. Naikan eröffnet, wie andere spirituelle Wege, eine andere, tiefere Sicht auf Mutter, Vater und weitere Vorfahren; von daher glaube ich, dass Tataras Sicht der „symbiotischen Eltern-Kind-Beziehung“ im Naikan zu kurz greift. Auf sozio-kulturelle Unterschiede werde ich nur am Rande eingehen<sup>5</sup>. Mein Anliegen ist, Naikan aus spiritueller Sicht und aus dem Blickwinkel eines westlichen Psychotherapeuten zu betrachten. Über die religionsphilosophischen oder erkenntnistheoretischen Grundlagen von Naikan gibt es bisher nur spärlich Literatur<sup>6</sup>. Ich hoffe, das entschuldigt manche Unvollständigkeit und die bisweilen sehr durch persönliche Erfahrungen geprägten Ausführungen.

Naikan ist auch der Weg vom „Was“ zum „Wie“ des Erinnerns. Diese Formulierung weist auf einen in meinen Augen elementaren Aspekt von Naikan hin: Gemeint ist die innere Wendung von der Betrachtung des Problems (*was ich erinnere und wahrnehme*) zur

5) Ich verweise Interessierte auf die Arbeiten von Tataru (1982), Schepank (1978), Takemoto (o.J.), Sheikh (1996), Tamura (1992).

6) Z.B. Rudolph (1999).

Betrachtung der Lösung (*wie* ich erinnere und wahrnehme). Auf diesen Unterschied werde ich immer wieder zu sprechen kommen. Er findet sich ebenso in der Differenzierung von Psychotherapie und Spiritualität wieder wie in der inneren Analyse des Naikan-Prozesses.

Der Fokus liegt im Naikan nicht auf dem Inhalt, sondern auf der Methode. Es geht nicht um Bewusstseins-Inhalte, sondern um die Art und Weise des Umgangs mit dem Bewusstsein. Dabei macht die Praxis des Naikan – anders als meine diskursiven Bemühungen – keinen Versuch, mit Lektionen über die Struktur oder Arbeitsweise des Bewusstseins zu ermüden. Sondern sie zeigt auf sehr einfache Weise, mit Hilfe vertrauter Erinnerungen, *wie* es anders funktionieren kann.



„Drei Fragen“

*Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.  
(Immanuel Kant)*

### III. Erkenntnistheoretische Grundlagen des Naikan

#### **Zur Topographie des Bewusstseins**

Um Naikan in Beziehung zu anderen Bewusstsein verändernden Methoden zu setzen, benötigen wir ein beschreibendes Modell des Bewusstseins. Ich greife dazu auf Begriffe aus der Psychoanalyse zurück. Die Psychoanalyse ist über therapeutische Fachgrenzen hinaus bekannt und für diese Zwecke gut geeignet. Ein alternatives, differenzierteres Modell findet sich in den Werken Ken Wilbers, und ebenso könnten wir die Psychologie des Buddhismus heranziehen. Zur begrifflichen Verständigung ist sowohl das eine wie das andere Modell nützlich oder passend.

Ich entleihe aus der Psychoanalyse die Konzepte des Unbewussten und des Vorbewussten und werde hier und da das Prinzip der Abwehrmechanismen erwähnen.

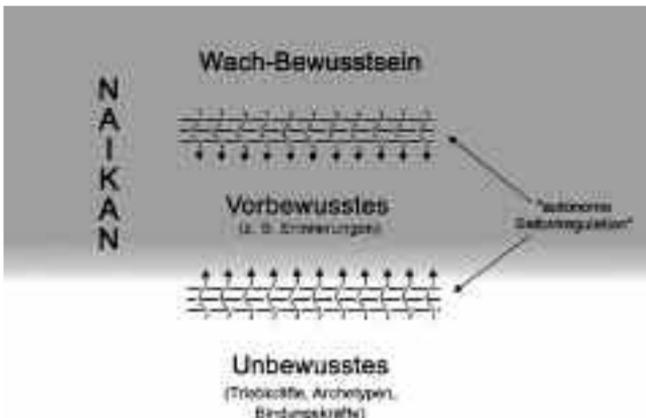
„Das Unbewusste ist die allein herrschende Qualität im Es. Es und Unbewusstes gehören genauso innig zusammen wie Ich und Vorbewusstes, ja das Verhältnis ist hier noch ausschließlicher. [...] Ursprünglich war ja alles Es, das Ich ist durch den fortgesetzten Einfluss der Außenwelt aus dem Es entwickelt worden. Während dieser langsamen Entwicklung sind gewisse Inhalte des Es in den vorbewussten Zustand gewandelt und so ins Ich aufgenommen worden. Andere sind unverändert im Es als dessen schwer zugänglicher Kern geblieben.“ (Freud, 1940/1996, S. 58)

Bei Freud ist das Unbewusste weitgehend identisch mit der *Libido*, dem Lebenstrieb, der sich in ursprünglicher Form als Sexualität ausdrückt. Sein Schüler C.G. Jung ließ unserem archaisch-magischem Erbe, den *Archetypen*, einen zumindest ebenbürtigen Platz

im Unbewussten zukommen. Und schließlich können wir im Unbewussten auch die *Bindungskräfte* der Beziehungen ansiedeln, wie sie sich in Nationen, Gemeinschaften, Sippen und Familien abbilden. Diese drei Bereiche, der Urtrieb des Lebens, die Archetypen unseres Erbes und die Bindungskräfte, durchdringen sich äußerst komplex und beständig. Wir erkennen sie als Schwerpunkte des Unbewussten, das wir mit anderen Menschen teilen. Während unseres Lebens verformen und verzerren wir das Unbewusste oder versuchen es mit Abwehrprozessen in Schach zu halten, – wenn sich unbewusstes Material ins Bewusstsein drängen möchte und wir es zurückweisen.

Kennzeichen unbewusster Vorgänge ist, dass wir sie nicht direkt beobachten können. Sie entziehen sich *per Definition* dem Zugang durch Wahrnehmung und Verstand. Sie wirken jedoch ständig auf unser Bewusstsein und Verhalten. Dadurch sind die Auswirkungen unbewusster Vorgänge beobachtbar, und wir können, wenn unser Wach-Bewusstsein es zulässt, auf ihr Vorhandensein rückschließen.

Was hat das mit Naikan zu tun? Naikan wirkt – als Methode bewussten Erinnerns – außerhalb des Unbewussten. Naikan ist eine Methode, die auf das zurückgreift, was seit Freud das „Vorbewusste“ genannt wird. Ein verbal unscheinbarer, inhaltlich jedoch elementarer Unterschied, wenn wir uns Naikan erkenntnistheoretisch nähern wollen. Hier eine freilich sehr vereinfachende Skizze:



Die Inhalte des Vorbewussten haben bereits Filter unterschiedlicher Art durchlaufen. Freud brachte die Vorstellung eines „Zensors“, einer Art moralischer Passierschranke, ins Spiel. Der Zensor sorgt dafür, dass bedrohliche Es-Inhalte und verdrängte Triebkonflikte nicht unmittelbar bewusst werden, sondern nur in versteckter Form von Träumen, Fehlleistungen oder Versprechern. Erkennt und verbalisiert der Therapeut die sich darin spiegelnden Es-Inhalte und Abwehrprozesse, dann passieren sie, mit verstehbarer mentaler Symbolik versehen und von der Übertragungsfigur – dem Therapeuten – gleichsam genehmigt, den Zensor. Sie werden vorbewusst und schließlich bewusst, verlieren ihre Bedrohlichkeit und verschwinden als Urheber von Symptomen.

Diese Inhalte, die von „unten“ stammen, enthalten nicht das Ursprüngliche, die Kräfte an sich. Die Es-Anteile im Vorbewussten sind entweder durch eigene, meist jedoch fremde Hilfe gedeutet und interpretiert, verbalisiert und konkretisiert. Sie sind damit dem unterscheidenden Bewusstsein zugänglich, haben an Bedrohlichkeit verloren, weil sie zu *unterscheidbaren Objekten* wurden. Zuvor waren sie nicht vom subjektiven Erleben getrennt und konnten als bedrohlich empfunden werden, da sie Urkräfte beinhalten. In diesem Vorgang ist die Trennung von Subjekt und Objekt – die Stärkung des Ich gegen den Trieb – heilsam. Beispielsweise kann an die Stelle panischer Angst und ungerichteter Aggression das Thema „meine Todeswünsche gegen den Vater“ treten und in schützendem Rahmen untersucht und geklärt werden; das Thema tritt ins Bewusstsein.<sup>1</sup>

Das Vorbewusste ist auch der für Naikan zuständige Speicherort; dort ruht unser Gedächtnis. Das Vorbewusste ist nach „unten“ durch den Filter des „Zensors“, geschützt, der im Regelfall nur sprachlich oder bildhaft aufbereitetes Material passieren lässt und keine undifferenzierten Urkräfte. Nach „oben“ hin ist es offener

1) Auf dieser Stufe der Bewusstseinsentwicklung und -differenzierung ist die Trennung von Subjekt und Objekt, die Unterscheidung von Ich und Umwelt ein Reifungsschritt. Wenn in der Spiritualität von der Überwindung von Subjekt-Objekt -Grenzen als Ziel gesprochen wird, so ist damit keinesfalls gemeint, die hier beschriebene Art von Objektbildung rückgängig zu machen. Denn das wäre ein Rückschritt in der Bewusstseinsentwicklung und für das Subjekt bedrohlich. Transzendenz ist keine Rückstufung der Differenzierung, sondern ihr Überschreiten. Mehr dazu in späteren Kapiteln.

und speicherbereit für mentale Inhalte aus Wahrnehmung und Denken. Nachdem sie dort abgespeichert wurden, machen sich Inhalte des Vorbewussten spontan meist nicht bemerkbar. Sie erfordern eine aktive Ausrichtung des Ich, das heißt, bewusstes Erinnern.

Von „oben“, aus dem Bewusstsein stammende Inhalte des Vorbewussten werden jedoch nicht „so, wie sie sind“, abgelegt – also als Tatsachen oder wie eine filmische Dokumentation. Bevor wir sie speichern, haben wir Ereignisse oder andere Bewusstseinsinhalte bereits umgestaltet. Erinnerungen sind in einer höchst persönlichen Form gespeichert, – von uns zusammengestellt aus den tatsächlichen Ereignissen und unseren begleitenden Gefühlen, Bewertungen, Interpretationen. Diese interpretierende Konstruktion – das Herstellen unserer persönlichen Wirklichkeit mit einer stets ich-gerechten Version der Ereignisse – steuert die Wahrnehmung des Ereignisses selbst, das Abspeichern und das Wiedererinnern. Taucht in uns das Bild unseres Vaters auf, entspricht das niemals der Summe der tatsächlichen Begegnungen mit ihm.

Wir finden hier also eine weitere dynamische und regulative Funktion. Alle diese Filter können in allgemeinerer Form als „autonome Selbstregulation“ bezeichnet werden, – ein Begriff aus der allgemeinen Systemtheorie. Sie ist eine so allgegenwärtige Grundlage unseres Lebens, dass wir sie meist nicht bemerken.

Die „autonome Selbstregulation“ verfügt also über verschiedene Wirkungsweisen: In der einen Variation kümmert sich der betreffende Filter im Dienste des Ich als „Zensor“ um die Triebkräfte. In einer anderen Variation ist sie der verantwortliche Konstrukteur unserer persönlichen Wirklichkeit, die sie aus den Daten der Wahrnehmung erschafft. Für das Verständnis von Naikan sind beide Wirkungsweisen zentral.

*Leiden ist leichter als Handeln*  
(Bert Hellinger)

### **Unsere Wirklichkeiten**

Sobald das Bewusstsein seine Arbeit aufnimmt, leben Sie und ich bekanntermaßen in unterschiedlichen Wirklichkeiten. Wenn wir unachtsam sind und die innere Wirklichkeit sich selbst überlassen – das eigene Bild der Welt also nie in Frage stellen –, werden die unterschiedlichen Wirklichkeiten die Grenzen zum Nächsten verfestigen und Verständigung erschweren. Je mehr sich Menschen im Recht fühlen, desto mehr Leid entsteht. Das ist eines der Dramen des Miteinander und findet sich mal in der Abgedroschenheit politischer Debatten, mal in der Hilflosigkeit eines Ehestreits oder im Drama des Krieges.

Wir sind es zunächst nicht gewohnt, unsere innere Wirklichkeit zu beobachten. Das stand nicht auf dem Stundenplan in der Schule, und in aller Regel wussten auch unsere Eltern nichts davon. Und wenn, hätten wir das Ansinnen sicher abgelehnt: Es wäre uns sinnlos erschienen, und es gibt in der Welt eine Menge Dinge, die wir lieber beobachten als unser Innenleben. Wenn wir uns dann irgendwann doch auf dieses eigentümliche Abenteuer einlassen, haben wir meistens einen sehr guten Grund.

Diese innere Welt – das „Ich“, das Bewusstsein, mein Selbst, wie immer wir es auch nennen – erscheint diffus und ungreifbar. Sie hat mal dieses und mal jenes Gesicht. Doch diese Flüchtigkeit wird uns selten bewusst. Wir erkennen meist nicht, dass wir diese flüchtige Etwas von Moment zu Moment selbst herstellen. Meditationsanfänger können ein Lied davon singen, welches Chaos sich im Bewusstsein abspielt, wenn wir es laufen lassen und hinschauen. Kein Anfang, keine Ende, keine Struktur.

Das Entstehen unserer Wirklichkeit hängt davon ab, in welcher Situation wir uns befinden, welchen Sinneswahrnehmungen wir Aufmerksamkeit schenken, was sich aus dem o.g. „Vorbewussten“ heraus bemerkbar macht, und was Denken und Gefühle aus all dem zusammenstellen. Wirklichkeit ist situativ, niemals konstant.

Es gibt in uns zwar Mechanismen, die dafür sorgen, dass unsere persönliche Wirklichkeit nicht jedes Mal *anders* ist. Doch sie zeigt sich, je nach Situation, in immer anderen Facetten. Wenn wir einem Bekannten begegnen, dann findet das jedes Mal unter anderen Umständen statt, – aber der Bekannte ist für uns stets derselbe. Sobald wir ihn sehen, übertragen wir unser bereits von ihm entwickeltes Bild auf ihn. Es ist für uns wichtig, die Wirklichkeit als etwas Konstantes zu empfinden und nicht als das, was sie tatsächlich ist: veränderlich und vergänglich. Diese Konstanz stellen wir selbst her; sie ist ein Mittel, die Vergänglichkeit erträglich zu machen und uns die zum Leben notwendige Orientierung zu verschaffen. Notwendig? Sicher in vielerlei Hinsicht, doch wir übertreiben das gern.

Kulturpessimisten – wie die Psychoanalytiker oder die Sozialdarwinisten – behaupten, wir hätten keine Wahl. Wir seien imstande, unsere Triebansprüche zu kontrollieren, doch nicht, sie zu überwinden. Jeder Versuch, der Wahrnehmung und dem Handeln Konstanz, Stabilität und damit Abgrenzung zu verschaffen, diene der Evolution und dem Überleben des Stärkeren. Demnach befänden wir uns also noch immer am Kubrick'schen Wasserloch<sup>2</sup>. Zwar seien unsere Kühlschränke gefüllt und wir könnten ohne Waffen überleben. Doch stellten wir unseren Verstand noch immer und hauptsächlich in den Dienst der Abgrenzung und der physischen wie moralischen Überlegenheit gegenüber anderen. Und das maximal Erreichbare bestände darin, Triebwünsche erfolgreich zu sublimieren.

Möglicherweise ist nichts in der menschlichen Evolution schwieriger, als diese archaischen Überlebensmechanismen, dieses sich abgrenzende, trennende Ich zu überwinden. Überwinden bedeutet nicht, das Ich zu zerstören; man liest noch immer von diesem New-Age-Unsinn. Selbst in der tiefsten Transzendenz, wenn das Ich vollständig verschwunden ist, wird es nicht zerstört, sondern transformiert.

---

2) In Stanley Kubricks Film „2001 – Odyssee im Weltraum“ beginnt die Entwicklung des Homo sapiens mit der Entdeckung eines Knochens als Waffe im Streit um ein Wasserloch.

Unsere Herausforderung besteht darin, dieses Alltags-Ich zu sehen, seine Funktion zu erkennen und ihm seinen Platz zuzuweisen, statt ihm die Herrschaft zu überlassen – das ist mit Überwinden gemeint. Zu leisten ist das nicht von einem Punkt *innerhalb* dieses Ich. Es erfordert ein Bewusstsein, das sich nicht vom Zentralnervensystem begrenzt sieht, sondern es als sein Werkzeug erkennt.

Jiddu Krishnamurti

### ***Wahrheit***

Die Wirklichkeit ist immer das, was geschieht, egal ob man es für gut oder schlecht oder mittelmäßig hält. Es ist gegenwärtiges, wirkliches Geschehen. Wenn man sich dem, was wirklich im eigenen Inneren vor sich geht, nicht stellen kann, macht man sich Illusionen, um dem zu entfliehen ...

Das Wort Illusion bezeichnet ein Abweichen von dem, was wirklich ist. Kann man diesen Vorgang, diese Flucht vor der Wirklichkeit vermeiden? Was ist die Wirklichkeit? Wirklich ist das, was geschieht, in dem alle Reaktionen und Ideen, aller Glaube und Meinungen, die man hat, eingeschlossen sind. Wenn man diesen ins Auge schaut, sich ihnen stellt, bedeutet das, dass man sich keine Illusionen mehr macht. Nur da, wo man sich von den Tatsachen, von dem wirklichen Geschehen entfernt, können Illusionen entstehen ...

Wenn man das, was wirklich vor sich geht, anschauen könnte, würde man jegliche Form der Illusion unbedingt vermeiden. Kann man das? Kann man wirklich die eigene Abhängigkeit beobachten?

*Das Leben besteht daraus,  
dass wir etwas wählen, um es dann zu verzerren.  
(Woody Allen)*

### **Konstruktivistischer Exkurs**

Paul Watzlawick verdanken wir nicht nur das herrliche Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“, – den Humor dieses Buches genießen Naikan-Erfahrene ganz besonders. Ihm und der von ihm mitbegründeten Erkenntnistheorie des Konstruktivismus<sup>3</sup> verdanken wir vor allem auch eine Beschreibung, wie wir unsere Wirklichkeiten aufbauen, wie wir sie wahrnehmen, und welchen Dienst uns das leistet. Da diese Beschreibung für unsere Zwecke sehr nützlich ist, unternehmen wir nach dem Abstecher in die Psychoanalyse noch einen kleinen Exkurs in den Radikalen Konstruktivismus. Dann wenden wir uns – mit etwas Erkenntnistheorie gerüstet – erneut der Praxis des Naikan zu.

Warum dieser Exkurs? Erfreulicherweise weist die in Naikan verborgene Erkenntnistheorie nicht nur auf den Buddhismus, sondern lässt sich auch innerhalb eines westlichen Konzepts beschreiben. Das Sympathische an diesem Konzept ist: Es erklärt den Einzelnen als allein verantwortlich für sein Denken und Handeln; weder Umwelt noch Gene noch Eltern werden als mitverantwortlich zugelassen. Das ist ebenso radikal wie – in Worten von v. Glasersfeld – „ungemütlich“. Der Konstruktivismus als junge Erkenntnistheorie findet übrigens zunehmende Akzeptanz im Wissenschaftsbetrieb und wird neuerdings auch in der Theologie diskutiert.<sup>4</sup>

Der Radikale Konstruktivismus nimmt zum Ausgangspunkt, dass eine letzte, absolute, „wirkliche“ Wirklichkeit niemals beweisbar, wahrnehmbar oder analysierbar sein wird. Damit folgt er der Mehrheit der westlichen und östlichen Philosophen und Mystiker. Doch er geht einen Schritt weiter und schließt, dass wir uns um

3) Von Glasersfeld (1996), Watzlawick (1976).

4) Andreas Klein, „Die Wahrheit ist irgendwo da drinnen...? Zur theologischen Relevanz (radikal-) konstruktivistischer Ansätze unter besonderer Berücksichtigung neurobiologischer Fragestellungen“, Neukirchen-Vluyn, 2003.

eine hypothetische, letzte Wirklichkeit erkenntnistheoretisch nicht zu kümmern brauchen, – gerade weil sie uns nicht zugänglich ist. Verbannen wir das Konzept einer absoluten Wirklichkeit aus dem Denken, folgt daraus, es gibt nur subjektive Wirklichkeiten. Wir konstruieren unsere Welt vollständig selbst, und das völlig unbewusst, da des Beobachtens ungeschult. Wir teilen unsere Welt mit anderen Wesen und können uns verständigen, weil unsere Zentralnervensysteme gleich aufgebaut sind und wir über gleiche Werkzeuge – z.B. die Sprache – verfügen. Wir erschaffen Übereinstimmungen, aber am Ende sind wir allein in unserer Welt.

Mit dieser radikalen (hier stark verkürzt dargestellten) Einstellung kappt der Konstruktivismus eine große Menge an Konzepten, Vorstellungen und Phantasien über das EINE oder das NICHTS oder die LEERE oder das ABSOLUTE oder NOUMENON – was immer auch für Worte dafür gefunden werden. Er befasst sich ausschließlich damit, was wir mit dem Rest der Wirklichkeit anfangen, der uns zugänglich ist. Und damit, welchen Problemen wir ausgesetzt sind, wenn wir auf das Konzept der absoluten Wahrheit erkenntnistheoretisch verzichten.

Watzlawick unterscheidet zwischen der Wirklichkeit „1. Ordnung“ und der Wirklichkeit „2. Ordnung“ – etwas holprige Bezeichnungen, die aber fundamental unterschiedliche Arbeitsstufen unseres Bewusstseins bezeichnen und uns in der weiteren Diskussion begleiten werden.<sup>5</sup> Als so genannte Wirklichkeit „1. Ordnung“ (first-order reality) betrachten wir:

„... das Universum aller ‚Tatsachen‘, die sich in einem ganz bestimmten Rahmen, eben der Beobachtung [...] insofern ‚objektiv‘ feststellen lassen, als die Wiederholung derselben Untersuchung dasselbe Resultat ergibt ...“ (Watzlawick 2002/1, S. 218).

Dies ist die Welt der Sinnesorgane, die Welt der Objekte, die sich nach bestimmten Regeln – wie optischen Gesetzen, den Gesetzen

5) Ich möchte neben Freuds Modell des Bewusstseins kein weiteres einführen. Man darf zwar das Modell wechseln, ohne das Abzubildende zu verraten, aber Watzlawicks „Wirklichkeiten“ können auch innerhalb von Freuds Modell angesiedelt werden: Diese Stufen des Bewusstseins sind Aspekte der integrativen Arbeit des Ich.

der Schwerkraft oder dem Mausclick am Computer – verhalten. Es ist die Wirklichkeit, in der unser zentrales Nervensystem jene nicht direkt erfahrbare Realität zu Wahrnehmungen organisiert, bevor irgend eine weitere, reizverarbeitende Reaktion des ZNS einsetzt. Es ist die reine Wahrnehmung zeitlich und räumlich relativ stabiler Objekte:

*Auf dem Tisch liegt ein Apfel.*

Schließe ich die Augen und öffne sie wieder, liegt er als „wiederholte Untersuchung“ immer noch dort. Er befindet sich als Tatsache in meiner Wirklichkeit „1. Ordnung“.<sup>6</sup> Wenn ich die Augen schließe, wird seine Existenz, die Objekt Konstanz, als Tatsache gespeichert.

Kommen wir, um uns nicht ganz vom Thema Naikan zu entfernen, zu Erinnerungen. Ich kann mich an viele Tatsachen in meinem Leben erinnern. Wenn ich an meine Schulzeit denke, fällt mir vielleicht spontan das erste Mofa ein, etliche Parties, das Gesicht meiner Freundin X und eine Ohrfeige meines Vaters, als ich wieder einmal zu spät nach Hause kam. Ich finde eine bunte Mischung von Objekten, Bildern und Ereignissen. Diese Welt der Tatsachen ist die Welt unserer Sinne. Sie ist der Ort von Ursache und Wirkung, bevor wir beginnen, den Erscheinungen Bedeutung zu verleihen, bevor wir in gut und schlecht, richtig oder falsch, angenehm oder unangenehm unterscheiden. In dieser Welt haben die Dinge nicht einmal einen Namen.

Wenn wir nicht in Selbstreflexion geübt sind, erinnern wir uns keinesfalls auf diese Art. Wir erinnern nicht nur die Tatsachen. Sobald wir als Individuum, mit unserer Person und Persönlichkeit auf diese Tatsachen in der Vergangenheit *reagierten* – und es blieb

6) Wenn ich den Satz über den Apfel hinschreibe, dann befinde ich mich genau genommen nicht mehr in der Wirklichkeit „1. Ordnung“, denn ich verwende Sprache, die vom Objekt der Wahrnehmung bereits abstrahiert, ihm eine Bedeutung verleiht und das diskursive Denken in Gang setzt. Das spielt für unsere Zwecke keine Rolle, deswegen sei es in einer Fußnote untergebracht. Eine Fliege oder Ihr Goldfisch nehmen ohnehin etwas ganz anderes wahr und würden mit Ihnen auch über das so genannte Faktische streiten. Wenn Sie also auf einen Apfel schauen (oder auf das Bild an der Wand) und es schaffen, dabei nicht zu denken, dann wissen sie ungefähr, was mit dieser Wirklichkeit eigentlich gemeint ist.

uns gar nichts anderes übrig – entstand die Wirklichkeit „2. Ordnung“ (second-order reality).

„Jener Aspekt der Wirklichkeit, in dessen Rahmen die Zuschreibung von Sinn, Bedeutung und Wert stattfindet, sei die Wirklichkeit 2. Ordnung genannt.“ (ebd., S. 219)

Sie ist die Wirklichkeit unserer Sprache, Vorstellungen, Meinungen, Bewertungen und Vorlieben, die Welt des Glaubens, der Ideologien, der Konflikte und der Irrtümer, jene Wirklichkeit, die wir *zusammen mit den Tatsachen und als Tatsachen* abgespeichert haben. Hier organisieren wir unsere Begründungen und Rechtfertigungen, und hier ist der Ort unseres Leids. Hier ist der Ort meiner Meinungen: dass meine Freundin launisch war und mein Vater ein richtig mieses Stück. Hier spielen sich die Schallplatten der Pausenhof-Angeberei ab, die der Stammtisch-Politik, der Meinungen, Standpunkte und Urteile. Hier gibt es die Anhänger von Fußball-Clubs und die Überzeugung, der Partner habe Unrecht, hier lebt jede Ethik und Moral. In der Wirklichkeit „2. Ordnung“ ist jede Objektivität verschwunden. Falls es sie je gab, wurde sie über unsere Sinneskanäle und von diversen Gehirnregionen absorbiert. Die Tatsachen sind von den Wächtern dieser Wirklichkeit – unserem Denken und unseren Gefühlen – so vorgefiltert oder verändert worden, dass sie vor allem – um einen weiteren Begriff des Konstruktivismus einzuführen – zu uns „passen“. Mit diesem „passend“ machen halten wir unser persönliches Verständnis der Tatsachen und die innere Stimmigkeit unseres Ich stabil.<sup>7</sup>

Selbstverständlich kann ich ohne Wirklichkeiten „2. Ordnung“ (ohne mein „Ich“) nicht existieren. Sie machen mich handlungsfähig und bringen Sinn und Ordnung in die bunte Welt reiner Wahrnehmung. Ich benötige sie, um einen zu mir „passenden“ Meditationskurs zu buchen oder meinen Nachbarn *nicht* umzubringen,

7) Die selbstkonstruierte Wirklichkeit „2. Ordnung“ ist natürlich keine Erfindung des Konstruktivismus, er wendet sie nur am konsequentesten an. Wir werden ihre Entsprechung im Buddhismus darstellen (Kap. II, 3), darüber hinaus gibt es zahlreiche vergleichbare Begriffe mit leichten Bedeutungsverschiebungen, u.a. „Ich-Kräfte“ oder „Ego“ in der Psychoanalyse, „Holon“ bei Ken Wilber, „Illusion“ bei Jiddu Krishnamurti, „morphisches Feld“ bei R. Sheldrake.

wenn er am Sonntag Rasen mäht. Diese Wirklichkeiten bergen ebenso einen organisierenden, hilfreichen und schützenden Aspekt wie einen blockierenden. Beide Seiten machen Sinn, mal die eine Seite mehr, mal die andere.

„Wir könnten also sagen, das Ego ist das Prinzip der Selbstorganisation und in diesem Sinne positiv, denn wenn wir fähig sein wollen, irgendeiner ernsthaften spirituellen Praxis nachzugehen, muss die Selbstorganisation offensichtlich ganz gut funktionieren. Und um es einfach zu sagen, ist die andere Definition von Ego negativ, und hier könnten wir das Ego grob mit ‚Narzissmus‘ gleichsetzen.“ (Andrew Cohen, in Engler 2003)

Problematisch wird es, wenn ich meine Wirklichkeit „2. Ordnung“ als objektive Wahrheit ansehe, sie für die gleiche Art von Tatsache halte und abspeichere wie das Ereignis selbst. Ohne mich genau zu beobachten und zu prüfen, halte ich meine Erinnerungen für die Wirklichkeit und meine Einstellungen für richtig. Vielleicht habe ich dann Streit mit meiner Frau oder bin vom Verhalten eines Freundes enttäuscht. Doch das Aufrechterhalten meiner Wirklichkeit „2. Ordnung“ ist mir wichtiger, als sie zu überprüfen und zu korrigieren. In unserem Alltag gilt, um Bert Hellinger zu zitieren: Leiden ist leichter als Handeln. Ergänzen wir: *Recht zu haben ist leichter, als weitere Möglichkeiten zuzulassen.*

Es gibt ein schönes Beispiel dafür, wie sehr die konstruierte Wirklichkeit auch das Bild prägt, das wir von uns selber haben. Stellen Sie sich vor, Sie blicken auf eine Handvoll verschiedener Fotografien von sich. Wenn Sie nun eine Kopie für sich haben möchten oder verschenken wollen, welche wählen Sie aus? Alle Fotos bilden Sie so ab, wie Sie in dem Moment *tatsächlich* aussahen. Doch Sie werden das heraussuchen, auf dem Sie sich selbst – und zwar nur Ihrer Meinung nach – am attraktivsten finden. Und auch andere sollen Sie so sehen, deswegen verschenken Sie eben dieses Bild. Erinnern Sie sich vielleicht daran, dass jemand – unverständlicherweise – ein anderes Bild „schöner“ fand? Ich habe erlebt, dass eine Bekannte sich ein Gruppenfoto schnappte, das ihr gar nicht gehörte, und zerriss. Denn sie fand sich auf dem Bild nicht attraktiv – ganz im Gegensatz zum Urteil der anderen. Sie

sah nur sich und fand sich nicht so, wie sie es sich wünschte, und das durfte nicht sein. Wir sehen, wie eine erfundene Wirklichkeit – diesem Fall ein idealisiertes Selbstbild – Leid erzeugt, indem sie sich gegen die Fakten wehrt. Und wir erkennen die Lösung, die wir normalerweise vollziehen: Wir verleugnen die Fakten.

In der Tat sind einmal gefestigte Meinungen, Urteile oder Glaubenssätze, ob nun über die eigene Person oder über andere, äußerst hartnäckig. Denn sie bringen Ordnung und Sicherheit in unser Weltbild, sie „passen“ zu weiteren Meinungen, Urteilen oder Glaubenssätzen in uns ohne größeren Widerspruch und sie verhindern, dass wir bei neuen Wahrnehmungen ständig neue Fragen stellen müssen. Wir kommen damit auf den Begriff der „autonomen Selbstregulation“ zurück.

Der Konstruktivismus sagt, dass unsere „autonome Selbstregulation“ sich insgesamt oder in Teilen nicht spontan ändert und gegen äußere Einflüsse resistent ist, nachdem sie einmal ausgebildet ist. Innere Motive für Veränderungen haben wir in der Regel ebenfalls nicht, denn die autonome Selbstregulation unseres Wertesystems dient ja gerade dazu, keine inneren Widersprüche oder Veränderungswünsche zu spüren. Es mag mir schlecht gehen, aber auch dieses Gefühl wird der Selbstregulation unterworfen, die nicht auf Veränderung aus ist, sondern auf Stabilität. Also gebe ich mir Recht und jemand/etwas anderem die Schuld und erfinde auf diese Weise eine äußere Ursache für mein Leid. Nichts kann mich leichter von meiner persönlichen Verantwortung ablenken, aber darin besteht ja mein Motiv. Vielleicht finde ich auch einen Therapeuten, der – sich pflichtgemäß einfühlend und mich wertschätzend – viele Stunden damit verbringt, meine Gefühle zu bestätigen. Versucht er etwas anderes, dann werde ich ihm beweisen, dass ich stärker bin. Denn ich möchte mich ja gar nicht ändern, sondern nur Bestätigung finden.

„Der Patient behauptet zu Beginn der Therapie meistens, dass er sich ändern möchte, aber in Wahrheit möchte er so bleiben, wie er ist, und der Therapeut soll nur etwas unternehmen, damit er sich besser fühlt. Er will einfach nur ein erfolgreicher Neurotiker werden und bekommen, was er sich wünscht, ohne das Risiko des Neuen auf sich nehmen zu müssen.“ (Kopp 1993, S. 9)

Eine bestimmte Selbstregulation, eine Wirklichkeit „2. Ordnung“ ändert sich nur soweit, wie es die Selbstregulation der benachbarten oder übergeordneten Regulationen zulässt. Nehmen wir meine Wut über die ungerechte Ohrfeige meines Vaters: Wenn mein Vater meiner Meinung nach grundsätzlich ein Mistkerl war, dann werde ich kaum bereit sein, die Ohrfeige als eine gerechte Sache anzusehen, zum Beispiel deshalb, weil ich ihn sehr verärgert habe. Ich werde auch seine dahinter liegende Sorge um mich nicht wahrnehmen, sondern dabei bleiben, dass das typisch für seinen gesamten Charakter war.

Das Rüstzeug des Konstruktivismus hilft uns zu verstehen, was die „Fakten“ im Naikan sind. Fassen wir zusammen: Wir erinnern normalerweise keine reinen Fakten, denn zu unserer Erinnerung gehört untrennbar dazu, was wir diesen Fakten an Sinn, Bedeutung und Wert verliehen haben. Diese Wirklichkeit „2. Ordnung“ ist für uns so real wie der Apfel auf dem Tisch. Letztlich kann diese Wirklichkeit „2. Ordnung“ unsere gesamte Wahrnehmung steuern und festlegen, was für uns Fakten sind:

*Auf dem Tisch liegt ein Apfel. = Fakt (Wirklichkeit „1. Ordnung“)*

Wenn wir genau beobachten, dann können wir beispielsweise folgende Gedankenkette erkennen:

*„Eigentlich mag ich keine Äpfel.“*

*„Wieso legt mir meine Frau nicht eine Birne hin?“*

*„Wahrscheinlich bin ich ihr wieder mal gleichgültig!“*

*„Wenn ich auf die Obstschale schaue, sehe ich sofort, dass sie keine Birnen gekauft hat. Nie denkt sie daran, was mir wichtig ist!“*

*(usw., alles Wirklichkeit „2. Ordnung“ )*

Wir können also bereits aus einem Apfel oder etwas anderem, was da ist oder fehlt, eine Wirklichkeit „2. Ordnung“ herstellen. Darin haben wir ausgezeichnet Übung. Wir machen das ständig, vollautomatisch und so schnell, dass wir nur das Endprodukt wahrnehmen: *Meine Frau liebt mich nicht wirklich.*

Auf Ereignisse der Vergangenheit bezogen, stoßen wir hier auf ein folgenschweres Problem: Dort finde ich keinen Apfel, sondern im Vordergrund beispielsweise das alles überdeckende Gefühl, mein Vater habe mich nicht geliebt. Und als Fakten, die ich erinnere, wähle ich diejenigen, die zu dieser dominanten Wirklichkeit „2. Ordnung“ passen:

*Mein Vater hat mich nicht geliebt = Wirklichkeit „2. Ordnung“.*

*Der Beweis dafür:*

*Mein Vater hat abends fast nie mit mir gespielt, er saß immer an seinem Schreibtisch = Fakt (Wirklichkeit „1. Ordnung“)*

Möglich und üblich ist auch der komplette Tausch der Wirklichkeiten, die anschließend als eine einzige wahrgenommen werden. Passende Tatsachen können zwar gefunden werden, aber das Bild ist auch ohne sie unverrückbar:

*„Mein Vater war ein Egoist, das ist eine Tatsache, die kann mit keiner ausreden!“ (Wirklichkeit „2. Ordnung“, die sich als Wirklichkeit „1. Ordnung“ ausgibt)*

Dass der kleine Betrieb meines Vaters häufig in finanziellen Nöten steckte und er bis in die späte Nacht arbeiten musste, um uns alle zu ernähren, – diese Tatsache erinnere ich nicht, denn es ist mir wichtiger, mir Recht zu geben.<sup>8</sup>

Ende des Exkurses. Sie kennen das alles aus eigenem Erleben. Wir haben etwas ausführlicher hingesehen, wozu wir unser Bewusstsein benutzen, weil wir verstehen wollen, was Fakten sind, was mit Selbstregulation gemeint ist, wie sie uns beherrscht und warum wir sie ohne aktives Eingreifen nicht aufgeben können. Eine Wirklichkeit „2. Ordnung“ wird nur aufgegeben, wenn ihr der Boden vollständig entzogen wird. Sie bedeutet den Zusammenbruch, die Verabschiedung eines mehr oder weniger großen Komplexes innerer Überzeugungen und Bilder. War sie starr und

8) Klinische Extremfälle, in denen eine eigene, vollständig in sich abgeschlossene Wirklichkeit „2. Ordnung“ erschaffen wird, sind Psychosen und psychose-ähnliche Zustände wie Autismus.

hatte unser Erleben und unsere Gefühle blockiert, dann wird der Abschied von heftigen Gefühlen, neuen Einsichten und einer Lösung körperlicher und affektiver Blockaden begleitet. In erfolgreichen Therapien – sehr gut zu beobachten beim Familienstellen, im Zen und natürlich auch im Naikan – *zeigt* der Klient oder Schüler diese Lösung, ohne dass erklärende Worte nötig sind. Gemeinsames Wissen und wortloses Verstehen sind Zeichen dafür, dass etwas erkannt wurde, das nicht etwa neu ist. Sondern das in uns allen ruht, uns gemeinsam ist und keiner Worte bedarf.

Genau das tut Naikan. Es wirft Selbstregulationen in ganz bestimmter Art und Weise über Bord. Das hört sich an wie eine mechanische Leistung des Bewusstseins. Aber es ist die grundlegende Beschreibung einer Dynamik, deren Wirken Sie in allen Erfahrungsberichten von Naikan-Teilnehmern wiederfinden können. Wir erhalten im Naikan eine Gelegenheit zur Beobachtung und Veränderung des Bewusstseins, die im Leben vielleicht nicht wiederkehrt. Gleichzeitig stellen wir uns einer großen Herausforderung. Doch wer Naikan praktiziert, beugt sich nicht mehr dem etwas bitteren Aphorismus der Psychotherapie, dass Leiden leichter sein als Handeln. Naikan ist handelndes Bewusstsein.

Für die Wirklichkeit „1. Ordnung“ erscheint für unsere Zwecke der Begriff *Fakten*<sup>9</sup> am angemessensten, – und da wir im Naikan Beziehungen betrachten, meinen wir im engeren Sinne die *Beziehungsfakten*. Die Wirklichkeit „2. Ordnung“ hat bezeichnenderweise im Naikan keinen eigenen Namen. Sie wird dort nicht beachtet, und das ist schon *das* wesentliche Kennzeichen der Naikan-Methode. Die Wirklichkeit „2. Ordnung“ ist höchstens als Verneinung präsent, – als das *Nicht-Faktische*.

Zur begrifflichen Klärung: Im vorigen Kapitel sprachen wir über das Unbewusste. Das Unbewusste besteht aus Wirklichkeiten „1. Ordnung“, aus Einheiten, die sich von unserem Bewusstsein nicht weiter reduzieren lassen. Es sind allerdings nicht jene Fakten, von denen wir bisher sprachen, entstanden aus Sinneswahrnehmung

9) „facere“ = (lat.) machen, tun; „factum“ ist das Gemachte, Getane, damit wird das aktive Handeln betont und nicht etwa das passiv-schicksalhafte Geschehen, das sich im Wort „Tatsachen“ verbergen kann.

gen und Ereignissen. Es sind jene dynamischen, oft schicksalhaften Urkräfte von Leben, Tod, magischen Vorstellungen und Bindungskräften, die wir durch unser Handeln nicht *bedingen*, sondern nur *verändern* können. Es ist jene unnennbare Energie, die uns lebendig macht, begehren und hassen lässt und Kräfte entfaltet, mit denen wir geboren wurden. Wir können sie nicht direkt wahrnehmen, ebenso wie wir die Welt der Objekte normalerweise nicht direkt und unmittelbar wahrnehmen können. Sie können nur bearbeitet, reguliert, integriert und – zu dem Rest unseres Selbst passend, als Wirklichkeiten „2. Ordnung“ – in unser Bewusstsein dringen.

### **Das Selbst und die Paradoxie der Selbstreferenz**

Eingangs erwähnte ich das Dilemma, Sprache zur Beschreibung des Transzendentalen zu verwenden. Auch wenn wir über „unser“ Bewusstsein sprechen, geraten wir in eine zwar bekannte, jedoch gern vernachlässigte semantisch-logische Falle, indem wir ein Subjekt und ein Objekt erschaffen. Wir sprechen über etwas, als ob es in uns ist oder uns gehört. Ob wir es nun „unser Bewusstsein“ nennen oder „unser Selbst“, „unser höheres Selbst“, „mein Ego“, „meine Seele“. Wir denken dabei nicht daran, dass wir damit zwei Selbste erschaffen, eines in dem anderen. Auch im Naikan ist oft die Rede von „Selbstreflexion“ oder „Selbstbeobachtung“. Daher sollten wir Klarheit schaffen, wie diese Begriffe zu verstehen sind. Fern jeder Spitzfindigkeit<sup>10</sup> ist diese paradoxe Selbstreferenz eher ein Kern unserer Verblendung, unserer gesamten Wirklichkeit „2. Ordnung“; in ihr verleihen wir unserem Ich samt seinen Bestandteilen eine Dinglichkeit, fast eine Gegenständlichkeit, die alles andere als einen Bestandteil seiner selbst wahrnimmt.

Wie viel Ichs oder Selbste haben wir in uns? Wer beobachtet, wer verwirklicht oder findet dieses Selbst? Dieses Selbst, das wir in dem einen Fall scheinbar sind (und beobachten können), in

---

10) Nach Lacan, zit. nach Doblhammer (1998) sind ganze Philosophien dieser „imaginären Verkennung“, dem gedachten Doppelwesen von Denken und Denker, auf den Leim gegangen.

dem anderen noch nicht sind und verwirklichen sollen und das sich im letzten Fall zu verstecken scheint?

Diese typisch abendländisch-cartesianische Falle schnappt zu, sobald wir denken und sprechen. Wir sollten daher die Konzepte achtsam verwenden. Wichtig ist: Das, was wir üblicherweise unter „Ich“ verstehen, kann sich nicht selbst beobachten, – so wie sich das Auge nicht selber sieht oder die Kamera sich nicht selber filmt.

Tatsächlich gibt es eine Beobachtung, die nicht die Sinnesorgane zur Basis hat. Es ist eine dahinter liegende Beobachtung, von der aus die Tätigkeit der Sinnesorgane, des Speicherbewusstseins und die Tätigkeit des Ich zu beobachten ist. Sie spielt im Naikan eine große Rolle. Im Buddhismus wird sie „Reines Beobachten“ genannt, Ken Wilber nennt es auch „Zeugenbewusstsein“. Es gibt viele Namen dafür. In der Meditation und auch im sehr aufmerksamen Alltagsbewusstsein – in einem völlig sprach-losen und gedanken-losen Zustand – lässt sich dieses Zeugenbewusstsein verwirklichen. Es ist das Tor zu neuen Bewusstseinssebenen, das wir auch im Naikan öffnen. Ich werde darauf zurückkommen.

Mangels eines Begriffs, der unserem „Ich“ analog ist, taucht unser semantisches Problem im Japanischen und Chinesischen übrigens gar nicht auf. „Naikan“ bedeutet wörtlich „Nach innen schauen“ oder „Innenschau“; wir finden hier keine Subjekt-Objekt-Trennung wie in „Selbstbeobachtung“. In der Methode des Naikan bleibt die Subjekt-Objekt-Trennung vordergründig unangestastet, denn stets prüft man sich *gegenüber* einer Person. Wir verbleiben, wie es im Buddhismus heißt, in der „Welt der zehntausend Dinge“. Betrachtet man nur die Methodik des Naikan (drei Fragen, Personen, Zeiträume, äußerer Rahmen), zeigt sich der transzendente Aspekt – die Überwindung von Subjekt und Objekt – nicht sofort. Sobald wir jedoch eine der Fragen, eine der Personen und einen Zeitraum gewählt haben, überwinden wir die Position des Ich, das sich Objekte des Erinnerns bewusst macht. Wir treten ein in den Raum des Nur-Beobachtens der Fakten, – ein Beobachten, wie es im Buddhismus als Meditation beschrieben wird. Es gibt dann kein Ich mehr, das „etwas“ beobachtet, es gibt dann nur noch Beobachtung. Sprache kann das nur schwer vermitteln, man muss es erfahren.

Thich Nhat Hanh

***Unser wahres Erbe***

Der Kosmos ist voller kostbarer Edelsteine.  
Heute morgen möchte ich Dir eine Handvoll davon schenken.  
Jeder Augenblick deines Lebens ist ein kostbarer Stein,  
der durch Erde und Himmel,  
Wasser und Wolken  
strahlt und alles enthält.

Ganz sanft musst Du atmen,  
damit sich die Wunder offenbaren.  
Auf einmal hörst du die Vögel singen,  
und auch die Kiefern stimmen ein,  
du siehst die Blumen erblühen,  
siehst den blauen Himmel,  
die weißen Wolken,  
das Lächeln und den wundervollen Blick  
des Menschen, den du liebst.

Du, die reichste Person auf Erden, die du  
herumgeirrt bist für deinen Lebensunterhalt,  
hast betteln müssen.  
Hör auf, das notleidende Kind zu sein.  
Komm wieder und fordere dein Erbe ein.  
Wir sollten unser Glück genießen  
und es anderen schenken.  
Bewahre diesen Augenblick.  
Lass den Strom von Kummer und Elend los  
und nimm das Leben ganz in deine Arme.

**Zum Ursprung von Naikan im Buddhismus**

Noch ein Exkurs, – lassen Sie uns weiterhin Bausteine für unser Verständnis von Naikan sammeln. Buddhas Lehre gründet auf den

„Vier Edlen Weisheiten“<sup>11</sup>, von denen die vierte in den Achtfachen Pfad mündet, in die Lehre zur Überwindung des Leidens. Der erste dieser Pfade, zugleich der zentrale Aspekt aller übrigen und somit der vierten Edlen Weisheit, liegt in der „Vollkommenen oder rechten Schauung“, also in der Erkenntnis. Die Mittel zur Verwirklichung der Erkenntnis werden in den weiteren Gliedern des Pfades beschrieben. Dazu gehört die Achtsamkeit mit ihren zahlreichen Formen, darunter auch das „Reine Beobachten“. Eine ausgezeichnete Darstellung findet sich bei Nyanaponika (1998, S. 35 ff):

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. [...] Dieses Beobachten gilt als ‚rein‘, weil sich der Beobachter dem Objekt rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen. [...] Es sind die reinen Tatsachen, die hier zu Wort kommen sollen.“

Der Buddhismus kennt also seit langem, was wir als unterschiedliche „Wirklichkeiten“ beschrieben haben. Seine Praxis findet das „Reine Beobachten“, das auch als die ursprüngliche Meditation des Buddha bezeichnet wird, heute in der Form der „Vipassana“- oder Achtsamkeits-Meditation.<sup>12</sup>

Im Naikan konzentrieren wir uns auf einen Unteraspekt des Bewusstseins: das Speicherbewusstsein (das „Vorbewusste“ bei Freud), das unsere Erinnerungen enthält. In diesem Speicherbewusstsein suchen wir die Fakten des Beziehungsgeschehens. Die

11) 1: Alle weltlichen Daseinsformen sind unzureichend (leidvoll).

2: Die Ursache des Leidens ist in unserem eigenen Geist zu finden, im Begehren.

3: Durch Erlöschung des Begehrens kommt es notwendigerweise zur Erlöschung des Leidens.

4: Es gibt einen Weg, der zur Leidensüberwindung führt. Dieser Weg wird als Achtfacher Pfad beschrieben.

12) Z.B. von Allmen (1997), Gunaratana (1991). Vielleicht führt es etwas zu weit, aber ich vermute, dass die Vipassana-Meditation über Gefühle und auch das, was Krishnamurti mit „vollständigem Gewahrwerden“ von Gefühlen meint, als die Konzentration auf das Faktische beschrieben werden kann, das bei Gefühlen natürlich leer ist. Gefühlen liegen keine Tatsachen zugrunde, sondern sie bestehen aus nichts als unseren Reaktionen.

Naikan-Fragen systematisieren und schärfen die Konzentration; die äußere Umgebung und unsere äußerst zielgerichtete Aufmerksamkeit sorgen dafür, dass die übrige Bewusstseinstätigkeit so weit wie möglich ruht. Wir können unsere Erinnerungen, die wir unter dem Primat des Faktischen, des reinen Beobachtens aufrufen, somit auch als Meditationsobjekte ansehen.

Naikan ist nicht vollständig mit dem „Reinen Beobachten“ gleichzusetzen, da dies unbeeinflusst erfolgt und den Wahrnehmungsstrom nicht lenkt. Die drei Fragen hingegen richten unser Bewusstsein auf bestimmte Aspekte der Erinnerungen. Dennoch: Was jenseits dieses Filters erscheint, beobachten wir, „ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen“.

Der Buddhismus beschreibt das gesamte „Ich“ als etwas, das wir nicht ursprünglich sind, sondern aus der Tätigkeit der körperlichen Sinne und aus Gefühlen, Absichten, Denken und dem Bewusstsein einschließlich Speicherbewusstsein herstellen. Der Buddhismus gruppiert diese Bewusstseinstätigkeiten als fünf „Daseinszustände“ oder „Skandhas“. Die fünf Skandhas wirken zusammen und formen in Abhängigkeit von den aktuellen Gegebenheiten das Ich-Bewusstsein, das somit keine in sich abgeschlossene stabile Ich-Einheit oder Persönlichkeit darstellt.

Der Glaube an eine Ichheit oder Persönlichkeit wird im Buddhismus als eine bloße Illusion bezeichnet. Im Buddhismus ist, streng genommen, eine Psychotherapie sinnlos. Ein hilfebedürftiges Ich im herkömmlichen Sinn wird ja als nichtexistent angesehen. Leiden ist danach nicht ein bestimmter, behandelbarer Zustand des Ich, sondern besteht im Vorhandensein, in der *Einbildung* eben dieses Ich. Als im Buddhismus verwurzelte Methode wirkt Naikan folgerichtig – wir werden dies immer wieder hervorheben – nicht durch Einwirken auf das Ich, sondern durch dessen Nichtbeachtung.

Das „Reine Beobachten“ im ursprünglich buddhistischen Sinn konfrontiert uns mit dem ständigen Wechsel der Bewusstseinsinhalte und ihrer Vergänglichkeit. Das erleben wir auch im Naikan, sogar in zweifacher Hinsicht: Wir erfahren, dass unsere Wahrnehmung der Personen sich unter dem Blickwinkel der drei Naikan-

Fragen wie von selbst verändert, also nichts Festes ist, wie wir bisher glaubten. Und wir erfahren, wie sich unser kompletter Bewusstseinsinhalt von Runde zu Runde ändert; wie wir durch bloße Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit bestimmen, was uns in jedem Moment ausfüllt.

Knüpfen wir an die Gedanken zur Paradoxie der Selbstreferenz an: In jeder Art der Meditation werden wir eins mit dem Objekt unserer Vorstellung und zu der Erkenntnis geleitet, dass ein stabiles „Ich“, als feste innere Institution andere als fest angenommene Objekte beobachtend, eine Illusion ist. Wir können zum Beispiel das Denken nicht beobachten, denn der Denker *ist* der Gedanke. Wenn wir einen Teil des Bewusstseins – etwa ein Gefühl – beobachten wollen, finden wir entweder Erinnerungen an das bestimmte Gefühl *und sind dann diese Erinnerung*. Oder wir fühlen etwas und *sind dann dieses Gefühl*. Unser Irrtum besteht darin, Erinnerungen oder Gefühle zu Objekten oder zum Eigentum eines davon getrennten Ich zu machen. Denn dieses unabhängige, beobachtende oder besitzende Ich ist nicht existent: Es *ist* die Erinnerung oder das Gefühl. Wenn wir uns mit unserem „Ego“ befassen, dann sind wir dieses „Ego“. Die Subjekt-Objekt-Trennung ist eine Illusion; auch sie ist lediglich unser Konstrukt.

Was hat das mit Naikan zu tun? Wenn wir nichts als Beobachtung des faktischen Geschehens sind, schweigen die nicht-faktischen Anteile unseres Bewusstseins: unsere Bewertungen, Beurteilungen, Interpretationen. Das alles, einschließlich der dazu gebildeten Sprache und Begriffe, ersetzen wir durch die bildhaften Fakten. Was mittels der drei Fragen die Beziehungsfakten wahrnimmt, ist nicht das gewohnte Ich. Es ist dem sehr ähnlich, was eine Blüte sieht, was den Donner hört und das Wasser schmeckt. Es ist ein unverfälschter Teil unserer ursprünglichen Natur. Es ist das, was wir von Anbeginn an waren. Der Ort der Wahrnehmung des Faktischen und der einzige Akteur ist nicht *im* Bewusstsein, er *ist* das Bewusstsein.

Im Buddhismus war längst bekannt, was wir als Erkenntnisse des modernen Konstruktivismus beschrieben haben: Dass wir, wenn wir mehr tun als Wahrnehmen der Fakten, unsere private Wirklichkeit permanent herstellen und diese nichts Konstantes in

sich birgt. Es spielt keine Rolle, ob wir Naikan als buddhistische oder konstruktivistische Methode oder als Therapie bezeichnen.

Das „Reine Beobachten“, ob im Sinne Nyanaponikas oder in der Form der drei Naikan-Fragen, ist selbstverständlich keine Alltags-tätigkeit. Denn um zu überleben, müssen wir unsere Welt interpretieren. Aber um unsere Fehlinterpretationen zu erkennen, müssen wir immer wieder zur Stufe des „Reinen Beobachtens“ zurückkehren. Im Naikan beobachten wir dabei nicht die Tätigkeit und das Handeln des auf die gegenwärtige Wahrnehmung gerichteten Bewusstseins, sondern das Speicherbewusstsein über unser vergangenes, faktisches Handeln und das unserer Bezugspersonen.

Der gesamte äußere, schützende Rahmen im Naikan dient dazu, eine Woche lang einmal nichts „interpretieren“ zu müssen, – eine unerlässliche Hilfe, um in dieser Übung des „Reinen Beobachtens“ oder bei der Wiedergewinnung der Beziehungsfakten in die Tiefe zu gelangen.

Ishin Yoshimoto wuchs im volksnahen JODO SHINSHU-Buddhismus auf. Dessen Praxis beruht vorwiegend auf Glaube und Hingabe zum mythologischen Buddha Amida und stellte Yoshimotos tiefe spirituelle Sehnsucht nicht zufrieden. Er unterzog sich mehrmals der äußerst anspruchsvollen Übung des *mishirabe*, – einem dem Zen ähnlichen Einzelretreat, dessen Härte allerdings weit über die strengste Zen-Übung hinausgeht.<sup>13</sup> Es ist das große Verdienst von Yoshimoto, dass er nach seinem Durchbruch Naikan als reine Methode für jedermann herausarbeitete: Er kehrte zur traditionellen Volksnähe zurück und hielt dennoch das Tor für den weiterführenden Weg offen. Yoshimoto nannte Buddha und den Begründer des JODO SHINSHU, Shinran, als die eigentlichen Väter der Methode. Er habe „nur die Trommel geschlagen“. Er betont jedoch, er habe Naikan vom Buddhismus und von JODO SHINSHU völlig befreit. In der Tat sind die drei Fragen – zumindest in ihrer heutigen Form – in der buddhistischen Literatur nirgends zu finden. Aus buddhistischer Sicht stellen sie eine Sonderform der Beobachtung des Bewusstseins dar, die sich heilend auf

---

13) Mehr zu *mishirabe*: s. Schuh, J., in: Müller-Ebeling und Steinke (2003), S. 37ff.

unsere Beziehungen auswirkt. Es hängt vom Naikan praktizierenden Menschen ab, ob ihm dies genügt oder er weiter gehen möchte, – nicht nur von seinem Willen, sondern auch und insbesondere von seinem Karma<sup>14</sup>. Überschreitet man die drei Fragen, können sie über die Objektebene der Bezugspersonen hinaus zur Erkenntnis der unendlichen Verbundenheit mit dem Dasein führen, – zur Auflösung der Ich-Grenzen, der Erfahrung eines Bewusstseins ohne Ich. Das „Reine Beobachten“ kann in diese Tiefe führen.

Yoshimoto formte Naikan zu einer universellen Methode, der man sich ohne Berührungsängste von einer anderen religiösen oder spirituellen Ausrichtung her nähern kann. Naikan ist radikal und konsequent. Denn mit dem Anliegen, *unsere* Wirklichkeit „2. Ordnung“ aufzuheben, verbindet es den völligen Verzicht darauf, mit einer *eigenen* Wirklichkeit „2. Ordnung“ daherzukommen, mit Moral, Philosophie, Theorie und Konzepten. Gleichzeitig bietet sich Naikan als therapeutische Hilfe und Lebenshilfe an, – also für Gebiete, die sich traditionellerweise von Religion und Spiritualität abgrenzen. Hier befinden wir uns am anderen Ende der Spannweite von Naikan, – und an welcher Stelle wir Naikan betreten und Naikan uns entlässt, liegt an uns.

Im Naikan wird unser Verhalten nie kommentiert, daher stellt sich die Frage nach seiner Ethik nicht unmittelbar. In keiner Sekunde und mit keiner Silbe werden wir im Naikan etwa dazu angehalten, weniger Schwierigkeiten zu bereiten oder mehr zu geben. Wir erkennen lediglich Bedeutung und Konsequenz von Nehmen, Geben und dem Bereiten von Problemen; und wir ziehen unsere Schlüsse daraus selbst. Vielleicht werden wir, angeregt durch die Naikan-Erfahrung, von uns aus weitere Pfade des Achtfachen Pfades betreten. Dies ist dann der Weg des Bodhisattva, für den Geben und Nehmen und das Thema „Schwierigkeiten“ so selbstverständlich ist, das er – oder sie – nicht einmal Worte dafür hat. Er nimmt, was ihm gegeben wird. Und er gibt, was er nicht unbedingt braucht. Er macht einem Teil des Ganzen nur dann Schwierigkeiten, wenn ein anderer Teil sonst größere Schwierigkeiten

---

14) In Kapitel IV gehe ich ergänzend auf einen besonderen karmischen Aspekt der dritten Naikan-Frage ein.

bekäme. Da er nicht auf sich schaut, kann er das Ganze wahrnehmen und solche Entscheidungen mit Leichtigkeit treffen. Der Naikan-Begründer Ishin Yoshimoto war solch ein Bodhisattva. Er gab für den Rest seines Lebens – unterstützt durch seine Frau, die das Ursprungszentrum nach seinem Tode weiterführte – Naikan so vielen Menschen, wie es ihm möglich war.

Als Beispiel für Naikans Ähnlichkeit mit anderen buddhistischen Meditationen wird gelegentlich die Metta-Meditation<sup>15</sup> („Liebevoller-Güte-Meditation“) des Theravada-Buddhismus erwähnt. In der Metta-Meditation imaginiert man ein positives Gefühl wie Mitgefühl oder Liebe und lässt das Gefühl sich entfalten und ausbreiten. Danach überträgt man es in immer weiteren Kreisen auf andere Menschen und Dinge. „Metta“ ist der Wunsch, alle Wesen mögen sich in innerer und äußerer Sicherheit, geistigem und körperlichem Glück befinden.

Wir erkennen hier weniger eine Gemeinsamkeit als einen Unterschied in der Praxis. Der Weg des Naikan ist Erkenntnis, die sich als Liebe *offenbaren* kann – oder als Versöhnung, Dankbarkeit, Mitgefühl oder etwas wortloses anderes. Ein positives Gefühl wird nicht imaginiert, nicht einmal benannt. Die unendliche Verbundenheit mit allen Wesen wird als *Erkenntnis* angestrebt, *aus der heraus in natürlicher Weise* Gefühle wie Liebe und Mitgefühl entstehen.

Es bleibt Ihrer Vorliebe überlassen, ob Sie sich in westlicher Erkenntnistheorie oder im Buddhismus wohler fühlen, und Naikan heißt Sie auch willkommen, wenn Sie Ihr Fundament im christlichen Glauben sehen. Naikan fügt sich mühelos in die westliche und in die östliche Denkweise ein. Vermutlich deshalb, weil es unser aller Bewusstsein in einer Tiefe berührt, die sich nicht um Traditionen und Kontinente schert, – so als seien dies ebenfalls nichts als Konzepte – was sie ja letzten Endes sind. Naikan stammt als Erkenntnismethode aus dem Buddhismus und ruht fest seiner Ethik; seine Praxis ist eine spezielle Form buddhistischer Achtsamkeits-Meditation und damit eine besondere Art der Verwirklichung des ersten Teils des Achtfachen Pfades . Als eine reine

---

15) Z.B. Ayya Khema (1998).

Erkenntnismethode kann es jedoch ohne jeden Hinweis auf seine buddhistischen Wurzeln auskommen.

Übrigens gab es bereits zu Lebzeiten des Buddha unter den Mönchen die Gepflogenheit, den Mönchsältesten gegenüber Verfehlungen zu bekennen. Gemeint waren nicht Sünden im christlichen Sinne, sondern Übertretungen der Mönchsregeln (*vinaya*). Die „Beichte“ diente als Mahnung, den Pfad achtsam zu verfolgen. Es erinnert ein wenig an die heutige katholische Beichte, in der ein Stellvertreter Gottes Sünden vergibt, – deshalb ein Wort hierzu:

„*Ego te absolvo*“, diese alte Absolutionsformel des Katholizismus benennt eine äußere Instanz, den Stellvertreter Gottes, als Vergebenden. Weder im Buddhismus noch im Naikan gibt es *jemanden*, der Vergebung gewährt, da die Trennung von Objekt und Subjekt als Illusion angesehen wird. Sowohl Vergeben als auch Nicht-Vergeben sind in östlichen Philosophien Konzepte, die nichts weiter bewirken, als die Ich-Illusion zu stärken.

Naikan führt zu der Erfahrung, dass uns schon immer vergeben wurde. Zugleich mit der Naikan-Erfahrung, reich beschenkt zu sein und sich in großer Verbundenheit aufgehoben zu fühlen, darf auch die Schuld stehen bleiben. Denn wird sie – in Demut und mit Dank – akzeptiert, trägt sie die Kraft zum Handeln in sich.

Eine Schlussbemerkung: Konstruktivismus, Buddhismus und Naikan haben bei näherem Hinsehen viel gemeinsam. Vielleicht schließt sich mit dem Konstruktivismus ein Kreis. Der Westen nähert sich mit dem Konstruktivismus – auf westliche Weise und aus eigenen philosophischen Wurzeln heraus – dem Buddhismus in jenem historischen Moment, in dem die Metaphysik des Ostens den westlichen Menschen berührt. Letztlich lassen sich wohl die unterschiedlichen Wirklichkeiten „2. Ordnung“ in West und Ost auf die gleichen Fakten (!) zurückführen. Sowohl Konstruktivismus als auch Buddhismus und Naikan sind ja letztlich nichts weiter als Begriffe. Denn was auf diesen Wegen *geschieht*, benötigt keinen Namen.

Was sichtbar wurde und im Folgenden näher ausgeführt wird: Im Naikan wird die Subjekt-Objekt-Ebene bewahrt und sogar auf heilsame Weise neu gestaltet und differenziert. Die enge Orientie-

rung der Übung an Personen, Raum und Zeit gewährleistet einen stabilen Bezugsrahmen und bietet unmittelbare Lösungen für Beziehungskonflikte. Gleichzeitig wird durch die Eigenart der Fragen eine neue, faktische Form der Beobachtung der Erinnerungen ermöglicht. Sie hilft, die Subjekt-Objekt-Trennung zu überwinden, und weist Naikan als Meditationsform aus. Naikan erhebt das Faktische zum Primat; es ignoriert und löscht unsere alten, nicht-faktischen Wirklichkeitskonstruktionen und empfiehlt sich damit als *spirituelle Methode mit heilsamen Wirkungen*, – aber auch das ist freilich keine Definition von Naikan.

如

在



„Wer hat Platz in deinem Herzen?“

*Ein Fingerhut Erkenntnis enthält mehr  
als ein Fass voller Glaube.*

## IV. Zur Praxis des Naikan

### **Voraussetzungen für das Naikan-Retreat**

Was Naikan radikal von abendländischen Verfahren unterscheidet, ist unter anderem das Desinteresse für das „Was“, für die Art der Probleme des Einzelnen – seien es Schicksale, Konflikte, Sorgen, Depression, Verhaltensstörungen oder neurotische Reaktionen. Niemand fragt im Naikan nach unserer persönlichen Geschichte, die über die Fakten hinausgeht, und sollten wir sie erwähnen, werden wir gebeten, sie für die Dauer des Retreats zu vergessen. In der Naikan-Woche werden sich die Wirklichkeiten „2. Ordnung“ zwar immer wieder melden; doch wir lernen, sie zu erkennen und zu vermeiden. Es handelt sich ohnehin nur um Beschreibungen, um verbale Konstruktionen oder Klassifikationen, die man sich überlegt – also konstruiert –, angelesen oder von Therapeuten übernommen hat. Entdecken wir bei uns ein Problem, dann verstricken wir uns gerne in Lösungsversuche, die selbst zum Problem werden.<sup>1</sup> Die in Therapien übliche detaillierte Erforschung und Beschreibung unserer Gefühlswelt dient eher dazu, die Bedeutung der Gefühle zu überhöhen und sie zu verfestigen, als dazu, ihre Realität zu prüfen.

Naikan kümmert sich weder um Probleme noch um frühere Lösungsversuche. Naikan verweist beides in den Bereich des Nicht-Faktischen, das wir als Folge eines faktischen Geschehens

1) „Naikan“ als Bezeichnung für eine Behandlung wurde übrigens zum ersten Mal vom Zen-Meister Hakuin erwähnt (Godfrey o.J.). Sie war allerdings anderer Art als das heutige Naikan und bestand aus Entspannungs- und Atemübungen. Hakuin hatte sich seinen Zen-Weg durch ein Übermaß an Übung und Eifer blockiert, im Zen auch als „Zen-Krankheit“ bekannt. Ein Beispiel für ein Problem, das sich aus einem Lösungsversuch (hier die Suche nach Erleuchtung) ergibt. Wenn man genauer hinschaut, dann erkennt man, dass der Unterschied zum heutigen Naikan so groß gar nicht ist, denn was ist die Konzentration auf natürliche Körperfunktionen anderes als die Rückführung des überdrehten Geistes auf „Fakten“?

*herstellen* und für das wir dann eine Lösung finden, wenn wir gleichsam unter das Problem schauen und die Fakten des Geschehens wiederfinden.

Im Naikan treffe ich auf nichts von dem, was ich bei einer Woche Gruppentherapie erwarten würde. Doch formulieren wir es positiv. Melde ich mich zu einem Naikan-Retreat an, dann sollte folgendes der Fall sein:

1. Ich sehe, dass in meinem Leben Veränderungen anstehen. Ich übernehme die Verantwortung dafür und ich bin bereit, bei mir selbst zu beginnen.
2. Ich habe kein konkretes Ziel, etwa in Form bestimmter Persönlichkeitsveränderungen. Ich weiß, dass Naikan sich nicht um meine Persönlichkeit kümmert und dass meine Probleme nicht besprochen werden, sondern dass ich lerne, mein bisheriges und gegenwärtiges Leben anders zu betrachten. Meine alte Sichtweise wird schwinden. Doch weder der Naikan-Leiter noch ich selbst können vorhersagen, worin der Reichtum bestehen wird, den Naikan mir schenkt.
3. Wenn ich zum Naikan-Retreat fahre, ist es von Vorteil, dort, wo ich herkomme, möglichst wenig Unerledigtes zurückzulassen. Davon abschalten zu müssen, könnte mich in den ersten Tagen unnötig belasten.
4. Ich weiß, dass mir eine Woche intensiver Konzentration, Reflexion und Meditation bevorstehen. Die Kraft dafür will ich aufbringen. Es ist mir bewusst, dass die ersten Tage besonders viel Kraft erfordern, aber ich möchte den Reichtum, den Naikan mir schenkt, nicht versäumen.
5. Mir ist bewusst, dass ich außer den wenigen Sätzen, in denen ich dem Leiter berichte, in dieser Woche nicht sprechen werde. Ich werde weder zu anderen Teilnehmern noch zur Außenwelt Kontakt aufnehmen. Ich werde weder von anderen Teilnehmern noch vom Leiter Kommentare über die Inhalte meines inneren Prozesses erhalten. Ich weiß jedoch, dass ich vom Leiter gestützt und mit allem versorgt werde, was meinen Prozess voran bringt.

## **Ablauf des Retreats**

Der Weg führt vom bisherigen „Was ich spontan erinnere“ zur Erkenntnis der Bedeutsamkeit des „Wie ich bewusst erinnere“. Für diesen Erkenntnisprozess, der die alten Muster auflöst und neues Erleben ermöglicht, ist es wichtig, möglichst ungestört und geschützt zu sein. Alle Sinne sind nach innen gerichtet, wir sind sehr empfindsam, und die ständige Konzentration benötigt Kraft.

Der Ort des Retreats ist still, im Haus ist keinerlei Lärm, im Gruppenraum ebenso wenig. Man schläft im Einzelzimmer, gegessen wird allein am Platz. Die Wandschirme verstärken das Gefühl des Schutzes, man fühlt sich wie in einem Kokon. Trotzdem sind Laute zu hören. Man ist allein, aber es gibt – wie in dem klassischen japanischen Haus mit Papierschiebewänden – keine vollständige Intimität. Dies ist ein Ansporn, es fördert gegenseitige Rücksichtnahme und stärkt eine von außen gesehen nicht fassbare, aber von allen Teilnehmern gespürte Gemeinsamkeit. Man weiß, alle sind im Prozess der Höhen und Tiefen, und wenn der Leiter die Runde macht, ist im Hintergrund die Stimmung der anderen zu spüren, die Dynamik und manchmal Dramatik; doch immer stützen die Energie der Gruppe und die Ruhe und Kraft des Leiters, selbst wenn dieser den Raum wieder verlassen hat. Naikan ist auch auf dem Zimmer möglich, doch fehlt dann diese besondere Atmosphäre.

Wir lassen das ganze Leben mehrfach an uns vorüberziehen, – jeweils kontinuierlich entlang der Zeitabschnitte und gegenüber jeweils einem Angehörigen. An dieser Methode ändert sich während der ganzen Woche nichts.

Wir erfahren eine konstant liebevolle Versorgung durch den Leiter. Essentiell ist: Er begegnet uns stets gleichmütig und gelassen, versorgt wie eine Mutter und schützt wie ein Vater. Doch er lässt sich niemals auf einen Dialog über unsere Erinnerungen ein. Wir werden geschützt und gewärmt, aber die Eierschale müssen wir selbst von innen aufpicken. Geführt werden wir durch die Fragen, auf die wir mit unserem Bericht antworten und die Vereinbarung, welches die nächste zu prüfende Periode ist. Diese behutsame Führung ist immer dieselbe – verlässlich und beruhigend.

Die Eingangsfrage: „In welchem Zeitraum und wem gegenüber hast du dich im Naikan geprüft?“ gehört ebenso zum schützenden Ritual wie der Dank des Leiters am Ende unseres Berichtes. Diese Zuverlässigkeit ergibt die äußere Konstanz, die wir brauchen, um uns auf unserem inneren Tummelplatz nicht zu verirren. Die Verbeugung mit Dank versichert uns den Respekt vor unserer „Arbeit“, – ganz gleich, ob wir gerade das Glücksgefühl großen Dankes spüren oder bedrückende oder mit Schuld beladene Erinnerungen äußerten. Der Leiter achtet uns, wir richten uns auf. Wir ahnen bald, dass der Leiter wenig davon im Gedächtnis behält, was wir sagen. Er möchte nur darauf achten, dass wir im Prozess bleiben, die drei Fragen richtig stellen und beantworten und nach Fakten suchen, statt uns im Dschungel unserer Wirklichkeit „2. Ordnung“ zu verlieren. Schließlich geht es nicht darum, dass er unsere Geschichte versteht; das ist allein unsere Aufgabe.

Nach jedem Besuch des Leiters: ein Neuanfang, eine neuer Lebensabschnitt, neue Abenteuer. Die Inhalte sind nicht von bleibender Bedeutung. Sie schwinden, wenn der Wandschirm sich wieder schließt. Bedeutsam ist, dass wir weitermachen, klären, reinigen, herausfinden. Das Wesentliche, der Reichtum, den wir finden, erscheint ohne unser Zutun und bleibt, ohne dass wir ihn festhalten.

Der Leiter verfolgt den inneren Prozess nicht. Wir geben Bericht, aber ein Dialog findet nicht statt. Da wir erfahren, dass der Leiter nur auf die korrekte Durchführung der Übung achtet, können wir alles aussprechen. Irgendwann, nach einigen Tagen, wird klar, dass wir das innere Erleben, das im Verlaufe der Woche immer reicher wird, nicht darstellen können. Und dass es darauf auch nicht ankommt. Wir müssen die Sprache – unsere unterschiedlichen Wirklichkeiten – nicht angleichen. Es ist von keinerlei Bedeutung, ob der Leiter uns versteht. Er hat kein Interesse daran, unsere Wirklichkeiten zu beeinflussen, er kümmert sich nicht um das Was, sondern nur darum, wie ich mich erinnere. Keine Deutung, keine Interpretation, kein Rat, und deshalb kein „Widerstand“.<sup>2</sup>

Der Leiter ist die einzige Person, mit der wir eine Woche lang Kontakt haben; die übrigen im Raum sind nur Schemen am Rande der Wahrnehmung. Zu Anfang konzentrieren sich deshalb unsere

sämtlichen Erwartungen oder geheimen Befürchtungen – unser mitgebrachtes Selbstbild – ganz auf diese Person. Wir werden später ausführlich auf die Beziehung zwischen Leiter und Teilnehmer zurückkommen, die ebenso unauffällig scheint wie die Fragen, aber fast ebenso bedeutsam ist.

*Dein Schmerz ist das Zerschneiden der Schale,  
die dein Verstehen umschließt.  
(Kahlil Gibran)*

### **Die drei Naikan-Fragen**

Eine Wirklichkeit „2. Ordnung“, das Nicht-Faktische, ist statisch. Das Nicht-Faktische entsteht zwar aus einer dynamischen Bewegung, wie wir unsere Welt einrichten, doch es stellt den Endzustand dieser Bewegung dar. Wird das Nicht-Faktische durch neue Wahrnehmungen wieder in Bewegung gebracht, zielt es auf das Wiedererreichen eines statischen Zustandes, – selbst wenn dieser leicht verändert ist. Wirklichkeiten „2. Ordnung“ sind somit etwas wie die Schwerkraft des Bewusstseins; sie bringen alle Wellenbewegungen des Geistes zur Ruhe.

Das ist kein besonderes Merkmal des Nicht-Faktischen, sondern, wie wir gesehen haben, dessen ureigenster Sinn, – damit halten wir unsere Welt stabil. Möchten wir daran etwas ändern, weil uns die Begrenztheit dieser Sicht stört, erschaffen wir vielleicht

- 2) Schauen wir noch einmal zur Psychotherapie: In der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers z.B. teilt der Therapeut dem Klienten hauptsächlich mit, dass er ihn versteht. Hier wird uns klar, wie weit sich die Auffassungen von „Therapie“ oder „Heilung“ zwischen West und Ost unterscheiden: An dem einen Ende fühlt sich der (Rogers-)Therapeut ganz in die Erlebniswelt des Klienten ein, er ist bei den Inhalten, und es ist ihm gleichgültig, auf welche Weise der Klient sich erinnert. Am anderen Ende, beim Naikan, achtet der Leiter nur darauf, auf welche Weise sich der Teilnehmer erinnert, während ihm die Inhalte gleichgültig sind. Im ersten Fall (Rogers) wird als heilsam angenommen, dass der Klient sich vollständig von jemand anderem verstanden und angenommen fühlt und dadurch ermutigt wird, immer tiefer zu forschen und verbal zu differenzieren, – im Naikan, dass der Teilnehmer eigene Erkenntnisse erlangt, ohne darüber zu sprechen.

mit jeder Arbeit am Nicht-Faktischen Veränderungen. Doch wir bleiben im Bereich der selbstkonstruierten Wirklichkeit. Gehen wir eine Ebene tiefer, zurück zu den Tatsachen, zur Wirklichkeit „1. Ordnung“, dann finden wir keine mehr oder weniger stabilen Muster, sondern nur noch den Fluss der Ereignisse. Dahin zu kommen und daraus neue Erkenntnis zu schöpfen, dazu dienen im Naikan die drei Fragen. Deshalb liegt auch die Hauptaufgabe und Herausforderung im Naikan darin, sich die tatsächlichen Ereignisse vor Augen zu führen. „Meine Mutter hat mich als kleines Kind sehr verwöhnt“: Das ist bereits nicht-faktisch. Verwöhnen ist ein Sammelbegriff für unterschiedlichste Dinge, die sie getan hat, und es beschreibt eher ein warmes Gefühl als Ereignisse. Wir entkommen dem Nicht-Faktischen nur, wenn wir die Erinnerung auflösen: „Meine Mutter hat mir einmal in der Woche meine Lieblingspeise bereitet. Sie hat immer eine Süßigkeit in meine Schultasche gepackt. Ich habe mir einmal eine teure Puppe gewünscht, und sie hat sie mir am nächsten Tag gekauft. Sie hat mir abends oft etwas vorgelesen. Wenn ich kuscheln wollte, hatte sie immer Zeit dafür.“

Das ist Naikan, der Fluss der damaligen Ereignisse.

Das Prüfen in „Nehmen“, „Geben“ und „Schwierigkeiten bereiten“ beginnt bei der Mutter oder einer Ersatzperson, gefolgt von dem Vater. In den Kindheitsjahren finden wir die prägendsten Erinnerungen und Erlebnisse, und hier können wir das größte Ungleichgewicht darin finden, wie viel wir bekommen und wie viel wir gegeben haben.

Schwierigkeiten haben wir immer bereitet; das ist bereits ein ausreichender Grund, sich im Naikan gegenüber den Eltern oder Ersatzpersonen der Eltern immer und besonders intensiv zu prüfen. Sollten wir versuchen, bei der Naikan-Prüfung einen Elternteil zu umgehen, wird der Naikan-Leiter das in aller Regel nicht zulassen. Geschwister und andere Verwandte, Partner, eigene Kinder etc. sind zwar wichtig. Doch sie sind nicht so unabdingbar wie Menschen, die uns das Leben schenkten und die gleichzeitig diejenigen sind, die wir möglicherweise am wenigsten verstanden. Kommen wir nun zu den drei Naikan-Fragen im Einzelnen.

Der Naikan-Leiter kommt in regelmäßigen Abständen an den Platz, schiebt die Wandschirme etwas auseinander, verbeugt sich: „In welchem Lebensabschnitt und wem gegenüber hast du dich im Naikan geprüft?“



*Der Naikanleiter nimmt den Bericht eines Teilnehmers entgegen.*

### **Die erste und zweite Frage: Vom Mangel zur Fülle**

*„Woran erinnerst du dich, was (Person X) in dieser Zeit für dich getan hat?“*

Die erste Frage, was wurde für mich getan: Es zählen nur die Fakten, das sind beobachtbare Handlungen. Ich muss sie nicht direkt beobachtet haben, ich kann sie auch schlussfolgern. Setzen wir die obigen Beispiele fort: Ich hatte immer saubere Sportsachen, also hat meine Mutter zweimal pro Woche Extra-Maschinen Wäsche mit meinem verdreckten Sportzeug gewaschen. Zum Geburtstag bekam ich ein Fahrrad, das sicher mein Vater ausgesucht hat. Meine Frau hat sich meinen Wunsch nach einer bestimmten Schokoladensorte gemerkt, den ich einmal beiläufig

äußerte, und ein halbes Jahr später lag die Schokolade morgens auf dem Tisch.

Meine Mutter. Wie gerne möchte ich pauschal antworten: Ich habe mich geliebt und angenommen gefühlt. Oder ich suche Mitleid, weil ich das Gegenteil denke. Doch die Frage lautet nicht, welche Gefühle ich bei meiner Mutter hatte. Sondern: Was hat sie für mich getan? Das Gefühl kam später; was waren die Ursprünge, die Tatsachen, die Handlungen und Ereignisse? Wie oft hat meine Mutter mir Mittagessen bereitet? Wie oft hat sie mir eine Süßigkeit zugesteckt? Wie oft hat sie mit mir gespielt und ihre Hausarbeit abends erledigt, wenn ich schlief? Wie oft hat sie bei mir am Bett gesessen, wenn ich krank war? Wie oft bekam ich Taschengeld und wie viel? Das sind nur Beispiele, hier findet jeder und jede andere Erinnerungen. Hier erkennen wir ein lebendiges Bild ihres Wirkens.

Für mich getan heißt aber auch: Ich bin gezeugt und geboren worden. Jede meiner Körperzellen entstand zur Hälfte aus dem, was meine Mutter ist oder war. Ich bin gut ernährt worden, denn ich war meistens gesund. Ich wurde am Leben erhalten, gewickelt, gebadet, ausgefahren; man brachte mir Worte bei und das Knüpfen eines Knotens. Das erforderte manche Handlungen, die ich nur denken, aber nicht direkt erinnern kann, – und die ich für selbstverständlich hielt. Doch das waren sie nicht. Wie viele Dinge wurden für mich getan, damit ich jetzt hier sitzen und Naikan üben kann?

Manchmal, wenn wir im Naikan nach dem Mittagessen oder abends an die frische Luft gehen, kann sich diese Frage ganz spontan ausdehnen. Ein „Beziehungs-Fakt“ ist, dass der Baum dort drüben ausatmet, was ich einatme. Ich kann es nicht als faktische Handlung beobachten, aber ich weiß es. Zu dem Baum dort prüfen wir uns nicht. Doch es kann geschehen, dass wir irgendwann im Naikan über die Bezugspersonen hinaus sehen und die Verbundenheit mit dem Leben – mit dem Ganzen – erkennen, das ununterbrochen etwas für uns tut.

Zurück zu meinen Eltern: Der Reichtum allein dessen, was ich von ihnen bekam, entpuppt sich als ein immenser Schatz. Ich sehe ihn allerdings erst dann, wenn ich nicht länger auf das fixiert bin,

was ich vermisst habe. Immer wieder erscheint diese Gleichzeitigkeit: Wenn ich das Nicht-Faktische in meinen Beziehungen ausblende, insbesondere das Erlebens des Mangels, wird im selben Moment mein Blick frei für die ungeheure Fülle dessen, was für mich da war und ist.<sup>3</sup>

Die zweite Frage:

*„Woran erinnerst du dich, was du für (Person X) in dieser Zeit getan hast?“*

Wenn ich mich zu meinen Eltern prüfe, werden die Antworten spärlicher ausfallen als bei der ersten Frage. Dies und das fällt mir ein, doch ich spüre das Ungleichgewicht. Ich versuche zu mogeln: „Meine Mutter hat sich gefreut, dass es mich gab.“ (Aber habe ich das für sie getan?) „Ich habe mir ihr geschmust.“ (Aber war das nicht mein Bedürfnis?) „Ich habe meinem Vater nie Probleme gemacht?“ (Habe ich das nicht eigentlich für mich getan, um keinen Ärger zu bekommen?). Wir müssen genau hinschauen und sehr aufmerksam sein.

Der Leiter wird versuchen, mich auf sanfte Weise wieder zu den Fakten zurückzubringen. Er merkt natürlich, dass ich mich im Bereich des Nicht-Faktischen bewege und gut dastehen möchte. Ich muss akzeptieren, dass meine Eltern unendlich viel mehr für mich getan haben, als ich für sie.

*„Der Teilnehmer wird zu der Erkenntnis geführt, dass das, wovon er profitierte, bei weitem das überwiegt, was er selbst aus Dankbarkeit heraus tat. Dieses Ungleichgewicht verstärkt sich noch, wenn er die Probleme berücksichtigt, die er in seiner Erinnerung anderen bereitet hat. Auf den ersten Blick scheint es paradox zu sein und gleichzeitig zu Depression und Verlust an Selbstwertge-*

---

3) In japanischen Naikan-Retreats gibt es eine besondere, intensive Übung zu der ersten Frage, die das eingangs erwähnte „zange-shin“-Gefühl verstärken sollen, die Übung wird „Rechnen“ genannt. Z.B. fordert der Leiter dazu auf, konkret auszurechnen, zumindest zu schätzen, wieviel Geld die Eltern bis zu unserem 18. Lebensjahr für uns ausgegeben haben, Nahrungsmittel, Kleidung, anteilige Fixkosten der Lebensführung einschl. Miete, Geschenke, Ausbildungskosten usw.

fühl zu führen, derart auf die negative Balance zwischen erhaltener und gegebener Zuwendung hinzuweisen. Paradox deshalb, weil es unmöglich erscheint, dass jedermann eine ‚negative Bilanz‘ in empfangener und gegebener Zuwendung aufweist. Dies würde scheinbar bedeuten, dass ein grundsätzliches Defizit im Netzwerk der menschlichen Gesellschaft besteht, die selbst, so könnte man meinen, von irgendwoher oder von irgendjemand unterstützt werden muss.

Bei näherer Betrachtung löst sich das Paradox jedoch auf. Wie schon erwähnt, beschränkt Naikan die Konzentration des Klienten auf die Beziehungen, die für ihn besonders wichtig waren, in erster Linie seine Eltern. Üblicherweise helfen die Eltern den Kindern bis zu deren späteren Lebensjahren mehr als umgekehrt, und damit werden die Inhalte der Introspektion auf die Bezugspersonen beschränkt, von denen wir mehr erhalten haben als wir gaben. Gäbe es im Naikan keinen festen Rahmen für die Personen, auf die wir uns beziehen, dann wäre unter Berücksichtigung eigener Kinder, Schüler oder anderer, die unseren Beistand brauchen, die Balance zwischen Geben und Nehmen ausgeglichener, in manchen Fällen sogar positiv zu unseren Gunsten. Konzentrieren wir uns nur auf die Beziehungen, in denen wir Unterstützung erfuhren, dann bleibt uns nur anzuerkennen, dass es in vielen Fällen keine Ausgewogenheit zwischen den Beteiligten gibt und dass wir im Grunde genommen Teile eines allgemeineren Austausches oder eines umfassenderen Netzes von Beziehungen sind, innerhalb dessen Zuwendung nur indirekt zurückgegeben wird.“ (Takemoto o.J.)

Wir können das, was wir in der zuvor nicht gesehenen Fülle bekommen haben, unseren Kindern zurückgeben, – oder denen, die einen vergleichbaren Platz bei uns einnehmen. Dies ist unsere Aufgabe und zugleich der einzig mögliche Vollzug des Ausgleichs. Das darf kein billiger Trost, keine dahin gesagte Floskel sein, sondern hat nur als Ausdruck einer Erkenntnis Gültigkeit. Irgendwann werden die Konzepte des „Nehmens“ und „Gebens“ für uns vielleicht eine andere Bedeutung bekommen, – wenn wir sie als Teil von etwas Höherem erkennen und damit überschreiten. Doch in der Naikan-Woche werden wir zunächst aufgefordert, zu sehen,

dass wir unendlich viel bekommen und sehr viel weniger gegeben haben. Das ist einfach so, wie es ist.

Khalil Gibran

**Vom Geben** (Auszug)

Seht erst zu, dass ihr selber verdient, ein Gebender und ein Werkzeug des Gebens zu sein.

Denn in Wahrheit ist es das Leben, das dem Leben gibt – während ihr, die ihr euch als Gebende fühlt, nichts anderes seid als Zeugen.

Und ihr, die ihr empfangt – und ihr seid alle Empfangende –, bürdet euch nicht die Last der Dankbarkeit auf, damit ihr nicht euch und dem Gebenden ein Joch auferlegt.

Steigt liebend zusammen mit dem Gebenden auf seinen Gaben empor wie auf Flügeln.

Denn seid ihr euch eurer Schuld zu sehr bewusst, heißt das, die Freigebigkeit desjenigen zu bezweifeln, der die großzügige Erde zur Mutter und Gott zum Vater hat.

### **Die dritte Frage: Vom Opfer zur Verantwortung**

*„Woran erinnerst du dich, welche Schwierigkeiten du (Person X) in dieser Zeit bereitet hast?“*

Diese Frage wird oft als die belastendste gesehen, denn sie erfordert, dass wir unsere innere Welt auf den Kopf stellen. Die Wörter „Schwierigkeiten“ und eine Person, etwa „Vater“, wecken reflexartig Assoziationen zu jenen Problemen, die er mir gemacht hat. Mit der Formulierung, welche Schwierigkeiten ich ihm bereitet habe, stülpe ich die Wahrnehmung der Interaktionen mit meinem Vater vollständig um. Können wir bei den „Nehmen-Geben“-Fragen meist auf Anheb einige vertraute Erinnerungen finden, erfordert die dritte Frage aktives Forschen und Suchen und muss in den ers-

ten Naikan-Tagen beständig gegen den Reflex ankämpfen, meinen Vater (oder andere Personen) als Täter und mich als Opfer zu sehen.

Weist uns in einem Alltagsgespräch über unsere Eltern jemand darauf hin, dass wir als Kinder Probleme oder Kummer bereitet hätten, dann ist unsere übliche Reaktion „Das stimmt zwar, aber ...“ – oder ähnlich. Das „aber“ bedeutet bekanntlich „Nein“, das heißt, wir sind nicht wirklich einverstanden damit, uns als Verursacher zu sehen. Oder wir halten die Schwierigkeiten, die wir bereitet haben, für unbedeutend und haben eine Handvoll Entschuldigungen dafür. Die beliebtesten sind in der Gleichung enthalten: Kind = schwächer = immer das Opfer. Wir sind in kaum etwas geschickter als darin, die Verantwortlichkeit für Fakten zu umgehen. Dafür haben wir die besten Ausflüchte und geschicktesten Rechtfertigungen. Abgesehen davon können wir eine Menge Anerkennung damit ernten, anderen erfolgreich Schwierigkeiten zu bereiten.

Die dritte Frage spielt im Naikan eine besondere Rolle, da sie kein Gegenstück hat wie beim „Nehmen“ und „Geben“; eine Bilanz ist also nicht möglich. Dies hat zwei Gründe: Erstens sollen wir in aller Konsequenz auf die Verantwortung unseres Tun aufmerksam werden, ohne in den Ausgleich des „Ja, aber er/sie hat ja auch ...!“ flüchten zu können. Zweitens ist eine Bilanz schlichtweg nicht möglich, denn das Beantworten der nicht gestellten, vierten Frage würde statt Fakten nur Nicht-Faktisches ergeben. Was ich als Schwierigkeit erlebe, ist die Bewertung und nicht der Fakt selbst. „Als mein Vater mein Taschengeld nicht erhöhen wollte, habe ich ihn mit einem derben Schimpfwort bedacht. Ich kann erst heute sehen, wie ihm das zugesetzt haben muss.“ „Ein anderes Mal hat er mich geohrfeigt, als ich mit einem Schraubenzieher in einer Steckdose herumstocherte. Er hatte mir oft gesagt, die Finger von den Steckdosen zu lassen.“ Habe ich ihn nicht sehr erschrocken damit? Hat er nicht aus Sorge und Angst um mich gehandelt? Sein Schlag ist ein Fakt; aber hat er mir Schwierigkeiten bereitet? Das behaupte ich gern – wenn ich ihn beispielsweise aus anderen Gründen ablehne. Dann verweise ich die Ohrfeige in den Bereich der vierten Frage: Ich verändere den Kontext und interpretiere den Schlag – sagen wir – als Beweis für seine Bösartigkeit. Ich deu-

te ein Motiv hinein, weil es in mein Bild passt, und bleibe in der Opferrolle.

Hier haben wir ein weiteres Beispiel dafür, wie einfach es ist, die Wirklichkeit „2. Ordnung“ aufrechtzuerhalten. Im Naikan komme ich zur umgekehrten Erkenntnis, dass ich ihm mit meiner Unvorsichtigkeit Schwierigkeiten bereitete. Er hatte Sorge und Angst um mich, und seine Bestrafung zielte darauf, derartige Dinge zu unterlassen. Welch eine Erfahrung, einen verantwortungsvollen und sich sorgenden Vater aufzuspüren, – statt eines böartigen und brutalen! Im Naikan gibt es viele solcher Gelegenheiten zu einer neuen Sicht auf unsere Eltern als erwachsen handelnde und verantwortungsvolle Menschen. Wir entdecken sie, wie es Bert Hellinger es gerne betont, als die „Großen“ und uns als die „Kleinen“.

Die Empfehlung Ishin Yoshimotos lautet, der dritten Frage etwas mehr Raum zu widmen als den anderen beiden Fragen zusammen. Die Schwierigkeiten, die ich bereitet habe, verstecken sich nicht nur gut im Ich. Wir denken häufig, eine Schwierigkeit müsse ein bedeutsames Ereignis abbilden, um erinnert oder erwähnt zu werden. Doch es geht um die Kleinigkeiten: Wie oft habe ich meinen nichtrauchenden Bruder mit dem Qualm meiner Zigarette belästigt? Wie oft habe ich in meiner Jugend das Radio zu laut aufgedreht? Wie oft habe ich etwas aus dem Kühlschrank stibitzt? Oder ich banalisieren mit einer Floskel: „Ich habe meiner Mutter Schwierigkeiten gemacht, weil ich ein trotziges Kind war.“ Trotzig sein ist eine Standardzuschreibung, die ich mir selbst gebe, – und die so nicht stimmen kann. Dass ich immer trotzig war, ist ausgeschlossen; und der Naikan-Leiter wird nach konkreten Beispielen fragen. „Wenn sie mich aufforderte, mein Kinderzimmer aufzuräumen, habe ich gemault und bin weggelaufen. Wenn wir spazieren gehen wollten, habe ich mich geweigert, mir die Schuhe zu binden, obwohl ich es konnte. Einmal wollte ich unbedingt ein Eis, und als ich es nicht bekam, habe ich im Supermarkt laut gejammert, und alle haben meine Mutter angeguckt.“ In diesen Schilderungen sehe ich durch das Wort – den Begriff – „trotzig“ hindurch, der ja Kindern schmunzelnd zugebilligt wird. Ich sehe meine Mutter und mich, wie ich damals wirklich war, und auch meinen kindli-

chen Egoismus. Ich verstecke mich nicht mehr hinter einer pauschalen Beschreibung. Endlos viele Beispiele könnte man an dieser Stelle finden. Sie werden sicher Ihre eigenen aufspüren, wenn Sie jetzt, in diesem Moment, die Augen schließen und nur fünf Minuten Naikan machen.

Um zu mehr konkreten Erinnerungen zu finden, fragen manche Leiter – vor allem in Japan –, was ich Person X gestohlen oder in was ich sie belogen habe. Stehlen kann bedeuten: Dinge stehlen, Zeit stehlen, Liebe stehlen. Lügen kann auch bedeuten, etwas zu verschweigen. Diese Verfeinerung der dritten Frage wird als zusätzliche Übung im Naikan-Retreat tatsächlich „Lügen und Stehlen“ genannt. Sie wird nur eingesetzt, nachdem die Naikan-Prüfung zu alle wichtigen Bezugspersonen mindestens einmal vollständig beendet wurde und der Teilnehmer die Methode verinnerlicht hat. Sich in „Lügen und Stehlen“ über das ganze Leben zu prüfen ist einerseits hilfreich; denn es hilft die dritte Frage zu differenzieren. Andererseits wiegt es schwer, denn es trifft moralische Kategorien, unser Gewissen. Wir müssen also einschränken: Für die japanische Mentalität und die dortige Zielrichtung des Naikan passt es, die dritte Frage derartig zu betonen. Doch auf unseren Kulturkreis ist das nicht ohne Weiteres übertragbar. Wir dürfen uns zu Reue und Demut nicht getrieben fühlen. Gegen einen moralischem Druck, der in Japan toleriert oder sogar willkommen geheißen wird, würden wir eher Widerstand entwickeln. Im Westen können wir die drei Fragen als gleichberechtigt ansehen. Es liegt beim Naikan-Leiter, die dritte Frage durch Hinzunahme von „Lügen und Stehlen“ stärker zu gewichten, wenn Teilnehmer die Tendenz zur Bagatellisierung ihres Verhaltens zeigen.

Die zweite Frage ist uns häufig leicht unangenehm, die dritte weckt größeres Unbehagen; wir geraten an das Thema der Schuld gegenüber anderen. Es gibt eine Verbindung zwischen Frage zwei und drei: Was ich nicht gebe, kann bedeuten, eine Schwierigkeit zu bereiten. Wenn ich meinem Bruder auf seine Bitte hin mein Auto leihe, dann tue ich etwas für ihn. Wenn ich es jedoch – aus einem vorgeschobenen Grund – verweigere, bereite ich ihm eine

Schwierigkeit. Schwierigkeiten sind also manchmal die Rückseite des Gebens.

Unser Verstand kann das noch komplizieren: Wenn ich ihm das Auto leihe, und meine Frau braucht es eine halbe Stunde später, dann habe ich für meinen Bruder etwas getan und meiner Frau Schwierigkeiten bereitet. Kann ich das beides nebeneinander – als getrennte Fakten – sehen? Habe ich ihr überhaupt eine Schwierigkeit bereitet, wenn ich gar nicht wusste, dass sie den Wagen braucht?

Wir finden an dieser Stelle die eigentliche Bedeutung der dritten Frage. Es kommt nicht darauf an, dass ich sie von meinem Standpunkt aus beantworte. Ich muss mich in die andere Person hineinversetzen und von dort aus antworten. Dann wird klar, dass meine Frau das als ein Problem erlebt hat, das ich ihr bereitet habe. Ich habe das Auto verliehen, sie hätte es gebraucht. Sie hätte sich gewünscht, dass ich dabei an sie denke. Es ist ein Fakt, dass ich für meinen Bruder etwas getan habe. Die Schwierigkeit, die ich meiner Frau bereitete, ist ebenso ein Fakt, – selbst wenn mir das Motiv fehlte, ihr Schwierigkeiten zu bereiten. Auch mit Schuld oder Schuldgefühlen hat das nichts zu tun. Wenn wir es nicht schon erkannt haben, wird es jetzt klar: Ein Leben zu führen, ohne anderen Wesen Schwierigkeiten zu machen, ist nicht möglich. Die einzig mögliche Konsequenz für uns ist mehr Demut dem Leben gegenüber.

Habe ich im bisherigen Leben gerne darauf geschaut, was eine andere Person mir zugefügt hat, dann habe ich mich am Ende der Ursache-Wirkungs-Kette gesehen. Darüber hinaus habe ich die Beziehung dyadisch gesehen und die Ursache-Wirkungs-Kette als linear. Das bedeutet, ich habe das Handeln einer Person nur in Bezug auf mich beurteilt und mich als Opfer erlebt. Es gibt in uns kaum etwas, was sich mehr behaupten möchte als die Opferrolle, in der wir uns stets Recht geben. Wir begegnen unseren Eltern vielleicht mit Bergen von Vorwürfen und Anschuldigungen. Und wir haben daraus einige Rechtfertigungen für unser Verhalten gezogen, und für vieles, was wir gerne anders hätten, weisen wir unseren Eltern die Schuld zu.

*Wie oft habe ich schon darüber nachgedacht, warum meine Mutter unbedingt diesen mir verhassten Stiefvater heiraten musste? Warum musste sie mir das antun?*

Die dritte Naikan-Frage kehrt die Ursache-Wirkungs-Kette um. Gehe ich den Schwierigkeiten nach, indem ich mich in den anderen Menschen hineinversetze, dann fühle ich mit ihm und sehe mich gleichzeitig als Verursacher, – als verantwortlich. Ich erkenne den anderen Menschen in seinen Bezügen. Ich sehe, wie er oder sie mit mir und auch mit anderen klar kommen musste. Das heißt, ich löse auch die enge dyadische Sicht auf, in der ich egozentrisch alles Verhalten der Eltern in erster Linie auf mich bezog.

*Meine Mutter war einsam, und außerdem wollte sie, dass ich wieder einen Vater bekomme. Sie hatte vor meinem Stiefvater mehrere Männerbekanntschaften, aber über diese Männer habe ich immer schlecht gesprochen und sie abgelehnt. Sie konnte es mir nicht recht machen.*

*Mein Stiefvater liebte Kreuzworträtsel, aber oft wusste er die einfachsten Wörter nicht und ich habe mit meinem besseren Wortschatz geprahlt. Damit habe ich ihn und zugleich meine Mutter gekränkt, denn sie hatte ihn ja gewählt, auch für mich, und sie war traurig, dass ich ihn nicht akzeptieren wollte.*

Das ist Naikan, eine totale Umkehr meiner bisherigen Sicht. Manche finden diese Zusammenhänge schnell, andere Teilnehmer brauchen etwas länger, denn es bedeutet, die drei Fragen in einer Gesamtschau des Geschehens zu sehen.

Alle Fakten des Nehmens, Gebens und der Schwierigkeiten befinden sich nur in unserer Wirklichkeit. Es spielt keine Rolle, ob eine der Personen, denen gegenüber wir uns geprüft habe, diese Fakten in der gleichen Weise wie wir erinnert (oder, falls diese Person jetzt tot ist, erinnert hat). Es ist auch ohne Belang, ob diese Person sich überhaupt noch daran erinnert. Und es ist unwichtig, ob wir manche Fakten vergessen haben oder ob all diesen Fakten, ganz grundsätzlich gesehen, eine Realität zukommt. Das alles ist Denken, – und somit nicht-faktisch. Im Naikan geht es nur um die

Bilder, die ich allein als Fakten in mir sehe, *ohne* darüber nachzudenken.

*Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Schwester (im Zeitraum X) bereitet?*

*Erinnerung:*

Ich habe meiner Schwester einmal fünf Mark gestohlen.

*Gedanken (die man nicht zulassen sollte):*

Ich weiß nicht, ob sie es gemerkt hat, und folglich weiß ich nicht, ob ich ihr damit eine Schwierigkeit bereitet hat. Wenn ich darüber nachdenke, habe ich ihr keine bereitet. Ich bin wahrscheinlich das einzige Wesen, das davon weiß. Ich bin der einzige, der sich erinnert. Es ist nur in mir, also wem bereite ich eine Schwierigkeit?

*Der Leiter fragt nach Fakten:*

„An welche Schwierigkeiten erinnerst Du Dich, die Du Deiner Schwester bereitet hast?“

*Antwort:*

„Ich habe meiner Schwester einmal fünf Mark gestohlen!“

Im Naikan, und das ist eigentlich entscheidend, *wissen* wir es, wenn wir aufhören, lang und breit darüber nachzudenken. Wir wissen es in dem Augenblick, in dem wir uns die Frage stellen. Die Grübeleien darüber sind wertlos, weil Gedanken die Fakten nicht verändern. Letzten Endes werden uns weniger die Fakten bewusst als unser Karma, das sich in erinnerten Fakten äußert, und das allein ist für uns bedeutsam: Mit Schwierigkeiten, die ich bereite-te, mit meiner Absicht, zu handeln, erzeugte ich Karma. Deshalb gibt es die dritte Frage. Schwierigkeiten, die andere mir bereite-ten, verursachten mir kein neues Karma, – sondern nur das, was ich als weitere Absicht und Handlung (und als Wirklichkeit „2. Ordnung“) daraus gestaltete. Deshalb fehlt die vierte Frage. Wir finden hier die tiefere buddhistische Bedeutung der dritten (und vierten) Frage.

Verkörpern die ersten beiden Fragen den Fluss des Gebens und der Liebe, dann steht die dritte Frage dafür, wie wir diesen Fluss behindert haben und behindern. Es ist eine Frage von faszinierender Tiefe. Für denjenigen, der sie durchdrungen hat und sein Leben nach ihr ausrichtet, wird das Leben sehr einfach: Für diesen Menschen ist jeder Moralkodex überflüssig, ebenso wie Gesetzbücher oder die Zehn Gebote.

Die im Naikan nicht gestellte vierte Frage – „*Welche Schwierigkeiten hat mir eine Person bereitet?*“ – fällt ebenfalls unter die Überschrift: Vom Opfer zur Selbstverantwortung. Beginnen wir mit Naikan, fühlen wir die Macht dieser Frage, die sich immer wieder aufdrängen möchte. Wir sind nur allzu bereit, sie zu beantworten. Sie enthält einen großen Teil der Wirklichkeiten „2. Ordnung“, die uns eine Erklärung für unseren Mangel, für Ungerechtigkeiten anderer, für unser Leid und unsere Opferrolle liefern. Die vierte Frage ist uns vertraut; manch einer von uns hat sich darin behaglich eingerichtet. Darin, dass im Naikan die Inhalte dieser Frage unbeachtet bleiben, liegt sein größter Unterschied zur Psychotherapie. Selbstverständlich gibt es hier Fakten: Mein Vater hat mich geohrfeigt, meine Mutter hat mich nicht im Krankenhaus besucht, meine Frau hat mit meinem Freund geschlafen. Doch diese Fakten sind bedeutungslos, wenn ich entschlossen bin, *mich* zu verändern. Und die Fakten sind ebenfalls bedeutungslos im Vergleich dazu, was ich daraus gemacht habe, – wie ich sie für meine Geschichte benutzt, meine Sicht der Welt daraus konstruiert habe. Das Heilsame im Naikan ist, diesen ganzen inneren Raum, das Leid erzeugende Gegenstück zur dritten Frage, konsequent zu ignorieren. Es wird kein Ego „abgebaut“, das Ego ist einfach nicht von Interesse. Schau woanders hin und beobachte, was dann passiert, – das ist Naikan.

### **Andere Fragen?**

Warum wird zum Beispiel nicht gefragt: „Was habe ich für Person X *nicht* getan?“ Wir bemerken, dass alle drei Fragen positiv gestellt werden, also nach einem Geschehen fragen, das Fakt war.

So wie das Verschweigen der Wahrheit eine Lüge sein kann, kann das Nicht-Tun – das Auslassen einer bestimmten Handlung – Schwierigkeiten bereiten. Aber eine derartige Frage – ergäben sich noch so gute und fruchtbare (reuevolle) Erinnerungen –, wird im Naikan nicht gestellt. Denn damit würde unsere Phantasie über all die ausgelassenen Handlungen beflügelt, und es würde nicht viel mehr dabei herauskommen als Nahrung für eine Wirklichkeit „2. Ordnung“. Das Verschweigen der Wahrheit ist das Verschweigen einer Handlung, eines faktischen Geschehens. Deshalb wird danach im Naikan gesucht, nicht jedoch nach den Phantasien über Nicht-Handlungen. Yoshimoto hat die so einfach klingenden drei Fragen sehr sorgfältig ausgewählt, damit wir uns nicht vom faktischen Geschehen entfernen. Ersparen wir uns Überlegungen nach weiteren, „klugen“ Fragen. Diese drei sind völlig ausreichend.

Es gibt Ausweitungen, was die Objekte der Fragen betrifft. Wir können uns gegenüber unserem Körper prüfen, gegenüber der Umwelt, dem Wasser, unserer Gemeinde und anderen konkreten „Gegenüber“. Das können wir beispielsweise als Übung nach dem Naikan-Retreat für uns allein durchführen, da das Retreat in der Regel unseren Bezugspersonen vorbehalten ist und der Tiefe, weniger der Breite der Übung dient. Ich möchte solche Varianten im Übrigen sehr empfehlen. Was habe ich von der Erde bekommen? Was habe ich für die Erde getan? Welche Schwierigkeiten habe ich ihr bereitet?

*Was ist wichtiger, die Frage oder die Antwort?*

### **Ergänzungen zur Methodik der Fragen**

Vielleicht kostet es zu Beginn des Naikan einige Mühe, die Aufmerksamkeit bei den drei Fragen zu halten. Schwierig wird vielleicht auch, nur die zu einem Lebensabschnitt und zu einer Person gehörigen Erinnerungen zu aktivieren. Gleichzeitig müssen wir darauf achten, anderen Inhalten oder Themen, insbesondere der vierten Frage, keinen Raum zu lassen. Schließlich müssen uns wir

die Fragen nacheinander stellen und beantworten, sie also in einer Agenda von eineinhalb oder zwei Stunden unterbringen.

Das ist selbst für Leute mit Meditationserfahrung anfangs eine Herausforderung. Aber da dies alles ist, was wir tun, gelingt es regelmäßig. Bereits die ersten Erfolge dabei, sich auf dieses systematische Raster der Selbstwahrnehmung einzulassen und Neues zu finden, ermutigen und bestärken uns. Der Naikan-Leiter hilft uns jederzeit und begleitet uns.

Manche Teilnehmer finden in den ersten Lebensabschnitten nur wenige Erinnerungen. Es ist dann ratsam, auf dieses Alter konzentriert zu bleiben und nicht gedanklich abzuschweifen, – vor allem, sich nicht vertrauten Grübeleien hinzugeben. Wer Erfahrung hat, mag derartige Lücken mit Meditationsübungen überbrücken; die konzentrierte Betrachtung mittels der drei Fragen hat jedoch stets Vorrang.

Es besteht kein Zeitdruck, denn diese Eingewöhnungsphase ist eingerechnet. Am Ende des zweiten oder zu Beginn des dritten Tages fällt es meist leichter und wird dann zu einem fast selbständig ablaufenden Vorgang. Statt unsere Erinnerungen global, diffus und pauschal wahrzunehmen, teilen wir unser Speicherbewusstsein in definierte Abschnitte, die ein enormes Maß an Ordnung schaffen und in denen wir uns mit gesteigerter Konzentration einrichten können. Allerdings spüren wir gerade, wenn uns die Methode vertraut geworden ist, dass sich die vierte Frage wieder in den Vordergrund drängen möchte. Wir möchten wieder zu den vertrauten Szenarien zurück.

Die drei Fragen schaffen ein Ungleichgewicht, dem wir uns nicht entziehen können. Was wir gegeben haben, ist immer – im Vergleich zu dem, was wir bekommen haben und was wir an Schwierigkeiten bereitet haben – weniger. Wir versuchen, zu dieser ungemütlichen Erkenntnis Ausgleich zu schaffen; wir möchten wieder den Beschwerden des Ich Raum gewähren, die wir so mühelos erinnern. Die Lösung ist, bei den drei Fragen zu bleiben, – besonders dann, wenn sich der zu unseren Gunsten interpretierende und kommentierende Verstand zurückmeldet. Das beginnt bereits bei Feinheiten: „Mein Bruder hatte Schwierigkeiten damit, meine Meinung über seine politische Orientierung zu akzeptieren.“ Damit mogeln wir. Die korrekte Naikan-Aussage ist: „Ich

habe meinem Bruder Schwierigkeiten damit bereitet, dass ich seine politische Orientierung angegriffen habe.“

Später können sich Phasen ergeben, in denen sich die Fragen von selbst aneinander reihen und wir mit ihrer Hilfe neue, tiefere Erinnerungen ausgraben. Oder es kommt vor, dass wir die drei Fragen nicht mehr als getrennt voneinander stellen. Dann nehmen wir uns in einem bestimmten Alter und mit einer bestimmten Person in unserem Geben und Nehmen und unserem Nicht-Geben und Behindern als Ganzes wahr, „sehen“ wahrhaftig. Wir dringen tiefer in unsere Erinnerungen, das Raster wird feiner. Wir erleben uns zunehmend als Beobachter unserer inneren Szenen, als Zuschauer von Ereignisketten, die sich durch die Naikan-Fragen und anwachsende, neue Sicht der Dinge zu neuen Erinnerungen und ganzen Bildern zusammenfügen. Diese neue Sicht führt schließlich zu Einsichten über uns und unsere Bezugspersonen, die uns bislang verborgen waren.

Doch wir sind uns zweier Dinge sehr bewusst: Was immer wir entdecken, wir haben es selbst gefunden, – ohne Therapeut, und ohne unsere Persönlichkeit zu bemühen, die wir ja ausgeblendet haben. Und: Wir wissen, dass diese Einsichten, diese Schätze schon immer in uns waren, – wir haben sie nur freigelegt. Der Reichtum, der uns geschenkt wird, war schon vorher in uns. Naikan fügt nichts hinzu außer einer anderen Art zu sehen, was bereits ist.

Es gibt im Naikan nur die drei Fragen und die Ordnung unserer Erinnerungen in einem Zeit- und einem Objektraster. Zunächst sind es einfache Werkzeuge, die unser wirres Denken geschickt bändigen. Dann werden die gleichen Fragen zu fein geschliffenen Instrumente, die erlauben, dass sich die nicht-faktische Sicht unserer Beziehungen nach und nach verabschiedet.

Wir winken ihr nach, ohne hinzusehen, – denn was wir erhalten, ist unserer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit wirklich wert.

*Für die Krankheit der Seele gibt es kein wirksameres Mittel  
als ernsthafte und angestrengte Beschäftigung  
des Geistes mit anderen Dingen.  
(Voltaire)*

### **Erste Zusammenfassung: Was tut Naikan?**

Naikan fußt auf der Weisheit, dass unser Leiden in der von uns selbst produzierten Wirklichkeit „2. Ordnung“ zu finden ist. Das Besondere und Typische für die fernöstliche Philosophie und Psychotherapie ist: Naikan weiß um diese Welt des Nicht-Faktischen, geht aber in keiner Weise darauf ein.

Herkömmliche, westliche Psychotherapie strebt danach, das Ich zu untersuchen und zu verändern; sie geht immer von einer Konstanz und Dinglichkeit dieses Ich aus. Der östliche Weg sieht in dem Ich ein Augenblicksgeschehen, – ein sich aufgrund der jeweiligen Situation stets neu zusammensetzendes Phänomen ohne Eigensubstanz. Dieser Weg ermöglicht uns, die nach unseren Bedürfnissen konstruierte Scheinkonstanz in sich zusammenfallen zu lassen und Platz für etwas anderes zu schaffen, das bereits in uns wartet.

Naikan beschränkt sich auf einen bestimmten Bereich des Nicht-Faktischen, auf unsere Beziehungen, – ein wesentliches Merkmal, das Naikan von anderen Wegen wie beispielsweise Zen unterscheidet. Das restliche Ich – die politischen Überzeugungen, die Vorliebe für einen Fußballklub oder die Abneigung gegenüber Hunden oder Katzen – ist ohne Belang. Naikan geht davon aus, dass Beziehungen zu Menschen das Wichtigste in unserem Leben sind, und dort beginnt unsere Heilung. Dass sich dies auf weitere Bereiche unseres Ich überträgt – besser gesagt, dass wir in anderen Bereichen ebenfalls beginnen, auf die Fakten zu schauen –, wird im Naikan nicht explizit erwähnt. Doch wir können es erfahren und unsere Schlussfolgerungen ziehen. Haben wir Naikan praktiziert, dann mögen wir beispielsweise über vieles, was Politik genannt wird, lächeln, oder dazu Mitgefühl verspüren. Doch wir werden uns darin kaum noch wiederfinden. Hingegen werden wir auf das freundliche Lächeln einer Verkäuferin mit einem Lächeln

unsererseits und „Danke“ antworten, ohne uns Mühe geben zu müssen.

Im Naikan wird das kreierte, konditionierte, erfundene oder wie auch immer zu bezeichnende „Ich“ nicht abgebaut oder verändert. Es wird von mir nicht erwartet, etwas aufzugeben. Es genügt, sich aufrichtig die Fakten der Beziehungen auf bestimmte Weise anzuschauen. Dann erledigt sich das Problem mit den gewohnten Mustern und Reaktionen von selbst: Es ist nicht-faktisch und es taucht nicht mehr auf, da wir es nicht benutzen.

Wir brauchten es, um unseren Beziehungen Sinn und Struktur zu verleihen. So haben wir es mit unserer gesamten Wahrnehmungswelt gehalten. Und anders herum: Das, was unserer Wahrnehmung von Beziehungen Sinn und Struktur gegeben hat, nannten wir „mein Ich“. Möglicherweise war das ganze Ding ja niemals wirklich vorhanden.

Diese Veränderung bedarf jedoch eines „geschützten Raumes“, was Raum und Zeitablauf betrifft. Sie ist nur möglich, wenn keine Anforderungen an unsere Persönlichkeit – an das gewordene, konstruierte Ich – gestellt werden. Das, was geht, darf auch nicht mehr angesprochen werden. Nicht nur das Ausbleiben der vierten Frage, – der gesamte Rahmen der Naikan-Woche dient der Eingewöhnung in eine neue Sicht. Die Persönlichkeit, die wir zum Naikan mitbringen, ist während des Retreats ohne Belang. Im Naikan habe ich keinen Beruf, keine Meinung, (fast) keine Sprache. Es gibt nur die Gegenwart von Essen, Schlafen, Körperpflege und drei Fragen.

内観  
意識



The image shows a piece of calligraphy in cursive style (sōsho). The characters are arranged in two columns. The right column contains the characters '内' (inner) and '観' (observation), which together mean 'Naikan' (inner reflection). The left column contains the characters '意' (mind) and '識' (cognition), which together mean 'Ishiki' (consciousness). Below the characters is a red seal with the characters '内観' written in seal script.

„Naikan-Bewusstsein“

Wo sind all die Worte  
deines bisherigen Lebens  
jetzt?

## V. Die Naikan-Erfahrung

Als zusammenfassende Bezeichnung für die Erkenntnisse einer Naikan-Woche verwende ich den Begriff *Naikan-Erfahrung*. Ich versuche, diese Erfahrung in einzelne, beschreibende Aspekte zu gliedern. Es handelt sich nicht um voneinander getrennte Teile der Erfahrung, sondern um Schwerpunkte. Und ich möchte keinesfalls die Naikan-Erfahrung definieren, analysieren, zerreden oder mit Konzepten überfrachten. Der Leser ist also herzlich gebeten, das Folgende als *Beschreibungsversuch* anzusehen.

Der erste ist der Beziehungs- und Reifungsaspekt; er handelt von Mutter, Vater und anderen wichtigen Menschen unseres Lebens und von der Heilung der Beziehungen zu ihnen. Ich nenne diesen Aspekt *Abschied und Lösung*. Es ist ein Erkenntnisprozess, der sich allmählich aufbaut, – aber auch blitzartige Einsichten enthält. Seine Grundlagen sind mit Ende des Naikan-Retreats weitgehend abgeschlossen. Er beinhaltet unsere neue Sicht der Vergangenheit und der Menschen darin. *Abschied und Lösung* äußern sich im Verhalten auf breiter Ebene, von achtsamerem und bewusstem Umgang in den Alltagsbeziehungen – das nenne ich *Naikan-Bewusstsein* – bis hin zur tatsächlichen „Lösung“ von Beziehungsstörungen.

Der zweite Aspekt ist der spirituelle, ich nenne ihn *Öffnung*. Er erschließt sich häufig augenblicklich, wie eine blitzartige Vision, – manchmal auch nur langsam. Oder er bleibt aus. Das ist abhängig von der Situation und dem Bewusstseinsstand des Teilnehmers. Dieser Aspekt offenbart sich in der zweiten Hälfte des Retreats, manchmal sogar erst danach. Hier beginnt der Erkenntnisprozess, der mit „Naikan als Weg“ gemeint ist und der andere Erkenntniswege – wie etwa Zen – ergänzt. *Öffnung* ist nicht mehr auf die Hei-

lung von Mustern der Vergangenheit gerichtet, sondern auf Erfahrungen jenseits von Inhalten, jenseits des „Was“.

Unsere Anstrengung und Konzentration im Naikan gilt der Rekonstruktion der Fakten und beschränkt sich auf das Beantworten der drei Fragen. Die *Naikan-Erfahrung* mit all ihren Aspekten hingegen streben wir nicht an; wir können sie auch nicht durch Bemühung *erreichen*. Sie ist, im Gegenteil, etwas, das uns *widerfährt*. Sie ist sehr komplex und kaum in Worte zu fassen – alle Naikan-Erfahrenen kennen das, wenn man sie bittet, darüber zu sprechen. Es ähnelt dem Problem, zu sagen, was Naikan ist.

Betrachten wir die genannten Aspekte der Naikan-Erfahrung im Einzelnen. Die folgende Skizze zeigt sie im Überblick:



*Man kann das Leben nur rückwärts verstehen,  
aber leben muss man es vorwärts.  
(Sören Kierkegaard)*

### **Abschied und Lösung**

„Mein Leben ist mir geschenkt von meiner Mutter. Das war nicht nur ‚einmalig‘ so, sondern es schenkt sich jeden Tag neu. Ich kann jetzt sehen und fühlen, dass sie das wirklich für mich getan hat. Ich habe meine Fixierung verloren auf das, was nicht war. Ich fühle mich ausgesöhnt (,ausgetöchtert‘) mit unserer gemeinsa-

men Geschichte, sehe, was ich ihr auch für Schwierigkeiten gemacht habe. Doch jetzt ohne ein Gefühl von Scham und untilgbarer Schuld. Eher ‚gelassen‘: so war es – und was ist jetzt? Das scheint mich auch freier zu machen, es jetzt anders zu machen (mal sehen, was der Alltag mich darüber lehrt). Ich fühle mich der Liebe mehr gewachsen, sehe sie mehr als Geschenk, als Gabe in Augenblicken. Ich merke, dass mich der Wunsch zu kontrollieren und die Angst vor dem Nicht-Bekommen sehr behindert haben und mich die Geschenke nicht sehen ließen oder mich an ihnen festklammern ließen. Man kann sich auf nichts verlassen – doch man wird beschenkt.“ (Aus einem Erfahrungsbericht)

Die ungeahnte Menge dessen, was für uns getan wurde, was wir bekommen haben, ist eine der ersten Formen der Naikan-Erfahrung. Gleichzeitig – und ohne dass wir uns dessen bewusst sind – verschwinden jene unerfüllten Wünsche, mit denen wir bis heute an unseren Eltern hafteten. Dazu gehören ebenso die geheimen Wünsche nach Vergeltung, Rache, Bestrafung für Vorenthaltenes oder Zugefügtes; auch das ist Begehren und Festhalten. Da Naikan das Nicht-Faktische lediglich ignoriert, indem die vierte Frage nicht gestellt wird, bemerken wir das Verschwinden erst später, in der bewussten Reflexion.

Der tiefere Hintergrund einer Depression ist oft das innere Ausblenden der Eltern beziehungsweise ihrer inneren Repräsentanz. Wir haben sie nicht akzeptiert als das, was sie sind. Dadurch haben wir uns die Fülle des Lebens versagt, die durch unsere Eltern auf uns gekommen ist. Die Versöhnung („Vertöchterung“) mit Vater und Mutter umfasst auf der einen Seite den Abschied von alter kindlicher Umklammerung und Haben-Wollen und auf der anderen Seite den nachträglichen Dank für all das, was sie uns gaben und was wir erst jetzt bemerken. Sie bedeutet, wir werden erwachsener. Naikan ermöglicht den endgültigen Abschied von der Kindesrolle.

Für ein Wachsen der Verantwortung ist die dritte Frage besonders hilfreich: Welche Schwierigkeiten habe ich bereitet. Wir spüren mehr Verständnis für die anderen, da wir sie nicht mehr nur als Täter sehen, sondern auch als Opfer unserer Handlungen. Wir

sehen uns selbst in anderem Licht und verspüren Dank dafür, dass die anderen uns trotz unserer Fehler mögen. Die Ich-Grenzen fallen auf eine besondere Art. Wir sind gleichzeitig in uns und in anderen, wir können mitfühlen, was genau das heißt: in uns selbst und in einer anderen Person gleichzeitig zu sein. Wir verstehen auch den Satz „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, wenn wir ihn vom missverständlichen Wort „Liebe“ befreien und die Trennung von Subjekt und Objekt aufheben. Aus spiritueller Sicht bedeutet der Satz nichts anderes als: „Sei in dem anderen wie in dir selbst.“

Vorher trugen wir nur ein Zerrbild des Anderen in uns herum, so, wie wir ihn oder sie brauchten für irgendeinen Aspekt unseres Selbstbildes. Jetzt sehen wir das reiche Leben des Anderen, ohne es – positiv oder negativ – zu bewerten. Wir sehen sein eigenes Leben, und da wir mitfühlen können, erleben wir ihn oder sie als von uns getrennt, autonom, in sich und für sich. Wir haben kein Konzept mehr hinsichtlich dieses Menschen. Wir stellen uns neben ihn und schauen ihm aus gleicher Höhe in die Augen. Besonders die Beantwortung der dritten Naikan-Frage löst die kindlich-egozentrische Sicht auf und befreit uns von den kindlichen Wünschen gegenüber unseren Eltern und auch Partnern.

Es gibt eine besondere Art der Opfer-Täter-Versöhnung, die gerade dann wichtig wird, wenn Gewaltanwendung zwischen Eltern und Kind vorkam. Normalerweise denken wir bei Opfer-Täter-Versöhnung an das Versöhnliche, was sich *zwischen den Personen* vollzieht: an den Ausgleich, in dem ich mir die Fülle dessen vergegenwärtige, was ich vom anderen bekam, – und an jene Versöhnung, die möglich wird, wenn mich durch die Augen des anderen auch als Täter wahrnehme. Dann kann ein weiterer Schritt erfolgen: Ich kann diese Versöhnung auf meine bisherige, innere Polarität von Opfer und Täter übertragen; ich werde vollständiger und zugleich freier, wenn ich mich selbst als beides wahrnehmen kann, zu beiden Aspekten Ja sage, bereit bin, meine eigene Gewaltbereitschaft anzuschauen oder mich daran zu erinnern, wann ich tatsächlich einmal gewalttätig war, ohne es zu beschönigen oder moralisch zu bewerten – es einfach nur als Tatsache akzeptieren, dass Gewalt auch in mir ist.

Meine frühere Zenlehrerin, Gesshin Prabhava Dharma Roshi, sagte einmal, man solle alle Kriegsopfer-Mahnmale und -Gedenkstätten abschaffen. Wie sehr widerspricht das unserem gewöhnlichem Empfinden und der gängigen gesellschaftlichen Praxis! Wie leicht können wir uns mittels Opfergedenkstätten vom vermeintlich Bösen distanzieren, es in vergangene Zeiten, andere Nationen oder Kontinente verweisen! Wie schnell erschaffen wir „gute“ Helden und „böse“ Täter, – so als ob in uns nur das Gute lebt? Wie schnell erschaffen wir Nährboden für neue Gewalt, wenn wir sie von uns selbst abspalten, verdrängen und verleugnen? Wie einfach machen wir es uns, wenn wir beispielsweise vom „Schatten der deutschen Vergangenheit“ sprechen und damit etwas von uns Unabhängiges meinen? Sind wir bereit, unsere tatsächlichen, jetzigen „Schatten“ anzuschauen? Nicht abstrakt und abgespalten, sondern im Akzeptieren eigener Gewalt? Nicht jede Schwierigkeit, die wir bereiten, besteht in Gewaltanwendung. Doch gibt es eine kategorische Grenze?<sup>1</sup>

Wir müssen die Mechanismen unseres Verstandes erkennen. Nicht, indem wir politische Meinungen abnicken oder ablehnen, sondern indem wir in uns selbst klar sehen, was es heißt, Opfer und Täter zu sein, – und was es heißt, Täter und Opfer in uns und in unserem Bild der äußeren Welt zueinander zu bringen und zu versöhnen.

Das scheint unbequem. Es ist einfacher, sich mit nur einem Aspekt einer Sache zu identifizieren. Naikan besteht nur aus drei Fragen, und diese können sehr unbequem sein. Doch sie befreien unseren Geist vom Denken in den Kategorien von „Gut“ und „Böse“. Versäumen wir es, innerlich vollständig zu werden, uns mit dem als negativ Bewerteten zu versöhnen, tragen wir die Konsequenzen. Schließen wir wichtige Personen unserer Familie aus, indem wir sie verleugnen oder tabuisieren, verleugnen wir eigene Anteile wie Mordlust, Triebhaftigkeit, Egozentrik, Rechthaberei, Hass, Neid, Lügen, können Krankheiten oder emotionale Probleme entstehen. Was ausgeschlossen wird – sei es eine Person der

---

1) Welche Gewaltbereitschaft in uns wohnt, haben die berühmten Milgram-Experimente in aller Deutlichkeit gezeigt (Milgram 1982).

Familie oder eine unserer Eigenschaften –, fordert seinen Tribut.<sup>2</sup>

Sind wir im Naikan in der Prüfung der Einzelbeziehungen fortgeschritten, stellen sich neue und erweiterte Einsichten schneller ein, und es steigen oft starke und heftige Gefühle auf.

„Die Erinnerungen des Klienten an Dinge, die anderen Probleme oder Schwierigkeiten bereitet haben, sind oft von plötzlichen, negativen emotionalen Reaktionen begleitet, ebenso wie von konkretem Gewahrwerden damaliger oder jetziger Gefühle, dass es ihm leid tut, dass er etwas falsch gemacht hat, oder ‚Was für eine seltsame Figur muss ich abgeben haben!‘

Die Erinnerungen, die auf dem Wege der Naikan-Methode wachgerufen werden, lassen sich aufteilen in jene, die von positiven und andere, die von negativen Affekten begleitet werden. Diese Affekte sind ein Ausdruck von tiefen, gegenseitigen Abhängigkeiten und Wechselbeziehungen.“ (Takemoto o. J.)

Ein Beispiel: Den Wunsch, für die Eltern die wichtigste Person zu sein, haben wir in aller Regel auf einen oder mehrere Partner übertragen und von ihnen die Erfüllung erwartet; bekanntlich ist das eine der Hauptquellen von Beziehungsproblemen. Welche Schwierigkeiten haben wir anderen Menschen dadurch bereitet, dass wir sie zu Stellvertretern unserer Eltern machten? Diese Einsichten treffen uns tief. Sie stellen sich mühelos ein, sie müssen nicht *erarbeitet* werden. Sie kommen, nach langen und oft anstrengenden Prüfungen, als plötzliches, blitzartiges Geschenk, das mit Denken nichts gemein hat und vom Verstand erst im Nachhinein erfasst und sortiert werden kann.

Solche Einsichten wirken befreiend und sind nicht nur von heftigen Gefühlen begleitet, sondern auch von einem Energieschub. Es ist oft eine Herausforderung, besonders für Männer, den Zusam-

2) Psychoanalytisch geschulte Leser werden an das Konzept der Gegenbesetzungsenergie denken, also Kräfte der Geistes und des Körpers, die dafür verbraucht werden, Triebregungen in Schach zu halten. Eine der Erkenntnisse der systemischen Psychotherapie ist, dass neben der individuellen Psychodynamik auch die familiäre Dynamik solche Kräfte binden kann und Krankheiten hervorruft. Kapitel VIII wird sich näher damit befassen.

menhang zwischen Kraft und Liebe und Fließen – auch der Tränen – wahrhaftig und tief zu spüren, und fließen zu *lassen*.

Diese Energie, ob in Form von Freude oder von Tränen, ist nicht neu hinzugekommen; sie war schon immer da. Wir haben sie nur freigesetzt, – und sie überflutet uns nicht, wie wir vielleicht insgeheim befürchteten, sondern füllt uns. Sie spiegelt die Erkenntnis dessen, wie wir durch unser Handeln den natürlichen Fluss behinderten, was wiederum andere Dinge nach sich zog, darunter auch viel Leid. Das Hinschauen schmerzt häufig, doch unser Karma ist da, – ob wir nun hinsehen oder nicht. Wenn wir hinschauen und wissen, wie es zustande kam, können wir vermeiden, neues zu schaffen.

Unsere eigene Verantwortung wächst, und wir sehen Mutter und Vater als ebenso verantwortlich für ihr Leben. Wir erkennen aus dem gewonnenen Abstand heraus ihr Leben deutlicher und abgegrenzter. Wie es eine Teilnehmerin wunderbar formulierte:

„Ich war verblüfft darüber, was für unbekannte oder vergessene Seiten ich an den Menschen in meiner Familie entdeckte. Die meiste Zeit in meinem Leben betrachtete ich sie bloß auf mich selbst bezogen, als wären sie für mich geboren. Ich hatte das starke Gefühl, dass ich ihnen in dieser Woche Naikan große Teile ihres Lebens zurückgeben konnte, dass ich sie als selbständige, von mir unabhängige Personen erkannte.“

Nicht nur, dass wir ihr Geben – so wie wir es meinten zu brauchen – vermisst hatten; vielleicht entsprachen sie nicht unseren Idealen; wir wollten sie anders erleben, um selbst sicherer zu sein. Oder wir hatten den – meist unbewussten – Wunsch, ihr Leiden zu mildern, Aufgaben für sie zu übernehmen, wichtig zu sein. Und bei aller Liebe stellen wir uns damit über sie. Auch das kann ich jetzt lassen, denn ich erkenne die Grenzen zwischen meinem und dem Leben der anderen klarer. Mutter oder Vater waren eben nicht nur jene Menschen, die ich bisher durch die Brille des ewig fordernden Kindes sah. Sie lebten ihr eigenes Leben, mit mir zum Teil völlig unbekanntem Inhalten. Ich fühle mich und gleichzeitig sie, ihre Nähe und das Anderssein. Ich kann *mit* ihnen fühlen, sie besser verstehen und sie gerade deshalb so lassen, wie sie sind. Ich

achte ihr Leben, auf das ich nie ein Recht hatte. Ich danke ihnen, ich würdige ihr Leben und ehre sie. Ich entlasse sie in ihr eigenes Sein, löse mich von ihnen. Sie haben ihre Arbeit gut gemacht, weil sie sie nicht besser machen konnten. Wir erklären uns einverstanden mit der entfalteten Wirklichkeit, so, wie sie ist -, und hier angelangt, haben wir uns schon den Boden für die spirituelle Öffnung bereitet.

Die Fakten, die wir gefunden haben, werden sich nicht mehr ändern. Wir finden Frieden mit Mutter, Vater und anderen Personen. Wir sind dankbar für Empfangenes und empfinden Reue für nicht Gegebenes oder Probleme, die wir bereiteten. Wir sind demütig im Bewusstsein unserer Fehler und der Tatsache, dass das Leben uns trotz alledem trägt. Im Laufe der Woche merken wir jedoch, dass sogar die Fakten verblassen können und unwichtiger werden. Viele Naikan-Teilnehmer stellen nach dem Retreat die Vergangenheit – neu sortiert und in Frieden mit ihr – in die Kellerregale des Bewusstseins und schließen dann die Tür. Hier vollzieht sich ein weiterer Schritt: sich versöhnen mit Vergangenen und sich dann lösen und dem Vergessen Raum schenken. Viele Menschen finden erst hierin wahren Frieden. Wir können die Erinnerungen nicht aktiv löschen. Doch wir können uns entscheiden, sie nicht mehr zu aktivieren.

„Meine Eltern leben nicht mehr. Ich habe zweimal Naikan gemacht und mich beide Male von ihnen mit Liebe und Dank verabschiedet. Neulich befand ich mich in einem Zustand sehr tiefer Meditation, in dem ich die Verbundenheit mit dem universalen Geist spürte (ich kann das nicht anders ausdrücken). Aus irgendeiner Ecke meines Bewusstseins tauchte die Frage auf, ob ich Vater und Mutter in diesem universalen Geist begegnen könne! Daraufhin erschien das Bild von ein paar alten Knochen, die langsam verblassten und eine liebevolle, wortlose Aufforderung: ‚Jetzt gib Frieden und lass uns in Ruhe!‘ Ich öffnete die Augen und musste lachen. Ja, sorry Leute, ich weiß nicht, wo ihr jetzt seid, aber dort, wo ich Euch begegnen wollte, sollte ich Euch in Ruhe lassen. Ich komme jetzt wirklich ohne Euch klar!“ (Aus dem Brief eines ehemaligen Teilnehmers.)

Der psychologische Prozess von *Abschied und Lösung* fließt einerseits in das *Naikan-Bewusstsein* des Alltags und andererseits in den Aspekt, der Naikan in die Nähe von Psychotherapie rückt. Diesem wichtigen Thema „Psychotherapie“ widme ich eigene Kapitel. Zunächst also etwas zum Naikan-Bewusstsein.

### **Naikan-Bewusstsein**

Nach dem Ende des Naikan-Retreat kehren wir in die vertraute Umgebung zurück, und die Beziehungsaspekte von *Abschied und Lösung* finden einen Übergang in den Alltag. Dabei ahnen wir am Ende des Retreats noch nichts von seinen Auswirkungen.

Wir spüren, dass wir unsere neue Sichtweise von Beziehungen auf andere Menschen und auf Situationen übertragen – im Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen. Wir reagieren anders, fühlen uns gelassener, toleranter, geduldiger und freundlicher. Wir sind weniger geworden. Die drei Naikan-Fragen sind mehr oder weniger präsent und lenken unsere Aufmerksamkeit auf die gegenwärtigen Fakten. *Was wird gerade jetzt für mich getan? Was tue ich jetzt für andere? Welche Schwierigkeiten bereite ich jetzt meinem Gegenüber?* Diese Art des Fragens nennen wir das *Naikan-Bewusstsein*. Es zeigt sich in Alltagssituationen und ist – insbesondere kurz nach dem Seminar – auch ohne unser Zutun präsent.

Zu dem Naikan-Bewusstsein gehört, dass wir wie selbstverständlich auf die Fakten schauen. Wir sagen zum Beispiel unserem Partner nicht mehr, dass wir uns mehr Liebe wünschen. Wir sagen: „Ich möchte dich jetzt in den Arm nehmen und dich nur halten – und, dass du mich hältst.“ Oder: „Ich wünsche mir, dass du mit mir spazieren gehst und wir über unseren Sommerurlaub sprechen.“ Wir sagen konkret, was für uns Liebe ist. Und wir achten bei diesen Gelegenheiten darauf, was die drei Fragen uns zu verstehen geben wollen.

Irgendwann spüren wir dann, dass die Erfahrung aktiv wach gehalten werden möchte, und dass die Entscheidung für die drei Fragen immer neu zu treffen ist. Wenn wir sehr achtsam und konzentriert sind, mag sich Naikan zu einer Einstellung entwickeln,

aus der heraus wir wie selbstverständlich handeln. Aber es braucht Pflege und bewusstes Üben. In Japan wird empfohlen, nach dem Retreat zu Hause täglich eine Stunde Naikan zu praktizieren. Gregg Krech (2003) beschreibt dazu zahlreiche Übungen.

In der Abschlussrunde des Retreats haben wir die Möglichkeit, etwas über unsere Erfahrungen mitzuteilen. Auch hier gibt der Leiter keine Kommentare oder Ratschläge. Manchen fällt es schwer, etwas zu sagen, die Welt der Bilder wirkt nach. Die Erfahrung jedes Teilnehmers ist einzigartig und mit Worten nicht zu erfassen. Bisweilen fühlen sich die Teilnehmer so ausgefüllt, dass zu Hause einige Tage zur weiteren, inneren Klärung nötig sind. Es hieße, die Erfahrung zu gefährden, würde man am Abschluss des Retreats darüber diskutieren oder in Aktivitäten verfallen. Auch gute Vorsätze und Pläne – welchen Menschen wir auf welche Weise anders begegnen wollen –, sind hinderlich und stören die Fülle, die wir nach Hause tragen. Sie wird wirken, und oft erleben wir erst später, zu Hause angekommen, wie anders wir die Dinge sehen. Oder wir erfahren es durch die Reaktionen anderer.

Lassen Sie ihr Naikan-Bewusstsein jedoch nicht einschlafen. Mit Achtsamkeit und – nach einiger Zeit – leichten Übungen *in irgendeiner Form*, die Sie wählen können, hält es sich besser. Möchten Sie sich näher mit Konzepten über Geben und Nehmen und Dankbarkeit und Bindungen und Familienharmonie beschäftigen – also ihr Naikan-Bewusstsein aus anderer Sicht betrachten oder erweitern –, dann hier eine Lektüre-Empfehlung: In Gunthart Webers „Zweierlei Glück“ finden Sie Texte von Bert Hellinger über familiäre Bindungen; das Buch hat vordergründig mit Naikan nichts zu tun, entspringt jedoch der gleichen Weisheit. Weiter unten werde ich Naikan und die systemische Therapie Hellingers zueinander in Beziehung setzen.

*Sie fragen, was die Wahrheit ist?  
Ich kann nichts über die Wahrheit sagen.  
Die Wahrheit erscheint,  
wenn ich vollständig verschwunden bin.  
(Jiddu Krishnamurti)*

## Öffnung

*Abschied und Lösung* meint die neue Sicht unserer Vergangenheit; *Naikan-Bewusstsein* meint unseren veränderten Alltag. Beides sind Vorgänge des Bewusstseins, in denen Subjekt und Objekt getrennt bleiben. Es sind heilsame Prozesse persönlicher Reifung. Erfahren wir tiefere Einsichten, dann lösen sich die Grenzen zwischen Subjekt und Objekt auf, und es beginnt die spirituelle Seite des Naikan.

Wir erkennen die universelle Bedeutung von Geben und Nehmen als natürliches Wirken. Unsere Erfahrungen, gewonnen durch die Art der Methode – die drei Naikan-Fragen, bestimmte Personen, jeweils konkreter Zeitrahmen -, können sich von diesem Raster befreien und zu einer Gesamtschau verschmelzen. Sie vereinigen sich zu einem Bild übergeordneter Qualität, in dem die Einzelheiten sich einer großen Dynamik unterordnen, – und an das beschreibende Worte nicht mehr heranreichen. Das ist allerdings im Naikan nicht zu „erreichen“; wenn es soweit ist, stellt sich diese Schau von selbst ein – sie erreicht uns, nicht wir sie. Manche Teilnehmer erfahren derartige, spontane Momente erst nach Ende des Retreats.

Haben wir die Beziehungen mit unseren Bezugspersonen, die Inhalte und damit das „Was“ geklärt, ist innerhalb der Naikan-Erfahrung der Weg zum „Wie“ offen. Wenn wir uns – sei es nur vorübergehend – von den Inhalten unserer Wahrnehmung lösen, erkennen wir allmählich, *wie* wir die Welt wahrnehmen, *wie* sie sich innerhalb unseres Bewusstseins zusammensetzt.

Es gibt eine verborgene Gemeinsamkeit, ein Prinzip, das alle drei Fragen berührt: Die Antwort auf jede Frage ist ein Maß dafür, wie die Verbundenheit zum Ausdruck kommt, wie der natürliche

Strom des Ganzen fließt – Christen würden vielleicht sagen, wie nahe wir Gott sind. Gemeint ist ein Strom des Geschehens, der Energie und letztlich der Schöpfung. Er durchdrang alle Personen, die mir gaben; in ihm sehe ich zahllose Wesen, die hinter meinem Vater und hinter meiner Mutter stehen und die jeweils etwas anderes repräsentieren, einen anderen Teil der Kraft des großen Stroms. In immer feinerer Wahrnehmung lösen sich die konkreten Personen – Vater und Mutter und die anderen – auf und werden zum Bestandteil und zur Manifestation eines großen Geschehens, das sich selbst spielt, sucht und durch uns erblickt, – und in dem unser Leid verschwunden ist. Dieser Strom ist am deutlichsten in den Dingen zu spüren, die für mich getan wurden. Dort ist er frei geflossen. Er geht über konkrete Einzelheiten hinaus. Ich bin als Ganzes in diesen unendlichen Strom eingebettet; das Leben stützt mich, es nährt mich und gibt mir, – auch wenn ich selbst wenig oder nichts zurück gebe. Sämtliche Schwierigkeiten, die ich bereitete, trennten mich nie vom Leben. Ich war stolz auf meine Leistungen, führte sie allein auf meine Bemühungen und Fähigkeiten zurück; und nun sehe ich, diese Leistungen wären ohne die Menschen und Dinge um mich herum nicht möglich gewesen. Viele Teilnehmer erkennen dies in Dankbarkeit und Demut.

Was ich gebe, ist ebenfalls ein Teil dieses Strom, und die Schwierigkeiten, die ich mache, lenken ihn, behindern ihn manchmal. Aber es ist immer derselbe Strom, von dem ich ein untrennbarer Teil bin und der mich durchdringt. Mein Weg ist, zu geben oder zu nehmen, je nach den Umständen, – nicht zu behindern, möglichst wenig Karma zu schaffen.

Es kann im Naikan ein Zustand des Bewusstseins eintreten, in dem es nichts Äußeres gibt, dem ich gebe, von dem ich nehme, dem ich Schwierigkeiten bereite: ein Zustand, in dem die Bedeutung aller Fragen in der Überschreitung von Subjekt und Objekt schwindet. Die eine Frage, die einzige Prüfung lautet dann: Verwirkliche ich meine wahre Natur?

Das führt weit über das ursprüngliche Naikan hinaus, und darüber zu sprechen mag problematisch sein. Wer jedoch im Naikan oder mit einer anderen Methode derartiges erfahren hat, weiß, wofür meine etwas hilflosen Worte stehen. Naikan erlaubt es, zu einem

Gefühl großer Verbundenheit mit allen Dingen und Wesen vorzudringen, deren Natur man erkannt hat. Diese Verbundenheit ist mit unserem alten, sich abgrenzenden Ego nicht mehr vereinbar. Wir verabschieden uns nicht nur von dem begrenzenden Ego, das im Nicht-Faktischen nistet, sondern finden an dessen Stelle etwas anderes wieder: Naikan ermöglicht das Ja zu dem, was ist. Es ermöglicht, *in Übereinstimmung mit etwas zu treten, das größer ist als wir.*

Viele Teilnehmer finden in dieser Formulierung ihr Erleben wieder: die Demut vor dem, was uns gibt; die Verantwortung, uns für das Mitfließen im großen Strom zu entscheiden; die Dankbarkeit dafür, dass wir immer schon geboren waren.

Das Weizenkorn hat es in der Natur,  
dass es alle Dinge werden kann,  
darum trägt es und gibt sich in den Tod,  
auf dass es alle Dinge werde.

Meister Eckhart

Der Begriff „Liebe“ ist abgenutzt und schillernd, und doch ist die umfassende Naikan-Erfahrung letztlich nicht anders zu beschreiben. Sie führt uns zur ursprünglichen Liebe, zum Wissen, geliebt zu werden und zur Freiheit, lieben zu können. Wir spüren sie als starke, neue Kraft, – als etwas, was von Anbeginn in uns war, – als etwas, das unsere dunklen, engen und selbstzentrierten Seiten nicht verändern will und muss, sondern sich als Stärkeres daneben stellt. Wir erfahren auch die Liebe nicht mehr als Konzept, sondern als Kraft, als Fakt.

„Seit meiner Geburt fiel es mir schwer, meine Mutter zu lieben, zu achten. Als sie starb, war ich erleichtert, hatte jedoch dies bezüglich ein schlechtes Gewissen. Warum ich meine Mutter so gar nicht achtete, lag im Bereich der vierten Frage.

Als ich mich gegenüber meiner Mutter im Naikan zum wiederholten Male prüfte, war es für mich wie ein Wunder, die vierte Fra-

ge drängte sich irgendwann nicht mehr auf. Beim ständigen Wiederholen und Beantworten der drei Fragen entstand in meinem Herzchakra ein Same, den ich als wärmende Liebe oder Liebes-Sonne oder Liebes-Licht empfand.

Bei weiterer Prüfung mit den Fragen wurde diese Liebe immer größer und heißer, bis dieser ‚Same‘ platzte und meinen Herzensraum weitete, lichtete, lüftet, wärmte und Raum gab für meine Mutter. In großer Dankbarkeit und Liebe zu ihr erfahre ich heute, dass sie mir alles an Liebe und Wohlwollen gegeben hat. Ihre Liebe ist in meiner Herzensliebe angekommen. Dort sind wir eins in Allem. Seit dem Naikan-Seminar ist es mir geschenkt worden, Alles und Jedes mit dem Auge der Liebe zu begegnen.“ (Aus dem Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin)

Manche Teilnehmer erkennen im Laufe der Woche das gesamte Bewusstsein als veränderlich und letztlich vergänglich; es bleibt nirgends etwas Festes, – gleich, wie tief man schaut. Das Bewusstsein wird durchdringender, wortloser, bildhafter und feiner. Franz Ritter hat das so beschrieben:

„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.“

*Öffnung* – Naikan als Weg – wird jedoch nicht von jedem Teilnehmer erfahren. Das Besondere an Naikan ist, dass es jeden dort empfängt, wo er oder sie steht, und mit neuer Sicht wieder an den passenden Ort entlässt. Wenn ich innerlich bereit und empfänglich bin für die Spiritualität von Naikan, werden mir vielleicht Einsichten geschenkt, die an derartige Erfahrungen heranreichen. Möglicherweise finde ich meine Einsichten in diesen Worten keineswegs wieder. Und vielleicht war es für mich wichtiger und ausreichend, meine Altlasten loszuwerden und mich endlich mit meinen

Eltern oder meinem Partner zu versöhnen. Viele Teilnehmer kommen allein aus diesem Grund zum Naikan.

Naikan verabschiedet zuverlässig, was mir im Wege steht, und fördert, was in meiner Entwicklung ansteht. Darauf kann ich vertrauen. Leichter und reicher werde ich nach Naikan in jedem Fall sein. Doch ich gewinne nichts hinzu. Ich finde keine neue Einsichten und erreiche nichts; ich sehe, was schon immer da war. Dieses Erkenntnis erwächst nicht aus den drei Naikan-Fragen, nicht aus dem Nachdenken oder der bewussten Erinnerungsarbeit und auch nicht aus dem Ablegen unserer alten Beziehungsbrille. Sie entspringt dem eigenen, von Selbstzentriertheit befreitem Bewusstsein, das sich auf ein größeres Bewusstsein hin ausrichtet.

Alle Worte über das, was im Prozess der *Öffnung* geschieht, sind problematisch, da wir immer etwas finden, was wir nicht erwarteten. Das ist sehr wichtig.

### ***Werden wir still ...***

... so stehen wir staunend angesichts des großen Spiels der Entfaltung, in dem eines auf das andere folgen muss, schauen, wie es sich verzweigt, dehnt, hierhin schnell und dorthin wandert, fließt, wir nennen es SEIN oder Ich oder Du oder den Strom, wir sprechen Unsinn, reden von Suchenden und Klienten und Meistern und streiten uns, wer die besseren Methoden hat gegen das Leid anderer, das wir nicht einmal in uns selbst besiegt haben, aber wir wissen ja so viel, wenn es um andere geht, balzen mit unserer Weisheit ...

... so stehen wir staunend vor dem, was sich selbst durchspielt, wir glauben, es dauert Äonen, dabei ist alles nur ein Funke, eine Möglichkeit, eine Spielart, nichts wird beibehalten, alles probiert und angeschaut und nur so verändert, dass die Folge passt, denn die Zeit hat keine Zeit und kann ewig warten ...

... so stehen wir stauend vor uns selbst und begreifen, dass nichts ist außer dem Wimpernschlag, dem Ruf der Drossel, dem Brummen der Festplatte, dem JA, all dem, was wir jetzt sind, jeder von uns, unbegreiflich tausendfach und immer wieder sich selbst gebärend, einzig und ruhend im Innersten, so riesig wie die Fliege am Fenster, wir sehen das Gleichgewicht hinter jedem Unterschied, den wir, nun lächelnd, nicht mehr stören wollen, auf dass er Versöhnung finde, wir sind einverstanden, schauen zu den Sternen und erkennen, dass wir das erschaffen, was wir wahrnehmen und denken ...

... so stehen wir am Ende nicht mehr staunend, sondern grüßen unsern Nachbarn, füttern den Hund und nehmen die Tasse Tee entgegen, ohne Danke zu sagen, denn wir sind Dank, hören nicht-tuend im Handeln endgültig auf, tun zu wollen, sind entfaltet und verschwunden, atmend wie das Blatt am Baum, denn wir sind Atem, wir reden nicht mehr über Fakten oder Liebe oder Schwierigkeiten, der Segen sind nunmehr wir, allem zustimmend.

*Tausend Tage Nacht.  
Heute scheint Sonne in das  
Bergesinnere.*

### **Erwartungen**

Nochmals: Wenn ich Begriffe wie *Abschied und Lösung* oder *Öffnung* verwende, möchte ich Sie nicht dazu anregen, damit neue Wirklichkeiten zu erschaffen. Diese Begriffe sollten als dynamisch verstanden werden, – als Bestandteile des „Wie“ und nicht als *Erfahrungsinhalte*.

Gedrucktes weckt Erwartungen beim Leser, die beschriebenen Gefühle oder Erfahrungen selbst zu erleben. Wenn Sie von Liebe, Dankbarkeit, Vergebung, Versöhnung, Heilung, Reinigung, Erleuchtung oder Ähnlichem lesen bzw. einen Text so deuten, – dann sind das nichts als Worte von jemandem, der versucht, eine

Erfahrung sprachlich wiederzugeben. Bringen Sie diese Worte nicht als Konzepte mit zum Retreat. Naikan führt Sie an die Fakten Ihrer Erinnerung zurück. Seien Sie offen für das, was sich Ihnen ohne Ihr Zutun bietet. Die drei Fragen werden Sie genau an die Stelle in ihrer Entwicklung führen, an die Sie gehören. Denn letztlich offenbart sich im Naikan nur Ihre eigene innewohnende Weisheit. Wenn Ihr Thema Dankbarkeit ist, dann werden Sie dorthin geführt, – doch nicht von Ihrem Willen, sondern von Ihrer inneren Weisheit. Sie sehnen sich nach Liebe, betreiben Zen oder sind Manager? Im Naikan erfahren Sie, was gegenwärtig und später für Sie wichtig ist. Doch nicht Naikan birgt all das in sich. Es sind einzig und allein Ihre Themen, Ihr Karma.

Wenn wir von Erwartungen ausgehen oder aktuelle Konflikte lösen wollen, wollen wir meist Inhalte – das „Was“ – ändern. Das ist das Feld der Psychotherapie. Naikan gestattet es nicht, dass wir uns auf das „Was“ ausrichten. Es weist uns zwar mit den drei Fragen auf bestimmte Inhalte hin, allerdings haben die Fragen mit unseren Erwartungen und Konflikten inhaltlich nichts zu tun. Welche Fragen und Probleme Sie auch immer in das Retreat geführt haben, die Ziele, die Sie für sich anstreben, Ihre Erfahrungen in bisherigen Therapien und Ihr Vorwissen zu Naikan, – vergessen Sie das alles, wenn Sie zum Retreat anreisen. Natürlich auch den Inhalt dieses Buches.



„Versöhnung und Dankbarkeit“

*Das Gegenteil von Gewalt ist nicht Gewaltlosigkeit,  
und das Gegenteil von Schuld ist nicht Unschuld.  
Das Gegenteil einer Tatsache ist nicht ihr Ausbleiben.*

## VI. Schuld und Schuldgefühle

Das Thema „Schuld“ ist im Naikan-Prozess von elementarer Bedeutung. Viele Menschen spüren Angst vor Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen und fürchten, eine Prüfung wie Naikan setze ihr Selbstwertgefühl herab. Hinzu kommt die Scham, solch negativ bewertete Gefühle im Naikan offenbaren zu müssen.

Was ist Schuld? Schuld hängt mit Schulden zusammen, mit Verpflichtung und Verantwortung. Schuld ist nicht vollzogener Ausgleich im faktischen Geben und Nehmen, und Schuld besteht aus den faktischen Schwierigkeiten, die ich bereitet habe. Mit Schuld sind die leidvollen Folgen meines Handelns für andere gemeint. Ein *Schuldgefühl* ist etwas anderes; es ist die gestaute psychische Energie eines nicht vollzogenen Ausgleichs.

Schuld resultiert stets aus Fakten, für die ich verantwortlich bin. Sie ist – global gesagt – neues Karma. Und sie erfordert von mir weiteres Handeln, auf dass ein Vollzug – Ausgleich, Hinwendung oder Versöhnung – stattfinden kann.

Schuldgefühle hingegen haben mit den Fakten nichts zu tun. Wenn ich den Vollzug nicht ermögliche, halte ich Energie fest. Schuldgefühle repräsentieren diese Energie; sie sind gleichsam Energie mit negativem Vorzeichen. Sie können als Energieloch sogar den Vollzug verhindern, wenn wir uns innerlich mit dem Gefühl identifizieren. – Nochmals: Leiden ist leichter als Handeln. – Sehen wir jedoch bewusst hin, können wir diese negative Energie in Handlung umsetzen. Bert Hellinger zum Thema Schuld und Schuldgefühle:

„Persönliche Schuld, die jemand anerkennt und auf sich nimmt, wird nicht mehr gefühlt, sondern wandelt sich in Kraft zum Handeln. Ich weiß um die Schuld, aber ich fühle sie nicht. Schuldgefühle stellen sich dort ein, wo sich jemand weigert, gemäß der Schuld

zu handeln. Dann ist er von der Kraft, die aus der Schuld kommt, abgeschnitten.“ (in Weber 1999, S. 214)

Jeder von uns hat in irgend einer Form Schuld auf sich geladen. Als Naikan-Teilnehmer können wir davon ausgehen: Der Leiter hat abertausende Berichte gehört und ihm ist keine Form menschlicher Schuld fremd. Der Naikan-Leiter ist so ziemlich der letzte Mensch auf Erden, der über unsere Schuldfakten erstaunt oder entrüstet wäre. Er freut sich und dankt dafür, dass wir unseren Fakten ins Auge sehen; er kümmert sich nicht um unsere Schuldgefühle.

Mit der Angst, Naikan steigere Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, gesteht jemand lediglich ein, dass er seine Schuld ahnt, jedoch nicht hinschauen will. Unsere Aufgabe – nicht nur im Naikan – ist es, Schuld als Tatsache zu akzeptieren. Ich habe jenes getan und jenes bekommen, und ich habe diese oder jene Schuld zu tragen. Schau ich es aufrecht und aufrichtig an, verleiht es mir die Kraft zum Handeln, – im inneren Klärungsprozess oder im tatsächlichen äußeren Vollzug. Drücke ich mich davor, mir mein Leben bewusst anzuschauen, kann ich damit rechnen, dass die Schuld mich beeinflussen wird, – ohne dass ich es merke und ohne dass ich die Richtung kenne. Dass eine Schuld nicht wieder gutzumachen sei, ist nur eine Ausrede. Der ausgleichende Vollzug ist dort möglich, wo wir Schuld hinterlassen haben, – jedoch auch an anderer Stelle. Letztlich kommt es auf den Vollzug an, der Ausgleich *in uns* schafft.

Auch die positiv empfundenen Gefühle von Dankbarkeit, Versöhnung, Freude und Liebe entstehen aus der Naikan-Erfahrung. Während der Woche Naikan und in der Zeit danach können diese Gefühle überwältigend sein. In ihnen finden wir einen Teil des Reichtums, den uns Naikan schenkt. Doch Gefühle und Handeln entstammen der gleichen Quelle der Erkenntnis und sind verschiedene Aspekte der gleichen Sache. Handeln sollten wir aus Erkenntnis und nicht aus Gefühlen heraus. Nur dann trägt es die direkte Kraft der Erkenntnis. Wir sollten nach dem Naikan nichts aus Schuldgefühlen heraus tun. Und uns auch nicht zu bestimmten Menschen hinbegeben, nur um mitzuteilen, dass wir uns versöh-

nen möchten. Oder Zettel in der Wohnung verteilen: „Vergiss heute nicht, dankbar zu sein!“ Wenn uns Naikan an das Faktische zurückführt, wäre es ein Rückschritt, sich auf Umwegen diesen Konzepten zu unterwerfen. Das Handeln ergibt sich von selbst, und auf viel natürlicherem Weg, wenn wir die Erkenntnisse einfach in uns wirken lassen. Niemandem geht es besser durch gute Vorsätze oder Schuldgefühle; beides ist nur bequemer und billiger Ersatz für fälliges Handeln. Gefühle sind letztlich wertlos, wenn sie nicht im Handeln münden.

Was wir nicht gegeben haben, sehen wir klar vor Augen; und wir werden nach dem Naikan entsprechend handeln, – auch ohne entsprechenden Vorsatz. Das ist viel wichtiger, als zu versuchen, einer alten, abgestandenen Bilanz „hinterherzufühlen“. Jedes Schuldgefühl nimmt uns Kraft, und jedes Handeln in Verantwortung verleiht uns neue.

Was für die Polarität von „Schuldgefühlen und Schuld“ gilt, gilt ebenso für „Dankbarkeit und Dank“: Dankbarkeit ist nichts als ein romantisches Gefühl, wenn wir nicht tatsächlich durch Geben *und* Nehmen danken.

認識



„Erkenntnis“

## VII. Selbstwert und Sprache im Naikan

Das Thema „Selbstwert“ führt uns über die Untersuchungen von Heine (1999) zum Thema Naikan und Sprache, – und damit wieder zu etwas Theorie. Heines Untersuchungen zeigen: Japaner können sich problemlos mit negativen Konzepten *beschreiben* (schuldig zu sein, Reue zu empfinden). Sie legen wenig Wert auf eine positive Selbstbeschreibung nach unseren Maßstäben. Ihr Selbstwertgefühl ist von verbalen Konzepten weitgehend unabhängig. Es orientiert sich an dem globalen Bild, wie sehr sie sich *von anderen* wertgeschätzt sehen. Die Bildhaftigkeit der Naikan-Erinnerung und die Erkenntnis des Aufgehobenseins in großer Verbundenheit kommen der Steigerung dieser Art von Selbstwert natürlich sehr entgegen. Nach dem Naikan haben wir ein verändertes „Selbstwertgefühl“ oder „Selbstbild“. Doch dies hat mit sprachlichen Konzepten und verbalen Selbstbeschreibungen weniger zu tun als vor dem Naikan. Es ist, als hätten wir uns mit der Naikan-Erfahrung dem Selbstbild der Japaner angenähert und nehmen uns eher *selbstschauend* als *selbstbeschreibend* wahr. In vielen Erfahrungsberichten lesen wir von einem „neuen Sehen“ oder einer „neuen Schau“ und kaum etwas von neuen sprachlichen Konzepten über uns und andere.

Zusammen mit dem Erwerb der Sprache bilden wir im ersten und zweiten Lebensjahr vermutlich die ersten Wirklichkeiten „2. Ordnung“. Sprache ist ja nichts weiter als ein Symbolsystem für das Wahrgenommene, die Fakten.

„Wirklichkeit und Wort sind beim Kind eng miteinander verbunden: es kann in gewisser Weise mit Worten die Wirklichkeit derart umgestalten, daß sie so ist, wie es sie haben will und daß sie den eigenen Wünschen entspricht. Aus dem resultiert eine Art ‚Wortmagie‘, daß das Kind glaubt, Wirklichkeit sei mit Worten direkt beeinflussbar. Schließlich wird daraus ein fester Weltbezug: Worte der anderen und später unsere eigenen Formulierungen werden zu

einer stabilen physischen Realität, die weiterer verbaler Umgestaltung widersteht und zu unserem primitiven Bezugssystem wird.“ (Doblhammer 1998)

Manche Linguisten sind der Ansicht, nicht nur Denken, sondern auch Gedächtnis, Selbstwahrnehmung und alles, was wir hier unter Wirklichkeiten „2. Ordnung“ zusammenfassen, beruhe auf sprachlicher und metasprachlicher Symbolbildung. Im Naikan und in verwandten Methoden verlassen wir nun systematisch die Symbolebene der Sprache. Wir gehen zurück zu Bildern (Naikan) oder noch weiter (Zen). Sich nicht mehr der Sprache zur Beschreibung mentaler Inhalte zu bedienen, sondern sie durch die bildhafte Wahrnehmung von Fakten zu ersetzen, ist möglicherweise eine grundlegende Voraussetzung für Bewusstseinsveränderungen bis hin zur Transzendenz. Der eigentliche Weg, der im Naikan beginnt, ist damit *das Zurücklassen von Sprache und Symbolik als Repräsentanz der Erfahrung*. Im „Reinen Beobachten“ gibt es keine Sprache – ebenso wenig in dem Moment, in dem sich das Koan im Zen auflöst. Die Sprachlosigkeit im Versuch der Beschreibung transzendentaler Erfahrungen ist damit nicht nur die Folge dieser Erfahrungen, sondern ihre Voraussetzung. Ich muss meine Sprache, meine Selbstrepräsentanz und die damit verbundene Objektbildung beiseite lassen, um zu meinen Fakten und darüber hinaus zu gelangen.

Im Naikan dienen daher Schweigen sowie Verzicht auf Lektüre und Schreiben nicht nur der Konzentration; sie helfen dabei, die Ebene der Sprache zu verlassen und in die Welt der faktischen Bilder – in das „Reine Beobachten“ – einzutauchen. In den ein oder zwei letzten Tagen des Naikan wird die innere Bilderwelt des Teilnehmers oft so reichhaltig, dass das Abgeben des Berichtes an den Leiter – die Verwendung von Sprache – von vielen wie eine Übersetzung in eine andere Bewusstseins-schicht empfunden wird. Man muss sich manchmal einen Ruck geben und die Sprechmuskulatur regelrecht überreden. Zumindest ging es mir so.

Somit denke ich, dass wir Westler – ähnlich den Japanern – im Naikan eine andere, non-verbale Art des Selbstwertes entdecken. Im Naikan lassen wir Ich-Konzepte hinter uns und damit die entsprechenden sprachlich-symbolischen Selbst- und Welt-Repräsen-

tanzen; und wir erschaffen keine neuen. Die Konzentration auf faktisches Geschehen, das sich dynamisch fließend, bildhaft und vorsprachlich offenbart, und der Abschied von der nicht-faktischen Sprache ermöglichen die Naikan-Erfahrung. Sie enthält keine neue Art psychologischen Selbstwertgefühls, sondern ist unser natürlicher Zustand. Er lag verborgen unter den Tätigkeiten von Verstand und Gefühl, unterhalb unserer autonomen Selbstregulation. Was wir zuvor unter Selbstwertgefühl verstanden, hat nach dem Naikan seine alte Bedeutung verloren.

Um dem Folgenden mit einer der wichtigsten erkenntnistheoretischen Aussagen über Naikan vorzugreifen: Das Beschriebene ist kein regressiver Vorgang, wie es vor allem die Psychoanalyse behaupten mag. Naikan führt nicht zu einem frühkindlichen, magisch-symbolischen Entwicklungsstand und zur Objektwahrnehmung *vor* dem Spracherwerb zurück, sondern ist ein *objekt-überschreitender* und *sprachüberschreitender* Vorgang. Er befreit von den Einschränkungen, die Sprache und Objektbildung darstellen. Dabei verlieren wir weder Sprache noch Objekte, können aber eine Sicht einnehmen, die beides transzendiert. Und wir müssen wieder auf Sprache und Objekte zurückgreifen, um die Erfahrung einordnen und verstehen zu können und ihr gemäß zu handeln.

志本  
伊信



„Ishin Yoshimoto“

## VIII. Naikan und Psychoanalyse

Wir hatten bereits Anleihen an das Bewusstseinsmodell der Psychoanalyse gemacht. Setzen wir jetzt Naikan in Beziehung zu dieser traditionsreichsten Therapie des Abendlandes. Als Einstieg ein Zitat, das auf die grundlegend unterschiedlichen Menschenbilder in Naikan und Psychoanalyse hinweist:

„Aus psychoanalytischer Sicht ist die Verleugnung gütigen Handelns zum Teil durch die Art und Weise bedingt, wie wir bewusst und unter Einfluss unseres Ego handeln und dessen Interesse verfolgen – unter der Regie des Realitätsprinzips, das unsere Zufriedenheit möglichst hoch und unser Leid möglichst gering halten will. Freud sah, in Übereinstimmung mit dem jüdisch-christlichen Misstrauen gegenüber der animalischen Natur des Menschen und der Idee der Sünde, in der voll entwickelten Selbstbestimmtheit den Gipfel der menschlichen Ethik. Naikan dagegen geht einen Schritt weiter, dass nämlich nur durch das Aufgeben des Selbst oder Egos ein Leben, das – entsprechend der buddhistischen Philosophie – dem eigentlichen Wesen des Menschen entspricht, als sinnvoll anzusehen ist.“ (Takemoto o.J.)

Von den traditionellen Therapieverfahren ist die Psychoanalyse dem Naikan – von Grundgedanke und Methode her – am ähnlichsten: Beide Verfahren arbeiten mit Innenschau und der Erforschung der Vergangenheit, und hier wie dort wird das Wiederauffinden unterdrückter Erinnerungen als heilsam angesehen. Damit sind die Gemeinsamkeiten jedoch schon erschöpft, denn der Inhalt der Erinnerungen sowie die Art und Weise, wie sie gefunden und erneut erlebt werden, ist sehr unterschiedlich.<sup>1</sup>

Beide Verfahren setzen voraus, dass ich mich an Erlebtes erinnere. Bringt man die Unterschiede der Verfahren auf die kürzeste Formel, die uns schon mehrfach begegnete, dann kann gesagt wer-

---

1) Die Bezeichnung „Psychoanalyse“ spiegelt übrigens wider, dass die Methode zu Beginn eher ein Forschungswerkzeug war als eine Therapie.

den: In der Psychoanalyse ist – wie in allen Psychotherapien – bedeutsam, *was* ich erinnere; beim Naikan geht es darum, *wie* ich erinnere.

Dieser Übergang vom „Was“ zum „Wie“ ist gleichzeitig der Weg der Bewusstseinsrevolution. Es ist der Übergang von den Inhalten des Bewusstseins zur dessen Dynamik, der Übergang von der Beschäftigung mit konstruierten Wirklichkeiten zur Beobachtung, *wie* wir die Welt konstruieren. Es ist der Weg der Ablösung von der Identifikation mit Objekten materieller oder vorgestellter Art, hin zu der Identifikation mit dem Bewusstsein selbst, – der Weg zum Subjekt. Vor diesem Schritt bleibt die Psychoanalyse stehen. Naikan ist eine Methode, diesen Übergang zu vollziehen.

In der Psychoanalyse liegt der Schwerpunkt auf Triebansprüchen und deren Einfluss auf die Ich-Entwicklung. Patient und Therapeut begeben sich auf eine lange gemeinsame Reise, in der die nicht-faktischen Bewusstseinsinhalte bis ins Detail entfaltet werden: durch freie Assoziation, durch Träume und nicht zuletzt dadurch, dass der Patient seine Beziehungsmuster auf den Therapeuten überträgt. Die Lösung besteht in der Psychoanalyse darin, dass der Patient verdrängte oder auf andere Weise abgewehrte Triebansprüche reaktiviert, sie erneut durchlebt, mit Hilfe des Analytikers schließlich verbalisiert und dadurch den Trieben ihre Bedrohlichkeit nimmt. Der Therapeut ist in der Psychoanalyse unabdingbar, weil nur er die dem Patienten unbewussten Abwehrmechanismen durchschauen kann. Nach Freud ist eine Selbstanalyse unmöglich, – andernfalls gäbe es keine neurotische Krankheit. Allerdings spricht das nicht gegen Naikan, das höchstens als *Selbstreflexion* zu bezeichnen ist und das Unbewusste – im freudischen Sinn – nicht berührt.

Wir dürfen Psychoanalyse und Naikan nicht in Beziehung zu einander setzen, ohne an die schon angesprochenen kulturellen Hintergründe erinnern. Es wird gerne vergessen, dass Therapien nicht im freien Raum einer universellen Erkenntnistheorie entstehen, – die es laut Konstruktivismus ohnehin nie geben wird. Sie entstehen im Kontext und als Reaktion auf sozio-kulturelle Verhältnisse und sind damit Regulationsvorgänge umfassender und mächtiger Wirklichkeiten „2. Ordnung“. Schauen wir uns exemplarisch

an, wie deutsche Psychoanalytiker die japanische Kultur durch ihre Brille hindurch deuten:

„Die geringe und dann disziplinierte Kriminalität, die allbekanntesten Höflichkeitszeremonien als kollektive Reaktionsbildung, die zahlreichen Sublimierungen im ästhetischen Bereich (Ikebana, Bonsai, die Teezeremonie, die Gartenkunst, der Geishakult, das Bogenschiessen, spezielle Kunst- und Theaterformen wie No und Kabuki etc.) sind Ausdruck triebverzichtender Sublimierungsformen im ästhetischen Bereich. [...] Als Psychoanalytiker fragt man sich, wie die Triebdynamik bei diesen Menschen funktioniert, ohne dass sie in Scharen krank werden oder im Kollektiv schwerste aggressive Durchbruchshandlungen praktizieren.“ (Schepank 1978, S. 271)<sup>2</sup>

Hier werden psychoanalytische Begriffe einer fremden Kultur übergestülpt, deren völlig unterschiedliche soziokulturelle Wurzeln ignoriert und Zenkünste, Theaterformen und sogar Höflichkeit als neurotische Abwehrmechanismen katalogisiert.

In Kapitel III beschrieb ich die Hartnäckigkeit, mit der sich Wirklichkeiten „2. Ordnung“ – und die Psychoanalyse ist da keine Ausnahme – selbst regulieren und Anpassung verlangen, – als folgten sie einem eigenen Überlebenstrieb. Eine fremdartig anmutende Kultur und unverständlich erscheinende Bewusstseinsvorgänge werden nicht als weitere Möglichkeiten zugelassen (die Maxime konstruktivistischer Ethik), sondern dem eigenen Bewertungsraster unterworfen.<sup>3</sup>

Aus psychoanalytischem Blickwinkel ist Naikan eine repressive, d.h. triebunterdrückende Technik, deren Ziel vor allem darin besteht, eine idealisierte Beziehung zur Mutter aufzubauen und diese auf weitere, interpersonelle Bezüge zu übertragen. Es würden passiv-masochistische Abwehrformen begünstigt – in Form

- 
- 2) Dieser Artikel von Schepank stellt meines Wissens nach die erste deutschsprachige Publikation über die („befremdlichen bis erschreckenden“) Methoden Morita und Naikan dar.
  - 3) Es steht hier nicht zur Debatte, wie Japaner unsere Kultur bewerten, oder, unserem Thema entsprechend, die Psychoanalyse. Doch wäre es sehr verwunderlich, sollten die Japaner ohne Wirklichkeiten „2. Ordnung“ auskommen.

der dritten Frage –, der ödipale Konflikt verleugnet und die Individuation und Entwicklung der Ich-Autonomie eingeschränkt. Die spirituellen Aspekte seien nichts weiter als Realitätsflucht<sup>4</sup>, sie seien ein primär-narzisstischer Wunsch nach „ozeanischer“ Vereinigung mit der Mutter und Rückkehr in ihren Schoß oder die Sehnsucht nach dem liebevollen, präödipalen Vater.

Ein japanischer Naikan-Leiter – oder ein hiesiger Kritiker der Psychoanalyse – würde entgegnen, nichts spräche dagegen, dass auch der westliche Mensch mütterlich-weibliche Aspekte wieder höher schätze. Die im Westen so hochgelobte Ich-Autonomie führe dazu, die Verbundenheit allen Lebens aus dem Auge zu verlieren. Er wird ins Feld führen, dass die Psychoanalyse Bewertungen, Interpretationen und Gefühlen zu große Bedeutung beimesse. Außerdem habe die Psychoanalyse einen großen Irrtum begangen, die Spiritualität als primitiven Abwehrmechanismus abzuwerten. Wenn er mutig und sehr kritisch ist, wird er die Psychoanalyse selbst als Abwehrmechanismus spiritueller Erfahrung und der Religiosität des Menschen bezeichnen. Er wird vielleicht noch anmerken, dass die Psychoanalyse zwar die Religion überwinden möchte, jedoch selbst viele Züge einer Religion trage – und dass diesem Anspruch universeller Gültigkeit die Geringschätzung und Überheblichkeit gegenüber Andersdenkenden entspränge. Naikan beanspruche nicht, der Selbstanalyse zu dienen. Es gehe nicht um unbewusste Triebansprüche und Emotionen, sondern vielmehr um die Betrachtung von Tatsachen. Und mit der psychoanalytischen Interpretation von Gesundheit als Arbeits- und Liebesfähigkeit stärke man lediglich das westliche Ideal des autonomen Einzel-Individuums, das sich mit letztlich zerstörerischen Auswirkungen von seiner Umgebung, der Familie, der Gruppe, der Firma und der ganzen Natur abwende.

Ein echter Dialog ist schwierig und anspruchsvoll, denn in der Auseinandersetzung um die Technik und Inhalte muss stets der Hintergrund der Weltbilder, der Fachsprachen und der kulturellen

---

4) Jaques Lacan, Psychoanalytiker und Philosoph, beschäftigte sich mit dem Transzendentalen, das er als das „Reale“ bezeichnete. Die Psychoanalytische Vereinigung schloss den ebenso faszinierenden wie eigenständigen Denker aus ihren Reihen aus.

Unterschiede mitdiskutiert werden. Noch einmal Schepank (1978, S. 275):

„Eine Therapie mit dem Ziel individueller Konfliktlösung und maximaler Autonomie der Einzelpersönlichkeit durch Verarbeitung pathologischer frühkindlich erworbener Übertragungsbeziehungen muß den Einzelnen und die Balance der gesamten japanischen Gesellschaft gefährden. Das individuell emanzipatorische Ideal der Psychoanalyse verträgt sich nicht mit der Gruppenorientiertheit und den Wertnormen Nippons. Für das Individuum würde eine – nach unseren Maßstäben erfolgreich – durchgeführte Psychoanalyse die Risiken menschlicher Isolierung, Schutzlosigkeit und individuellen Unglücks nach sich ziehen. [...] Die dem Buddhismus eigene Hinführung zur Harmonie mit der Natur widerstrebt dem extrovertierten Prinzip westlicher Psychoanalyse so diametral, dass sich die Frage nach den dann noch verbleibenden Essentials der Psychoanalyse stellt.“

Das Bemühen um eine nicht-wertende, neutrale Beurteilung einer anderen Kultur ist zu sehen, auch wenn die Geringschätzung des nicht-emanzipatorischen „Nippons“ zwischen den Zeilen erkennbar wird. An anderer Stelle wird das wieder deutlicher (S. 278):

„Akzeptabel ist wiederum eine Äußerung von Ikemi<sup>5</sup>, die man auch unter der analytischen Zielvorstellung einer therapeutisch fruchtbaren Regression beschreiben könnte: In seiner Ausdrucksweise forderte Ikemi: ‚Man muss wieder ein Kind werden, um Eingang in das Königreich des Himmels zu finden.‘“

So herablassend es ist, diese Äußerung als „akzeptabel“ zu bezeichnen, so klar ist dem nicht-psychoanalytischen Leser auch, dass Ikemi etwas anderes meint als eine „therapeutisch fruchtbare Regression“. Auch in Japan ist der Dialog zwischen im Westen geschulten Analytikern und den Vertretern der alten spirituellen Wege nicht einfach, – selbst wenn sich die dortige Psychoanalyse sehr den kul-

---

5) Prof. Yujiro Ikemi, damals Präsident des International College of Psychosomatic Medicine.

turellen Mustern und der Ethik Japans angepasst hat.<sup>6</sup> Auffällig und bemerkenswert ist: Die Psychoanalyse in ihrer klassischen Form hat in Japan keine Chance, während Zen und Naikan sich in kurzer Zeit im Westen erstaunlich ausbreiten konnten. Vielleicht spielt dabei eine Rolle, dass Zen und Naikan universeller sind – sie bilden kaum Wirklichkeiten „2. Ordnung“ ab.

### **Die therapeutische Beziehung**

Die Besonderheit der Naikan-Methode lässt sich besonders gut an der Beziehung der beteiligten Menschen aufzeigen. Pointiert gesagt: In der Psychoanalyse wird die Therapeut-Patient-Beziehung – oder Helfer-Klient-Beziehung – zum Zwecke der Heilung *benutzt*; im Naikan wird sie zum Zwecke der Heilung für unnötig, ja schädlich erklärt und *ignoriert*. In gleicher Weise, wie das Fehlen der vierten Frage den psychotherapeutischen Weg verhindert, ist das Verhalten des Naikan-Leiters „untherapeutisch“. Doch wenn Menschen zusammen kommen, ist es ihnen nicht möglich, sich nicht aufeinander zu beziehen. Man kann nun mal – bekanntermaßen – nicht nicht kommunizieren. Untersuchen wir also die scheinbar unscheinbare Beziehung der Beteiligten im Naikan, und betrachten wir dabei am Rande das Wesen des Helfens ganz allgemein.

Unser Leben lang gehen wir Beziehungen ein. Sie sind eines der Tore zur äußeren Welt und gleichzeitig zur Selbsterfahrung. In der Psychoanalyse wird das intensiv genutzt: Im Kontakt mit dem Psychoanalytiker wiederholt der Patient frühkindliche Beziehungsmuster in ähnlicher Weise wie im alltäglichen Umgang mit allen

---

6) Ich möchte dem nicht im Einzelnen nachgehen und Interessierte auf die Literatur verweisen: Tatara (1982), Takemoto (o.J.), Kawada (1977), Tanaka-Matsumi (1979), Takeuchi (1965). Ein Beispiel: Der Ödipuskomplex wird in Japan durch ein kulturell passenderes, prä-ödigales Übertragungsmuster, genannt Ajase-Komplex überlagert, in dem die treibende Kraft der Libido ersetzt wird durch die versöhnende Kraft der reuevollen Vergebung. „Er [Kosawa, der den Ajase-Komplex einführte] betont die besondere Art von Vergebung durch diejenigen, die unterdrückt werden und Ärger ertragen müssen, und ist der Ansicht, dass diese Art der Vergebung das Gefühl der Einheit zurückgibt.“ (Tatara 1982). Befreit von libidinöser Dynamik bleibt von der klassischen Psychoanalyse freilich nur noch ein Torso übrig.

Menschen, – jedoch tiefer und breiter, vielfältiger und intensiver. Im schützenden Rahmen des psychoanalytischen Settings ist der Analytiker – gleich welchen Geschlechts – gefürchteter Vater, idealisierte Mutter, Liebesobjekt, Ziel von Todeswünschen und das Idealbild des Selbst.

Die Basis des Psychotherapeutenberufs ist die abendländisch akzeptierte Annahme, es sei nicht möglich, Charakter oder Persönlichkeit ohne ein Gegenüber zu erkennen und zu verändern. Die „Arbeitsbeziehung“ der Psychoanalyse ist lediglich eine besonders hoch potenzierte Variante. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die Wirklichkeit „2. Ordnung“ des Patienten – Sprache, Bilderwelt und Denken – der des Analytikers angenähert hat, um dessen Interpretationen und Deutungen zu verstehen. Patienten, die sich dem verweigern, entwickeln „Widerstand“. Denn der Analytiker sieht die Psychoanalyse nicht als eines von mehreren möglichen Beschreibungsmodellen, als Wirklichkeit „2. Ordnung“ – sondern als Wahrheit.

Das alles ist hinlänglich bekannt; ich habe es nur deshalb und vereinfacht dargestellt, um den Kontrast zu Naikan hervorzuheben. Im Naikan gibt es keine Person als „Gegenüber“, weder einen Therapeuten noch eine Gruppe. Es gibt niemanden, der uns etwas über uns sagt. Was tun wir statt dessen? Wir erinnern uns an vergangene Gegenüber und verhalten uns innerlich so, als wären sie tatsächlich und faktisch vor uns oder in uns (letzten Endes waren sie immer nur in uns). Erinnern wir uns auf gewöhnliche Art, sehen wir stets nur eine Wiederholung des Gespeicherten, so wie es von uns konstruiert wurde. Der Psychoanalytiker hingegen spürt in Erinnerungen jene unbewussten Bestandteile auf, die den Patienten vermittelt Interpretationen und Deutungen zu einer anderen, allerdings psychoanalytischen Sicht dieser Erinnerungen und sich selbst bringen sollen.

Im Naikan dagegen trennen wir all das aus der Erinnerung heraus, was nicht faktisch ist was mit den drei Fragen nichts zu tun hat. Dem fallen auch sämtliche von Psychoanalyse und Psychotherapie hoch bewerteten Inhalte und Gefühle zum Opfer. So schaffen wir uns in jeder Phase des Retreats – nach jedem Besuch des Leiters – neue Gegenüber, eine veränderte Person und Beziehung; und wir erhalten eine weitere Auskunft über diese Personen

und vor allem über uns. Wir stellen sie und uns in das Licht des faktischen Geschehens der Vergangenheit und nehmen nichts als das wahr.

Wir nutzen also auch im Naikan andere Menschen zur Selbsterkenntnis, allerdings ohne deren reale Präsenz und ohne einen Therapeuten als Dritten im Bunde. Dass wir dabei weder ein Beschreibungsmodell der Psyche noch Sprache als Vermittler zwischen Wirklichkeiten benötigen und demzufolge auch keinen Widerstand entwickeln, macht die Eleganz und Effektivität von Naikan aus. Mit anderen Worten, im Naikan arbeitet nur ein Mensch, der, der sich verändern möchte, und das in aller Stille und ohne Umwege dort, wo es bedeutsam ist: am Montagepunkt der eigenen Wirklichkeit. Die Übertragung wird nicht zum Thema gemacht, sondern in den Bereich der vierten Frage verwiesen, – ignoriert und durch etwas anderes ersetzt.

Und wir entgehen im Naikan jener Falle der therapeutischen Beziehung, in der manchmal nicht mehr unterschieden werden kann, welcher von beiden – Helfer oder Klient – den anderen mehr braucht. Mancher westliche Helfer benutzt seine Klienten, um ein Vater-Kind- oder Mutter-Kind-Verhältnis der Überlegenheit aufzubauen, vor allem, wenn der Klient mit diesen Übertragungswünschen zu ihm oder ihr kommt. Demut ist vielen Helfern fremd, wenn sie glauben, besser zu sein als die Eltern des Klienten oder zu ihnen in Konkurrenz treten zu können, und oft fehlt es ihnen an Achtung vor den eigenen Eltern und deren Schicksal. Mit einer Institution oder einem therapeutischen Zertifikat im Rücken ist es leicht, sich überlegen zu fühlen. Hellinger sagte es einmal drastisch: Helfer können gefährlich sein. Zitieren wir ihn weiter:

„Viele Helfer, zum Beispiel in der Psychotherapie und in der Sozialarbeit, meinen, sie müssten denen, die bei ihnen Hilfe suchen, helfen wie Eltern ihren kleinen Kindern. Umgekehrt erwarten viele, die Hilfe suchen, dass diese Helfer sich ihnen zuwenden wie Eltern ihren Kindern, um von ihnen nachträglich das zu bekommen, was sie von ihren Eltern noch erwarten und fordern. Was geschieht, wenn Helfer diesen Erwartungen entsprechen? Sie lassen sich ein auf eine lange Beziehung. Wohin führt diese Beziehung? Die Helfer kommen in die gleiche Lage wie die Eltern, an deren Stelle sie

sich durch diese Art des Helfen-Wollens gesetzt haben. Schritt für Schritt müssen sie den Hilfe Suchenden Grenzen setzen und sie enttäuschen. [...] Viele Helfer bleiben aber in der Übertragung und Gegenübertragung von Kind zu Eltern gefangen und erschweren damit den Klienten den Abschied sowohl von ihren Eltern als auch von ihnen. Gleichzeitig behindert eine Beziehung nach dem Vorbild der Kind-Eltern-Übertragung auch die persönliche Entwicklung und Reifung des Helfers.“ (Hellinger 2003)

Dieser Gefahr will man in der Psychoanalyse durch lange und gründliche Ausbildung begegnen; die Übertragungsarbeit ist zentraler Bestandteil der Lehranalyse. Dementsprechend interessieren sich Psychoanalytiker, die sich mit Naikan beschäftigt haben, für den Komplex der Übertragung und Gegenübertragung im Naikan. Denn auch im Naikan spielen diese Konzepte eine Rolle. Wie sehr sich der Naikan-Leiter auch zurückhalten mag, er ist unzweifelhaft in der Rolle eines Helfers. Später beschäftigen wir uns mit dem Selbstbild des Naikan-Leiters, doch zunächst zu seiner Position aus der Sicht des Teilnehmers. Der Psychoanalytiker Takemoto sagt dazu:

„Der Leiter hört dem Bericht ohne eigene Betroffenheit, jedoch aufrichtig und mit freundlicher Zuwendung zu. Diese Atmosphäre von Ungerichtetheit, Aufrichtigkeit und Sympathie ist dem sehr ähnlich, was Freud ‚freischwebende Aufmerksamkeit‘ nannte und dem Analytiker als Haltung empfahl. Der Gefahr, dass die fehlende Betroffenheit des Leiters im Klienten Erinnerungen an Bezugspersonen auslöst oder verstärkt, die sich nicht gekümmert haben [...], wird im Naikan dadurch begegnet, dass sich der Leiter abschließend für die Berichte des Klienten bedankt. Damit verdeutlicht er, dass er die Rolle einer zugetanen und liebevollen Bezugsperson übernimmt. Wenn der Leiter für die Entdeckungen und Berichte des Klienten Dank ausspricht, der keinen Bedingungen unterliegt, ähnelt er damit dem Verhalten einer primären Bezugsperson, dessen Kind etwas hervorbringt oder entdeckt.“ (Takemoto, o.J.)

Ich gehe davon aus, dass Ishin Yoshimoto sich nicht an der psychoanalytischen Literatur orientiert hat. Das für den Teilnehmer im Naikan hilfreiche Verhalten des Leiters entwickelte er auf der Basis tiefer Einsicht und langer Erprobung des Naikan. Aus einem Erfahrungsbericht:

„Er [der Naikan-Leiter] stellte immer dieselben Fragen, hörte zu und ermutigte uns weiterzumachen, aber es entstand eigentlich nie ein Gespräch. Er kommentierte das Gesagte nicht. Ich war aufgeregt, wenn er kam. Herzklopfen. Zu wem er wohl zuerst kam? Innerlich ging ich dann meist noch mal durch, was ich da zusammengetragen hatte. Eine lehrreiche Prozedur: Zum einen merkte ich bald, dass ich um seine Anerkennung rang. Ich wollte gut dastehen, einen guten Eindruck machen. Ich ertappte mich oft bei diesem Ansinnen, war aber jedes Mal froh, wenn ich sehen konnte, was ich da eigentlich machte. Mein kleines Ich wollte Nahrung, sich bestätigen und verfestigen. Zudem sah ich, dass ich ganz heikle Dinge meistens nicht aussprach.“

Wir bringen unsere Beziehungsmuster – Übertragungen im psychoanalytischen Sinne – mit zum Naikan. Sie gehören zur Standardausrüstung des Nicht-Faktischen, das uns im Alltag ständig begleitet. Es spielt keine Rolle, ob wir darüber informiert sind, wie neutral der Leiter ist; wir kommen befangen in das Retreat und benötigen einige Runden, bis wir wissen: Wir erstatten Bericht, und wir erhalten weder Lob noch Kritik noch einen inhaltlichen Kommentar zu den Erinnerungen. Dieser Mensch verhält sich wie niemand zuvor in unserem Leben, alle unsere Übertragungswünsche und -ängste laufen ins Leere. Die Konsequenz im Naikan, das Nicht-Faktische zu ignorieren, ist umfassend. Der Respekt, der sich in Verbeugungen des Leiters äußert, betrifft allein die Tatsache, *dass* wir üben und *wie* wir üben. Der Dank eines anderen für unsere Übung, für unser Hiersein, ist eine völlig neue Erfahrung. Wir fühlen uns bedingungslos akzeptiert, ohne dass Aussehen oder Person, Name, Titel oder Leistungen eine Rolle spielen. Es ist eine neue Erfahrung: Jemand, auf den wir anfänglich und automatisch mit einer Elternübertragung reagieren, richtet sein Augenmerk darauf, wie wir etwas tun und nicht, was wir tun und leisten.

Außerdem fördern die drei Fragen die Ehrung, Achtung und Würdigung der tatsächlichen Eltern des Klienten und dessen Dank ihnen gegenüber. Es findet keine Übertragung statt, der Teilnehmer bleibt dort, wohin er gehört – im System seiner Familie.

Wegen dieses Leerlaufens erledigen sich die anfänglichen Probleme bald von selbst. Wir ahnen, dass unser Bericht keine Betroffenheit im Leiter auslöst. Wir sind nicht länger eifersüchtig auf andere Teilnehmer, zu denen der Leiter früher geht oder länger bleibt oder zu denen er mehr sagt. Je tiefer wir in die inneren Bilder einsteigen, desto mehr verlieren wir Wünsche, Vorstellungen und Ängste. Vielleicht sind wir anfänglich auch wütend, weil sich der Leiter unseren kindlichen Wünschen nach Verständnis und Liebe entzieht. Auch das legen wir spätestens dann ab, wenn die drei Fragen ihre Wirkung zeigen.

Der Naikan-Leiter zeigt den methodischen Weg, aber er begleitet nicht wie ein Psychoanalytiker den inneren Prozess. Es entstehen keine neuen Übertragungsprozesse zum „Durcharbeiten“. Wir hören keine Deutungen und brauchen keinen Widerstand zu entwickeln. Parallel zu unserem Verlassen des Nicht-Faktischen – unserer Wirklichkeit „2. Ordnung“ – schwindet die Bedeutung aller Inhalte und Themen, die die dialogische Arbeit in traditioneller westlicher Psychotherapie kennzeichnet.<sup>7</sup>

### ***Beziehung jenseits von Übertragung und Gegenübertragung***

Am Komplex der Übertragung lässt sich der paradigmatische Unterschied der Methoden deutlich aufzeigen. Die Psychoanalyse sieht im Übertragungsgeschehen eine Neuauflage kindlicher, libidinös bedingter Wünsche und Ängste; die Figur des bedingungslos versorgenden Naikan-Leiters würde dementsprechend unsere

---

7) Eine nicht erfolgreich verlaufende Psychoanalyse lässt den Klienten oft mit dem Trauma einer tief aufgewühlten und therapeutisch nicht ausgeglichenen Beziehung zu seinen Eltern zurück. Hier bietet Naikan eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Klienten wieder die positive Zuwendung der Eltern spüren zu lassen und eine Versöhnung zu ermöglichen – keinesfalls als Alternativtherapie, sondern als Wiederherstellen der positiven Beziehungsaspekte.

oralen, kindlichen Sehnsüchte befriedigen. Das Orale – als Form der Libido – ist im Modell der Psychoanalyse eine fundamentale Kraft, die Libido ist Ursprung des Lebens. Deshalb kann die Psychoanalyse weder in der ursprünglichen Eltern-Kind-Beziehung noch in deren späterer Wiederholung etwas erkennen, was verborgen und doch so offensichtlich im Hintergrund dieser Libido wirkt, – oder, besser gesagt, was sich der Libido bedient. Woher kommt die Kraft, die wir spüren, wenn wir uns möglicherweise gerade vollkommen wertlos fühlen und sich der Leiter am Ende des Berichts verbeugt? Wie viel Kraft wird uns dadurch zuteil, dass wir von derselben Person, der wir soeben eine tiefe Schuld mitteilten, das Essen gereicht bekommen, sichtlich liebevoll zubereitet und angeordnet?

Die tiefe menschliche Sehnsucht nach voraussetzungsloser Liebe und Geborgenheit wird von der Psychoanalyse als kindliche Sehnsucht nach der Symbiose mit der frühen Mutter gedeutet. Von spirituellen und religiösen Menschen wird sie als Sehnsucht nach dem Ursprung, nach Gott, nach Einswerden mit der Schöpfung empfunden. Gemeint ist damit keineswegs Regression, sondern Überschreitung des Alltagsbewusstseins. Das Einswerden wird in der Psychoanalyse auf die Mutter als Person und Manifestation begrenzt. In der Spiritualität ist damit die Vereinigung mit etwas gemeint, für das die Mutter ein Symbol ist, was aber selbst als Prinzip und Ursache dahinter steht; es wirkt durch die Mutter, liebt uns *durch sie* voraussetzungslos und birgt uns in sich.

Diese Liebe bildet sich – in all ihren Facetten – auch in unseren Gefühlen ab; sie selbst ist jedoch in sich frei von jeder menschlichen Färbung. Sie ist, um mit Naikan zu sprechen, ein Fakt. Es gab sie vor dem Menschen, und sie ist es, die uns gebar. Diese Liebe ist das „Geben“ im Naikan, dort vor allem anderen repräsentiert durch Mutter und Vater. Sie findet sich im Strom des Gebens und Nehmens wieder, und wir finden zu ihr mit Hilfe der ersten beiden Fragen. Ihr gegenüber steht die dritte Frage: Sie macht unser – diese Liebe behinderndes – Ego kenntlich.

Ist dieses Geben nun an Mutter und Vater gebunden? Wenn wir in der Naikan-Woche sehr aufmerksame Innenschau betreiben, erfahren wir, es war immer schon da: in Mutter und Vater und in vielem anderen. Unsere Eltern haben die Liebe, das Geben in unse-

rer Kindheit besonders deutlich verkörpert; es war eben die Elternliebe zu einem Kind. – (Übrigens, es ist fast schon bedrückend, dass die Psychoanalyse in dieser Elternliebe nicht viel mehr sieht als den wiedergeborenen Narzissmus, also die Selbstliebe der Eltern.)

Betrachtet man die Elternbeziehung auf diese Weise, ist man gänzlich bei der spirituellen Seite von Naikan angelangt. Wir haben dies bereits als den Schritt von *Abschied und Lösung* zur *Öffnung* kennen gelernt; die Psychoanalyse weigert sich allerdings seit je her, so weit mitzugehen.

Hinter den Eltern – hinter der Elternliebe – stand und steht ein viel größeres und umfassenderes Geben. Das ist eine Erkenntnis, die durch das Verhalten des Naikan-Leiters gewissermaßen in die Gegenwart transportiert wird; hier wird sie sichtbar und fühlbar. Dieses Geben ist allgegenwärtig: Hier ist meine Mahlzeit, unabhängig davon, ob ich gerade lache, weine, trauere oder Schuld sehe. Es ist Zeit zur Mahlzeit, jemand gibt mir etwas, und ich esse. Wenn ich in diesem Satz den wahrhaft tiefen Sinn erkenne – in *dieser* Art des Gebens und Nehmens – ist alles verwirklicht, worum es im Naikan geht. Der Mensch, der mich jetzt nährt, mag für mich Vater oder Mutter repräsentieren. Doch dieser Mensch *und* Vater *und* Mutter – sie alle waren und sind nichts als Werkzeuge von etwas Größerem, zu dem auch das *Annehmen* der Mahlzeit durch mich gehört.

Das ist fern jeder kindlichen Regression auf die nie gestillte Sehnsucht nach totaler Mutterliebe. Und es ist auch keine kindliche Idealisierung einer Mutter- oder Vater-Figur. Es ist ein spiritueller Vorgang transpersonaler Verbundenheit. Das Geben war immer schon da, Mutter und Vater waren seine Werkzeuge, und damals und heute gab und gibt es zahllose andere.

### **Die Macht der Bilder**

Eine Internetnotiz von Timothy Takemoto, dessen Gedanken zu Naikan mich sehr anregten:

„Gestern hatte ich Gelegenheit, den Film ‚Die Flatliners‘ anzusehen, und fand darin einige gute Parallelen zu einem Gespräch über Naikan, das ich in der Nacht zuvor mit einem Therapeuten hier am Ort führte ...

Wenn man ‚lacanianisch‘ denkt, ist ein Symptom ein Zeichen für einen vom linguistisch-symbolischen Systems ausgehenden Unterdrückungsvorgang (oder zumindest nicht manifestiertem Vorgang), das sich in körperlichen Erscheinungen bemerkbar macht, im Verhalten oder wenigstens als Gedächtnislücke. Kann ein Symptom auch in einem Bild bestehen, dass von der Imagination des Patienten unterdrückt wird? Wenn es unterdrückt wird, ist es dann notwendig, es zu verbalisieren oder kann es heilsam sein, es wahrzunehmen, nachzuerleben oder zu erinnern?<sup>8</sup>

Im Film ‚Die Flatliners‘ verursachen vier Medizinstudenten sich selbst einen Herzstillstand, bis die EKG-Linie des Kardiographen flach war. Im Film stellt sich damit eine Todeserfahrung ein. Diese Erfahrungen waren traumartig und bestanden aus Collagen von optischen und akustischen Erinnerungsstücken. Das Problem war, dass diese Erinnerungen sie als optische Halluzinationen verfolgten, auch nachdem sie ins Leben zurückgeholt worden waren ...

Im realen Leben hatte Joe heimlich Videos von sich und Freundinnen beim Sex aufgenommen. Er hatte seine Freundinnen nur dazu benutzt, um sich Bildmaterial für seine Sexualphantasien zu verschaffen. Nach seiner Flatliner-Erfahrung halluzinierte er diese Videos spontan während Fernsehsendungen oder in Fenstern, jetzt jedoch verzerrt und ihn anklagend.

Rachel hatte ihren Vater als Kind beim Spritzen von Heroin ertappt, hatte jedoch die Erinnerung vollständig verdrängt und damit auch, dass sie es ihrem Vater verziehen hatte und ebenso, dass er es ihr verzieh, dass sie ihn erwischte. Nach der Flatliner-Erfahrung kehrten ihre Erinnerungen zurück, sie umarmte ihren Vater und versöhnte sich mit ihm.

Unabhängig von der Realitätstreue derartiger Nahtod-Erfahrungen, das, was die Flatliner letztlich machten, war Naikan. Sie

---

8) Jaques Lacan wurde in einer früheren Anmerkung bereits erwähnt. Er war Philosoph und Psychoanalytiker, der eine eigenständige Erkenntnistheorie entwickelte. Bei Lacan tragen auch das Unbewusste und die Abwehrmechanismen sprachlich-symbolische Struktur.

betrachteten die inneren Bilder und ließen zu, sie alle zu sehen, auch diejenigen, deren Wahrnehmung sie sich zuvor nicht gestattet hatten. Die Erfahrungen waren ‚sehr schwer in Worte zu fassen‘, und sie wurden nicht ausgesprochen. ‚Es tut mir leid‘ war alles, was sie an Worten brauchten – das bildliche Wiedererleben und die damit verbundene Lösung war scheinbar alles, was notwendig war. Wohl nur in Hollywood, und vielleicht noch in Japan, denke ich.“ (Takemoto 1999)

Hier geht es erneut um die grundsätzliche Frage, ob sprachliche Bewältigung und das damit verbundene unterscheidende Denken für heilsame Prozesse notwendig ist. Es stellt sich die Frage, ob Bilder dies ebenfalls vermögen oder sogar hinderlich sind.

Takemoto spielt in seiner Notiz auf den Grundsatz der Psychoanalyse an, dass die Lösung – Einsicht – zunächst von der bildlich-dinglichen Ebene des Unbewussten auf die sprachliche Ebene des Vorbewussten angehoben werden muss, um therapeutischer Veränderung zugänglich zu sein. Mit anderen Worten: Veränderungswirksam ist nicht die bildhafte Erinnerung, sondern die verbale Deutung des Analytikers. Was nicht sprachlich erfasst wird, also nur auf Bildebene wiedererlebt wird, ist nach diesem Grundsatz nicht heilsam – außer in Hollywood oder Japan, wie Takemoto abschließend meint.

Ich denke, man kann dem widersprechen. Das Verhältnis von Sprache zu Bildern ist im Naikan ein grundsätzlich anderes als in der Psychoanalyse: Die Urbilder des Unbewussten – Triebansprüche, Archetypen und Verdrängtes – werden in der Psychoanalyse durch mentale und sprachliche Bearbeitung zu Objekten differenziert, dadurch sublimiert und in das Ich integriert – psychoanalytisch gesagt. Hier ist das Aufbauen regulierender Wirklichkeiten „2. Ordnung“ *konstruktiv*, es werden Es-Ich-Konflikte bereinigt. Würde man diesen Prozess umkehren, verlöre man den Schutz vor den undifferenzierten, drohenden oder symptombildenden Kräften wieder. Im Film „Flatliners“ und auch im Naikan werden jedoch nicht die Urbilder aufgedeckt, sondern faktisches Geschehen der Vergangenheit; es handelt sich um Schuldthemen und damit Ich-Überich-Konflikte. Bildhafte Fakten *dieser* Art aus der

Verdrängung heraufzuholen, sich ihnen zu stellen und sie anzuerkennen, ist heilsam und nicht bedrohlich.

„Flatliners“ berührt einen weiteren Punkt: Wie die „Flatliner“ tragen wir verdrängte Erinnerungen in uns, die für unser Leben möglicherweise von großer Bedeutung sind. Wir können sie jedoch im Naikan nicht verwerten – eben, weil sie verdrängt sind. Naikan kann nicht mit Material aus dem Unbewussten arbeiten, zu solchen Inhalten müssen andere Methoden erst einen Zugang verschaffen. Naikan empfiehlt sich als Anschlussmethode zur weiteren Differenzierung und Aufarbeitung neuer oder veränderter Objektbeziehungen.

### **Zuständigkeiten**

Kann Naikan die Therapie psychischer Störungen leisten? Kann es die Psychoanalyse ersetzen?

Die Kräfte des Unbewussten können auf keine anderen Bewusstseinsinhalte reduziert werden. Selbst wenn sie eine tiefere Quelle besitzen, ist diese dem Bewusstsein nicht zugänglich. Sie sind auch nicht direkt beobachtbar, sondern können nur aus ihren Manifestationen geschlussfolgert werden. Somit fallen alle Verfahren, die mit dem Unbewussten arbeiten, aus dem Rahmen des rationalen, naturwissenschaftlichen Denkens der Psychologie heraus. Das gilt für sämtliche Varianten der Psychoanalyse ebenso wie die „Phänomenologische Psychotherapie“ Hellingers – das Familienstellen, oder, wie er es heute nennt, die „Bewegungen der Seele“.

Zu den Kräften des Unbewussten zählen wir – grob zusammengefasst: den Eros (der Lebenstrieb in allgemeiner Form, einschließlich Libido), die Archetypen des Kollektiv-Unbewussten und bestimmte Bindungskräfte der Familie, die uns dann unbewusst sind, wenn sie aus dem Leben anderer stammen. All diese Kräfte sind Teil unseres Erbes; es spielt keine Rolle, ob wir sie als genetisch oder morphisch oder karmisch beschreiben. Sie wirken in uns, und eine unserer zentralen Aufgaben ist es, dieses Erbe zu

erkennen und – mit Hilfe unseres Bewusstseins – diese Kräfte für uns und alle Wesen zu nutzen, statt uns ihnen auszuliefern.

Kann also Naikan dabei helfen? Verschwindet beispielsweise Gewalttätigkeit nach Naikan, wird sie dauerhaft oder vorübergehend schwächer oder gar verdrängt? Oder: Verändert sich beispielsweise die Triebhaftigkeit eines Sexualstraftäters, nachdem er die Liebe erfahren hat, die ihm geschenkt wird? Gibt es also Selbstheilungskräfte, die aufgrund der Naikan-Erfahrung unbewusste Kräfte beeinflussen – auch wenn die Naikan-Methode selbst zum Unbewussten nicht vordringt?

Diese Fragen lassen sich nicht allgemein beantworten. Unsere bisherigen Überlegungen führen eher zu einer negativen Antwort; klinische Erfahrungen liegen noch nicht vor.<sup>9</sup> Wir wissen, dass Naikan vielen Menschen Kraft, Dankbarkeit und Liebe schenkt und durch Reue das Über-Ich, das Gewissen stärkt. Es kann jedoch keine Differenzierung, Aufbereitung und Beherrschung des Unbewussten leisten. Damit ist Naikan keine Methode der Heilung von Neurosen im klassischen Sinn, also gravierender und dauerhafter Symptome, die über die Angstabwehr auf starke Triebkräfte hinweisen. Ebenfalls nicht beeinflussen kann Naikan Identitätsstörungen, narzisstische Störungen und Objektbeziehungsstörungen, sofern diese im Unbewussten wurzeln.

Naikan beseitigt die Verzerrungen, die unser Bewusstsein bei der Wahrnehmung und der Speicherung von Erinnerungen leistet. Damit hilft es bei einer anderen unserer großen Aufgaben: die selbstgerechte und egozentrische Weltsicht aufzugeben, die zwar unser Leben stabilisiert, doch auch dafür sorgt, dass wir uns von dem Leben und von dem Nächsten zu sehr abgrenzen. Wir verlieren im Naikan nicht nur unsere starren Wirklichkeitskonstruktionen. Es erstarken lebendige, liebevolle und mitfühlende Seiten in uns, die uns bei der Bewältigung der unbewussten Kräfte *unterstützen* können – mehr vermutlich nicht, aber dennoch, welch ein Geschenk!

---

9) Die Zahlen aus Japan, die bei Straftätern eine um fünfzig Prozent niedrigere Rückfallquote nach Naikan beschreiben, bedürfen für unsere Verhältnisse einer Überprüfung.

Wir dürfen eine Methode wie Naikan zwar auf die Erinnerungen des Erlebten anwenden – also das von „oben“ abgespeicherte –, aber nicht auf die im Vorbewussten ebenfalls gespeicherten, von „unten“ drängenden Inhalte dynamischen Triebgeschehens. Hier finden wir den fundamentalen Unterschied zwischen Psychoanalyse und Naikan und erkennen, dass sich beide Methoden gegenseitig ergänzen, jedoch nicht ersetzen können. Faktische Arbeit, Naikan-Arbeit am Triebgeschehen wäre destruktiv, denn sie würde sinnvolle Abwehrmechanismen schädigen. Man stelle sich die Frage vor: „Wie oft wollte ich meinen Vater vom sechsten bis zehnten Lebensjahr ermorden?“ In der Psychoanalyse oder in der Primärtherapie wären solche Fragen denkbar – allerdings nur mit entsprechender Nachbereitung mit dem Therapeuten vertretbar. Diese karthatische *plus* deutende, integrative Arbeit schützt den Klienten vor seinen eigenen, dunklen Kräften, die sich zuvor in Symptomen äußerten. Sie hat aber mit der Naikan-Erfahrung des Vaters als das, was er tatsächlich war, nichts zu tun. Umgekehrt wäre auch die psychoanalytische Deutung der Naikan-Erfahrung zerstörerisch – wenn auch von weniger Dramatik und Leid begleitet.

Was geschieht, wenn wir unseren Triebkräfte freien Lauf lassen, und was, wenn wir sie vollständig unterdrücken? Was geschieht, wenn wir nur noch in unserer eigenen, rechthaberischen Wahrheit leben, und was, wenn wir nie Objektgrenzen aufgebaut hätten und mit dem Bewusstsein eines einjährigen Kindes leben würden? Wenn der Buddha vom Weg der Mitte sprach, meinte er die Nicht-Identifikation mit Extremen, und das gilt auch und vor allem für die regulierenden Kräfte des Bewusstseins. Der gleiche Vorgang der autonomen Selbstregulation umschließt beide Aspekte: Schutz und Behinderung, Regulierung des Lebens und Zusammenlebens und Behinderung der Sicht auf die Dinge, wie sie sind. Er schützt uns vor animalischen Trieben, hält uns handlungsfähig oder bekräftigt unsere Vorurteile. Es ist eine stabilisierende, ökonomisch orientierte Kraft, die selbst inhaltsleer, neutral gegenüber jedem Inhalt ist. Auch sie ist kein „Was“, sondern ein „Wie“. Unsere Aufgabe besteht darin, sie differenziert und geschickt zu nutzen und sie in der Richtung nach „unten“ differenzierend zu stärken. Wir verleugnen nicht unsere Herkunft aus Triebhaftem und dem

Kollektiv-Magischen – es sind unsere primitiven Wurzeln, unser Erbe. Es sorgt für unser Leben und Überleben und unsere Fortpflanzung. Es birgt jedoch Kräfte, die wir nicht mehr benötigen, denn wir können andere Formen der Lebenssicherung nutzen, und dementsprechend schützen wir uns vor diesen Kräften. In der anderen Richtung – der unserer sich entfaltenden Bewusstseinsentwicklung – sehen wir: Unsere Konstruktionen der Wirklichkeit rufen zwar auch hier Stabilität hervor, diese Stabilität kann uns aber auch am Wachstum hindern. Deshalb wird die Psychoanalyse zu Recht als pessimistische Methode bezeichnet. Sie orientiert sich an dem, was von „unten“ kommt, und sorgt für Kontrolle und Stärkung der Ich-Anteile, die uns vor unseren dunklen Seiten schützen. Sie erschafft und differenziert Objekte des Bewusstseins, um sie als Schutz vor unserem präpersonalen, undifferenzierten Erbe einzusetzen. Eine Entwicklung des Bewusstseins über eine starke Individualität hinaus ist in der Psychoanalyse nicht vorgesehen. Jeglicher Überwindung der Objektgrenze steht die Psychoanalyse naturgemäß misstrauisch gegenüber, da sie unglücklicherweise Regression und Transzendenz als ein und denselben Vorgang definiert.

Spirituelle Wege wie Naikan wirken diametral entgegengesetzt. Ist für die Regulierung nach „unten“ gesorgt, können wir also ein Leben führen, das nicht von dunklen Trieben beherrscht wird – brauchen wir also keine Psychotherapie –, können wir Wirklichkeitskonstruktionen infrage stellen. Dann können wir die Objektgrenzen für andere Ebenen als das Unbewusste lockern und damit beginnen, die Subjekt-Objekt-Grenze zu überwinden. Das bedeutet nicht, dass wir „jemand“ sein müssen, um „niemand“ zu werden – dieser Slogan irrte durch die psychotherapeutisch-spirituelle Szene. Es bedeutet lediglich, dass wir genügend Objekte gebildet haben, um dem Undifferenzierten nicht die Herrschaft zu überlassen.

Als derzeitigen Stand der historischen Entwicklung im Westen sehe ich Psychoanalyse und andere, tiefe Verstrickungen lösende Therapieformen als Nachhut, – Naikan und andere spirituelle Methoden als Vorhut unserer Bewusstseinsentwicklung. Das erklärt letzten Endes auch, warum die Psychoanalyse in Japan – etwa im Vergleich zu Naikan – keine Chance hat. Diese Form von Nachhut

ist und war dort, konstruktivistisch gesprochen, nie „passend“. Die freudsche Triebdynamik bestimmte zwar unser westliches, morphisches Bewusstseinsfeld der vorletzten Jahrhundertwende – von dem wir uns lösen werden. Sie gehört jedoch nicht zum Erbe aller Kulturen. Bei dieser Betrachtungsweise werden wir aufhören, der Psychoanalyse mangelnde Spiritualität vorzuwerfen. Spiritualität ist und war niemals ihr Thema. Es geht bei dem Verhältnis von Naikan und Psychoanalyse nicht um Methodenkonkurrenz, sondern darum, dass jede Methode den ihr gemäßen Platz einnimmt – und sich in entsprechender Bescheidenheit übt. Im nächsten Kapitel wird diese Diskussion noch etwas weiter geführt.

Anzumerken bleibt noch, dass in der Bewusstseins-Phänomenologie der Psychoanalyse mehr Parallelen zum Buddhismus verborgen sind, als man oberflächlich vermuten möchte. Hierzu ausführlich und sehr empfehlenswert: Epstein (1996). Die Missverständnisse werden jedoch so lange anhalten, bis klar ist: Psychoanalyse und Naikan widmen sich unterschiedlichen Bewusstseinsinhalten und -prozessen, und weder Sprache noch Bilder des einen Konzepts passen bislang zum anderen. Erkennen und lassen wir jeder Methode ihre Zuständigkeit. Mit dem Bild von Nachhut und Vorhut meine ich auch: Beide bewegen in der gleichen Kraft und im gleichen Strom, in dem es – das kann man nicht genug betonen – an der einen Stelle wichtig ist, schützende Wirklichkeiten „2. Ordnung“ zu schaffen und an anderer Stelle, behindernde zu verabschieden.

困 予  
艱 取



„Geben, Nehmen, Schwierigkeit“

*Fehlt Dir etwas,  
dann nimm dies dankbar als Hinweis dafür;  
dass Du nichts brauchst.*

## IX. Naikan und Psychotherapie

Die Psychoanalyse ging stets ihren eigenen Weg, abseits der akademischen Psychologie. Doch beiden gemeinsam ist, dass sie sich hartnäckig gegen die Möglichkeit transzendentaler Erfahrung wehren, – die akademische Psychologie aus ihrem Selbstverständnis als Naturwissenschaft heraus. Den in immer größerer Zahl spirituell arbeitenden, „transpersonalen“ Psychologen wird von Seiten der akademischen Fachkollegen vorgehalten, sie übertünchten ihren Burn-Out und ihre Misserfolge mit mythologischem und kosmischem Spuk. Akademische Psychologen alten Stils tun sich noch immer schwer damit, uralte fernöstliche Traditionen und den Talmi moderner Trendesoterik auseinanderzuhalten.<sup>1</sup> Doch der subtile Spott aus der Ecke des naturwissenschaftlichen Menschenbildes, der sich auf spirituelle Methoden richtet, wirkt zunehmend hilflos. Die Verteidiger der absoluten Ich-Grenzen müssen sich angesichts der Vielzahl von Berichten namhafter Zeugen letztlich in die bloße Behauptung retten, es gäbe die Erfahrung des Absoluten einfach nicht.<sup>2</sup> Sie flüchten sich in die Forderung nach empirischen Beweisen; bekommen sie diese – etwa in Form völker- und zeitübergreifender, übereinstimmender Erfahrungsberichte – akzeptieren sie sie jedoch nicht.

Es ist mehr als seltsam, dass Menschen wie Buddha, Jesus, Meister Eckhart oder Krishnamurti oder auch ganze Weltreligionen als mögliche Brutstätten von Wahnvorstellungen gesehen werden. Kaum jemand in der akademischen Psychotherapie-Szene sieht einen Zusammenhang zwischen dem Leiden des maximal individuierten westlichen Menschen – seiner Unwissenheit, seinem egozentrischen Umgang mit dem Nächsten und der Natur –

1) Jaeggi und Möller (2003).

2) Z.B. Saum-Aldehoff (2003).

und seiner Zerstörungswut und der Entfremdung von seinen urmenschlichen, spirituellen Wurzeln. Niemand möchte die Konsequenzen dieses Ich-Kults sehen. Er verstellt den Blick auf die Verbundenheit allen Lebens, schürt die Angst, Verantwortung für andere zu übernehmen und sich wiederum anderen zu überlassen, sieht in Bindungen eine Autonomiegefährdung, – ablesbar an der wachsenden Anzahl von Ehescheidungen und bindungsängstlichen Singles. Die Antwort der akademischen Psychologie besteht in neuen Trainingsprogrammen für „funktionale“ Partnerschaften. Solange die universitäre Psychologie ihrem herkömmlichen Wissenschaftsverständnis folgt, wird sie fordern, dass spirituelle Einsicht sich den von ihr definierten Maßstäben unterwirft, – das bedeutet, sich operationalisieren und messen zu lassen. Solange bleibt Transzendenz in den Bereich des Spekulativen verwiesen und gilt als Realitätsflucht; hier trifft sich, wie schon erwähnt, die akademische Psychologie mit der Psychoanalyse.

*Eine gute Tat und ein gutes Gewissen  
sind die beiden Nachbarn der Verlogenheit.*

### **Nehmen, Geben, Schwierigkeiten im Lichte westlicher Psychotherapie**

Widmen wir uns einleitend kurz den drei Naikan-Fragen aus westlicher Sicht. In unserem Kulturkreis unterscheiden sich die Konzepte „Geben und Nehmen“ oder „Schwierigkeiten bereiten“ sehr von denen des Naikan.

Das westliche Postulat größtmöglicher persönlicher Unabhängigkeit führte dazu, dass wir den großen Zusammenhang von Geben und Nehmen, in den wir eingebettet sind, aus den Augen verloren. Nur noch in Katastrophensituationen, nicht in unserem technologisch gesicherten und auf persönliche Befriedigung ausgerichteten Alltag erkennen wir, wie wir mit der Natur, dem Staat, unserer Gemeinde und unseren Nachbarn verflochten sind. Deshalb ist das Bewusstsein von „Geben und Nehmen“ häufig auf die-

jenige Beziehung geschrumpft, die für die meisten von uns unverzichtbar ist: die Partnerschaft. Vor dem Hintergrund des Ideals der eigenen Zufriedenheit ist „Geben und Nehmen in der Partnerschaft“ – das auch in den humanistischen Psychotherapien und vielen Beziehungs-Förderungsprogrammen eine große Rolle spielt – zu einer Art psycho-ökonomischer Bilanz degeneriert. Das Saldo dieser Bilanz soll zu jedem gegebenen Zeitpunkt möglichst ausgeglichen sein: Man hat in eine Beziehung investiert und darf einen entsprechenden Ertrag vom Partner erwarten. Hier ist kein ethisches Konzept zu erkennen, sondern ein von Angst gesteuertes Prinzip, eine moralisierende Formel: Niemand darf zu kurz kommen oder übervorteilt werden.

Dahinter steht, dass wir unsere Welt als eine Welt des Mangels gestalten. Es geht um die Angst, nicht genug zu bekommen, um die Angst vor Getrenntsein und Einsamkeit, und damit um nichts anderes als die Kehrseite unserer Individuationswünsche und Egozentrik. Als ein Basiskonzept unserer Beziehungen ist die Ausgewogenheit dieser Bilanz so tief in uns eingegraben, dass wir sie nicht mehr als bloßes Konzept erkennen und hinterfragen.<sup>3</sup> Das Postulat der Ausgewogenheit erfordert „Beziehungsarbeit“, bis sich die Partner in ihren unterschiedlichen Wirklichkeiten einig sind, ob das beiderseitige Geben und Nehmen in Qualität und Quantität ausbalanciert ist.

Zweifellos gehören ausgewogenes Geben und Nehmen und gegenseitige Anerkennung zu den Fundamenten einer gelungenen Beziehung. Beschränken wir uns jedoch auf diese Ebene, verpassen wir die Chance, uns als Bestandteil eines größeren Beziehungsgefüges zu sehen. Buddhistische Mönche verdeutlichen dies bei ihrem Bettelgang auf ebenso einfache wie eindruckliche Weise: Sie halten den Kopf gesenkt, der Strohhut verdeckt ihr Gesicht. Bei einer Spende – von Nahrung oder Geld – schauen sich der Mönch und der Spender nicht an, und es wird kein Dank ausgesprochen. Geben und Empfangen ist hier nichts Persönliches, kei-

3) Auf dieses freilich sehr allgemeine und bekannte Phänomen hatte ich bereits an anderer Stelle hingewiesen: Sobald wir auf eine Gruppe von Menschen treffen – das kann eine ganze Kultur oder auch eine psychotherapeutische Vereinigung sein –, die einen Konsens in ihren Wirklichkeiten „2. Ordnung“ vereinbart haben, werden wir feststellen, dass sie diesen Konsens für die Wahrheit halten.

ne Interaktion zwischen den Beteiligten, – sondern ein Geben und Nehmen auf einer anderen Ebene. Ein anderes Beispiel: Der alte chinesische Zenmeister Joshu kam zum Sterbebett eines einfachen Bauern, und nach einem bestimmten Wortwechsel zwischen beiden erkannte die Frau des Bauern, dass ihr Mann bereits tiefe Erleuchtung erfahren hatte. „So viele Jahre haben wir miteinander verbracht. Wieso hast Du mir nie gesagt, dass Du ein Buddha bist?“ fragte sie ihn. Er erwiderte: „Warum fragst Du? Habe ich nicht stets den Tee angenommen, den Du mir gereicht hast?“

Nur wirklich spirituelle Therapeuten, wie z.B. Bert Hellinger, sehen Geben und Nehmen weniger aus ökonomischer Sicht als vor dem Hintergrund eines übergeordneten Bindungsgefüges. Gemeint ist ein Gefüge, das eine eigene Dynamik besitzt und zum Ausgleich drängt, – ein Gefüge, das, aus transpersonaler Sicht, nicht *zwischen* den Personen existiert, sondern *in dem* Personen existieren. Solche Therapeuten sehen in der Kraft des höher Wirkenden, des Schicksals, auch die Grenzen eines möglichen Binnenausgleichs.

„Die erste Unordnung des Helfens beginnt dort, wo einer geben will, was er nicht hat, und einer nehmen will, was er nicht braucht. Oder wo einer von einem anderen etwas erwartet und verlangt, was dieser nicht geben kann, weil er es nicht hat. Aber auch, wo einer etwas nicht geben darf, weil er damit dem anderen etwas abnehmen würde, was dieser allein tragen kann oder muss und tun kann oder darf. Dem Geben und Nehmen sind also Grenzen gesetzt. Es gehört zur Kunst des Helfens, diese Grenzen wahrzunehmen und sich ihnen zu fügen.“ (Hellinger 2003)

Als Folge der Überwertigkeit der Paarbeziehung sehen wir in unserer Kultur den jeweils anderen als hauptverantwortlich für unser Glück und unsere Zufriedenheit. Naikan erschließt uns neue Zusammenhänge und lässt uns Beziehung als etwas qualitativ anderes erfahren, erfordert jedoch Bereitschaft, unsere Konzepte grundsätzlich in Frage zu stellen. Und das stößt hier und da auf Widerstand.

Dazu ein Beispiel: Ich hatte Ende der achtziger Jahre eine familientherapeutische Ausbildung in einem angesehenen Institut

abgeschlossen. Später, nach meinen Naikan-Wochen, stellte ich die Methode jemandem aus dem Leitungsgremium vor. Ich wollte anregen, Naikan in die Ausbildung von Familientherapeuten aufzunehmen. Doch nach einem Vorgespräch gab es keine weitere Diskussion, keine Rückmeldung. Als Unterlage hatte ich unter anderem meinen Erfahrungsbericht (siehe Einführung, Teil 2) vorgelegt. – Heute, mit etwas Abstand, verstehe ich das Verhalten des Instituts besser. Weder konnte oder wollte ich diesen Bericht in Fachsprache abfassen, noch steht hinter Naikan einer der großen Namen aus den kalifornischen Hochburgen innovativ-kreativer Therapie.

Zwar stellt sich die Frage nicht grundsätzlich, ob Familientherapie *oder* Naikan. Doch der Stellenwert der eigenen Methode ändert sich dramatisch, wenn man Methoden wie Naikan innerlich zulässt. Mit anderen Worten: Woran sollen sich ganze Psychotherapieschulen orientieren, wenn man die vierte Frage vollständig beiseite lässt? Die Opferfrage, die Mangelfrage, die Schuldfrage, die Frage der Abgrenzung, die Frage, worauf dieses „Ich“ ein Recht hat –, in jenen Fragen hat man sich bequem eingerichtet, und sie versprechen beiden Seiten viele Therapiestunden.

Stärker noch als „Geben und Nehmen“ steht das Thema „Schwierigkeiten“ bei uns in einem deutlich anderen Bedeutungszusammenhang als etwa in Japan. Erzähle ich meinem Therapeuten spontan von Schwierigkeiten, die ich bereite, wird er reflexartig mit dem Konzept „Schuldgefühl“ – wohlgemerkt, nicht „Schuld“ – reagieren. Als Hintergrund werden ihm, je nach seiner schulischen Herkunft, verschiedene Klassifikationen einfallen: Depression, Mangel an Ich-Entwicklung, Selbstbildstörung, Entscheidungsprobleme, mangelndes Selbstbewusstsein, vor allem aber Abwehr unbewusster Aggressionen, Masochismus oder der Wunsch nach Bestrafung für heimliche Triebwünsche.

Auffordern, die dritte Naikan-Frage zu beantworten, wird mich hingegen kein Therapeut. Die damit verbundene Zunahme von Depression oder Selbstwertmangel würde er nicht riskieren wollen, – ganz abgesehen von dem Widerstand, den ich entgegenbringen würde. Offensichtlich passt dieses Thema grundsätzlich nicht in die westliche, dialogisch bestimmte „therapeutische Beziehung“. Psychotherapeutische Wertsysteme sind stets ein Reflex

auf gesellschaftliche Wertssysteme. Deshalb findet es bei uns eher stillschweigende Anerkennung, anderen Schwierigkeiten zu bereiten: Solange die sozialdarwinistische Maxime vom Überleben des Stärkeren ethisch abgesichert ist, haben Reue und das Bemühen, anderen keine Probleme zu machen, keine Chance – weder in der Therapie noch in der Öffentlichkeit. Sie werden eher als Zeichen von Schwäche interpretiert.

Berichte ich einem japanischen Therapeuten reuevoll von Schwierigkeiten, die ich anderen bereite, wird er anerkennend zustimmen: Ich sei auf gutem Wege, mich wieder auf meinem mir zustehenden Platz einzuordnen. Sage ich hingegen in abendländischer Diktion, zwischen mir und meiner Frau seien Geben und Nehmen unausgewogen, wird er vermutlich nicht verstehen, was ich meine.

Fazit: Die Naikan-Fragen enthalten begriffliche Konzepte, die in der abendländischen Kultur anders bewertet werden als in Japan. Insbesondere mit dem Beantworten der dritten und dem Ausschluss der vierten Frage verlassen wir endgültig die Konzepte westlicher Psychotherapie.

Alle drei Fragen entsprechen in Japan einer anderen sozialen Ethik als im Westen: Das reibungslose Einordnen des Individuums in seine natürliche Gruppe und an seinem Arbeitsplatz – Konformität statt Individualität – ist dort Anzeichen psychischer Gesundheit. Geben und Nehmen greift in Japan über die partnerschaftliche und familiäre Beziehung hinaus und umfasst die Arbeitsstelle, das Sozialwesen und das Nationalbewusstsein. Dementsprechend widerspricht es der japanischen Ethik, Schwierigkeiten zu bereiten – zumindest innerhalb der eigenen Nation.

Vor diesem Hintergrund ist offensichtlich, warum Naikan in Japan in stärkerem Umfang als Therapie und zur sozialen Reintegration eingesetzt wird als bei uns und die Methode dort sehr viel enger mit den Konzepten von Reue, Vergehen und Schuld verknüpft ist. Denn dies sind in Japan gesellschaftlich erwünschte Einstellungen. Die „Übereinstimmung mit etwas Größerem als das Ich“, die ich als eines der Ergebnisse von Naikan beschrieben habe, hat in Japan deshalb eine etwas andere Färbung: Mit dem, was „größer“ ist als das Individuum, wird in Japan in erster Linie die familiäre und gesellschaftliche Ordnung gemeint sein; „Über-

einstimmung“ bedeutet in diesem Kontext Konformität und nicht das, was – spirituell gesehen – dahinter steht und sich lediglich in dieser Ordnung manifestiert.

In unserem Kulturkreis haben die in den Naikan-Fragen enthaltenen Konzepte – unter psychotherapeutischem Blickwinkel – eine andere Bedeutung. Vermutlich erschwert das die Akzeptanz von Naikan in der Psychotherapieszene. Naikan bietet einen ebenso konsequenten wie sanften Zugang dazu, Geben, Nehmen und Schwierigkeiten nicht länger als Reizthemen zu betrachten – als Auslöser zermürender partnerschaftlicher Auseinandersetzungen –, sondern als Fakten zu akzeptieren.. Wesentlich ist dabei, dass wir Konzepte wie „Geben“, „Nehmen“, „Schwierigkeiten vermeiden“, „Reue“, „Vergehen eingestehen“, „Bekennen von Sünden“, „Dankbarkeit“ oder „Versöhnung“ nicht als *Ziele* von Naikan begreifen oder als Erwartungen an die Methode knüpfen. Naikan bedeutet, anders zu sehen, und das kann und darf sich auf verschiedene Art manifestieren. Die eigene Naikan-Erfahrung macht letztlich all diese Konzepte überflüssig.

*Wer weiß denn, ob alle Seelen  
im Fegefeuer losgekauft werden wollen ...  
(Martin Luther, Wittenbergsche These 29)*

### **Naikan und die systemische Therapie Bert Hellingers**

Während der Arbeit an dieser Schrift kam mir – nach vielen Jahren nicht-therapeutischer Tätigkeit – die nicht zufällige Idee, noch einmal einige Videobänder von systemischen Familienaufstellungen mit Bert Hellinger anzusehen. Die Methode hat Vorläufer; ich erlernte beispielsweise in meiner Ausbildung Ende der achtziger Jahre noch die so genannte Familienskulptur. Bert Hellinger war damals kaum bekannt, die ersten Publikationen erschienen erst Jahre später. Heute ist Familienstellen bei weitem nicht mit der Methode Bert Hellingers identisch, es gibt verschiedene Varianten. Manche sind – könnte man sagen – „sanfter“, andere bewegen

sich im Kontext ausführlicherer Arbeiten mit Familiensystemen. Keine ist jedoch so prominent wie die Methode Bert Hellingers; ich beziehe mich auf sie, weil sie „passt“, – zu mir und zu Naikan.

Das Familienstellen ist eine tiefe Arbeit am Unbewussten, – am individuellen und am familiären. Mein Eindruck ist, dass Familiensteller auch die Arbeit leisten wollen, die bisher eine Domäne der Psychoanalyse war. Selbst bei schwersten körperlichen Erkrankungen wagen sie sich auf die Ebene massiver, dynamischer Kräfte, die sie als zugrunde liegend annehmen.

Die Methode entwickelt sich – wie selbstverständlich – weiter. So arbeitet Bert Hellinger selbst seit kurzem auf andere – für Therapeuten und Stellvertreter recht anspruchsvolle Weise – mit den „Bewegungen der Seele“<sup>4</sup>, und diese Neuorientierung scheint noch nicht ganz abgeschlossen.<sup>5</sup> Uns interessiert hier lediglich die Verbindung zu Naikan, und ich beschränke mich hier auf das inzwischen als bewährt geltende, „klassische“ Familienstellen, wie es heute von der Mehrzahl der Therapeuten praktiziert wird.

Das klassische Familienstellen nach Bert Hellinger beginnt damit, dass ein Familienmitglied – meist dasjenige, das eine psychologische oder psychosomatische Symptomatik aufweist und/oder am meisten leidet – mit einer Gruppe unbeteiligter Personen, so genannten Stellvertretern, seine Familie aufstellt. Bindung und Beziehungsdynamik werden zunächst durch körperliche Nähe und Ausrichtung der Körperachse dargestellt, später durch Äußerungen der Stellvertreter, wie es ihnen an diesem Platz geht. Die eigene Familie ist meist nicht dabei, obwohl auch das möglich ist.<sup>6</sup>

Als ich mir die Hellinger-Videos ansah, bemerkte ich faszinierende Parallelen zwischen Naikan und dem Familienstellen. Beide Methoden bieten dem Abendland neue Wege, menschliches Schicksal zu betrachten und Konflikte anzugehen. Ihre Gemeinsamkeiten bergen meines Erachtens großes Potential wechselseiti-

---

4) Hellinger (2003).

5) Ich wage dazu keinen Kommentar, verweise jedoch auf die historische Erfahrung, dass bislang jede Methode mit großem Innovationsanspruch nach gewisser Zeit ihren Platz zwischen ihren Geschwistern fand, die genau so begonnen hatten.

6) Näheres zur Methode des Familienstellen: Hellinger (1994), Weber (1999, S. 242ff.).

ger Ergänzung; persönliche Gespräche mit Naikan-Teilnehmern, die Erfahrung mit Familienstellen hatten, bestätigen diese Ansicht.

Beginnen wir mit einem Zitat Hellingers:<sup>7</sup>

„Sobald es um die Tiefen geht, um die Verstrickungen, um die ganz tiefe Liebe der Seele, die Bindungs Liebe, kommt man mit diesen Mitteln [Psychotherapie] nicht mehr voran. Da muss man auf eine andere Ebene gehen, und das ist im Grunde ein religiöser Vollzug im Sinne von: ‚Ich füge mich etwas Größerem, das ich nicht verstehe.‘, und ich gehe [als Therapeut] so weit mit, wie es mich trägt, und wo es aufhört, höre ich auch auf. Das ist Demut, man kann nichts verbessern, zurecht biegen, sondern man wird mitgetragen ...“

Bert Hellinger, der sich vollständig sich vom herkömmlichen Verständnis von Psychotherapie distanziert, polarisiert die Gemüter – von Begeisterung bis zu kategorischer Ablehnung. In dieser Debatte wird häufig die Spiritualität, die in dieser Art systemischer Arbeit zum Tragen kommt, verwechselt mit dem persönlichen Stil, in dem Bert Hellinger diese Arbeit demonstriert. Letzteres steht hier nicht zur Debatte, mir geht es allein um die Spiritualität des Familienstellens und den Vergleich mit Naikan.

Naikan bedeutet Innenschau, und seine Dramatik spielt sich – anders als in Demonstrationen des Familienstellens vor Publikum – in aller Stille ab und ist keinesfalls videotauglich. Es trifft jedoch in der akademischen Psychologie auf die gleiche Ablehnung wie Hellingers Arbeit. Denn es offenbart sich jeweils ein Paradigma, das mit dem wissenschaftlichen Selbstverständnis der Psychologie – einschließlich der Psychoanalyse – nicht vereinbar ist und das sich auch seinerseits davon abgrenzt.

Wir betreten hier Neuland. Ich werde einiges zur Beziehung zwischen Naikan und Familienstellen zusammenfassen und einiges anregen. Wenn ich im Folgenden von den Fakten und dem Nicht-Faktischen des Systems spreche, dann verwende ich diese

7) Transskript aus der Videoserie: „Wo Schicksal wirkt und Demut heilt“, Video 3, o.J., Carl-Auer-Systeme-Verlag.

Begriffe wie bisher als andere Bezeichnungen für die Wirklichkeiten „1. Ordnung“ und „2. Ordnung“ des Konstruktivismus.

Bert Hellinger arbeitet mit der Gefühls- und Bindungsdynamik im System aufgrund bestimmter objektiver Ereignisse in der Vergangenheit (Fakten: „Was gab es Besonderes in deiner Herkunftsfamilie?“). Sind solche Fakten dem Aufsteller bereits bekannt und besteht die Gefahr, die Stellvertreter könnten beeinflusst werden, werden die Fakten nicht genannt. Der Familienaufsteller interessiert sich – wie im Naikan – nicht für Schilderungen oder Deutungen des Familienlebens oder der persönlichen Geschichte. Nach Hellinger gibt es eine Beziehungsdynamik, die bei jeder Familie anders, aber innerhalb der jeweils konkreten Familie ebenso „in Ordnung“, also natürlich und auf höhere Weise „richtig“ ist, wie natürliches Geben und Nehmen und das Nicht-Bereiten von Schwierigkeiten. Sie stellt sich dann ein, wenn man wie im Naikan die Fakten wahrnimmt, – der natürlichen Dynamik folgt, die sich aus den Fakten ergeben und sie samt der Konsequenzen akzeptiert. Hellinger bezeichnet diese natürliche Ordnung als das „allen gemeinsame Bedürfnis nach Bindung und Ausgleich“ (Hellinger 1994, S. 19).

Manche Bindungskräfte in familiären Bezügen lassen sich – wie schon erläutert – als unbewusste und damit fundamentale Kräfte beschreiben, die neben dem freudschen, libidinösen Es und Jungs Archetypen auf unser Bewusstsein wirken. Wenn man das Es bei Freud als Repräsentant für die ursprünglich Leben spendende, älteste und früheste Kraft versteht, die dem Bewusstsein zugänglich ist, dann wären Jungs Archetypen evolutionsgeschichtlich später anzusiedeln, denn sie enthalten Erfahrungen des menschlichen Kollektivs. Die Bindungskräfte der gegenwärtigen und der ein bis drei zurückliegenden Generationen sind trotz archetypischer Anteile<sup>8</sup> die jüngsten Kräfte des Unbewussten. Die Familie bildet ein eigenes, unbewusstes Kollektiv – von Hellinger „Seele“ genannt – das genährt wird von dyadischen Beziehungen und

---

8) Archetypischer Anteil ist z.B. die „Ursprungsordnung“; auch „Mutter“ und „Vater“ sind archetypische Bilder.

dem übergeordnetem Netz aller Bindungskräfte, letzten Endes vom Ausmaß der *Liebe* zueinander.

Diese ursprüngliche Liebe im System ist fundamental, – wie die Liebe, die wir im Naikan finden. Kann sie frei fließen, dem natürlichen Fluss des Geschehens folgend Bindungen eingehen und wieder lösen – wenn es an der Zeit ist und das Ganze es erfordert –, dann ist die Seele gesund. Sie ist das Abbild der natürlichen Ordnung in der Familie und wirkt in den Einzelnen auf ebenso natürliche Weise.

Dauerhafte Störungen der Ordnung treten nicht infolge faktischer Ereignisse auf, sondern weil Einzelne die natürliche Ordnung – meist unbewusst – nicht akzeptieren und sich nicht ihr gemäß verhalten. Oft werden notwendige Subjekt-Objekt-Grenzen nicht gebildet; es treten symbiotische Gefühlsbindungen und Identifizierungen auf; Rollenverhalten und Krankheiten werden von anderen übernommen und weitergeführt; offiziell beendete Bindungen werden insgeheim weitergelebt; Schuld wird nicht ausgeglichen; der Tod wird verdrängt; Familienmitglieder werden ausgestoßen. Häufig handelt es sich dabei um Identifizierungen aus Liebe und Treue. Das bedeutet, die, denen Liebe und Mitgefühl gilt, werden nicht als getrennte Objekte wahrgenommen, sondern als Teil des Selbst. Das Schicksal der anderen wird unbewusst zum eigenen gemacht, es kommt zu Wiederholungen körperlicher oder psychischer Krankheiten, zu Unfällen, Trennungen oder sogar Todesfällen. Dabei sind auch Identifizierungen mit Personen möglich, die nicht nur nicht gewürdigt, sondern tabuisiert, ausgestoßen oder verschwiegen wurden. Sie leben in der Familienseele weiter und gemahnen gewissermaßen an die Würdigung, die ihnen verwehrt wurde.

Wichtig ist: Nicht das reale Geschehen wird als Verursacher von Krankheiten – im allgemeinen Sinne – angesehen, entgegen der Opfertheorie der meisten Psychotherapien. Was geschieht, geschieht; es hat schicksalhafte Folgen, die aber zu keiner Zeit eine Versöhnung und einen Ausgleich verunmöglichen. Krankmachend wirkt hingegen, wenn beispielsweise Einzelne auf einer Stufe magischer, identifikatorischer Liebe mit bestimmten Familienmitgliedern verbunden bleiben. Dann kann die Liebe, die Energie,

nicht dem realen Geschehen folgen und einen Ausgleich finden. Diese Identifikation wird unbewusst gehalten und – und das ist entscheidend – an weitere Familienmitglieder über Generationen hinweg weitergegeben.

Durch das familiäre kollektive Feld verbunden, können andere aus der Familie solche Identifikationen übernehmen – ein unbewusster Vorgang, der in der systemischen Arbeit als Verstrickung bezeichnet wird. An bestimmten Punkten manifestiert sich die festgehaltene Energie, und es entstehen Krankheiten oder es kommt zu anderen Wiederholungen des Schicksals – so, als verwandele sich die festgehaltene Energie, die dem Faktischen nicht folgen darf, wieder in Faktisches zurück. Diese Energie ist das, was die Stellvertreter beim Aufstellen augenblicklich spüren. Die Stellvertreter reagieren körperlich meist mit beeindruckender Präzision, was bereits wichtige Hinweise gibt.

Das Ende des Familienstellens wird als „Lösung“ bezeichnet, wobei dieser Begriff auch die notwendige Ab-Lösung, die Differenzierung und De-Identifikation bezeichnet. Wichtig ist, dass Liebe und Treue, die eigentlichen Ursachen der alten Identifikation, erhalten und in Liebe zu den wirklichen Personen umgewandelt werden.

Was im Naikan die Fakten der Ereignisse sind, sind beim Familienstellen die bedeutsamen Vorkommnisse: soziologisch „harte Daten“ wie die Anzahl der Kinder in den nächstgelegenen Generationen, Todesfälle, Krankheiten, Scheidungen, Unfälle, Kriegsschicksale oder Einzelereignisse. Ein Therapeut mit guter Intuition erkennt sofort die Folgen für das Bindungsgeschehen, den natürlichen Fluss der Kräfte von Hinwendung und Liebe, der den Fakten hätte folgen sollen. Dies gelingt ihm, indem er sich innerlich von allen Eigenanteilen und Konzepten leert, bis er aus den Fakten und der Aufstellung heraus ein Bild der Familie in ihrem natürlichen Zustand *sieht*. Geschichten, Begründungen, verbale Beschreibungen der Beziehungen – alles, was aus dem Bereich des Nicht-Faktischen des Klienten kommt, wird vollständig ignoriert; spontane Selbstdarstellungsversuche des Klienten werden sofort unterbrochen.

Eine der Grundannahmen im Familienstellen ist: Die natürliche Ordnung der Familie ist in der Aufstellung des Klienten verbor-

gen, auch wenn sich das gestellte System zerfahren, verzerrt, ungleichgewichtig oder unvollständig darstellt. Therapeut, Beobachter außerhalb des Systems und auch die Stellvertreter in ihren Einzelrollen erleben intuitiv die Störung dieser Ordnung. Und sie erleben auch – mehr oder weniger – die verborgene, natürliche Ordnung, und sei es nur dadurch, dass etwas als nicht passend empfunden wird. Der aufstellende Klient erkennt erst an den Reaktionen der Stellvertreter und den sukzessiven Veränderungen der Aufstellung durch den Therapeuten, welche unbewussten Bindungsmuster er in sich trug.

Ziel des systemischen Familienstellens ist es, die Aufstellung in weiteren Schritten zu verändern, bis die natürliche Ordnung und die natürlichen Bindungsmuster zu Tage treten. Die Verstrickungen verkehren sich somit zu bewussten, natürlichen Bindungen. Der Klient erfährt diese Rückkehr zum Ursprünglichen direkt, indem er in der Schlussaufstellung schließlich seinen eigenen Platz einnimmt. Die fehlenden Differenzierungen und De-Identifikationen – Hinwendungen, Würdigungen und Abschiede – vollziehen sich dann innerhalb des natürlichen Familienbildes: durch Sprache, Berührungen und das Zulassen tiefer Gefühle. Das Faktische wird akzeptiert. Dies entspricht im Naikan dem, was wir nach der Einsicht in die natürliche Beziehung zu einer Person an Gefühlen wie Dank, Versöhnung, Liebe, Erleichterung spüren. Über die Lösung wird nicht diskutiert, denn Erklärungen oder das Erforschen von Details würden – so Hellinger – die fragile Lösung, die ihre Zeit des Wirkens braucht, unnötig stören und zergliedern.

„Schwierig wird es, wenn man nach der Lösung auch noch eine Theorie zur Lösung haben will. Dann verliert man die Lösung. Eine Theorie kann niemals die Fülle erfassen. Wenn ich für ein Geschehen die zusammenfassende Theorie suche, dann habe ich vom Ganzen nur noch den Zipfel.“ (Hellinger, nach Weber 1999, S. 194)

Soweit zu den Grundlagen des „klassischen“ Familienstellen<sup>9</sup>, das ich wegen des beabsichtigten Vergleichs mit Naikan etwas ausführlicher schilderte.

Auch im Naikan ist das bekannt: In der Abschlussrunde haben manche Teilnehmer sichtlich Mühe, Sprache für das Erlebte zu finden.<sup>10</sup> Der Verzicht auf Sprache als Mittel der Verständigung ist innerhalb der Psychotherapie derart selten, dass ein weiteres Zitat aus einer ganz anderen Arbeitsrichtung erlaubt sei:

„Ich hatte einen wunderbaren Lehrer, Moshe Feldenkrais, er war ein unglaublicher Lehrer im Bereich Bewegung und Funktion des Körpers. Er konnte mit jedem direkt arbeiten, mit der ganzen menschlichen Spannbreite – angefangen von Menschen mit schwersten physischen Handikaps, die sie durch Unfälle oder von Geburt an hatten, bis zu großen Athleten und Musikern, die ihre Körperbeherrschung verbessern wollten. Und er sagte: ‚Wenn ich mit jemandem arbeite, dann denke ich nicht einmal in Sätzen. Denn die grammatikalische Struktur würde sich zwischen mein Nervensystem und das Nervensystem des Menschen stellen, den ich berühre.‘

Von dieser Warte aus gesehen würde ich also behaupten, dass ein Großteil der Psychologie – weil eine Menge davon Theorie ist – nicht notwendigerweise nützlich ist, wenn jemand die Fähigkeit hat, mit dem eigenen Nervensystem das Nervensystem eines anderen zu berühren, die eigene Seele die Seele des anderen berühren zu lassen. Wenn man dorthin gelangt – und man

- 
- 9) Ich möchte nicht im Einzelnen auf die neue Richtung eingehen, die Bert Hellinger nach dem „klassischen“ Familienstellen eingeschlagen hat. Er arbeitet heute nur mit den wichtigsten Personen bzw. Kräften des Systems, das damit nicht mehr komplett aufgestellt wird. Den Stellvertretern wird eine dynamische Bewegung, ein Vollzug der Kräfte erlaubt, die sie in sich spüren, der Therapeut tritt in den Hintergrund und greift wenig ein. Die Lösung wird in der Bewegung der Kräfte sichtbar gemacht, der Klient erfährt die Lösung manchmal nur als Zuschauer, es gibt auch weniger Lösungssätze. Die Methode erscheint dadurch sparsamer, auf das Wesentliche verdichtet. Sie erfordert daher aber auch eine tiefere und genauere Intuition des Therapeuten und erwartet mehr noch als die klassische Form, dass der Klient auf das Wirken der Lösung vertraut und auf das verstandesmäßige Erfassen verzichtet.
- 10) In meinem zweiten Naikan-Retreat hatte ich vor der Abschlussrunde, von der ich ja vom ersten Retreat her wußte, eine regelrechte Aversion. Es erschien mir fast unmöglich, etwas über meine Erfahrungen zu sagen. Neben dem Gefühl, dazu unfähig zu sein, erschien es mir fast wie ein Verrat. Der Naikan-Leiter wird nicht dazu auffordern, etwas zu sagen und nur die Teilnehmer sprechen lassen, für die es ein Bedürfnis ist.

kommt dort auch nicht durch das Studium der Theorie hin –, dann steht die Theorie nur im Weg.“ (Frager 2003)

Die Familie ist mehr als die Summe aller Einzel-Bewusstseine, sie erschafft die „Seele“ – auch „wissendes Feld“ genannt – als etwas schwer Fassbares, sich im Bewusstsein aller Spiegelndes. Wenn Hellinger das Arbeiten auf dieser tiefen Ebene als „religiösen Vollzug“ bezeichnet, dann ist dieser Vollzug meines Erachtens weniger auf die Ebene transzendentaler Spiritualität gerichtet, als vielmehr auf die Ebene des familiär und bisweilen kollektiv Unbewussten. Hier ist Akzeptieren dessen, was ist, gefordert – genauer, dessen was war und was es heute an Vollzug erfordert.

Die „Seele“ ist eine energetische Verdichtung, sie besitzt auf familiär-kollektiver Ebene ein Geflecht eigener Fakten und natürlicher Energie, – mehr oder weniger belastet und behindert durch Verstrickungen, Lösungsversuche, Identifikationen und Verdrängungen einzelner Familienmitglieder. Die „Seele“ projiziert sich als Energie, und nur ansatzweise bildhaft, in alle Familienmitglieder – und in faszinierender Weise auch in die Stellvertreter. Der Weg zurück zum natürlichen Bindungszustand der Familie ist deshalb nur einem Außenstehenden möglich, der in der verzerrten Aufstellung die Gesamtprojektion der gestörten „Seele“ erkennt und die Lösung – das „natürliche“ Bild der Familie – sieht. Er erkennt es unter Zuhilfenahme der faktischen Familienereignisse, dank seines bildhaft-intuitiven Wissens um die Gesetze der „Seele“ und durch Austesten der Energiebalance, indem er die Aufstellung probeweise verändert.

Diese Arbeit ist, gemäß der Struktur des Unbewussten, rein bildhaft. Folgen wir der bisher verwendeten Topographie des Bewusstseins, können wir sagen: Im Familienstellen wird das familiär Unbewusste ins Vorbewusste geholt. Die Lösung, die energetische Veränderung, *fließt jedoch zurück in das Unbewusste*. Deshalb wird sie vor der Verbalisierung gleichsam geschützt. Der Wirkung der Bilder wird als heilsam angesehen; der mentalen Bearbeitung des Geschehens, dem diskursiven Denken, wird eher misstraut.

Ein wesentlicher Unterschied zu Naikan ist: Beim Familienstellen kommt Unbewusstes ins Spiel, und deshalb ist ein Therapeut notwendig. Allerdings ist das Familienstellen auch kein spirituel-

ler Weg, selbst wenn sich viele Bestandteile aus tiefer Einsicht heraus entwickelten und es spirituelle Elemente nutzt. Es führt zu Lösung aus Verstrickungen und ist kein Weg zur Transzendenz. Doch schließen sich Wege wie Naikan an Lösungen dieser Art nahtlos an, und damit kann ein einzigartiger Brückenschlag vollzogen werden zwischen Psychotherapie und einem Weg, der zur Spiritualität führt.

Im Familienstellen ist der Klient – abgesehen von der ersten Aufstellung – passiv. Der Therapeut übernimmt das, was im Naikan die drei Fragen bewirken. Intuitiv erkennt er die faktische, natürliche Ordnung der Familie.

„Ich unterscheide die Wahrnehmung ganz scharf von der Beobachtung. Beobachtungen führen zu Teilkenntnissen unter dem Verlust der Gesamtschau. [...] Wenn ich mich der Wahrnehmung aussetze, entgehen mir Details, und ich erfasse sofort das Wesentliche, den Kern, und zwar im Dienste des anderen. [...]

Das Seltsamste ist, dass eine Person, der ich eine Wahrnehmung mitteile, sich vor meinen Augen verändert.“ (Hellinger, in Weber 1999, S. 181f.)

Die unbewussten Verstrickungen, die der Klient in sich trug, werden dadurch aufgelöst. Nach der Veränderung der Aufstellung leitet der Therapeut den Klienten dazu an, diese Schau zu teilen und das Nicht-Faktische des Systems nicht mehr anzusehen. Er übergibt zum Schluss die Lösung und fordert den Klienten auf, die zur natürlichen Ordnung gehörigen Differenzierungen zu vollziehen. Dabei handelt es sich um Lösungssätze, die der Therapeut den Klienten nachsprechen lässt. Diese Sätze stehen – strukturell und nicht inhaltlich gesehen -, an der Stelle, an der im Naikan *Abschied und Lösung* beginnen. Sie stellen die Anerkennung des faktischen Geschehens dar. Die Reaktionen der Klienten – die tiefe, wortlose, innere Übereinstimmung mit dem natürlichen Geschehen und die Wiederentdeckung der tatsächlichen Personen, so wie sie sind und waren – sind im Familienstellen und im Naikan sehr ähnlich. Hellinger beschreibt es im obigen Zitat: Es kommt zum Wunder des Faktischen, das nicht nur innere Blockaden löst, sondern auch die

körperliche Maskierung verabschiedet. Die gesamte Ausstrahlung ändert sich. Auch im Naikan kann es passieren, dass der Naikan-Leiter zum Bericht kommt, den Wandschirm öffnet und – ohne den Teilnehmer anzublicken – weiß, dass eine Erfahrung, etwa im Sinne von *Abschied und Lösung*, eingetreten ist.

Die grundsätzliche Übereinstimmung von Familienstellen und Naikan besteht darin, dass beide Methoden reduktionistisch sind. Die Bewusstseinsinhalte werden nicht entfaltet – wie in anderen gängigen Psychotherapien –, sondern auf das Faktische reduziert. Die Entfaltung, die von dort aus in eine neue Richtung geschieht, ist eine Entfaltung natürlicher und heilender Kräfte. Auch im Familienstellen sehen wir das Augenmerk eher auf dem „Wie“ als auf dem „Was“; die Lösung ist ein inhaltsfreier, handlungsbezogener und dynamischer Vollzug. Die Gemeinsamkeiten der beiden Methoden lassen sich so zusammenfassen:

1. Beide Methoden sind nicht problem-, sondern lösungsorientiert. Die Ausgangsposition wird nicht analysiert, sondern durch eine neue Sichtweise ersetzt.
2. Durch die ausschließliche Wahrnehmung und Behandlung der Fakten werden Gefühle vermieden. Dadurch werden die therapeutischen Beziehungsfallen von Übertragung und Gegenübertragung umgangen.
3. Es wird auf die spontan wirkende Kraft des faktischen Geschehens vertraut, wenn es ohne Konstruktion persönlicher Wirklichkeiten wahrgenommen wird.
4. Die Lösung wird weder analysiert noch interpretiert, damit sie als einheitliche Kraft (als „Fülle“) im nicht-mentalenen Inneren erhalten bleibt. Das Vertrauen in die unmittelbare Erfahrung dieser Kraft ist größer als das in Sprache und diskursives Denken.
5. Die konstruierte Wirklichkeit – darunter Merkmale wie Beruf oder Einstellungen, Meinungen, Selbstbild und Gefühle – sind für den Prozess bedeutungslos. Beide Methoden folgen dem gleichen Grundsatz, dass Problembeschreibung lediglich das Problem aufrechterhält.

6. Jede Lösung beruht letztlich auf individueller Einsicht, sie ist nicht planbar und nicht vorhersagbar.
7. Die Lösung, die der Familientherapeut als erster erfährt oder die die Stellvertreter im dynamischen Vollzug darstellen, stellt sich ebenso intuitiv, unabsichtlich und ohne Beteiligung des Verstandes ein wie die Naikan-Erfahrung.
8. Hinwendung, Ehrung und Würdigung – letztlich das Wiederfinden ursprünglicher Liebe – haben in beiden Methoden einen zentralen Stellenwert.
9. In der Lösung findet in beiden Methoden der Kontakt mit etwas statt, was als größer als das Selbst erfahren wird und in das das Selbst sich demütig einbettet. Das bedeutet:
10. Beide Methoden sind spirituell insofern, als die Lösung letztlich darin besteht, mit der entfalteten Wirklichkeit – mit der Welt, so wie sie ist – einverstanden zu sein.

Die letzte Aufstellung mit dem natürlichen Bild der Familie wird schließlich wieder in dyadische Beziehungen differenziert; die eigentlichen Lösungen in Form von Ritualen und formelhaften Botschaften vollziehen sich jeweils zwischen Teilen der Familie, meist zwischen Einzelpersonen. Hauptbeteiligter ist dabei natürlich der Klient.

Mit dem Freisetzen der natürlichen Bindungskräfte von Hinbewegungen, Ablösungen und Beendigung von Identifikationen ist die Aufgabe des Familienstellens beendet; der Therapeut vertraut darauf, dass die Bindungskräfte Wirkung zeigen. Hier finden sich Elemente – etwa bei umarmender Versöhnung, Verneigung und Würdigung und dem „Geben der Ehre“ –, die *Abschied und Lösung* im Naikan entsprechen.

Falls der Klient die neue Sicht der Bindungen vertiefen möchte, bleibt es ihm überlassen, hierfür einen Weg zu finden. Gefährlich wird es, wenn er versucht, die Lösung mit dem Verstand nachzuvollziehen, – sie zu interpretieren, zu analysieren und sie damit aus der Tiefe des Wirkens auf die Ebene des Denkens zu heben, von den Bildern zu den Worten. Im Versuch des Verstehens droht die neuerliche Erstarrung; was sich löste, verfestigt sich dann wieder.

Wenn der Klient weitere, stützende oder vertiefende Begleitung sucht, wohin wendet er sich? Therapeuten aus psychoanalytischen oder verhaltenstherapeutischen Praxen würden die Themen des Familienstellens auf völlig andere und für den Klienten sicher verwirrende Weise fortführen. Naikan wäre hingegen ein nahtloser Übergang, – aus mindestens zwei Gründen.

*Erstens:* Im Familienstellen wird die Lösung nicht vom Klienten als eigene Einsicht entwickelt, sondern vom Therapeuten gleichsam überreicht. Bert Hellinger lässt keine Abweichungen von der von ihm gefundenen Lösung zu. Auch wenn der Klient zögert, sie anzunehmen – aus welchen Gründen auch immer. Hellinger vertraut auf das selbständige Wirken der Lösung, sofern man sich ihr nicht verweigert.

Viele Aufstellungen enden dramatisch und emotionsgeladen. Doch wir dürfen annehmen, dass die Erkenntnis tiefer, dauerhafter und göltiger ist, wenn der Betreffende sie selbst findet, – zumindest in sich wiederfindet und verstärkt. Vor allem kann sie wieder verloren gehen, falls der Klient dem tiefen Wirken der „Seele“ nicht vertraut und die Lösung analysieren und korrigieren möchte. Naikan kann das Familienstellen – dank der besonderen methodischen Verwandtschaft – ausgezeichnet ergänzen und vertiefen. Das, was im Familienstellen in Bewegung kommt, kann nicht durch Psychotherapie begleitet werden. Wenn überhaupt, ist Begleitung nur durch eine Methode wie Naikan möglich – eine Methode, die im Bildhaft-Faktischen wirkt.

*Zweitens:* Manchmal erkennen wir erst im Familienstellen bestimmte Menschen als für uns wichtige Personen, gegenüber denen wir uns im Naikan spontan nicht geprüft hätten. Oder wir haben Menschen in unbewusster Identifikation völlig verzerrt gesehen. Andere erhalten vielleicht einen besonderen Wert, beispielsweise als diejenigen, die uns einen Platz freigemacht oder an unserer Stelle einen bestimmten Weg eingeschlagen haben. Und wiederum andere hatten wir gering geschätzt, fortgeschickt und vergessen.

Erkenntnisse dieser Art werden die drei Naikan-Fragen auf viele bedeutsame Fakten lenken. Beispiel: Lebe ich unbewusst in einer identifikatorischen Bindung – wie in unserem folgenden Fallbeispiel in einer Identifikation mit dem Vater, der seinem Bruder

in den Tod folgen möchte –, so wird das im Familienstellen aufgelöst. Danach werde ich mich dem Vater gegenüber anders prüfen und *Abschied und Lösung* überhaupt erst ermöglichen können. Anders formuliert: Wir können im Naikan an Verstrickungen geraten, die wir mittels der drei Fragen nicht ganz lösen können und die als etwas Dunkles im Hintergrund bleiben.

Beide Methoden sind bereit, das Wirken von etwas Größerem anzuerkennen, in das wir eingebettet sind. Um dieses Wirken akzeptieren zu können und sich ihm in Demut hinzugeben, sollte der jeweilige Therapeut bzw. Leiter neben Theorie und Ausbildungstechniken gewisse spirituelle Erfahrungen haben. Hierin heben sich beide Methoden erheblich von der sonstigen Therapie ab.

Lassen wir nochmals Bert Hellinger zu Wort kommen. Die Zitate habe ich dem Buch „Zweierlei Glück“ von Gunthart Weber entnommen. Einige davon könnten aus einem Buch über Naikan stammen:

„Erinnerungen sind tendenziös und wandelbar. Wenn sich einer erinnert, sagt das gar nichts über die Realität aus. Die Frage ist: Welche Erinnerung hat er zu welchem Zweck ausgewählt. Oft werden sie im Dienst von Vorwürfen ausgewählt, und die Psychotherapie unterstützt das oft. Wenn man bedenkt, was Eltern in der Regel zwanzig Jahre lang alles für ihre Kinder tun und was der Mensch davon erinnert, wenn er später in die Therapie kommt: das sind meist fünf bis sechs negative Erfahrungen.“ (S. 202)

„Wenn einer ein Problem erzählt, dann will er dich verführen, seine Weltsicht anzunehmen. Diese Weltsicht rechtfertigt sein Problem. Das ist ein ungeheuer starker Sog. Deshalb muss man bei Beschreibungen von Problemen sofort stoppen.“ (S. 191)

„Ja, das was passiert, spielt eine Rolle: die Ereignisse. Charakterbeschreibungen dagegen sind unwichtig. Das spart viel Zeit, weil man dann nicht danach zu fragen braucht, was das für ein Mensch war. Das lenkt ab und verwirrt. Indem ich diese Beschreibungen weglasse, gewinnen die Vollzüge wieder ihre Bedeutung. Als Folge des psychoanalytischen Einbruchs in unsere Kultur ist es

so, dass wir der Deutung eines Ereignisses mehr Bedeutung beimessen als dem Ereignis selbst. Das ist völlig verrückt.“ (S. 197)

„Wenn man sich in den Vollzug dessen begibt, was abläuft, braucht man Begriffe nicht und erfasst genauer, was los ist.“ (S. 199)

„Das Problem entsteht [...] durch seine Beschreibung, und die Beschreibung verhindert die Lösung. [...] Das Problem wird nämlich meistens so beschrieben, dass die Lösung vermieden wird. Deshalb brauche ich die Beschreibung, die jemand von Problemen in einer Gruppe macht, nicht zu hören. Sie ist von vorneherein falsch. Hätte er die richtige Beschreibung, würde er nicht mehr berichten. Dann hätte er schon die Lösung.“ (S. 192)

Aus einem Interview (Hellinger 1994, S. 514 ff):

N.L.: Warum lässt du deine Klienten oft nur so kurz von ihren Problemen erzählen? Das wirkt für viele irritierend.

HELLINGER: Das Problem, das einer erzählt, ist, so wie er es erzählt, nicht wirklich sein Problem. Denn hätte er es richtig erfasst ...

N.L.: ... wäre es nicht mehr da.

HELLINGER: Genau ... Wenn ich mir das anhören würde, würde ich ihm nur die Gelegenheit geben, sein Problem ein weiteres Mal durch seine Beschreibung zu rechtfertigen und zu verstärken. Ich erlaube ihm daher nicht, dass er mir sein Problem so erzählt, wie er das möchte, sondern ich sage ihm, er solle mir nur Ereignisse berichten, zum Beispiel: War jemand von den Eltern vorher verheiratet, wie viele Geschwister hat er, ist eines seiner Geschwister gestorben oder ist sonst etwas Einschneidendes in seiner Kindheit und in seiner Familie passiert.

N.L.: Also, du lässt dir nur Fakten erzählen.

Hellinger: Nur die Fakten, ohne jede Deutung. Aus den Fakten weiß ich dann, was in seiner Seele vorgeht und was die Wurzel ist

für seine Schwierigkeiten oder seine Verstrickung. Dann habe ich die Informationen, die ich brauche.

Und zu einem anderen Thema:

N.L.: ... in deinen Therapiegruppen sind einige Teilnehmer immer wieder schockiert von der direkten Art, wie du sie konfrontierst?

HELLINGER: Ich konfrontiere einen Teilnehmer nur mit einer Wirklichkeit, die sichtbar ist.

N.L.: Die du siehst!

HELLINGER: Und die er natürlich selber weiß. Das ist nur für jene schockierend, die nicht sehen wollen, was ist.

Zum letzten Abschnitt des Interviews: Dies ist ein zentraler Punkt, der einerseits die Gemeinsamkeit der Methoden aufzeigt, andererseits den Unterschied in der Therapeutenrolle beleuchtet. Im Naikan werde ich mit keiner Wirklichkeit konfrontiert, die ich nicht sehen möchte, denn meine innere Weisheit zeigt mir nur das, was ich verstehe, – nicht das, was ein anderer sieht. Vielleicht würde ein Psychotherapeut für mich sehr wichtige Dinge aufspüren, doch wenn ich nicht bereit, nicht stabil genug dafür bin, werde ich mich schützen müssen. Wenn ich nicht sehen will, was ist – wie Hellinger sagt –, ist dieser Widerstand ein Überlebensmechanismus und notwendig für die Aufrechterhaltung einer meiner „autonomen Selbstregulationen“. Vermutlich eine auf oberster Ebene, die mein gesamtes Leben und Selbstbild steuert. Ohne einen mindestens gleichwertigen Ersatz wird diese Selbstregulation nicht aufgegeben. Im Familienstellen werden solche Aufstellungen abgebrochen.

Bert Hellinger arbeitet bisweilen dyadisch, ohne Aufstellung. In einem Kurs schilderte eine Klientin beim Erstkontakt als Problem, dass sie ihre Mutter nicht klar vor Augen sehen könne, – sie sei immer weit weg. Bei anderen Gelegenheiten spüre sie sie im Nacken, wie ein Druck, auch habe sie dann körperliche Schmer-

zen. Bert Hellinger erkannte in dieser Darstellung, dass die Klientin ein fertiges Bild einer sich einerseits entziehenden, andererseits bösen Mutter mitgebracht hatte. Er lehnte eine weitere Arbeit mit der Klientin mit der Bemerkung ab, er könne nichts machen, sie habe ihre Mutter nicht verdient und sie verspielt. Ob diese Bemerkung bzw. der Abbruch der Begegnung therapeutisch wirksam war, ist natürlich nicht belegt. Ich glaube jedenfalls, dass die Klientin im Naikan eine gute Chance hätte, ihre Mutter wiederzufinden.

Bert Hellinger führte im Jahre 2001 einen Kursus im Familienstellen in Japan durch. Hindernisse, die man aufgrund der sozio-kulturellen Unterschiede hätte vermuten können, hatte es – so Hellinger – nicht gegeben. Die japanischen Teilnehmer waren in ihren Gefühlen nach einer Eingewöhnungszeit sehr direkt und offen, zeigten große Sammlung und großen Respekt voreinander und vor der Methode. Da sich die Japaner in ihrem Selbstwert vorwiegend über Familie/Sippe/Gruppe definieren, sind sie vermutlich zum Familienstellen – trotz der höheren Schwelle für emotionale Äußerungen – sehr motiviert. Hinzu kommt, dass Japaner vom Therapeuten den aktiven Part erwarten, und hier kommt ihnen das Familienstellen natürlich entgegen.<sup>11</sup> Aus einem Interview mit Bert Hellinger:

HÖHNEN: Nochmals zu den Gefühlen. Wir haben gesehen, die Japaner, Frauen und Männer, können durchaus tiefe Gefühle zeigen, sie können traurig sein, sie können glücklich sein. Sie haben, was das betrifft, wenig Unterschiede gezeigt zu dem, was wir bisher in Europa oder in Amerika gesehen haben.

HELLINGER: Bei ihnen ging es eher noch tiefer. Ich glaube auch, dass das Familien-Stellen und die Einsichten, die es ans Licht

---

11) Tamura (1992) beschreibt anschaulich, es sei in der Familientherapie in Japan - wie in der japanischen Psychoanalyse - zu beachten, dass die Verbundenheit der Familie über die Individuation des Einzelnen steht, dass vom Therapeuten aktives, wenn nicht autoritäres Verhalten erwartet wird und nicht-verbale Prozesse ein größere Rolle spielen sollten als verbale. Innerhalb der familientherapeutischen Verfahren erfüllt das Familienstellen diese Voraussetzungen am besten.

bringt über die Verbundenheit miteinander und über den Vorrang des Ganzen gegenüber dem Einzelnen, bei ihnen viel mehr noch im Bewusstsein ist. Insofern kommt ihnen das Familien-Stellen in besonderer Weise entgegen.

HOHNEN: Wir haben erfahren, dass für die japanische Kultur sowieso die gesamte Gruppe mehr zählt als das Individuum. Hat sich das für dich beim Familien-Stellen auch deutlich bemerkbar gemacht?

HELLINGER: Ja, in vieler Hinsicht. Das zeigte sich im Kurs auch darin, dass es schwer war, Japaner dazu zu bringen Fragen zu stellen. Es dauerte eine gewisse Zeit, bis sie freimütig ihre Fragen gestellt haben, weil das in ihrer Kultur so nicht vorgesehen ist. Man wartet auf das, was man bekommt und stellt das auch nicht in Frage. Eindrucksvoll war auch die große Bereitschaft, das Familien-Stellen aufzunehmen. In Zukunft ist in Japan über das Familien-Stellen offensichtlich sehr viel möglich. (Hellinger 2001)

Naikan und Familienstellen könnten sich also nicht nur für den westlichen Menschen gut ergänzen. Auch Japaner sind für beide Methoden offen. Vielleicht wird sich ein Zusammenspiel dieser oder ähnlicher Methoden auf einer neuen Ebene ergeben: Naikan, mit seinem unbestreitbaren Vorteil der individuellen Selbsterkenntnis von Lösungen, mag sich dahin gehend ergänzen lassen, dass auch unbewusste Bindungskräfte ins Spiel kommen. Das Familienstellen mag sich dahingehend entwickeln, dass nicht mehr kategorisch in dem größeren, den Klienten einbettenden System gearbeitet wird, sondern der Klient selbst stärker einbezogen wird. Auch das große Wirken der „Seele“, wie es Hellinger nennt, verwirklicht sich letztlich im Bewusstsein des Einzelnen. So stellt sich zum Beispiel die Frage, ob besondere und angepasste systemische Arbeit vor oder nach dem Naikan-Retreat nicht nur ergänzend wirkt, sondern den Prozess der Lösung auf eine neue Ebene hebt. Das bedeutet nicht, durch die Hintertür den Psychotherapeuten im Naikan einzuführen. Doch es gibt Lösungen, die das Unbewusste berühren und die deshalb dem Naikan-Teilnehmer allein

nicht zugänglich sind. Ebenso mag es systemische Lösungen geben, die durch Naikan erst tragfähig werden.

### Zwei Fallbeispiele

Schließen wir mit zwei Fallbeispielen, die das Zusammenwirken der Methoden beleuchten.

Fallbeispiel Werner, 35 J.

Das erste Fallbeispiel zeigt, dass sich im Naikan der Bedarf zu vorheriger Psychotherapie erweisen kann, – beziehungsweise, wie Naikan eine zunächst notwendig erscheinende Familienaufstellung ergänzen kann:

Werner, 35 Jahre alt, selbständiger Installateur, seit 3 Jahren verheiratet. Die Ehefrau, 43 Jahre alt, brachte eine 16-jährige Tochter aus erster Ehe mit. Werner war zuvor in keiner festen Beziehung, er hat keine Kinder. Es gibt eine ältere Schwester und einen jüngeren Bruder.

Werner berichtet von Minderwertigkeitsgefühlen, Depressionen und chronischer Müdigkeit, hegt immer wieder Selbstmordgedanken (bisher kein Selbstmordversuch), grübelt über die Ungerechtigkeit des Lebens nach, vermisst Liebe, fühlt sich als Opfer eines unterdrückenden Systems und neigt zu entsprechenden Schuldzuschreibungen (Gesellschaft, Staat, Schicksal). Er äußert Schwierigkeiten, sich als Mann zu fühlen und überlegt immer wieder, ob das mit einer Kindheitsoperation zusammenhängt, bei der er einen Hoden verlor. Zwischendurch wirkt der groß gewachsene und kräftige Werner auffallend burschikos und lebendig, wie ein großer Junge, er berichtet auch, dass er in der Kindheit sehr viel fröhlicher und kontaktfreudiger gewesen sei. Er besitzt breite handwerkliche Fähigkeiten – er könnte, wie sagt, ein ganzes Haus bauen – und erledigt seine Arbeit gewissenhaft. Anzeichen für eine schwere neurotische Störung gibt es nicht. Ein Bekannter möchte Werner die Erfahrung ermöglichen, wie viel er bereits vom Leben empfangen habe und empfiehlt ihm Naikan.

Werner bricht das Naikan-Retreat nach vier Tagen ab. Während dieser Tage gewinnt seine Tendenz zum Grübeln die Oberhand, er schläft so gut wie nicht, geht ständig spazieren und hat Konzentrationsschwierigkeiten in Hinblick auf die Naikan-Fragen. Er findet eine Erinnerung, die ihn sehr aufwühlt: Er liegt mit dem Kopf auf dem Bauch des Vaters, beide zusammen auf dem Sofa, eine sehr tiefe, liebevolle und warme Erinnerung. Danach, voller Unruhe und unbestimmter Sehnsucht, aber auch mit aufflackernden Suizidgedanken, gelingt es ihm nicht mehr, mit Naikan fortzufahren.

Etwa ein halbes Jahr später geht er mit dem Wunsch zum Arzt, seine Samenleiter durchtrennen zu lassen, damit in dieser Hinsicht „Ruhe“ sei. Seine Frau wolle ohnehin kein Kind mehr. Der Arzt fragt jedoch nach und lenkt die Aufmerksamkeit auf Werners Herkunftsfamilie. Es stellt sich heraus, dass Werners Vater häufig depressiv ist. Ein jüngerer Bruder des Vaters, für den der Vater sich verantwortlich fühlte, hatte aus unklaren Gründen Suizid begangen und der jüngste Bruder des Vaters endete als chronischer Patient (Diagnose: Schizophrenie) in der Psychiatrie. Werner fühlt eine große Nähe zu seinem Vater, beschreibt ihn als weich und liebevoll. Seine Mutter beschreibt Werner eher als bestimmend, kommandierend, „hat die Hosen an“.

Aus systemischer Sicht wird klar, dass Werner dem Vater in Liebe folgt, der wiederum seinen Brüdern folgt, insbesondere dem jüngeren, durch Suizid gestorbenen. Werner teilt mit dem Vater den schwachen männlichen Selbstwert, Depression und vermutlich auch Suizidalität und trägt sie in der magischen Identifikation und Machtvorstellung des Kindes, das dem Vater die Last des Schicksals abnehmen möchte. „Lieber gehe ich als Du, lieber Vater!“ In dem Verlust eines Hodens und dem Wunsch nach operativ erzeugter Unfruchtbarkeit bildet sich die Selbsterstörung der Männer väterlicherseits ab, die Werner erfüllen will, er will keinen Sohn mehr zeugen, den er sich – auf Nachfragen – eigentlich wünscht.

Werner folgt den Männern seiner Familie, die aus ungeklärten Gründen gegangen sind und weiterhin gehen möchten. Er erlebt seinen Vater als weich, eher weiblich und nimmt sich aus Liebe zu ihm seine eigene Männlichkeit nicht. Werners jüngerer Bruder lös-

te sich ab, ging einen selbständigen Weg und wurde ein erfolgreicher Manager. Werner jedoch, als erklärtes Lieblingskind seines Vaters (eigentlich hätte er, so sagt er, ein Mädchen werden sollen), nimmt nicht dessen Kraft der Beharrlichkeit (der Vater ist erfolgreicher, selbständiger Handwerker) und des Durchhaltevermögens, sondern trägt dessen depressive und weiche Seite mit. Diese ist auch an der Naikan-Erinnerung erkennbar (Vater = Wärme = Bauch), die weibliche Weichheit und nicht männliche Stärke symbolisiert.

Er verbietet es sich selbst, den Vater aus der magischen Identifikation zu entlassen und das Leben zu nehmen. Die Heilung bestünde im Handeln und darin, dem Vater zuzutrauen, dass dieser die Ablösung seines Sohnes überlebt. Allerdings müsste sich damit Werner, plötzlich auf eigenen Füßen stehend, im Leben neu orientieren, und das erfordert eigene Kraft und die Demut, dem Vater dessen Leben in die eigene Verantwortung zurückzugeben. Solange das nicht vollzogen ist, wird Werner nicht erkennen, dass er über den Vater und aus anderen Quellen auch Kraft bekommen hat.

Damit ist klar geworden, dass Werner nicht genügend für das Naikan vorbereitet war. Die Naikan-Erfahrung, wie reich das Leben beschenkt und welche Quelle von Kraft und Dank sich erschließt, darf sich Werner noch nicht gönnen, er würde damit das Schicksal des Vaters verraten. Diese Ablösung vom Vater muss also vor dem Naikan erfolgen, sonst beleben die drei Fragen die magische Identifikation mit dem Vater und verstärken Werners Probleme nur. Die Suizidgedanken im Retreat und der Abbruch werden so verständlich.

Die Suchtstruktur, die sich oft bei Kindern zeigt, welche die Kraft des Vaters nicht nehmen dürfen, findet sich übrigens im Drogenmissbrauch in Werners Jugend und im derzeitigen, extremen Konsum von zuckerhaltigen Getränken.

Das war bis zu diesem Punkt dem Bericht des Arztes zu entnehmen, ohne allzu spekulativ zu werden. Alles weitere wäre der Familienaufstellung zu überlassen, die der Arzt Werner empfahl.

Werner überlegt, danach die begonnene Naikan-Erfahrung wieder aufzunehmen, die er trotz Abbruch als sehr positiv empfunden

hatte. Damit könnte er die neue Beziehung zum Vater festigen, – sich selbst erlauben, auf andere Teile männlicher Identifikation zu schauen (auf das, was er bekommen hat), – also eher auf die Schultern des Vaters als auf den warmen Bauch, der die Mutter repräsentiert. Eine gute Lösung im Familienstellen würde natürlich auch seine passive Haltung, seine Schuldprojektionen und Opferhaltung erreichen und verändern. Doch für die Festigung einer neuen Identifikation und die Entwicklung einer handelnden Verantwortung wäre tatsächlich Naikan die Methode der Wahl.

Fallbeispiel Marga, 24 J. (aus einem Praxis-Seminar über Familienstellen)

Auch das zweite Fallbeispiel weist darauf hin, dass Naikan eine pathologische Verstrickung nicht lösen kann, eine im Familienstellen gefundene Lösung jedoch zu unterstützen und stabilisieren vermag.

Marga berichtete, dass sie sich bisweilen „wie aus dem Leben gezogen“ fühlt, es würde spontan auftreten und ohne erkennbaren Zusammenhang. Auf Nachfrage, welche Person sie mit dem „aus dem Leben ziehen“ verbindet, sah sie das Bild ihrer verstorbenen Großmutter vor sich. In der darauf folgenden Aufstellung mit Stellvertretern zeigte sich, dass von der Großmutter tatsächlich eine stark bindende und zum Tod ziehende Kraft ausging, die auch noch nach ihrem Ableben wirksam war und von der sich Marga nicht abgrenzen konnte.

Die Lösung bestand darin, sich mit nachdrücklichem und wiederholtem Dank langsam von der Großmutter zu entfernen, entgegen dem Sog, der für alle erkennbar von ihr ausging. Das langsame Sich-Entfernen war Marga nur mit Unterstützung des Therapeuten möglich. Das Danken erlaubte auch der Großmutter, allmählich zur Ruhe zu kommen und loszulassen.

Wäre Marga zum Naikan gekommen und hätte sich gegenüber ihrer Großmutter geprüft, hätte sich diese Problematik vermutlich nicht gelöst. Der Dank der Großmutter gegenüber (die erste Frage im Naikan) hätte zwar ein Stück Ablösung ermöglicht, den Sog und das Hinabgezogenwerden zum Tod jedoch nicht beseitigt. Im Gegenteil, die Naikan-Prüfung hätte Marga bewusst

gemacht, dass sie ihrer Großmutter dadurch etwas gegeben hat und gibt, indem sie innerlich bei ihr bleibt, auch wenn das den Tod bedeutet, und dass sie ihr mit der Abwendung von ihr Schwierigkeiten bereiten würde. Der Großmutter nahe zu bleiben würde ja bedeuten, ihr tatsächlich in den Tod zu folgen. Die Versöhnung erforderte also zuerst, die Großmutter überhaupt als die Quelle dieser Bindung zu entdecken, dann die Trennung von ihr bei gleichzeitigem Danken.

Es ist unerheblich, ob von der Großmutter tatsächlich noch derartige Kräfte, wie von einem Geist aus dem Jenseits, ausgingen oder ob sich diese Kräfte lediglich als unbewusstes Relikt im Bewusstsein der Klientin befanden. Von Bedeutung ist allein, dass sie ganz offensichtlich vorhanden und wirksam waren, und dass in fast paradoxer Weise das Bereiten von Schwierigkeiten, das Gehen der Klientin, für beide in Versöhnung endete.

Ich vermute, dass diese komplexe Lösung im Naikan nicht vollzogen werden könnte. Dies ist Naikan nicht anzulasten, denn es erreicht unbewusste Verstrickungen nicht. Andererseits wäre Naikan die einzig denkbare Methode, um nach der Lösung der unbewussten pathologischen Bindung Margas *Abschied und Lösung* von der Großmutter zu vervollständigen.

### ***Naikan als konstruktivistische Prozess-Erfahrung***

Ich hatte begriffliche Anleihen beim Konstruktivismus gemacht, er ist nützlich für die Beschreibung unserer Wirklichkeit(en). Er ist mir auch sympathisch, weil hier ein *Denkmodell* – das der Wirklichkeitskonstruktion – der *Erfahrung* im Naikan sehr nahe kommt.

Sind die ethischen Konsequenzen des Konstruktivismus dem Naikan-Erfahrenen ebenfalls vertraut? Es wäre naheliegend, denn die Grundannahme, dass wir unsere Wirklichkeit vollständig selbst herstellen, beinhaltet ja die ebenso vollständige Verantwortung für unsere Welt. Lassen wir einige Zitate für sich selbst sprechen. Zunächst, kurz und knapp, der Imperativ konstruktivistischer Ethik:

„Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.“ (von Foerster 2002, S. 60)

Sofort sehen wir: Nichts anderes tut Naikan. Wir lernen zu erkennen, dass unsere Erinnerungen ganz andere Möglichkeiten unserer Erfahrung und unseres Handelns entstehen lassen. Wir entkommen dem eingleisigen Denken und Fühlen unserer selbsterschaffenen Wirklichkeiten. Zu verantwortlichem Handeln schreiben von Foerster und Watzlawick:

„Es mag heutzutage ungewöhnlich anmuten, sich Autonomie auszubedingen, denn Autonomie schließt Verantwortlichkeit in sich:

Wenn ich als einziger über mein Tun entscheide, dann bin ich für meine Handlungen verantwortlich. Da das heute meistverbreitete Gesellschaftsspiel zur Regel hat, irgend jemand anderen für die eigene Handlungen verantwortlich zu machen – das Spiel nennt sich ‚Heteronomie‘ –, liegt in meinen Ausführungen, das sehe ich ein, ein höchst unpopulärer Anspruch [...]“ (von Foerster 2002, S. 58)

„Was wäre das Welterleben eines Menschen, der es fertig brächte, ganz konsequenterweise seine Welt als sein eigene Konstruktion zu sehen? Dieser Mensch wäre vor allem tolerant. Wer erfasst hat, dass seine Welt seine eigene Erfindung ist, muss dies den Welten seiner Mitmenschen zubilligen [...] Dieser Mensch fühlt sich ferner in einem tief ethischen Sinne verantwortlich; verantwortlich nicht nur für seine Träume und Fehlleistungen, sondern für seine bewusste Welt und seine wirklichkeiterschaffenden, selbsterfüllenden Prophezeiungen. Der für uns alle so bequeme Ausweg in die Abwälzung von Schuld an Umstände und an andere Menschen stünde ihm nicht mehr offen.“ (Watzlawick 2002/2, S. 311)

Und auch vor der Grenze zur Transzendenz hat der Konstruktivismus keine Scheu:

„Der Konstruktivismus erschafft oder ‚erklärt‘ keine Wirklichkeit ‚da draußen‘, sondern enthüllt, dass es kein Innen und Außen gibt, keine Welt der dem Subjekt gegenüberstehenden Objekte.

Er zeigt vielmehr, dass die Subjekt-Objekt-Trennung, auf deren Annahme sich die Myriaden von ‚Wirklichkeiten‘ aufbauen, nicht besteht; dass die Spaltung der Welt in Gegensatzpaare vom erlebenden Subjekt konstruiert wird [...]“ (Watzlawick 2002/2, S. 314)

Naikan ist von seinen Wurzeln her in den Traditionen Japans und im Buddhismus anzusiedeln. Wenn wir wollten – wenn das, konstruktivistisch gesehen, besser zu uns „passte“-, könnten wir Naikan auch sehr gut als *konstruktivistische Therapie* im Sinne einer Prozess-Erfahrung, wie es dort genannt wird, bezeichnen. Das heißt: als Methode, aus den sich selbst organisierenden, autonomen Selbstregulationen konstruierter Wirklichkeiten auszubrechen. Mit den Worten eines Konstruktivisten (Wyra 1994):

„Wie sieht es nun bei der Prozess-Erfahrung aus? Kein Meister! Kein Schüler! Das Individuum allein ist getrieben, die Barrieren der diskursiven Verstandestätigkeit zu durchbrechen. Die Methoden der Prozess-Erfahrung sind die konstruktivistischen Analysen von Wirklichkeit(en), Zeit, Sprache, Subjekt -Objekt-Trennung, etc. (woraus existentielle Betroffenheit erwachsen kann), In-Frage-Stellen, Selbst-Reflexion. Es ist ein Weg, der das diskursive Denken benutzt, um es aufzulösen. Innerhalb der konstruktivistischen Analysen wird die bekannte Welt auf den Kopf gestellt und ihrer logischen Funktionen beraubt. Der Verstand wird auf diese Weise an die Grenzen seines Fassungsvermögens getrieben. [...]“

Es handelt sich des weiteren um eine radikale Selbst-Reflexion, schonungslos im Umgang mit Entitäten und Reifizierungen und mit sich selbst. Es geht um ein radikales In-Frage-Stellen der eigenen Ich-Struktur mit ihren (zahllosen) Bezugspunkten. Es ist aber auch das ‚Aushalten‘ der Bezugspunktlosigkeit, des möglichen Auftretens von Verzweiflung und Verunsicherung, wenn man oder frau plötzlich in Gesprächen mit anderen nicht mehr die ‚richtigen‘ Worte findet, weil frau oder man nicht mehr an sie glaubt [...].“

Sicher kann Naikan genau dies leisten. Aber eine solche Zuordnung von Naikan ist natürlich überflüssig. Das sind nur Worte, –

die hoffentlich die Konstruktivisten unter den Lesern neugierig darauf machen, ihre Lieblingstheorie mittels Naikan als Prozess Erfahrung im eigenen Herzen und nicht nur im Kopf zu erleben. Ein Novum wäre das schon, denn mir ist keine andere Erkenntnistheorie bekannt, die eine direkte Entsprechung in einer Erkenntnis-*methode* ganz anderer sozio-kultureller Herkunft findet.

*Die buntesten Vögel singen am schlechtesten.  
(Georg Ch. Lichtenberg)*

### **Transpersonale Psychotherapie – C.G. Jung – Lebenshilfeprogramme**

#### **Transpersonale Psychotherapie**

Das Folgende über C.G. Jung und über Lebenshilfeprogramme ist für den Zugang zu Naikan und seinen Vergleich mit erkenntnistheoretisch gut gesicherten Methoden wie Psychoanalyse und Familientherapie weniger von Belang. Die halb therapeutischen und halb spirituellen Ansätze der transpersonalen Psychotherapie und verwandter Methoden markieren jedoch das derzeitige Feld, in dem sich Naikan befindet und von dem ich es als fundierten, stillen Weg abheben möchte.

Die „Transpersonale Psychotherapie“ ist weder eine Psychotherapieform noch eine spirituelle Schule. Es handelt sich dabei um ein Sammelbecken verschiedenster Versuche, aus psychotherapeutischen Methoden, esoterischen Verfahren und spirituellen Wegen des Ostens eine Methodenmischung herzustellen. Sie hat sehr verschiedene Wurzeln; sie zählt die Freud-Schüler Jung und Assagioli zu ihren Gründern, wurde aber auch vom Buddhismus, von den humanistischen Psychotherapien und von den LSD-Erfahrungen der sechziger Jahre beeinflusst.

Der Anspruch der „Transpersonalen Psychotherapie“ besteht in der Zusammenführung der verschiedenen Bewusstseinswege zu einer Einheit. Auf der seriösen Seite finden sich traditionell ausgebildeten Psychotherapeuten, die sich zusätzlich für lange Jahre spirituellen Traditionen verschrieben. Auf der anderen Seite finden sich selbsternannte Therapeuten ohne herkömmliche Ausbildung oder gründliche spirituelle Schulung, die unter „transpersonal“ auch Reiki, Schwitzhütte, Rückführungen, Tarot, Astrologie und ähnliches subsumieren. Ich werde hier nicht auf Details eingehen, sondern bei der paradigmatischen Betrachtung bleiben.

Die zentrale Frage ist, ob eine hybride Mischform Sinn macht. Traditionell ausgebildete Psychotherapeuten müssen ihr Rollenverständnis erweitern oder temporär umstellen, wenn sie zusätzlich eine oder mehrere spirituelle Methoden anbieten. Und sie müssen, wollen sie beide Seiten konsequent vertreten, widersprüchlich handeln. Ich tendiere zur klassischen Alternative: für persönliche Probleme einen traditionell ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychoanalytiker aufzusuchen und – woanders – bei einem spirituellen Lehrer zu meditieren, – die Wege also zu trennen. Eine Integration der Wege durch besondere, transpersonale Experten ist unnötig und fragwürdig, sofern sie auf der traditionellen Psychotherapie aufsockelt. Auf dem spirituellen Weg geschieht sie von selbst: Wer also sowohl psychologisch als auch spirituell an sich arbeiten möchte, der ist sehr willkommen beim Naikan.

Die Methodenmischung der transpersonalen Psychotherapie birgt die Gefahr, die Paradigmen von West und Ost nicht zu vereinen, sondern zu verwässern.<sup>12</sup> Die Unterschiede der Paradigmen sind bekannt: Die freudsche Psychoanalyse hält Spiritualität für eine Neurose, die naturwissenschaftlich-akademische Psychologie

12) Auch therapeutisch ausgebildete Diplompsychologen verfallen dem Kauderwelsch (im Interesse des Autors möchte ich die Quelle nicht nennen): „Im Prozess der transpersonalen Therapie lernt der Mensch, das Durcheinander seiner konfliktgeladenen Persönlichkeitsanteile um ein Zentrum herum zu einer harmonischen Einheit zu integrieren. Dieses Zentrum, das personale Selbst, ist das Abbild des wahren Selbst der transpersonalen Ebene.“ Für weitere Beispiele empfehle ich eine kurze Internet-Recherche per Suchmaschine mit dem Suchwort „transpersonal“.

lehnt Spiritualität aus erkenntnistheoretischen Gründen ab. Und auf der anderen Seite erklären sämtliche spirituellen Schulen das Ich – die Bühne der Psychotherapie – zur Illusion. Dies gilt nicht nur für die Schulen des Ostens:

„Meine eigene Erfahrung als spiritueller Lehrer hat mir ausnahmslos gezeigt, dass jeder Raum für die endlosen Bedürfnisse, Ängste und Frustrationen des narzisstischen Ego in einer spirituellen Suche, deren Ziel und Rahmen Erleuchtung ist, nur zu einem einzigen Ergebnis führen kann: etwas mit Luft, Wasser und Nahrung zu versorgen, das in der spirituellen Erfahrung als völlig unreal erkannt wird.“ (Cohen, in Engler 2003)

Es macht selbstverständlich Sinn, wenn Psychologen spirituell erfahren sind – in erster Linie für ihre eigene Bewusstseinsentwicklung und Reifung. Sie können ihren Klienten einen spirituellen Weg empfehlen; sie können helfen bei spirituellen Krisen, die mit persönlichen Blockaden verbunden sind und für die sich der jeweilige Lehrer nicht zuständig fühlt. In manchen Fällen ist es in der Tat ratsam, vor dem Beginn des spirituellen Weges solche Blockaden aufzulösen. Das gilt auch für Naikan; beispielsweise, wenn Blockaden die Konzentration verhindern oder wenn – wie bereits diskutiert – Beziehungen zu wichtigen Personen komplett verdrängt oder von pathologischen Identifikationen bestimmt werden.

Transpersonale Therapeuten sehen sich jedoch bisweilen in einer wesentlich bedeutenderen Rolle:

„Der [transpersonale] Therapeut ist damit sowohl Übertragungsfigur als auch Dialogpartner, Fachmann menschlicher Bewußtseins- und Verhaltensentwicklung, aber auch co-existierender Mitmensch und Diener einer größeren Aufgabe, der Heilung, die ihn erfüllt.“

„Bewusstseinstechnisch gesehen wird ein transpersonaler Therapeut also eine Reihe von Methoden kennen, mit denen er oder sie in der Lage ist, das eigene personale Bewusstsein zeitweise in einen transpersonalen Bewusstseinszustand hin zu wandeln.“

„Klingt neben den anderen Aspekten der therapeutischen Beziehung eben auch die Wesensverbindung an, so entfaltet sich die therapeutische Beziehung als eine Art Wesensbeziehung und Beziehungswesen gemäß ihrer jeweiligen Eigenart. Sie erscheint als eine besondere Form einer Liebesbeziehung, vergleichbar etwa der Beziehung zum eigenen Kind oder einem Lebenspartner, aber doch ohne deren tiefe schicksalhafte Gebundenheit.“ (Galuska 1998)<sup>13</sup>

Manche dieser Therapeuten laufen Gefahr, sich in einer neuen Superrolle als Bewusstseinsexperten zu sehen. Sie fühlen sich sowohl ihren „nur“ traditionell arbeitenden Kollegen als auch manchen buddhistischen Meistern überlegen, denen es vorgeblich an entwicklungspsychologischen Kenntnissen fehle oder die ihre eigenen, negativen Persönlichkeitsanteile nicht überwunden hätten. Wenn spirituelle Übung zu Demut führt, ist davon bei diesen transpersonalen Kollegen wenig zu spüren.

Der bekannte, jedoch unsinnige Aphorismus, „Wir müssen erst jemand sein, bevor wir niemand sein können“, der darauf anspielt, starke Individualität sei die Voraussetzung für Spiritualität, wird inzwischen auch von seinem Autor, Jack Engler, relativiert.<sup>14</sup> Träfe er zu, hätte es z.B. Gandhi nicht geben können, – und den Chinesen und den Japanern wäre der Zen-Weg verschlossen. Dieser Satz – er stammt aus einem Aufsatz über Psychoanalyse und Spiritualität – erscheint als subtiler Versuch, die herkömmlichen Therapien und die eigene Therapeutenrolle vor den aus Fernost herüberströmenden Methoden zu retten und ihnen überlegen zu bleiben. Er setzt sich somit dem Verdacht aus, selbst ein Abwehrmechanismus zu sein.

Spirituelles Erwachen hat mit der „Arbeit am Ich“ nichts zu tun, daher sind Psychotherapie und Spiritualität von ihren Anliegen und Grundsätzen her voneinander unabhängige Vorgehensweisen. Sie können sich ergänzen, aber nicht ineinander übergehen. An der Gegenüberstellung von Naikan und Psychoanalyse haben wir das ausführlich diskutiert. Die Begleitung des spirituel-

13) Erfreulich anders und sehr differenziert: Vaughan (2003).

14) Engler (2003).

len Weges jenseits der Therapie und jenseits von Naikan sollte man spirituell verwirklichten Lehrern überlassen. Der Psychologe in freier Praxis wird einige Techniken vermitteln können und vielleicht noch ein Stück mitgehen, sollte aber ab einem bestimmten Punkt den Klienten als solchen entlassen und ihn anderen Händen überantworten. Sein Verdienst kann es sein, diesen essentiellen Wechsel vom Hilfe suchenden und bedürftigen Klienten zum selbstbestimmten, nicht-abhängigen Schüler vorzubereiten oder gar als Therapieziel anzusehen. Andererseits wird ein verantwortungsbewusster spiritueller Lehrer die Lösung starker persönlicher Konflikte eines Schülers einem Psychotherapeuten überlassen. Die verständnisvolle Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeuten und spirituellen Lehrern halte ich für eine wunderbare Lösung, – jedoch nicht die Verschmelzung beider Rollen zu einem transpersonalen Psychotherapeuten. In der Praxis wird eine fruchtbare Zusammenarbeit von Therapeuten und spirituellen Lehrern dann möglich sein, wenn beide ihre Zuständigkeit erkennen.

Sämtliche Psychotherapieverfahren sind erlernbar, – die spirituelle Verwirklichung nicht, hier sind ganz andere Qualitäten gefordert. Und spirituelle Lehrer dürfen und müssen bisweilen wider therapeutische Ethik handeln: Sie müssen auch autoritär sein. Den westlichen, ich-verhätschelten Klienten vorzubereiten, damit demütig und aufrecht zugleich umzugehen, kann eine hervorragende Aufgabe für einen transpersonalen Therapeuten sein. Doch dazu muss er seinen Klienten – ebenfalls in Demut – loslassen können.

Zum Thema „transpersonale Psychotherapie“ ein abschließendes Zitat – ein Auszug aus einem Interview von Andrew Cohen mit Jack Engler (aus Engler 2003), das sehr schön die unterschiedlichen Kompetenzen und Zuständigkeiten aufzeigt:

„Andrew Cohen: ... Meinen Sie, der Buddha wäre ein besserer Lehrer gewesen, wenn er sich einer Psychotherapie unterzogen und im Westen eine therapeutische Ausbildung gemacht hätte? In den Theorien der Transpersonalen Psychologie wird behauptet, die östlichen Erleuchtungslehren gingen davon aus, dass ein bestimmter Grad an psychischer Gesundheit und innerer Entwicklung oder an Ich-Stärke als notwendige Voraussetzung für eine

spirituelle Praxis vorhanden ist. Sie besagen auch, dass die Lehren des Ostens kein wirkliches Wissen oder ein wirkliches Verständnis von den frühen Phasen der Kindheit und der Entwicklung des Ich umfassen. Es wird kritisiert, dass die östlichen Lehren allein nicht ausreichen, um viele der emotionalen und psychologischen Bedürfnisse anzusprechen, die eine Vielzahl von Menschen haben, weil diese Lehren Bedürfnisse dieser Art einfach nicht berücksichtigen. Sollte das zutreffen, könnten wir sagen, dass diese Dimension des Ego oder der Entwicklung des Selbst in der buddhistischen Lehre offenbar nicht wirklich angesprochen wird. Würden Sie sagen, dass Sie trotzdem das Gefühl haben, der Buddha hätte kein besserer Lehrer sein können und es gibt nichts, was bei seiner Lehre fehlt?

Jack Engler: ... Wäre [Buddha] in Brooklyn geboren worden, würde ich sagen, es hätte ihm wahrscheinlich bei der Unterweisung westlicher Schüler geholfen, wenn er ein paar Erfahrungen im Bereich der Psychotherapie gemacht hätte. Aber er war ein Mensch seiner Zeit und seiner Kultur, und da war das nicht nötig. Um diese persönlichen Fragen kümmerten sich andere Funktionsträger in der Gesellschaft – Schamanen, Regenmacher, Hebammen oder wer auch immer. Es war ja nicht so, dass es keinen gab, an den man sich mit solchen Fragen wenden konnte. Der Buddha selbst hatte keinen Bedarf an Psychotherapie. Nicht jeder braucht eine Psychotherapie. Gott sei Dank!“

Es bleibt der persönlichen Vorliebe überlassen, ob man dem Ansatz der transpersonalen Psychotherapie zustimmt oder nicht; meine eher kritische Stellungnahme ist nichts weiter als meine Sicht. Wichtiger ist mir, dass wir Naikan in Theorie und Methode sehr klar von dem fast beliebigen und sich in ständiger Bewegung befindlichen Methodenmix der transpersonalen Psychotherapie abgrenzen können. Ich muss es eigentlich nicht erwähnen: Naikan wäre eher als transpersonal zu bezeichnen als vieles, was mit unter diesem Namen auf dem Markt erscheint.

## C.G. Jung

Jung wird gern als einer der Gründungsväter der transpersonalen Psychotherapie gesehen. In der Tat war Jung wohl der erste Psychotherapeut, der spirituelle Inhalte in die Behandlung einbrachte. Sein Interesse lag weniger in der Behandlung von Neurosen als in der Annäherung an das, wie er es nannte, „Numinose“. Gelänge diese Annäherung, verschwände die psychische Krankheit von selbst.

Jungs „kollektives Unbewusstes“ ist transpersonal insofern, als es einerseits das Erbe der gesamten Menschheit an Symbolen und Archetypen aus Natur und Religion enthält. Doch Jung sieht dort noch mehr:

„[...] die Welt des Wassers, in der alles Lebendige suspendiert wird, wo das Reich des ‚Sympathicus‘, der Seele alles Lebendigen beginnt, wo ich untrennbar dieses und jenes bin, wo ich den anderen in mir erlebe und der andere als Ich mich erlebt. Das kollektiv Unbewusste ist alles weniger als ein abgekapseltes, persönliches System, es ist weltweite und weltoffene Objektivität.“ (Jung, o.J.)

Obwohl Jung demnach „weltweite und weltoffene Objektivität“ im Kollektiv-Unbewussten ansiedelt, ist dort eher der Ort des Magisch-Mystischen, der Archetypen. Denn es repräsentiert das präpersonale *Erbe* und nicht die ich-überschreitende Bewusstseinsentwicklung des Menschen. Der Mensch habe ein religiöses Bedürfnis, schreibt Jung, doch dieses Bedürfnis selbst sei archetypisch und allen Menschen angeboren. Im kollektiven Unbewussten sei dieses Bedürfnis durch archetypisch Symbole repräsentiert, – beispielsweise: die Gottvater-Figur, die heilige Dreifaltigkeit, das Idol der Jungfrau, das Kreuz, der Krieger, die Sonne. Auch die Entwicklung des „Selbst“, die Individuation, sei als ein Entfaltungsbestreben und Streben nach Sinn und Ganzheit archetypisch.

Ken Wilber hat immer wieder auf die unstatthafte Verwechslung von präpersonal und transpersonal hingewiesen und wirft auch den transpersonalen Psychologen vor, diesen kategorialen Unterschied zwischen kollektiv-unbewusst und transpersonal zu

verwischen. Das kollektiv Unbewusste mitsamt seinen animistisch-religiösen, magischen Archetypen stamme aus primitiven Wurzeln der Menschheitsgeschichte, sei in der Nähe der Instinkte angesiedelt und könne das Transzendente nicht beherbergen, da es in der Bewusstseinsentwicklung des Menschen sehr viel später einsetze. Wir sollten Archetypen als solche erkennen, aus dem entsprechenden Winkel des Unbewussten heraufholen, – uns jedoch nicht auf sie einlassen und ihnen die Macht über uns entziehen.<sup>15</sup> Andere – etwa die großen Zen-Meister, die weniger auf Worte und sophistische Unterteilungen Wert legen als der Bewusstseinskartograph Ken Wilber – würden freilich anmerken: Man dürfe alles, was im Bewusstsein erscheint, unterscheiden, doch alles stamme aus der gleichen Quelle.

Mehr sei hier nicht dazu gesagt, denn wenn diskursives Denken Sprache benutzt und über diskursives Denken schreibt, mögen sich nur noch die Philosophen wohl fühlen.<sup>16</sup>

Jedenfalls sehen die transpersonalen Psychologen und Psychotherapeuten Jung zu Recht als einen ihrer Stammväter an. Es war Jungs Anliegen, die Individuation des Menschen zu fördern, und dazu gehörten für ihn – im Unterschied zu Freud – auch geistig-spirituelle Ebenen, selbst wenn er sie im Bereich der Archetypen ansiedelte. Er sah, wie die heutigen transpersonalen Psychotherapeuten, kein paradigmatisches Dilemma darin, dass der Weg der Individuation ein starkes Ich produziert und das Erreichen des Numinosen die Bedeutungslosigkeit dieses Ich zutage fördert.

Jungs Bemühen um die Öffnung der Psychoanalyse für spirituelle Inhalte sind äußerst verdienstvoll<sup>17</sup>; es würde das Anliegen

15) Wilber (1995, S. 306). Die Macht des kollektiv Unbewussten war schon immer in der Faszination von Mythen und Märchen spürbar, sie garantiert das Einkommen ganzer Filmindustrien und ist derzeit in Reinform im weltweiten Erfolg der Harry-Potter-Romane zu erkennen, in denen auf nette englische Art mit sämtlichen Archetypen und magischen Symbolen jongliert wird. Es ist beeindruckend, wie selbst Erwachsene scharenweise dieser niedlichen und harmlosen Form von Regression in kindlich-magische Träume erliegen (gerüchteweise auch jede Menge Psychotherapeuten). Jung hätte heute seine Freude daran!

16) Vor Ken Wilbers Leistung und seiner Wortgewalt habe ich allerhöchsten Respekt. Als ich jedoch bei der Lektüre von „Eros, Kosmos, Logos“ auf lange, wunderbar poetische Zitate von Ralph Emerson stieß, habe ich mich jedesmal dabei ertappt, das Zitatende zu bedauern und mich in der wilberschen Diktion wiederzufinden.

dieses Buches weit übersteigen, seinem Werk auch nur annähernd gerecht zu werden. Stellen wir seinen Ansatz und seine Arbeitsweise Wegen wie Naikan gegenüber, ist allerdings der Unterschied ebenso groß wie beim Vergleich mit der freudschen Richtung. Auch Jung widmet sich in der Arbeit mit Klienten hauptsächlich dem Unbewussten – wenn auch mit anderen Schwerpunkten als Freud –, und der Klient bleibt vom Therapeuten und seinen Deutungen abhängig.

### Lebenshilfeprogramme

Naikan mit diversen profit-orientierten Schneeballsystemen wie Avatar oder der Landmark Education (EST) zu vergleichen, steht nicht zur Diskussion. Ich erwähne diese Verfahren, da sie derzeit einigen Zulauf verzeichnen und eine gewisse Ähnlichkeit mit Naikan zu haben scheinen: Sie bauen von uns hergestellte Wirklichkeiten ab, statt – wie in der Psychotherapie – die Inhalte dieser Wirklichkeiten zu verändern. Aus Sicht des Naikan sind die genannten jedoch keine spirituellen Methoden mit ethischem, philosophischem oder spirituellem Hintergrund, – sondern eher ideologische Techniken, die eine runderneuerte Wohlfühl-Egozentrik des Einzelnen aufbauen. Für das auf sein Ich fixierte Individuum mag das ein Erfolgserlebnis sein, in spiritueller oder ethischer Hinsicht ist es eher fragwürdig. Gründer und Protagonisten mit elitären Welterlösungs-ideen, – hierarchisch organisierte Profitmaximierung – und geheim gehaltenes Ausbildungsmaterial können – *pars pro toto* – keine befreiten Individuen hervorbringen.

Der Hofmann-Quadrinity-Prozess erscheint in dem öffentlich zugänglichem Material als im Wesentlichen karthatische Methode. Ein Schwerpunkt liegt auf offener, emotionaler Auseinandersetzung mit den Eltern – mit Anteilen an Selbstreflexion über das „innere“, ungeliebte Kind. Das Setting entspricht einer achttägigen Gruppentherapie. Die Zielsetzung ähnelt mancher Retreat-Anzeige für Naikan: Versöhnung mit der Vergangenheit, Frieden

---

17) Zum aktuellen Stand der Diskussion um C.G. Jung siehe Kast (2000), zur Gegenüberstellung von C.G. Jung und dem Buddhismus: Moacanin (1988).

mit der eigenen Herkunft, Wiedererlangen von Liebes- und Beziehungsfähigkeit. Die Unterschiede liegen zum einen im Setting – im Hofmann-Quadrinity-Prozess ist der Teilnehmer von der sehr nahen und dichten therapeutischen Führung abhängig-, in der Gruppendynamik und im gesteuerten Ausagieren alter kindlicher Erfahrungen. Zum anderen zeigt sich in den Inhalten ein elementarer Unterschied, der bei allem Bemühen um die Befreiung von Konditionierungen die westliche Egozentrik aufleuchten lässt. Beispielsweise, bei der Arbeit zum „inneren Kind“: Im Quadrinity erwarten die Therapeuten das Durchleben von starken Gefühlen von Hass und Wut gegenüber den Eltern, die das Kind verformt, gesteuert und behindert haben sollen, es selbst zu sein. Nach dem karthatischen Durchbruch spürt der Teilnehmer neue Liebe zu den Eltern, dergestalt, dass er aus der Position des „inneren Kindes“ den Eltern *deren* Kränkungen vergibt und Liebe für sie empfindet. Der Teilnehmer lernt zudem, jene Seiten des inneren Kindes zu lieben, die von den Eltern nicht geliebt wurden. Aus Sicht des Naikan ist klar, was geschieht: Statt der dritten wird die vierte Frage gestellt und beantwortet; das Kind, das sich als Opfer sieht, vergibt den Eltern und anderen Personen für deren mangelnde Liebe und lernt sich selbst zu lieben. Das Kind vergibt aufgrund seiner illusorischen Omnipotenz, denn es nimmt sich das Recht zu vergeben, und seine Liebe gilt zuerst sich selbst. Wie weit Quadrinity damit von Naikan entfernt ist, sollte klar sein.

Um schlüssiger über den Quadrinity-Prozess schreiben zu können, sollte man ihn gemacht haben. Ich habe nach Naikan allerdings nicht das geringste Bedürfnis nach Gefühlsausbrüchen gegenüber den Eltern oder nach Eigenliebe, die auf diese Weise entsteht. Das unterdrückte, innere Kind ist schlicht nicht mehr vorhanden, – es war ohnehin nicht mehr als eine Geschichte.

Ich möchte nicht auf die zahlreichen Lebenshilfeprogramme und -bücher eingehen, die ebenfalls Lebensglück, Erfolg oder neue Einsichten versprechen.<sup>18</sup> Nahezu all diese Methoden und Programme bedienen sich der Erkenntnis, dass wir unsere Wirklichkeiten selbst konstruieren. Sie verfolgen das Ziel, diese Wirklichkeiten zu „dekonstruieren“, „desidentifizieren“ oder zu „diskreieren“, und anschließend dabei zu helfen, eine neue Wirklichkeit aufzubauen.

Im Naikan geschieht all dies höchstens passiv. Denn Naikan wählt den wesentlich eleganteren und freieren Weg, die alte Wirklichkeit zu *ignorieren* statt sie abzubauen. Ich bestreite, dass wir zu spiritueller Erkenntnis einen Psychotherapeuten benötigen, und ebenso bestreite ich, dass eine Buchlektüre mit Lebenshilfe-Anleitungen ein Retreat wie Naikan ersetzen kann. – Selbstverständlich gilt dies auch für alle Bücher über Naikan.

---

18) Um nur ein Beispiel zu nennen: Vielen Lesern ist das Programm „Ein Kurs in Wundern“ bekannt. Wer sich damit befasst hat, wird inhaltlich manche Parallele zu den Grundlagen des Naikan finden, und ebenso viele Unterschiede: „Ein Kurs in Wundern“ ist komplexer (über 1000 Seiten Lektüre, bietet 365 verschiedene Übungen), er spricht stärker die vom Intellekt geleitete Einsicht an und ist fest an den christlichen Glauben gekoppelt.

身調



„mishirabe“

*Naikan kleidet dich neu,  
Zen stiehlt deine Kleider.*

## X. Naikan und Zen

Dass andere spirituelle Wege an Naikan anknüpfen, wurde bereits deutlich. Die tiefe meditative Konzentration auf die Tatsachen, die hinter den drei Fragen stehen, die „Reine Beobachtung“ des Faktischen, lässt die festen Ich-Grenzen schwinden und damit die Trennung des Subjekts vom wahrgenommenen Objekt. Ich hatte dies als jenen Bewusstseins-schritt beschrieben, an dem der spirituelle Weg über Naikan hinausgeht. Wir können uns dann fragen:

*Wenn unser Bewusstsein die Fakten verfälscht, was veranstaltet es noch mit uns? Was ist die Wahrheit, wenn meine Bild der Welt falsch war? Was ist Bewusstsein? Was ist dieses Ich?*

Wenn sich Zen-Meister und Schüler begegnen, kommt es auf die Frage „Was ist Buddha?“ zu den merkwürdigsten Antworten, z.B. „Drei Pfund Flachs“ oder „Ein Scheißstock!“ Fragt man, „Was ist Zen?“, sind die Antworten nicht weniger merkwürdig. Sie sollen dem Schüler zur Einsicht in seine ursprüngliche Natur verhelfen, – entweder im Augenblick der Antwort oder durch Meditation über die Worte. Weshalb sie die korrekte Antwort darstellen, wird nur durch eine tiefe Schau verständlich; sie führt bei allen Menschen zum gleichen Ergebnis und erscheint lediglich in den Worten – im Ausdruck der Sicht – unterschiedlich. Was in der Verschmelzung von Subjekt und Objekt geschieht und damit auch das, was im Anschluss an die *Naikan-Erfahrung* möglich ist, ist mit Worten nicht darstellbar, sondern nur im vollständigen Abschied vom Denken und der gewöhnlichen Wahrnehmung erfahrbar. Für diesen Schritt sind die Antworten der Zen-Meister gedacht.

„Was ist Naikan?“ Selbst wenn wir damit nur die spirituelle Seite des Naikan ansprechen wollen, – Antworten wie im Zen werden wir nicht erhalten. Die Naikan-Erkenntnis ist auf eine andere Ebene gerichtet. Würde man zwanzig Naikan-Leiter bitten, die Augen

zu schließen und für sich selbst diese Frage zu beantworten, kämen zwanzig verschiedene, doch verständliche Varianten zustande.

Einige Vergleiche zwischen Naikan und Zen, – sie betonen eher den Unterschied als jenes Gemeinsame, das bei der *Öffnung* im Naikan in Richtung auf die Zen-Erfahrung beginnt:

In der tiefen Schau des Zen gibt es nicht den Abschied von Wirklichkeiten, den *ich* vollziehe und in dem *ich* eine neue Sicht erfahre, sondern hier verschwinde „ich“ vollständig und kehre als etwas völlig anderes zurück, als etwas, in dem sich auch die Naikan-Fragen aufgelöst haben. Im Naikan erkenne ich zunächst die Personen Vater und Mutter auf neue Art, ebenso wie mich selbst. Im Zen erkenne ich, dass es diese Personen in der Form, wie ich es bisher annahm, nicht gibt und das mein Ich nur ein Traum ist. Dass das, was ich wirklich bin, vor der Geburt von Mutter und Vater existierte, dass sich die Welt umstülpt und *ich* Mutter und Vater gebäre. Es ist klar, dass es *dort* kein Geben und Nehmen mehr gibt, keine Schwierigkeiten, keinen Dank und keine Versöhnung.

Zen führt jeden Menschen an genau den gleichen, wortlosen Punkt. Denn die wahre Natur, vor allen Erscheinungen, vor jedem Denktakt und jeder Regung des Verstandes, ist bei allen Wesen die gleiche. Naikan führt den Menschen an das faktische Geschehen, bevor er oder sie daraus einen Profit für das Ich gemacht hat. Zen führt an einen Punkt *vor* dem faktischen Geschehen und unserem Bewusstsein. Die Naikan-Erfahrung vor dem Punkt der *Öffnung* ist immer unterschiedlich, da sie sich aus unseren karmischen Fakten heraus entfaltet; das Erwachen im Zen ist bei allen Menschen gleich, auch wenn es danach – beim Wiedereinsetzen des diskursiven Bewusstseins – unterschiedlich erlebt und artikuliert wird. Im Naikan erfahre ich, dass unser Bewusstsein die Fakten zu unseren Gunsten bewertet, – im Zen, dass unser Bewusstsein die Fakten erschafft.

Es ist jedoch immer wieder zu betonen, dass Naikan das Tor zu weitergehenden Erfahrungen öffnet, die sich auch im Zen wiederfinden:

„Eines Morgens, ich glaube, es war der vierte Morgen, ging ich in den Garten, der nach einem schweren Gewitter wie frisch geboren aussah und es überwältigte mich ein Gefühl des Mitschwingens mit den Spinnennetzen, den Wassertropfen, die wie Perlen an der Kiefer hingen, dem Dunst, der aufstieg, den ersten Schmetterlingen und dem Wiehern der Pferde in der Nähe. Alle waren meine Freunde, auch wenn das jetzt sentimental klingt. Ich war da und doch nicht da, mehr ein Fließen, ein Hineinsterben. In diesem Moment war mir klar: Es gibt es gar nicht, dieses Ich, es gibt nur ein Ausgestalten der unzähligen Möglichkeiten, wie Leben sich zeigt, als Entwicklung oder Stillstand, Musik oder Stille, Tag oder Nacht, Aggression oder Friedfertigkeit, Poesie oder Analyse und wie eben all das heißt, das von uns in polare Begrifflichkeiten gebracht wird.“ (Aus einem Erfahrungsbericht)

Naikan kann umgekehrt den Zen-Weg ergänzen und bereichern. Der Durchbruch im Zen oder im *mishirabe* liegt meist am Ende eines mühevollen und langen Weges. Die Konzentration auf das Koan oder auf die Leere erwartet vom Zen-Schüler, auf alles andere, was in der inneren Wahrnehmung auftaucht, nicht einzugehen. Nach dem Durchbruch lösen sich alle Probleme in Nichts auf, wir erkennen unser eigentliches Wesen, in dem Probleme keinerlei Substanz mehr haben. Doch auch im Zen kehren wir stets in den Alltag von Ursache und Wirkung zurück, – in die Beziehungen zu Dingen und Menschen und in die Verstrickungen und Blockaden, die Meditation allein nicht lösen kann.

„Sich universalen Fragen zu stellen bedeutet jedoch, sich auch mit persönlichen und ganz spezifischen Themen zu konfrontieren. Wie ich in meiner eigenen Arbeit und auch bei Klienten begriffen habe, die zu mir in die Therapie kamen, oder bei Schülern in der Meditationshalle gesehen habe, bedeutet dies im Wesentlichen, dass wir uns auf die einfachste nur mögliche Weise mit allem auseinander setzen, dem wir uns bisher nicht stellen konnten. Spirituelle Praxis verlangt, das auf die eine Weise zu tun; Arbeit an der Persönlichkeit und Therapie fordern von uns, das auf eine andere Weise zu vollbringen. In dem Ausmaß, in dem wir uns mit irgendetwas nicht konfrontiert haben, wird genau das uns immer weiter

plagen und Probleme für uns und andere hervorrufen.“ (Engler 2003)

Naikan ist ein probates Mittel, das Nicht-Faktische auf andere als psychotherapeutische oder „transpersonale“ Weise aufzulösen und unsere Beziehungen tief zu reinigen, – und es ist für Zen-Schüler hervorragend geeignet, weil ihnen die innere Konzentration, der Reizentzug und das gesamte „Setting“ bestens vertraut sind. Außerdem ist es ein hervorragendes Abwehrmittel gegen das neue spirituelle Ego – gegen das Zenschüler ebenso wenig gefeit sind wie Schüler anderer Wege.

### Zen und Naikan

84000 Sutras hocken auf einem Wassertropfen.

1600 Zen-Koans drängeln sich am Rand des Klopapiers.

Wuschschschsch ...

Ich drücke die Spülung,  
ohne einen Finger zu rühren:

Wem wurde je eine Schwierigkeit bereitet?

Doch öffne ich die Ohren,

dann höre ich vor der Badezimmertür jemanden rufen:

Ich möge mich bitte mit meinem Geschäft – was immer es  
auch sei – beeilen ...



„Naikan als Weg“

*Die Hoffnung auf Wiedergeburt  
ist nichts als die Feigheit,  
sich jetzt zu ändern.*

## XI. Weg oder Therapie?

Ich habe Naikan als Weg beschrieben *und* seine psychotherapeutische Wirksamkeit benannt. Die häufig gestellte Frage, ob Naikan ein Weg *oder* eine Therapie ist, ist müßig, denn Naikan ist immer beides. Anders gesagt, „Psychotherapie“ oder „Weg“ ist nur ein möglicher Blickwinkel von Naikan. Allein der Teilnehmer sollte entscheiden, wie er es benennen möchte – wenn überhaupt. Naikan löst Konzepte auf, statt sich in ihnen einrichten zu wollen.

### ***Für wen ist Naikan geeignet?***

Westliche Therapeuten sprechen mit dieser Frage die Indikation an. Selbst als Fachkollege ist man sogleich in Erklärungsnöten, denn die Frage ist aus Sicht des Naikan schief gestellt. Sie impliziert eine Diagnose und damit die Richtung erwünschter Veränderung.

Sowohl in Japan als auch im Westen gibt es Naikan im Strafvollzug oder für Süchtige. In Japan wird Naikan bei zahlreichen Störungen – darunter Alkoholismus, Phobien und schizophrene Erkrankungen – angewandt; und bei uns gibt es Bestrebungen, Naikan in Betrieben anzubieten – was in Japan nichts Besonderes ist. Das sind nur Beispiele. Alle Etikettierungen spielen keine Rolle mehr, wenn hinter dem Wandschirm die Naikan-Prüfung beginnt. Die Ergebnisse des Naikan-Prozesses sind – bei immer der gleichen Methode – so vielfältig, wie wir Menschen unterschiedlich sind in unserer Geschichte und Individualität. Naikan ist ein Weg des Menschen, da es bei jedem von uns auf der gleichen, frühesten Stufe der Erinnerung beginnt und deren Wahrnehmung umgestaltet. Deshalb kann es kein Naikan für etikettierte Gruppen – für Strafgefangene, für Süchtige, für Manager – geben. Es gibt nur Nai-

kan für den einzelnen Menschen, der sich ohne jedes Etikett und nur mit seinem So-Sein als Mensch auf den Weg begibt.

Naikan lässt sich nicht instrumentalisieren. Sein Ziel ist nicht die Heilung von etwas, das der eine von uns als Symptom oder Mangel mit sich herumträgt, und der andere nicht. Wenn Naikan von etwas heilt, dann von dem, was wir alle, ausnahmslos, mit uns herumtragen. Als Methode wirkt es nicht *gegen* etwas, sondern *für* die Wahrnehmung des faktischen Geschehens mit allen heilsamen Folgen. Ist ein Süchtiger weniger Rückfall gefährdet oder ein zuvor überkontrollierter Manager offener und erfolgreicher in seinem Unternehmen, – dann deshalb, weil Naikan ihn als Mensch entwickelt hat.

Dennoch sei es erlaubt, Empfehlungen auszusprechen. Die erste wurde bereits genannt: Naikan verfeinert und bereichert die positiven Aspekte in Objektbeziehungen und ist geeignet als Anschlussverfahren an Psychotherapien, in denen sich die Objektbeziehungen neu ordneten. Naikan ist besonders geeignet für aktuelle und alte Beziehungsprobleme, für die Lösung von Konflikten mit den Eltern, für Paarbeziehungen und Arbeitsplatzkonflikte – immer mit der Einschränkung, dass keine tiefen, unbewussten Verstrickungen vorliegen. Eine gute Anwendung wäre die Vorbereitung jeder Art von Mediation. Generell ist Naikan bei jeder Problematik geeignet, bei der Schuldprojektionen im Vordergrund stehen.

Bei akuten und tiefen Problemen ist es angeraten, zuvor ein psychotherapeutisches Erstgespräch zu führen oder – das würde ich favorisieren – eine systemische Familienaufstellung zu machen. Um es zu wiederholen: Naikan befasst sich nicht mit unseren Problemen, sondern ersetzt sie durch eine neue und bereichernde Sicht von Beziehungen, durch ein neues Selbstbild und durch spirituelle Öffnung. Unbewusst wirkende, psychodynamische oder familiendynamische Kräfte können sich jedoch auf Dauer als stärker erweisen – zumal wir mit Naikan ihr Wirken zwar abschwächen, ihre ursprüngliche Kraft jedoch kaum schmälern können.

In jeder Psychotherapie gilt wie selbstverständlich, die „Arbeit“ dem Klienten anzupassen, und auch spirituelle Lehrer richten sich seit Buddhas Zeiten in der Lehre nach dem jeweiligen

Schüler. Im Naikan gibt es keine individuelle „Arbeit“ mit dem Teilnehmer. Das schmälert jedoch nicht die Aufgabe des Naikan-Leiters, mitzuentcheiden, ob Naikan als Methode für jemanden geeignet ist oder nicht. Ob und wie weit man dies vor dem Beginn der Naikan-Woche abklären soll und kann, bleibt zu diskutieren.

Des weiteren ist Naikan eine wunderbare Ergänzung für Schüler jedes spirituellen Weges, nicht nur des Buddhismus. Und nicht zuletzt gehört meiner Meinung nach Naikan in den Erfahrungsschatz eines jeden Familientherapeuten. Nicht, um Naikan als Methode in die alltägliche Arbeit einfließen zu lassen, wichtiger ist, dass der Familientherapeut die Wahrnehmung der eigenen Familie und die Beziehung zu den Eltern auf jene besondere und endgültig versöhnende Art und Weise abschließt, wie sie vielleicht nur Naikan vermitteln kann. Dazu gehören insbesondere Würdigung und Achtung der Eltern; dadurch stolpert der Therapeut vielleicht nicht mehr so schnell in die Gegenübertragungsfalle des Sich-Überlegen-Fühlens.

Die Wahrnehmung von und die Arbeit mit Familiensystemen und einzelnen Klienten wird sich in gleicher Weise erweitern und vertiefen, und der Therapeut wird auch wissen, in welchen Fällen er eine Woche Naikan empfehlen kann. Dies trifft zum Beispiel für Fälle zu, die intern manchmal als „durchtherapiert“ oder „therapieresistent“ bezeichnet werden. Das sind häufig Fälle, in denen der Klient sich im dialogisch-therapeutischen Feld derart zu Hause fühlt, dass er auf jegliche Intervention des Therapeuten eine Antwort parat hat, die ihn vor Veränderung schützt. Diese Wirklichkeit kann der Klient im Naikan nicht mehr aufrechterhalten – vorausgesetzt, er lässt sich auf Naikan ein.

### ***... und für wen nicht?***

Naikan ist – wie oben ausführlich dargelegt – nicht die geeignete Methode für jemanden, der seelisch krank ist oder einen Psychotherapeuten braucht. Zumindest muss Einigkeit bei Naikan-Leiter und Teilnehmer darüber bestehen, dass Naikan nicht jene Persönlichkeitsanteile des Klienten ändert, die einer Psychotherapie bedürfen.

In Japan wird Naikan auch vereinzelt bei schweren Depressionen (Kusano o.J.) und bei Schizophrenie (Ohta 1997) angewandt. Diese Erfahrungen lassen sich wegen der erwähnten sozio-kulturellen Unterschiede nicht auf den Westen übertragen; hier sind Untersuchungen abzuwarten.

### ***Die Aufgabe des Naikan-Leiters***

In japanischen Naikan-Kreisen kann man die Ansicht hören, jemand, der ein Retreat hinter sich habe, könne danach selbst leiten. Für japanische Verhältnisse vermag ich das nicht zu beurteilen, möchte es für den Westen jedoch in Frage stellen. Immerhin ist augenfällig, dass es keine schulische Ausbildung zum Naikan-Leiter gibt. Naikan-Leiter ist weniger ein Beruf als eine Berufung. Naikan-Leitung erfordert hohen Einsatz und große persönliche Reife, denn der Helfer darf sich nur als Werkzeug von etwas Größerem sehen und nicht die Spur eines Helfersyndroms mit sich herumtragen. Weiter zu berücksichtigen ist das – durch die geringe Gruppengröße – niedrige Einkommen, das Fehlen spannender Übertragungsdynamik, das vollständige Tabu geschickter Interventionen bzw. das Ausbleiben entsprechender Erfolgsmeldung über das eigene Können.

Der Naikan-Leiter darf keinerlei therapeutisches Verhalten zeigen und sich auch vom Teilnehmer nicht in die Beziehungsfalle therapeutischer Sondergespräche locken lassen, – selbst wenn er glaubt, die passende Deutung zu kennen. Zur kommentarlosen, auch nichtverbal völlig neutralen Haltung bei der Entgegennahme der Gespräche gehört starke Selbstdisziplin, nimmt der Leiter doch teil an bewegenden Schicksalen. Verlässt er einmal die Naikan-Methode, dann benötigt der Teilnehmer im günstigsten Fall einen ganz neuen Anlauf, um in die völlige Eigenverantwortung der Selbstprüfung zurückzufinden.

Ich halte nur eine Ausnahme für überlegenswert, die den Naikanprozess nicht stört: die sorgfältige und überlegte Anwendung von Lösungssätzen, etwa im Hellingerschen Sinn. Hier tritt der Leiter nicht in Dialog mit dem Teilnehmer, und die Intervention ist sehr kurz. Ein Beispiel: Eine Naikan-Teilnehmerin hatte sich ihrer

Mutter gegenüber bereits mehrmals im Naikan geprüft. Gegen Ende des Retreats berichtete sie von einem Familientabu, das sie sehr belastete und zu dem sie die Naikan-Fragen nicht anwenden konnte. Ihre Mutter hatte ein außereheliches Kind, ein Mädchen, ausgetragen, das aus ominösen Gründen kurz nach der Geburt gestorben war. Da ich ihre Lebensgeschichte inzwischen gut kannte, sah ich Reste der Identifikation mit der Mutter und der Treue zu ihr, jedoch keine weiteren Verstrickungen, und ich entschloss mich zu einer Intervention, zu der ich sie in einen Nebenraum bat. Sie bestand aus lösenden Sätzen der Mutter gegenüber und einer Hinbewegung zur toten Halbschwester. (Die Teilnehmerin sagte zur Mutter: „Liebe Mama! Was immer du gelitten hast, ich lasse es bei dir. Was immer du getan hast, ich lasse es bei dir. Ich achte und ehre dein Schicksal, und ich lasse es bei dir.“ Zur Halbschwester: „Liebe Schwester! Ich nehme dich als meine Schwester. Du hast einen Platz in meinem Herzen.“) Die Teilnehmerin war danach von tiefem Dank bewegt, konnte jedoch – und das ist ausschlaggebend – sofort zu ihrer Naikan-Übung zurückkehren. Im Abschlussgespräch berichtete sie von einer großen Erleichterung. Sie habe sich „bisher einen Schuh angezogen, der ihr nicht gehöre und nicht passe.“ Die Lösungssätze waren sofort wirksam, weil die Teilnehmerin bereits tief im Naikan und in der bildhaften Schau ihrer Familie war.

Solche Interventionen dürfen keinesfalls rezeptartig gegeben werden und erfordern eine systemische Ausbildung des Naikan-Leiters. Er muss die „Bewegungen der Seele“, die sich vollziehen möchten, erkennen und ihnen Raum geben; er darf nicht als der Therapeut agieren, der glaubt zu wissen, was für den Teilnehmer/die Teilnehmerin wichtig wäre. Das ist keinesfalls spitzfindig, sondern ein fundamentaler Unterschied in der Sicht der eigenen Arbeit: Ob ich glaube, *ich* kann etwas beim Teilnehmer bewegen, – oder ob ich sehe, dass wir beide uns in etwas Größerem befinden, dem wir mit unseren Bewegungen dienen.

Es gibt einige weitere Gründe dafür, dem Naikan-Leiter psychotherapeutische Kenntnisse zu empfehlen. Dazu zählen gründliche Selbsterfahrung – nicht nur auf dem Wege des Naikan – und die Fähigkeit, bei schwerer und tiefer Problematik die Indikation für psychotherapeutische Behandlung zu stellen. Der Hinweis, Nai-

kan sei für Menschen nicht geeignet, die eine Psychotherapie benötigen, genügt nicht in jedem Fall. Denn welcher an Naikan interessierte Teilnehmer kann das schon allein entscheiden? Auch in der Zeit nach dem Retreat sollte der Naikan-Leiter für eine Empfehlung zur Verfügung stehen, – wenn der Teilnehmer neue Konflikte erlebt und vor allem, wenn er sich in alten Konflikten wieder findet. Eine Fortführung der Naikan-Übung zu Hause ist immer sinnvoll und ratsam, doch nicht immer ausreichend, und dann können Fachkenntnisse hilfreich sein.

Wenn Sie bereits im Beratungswesen oder als Psychotherapeut tätig sind, möchten Sie vielleicht Naikan in einer der sich entwickelnden ambulanten Formen anbieten, die etwa im Buch von Gregg Krech (2003) skizziert werden. Vielleicht haben Sie ja auch eigene Ideen. Vergewährtigen Sie sich bitte, dass Sie nicht nur eine neue Methode anwenden, sondern einen Paradigmenwechsel vollziehen, und überlegen Sie, ob Sie so weit mitgehen können. Sollten Sie Ihre Arbeit in bisheriger Weise fortführen und parallel dazu Naikan-Übungen anbieten wollen, rechnen Sie bitte mit inneren Konflikten.

„Naikan wirft psychologische Theorien, Konzepte und Veränderungsmethoden über Bord, weil es sich nicht mit dem Teil der Person beschäftigt, der die Probleme letztlich in uns angehäuft hat und zum Therapeuten trägt.

Naikan interessiert sich nicht für unsere emotionalen Probleme, sondern fügt aus der Perspektive des realen Geschehens eine andere Sichtweise *hinzu*. Im besten Fall ersetzt die neue Sichtweise die alte, doch zumindest kann ich dank Naikan entscheiden, welche Sicht der Probleme, Ereignisse, Personen und Dinge ich einnehmen möchte. Der im Westen geschulte Therapeut, gewöhnt an komplexe Persönlichkeitsmodelle und differenzierte Konzepte für Veränderungen und daran anknüpfend auch daran gewöhnt, selbst eine bedeutende Rolle bei Veränderungen des Klienten zu spielen, sieht sich in einer völlig anderen Position, er ist ‚nur‘ der Begleiter eines Prozesses der Selbstreflexion des Klienten.“ (Bölter, in Krech 2003, S. 202)

Auch für den ambulanten Einsatz ist unabdingbare Voraussetzung, dass Sie mindestens ein Retreat absolviert haben und Naikan täglich, in irgendeiner Form, für sich selbst praktizieren. Wenn Sie Naikan nur verstandesmäßig für eine gute Methode halten, dürfen Sie es keinesfalls anbieten.

Prüfen Sie weiterhin,

- a) ob sie wissen, warum Sie ein Helfer sind und ob sie sicher sind, dass Sie den Klienten nicht für eigene Zwecke brauchen,
- b) ob Sie die Konzepte der Übertragung und Gegenübertragung kennen und sich entsprechend verhalten können,
- c) ob Sie die Rolle des Therapeuten – falls Sie bisher einer waren – vollständig aufgeben können, d.h. insbesondere, keine Interventionen anzubieten
- d) ob Sie aufmerksam genug sind zu beurteilen, ob der Klient sich die drei Fragen korrekt stellt und beantwortet und Sie den Klienten entsprechend begleiten können,
- e) ob Sie die Verantwortung für den Prozess beim Klienten lassen können,
- f) ob Sie Respekt und Demut vor der Kraft jedes Klienten empfinden können, für dessen Entwicklung Ihr Verhalten eine große Rolle spielt, Ihre persönlichen und fachlichen Fähigkeiten jedoch relativ unbedeutend sind,
- g) ob Sie Spiritualität nicht nur intellektuell verstehen,
- h) ob Sie sich im Klaren darüber sind, dass Naikan für manche Konflikte nicht geeignet ist und Sie entsprechend handeln können.

Der Naikan-Leiter muss stets sein Selbstbild prüfen. Die Gefahr besteht im heimlichen Gefühl innerer Größe und Überlegenheit – in Japan als „*Amida-Komplex*“<sup>1</sup> beschrieben. Es ist ein Teil der Helferfalle, und auch im Westen nur zu bekannt. Der Naikan-Leiter gerät trotz äußerer Bescheidenheit und Zurückhaltung in die Identifizierung mit dem Klienten.

---

1) Amida, wörtl.: „Grenzenloses Licht“; ein in Japan volkstümlicher Buddha, der große Hingabe und Verehrung erfährt. Er ist Herrscher über das „Reine Land“, das nicht als Lokalität, sondern als Bewusstseinszustand zu verstehen ist. Amida symbolisiert Erbarmen und Weisheit. Mehr zum Amida-Komplex bei Tatara (1982).

tifikation mit einem Guru oder Weisen, – erfährt er doch so viel positive Rückmeldung, Dank und auch Bewunderung. Im Naikan kann sich diese Haltung unbemerkt einschleichen, weil auch der Leiter kein Gegenüber hat, in dem sich sein Verhalten spiegelt. Da das Übertragungsgeschehen im Naikan wenig thematisiert wird, es kaum Widerstand gegenüber der Person des Leiters gibt und Interventionen fehlen, ist auch – abgesehen vom Naikan, das der Leiter selbst übt –, keine Supervision vorgesehen.

Der Naikan-Leiter schützt sich vor dem „Amida-Komplex“, indem er aufrichtig seine Gefühle gegenüber den Teilnehmern prüft. Er bewahrt den Dank, dass er Naikan erfahren durfte und weitergeben darf; er bleibt demütig vor dem Größeren, das ihn mit dem Teilnehmer verbindet und vor der Kraft jedes Teilnehmers, der diesen herausfordernden Weg geht.

生有



„Leben gibt“

*Selbst die Hinkenden gehen nicht rückwärts.  
(Kahlil Gibran)*

## XII. Wird sich Naikan entwickeln?

In Japan gibt es heute Zentren, die ausschließlich das klassische Naikan in der Form pflegen, wie Yoshimoto es hinterließ. Daneben wird Naikan im Strafvollzug und in Kliniken durchgeführt; es wird von Firmen berichtet, deren Mitglieder sämtlich Naikan geübt haben. Auf dem letzten Internationalen Naikan-Kongress wurden zudem Ansätze aus Japan berichtet, Naikan mit Familientherapie zu kombinieren. Im deutschen Naikan-Zentrum in Tarmstedt wird in bewusstem Schutz und zur Pflege der Tradition ausschließlich das klassische Naikan angeboten, in den österreichischen Naikan-Einrichtungen wird neben reinen Retreats Naikan mit individueller Beratung oder mit Strategien der Lebensplanung verknüpft (KODO-Naikan). Ähnliches geschieht in den USA, wo das TODO-Institute Naikan in ein Lebensführungskonzept einbettet, – eine Mischung aus ambulanter Beratung und Seminaren, die David K. Reynolds aus Naikan und Morita entwickelte und die sich „Constructive Living“ nennt. Ansätze, Naikan in ambulantem Rahmen anzubieten, finden sich auch in Kanada (France 1994). Weitere Bestrebungen in Deutschland, Naikan im Strafvollzug oder bei Suchtproblemen anzuwenden, werden zur Zeit erprobt und warten auf Evaluation.<sup>1</sup> Meinem eigenen Erfahrungshintergrund entsprechend plane ich, neben dem offenen Retreat auch Naikan-Seminare für Paare, für Zenschüler und für Familientherapeuten anzubieten. Die Methode wird die gleiche sein, nur das Setting und die Vor- und Nachbereitung werden angepasst.

Insgesamt besteht der Eindruck, als ob derzeit abgewandelte und ergänzende Formen ausprobiert werden. Yoshimoto wies bereits darauf hin, dass sich Naikan weiterentwickeln werde.

1) Erste ermutigende Berichte: s. Kolte (2002).

Damit würde auch Naikan dem Schicksal so ziemlich aller Heilmethoden und spirituellen Wege folgen. Jedoch: Die tiefe Naikan-Erfahrung, die tiefen Dank und Versöhnung ermöglicht und darüber hinaus zur Spiritualität öffnet, ist nur im Wochen-Retreat möglich, und an dieser jetzt seit Jahrzehnten bewährten Form wird sich vermutlich nichts ändern. Ambulantes Naikan, Tages-Naikan, Situations-Naikan, schriftliches Naikan und all die Übungen, die mittlerweile publiziert werden,<sup>2</sup> sind dienlich, das Naikan-Bewusstsein zu pflegen. Sie können auch Bausteine auf dem Wege zur Naikan-Erfahrung sein oder auf das Retreat vorbereiten.

Vielleicht finden Naikan-Formen dieser Art ihren Platz im Bereich der Lebenshilfe, z.B. in der Seelsorge, Sterbebegleitung, bei posttraumatischen Belastungsstörungen oder in der Mediation. Hierbei geht es weniger um die Tiefe der Naikan-Erfahrung des Retreats und um spirituelle Aspekte, als um die konkrete Bewältigung von Krisensituationen und den Tod.

Die Frage, ob und wie der Naikan-Leiter mit unbewusster Psycho- oder Familiendynamik umgehen soll, wurde bereits angeschnitten. Es bleiben auch Fragen zur Zeit danach: Wie viele ehemalige Naikan-Teilnehmer fühlen sich nach einem halben Jahr noch so gut wie in der Woche nach dem Retreat? Wie viele üben zu Hause Naikan, obwohl es „nur“ darum ginge, etwas Erreichtes aufrecht zu erhalten und nicht „weiter“ zu kommen, wie beispielsweise im Zen? Die Naikan-Erfahrung des Retreats bleibt uns erhalten, denn sie hat den Boden unseres Bewusstseins berührt und verändert. Doch wie groß ist die Motivation, das *Naikan-Bewusstsein* des Alltags zu pflegen? Welche Übungen gibt es dafür? Sind Achtsamkeitsübungen vorstellbar, wie sie zum Beispiel die Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh praktiziert? Auf Naikan bezogen, wäre etwa folgende Form denkbar:

*Was ist jetzt in diesem Augenblick für mich da?*

*Was kann ich jetzt in diesem Augenblick für andere (Dinge und Menschen) tun (im Handeln und Denken)?*

---

2) Krech (2003).

*Welche Probleme bereite ich in diesem Moment oder trage sie in meinen Absichten?*

Gibt es – für im traditionellen Naikan Erfahrene – eine andere Form des Retreats, als immer wieder mit Mutter und Vater in der Vorschulzeit anzufangen? Die Erfahrung zeigt, dass es manchmal heilsamer und reifer sein kann, abgeschlossene Erinnerungen und Beziehungen ruhen zu lassen und mit dem Vergessen Raum zu schaffen für neue Erfahrungen. Ist ein Fortgeschrittenen-Retreat denkbar, in dem der Aspekt der spirituellen Öffnung stärker betont wird? Ist es denkbar, dass die drei Fragen nach langer Übung wie Koans im Zen wirken? Können Zen-Koans an die drei Fragen anknüpfen? Oder ist es denkbar, dass – nach längerer Übung im klassischen Naikan – ein Übergang zu dem Weg Ramana Maharshis geschaffen wird, in dem die Frage „Wer bin ich?“ gestellt wird? Jeglicher Übergang zu einem rein spirituellen Weg fiel dann unter die Obhut eines verwirklichten Meisters. Macht es überhaupt Sinn, jene Öffnung, die im Naikan möglich ist, im Kontext von Naikan fortzuführen oder sollte sich der Teilnehmer einem der traditionellen Wege widmen?

Andererseits erfordern die Fragen keine Antwort. Sie können als Fragen stehen bleiben und Raum für das Freihalten, was Yoshimoto mit der Entwicklung von Naikan meinte und was sich vollzieht, ohne dass „Ich“ etwas plane oder entwickle. Für Abschied und Lösung sowie für das, was uns ein lebendiges Naikan-Bewusstsein ermöglicht, erscheint die klassische Methode als völlig ausreichend. Für eine Weiterentwicklung der spirituellen Seite werden wir auf einen würdigen Nachfolger Ishin Yoshimotos warten müssen.



„Tatsache“

*Was du bist, spricht lauter, als was du sagst.  
(Ralph W. Emerson)*

## XIII. Zweite Zusammenfassung: Was ist Naikan?

Im Naikan führen drei Fragen zur Erkenntnis, wie wir die Wahrnehmung von Ereignissen in Bewusstsein umsetzen. Vielleicht gibt es, in einem tieferen Sinn, sogar nur eine einzige Frage. Was Naikan „ist“, kann und will ich auch am Ende dieses Buches nicht definieren.

# Naikan-Seminare

Der Autor hält Naikan-Seminare im Kloster Bad Wimpfen (Nähe Heilbronn, Baden Württemberg). Termine und weitere Informationen finden Sie unter [www.naikan-do.de](http://www.naikan-do.de), oder Sie schreiben oder rufen an:

NAIKAN-DO

Dr. Detlev Bölter

Schillerstrasse 36, D-74072 Heilbronn

Tel.: 07131 6428698

Email: [info@naikan-do.de](mailto:info@naikan-do.de)

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Internationalen Naikan Association [www.naikan.com](http://www.naikan.com) und der Homepage der Deutschen Naikan-Gesellschaft [www.naikan.de](http://www.naikan.de).

## Der Autor

Dr. Detlev Bölter, Dipl.-Psych., geb. 1949, studierte Psychologie und promovierte über psychoanalytische Abwehrprozesse bei traumatischen Ereignissen. Nach Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und systemischer Familientherapie sowie mehrjähriger Forschungstätigkeit war er langjähriger Zen-Schüler bei mehreren Meistern. Naikan lernte er Anfang der neunziger Jahre bei Gerald Steinke kennen und interessiert sich seitdem für die spirituellen Aspekte des Naikan, seine methodischen Hintergründe und die Beziehungen zur westlichen Psychotherapie. Zusammen mit seiner Frau Susanne ist er in freier Praxis tätig.

# Literatur

- Beck, Werner, „Lass die Bilder laufen!“, Vortrag im Rahmen des Deutschen Naikan-Kongresses, Loccum, 1995, <http://www.boelsters.de/naikan/beck.html>
- Doblhammer, Klaus, „Das Sprechen der Sprache – Frühkindlicher Spracherwerb im Lichte der Psychoanalyse Jacques Lacans“, Univ. Wien: Dissertation, 1998
- Engler, Jack, „1001 Weg, sich selbst zu begreifen. Oder ... müssen wir wirklich jemand sein, bevor wir niemand sein können? – Interview mit Jack Engler“, Zeitschrift: Was ist Erleuchtung?, 4, 2000
- Epstein, Mark, „Gedanken ohne den Denker – Das Wechselspiel zwischen Buddhismus und Psychotherapie“, Frankfurt: Krüger, 1996
- Fragar, Robert, „Das Biest, auf dem der Buddha reitet – Ein Interview mit Dr. Robert Fragar“, Zeitschrift: Was ist Erleuchtung?, 4, 2000
- France, Honoré M., E. Allen, „Naikan: A Western Perspective of an Asian Approach to Psychotherapy“, Asian Journal of Counselling, 3(2)1994, S. 36-42
- Freud, Sigmund, „Abriss der Psychoanalyse“, Frankfurt: Fischer, 1940/1996
- Galuska, Joachim, „Die transpersonale Dimension der Psychotherapie“, in: Ridel, Lothar (Hrsg.): „Sinn und Unsinn in der Psychotherapie“, Rheinfelden: Mandala Media, 1998, S. 41-60
- Galuska, Joachim, „Ich, Selbst und Sein“, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 1, 1995, S. 38-51
- Godfrey, John, „Hakuin's Secret Teaching for Long Life and Health“, o.J., <http://www.boelsters.de/naikan/godfrey.html>
- Gunaratana, Mahathera Henepola, „Die Praxis der Achtsamkeit – Eine Einführung in die Vipassana-Meditation“, Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag, 1991
- Hartl, Josef, Johanna Schuh, „Die Naikan-Methode“, Wien: Ki-Verlag, 1998
- Heine, S. J., D. R. Lehman, H. R. Markus, S. Kitayama (zit. nach Takemoto, o.J.), „Is there a universal need for positive self-regard?“, Psych. Rev., 106, 1999, S. 766-794
- Hellinger, Bert, „Ordnungen des Helfens – Ein Schulungsbuch“, Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag, 2003
- Hellinger, Bert, „Interview von Harald Hohnen mit Bert Hellinger im Anschluss an die Kurse in Japan“, 2001, [http://www.boelsters.de/naikan/hellinger\\_japan.html](http://www.boelsters.de/naikan/hellinger_japan.html)
- Hellinger, Bert, „Ordnungen der Liebe: Ein Kursbuch“, Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1994
- Ishii, Akira, Shaku Yoko Josef Hartl, „Das Wesen von Naikan“, Wien: Ki-Verlag, 2000
- Jaeggi, Eva, Heidi Möller, „Erleuchtete Psychotherapeuten“, Psychologie heute (Compact), 8, 2003, S. 84-89

- Jung, Carl Gustav, „Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten“, in C.G. Jung, „Bewusstes und Unbewusstes“, Frankfurt: Fischer, o.J.
- Kast, Verena, „C.G. Jung, seine Aktualität heute. Festvortrag zum 125. Geburtstag von C.G.Jung an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich“, <http://www.boelsters.de/naikan/pdf/Jung.pdf>
- Kawada, Akira, „Psychoanalyse und Psychotherapie in Japan“, *Psyche*, 20 (3) 1977, S. 272-285
- Kernberg, Otto, „Der Ursprung des Selbst – Interview mit Otto Kernberg“, *Zeitschrift: Was ist Erleuchtung?*, 4, 2000
- Khema, Ayya, „Die vier Ebenen des Glücks“, Uttenbühl: Jhana, 1998
- Kolte, Brigitta, „Naikan – Weg der Selbsterkenntnis im Kontext von Resozialisierung“, UNIVERSITÄT BREMEN – Bremer Institut für Kriminalpolitik (BRIK), (unveröff. Manuskript), 2002
- Kopp, Sheldon B., „Triffst Du Buddha unterwegs ... – Psychotherapie und Selbsterfahrung“, Frankfurt: Fischer, 1993
- Krech, Gregg, „Die Kraft der Dankbarkeit – Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag“, Berlin: Theseus, 2003
- Kusano, Makoto, „Depression and Naikan“, o.J., <http://www.naikan.com/depressi.htm>
- Kusano, Makoto, „Naikan Therapy for Alcohol Dependency: Its Mechanism of Action“, *Constructive Living Quarterly*, 2, (1) 1994
- Milgram, Stanley, „Das Milgram-Experiment“, Reinbek: Rowohlt TB, 1982
- Moacanin, Radmila, „Archetypische Symbole und tantrische Geheimlehren – Der tibetische Buddhismus im Licht der Psychologie C.G. Jungs“, Interlagen: Ansata, 1988
- Müller-Ebeling, Claudia, Gerald Steinke (Hrsg.), „Naikan – Versöhnung mit sich selbst“, Bielefeld: J. Kamphausen, 2003
- Murphy, Gary, „Self Esteem and Naikan“, o.J., <http://www.boelsters.de/naikan/murphy.html>
- Murphy, Gary, „Bibliography of Morita and Naikan“, 1993, [http://www.boelsters.de/naikan/murphy\\_lit.html](http://www.boelsters.de/naikan/murphy_lit.html)
- Nyanaponika Mahathera, „Die Übung des Reinen Beobachtens“, in: Weil, Alfred (Hrsg.): „Stiller Geist – Klarer Geist“, Berlin: Theseus, 1998
- Ohta, Kohei, Yoshio Sugiyama, „Application of Naikan Psychotherapy for Schizophrenia (Hospitalization Treatment Program)“, *The Japanese Journal of Health Behavioral Science*, 6, S. 1997
- Reynolds, David K., „Die Stillen Therapien“, Essen: Synthesis, 1994
- Ritter, Franz, „Die Methode Naikan“, <http://www.naikan.com/ritter.htm>
- Rudolph, B., „Naikan Therapy“, unveröffent. Manuskript, 1999, <http://www.wowessays.com/dbase/ae5/ck267.shtml>
- Saum-Aldehoff, Thomas, „Die Sehnsucht nach dem ozeanischen Gefühl“, *Psychologie heute (Compact)*, 8, 2003, S. 46-51
- Schepank, Heinz, „Östliche Psychotherapieformen und ihre soziokulturellen Determinanten“, *Z. Psychosom. Med. Psychoanal.*, 24(3), 1978, S. 238-284

- Sheikh, Annes A., Katharina S. Sheikh, Jeanne Achterberg, „Eastern and Western Approaches to Healing – Ancient Wisdom and Modern Knowledge“, New York: John Wiley, 1996
- Takemoto, Timothy, „Naikan and ‘Flatliners’“, 1999, <http://www.shef.ac.uk/%7epsysc/psychoanalytic-studies/msg00454.html>, Übersetzung: D. Bölter
- Takemoto, Timothy, Inagana Kazutoyo, „Introduction to Naikan Therapy: Its Method, Application and Cultural Specificity“, Publ. in Vorbereitung, o. J., [http://www.boelters.de/naikan/leuers\\_d.html](http://www.boelters.de/naikan/leuers_d.html)
- Takemoto, Takahiro, „Naikan and Alcohol Dependence: A Case Study“, *Constructive Living Quarterly*, 2 (1), 1994
- Takeuchi, Katashi, „On Naikan“, *Psychologia – An International Journal of Psychology in the Orient*, 8 (1-2), 1965, zit.: <http://www.naikan.com/Takeuchi.htm>
- Tamura, Takeshi, Annie Lau, „Connectedness vs. Separateness: Applicability of Family Therapy to Japanese Families“, *Family Process*, 31(4), 1992, S. 319-340
- Tanaka-Matsumi, Junko, „Cultural Factors and Social Influence Techniques in Naikan Therapy: A Japanese Self-Observation Method“, *Psychother. Theory, Res. Pract.*, 16(4), 1979, S. 385-390
- Tatara, M., „Psychoanalytic Psychotherapy in Japan: The Issue of Dependency Pattern and the Resolution of Psychopathology“, *J. Am. Acad. Psychoanalysis*, 10(2), 1982, S. 225-239
- Vaughan, Francis, „In der Zwischenzeit ... Interview mit Francis Vaughan“, *Zeitschrift: Was ist Erleuchtung?*, 3, 2003
- von Allmen, Fred, „Mit Buddhas Augen sehen – Buddhistische Meditation und Praxis“, Berlin: Theseus, 1997
- von Foerster, Heinz, „Das Konstruieren einer Wirklichkeit“, in Watzlawick, Paul (Hrsg.), „Die erfundene Wirklichkeit“, München: Piper, 2002, S. 39-60
- von Glasersfeld, Ernst, „Radikaler Konstruktivismus“, Frankfurt: Suhrkamp, 1996
- Watzlawick, Paul, „Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen“, München: Piper, 1976
- Watzlawick, Paul, „Bausteine ideologischer ‘Wirklichkeiten’“, in ders. (Hrsg.), „Die erfundene Wirklichkeit“, München: Piper, 2002/1, S. 192-228
- Watzlawick, Paul, „Epilog“, in ders. (Hrsg.), „Die erfundene Wirklichkeit“, München: Piper, 2002/2, S. 310-315
- Weber, Gunthard (Hrsg.), „Zweierlei Glück – Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers“, Heidelberg: Auer, 1999
- Wilber, Ken, „Integrale Transformative Praxis“, *Zeitschrift: Was ist Erleuchtung?*, 5/2001
- Wilber, Ken, „Eros, Kosmos, Logos“, Frankfurt: Krüger, 1995
- Wyra, Holger, „Zen und Konstruktivismus – Zur konstruktivistischen Prozess-Erfahrung und zur Satori-Erfahrung im Zen“, *Bochumer Berichte*, 2, 1994, <http://www.boag.de/pdf/boagbb02.pdf>
- Yoshimoto, Ishin, „Was ist letztlich Naikan?“, o.J., <http://www.naikan.com/yoshimoto.htm>

# Stichwort- und Namensverzeichnis

## A

- Abschied und Lösung 93-95, 97, 99,  
101, 103, 108, 131, 155-157,  
159, 168, 199
- Abwehrmechanismen 41, 122
- Achtfacher Pfad 60, 64-65
- Achtsamkeit 60, 102
- Achtsamkeits-Meditation 60, 65
- Ajase-Komplex 124
- Amida-Komplex 194
- Arbeitsbeziehung 125
- Archetypen 41-42, 133-134, 149, 177
- Assaglioli* 171
- Aufmerksamkeit 62
- autonome Selbstregulation 44, 53,  
117, 136, 161
- Ayya Khema* 65

## B

- Beichte 66
- Bewusstsein 41-42, 44-45, 47, 55-57,  
60-63, 104, 106, 120, 134, 184
- Bewusstsein, Topographie 41, 43
- Beziehungsfakten 56, 62-63, 76
- Beziehungskonflikte 67
- Bindung und Ausgleich 149
- Bindungskräfte 42, 57, 134, 149, 157
- Bodhisattva 64
- Buddha 33-34, 36, 59, 63, 66, 136
- Buddha Amida 63
- Buddhismus 35, 48, 58-63, 65-67,  
138

## C

- Cohen* 173, 175

## D

- Dankbarkeit 36-37, 65, 77, 102, 104-  
105, 108-109, 112-113, 135, 146
- Daseinszustände 61
- Demut 30, 66, 82-83, 104-105, 126,  
159, 174, 194

- Depression 95, 144, 191
- Doblhammer* 57, 116
- drei Naikan-Fragen 26, 61-64, 73, 75,  
77, 79, 81, 83, 85, 101, 103, 107

## E

- Ego 57, 130
- Elternliebe 131
- Elternübertragung 128
- Engler* 173, 186
- Epstein* 138
- Erfahrungsbericht 9, 20-21, 23, 25, 27,  
29, 32-33
- Erkenntnistheorie 41, 48, 65, 120
- Ethik 64-65, 121, 145, 168, 175

## F

- Fakten 25, 54-56, 58, 60, 62, 66, 80, 84-  
85, 90, 108, 115, 133, 149
- Faktische 62, 67, 152, 156
- Familienstellen 8, 10, 56, 134, 146-  
148, 151-152, 154-159, 161-163,  
167
- Familientherapeuten 197
- Familientherapie 20, 144, 171, 190,  
197
- Fragar* 154
- France* 197
- Freud, Sigmund* 35, 41, 43, 60, 149

## G

- Geben und Nehmen 141-142, 144-145,  
149
- Gegenübertragung 127
- Godfrey* 69
- Gunaratana* 60

## H

- Heine* 115
- Hellinger* 10, 81, 102, 111, 126, 134,  
146-149, 151, 153, 155, 157, 159-  
163, 165, 167
- Hofmann-Quadrinity-Prozess 179

**I**

*Ishii* 34

**J**

*Jaeggi und Möller* 140

JODO SHINSHU 63

*Jung, C.G.* 35, 171, 177

**K**

Kannon 36

Karma 30, 64, 85, 99, 109, 111

*Kast* 179

*Kawada* 38, 124

*Kernberg* 35

*Klein* 48

*Kolte* 197

Konstruktivismus 48-49, 51, 53-54,  
62, 66, 120, 149, 168-169

*Kopp* 53

*Kosawa* 124

*Krech* 9, 102, 193, 198

*Krishnamurti* 47, 60

*Kusano* 191

**L**

*Lacan* 57, 122, 132

Lebenshilfe 35, 171, 179-180

Libido 41, 130, 134

Liebe 26-28, 30, 38, 65, 95-96, 99,  
105, 108-109, 112, 130, 135,  
148, 150-151, 180

Lösung 39, 56, 133, 152, 155-158,  
160

Lügen und Stehlen 82

**M**

Meditation 58, 60, 62, 70, 183, 185

*Meister Eckhart* 105

*Meister Hakuin* 69

Metta-Meditation 65

*Milgram* 97

*mishirabe* 63, 185

Mitgefühl 65

*Moacanin* 179

Mönchsregeln 66

Morita 36

*Müller-Ebeling und Steinke* 9, 63

*Murphy* 36

**N**

Naikan als Weg 20, 35-36, 38, 63, 65,  
106, 147, 171, 188, 195

Naikan-Bewusstsein 93, 101, 199

Naikan-Erfahrung 25, 32-33, 64, 66,  
93-95, 103, 105, 112, 115, 117,  
135-136, 157, 166, 183-184, 198

Naikan-Leiter 20, 71, 74, 81-82, 112,  
122, 127-129, 131, 190-191, 193,  
195

Naikan-Methode 56

Naikan-Praxis 32, 37

Naikan-Prüfung 24, 74, 82

Naikan-Retreat 12-13, 15, 17, 19, 69,  
101

Naikan-Übung 14

Naikan-Woche 78

Nicht-Faktische 56, 69, 73, 77, 80, 90,  
95, 128-129, 155, 186

*Nyanaponika* 60, 63

**O**

Objektkonstanz 50

Öffnung 93, 103, 105-108, 131, 184,  
199

Opfer 26, 80, 83, 96-97, 144, 150, 164,  
167, 180

**P**

Prozess-Erfahrung 168-169

Psychoanalyse 10, 35, 38, 117, 119-  
125, 127, 129-131, 133-134, 136-  
138, 140-141, 147-148, 171-172,  
174, 178

Psychotherapie 35-36, 39, 56, 61, 73,  
90, 101, 109, 120, 125, 140-141,  
153, 158

Psychotherapie in Japan 35-36

**R**

Regression 130-131

Reines Beobachten 58, 60-61, 63-64,  
116

Religion 64, 122

Reue 37, 82, 100, 115, 135, 145

*Reynolds* 36, 197

*Ritter* 106

Rudolph 38

## S

Saum-Aldehoff 140  
 Schepank 38, 123  
 schriftliches Naikan 198  
 Schuld 28, 37, 82-83, 111, 130, 144-145  
 Schuldgefühl 83, 111, 144  
 Selbstanalyse 120  
 Selbstbeobachtung 12-13, 57-58  
 Selbsterfahrung 12  
 Selbstreferenz 57, 62  
 Selbstreflexion 50, 57, 120, 179  
 Selbstwert 111, 115  
 Selbstzentriertheit 10  
 Sheikh 38  
 Situations-Naikan 198  
 Skandhas 61  
 Speicherbewusstsein 58, 60-61, 63  
 Spiritualität 33, 36, 39, 64, 106, 122, 130, 138, 154, 172, 174  
 Sprache im Naikan 115  
 Steinke 20, 22  
 Subjekt-Objekt 43, 57-58, 62, 66-67, 96, 103-104, 137, 150, 169-170, 183

## T

Tages-Naikan 198  
 Takemoto 38, 78, 98, 119, 124, 127, 131, 133  
 Takeuchi 124  
 Tamura 38, 162  
 Tanaka-Matsumi 36, 124  
 Tatara 36-38, 124, 194  
 therapeutische Beziehung 124-125, 127, 144, 191  
 Theravada-Buddhismus 65  
 Transpersonale Psychotherapie 35, 171-173, 175, 177, 179, 181  
 Transzendente 57  
 Triebansprüche 120, 122, 133  
 Triebkräfte 44

## U

Übertragung 38, 127-129

Unbewusste 41-42, 56, 134, 154  
 Ursprungsordnung 149

## V

Vaughan 174  
 Verbundenheit 10, 37, 64-66, 105  
 Verfehlungen 66  
 Vergebung 66, 108, 124  
 Verhaltenstherapie 35  
 Versöhnung 12, 65, 95-96, 108, 111-112, 146, 152, 157, 179, 184, 198  
 Verstrickungen 151, 154-155  
 Vier Edlen Weisheiten 60  
 vierte Frage 15, 24-25, 80, 86, 88, 105, 144, 180  
 vinaya 66  
 Vipassana 60  
 von Allmen 60  
 von Foerster 169  
 von Glasersfeld 48  
 Vorbewusste 41-43, 45, 60, 136, 154

## W

Watzlawick 48-49, 169  
 Weber 112, 147, 152  
 Widerstand 72, 125, 129, 144  
 Wilber 41, 58, 177-178  
 Wirklichkeit 1. Ordnung 49-50, 56, 74, 149  
 Wirklichkeit 2. Ordnung 49, 51-52, 54-57, 64, 66, 69, 72-73, 81, 85, 87, 90, 115-116, 120, 124-125, 129, 133, 138, 149  
 Wyrta 170

## Y

Yoshimoto 13, 33-34, 36, 63-65, 81, 87, 128, 197, 199

## Z

zange-shin 37  
 Zen 20, 34, 56, 63, 90, 109, 183  
 Zeugenbewusstsein 58