

15. Februar 2018

Interview – Auf dem Boden der Tatsachen

Naikan ist eine streng strukturierte Form der Selbstreflexion. Während einer Woche setzen sich die sechs Teilnehmer eines Kurses immer wieder mit drei Fragen auseinander – allein in ihrem Zimmer, ohne Kommunikation mit den anderen, aber im regelmäßigen Austausch mit dem Leiter des Kurses. Ein Gespräch mit Ruedi Beiner, der als erfahrener Naikan-Leiter aus der Schweiz das erste Retreat dieser Art in Sukhavati begleitet.

Wie kamst Du in Berührung mit Naikan?

Ich leite eine Einrichtung für Suchttherapie und Krisenintervention. Vor bald zwanzig Jahren wurde einer meiner Klienten von seinem Psychotherapeuten in ein Naikan geschickt. Naikan - das war für mich damals nur ein exotisch klingender Name, ich hatte keine Vorstellung, was das ist. Als er zurückkam, war ich sehr erstaunt über die Wirkung. Er drückte sich nun deutlich differenzierter aus. Während er zuvor immer wieder despektierlich gesprochen hatte, etwa über seine Eltern, formulierte er jetzt viel umsichtiger. Ich habe dann im gleichen Jahr, 1999, selbst ein Naikan gemacht. Das war eine sehr schöne Erfahrung, und seitdem bin ich dem Naikan verbunden.

Was hat Dich gepackt? Gab es Verbindungen zu Deinem Leben bis dahin?

Mich hat angesprochen, dass im Naikan jeder für sich selbst sein Leben prüft. Da ist niemand, der von außen Ratschläge erteilt oder Tipps gibt. Und man kommt auch weg von den üblichen Vorwürfen, die man anderen macht. Ich hatte beispielsweise mit meinem Bruder eine eher gespannte Beziehung. Über die Arbeit mit den drei Fragen habe ich festgestellt, wie viele Schwierigkeiten ich *ihm* bereitet habe. Vorher hatte ich immer wieder erzählt, was mein Bruder *mir* für Schwierigkeiten gemacht hat. Das hat zu einer Entspannung in der Beziehung geführt. Ohne dass wir darüber gesprochen haben, konnte ich ihm anders begegnen.

Du hast sie gerade schon erwähnt, die drei Fragen, mit denen die Teilnehmer im Naikan eine Woche lang arbeiten. Wie lauten denn die Fragen?

Es sind eigentlich sehr einfache Fragen, die du jeweils auf einen Menschen anwendest:

- Was hat die Person für mich getan?
- Was habe ich für die Person getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich der Person bereitet?

Wie ist dann der Ablauf in der Auseinandersetzung mit diesen Fragen?

Das Naikan beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen und endet mit dem Mittagessen eine Woche darauf. Am Anfang gebe ich eine Einführung, erkläre den Ablauf und erläutere auch die drei Fragen eingehender. Am nächsten Morgen wird dann um sechs Uhr geweckt, und wir fangen an, mit den Fragen zu arbeiten, jeder für sich. Von der Geburt ausgehend nehmen wir uns jeweils vier Jahre vor, innerhalb derer die Teilnehmer die Fragen auf eine Person anwenden. Die meisten fangen mit der Mutter an, weil das in der Regel die nächste Bezugsperson ist. Nach etwa eineinhalb Stunden gibt es dann ein Gespräch. Und so ist der ganze Tag strukturiert, unterbrochen von den Mahlzeiten. Insgesamt ergibt das acht bis zehn Gespräche pro Teilnehmer täglich.

Das heißt, Du führst rund sechzig Gespräche am Tag?

Richtig. Ein "ideales" Naikan-Gespräch dauert drei bis fünf Minuten. Eigentlich ist es kein wirkliches Gespräch, sondern mehr ein Innehalten für den Teilnehmer. Ich komme und frage: "Bist du bereit für ein Gespräch?" Wenn ja, gehe ich in das Zimmer, und er berichtet, was ihm eingefallen ist zu den drei Fragen. Er gibt mir zwei, drei Beispiele, so dass ich sehe, er ist unterwegs und arbeitet mit den Fragen. Der Leiter eines Naikans sagt eigentlich nicht viel, er hört einfach zu. Das ist wie ein Anker. Wenn das Gespräch stattgefunden hat, geht der Teilnehmer in die nächsten vier Jahre.

Struktur spielt bei einem Naikan also eine große Rolle.

Ja, jeder Tag läuft genau gleich ab. Naikan ist sehr strukturiert, es kommt eben aus Japan.

Klingt aber so, als könnte man auch einen Koller kriegen?

Klar, der Geist wird aktiv, wenn er so für sich ist und wenig Reize und Ablenkung hat. In den ersten zwei, drei Tagen kann durchaus die Frage aufkommen "Was mache ich hier? Jetzt ist erst Sonntag und das geht noch bis Freitag?!" Aber das ist ganz normal und pendelt sich ein, davon soll man sich nicht ablenken lassen. Und mit der Zeit findet man dann auch immer mehr in die Erinnerung und es fallen einem zunehmend mehr Dinge ein. Dann wird es erst richtig interessant.

Außerdem ist ja auch niemand in seinem Zimmer eingeschlossen. Natürlich ist es gut, wenn man möglichst am Platz bleibt. Aber wenn jemand das Bedürfnis verspürt, spazieren zu gehen, dann geht er eben spazieren. Das ist besser, als sich eine Stunde damit zu quälen, "Soll ich jetzt gehen oder nicht?", denn dann macht er ja nicht Naikan. Also in diesem Fall lieber spazieren gehen, die drei Fragen mitnehmen und wieder zurückkommen.

Den Halt in dieser Woche Naikan geben also der feste Ablauf und Du als Person?

Ja, und wenn jemand ein bestimmtes Bedürfnis hat, dann besprechen wir das, ganz klar. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Vorstellung, eine Woche für sich in einem Zimmer zu sein, ohne zu sprechen, schwieriger ist, als das reale Erleben. Natürlich gibt es während der Übung Phasen, in denen man hadert, aber rückblickend überwiegt das Positive.

Warum sieben Tage?

Der Zeitraum einer Woche wurde gewählt, weil es doch eine gewisse Zeit braucht, bis es kippt und man die Essenz von Naikan spürt. Wenn die erste Phase dann hinter einem liegt, hat man noch genügend Zeit, um sich tiefer in das Naikan einzulassen und wirklich zu sehen.

Es heißt, mit den drei Fragen werden nur Tatsachen beleuchtet, also das, was wirklich stattgefunden hat. Wissen wir denn, was wirklich stattgefunden hat? Verzerren wir die Vergangenheit in unserem Erinnern nicht auch unbewusst?

Alles, was wir wahrnehmen, geht in der Regel durch den Filter unserer Erwartungen, Wünsche und Vorstellungen, wie etwas sein sollte. Ein Beispiel: Meine Mutter bringt eine neue Hose für mich nach Hause. Ich bin da vielleicht zwölf Jahre alt. Die Hose ist blau, ich hab mir aber eine rote gewünscht. Also bin ich wütend auf die Mutter, weil sie mir die falsche Hose gekauft hat. Die "Tatsache" ist aber: Meine Mama hat mir ein neue Hose gekauft. Oder nehmen wir die Situation, dass die Mutter zu Mittag gekocht hat. Sie ist einkaufen gegangen, hat alles zurechtgemacht, Gemüse geröstet, den Tisch gedeckt, hat anschließend abgeräumt und abgewaschen. Wenn's mir geschmeckt hat, dann hat meine Mutter etwas für mich getan. Hat's mir nicht geschmeckt, hat sie nichts getan für mich. Das stimmt aber nicht: Der Aufwand war derselbe. Das meine ich mit Tatsachen.

Aus welcher Tradition kommt Naikan?

Es entstammt dem Buddhismus und kam in den 80er Jahren aus Japan nach Europa. Ishin Yoshimoto, der Begründer des Naikan, war ein Geschäftsmann. Er stellte sich die Frage, wo gehe ich hin, wenn ich sterbe? Er fing an, sich in eine Höhle zurückzuziehen, ohne Essen, ohne Trinken, ohne Schlafen, scheiterte aber immer wieder an dieser Übung. Trotzdem sind daraus diese Fragestellungen entstanden, denn es war ihm ein Anliegen, eine Methode der Selbstreflexion zu erschaffen, die für jeden Mann und jede Frau zugänglich ist, egal aus welcher religiösen oder weltanschaulichen Tradition sie kommen, egal ob sie in Amerika, China oder Europa leben.

Wie fügt sich Naikan in ein Zentrum für Spiritual Care wie Sukhavati, also einen Ort wo Menschen in Krisensituationen, während einer schweren Krankheit oder am Ende des Lebens begleitet werden.

Naikan ist eine versöhnliche Arbeit. In Krisen sind ja immer auch Konflikte enthalten, und im Naikan betrachtet man diese Konflikte. Man schaut Personen oder Themen an und erkennt, was einem alles gegeben wurde, wie viel oder wie wenig man selber gegeben hat und welche Schwierigkeiten man bereitet hat. Und was man erkennt, muss man nicht auf andere projizieren. Auf diese Weise schafft Naikan eine gewisse Entspannung und führt zu mehr Frieden.

Das Gespräch führte Detlef Eberhard.