



Naikan

Angebot eines Selbstheilungsweges aus Japan

H a u s a r b e i t

zur Erlangung der Zusatzqualifikation
„Betriebliche Sozial- und Suchtberaterin“

am Institut für Kommunikation und Schulung
in der Wirtschaft GmbH (IKS), Hamburg

vorgelegt von
Dr. rer. nat. Petra Drenslar

Hamburg 1993

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Entstehung von Naikan	3
3. Der Naikan-Prozeß	3
3.1. Wegbeschreibung	
3.2. Die Naikan-Praxis	
3.3. Wegbegleitung	
3.4. Unterweg	
4. Bemerkungen zum Naikan-Prozeß	5
5. Verbreitung von Naikan	7
6. Erfahrungen auf dem Naikan-Weg durch den Naikan-Prozess	8
6.1. Strafvollzug	
6.2. Suchtkrankheiten	
6.3. Weitere gesellschaftliche Bereiche	
7. Diskussion und Ausblick	14
8 Literaturverzeichnis	17

1. Einleitung

Die zahlreichen Diskussionen um den Gesundheitszustand unserer Gesellschaft, die Kosten-explosion im Gesundheitswesen und das schwindende Vertrauen der Menschen in die moderne Hochleistungsmedizin zeigen, dass unser Gesundheitssystem an medizinische, psycho-soziale und ökonomische Grenzen stößt (Schmidbauer, 1992). Menschen begeben sich verstärkt auf die Suche nach alternativen Heilverfahren.

Es zeigt sich, dass im Zuge der rasanten Entwicklung der medizinisch-technischen Möglichkeiten die Bedeutung der psychischen und sozialen Faktoren des Heilens vernachlässigt wurde. Es gilt, die Bedeutung der seelischen Faktoren für das Heilungsgeschehen neu wahrzunehmen und zu berücksichtigen, d.h. in den Heilungsverlauf wieder mit einzubeziehen. Durch die Rückkehr zur Natur, zu den Wurzeln der Menschheit, wird uraltes Wissen um das Beteiligtsein des Geistes an den Erkrankungen neu entdeckt. Die Selbstheilungskräfte des Individuums haben zu jeder Zeit eine entscheidende Rolle bei der Genesung gespielt. Es gilt, diesem Erfahrungswissen wieder den ihm zustehenden Stellenwert zurückzugeben und den Selbstheilungskräften den notwendigen Raum zu ihrer Entfaltung zu ermöglichen.

Meine Entscheidung, über Naikan zu schreiben, markiert einen Schnittpunkt auf meinem persönlichen Weg der Auseinandersetzung mit der Suchthematik. Die Lektüre des Buches „Im Zeitalter der Sucht“ (1991) der amerikanischen Suchttherapeutin Anne Wilson Schaefer vermittelte mir zunächst eine Ahnung der unendlich großen Dimension des Suchtsystems, die mit einem ohnmächtigen Gefühl einherging.

Gefühle von Betroffenheit und Ausweglosigkeit machten sich breit. Ich kannte diese Gefühle aus meiner Arbeit als Biologin. Erinnerungen an die Auseinandersetzung mit den Grenzen der diagnostischen Mikroskopie, mit den Grenzen der Wahrheitsfindung in der forensischen Mikroskopie, mit den Fragen von Subjektivität und Objektivität tauchten auf. Gegenwärtig war mir auch wieder mein Wissen, dass der Erkennungsvorgang, der Identifizierungsvorgang als solcher in letzter Konsequenz nicht messbar ist, sondern der persönlichen Erfahrung intuitiv entspringt. Erst durch die Lektüre von Schaefers Werk „Mein Weg zur Heilung“ (1993) fand ich heraus, was mir damals Schwierigkeiten bereitet hatte. Es war der „Mythos der Objektivität“, mit dem ich konfrontiert war.

In ihren Thesen – „wir leben in einem Suchtsystem“ – „das Individuum trägt das System in sich“ und „Suchtbeziehungen sind nicht abweichendes Verhalten, sondern ein Spiegel unserer zerstörerischen und krankmachenden Norm“ – fand ich mich wieder und spürte, dass meine Gefühle in Zusammenhang mit meinen persönlichen Grenzen standen. Auf die Fragen „Kann ich helfen?“ und „Wie, wodurch und in welchem Umfang kann ich helfen?“ fand ich vor diesem unauflösbar erscheinenden Hintergrund des co-abhängigen Suchtsystems keine Antwort.

Erst durch den Kontakt mit der Naikan-Methode lösten sich die Ohnmachtgefühle und wandelten sich. Eine entscheidungsfördernde Wirkung, mich Naikan zuzuwenden, hatte auf mich die übersetzte Bedeutung des Wortes Naikan, als ich das erste Mal darüber las. Naikan wird folgendermaßen übersetzt: Nai – Inneres und Kan – Beobachten. Die Übersetzung löste in mir ein Gefühl der Vertrautheit aus, denn das Beobachten von Strukturen und das Erkennen von Mustern war mein Beruf. Ein Gefühl der Freude zeigte mir, dass ich bei Naikan richtig war. Ich fühlte eine Stimmung des Neubeginns, des Aufbruchs in mir und entschied mich, den Naikan-Weg zu beschreiben.

Weitere Hinweise, mich einem alternativen Weg zuzuwenden, ergaben sich aus den persönlichen Erfahrungen, die ich im Verlauf meiner Entwicklung während der vergangenen Jahre auf dem „Lernfeld Therapie“ und im Umgang mit Therapeuten erlebte. Ferner trugen mein persönliches Empfinden und die kritische Wahrnehmung der Atmosphäre in psycho-sozialen Einrichtungen dazu bei. Auch die zunehmenden Berichte in den Medien und in der Literatur über Machtmissbrauch an Kindern und Missbrauch in Therapien sowie die Zunahme von Gewalt und Kriminalität bestärkten mich, Naikan vorzustellen.

Meine Darstellung der Naikan-Methode beruht auf der Basis zugänglicher Literatur und vorliegender Erfahrungsberichte. Ein großer Teil des Wissens über die Wirkungsweise von Naikan liegt bislang noch in japanischer Sprache vor. Über Naikan-Erfahrung verfüge ich nur bedingt, so dass ich vor dem Hintergrund der Erfahrung anderer Menschen schreibe. Die Teilnahme am Naikan-Forum 1993 in Loccum war für mich ein sehr wichtiges Erlebnis, denn ich konnte dort in persönlichen Gesprächen mit Naikan-Erfahrenen und in der Gemeinschaft aller die warmherzige Ausstrahlung von Naikan spüren.

Mit der vorliegenden Beschreibung des Naikan-Prozesses erfülle ich mir den Wunsch, einen konstruktiven Beitrag für die Suchtkrankenhilfe leisten zu wollen. Mit der Vorstellung des Naikan-Weges möchte ich meine Überzeugung zum Ausdruck bringen, dass durch Naikan ein Mehr an Menschlichkeit in unserer Gesellschaft wachsen wird. Es ist mein Wunsch, dass diese japanische Methode der Innenschau hier bei uns im Westen bekannt und möglichst weit verbreitet wird, weil sie so einfach ist.

In meiner Schlussbetrachtung werde ich versuchen, Gedanken und Überlegungen für das Integrieren des Naikan-Weges in der Suchtkrankenhilfe zu erläutern.

Naikan ist eine in Japan entwickelte Methode der meditativen Innenschau. Das Wort Naikan (Nai - Inneres, Kan - beobachten) bedeutet "sich selbst sehen" und kann frei als "systematische innere Beobachtung" übersetzt werden. Mit Hilfe seiner konzentrierten Innenschau kann der/die Naikan-Übende sanft und ohne Zeitdruck in seinen/ihren Geist eindringen und sich selbst kennen lernen.

In Japan ist Naikan eine beliebte und weit verbreitete Selbsterkennungsmethode und wird dort mit großem Erfolg praktiziert. Zunehmend findet Naikan auch in Europa Verbreitung. Mit Naikan haben wir ein großartiges Geschenk bekommen (Steinke, 1993 b), und es lohnt sich, dieses Geschenk anzuschauen.

2. Entstehung von Naikan

Die Wurzeln von Naikan liegen in der Jodo-Shinshu Sekte des Japanischen Zen-Buddhismus (Reynolds, 1982). Um zur Erleuchtung zu gelangen, suchten die Priester dieser Sekte, die in Japan bis heute eine der volkstümlichsten ist (Conze, 1980), während langer asketischer Meditationsübungen nach Äußerungen der Liebe Buddhas in ihrem Leben. Aus dieser uralten kontemplativen Praxis entwickelte der 1988 verstorbene Shinshu-Priester und erfolgreiche Geschäftsmann Ishin Yoshimoto die Naikan-Methode.

Yoshimoto erkannte, dass die streng asketische Lebensweise der Priester mit Fasten und Isolation nicht für jedermann geeignet war. Die Grundidee aber, nach Äußerungen der Liebe im eigenen Leben zu suchen, von wem sie auch immer geschenkt worden war, wollte er beibehalten. Er schaffte die asketischen Elemente ab und entwickelte im Verlauf von ca. 30 Jahren neue Strukturen für den Meditationsprozess. Mit Vollendung der Naikan-Methode ca. 1968 konnte er Erwachsenen einen gangbaren Weg zur Selbsterfahrung und Charakterbildung anbieten.

3. Der Naikan-Prozess

Um den Naikan-Weg zu gehen, sind keine besonderen Fähigkeiten oder geistigen Vorbereitungen erforderlich. Jeder Mensch, der fähig ist, sich zu konzentrieren, kann Naikan üben. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich mit sich selbst einzulassen, sich selbst anzusehen und das anzunehmen, was sich während der Innenschau zeigt (Steinke, 1992 a; Ritter, 1993 a).

3.1. Wegbeschreibung

Drei Fragen leiten den Naikan-Prozess:

- Was hat ein bestimmter Mensch (z.B. Mutter, Vater, Geschwister, Partner etc.) in einer bestimmten Zeit (z.B. in der Schulzeit) für mich getan?
- Was habe ich in dieser Zeit für diesen Menschen getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen bereitet?

Mit Hilfe dieser Fragen wird das eigene Leben betrachtet, von der Geburt oder dem Beginn einer Beziehung bis heute oder bis zum Tod jenes Menschen, dessen Beziehung zum/r Übenden betrachtet wird. Der/Die Übende beginnt den eigenen Naikan-Prozess mit der Betrachtung zu seiner wichtigsten Beziehungsperson in frühester Kindheit. Diese ist meist die Mutter, kann jedoch je nach individuellem Lebensverlauf eine andere Person sein.

Jede Beziehung wird einzeln oder so detailliert wie möglich in Zeitabschnitten von zwei bis fünf Jahren untersucht. Die Erinnerungen sollten möglichst konkrete vergangene Sachstände, Fakten und Gegenstände beinhalten. Somit bietet Naikan die Möglichkeit, die Selbstverständlichkeiten des Alltags (z.B. Zubereitung von Mahlzeiten) zu entdecken und wahrzunehmen (Ishii, 1993 a).

3.2. Die Naikan-Praxis

Die klassische Naikan-Übung braucht eine Woche (7 Tage) um ihre Wirkung zu entfalten (Steinke, 1992 a). Naikan wird in völliger Abgeschlossenheit von Außenreizen praktiziert, weshalb Naikan-Seminare möglichst fernab von der Außenwelt durchgeführt werden. Die Naikan-Gruppen sind klein (etwa 7 TeilnehmerInnen). Die übende Person ist während dieser Zeit ganz bei sich und übt alleine, auch wenn sie sich mit anderen TeilnehmerInnen im selben Raum befindet. Sie sitzt abgeschirmt von den übrigen TeilnehmerInnen an einem eigenen Platz, der optisch durch einen Wandschirm vom Gesamtraum getrennt ist.

Während einer Naikan-Woche findet keine Interaktion der TeilnehmerInnen untereinander statt. Zu Beginn der Woche wird vereinbart, dass die TeilnehmerInnen keinen Kontakt zueinander aufnehmen und weder Radio noch Fernsehen konsumieren. So kann sich der/die Übende frei von äußeren Einflüssen konzentrieren und sich ungestört der gestellten Aufgabe zuwenden.

3.3. Wegbegleitung

Durch den/die Naikan-LeiterIn erfolgt eine respektvolle Begleitung der Übenden. Gesprächskontakt erfolgt nur mit dem/r Naikan-LeiterIn, der/die auch die Mahlzeiten bringt. Er/Sie sucht die übende Person in zeitlichen Abständen von ein bis zwei Stunden auf und befragt sie nach den Erinnerungen. Die Antworten werden weder bewertet noch analysiert oder kommentiert. Der/Die Naikan-LeiterIn beschränkt sich auf gelegentliche methodische Hinweise und Ermutigungen. Er/Sie puscht nicht und greift nicht ein, so dass Inhalt, Tiefe und Erinnerungstempo von den Übenden selbst bestimmt werden. Er/Sie ist ein Freund auf dem Weg, zuhörend, annehmend, nicht verurteilend (Ritter, 1993 a).

Der/die Übende wird während des Naikan-Prozesses ermutigt, nicht an einzelnen Erinnerungen zu haften, nicht anzuklagen, zu rechtfertigen oder zu interpretieren sondern zu vergegenwärtigen. Auftauchende Erinnerungen dienen als Ausgangspunkte weiterer Selbsterforschung. Naikan ist sehr wirksam, doch bei aller Wirksamkeit auch sehr sicher, denn der Geist des/r Übenden wählt die Objekte der Betrachtung selbst aus. Wofür der einzelne Mensch noch nicht reif ist, das zeigt sich nicht und kann daher auch nicht angesehen werden (Ritter, 1993 a).

3.4. Unterwegs

Zu Beginn des Prozesses kreisen die Erfahrungen des/r Übenden zunächst um seine vermeintliche Unfähigkeit, sich zu erinnern. Häufig stehen zu Beginn des Erinnerungsprozesses unerfüllte Wünsche im Vordergrund; es wird nur das Fehlende, der Mangel gesehen.

Dann entdeckt er/sie, wie viel Zuwendung er/sie in seinem/ihrem Leben tatsächlich erhalten hat - meist ohne sie wertzuschätzen. Es folgt eine häufig erschütternde Konfrontation mit der eigenen Destruktivität, Gier und Achtlosigkeit und deren Konsequenzen in allen Lebensphasen.

Der Selbsterkennungsprozess bleibt auf dieser Wahrnehmungsstufe von Schuld nicht stehen und führt auch nicht zu Verzweiflung oder zu einer Zerstörung des Selbstwertgefühls, sondern entwickelt sich weiter zu einer Erfahrung von Mitgefühl für andere und sich selbst. Allmählich erfährt der/die Übende tiefe Verbundenheit mit den erinnerten Personen und erlebt Wertschätzung auch der gescheiterten Beziehungen. Die Erkenntnis der erhaltenen Zuwendung und der Liebe in seinem Leben stellt für den Menschen von nun an eine immer zugängliche Quelle der Freude dar.

4. Bemerkungen zum Naikan-Prozess

Die Erforschung der eigenen Vergangenheit auf der Grundlage der drei Fragen führt Naikan-Übende zu einer tiefen Einsicht des eigenen Verhaltens in den Beziehungen zu den Mitmenschen. Naikan ist möglicherweise eine der effektivsten und einfachsten Möglichkeiten, die Beziehung zu den Eltern (und damit zu allen Menschen) zu klären (Steinke, 1992 b). Naikan geht von der Erkenntnis aus, dass jeder Mensch sich und seine Umwelt nur aus eigener Sicht, von der eigenen Person her sieht. Diese Sichtweise ist zwangsläufig einseitig und deshalb unvollständig, weil sie allein von den Bedürfnissen des Einzelnen bestimmt wird.

Mit Hilfe der Fragetechnik von Naikan lernt der Mensch die andere Seite einer zwischenmenschlichen Beziehung kennen, nämlich wie er von der Umwelt gesehen wird. Ziel der Naikan-Methode ist es, dem Menschen ein möglichst vollständiges Bild seines Selbst zu vermitteln, indem er sich selbst bewusst, gleichsam wie ein äußerer Beobachter durch die Augen seiner Mitmenschen sehen lernt. Die bewusste Sicht seines Selbst im Spiegel seiner Umwelt lässt den Menschen sich selbst so sehen, wie er tatsächlich ist und nicht so, wie er gern sein will oder sein sollte. Mit Hilfe der Naikan-Methode wird das Real-Ich und nicht das Ideal-Ich betrachtet (Ishii, 1993 a).

Die Naikan-Theorie geht davon aus, dass die soziale Entwicklung eines Menschen entscheidend durch den Einfluss der frühesten Bezugspersonen - meist die Mutter - beeinflusst wird. Trotz Liebe und Fürsorge entwickelt der Mensch im Laufe seines Aufwachsens Strategien, die ihn darin unterstützen, von anderen Menschen zu nehmen, zu fordern. Er bekommt Zuwendung und Güte, ohne sie anzuerkennen, zu schätzen und ohne etwas davon an andere zurück zu geben. Die anderen werden zunehmend benutzt, um die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. So entsteht unter den Menschen eine verzerrte Sichtweise ihrer Beziehungen, die für sie weder gesund noch befriedigend ist (Reynolds, 1982).

Naikan-Lehrer unterstellen, dass der Mensch an einem bestimmten, individuellen Entwicklungsstand seine Egozentrik erkennt, jedoch deren Wahrnehmung, die mit Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen und Minderwertigkeitsgefühlen einher gehen würde, unterdrückt. Es entstehen Gefühlsansammlungen, zu denen häufig Hassgefühle hinzu kommen. Die Gefühlsansammlungen werden mit großem Energieaufwand verdrängt (Reynolds, 1982; Ishii 1993 a). Naikan fördert die Auflösung dieser gesundheitsschädlichen Gefühlsansammlungen. Das Wiedererleben destruktiver Gefühle während des Prozesses macht den Weg frei für wahre, selbst gewollte Vergebung. Der/Die Übende fühlt sich wie von einer Last befreit und kann sich von Bezugspersonen wie z.B. den Eltern lösen. Diese Betrachtungsweise führt außerdem dazu, dass der Mensch lernt, sich als Individuum zu akzeptieren. Auch kann er sich und seine Mitmenschen in ihrem unterschiedlichen Rollenverhalten erkennen.

Durch die dritte Frage und das Weglassen einer vierten Frage - welche Schwierigkeiten jemand mir selber bereitet habe - wird die Konzentration des/r Übenden auf die eigenen Versäumnisse gelenkt. Dadurch ist Erkenntnis der eigenen Schwächen und Fehler möglich. Gleichzeitig wird verhindert, dass in bislang gewohnter Weise Schuldzuweisungen und Beschwerden vorgenommen werden, nämlich den Mitmenschen die Schuld für eigenes Fehlverhalten zu geben. Die zentrale Idee ist, dass Leiden nicht so sehr bedingt ist durch das, was einem Menschen zugefügt wurde, als dadurch, dass der Mensch bei diesen Erfahrungen stehen bleibt und die Kette von Kränkungen fortsetzt (Steinke, Ishii, 1988). So lange der Mensch anderen Schuld zuweist, kann er nicht eigenverantwortlich handeln.

Naikan durchschneidet diesen Kreislauf. Durch Selbsterkenntnis seiner Verhaltensmuster in der Vergangenheit erhält der Mensch die Möglichkeit, in der Zukunft anders zu reagieren und Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen.

Wie in den meisten japanischen Psychotherapie-Methoden wird eine sich nicht zeigende Wirksamkeit bei der übenden Person niemals als Fehler der Methode, des Therapeuten oder der Gesellschaft angesehen, sondern der Widerstand wird als willentliches oder intuitives Unterlaufen des Prozesses erklärt. Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, oder die Unfähigkeit, die körperlichen Einschränkungen der zeitweiligen Lebensweise durchzuhalten, werden stets als Problem des Klienten gesehen (Reynolds, 1982). Bei den Übenden wird durch Naikan viel in Bewegung gesetzt. Die konzentrierte Dichte der Übung - 100 Stunden Konfrontation mit sich selbst - lässt allmählich allen Widerstand gegen Einsicht erlahmen und alte Selbstgeschichten verstummen. Geleitet durch die drei Fragen ermöglicht das Hinabsteigen in tiefste Schichten der Erinnerung den Kontakt mit dem ursprünglichen Selbst. Der/Die Übende kann sich "in Wahrheit" erleben, frei von späteren Interpretationen und Selbstdarstellungen (Ritter, 1993 a).

Naikan fördert eher die Charakterentwicklung als die Auflösung von Symptomen. Die Wirksamkeit von Naikan beruht auf Selbstdisziplin und einer unmittelbaren, geleiteten Kontaktaufnahme zum Selbst. Im Naikan wird intuitives, durch Erfahrungen erlangtes Wissen gefördert, hingegen intellektuelles, durch den Verstand erworbenes Wissen vernachlässigt (Reynolds, 1982).

Nach einem Naikan-Seminar sind nicht alle Probleme gelöst, doch die zunehmend der Realität entsprechende Selbsteinsicht führt zu einem angemessenen Verständnis für die Sorgen und Probleme der Mitmenschen und ermöglicht eine bessere realitätsbezogene Bewältigung der eigenen Konflikte. Wenngleich der Mensch auch weiterhin anderen Menschen Schwierigkeiten verursachen wird, so werden ihm diese bedingt durch die Naikan-Erfahrungen eher bewusst, so dass der Mensch seine Verhaltensweisen mit zunehmender Bewusstheit ändern kann.

Nach Naikan sieht das Leben anders aus. Durch Naikan wird der Blick frei für das Wesentliche im Leben. Durch die neue Sichtweise bekommt das Wichtige mehr Gewicht, das Unwesentliche verliert an Dynamik und Wert. Naikan bietet einen Einstieg oder fördert eine vertiefte geistige Einsicht in das Leben. Die neue Sichtweise kann zu Umstellungen und Neuorientierungen im Leben von Naikan-Erfahrenen führen (Ritter, 1993 a).

5. Verbreitung von Naikan

In Japan bot Yoshimoto 1954 die Methode der Innenschau in einem Gefängnis an, wo einige Inhaftierte sich zum Naikan-Üben entschlossen. Seit 1955 wurde Naikan an ca. 60% der Strafvollzugsanstalten angeboten (Reynolds, 1982). 1962 hatten 29 der insgesamt 60 Strafvollzugsanstalten in Japan Naikan als Therapiemethode übernommen (Takeda, 1971). In den Jahren 1954 bis 1975 haben in Japan schätzungsweise 100.000 Strafgefangene Naikan geübt (Ishii, 1993). Mit großem Erfolg wird Naikan in Rehabilitationszentren für Jugendliche praktiziert (Steinke, 1992 a).

Naikan wird nicht nur im Strafvollzug als Resozialisierungshilfe angeboten, sondern auch bei psychosomatischen Problemen, sozialen Schwierigkeiten, Neurosen, Suchtkrankheiten bedingt durch Alkohol und sogar bei körperlichen Leiden einschließlich der Parkinsonkrankheit (Reynolds, 1982).

Darüber hinaus wird Naikan von gesunden Menschen als Möglichkeit zur Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit und Einsichtsfähigkeit benutzt. So wird in Japan außerhalb der Zen-Klöster in ca. 30 Naikan-Zentren geübt. Die Zentren bieten das ganze Jahr über Naikan-Kurse an.

Seit den 60er Jahren wird Naikan in Japan in der Geschäftswelt und auch in Schulen angeboten. Insgesamt nehmen in Japan jährlich etwa 2.000 Menschen an Naikan-Seminaren teil, davon 90% einmalig (Miki, Ishii, 1988).

Im Jahr 1980 wurde die Naikan-Methode erstmals außerhalb Japans in Österreich durch Akira Ishii, Professor für Strafvollzug an der Aoyama-Gakuim-Universität in Tokyo vorgestellt. Erster nicht-japanischer Naikan-Leiter ist seit 1985 der Österreicher Franz Ritter, der heute das Naikan-Zentrum "Neue Welt" in Österreich leitet.

Das erste europäische Naikan-Zentrum entstand 1987 in der Bundesrepublik Deutschland und wurde von dem Naikan-Leiter Gerald Steinke in Wolfenbüttel gegründet. Er initiierte auch 1990 und 1993 das "Naikan-Forum", wo Begegnung mit der Naikan-Methode sowie Austausch von Erfahrungen zwischen Naikan-Praktizierenden statt fanden.

Seither sind weitere Naikan-Zentren in Österreich, Italien und der Schweiz entstanden. Außerdem wird Naikan auch in Australien und USA angeboten. Um auf internationaler Ebene einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen, fand 1991 der erste Internationale Naikan-Kongress in Tokyo statt.

6. Erfahrungen auf dem Naikan-Weg durch den Naikan-Prozess

6.1. Strafvollzug

Erfahrungen mit dem Naikan-Prozess liegen aus Strafvollzugsanstalten in Japan und Deutschland vor. Das Vollzugsziel ist in beiden Ländern die Resozialisierung der Strafgefangenen. In beiden Ländern wird angestrebt, dass Strafgefangene durch den Strafvollzug befähigt werden, nach der Entlassung ein Leben in sozialer Verantwortung ohne die Begehung von Straftaten zu führen. In Deutschland soll den Strafgefangenen der Weg aufgezeigt werden, wie sie selbst ihren Platz in der Gesellschaft in Eigenverantwortung finden (Bindzus, Ishii, 1988).

In Japan wurde Naikan 1954 in den Strafvollzug durch Yoshimoto eingeführt. Zahlenmaterial aus Japan ist anhand von zwei Studien möglich, die von Takeda (1971, 1972) publiziert und durch Bindzus und Ishii (1988) für den deutschsprachigen Raum aufbereitet wurden, deren Darstellung hier zitiert werden soll:

Eine Studie aus dem Jahr 1960 stellt Ergebnisse psychologischer Nachuntersuchungen an 3.975 Strafgefangenen und 405 kriminellen Jugendlichen aus Fürsorgeanstalten, die alle Naikan praktiziert hatten, dar. Es zeigte sich nur bei 15,7 % der Strafgefangenen und bei 32,0 % keine feststellbare positive Wirkung. Dabei ist anzumerken, dass sich die Gruppe der Jugendlichen nicht freiwillig der Naikan-Methode zugewandt hatten

Eine weitere Studie liegt aus dem Zeitraum 1958 bis 1964 über die Rückfallhäufigkeit von Strafgefangenen mit und ohne Naikan-Erfahrungen im Vergleich vor. Überprüft wurden 1.851 Strafgefangene mit und 7.321 ohne Naikan-Erfahrungen aus insgesamt fünf Strafvollzugsanstalten nach ihrer Entlassung. Bei einer durchschnittlichen Rückfallrate von 40,4 % betrug der entsprechende Anteil bei den Strafgefangenen ohne Naikan-Erfahrung 45,2 %, bei den Entlassenen mit Naikan-Erfahrung lag der Anteil der Rückfälligen bei 21,6 % (Rückfall bedeutet nach dieser Untersuchung, dass der Strafgefangene innerhalb eines Zeitraumes von fünf Jahren nach seiner Entlassung erneut eine Freiheitsstrafe zu verbüßen hat). Die um 23,6 % niedrigere Rückfallquote der Naikan-erfahrenen Strafgefangenen ist selbst in Anbetracht der Tatsache signifikant, dass es sich bei ihnen - abgesehen von dem zahlenmäßig nicht unbeträchtlichen Anteil von Strafgefangenen, die sich durch den Naikan-Prozess lediglich vor der Arbeit "drücken" wollten - um echt besserungswillige Strafgefangene handelte.

Nach persönlicher Einschätzung von Ishii (1993 b) ist der Naikan-Prozess äußerst wirksam und bewirkt deutlich niedrigere Rückfallquoten bei entlassenen Strafgefangenen. Exakte Forschung ist seiner Meinung nach nicht möglich, da das Moment der Freiwilligkeit letztendlich nicht exakt erfassbar ist. Eindrucksvoller lässt sich der Erfolg durch Naikan anhand der Veröffentlichung von Lebensläufen zeigen. So stellte Ishii (1993) zwei Fallbeispiele von Mitgliedern der organisierten Unterwelt vor, die durch den Naikan-Prozess ihr Leben veränderten. Einer dieser beiden ehemaligen Bandenchefs ist heute Leiter eines Naikan-Zentrums.

Für den Prozessverlauf bei Strafgefangenen nimmt die Auseinandersetzung mit der dritten Frage meist den größten Raum in Anspruch. Strafgefangene leiden oftmals besonders unter schlechten Kindheitserinnerungen, die sich in der Tiefe ihrer Seele als ein Mangel an Zuwendung und Liebe niedergeschlagen haben. Durch Naikan zeigt sich meist sehr schnell, dass diese Empfindung eine übertriebene subjektive Beurteilung ist, die jedoch als negative Folge oft zur Ursache kriminellen Verhaltens geworden ist. Die nicht erfüllten Erwartungen gegenüber den engsten Bezugspersonen erzeugten bei Strafgefangenen schließlich der gesamten Gesellschaft gegenüber starke Ablehnungs- und Hassgefühle. Aus den Schuldzuweisungen ausschließlich auf Dritte erwächst ein Teufelskreis, aus dem sich der/die Strafgefangene allein nicht befreien kann. Mit Hilfe des Naikan-Prozesses, in dem er/sie stets Begleitung erfährt und nicht allein gelassen wird, kann der/die Strafgefangene geführt in den Erinnerungsprozess eintreten. Strafgefangene, die in Einzelhaft isoliert und allein gelassen ihren Erinnerungen ausgesetzt sind, verstricken sich aufgrund ihrer einseitigen Sichtweise mehr und mehr in Ablehnungs- und Hassgefühle gegen die Gesellschaft. Im Gegensatz zu ihnen können Strafgefangene, die Naikan üben und begleitet werden, verschüttete Zuneigung und Liebe entdecken und noch einmal erleben.

Nach der Bearbeitung der ersten beiden Fragen tritt in der Regel eine deutliche Stabilisierung der seelischen Verfassung der Strafgefangenen ein. Hierauf aufbauend kann die Auseinandersetzung mit der dritten Frage erfolgen. Durch ihre Bearbeitung, d.h. durch die Bewusstmachung der verursachten

Schwierigkeiten, die bei Strafgefangenen in großer Häufigkeit und Schwere vorhanden sind, kann das Stadium der Akzeptanz der eigenen Vergangenheit erreicht werden. Aus dieser Akzeptanz erwächst die Chance der Befreiung von der negativen Vergangenheit und durch die Loslösung eröffnet sich die Möglichkeit, neue positivere Verhaltensweisen für die Zukunft zu entwickeln.

In Deutschland liegen Erfahrungen mit dem Naikan-Prozess aus der Justizvollzugsanstalt in Vechta (Oldenburg) vor. Seit 1976 führt der Naikan-Erfahrene und Anstaltspfarrer Finkbeiner die Naikan-Methode dort durch und hat über seine Erfahrungen mehrfach berichtet (Finkbeiner, 1980, 1984). In Finkbeiners Begleitung haben Strafgefangene im Zeitraum 1976 bis 1985 den Naikan-Prozess durchlebt, der von allen als erfolgreich und positiv empfunden wurde. Naikan half in einzelnen Fällen, entscheidende Probleme des Lebenslaufes zu erkennen, zu lösen und zu einer Neuorientierung zu finden, wobei die Auswirkung des Prozesses noch zwei bis drei Jahre lang nach der Entscheidungsfindung anhielten.

6.2. Suchterkrankungen

Erfahrungen mit Drogenabhängigen, die den Naikan-Prozess praktiziert haben, liegen aus Österreich und Deutschland vor.

In Österreich wird seit 1986 auf dem "Erlenhof", einer Therapieeinrichtung für Drogenabhängige, Naikan durch den Naikan-Leiter Franz Ritter angeboten und durchgeführt. Auf dem Erlenhof ist Naikan in das Behandlungsprogramm integriert, so dass Therapiewillige obligatorisch an dem Naikan-Prozess teilnehmen (Ritter, 1993 b). Die Erfahrungen von ca. 30 in den Jahren 1986/87 behandelten Drogenabhängigen durch Naikan waren bis auf einen Abbruch vielversprechend. Aus den freiwillig nach der Behandlung abgegebenen Erklärungen ging hervor, dass alle Drogenabhängigen durch Naikan einen persönlichen Gewinn erlebt haben, weil durch ihre gesteigerte Lebensfreude und Lebensbejahung ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung gestärkt wurden.

Als Beispiel für das Erleben eines Naikan-Prozesses stehen die schriftlichen, freiwillig abgegebenen Erklärungen eines 30jährigen Drogenabhängigen, der bei Eintritt in den Naikan-Prozess bereits eine 10jährige Drogenkarriere hinter sich hatte (Ritter, 1987):

Nach der ersten Naikan-Woche: Naikan hat mir das Gefühl gegeben, erst jetzt anzufangen zu leben. Mein bisheriges Leben hat sich für mich als ein einziges Selbstbelügen herausgestellt. Ich habe in mir verborgene Fähigkeiten entdeckt, die ich bisher nicht genutzt habe. Ich werde mein künftiges Leben danach richten und bin dankbar, dass ich Naikan erleben durfte.

Zwei Monate nach der ersten Naikan-Woche: Naikan ist jetzt zwei Monate vorüber, und es hat sich für mich bereits einiges geändert. Ich komme besser mit meinen Mitmenschen und besonders mit meinen Eltern aus. Ich habe unter anderem auch gelernt, mich an kleinen Dingen zu erfreuen und mein Bedürfnis, Drogen zu nehmen, ist bei mir auch weitgehend verschwunden. Wenn es mir etwas schlechter geht, mache ich manchmal etwas Naikan und schon steigt mein Gefühl an Selbstwert und Lebensqualität. Nochmals herzlichen Dank.

Nach der zweiten Naikan-Woche: Ausgehend von den Erfahrungen, die ich beim ersten Naikan gemacht habe, habe ich nun beim zweiten Mal intensiv weitergearbeitet und die Erfahrungen, welche ich diesmal durchlebte, waren schlichtweg phantastisch. Ich tauchte in die endlose Tiefe meines Unter-Bewusstseins und durchlebte meine Kindheit wieder sehr plastisch und gefühlsintensiv. Ich erfuhr die Wurzeln meiner Unzufriedenheit, die mich mein ganzes Leben lang begleitete, und weiß jetzt, wie ich in Zukunft damit umgehen kann. Ich kann mich besser akzeptieren und bin sehr zufrieden, eben ein richtiger Naikanese.

In Deutschland liegt vielversprechendes Erfahrungswissen mit dem Naikan-Prozess in der Behandlungsarbeit bei Drogenabhängigen aus Dresden vor. Der Träger Suchthilfe e.V. integriert den Naikan-Prozess bereits in fünf Ambulanzen. Armin Morich, Naikan-Leiter in Dresden, hält Naikan aufgrund seiner Erfahrungen für den gesamten therapeutischen Bereich einschließlich ambulanter

Drogentherapie für sehr geeignet. Besonders das sich durch den Naikan-Prozess einstellende Gefühl von Wärme fördert seiner Meinung nach den Selbstheilungsprozess von Abhängigen, die unter Gefühlen von Einsamkeit meist besonders stark leiden (Morich, 1993).

Unter den Naikan-übenden Strafgefangenen, die Finkbeiner (1980, 1984) begleitete, waren Abhängige von Alkohol, Medikamenten, Heroin und Halluzinogenen. Die Arbeit mit diesen Strafgefangenen zeigte, dass alle in der Lage sind, die im Naikan geforderte innere und äußere Disziplin über einen längeren Zeitraum aufzubringen. Die positiven und lebensförderlichen Auswirkungen, die Finkbeiner feststellte, stimmen mit den in Österreich gemachten Erfahrungen insgesamt überein.

6.3. Weitere gesellschaftliche Bereiche

In einem japanischen Sportzentrum wurde Naikan parallel mit der Unternehmensvergrößerung eingeführt. 1991 waren in den sechs Filialen des Unternehmens 200 Angestellte beschäftigt, die alle Naikan praktizierten. Die Erfahrungen, die die Betriebsangehörigen durch das Praktizieren machten, wirkten sich positiv auf das Arbeitsklima der Unternehmen aus. Durch das verbesserte Arbeitsklima erwirtschaftete das Unternehmen einen gesteigerten Umsatz (Steinke, 1993 b).

Über die Integration von Naikan in den Schulalltag berichtete Steinke (1993 b). An einer japanischen Highschool, an der ein sehr aggressives Klima herrschte und die Kriminalitätsrate hoch war, nahmen alle 200 Lehrer am Naikan-Prozess teil. Sie integrierten Naikan in den Schulalltag, indem sie an jedem Schultag vor Unterrichtsbeginn mit allen SchülerInnen 10 Minuten Naikan praktizierten. Der Umgang der SchülerInnen miteinander verbesserte sich zunehmend, so dass ein angenehmes Lernklima entstehen konnte.

Bei der Behandlung und Begleitung krebserkrankter Patienten hat sich die Naikan-Methode als sehr hilfreich gezeigt. Nach den Erfahrungen der Ärztin von Foris (1993) heißt das Geheimnis der Erlösung "Erinnerung". Durch tiefste Erinnerung geschieht erneutes Erleben der verschütteten Gefühle, wodurch Blockaden gelöst werden.

Auch Ritter (1993 a) führt aus, dass der Naikan-Prozess unterstützend für die Medizin wirken kann, besonders dann, wenn die Medizin keinen Weg mehr weiß, weil die Ursache der Krankheit in der Geistesgestaltung des Menschen begründet liegt.

Zur Krisenintervention ist Naikan ebenfalls gut geeignet. Ängste, Depressionen oder aggressives Verhalten, auch langjährige Verwirrung und süchtiges Verhalten können durch den Prozess überwunden werden. Durch Aussöhnung mit sich selbst, entsteht Raum für ein bewusstes Erleben der Gegenwart (Steinke, 1993 b).

Naikan ist ein Weg, den jeder Mensch gehen kann, denn die Innenschau ist eine universelle Übung und steht jedem Menschen zur Verfügung. Naikan wird auch von Menschen aus dem Motiv der Persönlichkeitsentwicklung heraus genutzt. Diejenigen, die den Naikan-Weg gehen, schildern tief beeindruckt und dankbar ihre Erlebnisse durch den Selbsterkennungsprozess. In allen Schilderungen von Naikan-erfahrenen Menschen spiegelt sich die Harmonie wieder, die sie durch den Prozess erleben und die sich in ihrem Leben zunehmend ausbreitet (Steinke, 1992 c). Die immense Erweiterung des menschlichen Potentials wirkt sich in der Zunahme von Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Familien- und Berufsleben aus.

Der Psychotherapeut Bölter beschreibt in seiner Schilderung seiner persönlichen Erfahrungen (1993) Naikan als einen mittleren Weg, eine Lebensbetrachtung, die keine Veränderung intendiert, sondern nur das Anschauen des eigenen Lebens in Stille ohne Therapeuten und ohne spirituellen Meister. Anschaulich stellt er die Wirkung der Struktur-schaffenden drei Fragen dar, die ihn zu großer Klarheit führten, eine Klarheit, die er während seiner langjährigen psychotherapeutischen Selbsterfahrung und Ausbildung nicht erlangte. Mit seinem lebendigen Bericht zeichnet er ein sehr anschauliches Bild, so dass die Großartigkeit des Naikan-Prozesses spürbar wird. Seine Wahrnehmung der Liebe in seinem Leben, die schon immer da war, wurde ihm durch den Prozess ermöglicht, weil durch Naikan "Das innere Tor" zur Liebe geöffnet wurde. Naikan hilft nach seiner Erfahrung bei der Selbstheilung, ohne eine Psychotherapie im herkömmlichen Verständnis zu sein, und der Prozess öffnet den Menschen zu tieferer Spiritualität. Dabei stellt sich Naikan selbst weder als Therapie noch als spirituelle Methode vor, Naikan ist auch noch keine "reine" Meditation. Naikan braucht keine Religion, keine esoterische Einführung und keinen Guru. Der Naikan-Weg kann unbelastet und unbeeinflusst durch eine Theorie, Lehrmeinung oder spirituelle Schule gegangen werden.

Der Marburger Professor für Psychologie Ernst Liebhardt nennt den durch Naikan erlebten Prozess "Das Erwachen des Herzens" (1992) und beschreibt ihn als eine Erfahrung, nach langer Zeit wieder nach Hause zu kommen und einen alten Freund wiederzutreffen. Das Wiedererkennen ist für ihn auch immer ein "Zum-ersten-Mal-Sehen" - er nennt es die Essenz von Naikan. Das erwachte Herz ist das, was berührbar, verwundbar ist, was sich nicht verteidigt, keine Grenzen zieht. Durch die Naikan-Praxis, die Methode der Erinnerung, zeigt sich im Verlauf des Übens die Ausdehnung, das Gewahrsein des Herzensraumes. Je weiter die Entdeckung des Herzens fortschreitet, desto weniger hat sie zu tun mit Emotionen, mit dem blutenden Herzen, und desto mehr mit Klarheit, Raum und Alltäglichkeit (Liebhardt, 1992).

Der Arzt und Psychotherapeut Schönberger betont in seinen Ausführungen (1993 a, b), wie wichtig es für die Genesung der Menschheit und der Erde ist, sich der Gesetze der Polarität bewusst zu werden und aus dieser Erkenntnis heraus an einer Wiederherstellung des "Gleich-Gewichts" von Frau und Mann mitzuwirken. Naikan ist ein Weg, um die Innenwelt und damit die weiblich-mütterliche Sicht zu erkennen. Schönberger fordert auf, den Weg nach innen zu gehen, da der

Gegenpol - die sichtbare Außenwelt - heute extrem überbetont wird zum Unglück der Menschheit. Erst der Abbau aller patriarchalen Machtansprüche macht eine Realisierung von polar-gleichgewichtiger Menschenwürde und damit eine friedliche Koexistenz der Völker in der Menschengesellschaft möglich. Der Naikan-Weg ist einer der Wege, mehr Menschlichkeit und Liebe in unserer Gesellschaft zu verwirklichen.

7. Diskussion und Ausblick

"Mal' mir Wurzeln, weil ich keine hab'!" - ein Ausspruch eines Junkies einen Tag vor seinem 25jährigen Geburtstag (Böer, 1992).

In mir lassen seine Worte das Bild einer welkenden Pflanze entstehen, die dem Boden entrissen wurde und nun ohne Wurzel ist. Gleichzeitig weiß ich, dass eine Pflanze nur wachsen kann, wenn sie während ihres Wachstums eine Wurzel entwickelt hat, mit Hilfe derer sie sich ernährt hat. Übertragen auf den jungen Mann bedeutet diese Tatsache, dass er Wurzeln gehabt haben muss und auch noch hat, denn er lebt zum Zeitpunkt seiner Aussage. Trotzdem - er spürt seine Wurzeln nicht mehr, er scheint sie verloren zu haben, denn er wünscht sich, dass ihm welche gemalt werden, dass er quasi Ersatzwurzeln bekommt, die ihm wieder Halt geben können.

Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit ist schwer zu ertragen - und dennoch spüre ich Vertrauen, dass Naikan helfen kann, denn das Bild vor meinen Augen entwickelt sich weiter. Der Erinnerungsprozess durch Naikan kann helfen zu erkennen und zu akzeptieren, dass dieser Mensch - bildlich gesehen - mit Wurzeln geboren wurde und die Innenschau ermöglicht die Betrachtung des Nährbodens, auf dem dieser Mensch aufwuchs.

Im Strafvollzug, wo Menschen mit besonders schwerem Schicksal hadern, wo zunehmend Süchtige leben, die aufgrund ihres Beschaffungszwanges kriminell wurden, erscheint mir der Naikan-Prozess als Selbstheilungsweg aus mehreren Gründen geeignet.

Naikan kann von jedem Menschen praktiziert werden, wie schwer, schuldbeladen oder unerfreulich er seine Vergangenheit auch empfinden mag. Aus der Tatsache, dass er zum Zeitpunkt des Beginns einer Naikan-Übung bzw. zum Zeitpunkt seiner Entscheidung für die Naikan-Methode lebt, folgt, dass es im Leben jenes Menschen zu irgend einem Zeitpunkt irgend jemanden gab, der ihn derart versorgt und geliebt hat, dass er weiter leben konnte (Ishii, 1993 b). Die Erkenntnis, einmal geliebt worden zu sein, wirkt bereits selbstheilend. Auch wenn das Leiden sich fortsetzt - der Kontext des Leidens verändert sich; es kann erkannt werden, dass man nicht allein leidet (Reynolds, 1988). Ferner kann eine innere Offenheit für spirituelles Erleben wachsen, so dass Raum gewonnen wird für die Frage nach dem Sinn des Lebens (Ishii, 1993 b).

Naikan wird allein geübt. Im Vergleich zur Gruppentherapie braucht die übende Person ihre Schwäche anderen Gruppenmitgliedern nicht zu offenbaren. Strafgefangene, die in Einzelhaft untergebracht sind, können mit Hilfe des Naikan-Prozesses, in dem sie Begleitung erfahren, ihre Isolation überwinden.

Naikan bietet die Möglichkeit, die eigene Verantwortlichkeit zu erleben und seine Entscheidungsfreiheit zu entdecken. Damit bietet Naikan einen Gegenpol zu den zahlreichen Reglementierungen und Anordnungen, denen sich Strafgefangene unterzuordnen haben.

Die Naikan-Methode ist schnell und einfach zu lernen. Als "Einzeltherapie" dauert Naikan nur eine Woche und ist somit vergleichsweise wesentlich kürzer als andere therapeutische Verfahren. Die einmal erlernte und geübte Erinnerungsarbeit anhand der drei Fragen kann nach einer Naikan-Woche unabhängig von einer Naikan-Begleitung fortgeführt werden.

Naikan-LeiterInnen benötigen keine aufwendige, wissenschaftliche Ausbildung, um Naikan-Übende begleiten zu können, sondern eigene Naikan-Erfahrungen genügen, um diese Aufgabe zu erfüllen.

Nach Bindzus ist die Naikan-Methode wenig kostenaufwendig (1993) im Vergleich zur Sozialtherapie. Seit Einführung des Prinzips "Therapie statt Strafe" habe sich die Sozialtherapie mittlerweile zu einem Sozialtraining entwickelt, das der Gesellschaft enorme Kosten verursache. Er erneuerte seine Forderung von 1988, Naikan im deutschen Strafvollzug verstärkt zu erproben.

Naikan in den Strafvollzug zu integrieren, bedeutet in der Auseinandersetzung mit dem Sinn von Strafe, dass die Übernahme von Verantwortung gefördert wird und daraus folgend StraftäterInnen Strafe auf sich nehmen können, ohne in der Strafe eine Verdammung ihrer Person zu sehen. Der Sinn der staatlichen Strafe, an ihr nicht zugrunde zu gehen, sondern an ihr zu wachsen, könnte durch ein verstärktes Naikan-Angebot im Strafvollzug unterstützt werden. Die Zeit der Strafe stünde dem Naikan-Prozess zur Verfügung und könnte somit in positiver Weise als Raum für die persönliche Weiterentwicklung genutzt werden, denn jede/r Gefangene, der/die mit neuem Vertrauen und nicht sich als Ausgestoßene/r fühlend zurückkehrt in Familie und Beruf, ist ein Geschenk für die Gesellschaft (Schmidhäuser, 1963).

Neue Wege in der Drogentherapie werden zunehmend wichtiger. Besonders vor dem Hintergrund der Massenhaftigkeit von Sucht im quantitativen Sinne und dem Aspekt, dass Sucht eine Langzeit-Lebenserkrankung ist (Sorgenfrei, 1993), stellt sich die Frage nach einem neuen Selbstverständnis von Therapie bzw. inwieweit es an der Zeit ist, solche Wege zu fördern, welche die Menschen in echte Autonomie entlässt.

Die Kritik an Therapieverfahren nimmt nicht nur zu, weil sie das Problem "Sucht" nicht "in den Griff" bekommt, sondern weil sich auch zunehmend ein Vertrauensschwund in die herkömmlichen Methoden entwickelt. Sie werden unter dem Aspekt des Macht-Missbrauchs in Frage gestellt, da zunehmend Fälle von Missbrauch in Therapien aufgedeckt und veröffentlicht werden.

Gleichzeitig steigt der Bedarf an Behandlungsmöglichkeiten, der aufgrund der Kostenexplosion im Gesundheitswesen nicht abgedeckt werden kann. Nach Anne Wilson Schaef (1987) leidet die gesamte Gesellschaft an einer Suchtkrankheit. Die Gesellschaft verkörpert ein Suchtsystem, wobei Schaef als einen der wesentlichsten Stützungsfaktoren des Systems die Illusion der Kontrolle anführt.

Nach Schaef (1987) bauen Suchtbeziehungen auf Kontrollphantasien auf. In einem Suchtsystem versucht jeder, jeden zu kontrollieren. Je stärker die Sucht wird, desto verzweifelter ist auch das Bedürfnis nach Kontrolle. Die Illusion von Kontrolle wird nach ihrem Verständnis in der Therapie bereits durch die Festlegung eines Therapiezieles genährt. Auch Therapieformen wie Gestalt-, Primär- und Familientherapie sind ihrer Meinung nach Teil des Kontrollmodells, die die Co-Abhängigkeit begünstigen und die Anpassung der Menschen an die Suchtgesellschaft vorbereiten.

Die Aufgabe von Kontrolle ist die Voraussetzung für Süchtige, die ihr Leben ändern wollen. Auf das Suchtsystem übertragen bedeutet Genesung, dass ein Systemwechsel herbeigeführt werden muss. Sie bedeutet auf den einzelnen Menschen bezogen, dass dieser sich von Beziehungen trennen muss, die durch Kontrollmechanismen bestimmt sind.

Als Konsequenz aus dieser Erkenntnis schlägt Schaef den Wechsel in ein Prozesse-System vor. Da der Mensch als Individuum dem System entspricht und das System den Individuen entspricht, kann durch beginnenden Systemwechsel der Individuen das System selbst schließlich diesen Wechsel vollziehen.

In ihrem neuesten Werk "Mein Weg zur Heilung" (1993) stellt Schaef als Ergebnis ihres persönlich vollzogenen Systemwechsels ihr jetziges ganzheitliches Lebenshilfekonzept in Form der Lebensprozess-Arbeit und Tiefenprozess-Arbeit vor. Einige der von ihr genannten Faktoren für die Heilung durch die Lebensprozess-Arbeit sind:

- Das Erfahren von Augenblicken von Klarheit, innerer Ruhe und des Einsseins mit dem Universum.
- Heilung geschieht nicht durch Verstehen, sondern durch Erleben; der Mensch kommt in Kontakt mit seinen Gefühlen.
- Wirkliche Genesung geschieht durch Transformation und bringt den Menschen in Kontakt mit seiner Spiritualität.

Aus den Überlegungen von Schaef sind meines Erachtens einige Gedanken für den Naikan-Prozess zutreffend:

- Naikan legt kein therapeutisches Ziel fest.
- Im Naikan-Prozess übt die Person allein; es gibt kein therapeutisches Gegenüber.
- Der Prozess ist offen; durch das erste Naikan-Seminar wird das Prozesshafte im Leben schlechthin erkannt.
- Der Prozess - als Lebensprozess - kann von der übenden Person autonom weiter gelebt werden.
- Der Naikan-Prozess führt zu mehr Klarheit über das Leben.

Unter dem Aspekt, dass mittlerweile auch andere alternative Heilmethoden wie z.B. Akupunktur, Qigong (Geiger, Weidig, 1992) und Yoga (Nuernberger, 1990) zunehmend in die Drogentherapie integriert werden, scheint es mir auch für die Naikan-Methode sinnvoll zu sein, dass sie verstärkt in die Drogenbehandlung integriert wird.

Der Bereich der Suchtprävention entwickelt sich zunehmend zu einem Teilbereich eines umfassenden Gesundheitsförderungsprogrammes mit den Teilbereichen Vorbeugung vor Sucht, Gewalt, AIDS und Missbrauch. Suchtprävention arbeitet ursachenorientiert und versteht sich als lebenslanger Prozess. Der bewusstseinserweiternde Ansatz in der Sucht-Prävention geht davon aus, dass Abhängige uns im Extrem vorleben, was keimhaft durchaus in uns angelegt ist (Stammeier, 1992) und fördert die Auseinandersetzung mit den Grenzen zwischen ausweichenden, vermeidenden und süchtigen Verhaltensweisen, die nicht starr sind, sondern individuell verschieden und von daher fließend sind.

Suchtprävention arbeitet mit Besinnungspausen, die den Bewusstwerdungsprozess über den Umgang mit sich selbst, mit Suchtstoffen und mit Konflikten fördern. Naikan kann diesen Selbsterforschungsprozess gut unterstützen, so dass die Einbeziehung der Naikan-Methode aufgrund ihrer Wirksamkeit wünschenswert erscheint und sie eine wertvolle Ergänzung im Bereich Prävention darstellen würde.

8. Literaturverzeichnis

Bindzus, Dieter und Akira Ishii, 1988: Strafvollzug in Japan - Resozialisierung durch Behandlung?
Zeitschr. f. Str.Vo. 1, 3-14.

Bindzus, Dieter, 1993: Naikan im Strafvollzug.
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).

Böer, Christine, 1992: Auf der Kippe. Junkie-Porträts, Zitate, Kommentare zur Sucht.
Verlag Florian Böer und Peter Gutsche, Hamburg.

- Bölter, Detlev, 1993: "Sehen, was ich nicht sehen wollte."
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Finkbeiner, Lothar, 1980: Naikan-Erfahrung als Westeuropäer (jap.).
Sammelband der auf dem 3. Naikan-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo, 12 f.
zit.: Bindzus, D. und A. Ishii (1988), a.a.O.
- Finkbeiner, Lothar, 1984: Naikan in der Bundesrepublik Deutschland - Naikan als neue wirksame
Methode und seine Effizienz für Strafgefangene und den normalen Bürger (jap.).
Sammelband der auf dem 7. Naikan-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo, 48 ff.
zit.: Bindzus, D. und A. Ishii (1988), a.a.O.
- Geiger, Walter und Wolfgang Weidig, 1992: Heroinentzug mit Akupunktur.
Dao 2, 32 - 35.
- Ishii, Akira, 1993 a: A way to happiness.
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Ishii, Akira, 1993 b: Naikan im Strafvollzug und als Erziehungsmaßnahme bei Jugendlichen.
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Liebhardt, Ernst, 1992: Naikan - Das Erwachen des Herzens.
Dao 1, 32 -33.
- Morich, Armin, 1993: persönl. Mitt.
- Nuernberger, Phillip, 1990: Yoga und die Behandlung von Drogenabhängigkeit.
Yoga, Zeitschr. f. Yoga-Wissenschaft und -Philosophie 7, 15 -22.
- Reynolds, David K., 1982: The Quiet Therapies - A Japanese pathway to personal Growth .
Hawaian University Press.
- Ritter, Franz, 1987: Entwicklung der Naikan in Europa (jap.).
Sammelband der auf dem 9. Naikan-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo.
zit.: Bindzus, D. und A. Ishii (1988), a.a.O.
- Ritter, Franz, 1993 a: Naikan - Innenschau. Der Weg zum ursprünglichen Selbst.
Naikan-Programm, Naikan-Zentrum "Neue Welt".
- Ritter, Franz, 1993 b: Naikan in Österreich.
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Schaef, Anne Wilson, 1987: Im Zeitalter der Sucht.
Ausgabe 1991, Dt. Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München.
- Schaef, Anne Wilson, 1992: Mein Weg zur Heilung.
1. Aufl. (1993), Hoffmann und Campe, Hamburg.
- Schmidbauer, Wolfgang (Hrsg.), 1992: Pflegenotstand - das Ende der Menschlichkeit.
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.

- Schmidhäuser, Eberhard, 1963: Vom Sinn der Strafe.
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Schönberger, Martin Maria, 1993 a: Die Sokratische Verwirklichung der Polarität Heute.
Vortrag vor der Sokrat. Gesellsch, Mannheim; Verlag Sokrates, Mannheim.
- Schönberger, Martin Maria, 1993 b: Naikan - eine universelle Psychotherapie?
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Sorgenfrei, Paul, 1993: "Konkurrenz der Samariter". Interview durch Hartmut Weber.
Partner 4, 24 - 27.
- Stammeier, Paul, 1992: Suchtprävention, Drogen- und Suchtkrankenhilfe in Altona.
Ein Leitfaden zum Verständnis und für den Umgang mit Suchtproblemen.
1. Aufl.; Hrsg. Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Altona, Gesundheits-
und Umweltamt.
- Steinke, Gerald, 1992 a: Naikan - Meditation und Selbsterfahrung.
Dao, 1, 30-31.
- Steinke, Gerald, 1992 b: Kurzbeschreibung der Naikan-Methode.
Naikan-Brief, Naikan-Meditations-Trainingscenter, Wolfenbüttel.
- Steinke, Gerald, 1992 c: Harmonie mit sich selbst - Einige Teilnehmer berichten.
Mitt. des Naikan-Instituts, Wolfenbüttel.
- Steinke, Gerald, 1993 a: Naikan - ein Weg der meditativen Praxis - in Deutschland.
Vortrag anl. Naikan-Forum, Ev. Akad. Loccum (unveröff.).
- Steinke, Gerald, 1993 b: persönl. Mitt.
- Steinke, Gerald und Akira Ishii, 1988: Über die Vergangenheit bereit für die Zukunft.
Wolfenbüttel am Sonntag, Zeitung f. Wolfenbüttel und Umgebeung, Nr. 37 S/ 4. Jahrg.
- Takeda, Ryoji, 1971: The Participation of Private Citizens in Crime Prevention - The Case of
Naikan-ho in Japan.
in: UNAFEI, Resource Material Series, Nr.2 (1971), S. 145 ff.
zit.: Bindzus, D. und A. Ishii (1988), a.a.O.
- Takeda, Ryoji, 1972: Naikan-ho (Naikan-Methode).
in: Sato, Koji (hrsg.), Zen-Therapie und Naikan-Therapie (jap.), 203.
zit.: Bindzus, D. und A. Ishii (1988), a.a.O.
- Yoshihiko, Miki und Akira Ishii, 1988: Naikan-Institut vermittelt Selbsterfahrungsmethode.
Braunschweiger Zeitung, Wolfenbütteler Anzeiger, Nr. 191/ 43. Jahrg.