



NAIKAN ALS METHODISCHER WEG IN DER SOZIALARBEIT ?

Diplomarbeit
der
Bundesakademie für Sozialarbeit
Ausbildung für Berufstätige
Grenzackerstraße 18, 1100 Wien

verfaßt von
Johanna Schuh

Wien, im November 1996

Inhalt

1 VORWORT	4
2 EINLEITUNG	6
2.1 GEGENSTAND	7
2.2 VORGANGSWEISE	7
3 BEGRIFFSKLÄRUNG	9
3.1 WAS IST NAIKAN?	9
3.1.1 Die Naikan-Methode	9
3.1.2 Das Setting	12
3.1.3 Geschichtlicher Hintergrund	15
3.1.4 Die Werte und Grundhaltungen im Naikan	20
3.1.5 Die Ziele von Naikan	28
3.1.6 Die Naikan-Theorie	30
3.1.7 Die Zielgruppen	34
3.1.8 Die Nachbetreuung	35
3.1.9 Die Rolle und Aufgaben des Naikan-Leiters	35
3.1.10 Die Ausbildung zum Naikan-Leiter	37
3.1.11 Institutionelle Rahmenbedingungen	39
3.2 WAS IST SOZIALARBEIT?	40
3.2.1 Professionelle Sozialarbeit	40
3.2.2 Das Setting	42
3.2.3 Geschichtlicher Hintergrund	42
3.2.4 Die Werte und Grundhaltungen in der Sozialarbeit	44
3.2.5 Die Ziele in der Sozialarbeit	47
3.2.6 Die Theorie der Sozialarbeit	48
3.2.7 Die Zielgruppen	50
3.2.8 Die Nachbetreuung	50
3.2.9 Die Rolle und Aufgaben des Sozialarbeiters	51
3.2.10 Die Ausbildung zum Sozialarbeiter	51
3.2.11 Institutionelle Rahmenbedingungen	51
3.3 WAS IST EINE METHODE?	54
3.3.1 Der Begriff Methode	54
3.3.2 Der Begriff Methode in der Sozialarbeit: Die „klassischen“ Methoden in der Sozialarbeit	54
3.3.3 Der Begriff Methode in der Sozialarbeit: Die hier vertretene Auffassung	57
4 ANWENDUNGSGEBIETE VON NAIKAN	60
4.1 NAIKAN - EINE BESTANDSAUFNAHME	60
4.1.1 Naikan und Resozialisierung	60
4.1.2 Naikan und Suchttherapie	63

4.1.3 Naikan und Therapie	64
4.1.4 Naikan und Schule	66
4.1.5 Naikan und Wirtschaft	67
4.1.6 Naikan und spirituelle Praxis.....	68
4.2 NAIKAN UND SUCHTHERAPIE AM BEISPIEL DER DROGENTHERAPIESTATION ERLLENHOF	68
4.2.1 Über die Institution	68
4.2.2 Wie Naikan in das Programm aufgenommen wurde.....	69
4.2.3 Form des Einsatzes von Naikan	70
4.2.4 Resümee über die bisherige Arbeit mit Naikan	71
4.3 NAIKAN UND RESOZIALISIERUNG AM BEISPIEL DER JUSTIZANSTALT GERASDORF	73
4.3.1 Über die Institution	73
4.3.2 Wie Naikan in das Programm aufgenommen wurde.....	74
4.3.3 Form des Einsatzes von Naikan	76
4.3.4 Resümee über die bisherige Arbeit mit Naikan	77
5 NAIKAN UND SOZIALARBEIT.....	79
5.1 NAIKAN ALS METHODISCHER WEG IN DER SOZIALARBEIT?	79
5.1.1 Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeit und Naikan	79
5.1.2 Ist Naikan in die Sozialarbeit integrierbar?.....	80
5.2 DIE ROLLE DER NAIKAN-PRAXIS FÜR SOZIALARBEITER	82
5.2.1 Naikan-Praxis und persönliche Werte und Grundhaltungen im beruflichen Handeln.....	82
5.2.2 Naikan-Praxis als Überprüfung des beruflichen Handelns	83
6 SCHLUSSFOLGERUNG	85
6.1 VORLAGE EINER UMFASSENDEN BESCHREIBUNG DER NAIKAN-METHODE.....	85
6.2 HERAUSARBEITEN DER VERBINDUNG ZWISCHEN NAIKAN UND SOZIALARBEIT	93
7 LITERATURLISTE.....	103

1 Vorwort

„Und - worüber schreiben Sie Ihre Diplomarbeit?“ Meine Antwort auf diese mir häufig gestellte Frage lautete stets: „Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit - Fragezeichen.“ Der eine zog verwundert eine Augenbraue hoch, die andere legte fragend den Kopf ein wenig schief, kurzum: nur wenige Menschen hatten von Naikan bereits gehört. So erklärte ich daraufhin in kurzen Worten, daß es sich bei Naikan um eine Methode handle, die in Japan entstanden sei und die als Selbsterfahrung, Therapie oder Meditation genutzt werden könne. 1980 fand die erste Naikan-Woche in Österreich statt. Seit 1986 wird Naikan auf der Drogentherapiestation Erlenhof angewendet. Seit 1995 wird mit Naikan in der Resozialisierung von Strafgefangenen gearbeitet.

„Aber was hat Naikan mit Sozialarbeit zu tun?“ lautete die nächste verwunderte Frage. Genau diese Frage hat mich dazu veranlaßt, dieses Thema für meine Diplomarbeit zu wählen. Der japanische Begründer von Naikan, Ishin Yoshimoto-Sensei¹, hat zuallererst Naikan in Gefängnissen mit Strafgefangenen praktiziert. In Österreich wird, wie bereits erwähnt, Naikan in den Bereichen Suchttherapie und Resozialisierung eingesetzt. Dies sind Bereiche, in denen auch Sozialarbeit ein fester Bestandteil in der Arbeit mit Klienten ist.

Mit der Wahl meines Diplomarbeitsthemas „Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?“ habe ich mich auf ein vollkommen neues Gebiet vorgewagt. Die Naikan-Methode ist nach wie vor in Österreich relativ unbekannt, die Berührungspunkte zwischen Naikan und Sozialarbeit wurden bislang nicht beschrieben, die Literatur über Naikan ist in japanischer Sprache zwar umfangreich, in Deutsch oder anderen westlichen Sprachen jedoch sehr spärlich. Mir war klar, daß ich mich auf schwieriges Terrain begab. Mein Vorteil ist, daß ich sowohl auf dem Gebiet Sozialarbeit als auch auf dem Gebiet Naikan Erfahrung habe. Seit Herbst 1992 befinde ich mich in Ausbildung zur Sozialarbeiterin, seit Januar 1993 praktiziere ich Naikan, seit Januar 1994 bin ich Naikan-Assistenzleiterin und arbeite aktiv im NAIKIDO-Verein Wien mit, dessen Schwerpunkt die Arbeit mit Naikan ist. Meine intensive Beschäftigung mit den beiden Themen gab mir schließlich den Mut, mich auf dieses neue Gebiet vorzuwagen, und die Zuversicht, meinem Anspruch, eine qualitativ hochwertige Arbeit vorzulegen, entsprechen zu können.

Spannend für mich ist, daß meine Annäherung an die beiden Bereiche Naikan bzw. Sozialarbeit aus gegensätzlichen Richtungen erfolgte: Naikan begann ich mit Naikan-Praxis, erst langsam führte mich meine Auseinandersetzung damit in den Bereich der Theorie. Sozialarbeit lernte ich durch mein Studium kennen, mein Weg hier begann also in der Theorie und führt mich nach und nach in die Praxis. Theorie und Praxis sind für mich zwei Bereiche, die einander ergänzen und sich aufeinander beziehen sollen. Durch die theoretische Auseinandersetzung mit Naikan konnte ich meine persönlichen Naikan-Erfahrungen besser verstehen und besser für mich einordnen. Aber jede Theorie ist für mich sinnlos, wenn ich keine persönlichen Erfahrungen damit verbinde, also keinen praktischen Bezug dazu finden kann. Die tatsächliche Erfahrung muß mir die Sinnhaftigkeit der Theorie beweisen. Ich hoffe, daß mir meine theoretische Auseinandersetzung mit Sozialarbeit dazu dienen kann, mich in der folgenden Berufspraxis besser zurechtzufinden.

¹ Im Japanischen wird dem Nachnamen einer Person immer ein Zusatz beigefügt, der Ausdruck von Achtung und Respekt ist. „Sensei“ bedeutet übersetzt so viel wie „Lehrer“. Diese japanische Höflichkeitsform verwende ich auch in der vorliegenden Arbeit, obwohl dies an sich in wissenschaftlichen Arbeiten nicht üblich ist.

Meiner Diplomarbeit ist eine umfassende Literaturrecherche vorangegangen. Ich habe unzählige Bücher über Sozialarbeit, Methoden der Sozialarbeit und die Bereiche Sucht und Straffälligkeit gesichtet. Was mir dabei aufgefallen ist: Nur wenige Autoren präzisieren überhaupt, was sie unter Sozialarbeit verstehen. Einige Bücher befassen sich ausschließlich mit Sozialarbeit bzw. Methoden in der Sozialarbeit - und nach dem Lesen waren mir die Begriffe genauso unklar wie zuvor. Oft wurde das, was bereits in den 60-er Jahren geschrieben wurde, 20 Jahre später als „neu“ verkauft. Aber trotz aller Kritik hat mir die Literaturarbeit dazu verholpen, ein recht klares Verständnis von Sozialarbeit und dem Methodenbegriff in der Sozialarbeit zu bekommen.

Es war mir ein Anliegen, diese Arbeit in einem ansprechenden Stil zu schreiben und ich hoffe, daß mir das auch gelungen ist. Ich habe bewußt die Ich-Form gewählt, wenn ich meine Meinung ausdrücken wollte, denn ich halte nichts davon, die eigenen Ansichten hinter Formulierungen wie: „Nach Meinung der Autorin...“ oder „Man könnte sagen, daß...“ u.ä. zu verbergen. Nach meiner Auffassung hat es nichts mit Wissenschaftlichkeit zu tun, wenn man versucht, objektive Formulierungen für subjektive Meinungen zu finden. Ich habe auch bewußt auf die immer häufiger verwendeten Formulierungen wie z.B. „KlientInnen“ oder „Klient/inn/en“ verzichtet. Ursprünglich war ich eine glühende Verfechterin dieser Schreibweise. Im Laufe der Zeit habe ich jedoch festgestellt, daß sie nicht zu der Auseinandersetzung mit dem Thema Gleichberechtigung von Frau und Mann führt, die eigentlich damit ausgelöst werden soll, und daß der Lesefluß einfach beeinträchtigt wird.

Ich bin sehr dankbar, daß ich mir für diese Diplomarbeit genügend Zeit nehmen konnte. Natürlich habe ich den Aufwand auch unterschätzt, aber ich möchte keine Minute der Auseinandersetzung missen.

An dieser Stelle möchte ich all jenen Personen danken, die durch ihre Unterstützung dazu beigetragen haben, daß diese Arbeit entstehen konnte. Ich danke der Erstbegutachterin Christine Spitzky für ihren fachlichen Rat und ihre kritischen Hinweise. Ich danke Rosa Singer, Mitarbeiterin der Drogentherapiestation Erlenhof, Kurt Filipek, Sozialarbeiter der Justizanstalt Gerasdorf, sowie Shurga Schrammel für ihr Entgegenkommen bei der Zur-Verfügung-Stellung von Informationsmaterial. Ich danke den Naikan-Leitern Prof. Akira Ishii, Josef und Helga Hartl, Franz Ritter sowie Roland Dick für die unzähligen Gespräche und ihr Wissen, das sie mir weitergegeben haben. Ich danke Josef Hartl, durch den ich Naikan kennengelernt habe und der mich auf meinem Naikan-Praxisweg gefördert und gefordert hat. Ich danke meinen Eltern Anton und Johanna Schuh, ohne deren ideelle und finanzielle Unterstützung all dies nicht möglich gewesen wäre. Ich danke Tex, meinen Freunden, Verwandten und Bekannten für ihre Unterstützung, für die Zeit, die Geduld, die aufmunternden Worte, ihr offenes Ohr und ihre ehrliche Meinung, die mich bei der Entstehung dieser Arbeit begleitet haben.

Wien, im November 1996
Schuh Johanna

2 Einleitung

Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit - Fragezeichen. Die erste Frage, die sich beim Lesen meines Diplomarbeitsthemas stellt, lautet: Was ist Naikan?

Naikan ist eine Methode und wurde in Japan von Ishin Yoshimoto-Sensei² aus einer Meditation entwickelt. Naikan heißt übersetzt soviel wie Innenschau, ist für alle Menschen machbar und wird als Selbsterfahrung, Therapie oder spirituelle Übung praktiziert. Die Naikan-Methode ist auf 3 Fragen aufgebaut, die man sich in Bezug auf eine Person oder ein Thema stellt: 1. Was hat die Person (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) für mich getan? 2. Was habe ich für diese Person getan? 3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet? Diese Fragen werden in Bezug auf Zeitabschnitte von ca. 4 Jahren gestellt: die eigene Vorschulzeit, Volksschulzeit etc. bis zur Jetztzeit. Die klassische Naikan-Übung hat die Dauer von einer Woche und die Teilnehmer üben Naikan, von anderen Menschen abgeschirmt, auf einem geschützten Übungsplatz. - Soweit eine Ultrakurzversion der Antwort auf die Frage, was Naikan eigentlich ist.

Zweck dieser Diplomarbeit ist es, eine umfangreiche Beschreibung der Naikan-Methode vorzulegen, da Naikan in Österreich noch relativ unbekannt ist und kaum deutschsprachige Literatur darüber erhältlich ist. Ein Schwerpunkt dieser Arbeit wird sein, die Einsatzgebiete von Naikan in Bereichen, die für die Sozialarbeit von Bedeutung sind, zu beschreiben.

Naikan wurde in Japan entwickelt und wird seit 1980 in Österreich praktiziert. In Japan ist die Literatur über Naikan sehr umfangreich, im Yoshimoto-Naikan-Zentrum in Nara gibt es eine große Bibliothek, die Publikationen und Cassettenmaterial über Naikan enthält. In anderen Sprachen ist leider nur wenig Literatur verfügbar. In den USA publizierte REYNOLDS 1980 das Buch: „The Quiet Therapies“, in dem ein Abschnitt der Naikan-Methode gewidmet ist, 1983 publizierte er das erste Buch über die Naikan-Methode: „Naikan Psychotherapy. Meditation for Self-Development“, weitere Publikationen folgten. BINDZUS/ISHII verfaßten 1977 das Buch: „Strafvollzug in Japan“, in dem ein kurzer Abschnitt dem Einsatz von Naikan in der Resozialisierung in Japan gewidmet ist. Österreich war zwar das erste Land, in dem Naikan außerhalb von Japan praktiziert wurde, Publikationen erfolgten aber nur im Rahmen von Informationsmaterial von Naikan-Zentren und in Form von Artikeln in verschiedenen Zeitschriften. DRENSLER verfaßte 1993 in Hamburg erstmals eine deutschsprachige Arbeit über Naikan im Rahmen einer Ausbildung, und zwar als Abschlußarbeit zur Erlangung der Zusatzqualifikation „Betriebliche Sozial- und Suchtberaterin“. Das erste Buch in deutscher Sprache, in dem Naikan beschrieben wurde, erschien 1994: „Die stillen Therapien“ von REYNOLDS 1980. Fachartikel zum Thema Naikan sowie Erfahrungsberichte von Naikan-Teilnehmern erscheinen regelmäßig in der Zeitschrift NAIKIDO, die seit April 1995 vierteljährlich in Wien erscheint. In französischer Sprache erschien 1996 das erste Buch über Naikan: „La pratique du Naikan“, eine Übersetzung des japanischen Buches von MURASE 1993.

² vgl. Fußnote 1.

In Bezug auf den Titel: „Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?“ stellt sich sogleich eine zweite Frage: Worin besteht die Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit?

Sinn und Zweck meiner Diplomarbeit ist es, eine Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit herzustellen. In beiden Tätigkeitsfeldern stehen im Zentrum der Kontakt und die Auseinandersetzung mit Menschen. Diese Tatsache ist eine Gemeinsamkeit zwischen Naikan und Sozialarbeit. Wenn Menschen zum Sozialarbeiter kommen, dann immer deshalb, weil sie ein Problem haben und Hilfe suchen. Wenn Menschen zum Naikan kommen, dann häufig aus demselben Grund - aber nicht immer. Und hier beginnen bereits die Unterschiede zwischen Sozialarbeit und Naikan. Doch dazu mehr in meinen folgenden Ausführungen.

Warum nun mache ich mich überhaupt auf die Suche nach einer Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit? Da ist einmal meine persönliche Motivation, daß ich mich mit beiden Bereichen intensiv beschäftige und im Sinne einer Ganzheitlichkeit versuche, die verschiedenen Bereiche, die in meinem Leben einen hohen Stellenwert haben, miteinander in Verbindung zu bringen. Zweitens bin ich der Überzeugung, daß die Verbindung verschiedener Bereiche, wie beispielsweise von Naikan und Sozialarbeit, für beide Seiten sehr bereichernd sein kann, vorausgesetzt es wird sorgfältig geprüft, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten liegen, welche Art von Verbindung nützen oder schaden kann.

2.1 Gegenstand

Gegenstand der vorliegenden Arbeit ist

1. eine umfassende Beschreibung der Naikan-Methode vorzulegen. Derzeit gibt es keine umfassende Darstellung der Naikan-Methode, Informationen darüber sind für einen Nicht-Kenner der Methode nicht ganz einfach zu finden. In der Sozialarbeit ist die Verfügbarkeit von Informationen ein wichtiger Bestandteil der beruflichen Tätigkeit, daher halte ich eine komplexe Darstellung von Naikan für notwendig und sinnvoll.

2. herauszufinden, ob und wie Naikan und Sozialarbeit miteinander in Beziehung gebracht werden können. In welchen Bereichen kommen beide Tätigkeitsfelder zum Einsatz? Wie kann eine Zusammenarbeit zwischen Naikan und Sozialarbeit aussehen? Kann Naikan in die Sozialarbeit integriert werden? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht? Welchen Stellenwert könnte die Naikan-Praxis für Sozialarbeiter haben?

2.2 Vorgangsweise

Zur Klärung dieser Fragen habe ich folgende Vorgangsweise gewählt:

Am Beginn steht eine Klärung der Begriffe, die für die Fragestellung relevant sind: Was ist Naikan? Was ist Sozialarbeit? Was ist eine Methode? Nach meiner Auffassung ist Klarheit in Bezug auf die verwendeten Begriffe grundlegend für eine Auseinandersetzung und Diskussion des Gegenstandes.

Die Darstellung der Naikan-Methode ist naturgemäß sehr umfangreich, da es sich dabei um einen Teil der Ausarbeitung meiner ersten Fragestellung handelt. Dieser erste Teil bildet die theoretische Darlegung der Naikan-Methode, im zweiten Teil folgen Informationen über die praktische Arbeit mit Naikan. Die Darstellung von Sozialarbeit und des Methoden-Begriffs halte ich für wichtig, da es keine einheitliche Auffassung sowohl von Sozialarbeit als auch von Methoden in der Sozialarbeit gibt: „Die Identität der Sozialen Arbeit steht auf dem Spiel, denn auf die Frage, was sie eigentlich ausmacht, was ihre Aufgaben sind, wo ihre Kompetenzen und Verantwortungen liegen, gibt es keine eindeutige Antwort mehr, sondern einen ganzen Katalog möglicher Deutungen.“ (SCHUMANN in: GRODDECK/SCHUMANN 1994, S. 13) Umso wichtiger ist meiner Meinung nach das Beziehen einer klaren Position. Ich habe bei der Darstellung von Naikan und von Sozialarbeit bewußt versucht, diese in gleichlautende Punkte zu gliedern. Auf diese Weise wird eine Gegenüberstellung möglich.

Als zweiter großer Bereich folgt eine Darstellung der Anwendungsgebiete von Naikan. Es wird die Arbeit mit Naikan anhand von praktischen Beispielen aus dem In- und Ausland beschrieben. Die Arbeit mit Naikan auf der Drogentherapiestation Erlenhof sowie in der Justizanstalt Gerasdorf wird näher und umfangreicher dargestellt. Mit der Beschreibung der konkreten Arbeit mit Naikan in verschiedenen Bereichen sollen die theoretischen Ausführungen über die Naikan-Methode veranschaulicht werden.

Im dritten Teil werde ich jene Fragen diskutieren, die ich als Gegenstand der vorliegenden Arbeit definiert habe. Dabei beschäftige ich mich im ersten Abschnitt mit der Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit. Wie ist Zusammenarbeit oder sogar Integration der beiden Tätigkeitsfelder möglich? Im zweiten Abschnitt beschäftige ich mich mit der Rolle der Naikan-Praxis: Welchen Platz könnte die Naikan-Praxis in der beruflichen Tätigkeit von Sozialarbeitern einnehmen?

Die Schlußfolgerung soll das ausführlich Dargestellte zusammenfassen und die wichtigsten Tatsachen, Überlegungen und Ergebnisse präsentieren.

3 Begriffsklärung

3.1 Was ist Naikan?

3.1.1 Die Naikan-Methode

Naikan ist eine Methode. Das Wort „Naikan“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt „nai“ = innen, „kan“ = beobachten. In der Regel wird Naikan ins Deutsche mit „Innenschau“ oder „Innere Beobachtung“ übersetzt.

Das Naikan wird von einem dazu ausgebildeten Naikan-Leiter geleitet. Die Leitung kann auch aus einem Naikan-Leiter-Team bestehen. Dem Leiter-Team gehören meist auch Naikan-Assistenzleiter an, als solche werden Personen bezeichnet, die sich in Ausbildung zum Naikan-Leiter befinden, aber ein Naikan noch nicht selbständig leiten können. Es wird auch der Begriff Naikan-Begleiter verwendet, und zwar bezeichnet man damit sowohl Naikan-Leiter als auch Naikan-Assistenzleiter. Die Personen, die Naikan praktizieren, werden als Naikan-Übende oder Naikan-Teilnehmer bezeichnet.

Der Naikan-Übende betrachtet in Ruhe und von anderen Personen und Reizen abgeschirmt eine Bezugsperson (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) oder ein Thema (Arbeit, Alkohol, Drogen...) in einem bestimmten Zeitabschnitt seines Lebens. Die Naikan-Übung beginnt immer mit der Betrachtung der Mutter oder jener Person, die die Mutterrolle übernommen hatte. Es wird chronologisch vorgegangen, sodaß als erster Abschnitt jener Zeitraum betrachtet wird, in dem der Übende 0 - 7 Jahre alt war. Der Übende betrachtet konkrete Ereignisse, an die er sich erinnern kann, und für die Reflexion eines Zeitabschnittes hat er 60 bis 90 Minuten Zeit. Der Übende stellt sich immer folgende 3 Naikan-Fragen:

- (1) Was hat diese Person (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) in diesem Zeitabschnitt für mich getan?
- (2) Was habe ich in diesem Zeitabschnitt für diese Person getan?
- (3) Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person in diesem Zeitabschnitt bereitet?

Der Naikan-Übende betrachtet also für sich mit Hilfe der 3 Naikan-Fragen als erstes den Zeitabschnitt ab der ersten Erinnerung bis zum Alter von 7 Jahren in Bezug auf seine Mutter. Nach 60 bis 90 Minuten kommt der Naikan-Leiter (oder der Naikan-Assistenzleiter) zu einem kurzen Gespräch. Beim Naikan-Gespräch verbeugt sich der Naikan-Leiter und fragt: „Was hast du jetzt geprüft?“ Der Naikan-Übende antwortet: „Ich habe die Zeit [im Alter von] gegenüber [der betreffenden Person] geprüft. Was [die Person] für mich getan hat: [1 bis 3 konkrete Situationen]. Was ich für [die Person] getan habe: [1 bis 3 konkrete Situationen]. Was ich [der Person] für Schwierigkeiten bereitet habe: [1 bis 3 konkrete Situationen].“ Der Naikan-Leiter antwortet: „Bitte prüfe den nächsten Abschnitt [von z.B. 4 Jahren] gegenüber dieser Person.“

Danke.“ Nachdem sich der Naikan-Leiter bedankt hat, verbeugt er sich wieder und geht weiter zum nächsten Naikan-Übenden zum Gespräch. Das Naikan-Gespräch dauert etwa 5 Minuten.³

Im Idealfall läuft das Gespräch ähnlich wie eben dargestellt ab. Im Gespräch erfolgen keine Interpretationen des Gesagten. Der Naikan-Leiter interveniert nur, wenn der Übende Schwierigkeiten hat, mit den Naikan-Fragen zu arbeiten. Der Naikan-Übende betrachtet auf diese Weise immer jeweils eine Person in Abschnitten von in der Regel 4 Jahren ab der frühesten Erinnerung bis zur Jetztzeit oder bis zum Zeitpunkt des Todes der betreffenden Person. Mutter und Vater werden im Naikan auf jeden Fall bearbeitet, welche anderen Personen oder auch Themen noch bearbeitet werden, ist individuell verschieden.⁴

Es gibt verschiedene Formen von Naikan:

- a) Wochen-Naikan
- b) Tages-Naikan
- c) Tägliches Naikan
- d) andere Angebote

a) Wochen-Naikan

Die klassische Form von Naikan, wie sie vom Begründer Ishin Yoshimoto-Sensei entwickelt wurde, hat die Dauer von einer Woche. Das ergibt innerhalb von 7 Tagen Naikan-Übung 100 Stunden konzentrierter Selbstarbeit, in denen der Naikan-Übende seine persönliche Geschichte mit den Naikan-Fragen bearbeitet (vgl. auch MURASE 1996, S.45 ff.).

b) Tages-Naikan

Diese Naikan-Form wurde entwickelt, um jenen Menschen das Naikan-Üben zu ermöglichen, die sich aus verschiedenen Gründen keine ganze Woche in einem Stück Zeit nehmen können. Hierbei wird einmal pro Monat ein Tag Naikan geübt, wobei sich der Naikan-Übende verpflichtet, 10 Mal in Reihenfolge am Tages-Naikan teilzunehmen. Nur wenn regelmäßig und 10 Mal in Reihenfolge Tages-Naikan geübt wird, kann jener Erfahrungsbereich gewährleistet werden, der normalerweise in einer Woche erreicht wird.

Personen, die bereits ein Wochen-Naikan absolviert haben, können jederzeit und ohne vorgeschriebene Anzahl am Tages-Naikan teilnehmen.

c) Tägliches Naikan

Als tägliches Naikan bezeichne ich hier jene Formen von Naikan, die in den Alltag integriert werden können und die nicht unmittelbar unter der Leitung eines Naikan-Leiters stehen. Es gibt

³ Zum besseren Verständnis möchte ich hier ein exemplarisches Beispiel geben, wie sich ein Naikan-Übender im Naikan-Gespräch ausdrücken könnte: „Ich habe die Zeit von 7 bis 10 Jahre gegenüber meiner Mutter geprüft. Was meine Mutter für mich getan hat: Da ist mir eingefallen, daß sie mir einmal einen grünen Pullover gekauft hat, den ich so gern haben wollte. Sie hat mir Nudelsuppe gekocht und aus einem Buch vorgelesen, als ich einmal krank war. Was ich für meine Mutter getan habe: Ich habe ihr zum Muttertag ein Gedicht aufgesagt, das ich in der Schule gelernt habe. Ich weiß noch, einmal habe ich ihr im Frühling einen Strauß Gänseblümchen gepflückt, da hat sie sich gefreut. Was ich meiner Mutter für Schwierigkeiten bereitet habe: Ich war oft krank, und da hat sie sich Sorgen gemacht und sie mußte immer wieder in mein Zimmer kommen, um zu sehen wie’s mir geht. Einmal habe ich eine rosarote Vase zerbrochen, die sie sehr gern gehabt hat.“

⁴ Eine sehr schöne Beschreibung der Naikan-Methode gibt auch KRECH (in: MURASE 1996, S.19 ff). Er beschreibt z.B. sehr ausführlich die 3 Naikan-Fragen und gibt Fallbeispiele dazu. Auch ISHII (1994, S.2 ff.) gibt eine sehr eindrucksvolle Einführung in die Naikan-Methode. Ebenfalls beeindruckend ist die Darstellung der Naikan-Methode von RITTER (1995, S.3).

verschiedene Arten der täglichen Naikan-Praxis, die individuell auch sehr unterschiedlich gestaltet werden können. Die Gestaltungsmöglichkeiten betreffen jedoch nur das äußere Setting, das methodische Vorgehen mittels der 3 Naikan-Fragen und die Betrachtung ganz konkreter Situationen ändert sich nicht. Voraussetzung für die tägliche Naikan-Praxis ist in der Regel ein absolviertes Wochen-Naikan oder Tages-Naikan, wo gelernt wurde, mit den Naikan-Fragen zu arbeiten.

Beim täglichen Naikan bestimmt man einen Zeitpunkt, z.B. 15 oder 30 Minuten am Morgen oder am Abend eines Tages, wo man Naikan übt. Man kann sich eine Bezugsperson wählen und wie beim Wochen- oder Tages-Naikan chronologisch mit Hilfe der 3 Naikan-Fragen reflektieren. Man kann am Abend auch den aktuellen Tag reflektieren und sich dazu die 3 Naikan-Fragen stellen: (1) Was haben heute andere Menschen für mich getan? (2) Was habe ich für andere Menschen heute getan? (3) Welche Schwierigkeiten habe ich heute anderen Menschen bereitet? Man kann es bei der Reflexion belassen oder auch ein Naikan-Tagebuch führen, in das man statt des Gesprächs mit dem Naikan-Leiter die erinnerten Situationen schreibt. Dies sind nur einige Beispiele für tägliches Naikan (vgl. auch ISHII in: MURASE 1996, S.101 ff.).⁵

d) andere Angebote

Unter diesem Begriff fasse ich Angebote in Verbindung mit Naikan zusammen, die nicht den oben genannten drei Kategorien zuzuordnen sind.

So gibt es in Österreich z.B. das Angebot des Naikan-Workshop oder Kurz-Naikan, das die Dauer von 4 Tagen hat und an dem nur Naikan-Absolventen teilnehmen können. Er dient zur Auffrischung der Naikan-Erfahrung und zur Nachbearbeitung offen gebliebener Themen. Das Kurz-Naikan wird vom Naikan-Leiter Franz Ritter, Niederösterreich, angeboten.

In Japan gibt es die Form des schriftlichen Naikan, mit dem beispielsweise Prof. Ishii an seiner Universität arbeitet. Bei dieser Form bittet er seine Studenten am Ende des Studienjahres, über die Sommermonate jeden Tag 2 Monate hindurch täglich Naikan zu üben. Die Studenten sollen sich täglich ein wenig Zeit nehmen, 30 Minuten wären ideal, aber auch 5 Minuten täglich sind ausreichend, um mit den 3 Naikan-Fragen zu reflektieren. Am ersten Tag sollen sie Naikan gegenüber der Mutter machen, als sie selbst 0-7 Jahre alt waren. Am zweiten Tag üben sie Naikan gegenüber der Mutter in der Volksschulzeit, und so weiter, bis zur Jetztzeit täglich einen Altersabschnitt. Danach üben sie Naikan gegenüber dem Vater. Täglich schreiben sie am Ende ihrer Reflexion wie beim Naikan-Gespräch ihre Antworten auf. Die schriftlichen „Naikan-Gespräche“ geben die Studenten zu Beginn des Schuljahres bei Prof. Ishii ab.

Ein anderes Beispiel für schriftliches Naikan in Japan ist der Lehrer Tatsuya Yamada, der in seiner Schulklasse mit seinen 12- bis 15-jährigen Schülern eine Form von schriftlichem Naikan praktiziert (vgl. YAMADA 1995, S.4 f.). Bei dieser Form sind am Morgen 5 Minuten Zeit eingeplant, um mit den 3 Naikan-Fragen zu reflektieren und die Antworten in ein dafür vorgesehenes Notizbuch zu schreiben. Auch Herr Yamada übt in dieser Form mit den Schülern Naikan und die Schüler können jederzeit Einsicht in das Naikan-Notizbuch ihres Klassenvorstandes nehmen.

⁵ Als Beispiel, wie man Naikan in der täglichen Praxis üben kann, siehe den Erfahrungsbericht von RIEMER (1995, S.26).

In Österreich arbeitet der Naikan-Leiter Josef Hartl in Wien mit schriftlichem Naikan. Josef Hartl ist ausgebildeter Masseur und Shiatsu-Therapeut und im Rahmen seiner ganzheitsmedizinischen Körpertherapie machen verschiedene seiner Patienten schriftliches Naikan. Naikan ist nach seinen Aussagen vor allem hilfreich bei Menschen mit Allergien oder psychosomatischen Erkrankungen.

In Japan wird von Prof. Ishii und anderen auch die Form des telefonischen Naikan praktiziert. Hierbei übt der Naikan-Übende zu Hause in seinem Umfeld Naikan und der Naikan-Leiter ruft in Abständen von 60-90 Minuten an, um per Telefon das Naikan-Gespräch zu hören. In der Regel wird diese Form dann praktiziert, wenn die betreffende Person keine Möglichkeit dazu hat, eine der üblichen Naikan-Formen zu üben, aber dennoch den starken Wunsch hat, Naikan zu üben (z.B. aus einer Krisensituation heraus oder weil es nicht möglich ist, das familiäre Umfeld für die Naikan-Übung zu verlassen).

Die Naikan-Methode ist in ihrem Wesen die Reflexion anhand der 3 Naikan-Fragen. Neben den verschiedenen Formen des Naikan müssen hier auch solche Angebote Erwähnung finden, die man nicht mehr der Naikan-Methode im eigentlichen Sinne zurechnen kann, wo Naikan aber einen starken Einfluß in der Entstehung der jeweiligen Übungsform hatte und/oder einen wichtigen Bestandteil der Übungsform bildet. Eine dieser Übungsformen ist das Jujukinkai, das in Japan vom Zen-Meister Reiunken Usami Shue Roshii entwickelt wurde und das auch in Österreich praktiziert werden kann. Jujukinkai ist eine spirituelle Übung und von seiner Entstehung her eine Synthese aus Naikan, Zen und Jôdo-Shin-Buddhismus.

Eine weitere Übungsform ist das Kôdo-Naikan, das in Japan von Tadashi Takahashi entwickelt wurde. Es richtet sich speziell an Personen in führenden Positionen in der Wirtschaft und hat die Dauer von 3 Tagen (Wochenende) plus einem 6-monatigen Nachprozeß. Naikan ist eine der Methoden, die in diesem Training angewendet werden.

3.1.2 Das Setting

Beim Wochen-Naikan und Tages-Naikan werden die Teilnehmer von äußeren Reizen abgeschirmt. Die Naikan-Teilnehmer üben allein auf einem ihnen zugewiesenen Platz. In der Regel üben alle Teilnehmer Naikan in einem großen Raum, in dem die Übungsplätze durch zusammenklappbare Paravents voneinander getrennt sind. Dies ist in den meisten japanischen Naikan-Zentren üblich, sowie im Naikan-Haus Wien von Josef und Helga Hartl und im Naikan-Zentrum neue welt institut in Niederösterreich von Franz und Martha Ritter. Im Naikan-Zentrum von Prof. Yoshihiko Miki in Nara, Japan, und im Naikan-Zentrum von Roland Dick in Salzburg üben die Teilnehmer nicht in einem großen Raum, sondern in Einzelzimmern.

Wichtig ist jedenfalls, daß jeder Übende einen Platz für sich allein hat, wo er von anderen Menschen und äußeren Einflüssen ungestört ist.⁶ Erstens wird dadurch die

⁶ Wie hilfreich das Setting sein kann, beschreibt sehr eindrucksvoll ÜBERACKER (1995, S.9) in ihrem Erfahrungsbericht: „Vor Naikan konnte ich mir schwer vorstellen, warum das Sitzen hinter einem Paravent und das Nicht-

Konzentrationsfähigkeit gesteigert, damit Erinnerungen leichter an die Oberfläche kommen können. Zweitens bietet der Platz einen geschützten Raum, um aufsteigende Emotionen erleben und annehmen zu können.

Die Naikan-Teilnehmer sitzen auf ihrem Übungsplatz, es gibt keine vorgeschriebene Sitzhaltung. Es wird empfohlen zu sitzen, da dies körperlich nicht anstrengt und gleichzeitig konzentriertes Arbeiten mit den Naikan-Fragen erlaubt. Man kann sich jedoch auch hinlegen, es kommt auch vor, daß man während der Übung kurze Zeit einschläft.

Die Naikan-Übenden nehmen während der gesamten Naikan-Übung auch keinen Kontakt untereinander auf. Soweit als möglich sprechen sie nicht miteinander und sie sehen einander auch nicht an. Dadurch soll vermieden werden, daß man sich gegenseitig bei der Naikan-Übung stört. Die Naikan-Teilnehmer sprechen während der Naikan-Übung nur mit den Naikan-Leitern und den Naikan-Assistenzleitern. Während der gesamten Naikan-Übung gelten folgende Regeln: kein Lesen, kein Radiohören, kein Fernsehen, keine Kontaktaufnahme mit Personen außerhalb des Naikans, Untereinander Schweigen.

Darüber hinaus gibt es im Naikan keine Vorschriften, sondern lediglich Empfehlungen. Es gibt zum Beispiel die Empfehlung, möglichst viel Zeit auf seinem Übungsplatz zu verbringen, weil dies wie bereits beschrieben Schutz und bessere Konzentrationsfähigkeit gewährleistet. Es ist jedoch jederzeit möglich, den Übungsplatz zu verlassen, sei es, um ein wenig spazierenzugehen oder Tee zu trinken oder eine Zigarette zu rauchen. Die Naikan-Übenden werden lediglich vom Naikan-Leiter gebeten, sich selbst gegenüber zu prüfen, warum sie ihren Platz verlassen. Auf diese Art sind die Naikan-Übenden nicht nur dazu aufgefordert, mittels der 3 Naikan-Fragen ihr Verhalten in der Vergangenheit zu prüfen. Sie richten dadurch ihre Aufmerksamkeit auch auf ihr Verhalten in der Gegenwart, nämlich auf ihre ganz konkreten Handlungen während der Naikan-Übung.

Ein Naikan-Übender hat grundsätzlich auch zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit, die Naikan-Übung abzubrechen. Der Naikan-Leiter wird nicht versuchen, den Teilnehmer zum Bleiben zu überreden. Er wird auch in diesem Fall lediglich den Teilnehmer bitten, für sich selbst zu überprüfen, ob er tatsächlich und aus welchen Gründen er diese Entscheidung treffen möchte.

Während eines Wochen-Naikans verbringen die Teilnehmer die gesamte Woche im Naikan-Zentrum, das heißt, sie übernachten auch dort. Am Beginn einer Naikan-Woche gibt es in der Regel eine kurze Naikan-Einführung mit der gesamten Gruppe, wo der organisatorische Ablauf und die Naikan-Methode besprochen werden. Ab dem Zeitpunkt, wo die Naikan-Teilnehmer auf ihrem Übungsplatz mit der Naikan-Übung beginnen, gilt die Regel des Untereinander-Schweigens, und zwar bis zum Ende der Naikan-Woche oder des Naikan-Tages. Am Ende der Naikan-Woche gibt es in der Regel eine Schlußrunde, wo jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, zum Abschluß noch etwas über seine Erfahrungen während des Naikans zu sagen.

Ein typischer Tagesablauf während einer Naikan-Woche gestaltet sich wie folgt:

miteinander-Reden, außer mit den Begleitern, mir irgendwie helfen sollte, mich selber anzuschauen. Ich kann es mit Worten schwer beschreiben, aber nach den ersten Tagen, wo ich größte Probleme hatte, mich an etwas, vor allem aus meinen ersten Lebensjahren, zu erinnern, empfand ich hinter meinem Paravent Sicherheit und Geborgenheit. Ich konnte Erinnerungen und Gedanken zulassen, die in meinem Alltag wohl schwer in mein Bewußtsein gekommen wären.“

- 6.30 Uhr: Aufstehen, anschließend Morgentoilette
- 7.00 Uhr: Hinsetzen auf den Übungsplatz
- 8.00 Uhr: Frühstück
- 10.30 Uhr: 20 Minuten Arbeitsmeditation
- 13.00 Uhr: Mittagessen
- 15.30 Uhr: Duschen
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 21.00 Uhr: Verlassen des Übungsplatzes, Vorbereiten zum Schlafen

Die angegebenen Tageszeiten sind als Richtwert anzusehen und können sich selbstverständlich geringfügig verschieben.

In der Zeit zwischen 7.00 Uhr und 21.00 Uhr wird die Naikan-Übung in Intervallen von etwa 60 bis 90 Minuten vom kurzen Gespräch mit dem Naikan-Leiter unterbrochen. Die Naikan-Teilnehmer werden gebeten, die Naikan-Übung auch während der Mahlzeiten oder anderer Tätigkeiten weiterzuführen.

Die Arbeitsmeditation ist kein fester Bestandteil des Naikan-Settings. Sie wird nicht in allen Naikan-Zentren praktiziert. Die Arbeitsmeditation besteht aus einer kleinen Aufgabe, zumeist einer Tätigkeit im Haushalt, wie z.B. Staubsaugen im Gruppenraum, Bad sauber machen usw. Die Übenden werden gebeten, mit den Naikan-Fragen auch während der Arbeitsmeditation weiterzuüben. Die Arbeitsmeditation wurde aus der buddhistischen Meditation übernommen. Sie hat u.a. den Zweck, daß die Übenden ein wenig Bewegung machen als Abwechslung zum Sitzen. Die Übenden können bemerken, daß man Naikan auch in alltägliche Handlungen integrieren kann. Schließlich hat die Arbeitsmeditation noch den einfachen Grund, daß man das Naikan der Teilnehmer stören würde, wenn „fremde“ Personen während der Naikan-Übung im Gruppenraum Reinigungstätigkeiten durchführten.

Ein typischer Tagesablauf während eines Tages-Naikans gestaltet sich wie folgt:

- 9.00 Uhr: Beginn, Hinsetzen auf den Übungsplatz
- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 17.00 Uhr: Ende, Verlassen des Übungsplatzes

Naikan-Leiter oder Naikan-Assistenzleiter kommen beim Tages-Naikan alle 60 Minuten zum kurzen Naikan-Gespräch. Nach dem Verlassen des Übungsplatzes gibt es in der Regel noch eine kurze Schlußrunde, wo jeder Teilnehmer - wie am Ende des Wochen-Naikans - noch etwas zu seinen Erfahrungen sagen kann, wenn er das möchte.

Sowohl beim Wochen-Naikan als auch beim Tages-Naikan stehen immer Getränke und Obst bereit, die sich die Teilnehmer jederzeit nehmen können. Frühstück, Mittag- und Abendessen werden vom Naikan-Leiter oder Naikan-Assistenzleiter auf einem Tablett auf den Übungsplatz der Naikan-Übenden gereicht.

Der Naikan-Begleiter verbeugt sich vor und nach dem Naikan-Gespräch vor dem Naikan-Übenden. Dies ist in Japan eine allgemein übliche Form, Höflichkeit und Respekt zu zeigen, und

wurde aus der japanischen Tradition in das Naikan übernommen. Es handelt sich dabei jedoch nicht bloß um eine Formsache, sondern wird zu den wesentlichen Elementen des Naikans gezählt, weil der Naikan-Begleiter dadurch in adäquater Weise seine Wertschätzung und sein Vertrauen in die Person des Naikan-Übenden ausdrücken kann (vgl. ISHII 1994, S.4).⁷

In Japan wird noch ein weiteres Hilfsmittel verwendet. Es handelt sich um Tonbandmitschnitte von Naikan-Gesprächen, die den Naikan-Übenden während der Naikan-Übung vorgespielt werden. Sie sollen als Beispiele illustrieren, wie „ideale“⁸ Naikan-Gespräche ablaufen und die Teilnehmer in ihrer Übung unterstützen. Solche Tonbandmitschnitte kommen beim Naikan in Europa nicht zur Anwendung.

Grundsätzlich gilt bei Naikan als oberste Prämisse: Die Naikan-Übenden sollen bei ihrem Naikan so wenig wie möglich gestört werden. Naikan üben bedeutet, daß man mit den 3 Naikan-Fragen arbeitet. Das Setting kann jederzeit an die jeweiligen Gegebenheiten angepaßt werden, wenn dies erforderlich ist, um die Ungestörtheit der Naikan-Teilnehmer zu gewährleisten.

3.1.3 Geschichtlicher Hintergrund

Die Naikan-Methode wurde vom Japaner Ishin Yoshimoto-Sensei entwickelt. Ishin Yoshimoto-Sensei wurde im Jahre 1916 geboren und starb 1988 im Alter von 72 Jahren. Yoshimoto-Sensei arbeitete zu Anfang als Verkäufer und begann schließlich eine Lehre in der Lederverarbeitung. Er arbeitete sich langsam hoch zum Besitzer eines gutgehenden Betriebs in der Herstellung von Kunstlederprodukten. Er war erfolgreicher Geschäftsmann und machte schließlich Umsätze in Millionenhöhe.

Yoshimoto-Sensei studierte gleichzeitig Kalligraphie, eine östliche Kunst des Schreibens. Er übte diese Kunst sein ganzes Leben lang aus und seine Kalligraphien gelten nach wie vor als Kunstwerke von hoher Qualität. Die Logos mit dem japanischen Naikan-Schriftzug (vgl. Abbildung auf S.1 der vorliegenden Arbeit), die in Europa und den USA verwendet werden, stammen beispielsweise von Yoshimoto-Sensei.

Neben den wirtschaftlichen und künstlerischen Aktivitäten war Ishin Yoshimoto-Sensei ein Suchender auf spirituellem Gebiet. Yoshimoto-Sensei war gläubiger Buddhist⁹ der Jōdo-Shin-

⁷ Es kann sein, daß die Rahmenbedingungen dagegen sprechen, daß sich der Naikan-Leiter vor und nach dem Gespräch vor dem Naikan-Übenden verbeugt. Dies ist beispielsweise bei Naikan-Übungen in österreichischen Gefängnissen der Fall, da die Übenden mit dieser Form des Achtung-Zeigens nichts anfangen können. Hier wird z.B. auf die Verbeugung verzichtet.

⁸ Unter einem „idealen“ Naikan-Gespräch versteht man ein Naikan-Gespräch, in dem der Übende mit konkreten Beispielen auf die 3 Naikan-Fragen antwortet.

⁹ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.55): „Buddhismus, die Religion des Erwachten; eine der drei großen Weltreligionen. Sie wurde im 6.-5. Jh.v.Chr. von dem historischen Buddha Shākyamuni begründet. Als Antwort auf die Frage nach der Ursache der Verstrickung der Wesen in den Daseinskreislauf (Samsāra) und den Möglichkeiten ihrer Aufhebung - die zentrale Frage der ind. Philosophie zu Buddhas Zeiten - verkündete er die Vier Edlen Wahrheiten, die den Kern seiner Lehre ausmachen und die er im Augenblick der Erleuchtung (Bodhi) erkannt hat. Das Leben wird von Buddha als vergänglich (Anitya), nicht-wesenhaft (Anātman, Skandha) und daher leidhaft (Duhkha) angesehen. Die Erkenntnis dieser Drei Merkmale des Daseins (Trilakshana) stellt den Anfang des buddhist. Weges dar. Die Leidhaftigkeit des Daseins ist bedingt durch Begehren (Trishnā) und Unwissenheit (Avidyā), durch deren Aufhebung eine Befreiung aus dem Samsāra erreicht werden kann. Diese Verstrickung der Wesen im Daseinskreislauf wird im Buddhismus durch die Kette des Bedingten Entstehens (Pratītya-Samatpāda) erklärt. Das Beenden des Kreislaufs bedeutet das Verwirklichen des Nirvāna. Der Weg dazu ist gemäß den Vier Edlen Wahrheiten der Achtfache Pfad, der die Schulung in Sittlichkeit (Shīla), Meditation

Schule¹⁰. Yoshimoto-Sensei unterzog sich im Laufe seiner religiösen Praxis - in buddhistischen Begriffen: bei seiner Suche nach Erleuchtung¹¹ - mehrere Male einer strengen religiösen Übung mit dem Namen Mishirabe. Er tat dies gegen den Willen seiner Eltern, da die Mishirabe-Übung von einer buddhistischen Glaubensgemeinschaft praktiziert wurde, die in Japan in dem Ruf stand, sehr streng zu sein und von der offiziellen Jôdo-Shin-Buddhistischen Schule, der 'Amtskirche' sozusagen, abgelehnt wurde. Die Mishirabe-Übung geht zurück auf die Meditation des historischen Buddha, in der dieser Erleuchtung fand. Die Mishirabe-Übung verlangte, sich unter Aufsicht eines buddhistischen Laienpriesters oder eines erfahrenen Gläubigen in Klausur zu begeben. Man war von äußeren Reizen abgeschirmt allein in einem Raum, man verzichtete auf Essen, Trinken und Schlafen. Die Aufgabe bestand darin, sich die Frage zu stellen: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ und man forschte in seinem Leben nach Situationen, in denen man Liebe erfahren hat.

Sinn dieser Übung war es, „echtes Vertrauen“ zu finden: Das bedeutet nichts anderes als den Versuch, in sich selbst, in seiner eigenen Wesensart die Erfahrung von tiefem Vertrauen zu machen, die ganz persönliche Erfahrung von der umfassenden, unendlichen Natur allen Seins... Worte beschreiben Erfahrung nur höchst unzureichend. Es ging also darum, neben dem intellektuellen Wissen über Religion und Glauben eine ganz persönliche Erfahrung von Glauben zu erlangen. Ishin Yoshimoto-Sensei sagte: „Es reicht nicht das Wissen, daß Feuer heiß ist. Man muß es selbst erfahren.“¹²

Kein Essen, Trinken, Schlafen, nur die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ Allein diese kurze Beschreibung von Mishirabe läßt erahnen, wie schwierig es war, sich einer solchen Übung zu unterziehen. Es sollte eine Lebensaufgabe für Yoshimoto-Sensei werden, Mishirabe so umzugestalten, daß der Weg zum echten Vertrauen für alle Menschen beschreitbar sein würde.

Ishin Yoshimoto-Sensei war 20 Jahre alt, als er im Frühjahr 1936 das erste Mal mit Mishirabe in Berührung kam. Er war jung und sein Wunsch, echtes Vertrauen zu bekommen, war noch nicht sehr ausgeprägt. Vielmehr hatte er den Wunsch, „Wahrheit“ zu erfahren, er hatte zu

(Samâdhi, Dhyâna), Weisheit und Einsicht (Prajñâ) umfaßt. Diese Grundgedanken des Buddhismus finden sich in allen buddhist. Schulen wieder, werden aber unterschiedlich interpretiert und liefern die Basis für die komplexen philosoph. Systeme des Buddhismus.“

¹⁰ In Japan werden verschiedene Richtungen des Buddhismus praktiziert. Der Jôdo-Shin-Buddhismus ist heute die bedeutendste Schule des Buddhismus. LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.171): „Jap.: 'Jôdo-shin-shû', wörtl.: 'Wahre Schule des Reinen Landes', kurz Shin-shû (Shin-Schule) genannt. Schule des jap. Buddhismus, die von Shinran (1173-1262) begründet, aber erst von Rennyo (1415-1499) als Schule organisiert wurde. Sie basiert auf dem Sukhâvatî-Vyûha, dessen Kern die 48 Gelübde des Buddha Amitâbha (jap. Amida) bilden. Die Essenz der Lehre des Jôdo-shin-shû ist in der Verehrungsformel für Amida (Nembutsu) enthalten, die alle Tugenden des Buddha in sich vereint. Das Rezitieren dieser Formel erlaubt dem Gläubigen, im Reinen Land des Amida wiedergeboren zu werden und Buddhaschaft zu verwirklichen, selbst wenn er schlechtes Karma angesammelt hat. Dies ist auf die Hilfe des Amida zurückzuführen. Das wichtigste Element in der Praxis ist daher der unerschütterliche Glaube an die Macht des Buddha Amida. Das Jôdo-shin-shû kennt kein mönchisches Leben, es ist eine Laiengemeinschaft.“

¹¹ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.106): „Erleuchtung, damit wird in Ermangelung eines geeigneteren Ausdrucks der Sanskrit-Terminus Bodhi (wörtl. 'Erwachen') und das jap. Satori oder Kenshō übersetzt; es hat allerdings nichts mit einer optischen Lichteinfahrung zu tun. Vielmehr wird der Mensch dabei in einem Nu der Leere inne, die er selbst ist - ebenso wie das gesamte Weltall Leere ist -, und die allein es ihm ermöglicht, das Wahre-Wesen aller Dinge zu begreifen. Da 'Erleuchtung' immer wieder als 'Lichteinfahrung' mißverstanden wird und Lichteinfahrungen fälschlicherweise für 'Erleuchtung' gehalten werden, ist der deutsche Terminus 'Erwachen' vorzuziehen, der die Erfahrung treffender umschreibt. Bei der hier erfahrenen 'Leere' handelt es sich nicht um eine nichtige Leerheit, sondern um das Unwahrnehmbare, Udenkbare, Unfühlbare, Unendliche jenseits von Sein und Nicht-Sein. Die Leere ist kein Objekt, das ein Subjekt erföhre, geht das Subjekt selbst doch in dieser Leerheit auf. Die Vollkommene Erleuchtung von Shâkyamuni Buddha ist der Beginn des Buddha-Dharma, also dessen, was 'Buddhismus' genannt wird. Der Buddhismus ist eine Religion der Erleuchtung schlechthin; ohne diese Erfahrung gäbe es keinen Buddhismus.“

¹² Zitiert nach: Cassettenaufnahme eines Vortrages von Ishin Yoshimoto-Sensei über die Entstehung von Naikan. Deutsche Übersetzung: Prof. Akira Ishii.

diesem Zeitpunkt bereits viele Vorträge über Glauben und Religion gehört, hatte viel gelesen - er hatte großes Wissen, aber sein Wissen war eine Ansammlung von Erkenntnissen anderer Menschen, es gründete nicht auf seiner eigenen Erfahrung. Dies erkannte er, als er zum ersten Mal ein Zentrum besuchte, in dem Mishirabe geübt wurde: „Es war, wie wenn man mir meinen Stuhl weggenommen hätte.“¹² Dann machte Yoshimoto-Sensei dort zum ersten Mal Mishirabe. Aber seine Frage war nicht sehr groß und „mein Verhalten war voller Stolz.“¹² Es war noch nicht die Zeit, wo Yoshimoto-Sensei echtes Vertrauen finden konnte, er dachte selbst: „Ich bin kein echter Übender. Wenn ich noch eine Stunde bleibe, lüge ich die Leute an.“¹² Nach 4 Tagen brach er die Übung „erfolglos“ ab. Er konnte nicht sagen, daß er nichts gefunden hätte, aber echtes Vertrauen hatte er nicht gefunden.

Den 2. Versuch machte Yoshimoto-Sensei Ende November 1936. Bevor er zur Mishirabe-Übung abreiste, schrieb er zu Hause sein Testament und legte es auf den Tisch in seinem Zimmer: „Herzlichen Dank bis heute. Dieses Mal gehe ich den Weg zu finden, bis ich Vertrauen bekomme. Geben Sie mir die Zeit.“¹² Auch dieser 2. Versuch endete erfolglos: Am 5. Tag wollte er aufgeben und um dies durchzusetzen, spielte er den anderen vor, verrückt geworden zu sein: „Ich habe die Personen, die mich retten wollten, angelogen.“¹²

Beim 3. Versuch war Yoshimoto-Sensei 21 Jahre alt. Der Meister jedoch sagte ihm: „Sie dürfen nicht mehr wiederkommen. Wenn Sie gerettet werden wollen, dann gehen Sie auf den Berg hinter dem Kasua-Schrein. Hören Sie die Stimme vom Stein. Nur auf die Weise, sonst werden Sie nicht gerettet. Sie dürfen nicht mehr angelogen werden von sich selbst.“¹² So zog sich Yoshimoto-Sensei nach einem letzten Abschied von seiner Mutter auf diesen Berg zurück. Er kannte dort aus seiner Kindheit eine Höhle, dorthin wollte er sich zurückziehen. Aber er konnte sie nicht finden, und so wählte er sich einfach einen Übungsplatz mitten auf dem Berg im Freien und begann mit der Übung. Er fühlte sich nicht einsam, nur wenn er seinen Übungsplatz verließ. Er fühlte den Schutz des Buddha auf diesem Platz. Weil er die Übung bereits zum 3. Mal machte, kamen ihm sofort Tränen. Um Mitternacht hörte er das Geräusch vom Wind im Kieferbaum und das Geräusch eines Zuges: „Ich habe zum ersten Mal gelernt, daß es keinen Platz auf der Welt gibt ohne Geräusch.“¹² Am nächsten Tag fragte er einen Jungen nach der Höhle, und dieser führte Yoshimoto-Sensei dorthin. Die Höhle war tief, es war trotz Winter warm darin, man bemerkte nur den Wechsel von Tag und Nacht und das Geräusch vom Regen. Wenn Yoshimoto-Sensei in der Nacht einschlief, dann wurde er immer von einem Tier geweckt - er bedankte sich dafür. Am 7. Morgen dachte Yoshimoto-Sensei: „Egal, wie viele Tage ich weitermache, ich schaffe es nicht.“¹² Die Empfehlung an ihn hatte gelautet: Übe mindestens 10 Tage. Aber weil ihm bewußt wurde, daß er es diesmal nicht schaffen konnte, verließ Yoshimoto-Sensei die Höhle. Die Leute aus seinem Dorf suchten ihn dort bereits: Er versuchte, sie mit seinem Stock zu verjagen. Sie glaubten, er sei verrückt geworden. Sein Bruder hatte ihm Reissuppe gebracht, die seine Mutter gekocht hatte: Er aß sie, obwohl er keinen Hunger hatte, trotz des Fastens von 7 Tagen. Als er zu Hause ankam, dachte Yoshimoto-Sensei: „Der heutige Jôdo-Shin-Buddhismus kann die Menschen nicht retten. Wir müssen uns selbst prüfen. Wenn ich gerettet werde, komme ich zurück, um die anderen zu retten.“¹² Der Vater von Yoshimoto-Sensei weinte bei seiner Ankunft und bat ihn, so etwas nicht wieder zu tun. Hatte er vorher die anderen noch mit seinem Stock vertreiben wollen, so war er jetzt sehr berührt und entschuldigte sich bei seinem Vater.

Für eine weitere Mishirabe-Übung erhielt Yoshimoto-Sensei vom Meister eine Auflage: Sein Vater müßte ihn schicken. Dieser weigerte sich jedoch, ja, drohte sogar mit einer Klage gegen

diese Glaubensgemeinschaft. Yoshimoto-Sensei war deprimiert, sein Traum war zerstört, er zog sich den ganzen Tag mit seiner Kalligraphie zurück. Da gab ihm sein Kalligraphie-Lehrer den Rat: „Klar, daß der Vater Angst hat. Besser, du heiratest und wirst unabhängig. Bei diesem Problem weiß man ohnehin nicht, ob es in diesem Leben gelöst werden kann.“¹² Am 23. Mai 1937 heiratete Yoshimoto-Sensei. Seine Frau Kinuko hatte bereits im März die Wahrheit gesehen. Sie hatte später als er mit der Suche begonnen und war früher ans Ziel gekommen.

Am 8. November 1937 begann Yoshimoto-Sensei in einem Zentrum seine 4. Mishirabe-Übung. Bei seiner Übung fühlte er sich zuerst durch das Geräusch von Wasser, das von irgendwo im Haus zu ihm drang, gestört. Dann aber bemerkte er: „Der Tropfen Wasser geht irgendwann zum Meer, dann in die Luft und irgendwann zu diesem Platz zurück. Dazu braucht der Tropfen unglaublich lange. Wenn ich hier nicht Wahrheit finde, muß ich in Billionen Jahren als Mensch wiedergeboren werden. Dann hat mich das Geräusch vom Wasser nicht mehr gestört, es hat mir Mut gemacht.“¹² Am 12. November am Abend konnte er nur mehr mit Hilfe von zwei anderen Personen aufs Klo gehen. Er dachte: „Auch wenn alle Menschen gerettet werden, kann ich nicht gerettet werden. Da spürte ich große Freude und diese Freude wollte ich weitergeben. Ich wollte, daß alle Menschen gerettet werden. Das war am 12. November, 20 Uhr. Ich konnte vor Freude nicht schlafen. 7 oder 8 Leute kamen und haben gefeiert. Ein langer Traum ging in Erfüllung. Ich bekam ein neues Leben voller Freude.“¹²

1937 hatte Yoshimoto-Sensei während der Mishirabe-Übung echtes Vertrauen, Erleuchtung, gefunden. Yoshimoto-Sensei wollte die Freude, die er gefunden hatte, weitergeben. Er sah, daß Mishirabe - und damit die Möglichkeit, echtes Vertrauen, Erleuchtung zu finden - nur sehr wenigen Menschen zugänglich war, und zwar aus folgenden Gründen: die sehr strenge Form (nicht essen, trinken, schlafen), die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ (da eine Auseinandersetzung damit bereits ein tiefes Verständnis für Glaubensfragen verlangte) und die Koppelung von Mishirabe an die buddhistische Religion. In weiterer Folge war Yoshimoto-Sensei bemüht, eine Praxismethode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und die von den traditionellen Glaubensgemeinschaften losgelöst ist.

Yoshimoto-Sensei stellte ebenfalls fest, daß gerade in der Mishirabe-Übung immer wieder Menschen Erleuchtung fanden, aber diese nicht in den Alltag umsetzen konnten. Die eigenen Erkenntnisse, die Erleuchtungserfahrung wurden im täglichen Leben immer mehr verschüttet, die Betroffenen waren darüber sehr unglücklich und hatten deshalb nicht selten ein schlechtes Gewissen. Daher war Yoshimoto-Sensei auch bemüht, eine Praxismethode zu finden, die es erleichtert, die eigenen Erkenntnisse in das tägliche Leben zu integrieren, die Erleuchtungserfahrung lebendig zu halten, das tägliche Handeln für sich selbst zu prüfen.

Eine Methode zu finden, die für alle Menschen machbar ist und eine Methode zu finden, die Menschen als ständige, das ganze Leben begleitende Praxismöglichkeit dienen kann, diese beiden Motivationen waren für Ishin Yoshimoto-Sensei die Triebfeder für seine Suche nach einer einfachen Praxismethode. Die Entwicklung und Durchführung der Naikan-Methode wurde für Ishin Yoshimoto-Sensei zur Lebensaufgabe. Für die Entwicklung der Naikan-Methode in der heutigen Form benötigte Yoshimoto-Sensei zirka 30 Jahre. Er nahm diese Aufgabe gleich nach seiner Mishirabe-Praxis in Angriff und übte mit anderen Menschen. Von Beginn an gab er der Übung den Namen ‘Naikan’, Innere Beobachtung. Zu Beginn übernahm er die Fragestellung aus der Mishirabe-Übung: Wohin gehe ich nach dem Tod? Von seiner Tätigkeit als Geschäftsmann

beeinflusst, wo er in seinem Betrieb laufend Bilanz machte, übernahm er das Prinzip der Einnahmen-Ausgabenrechnung, legte sie auf die sozialen Beziehungen des Menschen um und entwickelte daraus die ersten 2 Naikan-Fragen: 1. Was habe ich von anderen Menschen bekommen? 2. Was habe ich für andere Menschen gemacht? Lange Zeit bestand Naikan aus diesen zwei Fragen. Aus dem ständigen Bemühen von Yoshimoto-Sensei um Verbesserung der Naikan-Übung entwickelte er im Laufe der Zeit die 3. Naikan-Frage: 3. Welche Schwierigkeiten habe ich anderen Menschen bereitet? Um 1968 war die Naikan-Methode in der Form, wie sie heute besteht, ausgereift.

Die ersten Naikan-Übungen fanden in japanischen Gefängnissen statt. „1954 hielt er im Gefängnis von Nara eine Rede über den Wert der Selbsterforschung, und bereits 1955 wandten einige Häftlinge seine Methode freiwillig an.“ (REYNOLDS 1994, S.66). Yoshimoto-Sensei leitete Naikan-Übungen nicht nur in Gefängnissen, sondern auch in seinem eigenen Naikan-Zentrum in Nara. Yoshimoto-Sensei leitete Naikan bei den Mitarbeitern seines eigenen Betriebes und bei vielen anderen Menschen, die zu ihm kamen. In seinem Zentrum assistierten ihm seine Ehefrau, Kinuko Yoshimoto, und ab 1976 Herr Masahiro Nagashima. Frau Yoshimoto leitet seit dem Tod ihres Mannes das Naikan-Zentrum in Nara. Nagashima-Sensei eröffnete ein eigenes Naikan-Zentrum in der Nähe von Toyama, Westjapan (zur heutigen Arbeit im Zentrum von Masahiro Nagashima und seiner Ehefrau Michiko Nagashima vgl. NAGASHIMA 1996, S.24 ff.).

Anfang der 70-er Jahre entstanden in Japan weitere Naikan-Zentren. In Gasshoen entstand 1974 eines der ersten Naikan-Zentren neben dem von Yoshimoto-Sensei in Nara. Heute gibt es in Japan ca. 40 Naikan-Zentren, die Zahl der Naikan-Leiter ist etwa dreimal so hoch. In die Naikan-Zentren kommen Menschen, die Naikan als Selbsterfahrung oder als spirituellen Weg oder als therapeutische Methode nutzen wollen. Naikan wird in japanischen Krankenhäusern als Therapie angewendet, mit großem Erfolg z.B. in der Therapie von Alkoholabhängigen. Naikan wird in verschiedenen Gefängnissen und Jugendhaftanstalten praktiziert¹³. Die Arbeit mit Naikan in der Resozialisierung geht bereits auf Ishin Yoshimoto-Sensei zurück, der seine ersten Naikan-Übungen in Gefängnissen geleitet hat. Es gibt ebenfalls Universitäten in Japan, an denen Naikan praktiziert wird. Naikan wird in der Wirtschaft angewendet. In Japan gibt es eine starke psychologische Strömung in der Arbeit mit Naikan (in jedem japanischen Psychologielehrbuch ist der Naikan-Methode ein kurzer Abschnitt gewidmet). Naikan wird als Therapie¹⁴ angewendet, und der Vorsitzende des Japanischen Psychotherapie-Verbandes Prof. Takao Murase ist ebenfalls Präsident der Japanischen Naikan-Gesellschaft.

Daß Naikan über die Grenzen Japans bekannt wurde und nach wie vor verbreitet wird, ist Prof. Akira Ishii zu verdanken, der Kontakte zu verschiedenen Ländern knüpft und aufrechterhält. Durch die Arbeit von Prof. Ishii, durch seine Reisen, seine Vorträge und die von ihm geleiteten Naikan-Übungen wurde Naikan in Ländern wie Österreich, Deutschland, Schweiz, England, Spanien, USA, Canada, Philippinen u.v.a.m. bekannt.

Naikan wurde in den späten 70-er Jahren in Europa bekannt. Lothar Finkbeiner, ein Pfarrer, der im Gefängnis in Vechta tätig war, Karl-Peter Breuer in Bonn und ein japanischer Psychologe in Paris waren die ersten, die Naikan in Europa bekanntmachten bzw. einsetzten. 1980

¹³ Zur Arbeit mit Naikan in japanischen Gefängnissen siehe BINDZUS/ISHII (1977, S.76 ff.), BINDZUS/ISHII (1988, S.3ff.), TAKEDA (1971, S.1 ff.).

¹⁴ Naikan ist in Österreich keine anerkannte Therapiemethode nach dem Psychotherapiegesetz (BGBl. 361/1990).

organisierte Franz Ritter das erste Wochen-Naikan außerhalb Japans, und zwar im Buddhistischen Zentrum Scheibbs, NÖ. 1983 organisierte Karl-Peter Breuer das erste Naikan-Seminar in Deutschland. 1985 wurde vom Verein Rainbow das erste Naikan in Südtirol in Gargazon bei Meran veranstaltet. 1989 fand ein Naikan in England statt. 1992 folgte das erste Naikan in der Schweiz. 1981 fand erstmals in den USA ein Wochen-Naikan statt. In den USA wurde Naikan durch Dr. David K. Reynolds bekannt, der das „Constructive Living“-System begründete. In „Constructive Living“ integrierte Reynolds verschiedene therapeutische Ansätze, wobei die östlichen Therapien Morita¹⁵ sowie Naikan wesentliche Bestandteile bilden (siehe REYNOLDS 1995).

Heute gibt es drei Naikan-Zentren in Österreich (Naikan-Zentrum neue welt institut, NÖ, unter der Leitung von Franz und Martha Ritter, Naikan-Haus Wien unter der Leitung von Josef und Helga Hartl, Naikan-Zentrum Salzburg unter der Leitung von Roland Dick) und ein Naikan-Zentrum in Deutschland (Naikan-Zentrum Wolfenbüttel unter der Leitung von Gerald Steinke), Naikan-Praxismöglichkeit in Spanien (Centro de Terapias Japonesas in Barcelona unter der Leitung von Hideo Asai), sowie Naikan-Förderer in Deutschland, Südtirol, der Schweiz und England. In den USA gibt es derzeit drei Zentren (TôDô Institut in Middlebury, Denver Zen Center, Cleveland Constructive Living Center), die regelmäßig Naikan anbieten.

3.1.4 Die Werte und Grundhaltungen im Naikan

Aus dem geschichtlichen Hintergrund ist ersichtlich, daß die Naikan-Methode aus einer buddhistischen Übung und der Jôdo-Shin-Buddhistischen Tradition entstanden ist. „Die Biographie eines Begründers (oder wesentlichen Repräsentanten) erteilt auch Auskunft über die sozialen, gesellschaftlichen und politischen Bedingungen, in die er hineingeboren wurde und die seinen Lebensplan mitgeprägt haben. Sie bilden sozusagen den Figur-Hintergrund späterer Ideen und Werthaltungen. Zu ihnen zählt in besonderer Weise auch der religiöse und kulturelle Kontext [...].“ (PETZOLD 1987, Band I, S.39) Daher möchte ich an dieser Stelle näher auf die Werte und Grundhaltungen des Buddhismus und der Jôdo-Shin-Schule eingehen, um dann herauszuarbeiten, welche dieser Werte und Grundhaltungen auch im Naikan ihre Gültigkeit haben.¹⁶

„Das Leben des Buddha ist das älteste Vorbild der Menschheitsgeschichte, wie man sich aus eigener Kraft und ohne göttliche Hilfe von Leid und Schuld befreien kann.“ (LEHMANN 1995, S.7) Es geht darum, „die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, und andererseits zu erkennen, wie wir diese als Menschen subjektiv erleben.“ (GOTTMANN in: ZUNDEL/FITTKAU 1989, S.84) Ein zentraler Gedanke des Buddhismus ist demnach, daß das eigene Streben und das eigene Erkennen

¹⁵ Morita wurde Anfang des 20. Jh. von Prof. Masatake (Shoma) Morita entwickelt. Morita entstand aus Elementen des Zen-Buddhismus und westlicher Psychotherapie. „The aim of Morita instruction is not wipe away unpleasant feelings like anxiety, fears, self-doubts, shyness and forth. Such feelings are seen to be the natural consequence of a particular person in a particular situation. The goal of therapy is to help the client accept whatever feelings occur and then to go about doing what needs to be done in the situation. When we stop struggling with the reality of our experience we become free to act sensibly and constructively to make positive changes in our immediate world.“ (REYNOLDS 1989, S.5 f.)

¹⁶ Es wäre eine interessante Herausforderung, die Grundhaltungen im Naikan von der christlichen Terminologie her zu definieren. Die Aussage, die Essenz der verschiedenen Glaubensrichtungen ist ja im Wesentlichen gleich, es werden nur unterschiedliche Begriffe verwendet. Die Schwierigkeit ist überdies, daß die Grundbedeutung der Begriffe oft von anderen Bedeutungen überlagert wurden. Ich orientiere mich ausschließlich aufgrund der Entstehungsgeschichte von Naikan am Buddhismus.

im Mittelpunkt stehen. Die Lehre hat nur instrumentalen Charakter, sie dient nur als Wegweiser auf dem Weg, den man letztendlich selbst beschreitet.

Alles ist Leiden - so lautet die Grunderkenntnis des historischen Buddha Shâkyamuni. Damit gemeint ist nicht nur die subjektive Bewertung des Menschen in „positive“, d.h. erwünschte Ereignisse oder „negative“, d.h. unerwünschte Ereignisse (z.B. Gesundheit und Krankheit). Der Buddhismus geht davon aus, daß alle Dinge, alle Ereignisse grundsätzlich neutral sind. Erst der Mensch weist ihnen in seinem subjektiven Erleben wertende Eigenschaften zu wie z.B. lustvoll oder leidvoll, gut oder böse, positiv oder negativ usw. Die Grundhaltung: „Alles ist Leiden“ geht aber noch einen Schritt weiter. „Da nun aber alles, was entsteht und vergeht, dem Leiden ausgesetzt ist, ist das Leben also nicht nur deswegen Leiden, weil es Schmerz, Kummer, Trennung und Tod mit sich bringt; das Leben selbst ist in sich Leiden, weil es vergänglich ist, denn ‘was nicht ewig ist, ist Leid’.“ (LEHMANN 1995, S.83) In der gegenständlichen Welt ist nichts von Dauer, alles unterliegt ständigem Wandel. Der Mensch versucht durch sein Begehren und seine Gier, durch seine Zurückweisung und seinen Haß, durch sein Nichtwissen und seinen Ich-Wahn immer wieder, Dinge, Empfindungen, Wahrnehmungen und Vorstellungen festzuhalten. Mit dieser inneren Haltung erzeugt er jedoch nur selbst sein Leid, denn er haftet an den Dingen, er kann die Vergänglichkeit der Dinge nicht erkennen oder nicht akzeptieren.

Die buddhistische Philosophie kennt zwei Arten von Wirklichkeit: Da ist einmal die gegenständliche Welt, die Welt der Materie, die Welt, in der Leben und Tod beheimatet sind, die Welt der Vielheit, in der sich alles in verschiedenartigster Form darstellt, in der alles vergänglich ist. Auf der anderen Seite gibt es die Wirklichkeit, die man eigentlich nicht beschreiben kann, die ewige Wahrheit, die Welt, in der es keine Form gibt, die Welt, die nicht zielgerichtet ist, die Welt des Nicht-Ich („anatta“ oder „anâtman“¹⁷) aller Dinge. Auf den Menschen bezogen formuliert es SUZUKI (1991, S.121) folgendermaßen: „Wir können zwei Stadien der Ich-Idee unterscheiden. Das erste Stadium betrifft das relative, psychologische, empirische Ich. Das zweite meint das transzendente Ich.“¹⁸

Im Buddhismus strebt man nach der Überwindung des Leidens. „Was wir zu tun haben, ist lediglich, daß wir die selbstgeschaffenen Fesseln ablegen, daß wir die Mauern, die uns umschließen und die wir selbst errichteten, niederreißen. Und wenn wir uns bisher durch unser Begehren, Hassen, Verhaften, durch unser krampfhaftes Festhalten an einem illusionären, ewigen Ich, durch das wir uns von allem anderen Leben isoliert denken, ‘auszeichnen’, dann kann es nur einen Weg zur Freiheit geben: den des Loslassens, des Sich-Nichtverhaftens.“ (GOTTMANN in: ZUNDEL/FITTKAU 1989, S.93) Diesen Weg zur Freiheit, zur Erlösung, zur Erleuchtung, den Weg zur Aufhebung des Leidens bezeichnet man im Buddhismus als den heiligen Achtfachen Pfad: (1) rechte Ansicht, (2) rechtes Entschließen, (3) rechtes Wort, (4) rechte Tat, (5) rechtes Leben, (6) rechtes Streben, (7) rechtes Gedenken, (8) rechtes Sichversenken. Der heilige Achtfache Pfad zählt also Dinge auf, die man auf seinem Weg zur Erlösung in rechter Weise tun muß. Der heilige Achtfache Pfad kann als Grundlage ethischen Handelns betrachtet werden. Ethisches Handeln

¹⁷ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.15): „Anâtman, Skrt. (Pali: Anatta), Nicht-Selbst, Nicht-Wesenhaftigkeit; eines der drei Merkmale alles Seienden (Trilakshana). Die Anâtman-Doktrin ist eine der zentralen Lehren des Buddhismus und besagt, daß kein Selbst (Âtman) im Sinne einer unvergänglichen, ewigen, einheitlichen und unabhängigen Substanz innerhalb eines individuell Seienden existiert. So ist auch das Ich im buddhist. Sinn nichts als eine der fünf Daseinsgruppen (Skandha) zusammengesetzte, vergängliche und veränderliche, daher leidhafte empirische Persönlichkeit.“

¹⁸ SUZUKI (vgl. 1991, S.121 ff.) beschreibt an dieser Stelle sehr ausführlich, aus welchen Gründen das relative Ich nicht ohne das transzendente Ich existieren kann und umgekehrt.

besteht aus dem Tun von Gutem und dem Nichttun von Bösem. Weitere Anleitungen zum rechten Handeln sind in verschiedenen ethischen Richtlinien formuliert, wie z.B. den 10 Shīlas¹⁹ oder Jūyūkai²⁰, wobei die ersten 5 dieser 10 Regeln immer ähnlich lauten: (1) Vermeiden von Töten, (2) Vermeiden von Stehlen, (3) Vermeiden von unerlaubter sexueller Betätigung, (4) Vermeiden von Lügen, (5) Abstehen vom Genuß berauschender Mittel.

Darüber hinaus gibt es in den Texten zahlreiche Beispiele für rechtes Handeln. Was aber rechtes Handeln konkret ist, das muß jeder für sich selbst feststellen. Es geht nicht um die blinde Übernahme von Regeln, es geht auch nicht um Glauben an Regeln. Was zählt, ist das eigene Erkennen, die eigene Einsicht. „Nicht Selbstaufgabe, sondern Selbstfindung ist das höchste Ziel der buddhistischen Ethik.“ (LEHMANN 1995, S.123)

Im Buddhismus gilt die Lehre von der Wiedergeburt. Das Rad der Wiedergeburt repräsentiert die verschiedenen Daseinsformen, in die man geboren werden kann. In seinem Leben sammelt man durch seine Handlungen Karma²¹ an. Das Karma bestimmt, in welche Daseinsform

¹⁹ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.343): „Shīla (ūīla), Skrt. (Pali: Sīla), ‘Verpflichtungen, Gebote’; bezeichnet die ethischen Richtlinien, die im Buddhismus das Verhalten von Mönchen, Nonnen und Laien bestimmen und die die Voraussetzung für jeden Fortschritt auf dem Weg zum Erwachen (Bodhi) bilden. Die zehn Shīlas für Mönche und Nonnen (Bhikshu, Bhikshunī) und Novizen (Shrāmanera) sind: 1. Vermeiden von Töten; 2. Nicht Gegebenes nicht nehmen; 3. Vermeiden von unerlaubter sexueller Betätigung; 4. Vermeiden von unrechter Rede; 5. Abstehen vom Genuß berauschender Getränke; 6. Vermeiden, nach der Mittagsstunde feste Nahrung zu sich zu nehmen; 7. Meiden von Musik, Tanz, Schauspiel und anderen Vergnügungen; 8. Abstehen von der Verwendung von Parfums und Schmuckgegenständen; 9. Vermeiden, in hohen weichen Betten zu schlafen; 10. Vermeiden, mit Geld und anderen Wertsachen in Berührung zu kommen. Die ersten fünf Shīlas gelten auch für buddhist. Laien (Upāsaka, Upāsikā), die an bestimmten Tagen wie Uposatha die ersten acht einhalten.“

²⁰ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.174): „Jūyūkai, auch Jūyūkinkai, jap. wörtl.: ‘die Zehn Hauptgebote’; die Zehn Hauptgebote des Mahāyāna-Buddhismus, von denen es eine exoterische und eine esoterische Form gibt: I. In ihrer exoterischen Form verbieten die Jūyūkai: 1. Leben zu nehmen; 2. Diebstahl; 3. Unkeuschheit; 4. Lügen; 5. Alkohol zu verkaufen oder zu kaufen (d.h. andere zum Trinken zu veranlassen oder selbst zu trinken); 6. über schlechte Taten anderer zu sprechen; 7. sich selbst zu loben und andere zu verunglimpfen; 8. geistige oder materielle Hilfe widerwillig zu geben; 9. Ärger; 10. die Drei Kostbarkeiten (Skrt. Triratna, Sambō) zu lästern. Diese Gebote sind, mit Ausnahme des Keuschheitsgebots, für Mönche und Laien die gleichen. Das Halten der Gebote ist nicht allein aus ethischen Gründen wichtig. Die Gebote sind die Grundlage einer spirituellen Praxis, da man auf dem Weg geistiger Schulung nicht fortschreiten kann, wenn Herz und Geist nicht frei von der inneren Unruhe sind, die ein gedankenloser, gegen diese Gebote verstoßender Lebenswandel mit sich bringt. Ungeachtet ihrer Entschlußkraft sind jedoch nur wenige Novizen imstande, ein jedes Gebot hochzuhalten, und so sind Übertretungen in diesem oder jenem Ausmaß unvermeidlich. Solche Übertretungen hindern jedoch nicht daran, den Weg zur Erleuchtung zu beschreiten - vorausgesetzt, daß man sie eingesteht, wahrhaft bereut und sich anstrengt, in Zukunft den Geboten gemäß zu leben. Mit dem Fortschreiten auf dem Weg und durch zunehmende Kraft, Reinheit und Einsicht durch die meditative Praxis (Zazen) werden es weniger Übertretungen. Was jedoch nach buddhist. Verständnis dauernden Schaden anrichtet, sich gar verhängnisvoll auf das geistig-seelische Fortschreiten auswirkt, das ist der Verlust des Glaubens an Buddha, an die Wahrheit, die er durch das Erlebnis seiner Vollkommenen Erleuchtung enthüllte (Dharma), und an die bekräftigenden Worte der Patriarchen (Sangha). In diesem Fall, so heißt es, ist Vollkommene Erleuchtung und damit die Ausrottung der tiefsten Wurzel des Bösen, nämlich der Unwissenheit (Avidya) und Verblendung, unmöglich. II. Mit den Jūyūkai in ihrer esoterischen Form gelobt man: 1. nicht vom rechten Dharma abzulassen; 2. das Streben nach Erleuchtung nicht aufzugeben; 3. nach nichts zu gieren und mit nichts zu geizen; 4. es nicht an Barmherzigkeit mit allen Geschöpfen fehlen zu lassen; 5. keine der buddhist. Lehren zu lästern; 6. an nichts festzuhalten; 7. keine falschen Vorstellungen zu hegen; 8. die Menschheit zum Streben nach Erleuchtung zu ermutigen; 9. die Lehre des Mahāyāna auch den Anhängern des Hīnayāna darzulegen; 10. stets das Almosengeben für die Bodhisattvas zu üben.“ Als Jūyūkinkai wird auch ein Praxisweg bezeichnet, den der japanische Zen-Meister Reinken Usami Shue Roshi entwickelt hat. Jūyūkinkai basiert im Wesentlichen auf den Jūyūkai und integriert die Praxis von Zen-Buddhismus, Shin-Buddhistischen Übungen und Naikan.

²¹ LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN (1994, S.183 f.): „Karma, Skrt., wörtl.: ‘Tat’. Karma wird verstanden als 1. eine geistige oder körperliche Handlung; 2. die Konsequenz einer geistigen oder körperlichen Handlung; 3. die Summe aller Konsequenzen des Tuns eines Individuums in diesem oder einem vorangegangenen Leben; 4. die Kette von Ursache und Wirkung in der moralischen Welt. Das Karma eines jeden entsteht aus seinen Samskāras. Dieses Potential leitet sein Verhalten und steuert seine Motive bei seinen gegenwärtigen wie auch zukünftigen Gedanken und Handlungen. So ist jedes Karma die Saat für ein weiteres. Die Früchte des Karma werden in Form von Freude oder Leid geerntet, je nach der Art der Gedanken oder Handlungen. Obgleich jeder Mensch sich die Begrenzungen seines Charakters selbst auferlegt, weil sie durch seine vergangenen Gedanken und Handlungen entstanden sind, hat er die Wahl, diesen Tendenzen, die er geformt hat, weiter zu folgen oder sie zu bekämpfen. Die Willensfreiheit und die Möglichkeit der freien Wahl reflektieren in jedem die Freiheit des Ātman, des innewohnenden Bewußtseins. Hingabe an Gott, das Schaffen von gutem Karma und Auslösen

man wiedergeboren wird. Das Dasein als Mensch bietet nach buddhistischer Auffassung die einzigartige Möglichkeit, sich aus eigener Kraft durch Erkenntnis, durch Erleuchtung und der daraus folgenden nicht-zweckgerichteten Handlungen (durch die man kein Karma ansammelt) aus dem Rad der Wiedergeburt zu befreien.

Die Werte und Grundhaltungen im Buddhismus lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- a) Das eigene Erkennen, die eigene Einsicht ist zentral.
- b) Es geht nicht um den Glauben an eine Lehre, diese hat nur instrumentalen Charakter.
- c) Alle Dinge und Ereignisse sind grundsätzlich neutral.
- d) Der Mensch bewertet die Dinge und Ereignisse subjektiv, z.B. als positiv oder negativ.
- e) Alles ist Leiden, daher strebt man nach Überwindung des Leidens.
- f) Der Weg zur Überwindung des Leidens besteht in der Erkenntnis, im rechten Handeln und im Loslassen (Nicht-Anhaften).
- g) Es gibt die gegenständliche Welt, die dem Leiden und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es eine andere Wirklichkeit, die ewige Wahrheit, die Welt des Nicht-Ich.
- h) Durch seine Handlungen sammelt man Karma an, das die nächste Wiedergeburt bestimmt.
- i) Das Dasein als Mensch bietet die Möglichkeit, aus dem Kreislauf der Wiedergeburten auszusteigen, indem man durch Erkenntnis, rechtes Handeln und Nicht-Anhaften Erleuchtung finden kann. Wenn man Erleuchtung gefunden hat ist man in der Lage, ein Leben im Hier und Jetzt zu führen, und die eigenen Handlungen sind nicht-zweckgerichtet, sodaß kein Karma mehr angesammelt wird.
- j) Der Mensch kann aus eigener Kraft hier und jetzt Erleuchtung finden.

Im Naikan kann man folgende Werte und Grundhaltungen ebenfalls finden:

- a) Das eigene Erkennen, die eigene Einsicht ist zentral.
Im Naikan arbeitet jeder Übende für sich mit den 3 Fragen. Auch hier geht es um das eigene Erkennen. Man geht davon aus, daß jeder für sich sein Leben, sein Verhalten überprüfen muß. Einsicht kann man nicht „weitergeben“, auch der Naikan-Leiter kann dem Übenden keine Erfahrungen oder Erkenntnisse vermitteln. Jeder kann seine Werte nur in sich selbst finden.
- b) Es geht nicht um den Glauben an eine Lehre, diese hat nur instrumentalen Charakter.

von schlechtem Karma lockert die Fesseln des Karma-Gesetzes. Nach der Erleuchtung wird kein neues Karma mehr erzeugt. [...] (Pali: Kamma). Universelles Gesetz von Ursache und Wirkung, das nach buddhist. Auffassung auf folgende Weise wirksam wird: 'Die Tat (Karma) erzeugt unter gewissen Umständen eine Frucht (Phala); ist sie reif, dann fällt sie auf den Verantwortlichen nieder. Damit eine Tat Frucht bringt, muß sie moralisch gut (Kushala) oder schlecht (Akushala) und durch eine Willensregung bedingt sein, die, indem sie in der Psyche des Täters eine Spur hinterläßt, sein Geschick in die durch Vergeltung der Tat bestimmte Richtung lenkt. Da die Dauer des Reifens gewöhnlich die der Existenz überschreitet, hat die Vergeltung der Taten notwendigerweise eine oder mehrere Wiedergeburten zur Folge, die zusammen den Daseinskreislauf (Samsāra) ausmachen.' (Zit. n. A. Bareau, 1964, S.41) Die Wirkung einer Tat, die körperlicher, geistiger oder sprachlicher Natur sein kann, wird also nicht in erster Linie durch den Vollzug einer Tat selbst, sondern vor allem durch die *Tatabsicht* bestimmt. Es sind die Tatabsichten, die eine karmische Wirkung entstehen lassen. Wenn eine Tat nicht vollzogen werden kann, aber die Absicht dazu besteht, erzeugt schon dies allein Wirkung. Ohne karmische Wirkung ist nur eine Tat, die man frei von Gier, Haß und Wahn ausführt. Dabei ist zu beachten, daß auch gute Taten, die 'Belohnungen' mit sich bringen, 'Karma' und somit eine neuerliche Wiedergeburt bewirken. Um sich aus dem Kreislauf der Wiedergeburten zu befreien, muß man sich also 'guter' und 'schlechter' Taten enthalten. Die Lehre von Karma stellt keinen Determinismus dar: Die Taten bestimmen zwar die Art der Wiedergeburt, nicht aber die Handlungen eines Menschen; das Karma liefert nur die Situation, nicht die Antwort auf die Situation."

Es wird immer wieder betont, daß es sich bei Naikan um eine Methode handelt. Damit soll ausgedrückt werden, daß Naikan kein Glaubenssystem, keine Religion ist und schon gar keinen Anspruch darauf erhebt, der einzig richtige Weg zur Selbsterkenntnis zu sein. Naikan versteht sich als Angebot, das Menschen für sich nutzen können, wenn sie das wünschen.

c) Alle Dinge und Ereignisse sind grundsätzlich neutral.

Im Naikan geht es darum, sich ganz konkrete Ereignisse in Erinnerung zu rufen. Auch Naikan geht davon aus, daß Ereignisse und Handlungen grundsätzlich neutral sind. Im Naikan lernt man langsam auseinanderzuhalten, was das konkrete Ereignis, die konkrete Handlung ist und was man ihnen an Interpretationen, Bewertungen wie „gut“ und „schlecht“ und Schuldzuweisungen zuschreibt.

d) Der Mensch bewertet die Dinge und Ereignisse subjektiv, z.B. als positiv oder negativ.

Naikan geht davon aus, daß Situationen durch den Menschen bewußt oder unbewußt mit Bewertungen, Interpretationen, Schuldzuweisungen usw. versehen werden. Durch die 3 Naikan-Fragen wird im Grunde genommen versucht, die Ereignisse nicht durch die eigenen Augen zu betrachten, sondern durch die Augen des anderen (Was hat der andere für mich getan? Was habe ich für ihn getan? Was habe ich dem anderen für Schwierigkeiten bereitet?). Dadurch entsteht eine neue Sicht der Dinge, eigene Bewertungen, Interpretationen und Schuldzuweisungen werden deutlich sichtbar.

e) Alles ist Leiden, daher strebt man nach Überwindung des Leidens.

Auch im Naikan nimmt man eine innere Kraft im Menschen an, die nach etwas strebt, das man als Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung, nach Erkenntnis, vielleicht auch als Bedürfnis nach 'Überwindung des Leidens' bezeichnen könnte. Das drückt sich darin aus, daß der Naikan-Leiter absolutes Vertrauen in den Naikan-Übenden hat, Vertrauen, daß der Übende seinen Weg geht, ganz nach seinen Möglichkeiten. Der Naikan-Leiter wird auch nicht versuchen, jemanden von der Notwendigkeit, Naikan zu üben, zu überzeugen. Er vertraut auf das Bedürfnis nach Entwicklung, das jeder Mensch in sich trägt. Da ich die buddhistische Terminologie in diesem Fall für zu religionsspezifisch halte, würde ich diese Grundhaltung für Naikan folgendermaßen formulieren:

Jeder Mensch besitzt eine innere Kraft, ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung.

f) Der Weg zur Überwindung des Leidens besteht in der Erkenntnis, im rechten Handeln und im Loslassen (Nicht-Anhaften).

Naikan geht, wie eben beschrieben, von einem inneren Bedürfnis nach Entwicklung im Menschen aus. Naikan geht davon aus, daß man Erkenntnis (welche Handlungen habe ich in meiner Vergangenheit gesetzt? was war tatsächlich, was sind meine Interpretationen?...) suchen muß, um diese Entwicklung zu ermöglichen.

Durch das Prüfen der eigenen Erfahrungen, durch die eigene Einsicht wird auch die eigene Vorstellung vom 'rechten Handeln' klarer, von dem, was man als ethisch 'richtig' und 'falsch' empfindet. Es werden auch Zusammenhänge klar zwischen Ereignissen, man kann sehen, daß die Handlungen, die man setzt, Folgen nach sich ziehen, die oft nicht unmittelbar erkennbar sind. Das Erkennen der Wirkungen der eigenen Handlungen führt zu mehr Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber und damit auch zum 'rechten Handeln'.

Durch das nochmalige Ansehen der eigenen Erinnerungen und das Trennen der tatsächlichen Handlungen von den eigenen Interpretationen wird ermöglicht, daß man Erinnerungen losläßt und auf diese Weise auch so manche eingeübte Verhaltensmuster aufgibt.

Hier gibt es also ebenfalls Entsprechungen zwischen den Grundhaltungen im Buddhismus und im Naikan. Auch in diesem Fall würde ich die religionspezifische buddhistische Terminologie nicht beibehalten und diese Grundhaltung für Naikan folgendermaßen formulieren:

Der Weg, um die innere Kraft im Menschen freizusetzen, die persönliche Entwicklung ermöglicht, besteht im Erkennen, im verantwortungsvollen ethischen Handeln und im Loslassen.

- g) Es gibt die gegenständliche Welt, die dem Leiden und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es eine andere Wirklichkeit, die ewige Wahrheit, die Welt des Nicht-Ich.

Auch diese Grundannahme trifft für Naikan zu. Unter Punkt f) wurde festgestellt, daß das Erkennen der eigenen Handlungen und deren Wirkungen zu größerer Ehrlichkeit führt und zur immer deutlicheren Wahrnehmung des eigenen ethischen Empfindens. Dabei geht man im Naikan davon aus, daß jeder Mensch über ein ethisches Empfinden verfügt. Dieses ethische Empfinden wird natürlich durch die Sozialisation beeinflusst, aber die eigentliche Ethik sitzt tief im Inneren des Menschen (in der Seele, im transzendenten Ich, im Wahren Selbst - welchen Begriff man auch dafür verwenden möchte). Dieses tiefste Innere des Menschen ist Teil einer ewigen Wahrheit, jener anderen Wirklichkeit, jener Welt des Nicht-Ich. Diese innere Ethik ist nicht der materiellen Welt, der Welt der ständigen Veränderung unterworfen (im inneren ethischen Empfinden ist man sich immer bewußt, daß Töten anderer Lebewesen nicht in Ordnung ist, egal, welche plausible Erklärung sich das relative Ich, das Ego einfallen läßt).²² Etwas von der buddhistischen Terminologie abweichend würde ich diese Grundhaltung im Naikan wie folgt formulieren:

Es gibt die materielle Welt, die der Veränderung und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es die immaterielle Welt, eine andere Wirklichkeit, eine ewige Wahrheit.

- h) bis i): Diese Grundhaltungen, die Karma und Wiedergeburt betreffen, sind dem Buddhismus, nicht jedoch dem Naikan zuzuordnen. Bei sehr genauer Betrachtung kann man zwar durchaus Elemente entdecken, die auch im Naikan enthalten sind (z.B. Karma, verstanden als Gedanken und Handlungen, die Wirkungen nach sich ziehen), sie sind im Naikan jedoch nicht zentral.

- j) Der Mensch kann aus eigener Kraft hier und jetzt Erleuchtung finden.

Der Begründer von Naikan Ishin Yoshimoto-Sensei hat die Naikan-Methode entwickelt, um allen Menschen unabhängig von Glaubensbekenntnis und Weltanschauung zu ermöglichen, Erleuchtung zu finden. Daher hat auch diese Grundhaltung im Naikan volle Gültigkeit. Ich halte es nicht für zielführend, den Begriff „Erleuchtung“ in Bezug auf Naikan durch einen anderen zu ersetzen. Der christliche Begriff „Erlösung“ beispielsweise wird zu sehr mit Erlösung nach dem Tod assoziiert, während der buddhistische Begriff Erlösung im Hier und Jetzt meint. Der Begriff „Erkenntnis“ wiederum drückt nur einen Bruchteil davon aus, was

²² REYNOLDS (1983, S.88) zieht dies in Zweifel: „The question is, of course, whether the recollections were initially coded and stored with such moral tones or whether the recollection process itself (the Naikan reflection) adds the moral shading to recalled events that were initially coded in amoral form.“ Auf welche Weise Naikan diese moralische Bewertung bewirken soll, bleibt allerdings offen.

eigentlich gemeint ist. Eine Beibehaltung des Begriffs „Erleuchtung“ hat meiner Meinung nach den Vorteil, daß er eine inhaltliche Auseinandersetzung geradezu herausfordert.

Zu diesen Grundwerten des Buddhismus kommen noch Elemente aus dem Jôdo-Shin-Buddhismus hinzu. Im Mittelpunkt dieser Schule steht der Buddha Amida (=japanische Bezeichnung. Sanskrit: Amitâbha= „unendliches Licht“ oder Amitâyus= „unendliches Leben“), der der Legende nach gelobt hat, „nicht zur höchsten, vollkommenen Erleuchtung gelangen zu wollen, solange nicht alle lebenden Wesen, die ihm reinen Herzens vertrauen, seinen Namen aussprechen und wünschen, in sein ‘Reines Land’ geboren zu werden, nicht dort geboren werden. [...] Das von Amida geschaffene ‘Reine Land’ (Sanskrit: Sukhâvatî, Jap.: Jôdo) ist kein topographisch lokalisierbarer Ort. Es ist in uns und um uns und wir können in es gelangen, wenn wir reinen Herzens alle Bemühungen in unserem Selbst aufgeben, alle Wünsche und Bestrebungen, nach Erleuchtung zu gelangen, die, da sie eben Bestrebungen und Wünsche sind, dem ‘Anhaften’ unterliegen und unser volles und unbegrenztes Vertrauen (*shinjin*) in das Mitleid und die liebevolle Hilfe Amidas setzen.“ (FENZL 1995, S.28) Amida ist kein Gott mit monotheistischen Eigenschaften, er ist vielmehr ein Begriff für die personifizierte Liebe, das personifizierte Mitleid der großen allumfassenden Buddhanatur. Anhänger Amidas sind von tiefer Dankbarkeit (jap.: *gasshō*) erfüllt für das unendliche Mitleid und die Rettungstat Amidas. Dieser Geist des Mitleids und die tiefe Dankbarkeit führen zu dem Bedürfnis, den anderen Wesen, die ebenfalls dem Leidensprozeß im Weltenkreislauf unterworfen sind, zu helfen. Dies führt zu einem hohen Maß an altruistischem Handeln und an Verantwortungsbewußtsein. (vgl. FENZL 1995, S.28f.) Zentrale Werte im Jôdo-Shin-Buddhismus sind demnach:

k) unendliches Mitleid, tiefe Dankbarkeit, Vertrauen, altruistisches Handeln und Verantwortungsbewußtsein

Im Naikan werden diese Eigenschaften ebenfalls als Grundwerte betrachtet. Durch die Naikan-Praxis können Menschen diese Werte in sich wiederentdecken. Auch diesbezüglich geht man im Naikan davon aus, daß sich diese Haltungen nicht „verordnen“ lassen, sie können nur durch den Üben selbst freigelegt werden.

Ich habe bewußt weitgehend darauf verzichtet, die Grundhaltungen und Werte im Naikan in neuen Begriffen zu formulieren. Die buddhistische Terminologie ist zwar nicht sehr leicht verständlich, aber das, was damit ausgedrückt werden soll, wäre in anderen Begriffen ebenso schwer faßbar.

Nun kommen wir zu jenen Grundhaltungen, die im Naikan selbst begründet liegen:

l) Das Verhalten in sozialen Beziehungen zu den Mitmenschen (insbesondere zu den Eltern) und zur Umwelt sind elementarer Ausdruck des eigenen Seins.

Im Naikan betrachtet man immer die Beziehung zu einer Person oder zu einem Thema chronologisch anhand der eigenen Geschichte. Diese systematische Erforschung von sozialen Beziehungen ist charakteristisch für Naikan und auch einzigartig. (Zum Vergleich: In der Meditation versucht man, sich von allen Gegenständen der Betrachtung loszulösen, die Konzentration gilt einer ganz einfachen Tatsache wie etwa dem Ein- und Ausatmen. In der Psychotherapie hingegen betrachtet man zwar das eigene Verhalten in sozialen Beziehungen, dies erfolgt jedoch nicht systematisch, sondern anhand von freien Assoziationen.) Das drückt den hohen Stellenwert aus, der den sozialen Beziehungen im Naikan beigemessen wird. Durch die 3 Naikan-Fragen wird der eigene Anteil, das eigene Verhalten in Situationen herausgefiltert.

Naikan geht davon aus, daß jeder Mensch von Anfang an eine eigene Persönlichkeit besitzt, die für ihn charakteristisch ist und die er durch sein Verhalten seiner Umwelt gegenüber ausdrückt. Naikan sieht den Menschen also nicht bloß als Produkt seiner Umwelt oder seiner Sozialisation.

m) Das eigene Sein hat zwei Aspekte: das Ego (das der materiellen Welt zugeordnet wird) und das Selbst (das der immateriellen Welt zugeordnet wird).

Diese Grundhaltung leitet sich ab aus: 'g) Es gibt die materielle Welt, die der Veränderung und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es die immaterielle Welt, eine andere Wirklichkeit, eine ewige Wahrheit.' Beide Welten sind auch im Menschen repräsentiert. Das Ego ist jener Teil des eigenen Seins, der der materiellen Welt zuzuordnen ist. Das Ego ist voller Gier ('Ich will...', 'Ich brauche unbedingt...', 'Ich möchte sofort...' usw.), voller Haß ('Ich will nicht...', 'Ich kann auf keinen Fall...' usw.) und voller Wahn ('Das ist so, weil...' usw., es sucht Bewertungen, Begründungen und Rechtfertigungen). Das Selbst ist jener Teil des eigenen Seins, der der immateriellen Welt zuzuordnen ist. Das Selbst ist ohne Gier, ohne Haß, ohne Wahn. Es ist jener Teil in uns, der nicht urteilt. Das Selbst beinhaltet auch ein tiefes Bewußtsein von wahren ethischem Handeln. (vgl. TAKEUCHI 1965, S.1 ff.).

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, daß Naikan keine buddhistische Schule und keine Glaubensgemeinschaft ist. Gerade das ist die Stärke der Naikan-Methode: Sie ist unabhängig von Religion und Glauben. Dennoch muß sich Naikan meiner Meinung nach zu seinen buddhistischen Wurzeln bekennen, denn sonst verleugnet man die Grundwerte, auf denen Naikan basiert, und die Methode kann nicht in ihrer gesamten Dimension verstanden werden.

Ich teile auch nicht die Meinung von REYNOLDS (vgl. 1983, S.87), der in Naikan die Psychologisierung des Jôdo-Shin-Glaubens sieht, indem eine religiöse Praxis in eine psychotherapeutische Methode transformiert wurde. Erstens impliziert dies, daß es sich bei Naikan um eine Weiterentwicklung von Spiritualität zu Psychotherapie handelt. Das ist aber unmöglich, da Spiritualität die komplexeste Form ist, wie die Welt gesehen werden kann. Spiritualität beschäftigt sich nicht nur mit dem menschlichen Verhalten wie die Psychoanalyse oder mit dem Verhalten von Menschen und Tieren wie die Psychologie, sondern mit allen Erscheinungen und Wesen. Zweitens setzt die Psychotherapie voraus, daß Verhaltensstörungen und Leidenszustände vorliegen, die mit dem Ziel behandelt werden, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern (vgl. BGBl. 361/1990). In der Spiritualität wird nur die Bereitschaft eines Menschen vorausgesetzt, sich auf die Suche nach dem Allumfassenden (dem Göttlichen, der ewigen Wahrheit - welchen Begriff man auch verwenden möchte) zu begeben. Das sind völlig unterschiedliche Herangehensweisen an persönliche Entwicklung. Drittens verläuft die Entwicklung gerade umgekehrt, nämlich dahingehend, daß die religiöse Dimension, die spirituelle Komponente erst nach und nach in die Psychotherapie Eingang fand.

Zusammengefaßt lauten die Werte und Grundhaltungen im Naikan:

- Das eigene Erkennen, die eigene Einsicht ist zentral.
- Es geht nicht um den Glauben an eine Lehre, diese hat nur instrumentalen Charakter.
- Alle Dinge und Ereignisse sind grundsätzlich neutral.

- Der Mensch bewertet die Dinge und Ereignisse subjektiv, z.B. als positiv oder negativ.
- Jeder Mensch besitzt eine innere Kraft, ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung.
- Der Weg, um die innere Kraft im Menschen freizusetzen, die persönliche Entwicklung ermöglicht, besteht im Erkennen, im verantwortungsvollen ethischen Handeln und im Loslassen.
- Es gibt die materielle Welt, die der Veränderung und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es die immaterielle Welt, eine andere Wirklichkeit, eine ewige Wahrheit.
- Das eigene Sein hat zwei Aspekte: das Ego (das der materiellen Welt zugeordnet wird) und das Selbst (das der immateriellen Welt zugeordnet wird).
- Das Verhalten in sozialen Beziehungen zu den Mitmenschen und zur Umwelt sind elementarer Ausdruck des eigenen Seins.
- Der Mensch kann aus eigener Kraft hier und jetzt Erleuchtung finden.
- Als Werte werden folgende Eigenschaften im Menschen angesehen: unendliches Mitleid, tiefe Dankbarkeit, Vertrauen, altruistisches Handeln und Verantwortungsbewußtsein.

3.1.5 Die Ziele von Naikan

Wenn man die buddhistischen Grundhaltungen konsequent weiterdenkt, so muß man zu dem Schluß kommen, daß im Naikan das Ziel ist, keine Ziele zu haben. Um Erleuchtung zu erlangen, muß man sich von allem Anhaften, also gerade auch von Zielen und Zwecken, die man verfolgt, befreien. Selbst von dem Ziel, Erleuchtung zu erlangen, muß man sich nach buddhistischer Ansicht letztendlich lösen.

Ich würde sagen, aus spiritueller Sicht ist das Ziel von Naikan, auf das Wesentliche, auf das Wesen zu reduzieren. Auf dem Weg zu diesem Ziel gibt es natürlich eine Reihe von Nebeneffekten: Man kann sich befreien von Krankheit, von Haß, von Schuldgefühlen, von Schuldzuweisungen, von Illusionen - die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Aber das alles sind nur Nebeneffekte, die eintreten können²³. Inhalt von Naikan ist es, konkrete Situationen zu betrachten und diese in ihrer Gesamtheit, mit allen Wertungen und Interpretationen, wahrzunehmen, damit der Blick auf die tatsächliche Handlung frei wird. Durch die 3 Naikan-Fragen sieht man diese Handlungen aus dem Blickwinkel der anderen.

Selbstverständlich verfolgen Menschen, die sich dazu entschließen, Naikan zu üben, sehr individuelle Ziele. Sie lassen sich 3 Bereichen zuordnen:

- Selbsterfahrung (z.B. Neugier, sich selbst besser kennenlernen wollen...)
- Therapie (z.B. Probleme in der Partnerschaft, psychosomatische Erkrankungen, Depression, Suchtproblematik, sexueller Mißbrauch....)
- Spirituelle Praxis (z.B. Suche nach innerem Frieden, Streben nach Einheit mit Gott, Suche nach Erleuchtung...)

²³ vgl. den Erfahrungsbericht von PROSCHAK (1996, S.14): „Dazu möchte ich zuerst einmal meine Beweggründe, überhaupt Naikan zu üben, anführen: Ich habe eine Methode gesucht, mit deren Hilfe ich meine Krankheit (Multiple Sklerose) heilen kann, da ich zur Überzeugung gekommen bin, daß nur ich selbst (natürlich mit Hilfe von außen) wirklich etwas bewirken kann. Ich dachte, mit Hilfe der drei Fragen meine Verhaltensmuster soweit zu ändern, daß ich eine Flucht in die Krankheit nicht mehr notwendig habe, würde mein Problem lösen. Na ja, ich glaube noch immer, oder besser gesagt: ich weiß, daß das der richtige Weg ist, nur steht nicht mehr meine Krankheit im Mittelpunkt meiner Problembetrachtung, sondern mein Verhalten in allen Lebensbereichen.“

Man stellt jedoch sehr schnell fest, daß sich Naikan nicht auf ein Ziel hin benützen läßt (vgl. WUNDSAM 1995, S.8). Im Verlauf der Naikan-Übung wird klar, daß auch diese persönlichen Ziele nur Aspekte des Ganzen sind. Wenn jemand z.B. mit einem bestimmten Problem ins Naikan geht und von der Naikan-Praxis für dieses Problem eine Lösung erhofft, so werden die Erwartungen oft nicht erfüllt. Was Naikan aber in Bezug auf das jeweilige Problem bewirkt, ist, daß es nach Naikan nicht mehr als zentral gesehen wird, es wird als ein Teilaspekt begriffen, der Blick löst sich von der Fixierung auf dieses eine Problem und wird frei auf andere Aspekte. Es kann sein, daß auch eine Lösungsmöglichkeit ins Blickfeld rückt, aber der erste Schritt ist, daß man nicht mehr auf dieses eine Problem fixiert bleibt.

NAGASHIMA (1995, S.24) stellt fest: „Es ist egal, woher die Motivation zum Naikanüben kommt. Ob ein Gefängnisaufenthalt der Anstoß zum Üben ist oder Krankheit oder Beziehungskonflikte oder Alkoholprobleme, das ist grundsätzlich egal. Natürlich könnte man sagen, daß Naikan auf diese Art und Weise als Mittel zum Zweck dient. Es hat sicher auch den Effekt, Krankheiten zu heilen, aber das allein ist nicht die Bedeutung von Naikan. Yoshimoto-Sensei meinte, daß man nicht für Naikan ‘Werbung’ machen solle, indem man seine heilenden Effekte hervortue, da es im Naikan nicht nur um die Heilung des Geistes und Körpers ginge, sondern vor allem um die Heilung der Seele. Auch wollte er Naikan nicht durch eine einseitige Darstellung in eine Ebene bringen, bei der das Naikan verglichen würde mit all den neu entwickelten Selbsterfahrungs- und Heilsmethoden und so seine tiefe spirituelle Bedeutung einbüßen würde.“

Wenn man sich nicht allein auf die spirituelle Essenz des Naikan beschränkt, kann man durchaus noch andere Ziele von Naikan benennen, die sich aus der Methode an sich ergeben:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmung
- möglichst klare und umfassende Wahrnehmung der Wirklichkeit
- Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Menschen
- Verantwortungsbewußtsein sich selbst und anderen gegenüber
- Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen
- Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber
- Mitgefühl mit anderen Menschen und soziales Handeln
- Freiheit im eigenen Handeln.

BINDZUS/ISHII (1988, S.7) definieren die Ziele von Naikan folgendermaßen: „Ziel der NAIKAN-Methode ist es, dem Menschen ein möglichst vollständiges Bild seiner Selbst dadurch zu vermitteln, daß er sich selbst bewußt - die eigene Sicht ist ihm mehr als hinreichend bekannt - gleichsam wie ein äußerer Beobachter mit den Augen seiner Mitmenschen sehen lernt. Die bewußte Sicht seiner Selbst aus der Sicht seiner Umwelt bringt dem Menschen - das ist ohne weiteres einsichtig - nur Positives: Er sieht sich so, wie er tatsächlich ist, und nicht so, wie er gern sein will oder sein sollte. Das führt wiederum dazu, daß der Mensch sich als Individuum besser zu akzeptieren lernt und eventuell vorhandene neurotische Schuldgefühle und Verhaltensweisen selbst abbauen kann. Die mehr der Realität entsprechende gewonnene Selbsteinsicht führt gleichzeitig zu einem angemesseneren Verständnis für die Sorge und Probleme der Anderen und ermöglicht auch eine bessere Bewältigung der eigenen Konflikte, die ihrerseits wieder zu klareren Zukunftsperspektiven führen kann. Das wichtigste ist aber, daß die vollständigere Selbsteinsicht [...] nach den Ergebnissen der NAIKAN-Forschung positive soziale Verhaltensweisen bei den NAIKAN-’Behandelten’ bewirken.“

3.1.6 Die Naikan-Theorie

Die Teilnahme an Naikan erfolgt grundsätzlich freiwillig. Naikan hat persönliche Entwicklung zum Inhalt, daher ist eine „Zwangsverordnung“ nicht möglich. Es ist allerdings möglich, die Teilnahme an Naikan als verpflichtenden Bestandteil in einer Institution einzuführen.²⁴ Außerdem wird wie in Punkt 3.1.4. beschrieben, die eigene Erkenntnis als zentraler Wert angesehen und Erkenntnis läßt sich nicht verordnen.

Im Naikan werden, ebenso wie in der Psychotherapie²⁵, die Beziehungen eines Menschen zu seinen Eltern als prägend für dessen Verhalten in seinen Beziehungen zu anderen Menschen angesehen. Daher werden im Naikan immer die Erinnerungen in Bezug zur Mutter (oder der Person, die ihre Rolle innehatte) und zum Vater überprüft. Erst im Anschluß daran werden die Beziehungen zu anderen Menschen überprüft.

Im Naikan geht man chronologisch dem eigenen Lebensalter folgend vor. Man arbeitet themenzentriert (in Bezug auf eine Person oder ein Thema) mit der eigenen Erinnerung an konkrete vergangene Situationen. Die 3 Naikan-Fragen dienen als Hilfsmittel bei der Erinnerung und wirken strukturierend, indem man versucht, die Erinnerungen den 3 Naikan-Fragen zuzuordnen.

An dieser Stelle möchte ich auf die sogenannte „4. Frage“ eingehen, die im Naikan bewußt nicht gestellt wird. Es fällt auf, daß nach der 1. Frage: „Was hat die Person für mich gemacht?“ sozusagen die Gegenfrage gestellt wird: „Was habe ich für die Person gemacht?“ Nach der 3. Frage: „Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?“ ist man versucht, die Gegenfrage zu stellen: „Welche Schwierigkeiten hat mir die Person bereitet?“ Selbstverständlich erinnert man sich während der Naikan-Übung auch an die Situationen, in denen andere Menschen Schwierigkeiten bereitet haben. Der Grund, warum diese 4. Frage im Naikan bewußt beiseitegelassen wird, liegt darin, daß sich unser Ego im täglichen Leben ohnehin ständig mit dieser Frage beschäftigt. Es fallen uns sehr schnell Beispiele dafür ein, warum wer in welcher Weise was anders oder gar nicht tun hätte sollen. Im Naikan geht man von der Annahme aus, daß der Mensch im Laufe seiner Entwicklung ein hohes Maß an Ich-Bezogenheit entwickelt und viel Kraft darauf verwendet, Ansprüche an seine Umwelt zu stellen.

Im Naikan geht es um Selbst-Beobachtung. Die 4. Frage: „Welche Schwierigkeiten hat man mir bereitet?“ ist äußere Beobachtung, man blickt nach außen, man beobachtet das Verhalten des anderen. Durch die Selbst-Beobachtung wird deutlich, wie man sich selbst verhält, welche Verhaltensweisen und -muster man selbst zeigt. Wenn man genau erkennt und versteht, wie man

²⁴ Auf der Drogentherapiestation Erlenhof (vgl. auch Punkt 4.3) war die Teilnahme an der Naikan-Woche anfangs für alle Klienten verpflichtend. Nur ein Teil der Klienten war auch tatsächlich bereit, sich auf das Naikan einzulassen. Ein anderer Teil der Klienten entwickelte diese Bereitschaft erst im Laufe der Naikan-Woche. Ein Teil der Klienten wollte sich gar nicht darauf einlassen. Auch wenn die Teilnahme am Naikan in einer Institution für die Klienten verpflichtend ist, wird dennoch kein Zwang ausgeübt. Das heißt, wenn jemand sich nicht auf das Naikan einlassen möchte, dann wird er vom Naikan-Leiter in keiner Weise dazu gedrängt. Der Naikan-Leiter achtet in diesem Fall nur darauf, daß diese Person das Naikan der anderen Teilnehmer nicht stört. Beispiele in Japan (u.a. in Strafvollzugsanstalten oder Jugendstrafvollzugsanstalten) zeigen, daß eine verpflichtende Teilnahme an Naikan gut funktioniert.

²⁵ Zum Thema Psychotherapie und Naikan verfaßte BECK (1995, S.2f.) einen interessanten Beitrag, in dem er anschaulich die Parallelen zwischen den beiden Methoden aufzeigt.

sich selbst verhält, dann ist es besser möglich, dieses Verhalten zu verändern. Im Naikan geht man davon aus, daß der Schlüssel zur Veränderung in der eigenen Person liegt. Das heißt, man schiebt die Verantwortung nicht der Mutter, dem Partner, den Umständen usw. zu, sondern man übernimmt selbst die Verantwortung für das, was man erlebt und lebt.

Das bedeutet nicht, daß man nicht bemerkt, welche Fehler andere Menschen begehen, welche Mängel in Systemen oder Institutionen bestehen u.ä. Ich muß REYNOLDS (1994, S.64) widersprechen, wenn er schreibt: „Wie bei den meisten japanischen Psychotherapien wird das Unvermögen, Fortschritte zu machen, auf eine Unfähigkeit des Klienten zurückgeführt. Der betreffende Fehler liegt nie bei der Methode, beim Therapeuten oder bei der Gesellschaft. [...] Aber immer wird das Problem beim Klienten selbst geortet.“ REYNOLDS macht hier einen Umkehrschluß, der nicht zutreffend ist:

Es stimmt, daß Naikan den Schlüssel zur Veränderung und zur Entwicklung beim Klienten sieht. Es stimmt umgekehrt nicht, daß das Unvermögen, Fortschritte zu machen, auf eine Unfähigkeit des Klienten zurückgeführt wird. Naikan stellt gar nicht den Anspruch, daß der Klient Fortschritte machen muß. Und was als Fortschritt zu werten ist, bestimmt immer der Klient selbst. Naikan dient dem Klienten, der Klient ist nicht dazu da, dem Naikan zu dienen. Hier kommen Grundwerte des Naikan ins Spiel: das Vertrauen des Naikan-Leiters in die innere Kraft des Übenden, die ihm den Weg in der eigenen Entwicklung weist. Der Naikan-Leiter begleitet und unterstützt den Übenden auf seinem Weg, aber drängt ihn nicht, in irgendeiner Richtung Fortschritte zu machen.

Es stimmt auch nicht, daß der betreffende Fehler nie bei der Methode, beim Therapeuten oder bei der Gesellschaft geortet wird. Erstens waren und sind die Naikan-Leiter sehr wohl ständig um Verbesserungen in der Naikan-Methode bemüht. So wurden beispielsweise Veränderungen im Setting gemacht, sowie neue Übungen in das Repertoire der Interventionen (siehe weiter unten) des Naikan-Leiters aufgenommen. Auch das Tages-Naikan entstand beispielsweise aus der Bemühung, Wege zu finden, wie Naikan einem größeren Personenkreis zugänglich gemacht werden kann. Zweitens geht es im Naikan überhaupt nicht darum, bei irgendjemandem oder irgendetwas den „Fehler“ oder das „Problem“ zu suchen. Es geht nicht um Schuldzuweisung, sei sie offen oder versteckt. Es geht vielmehr darum, eine möglichst klare und vollständige Sicht auf die Situationen zu erlangen. Es ist richtig, daß im Naikan ständig das eigene Verhalten geprüft wird, aber das macht nicht blind gegenüber allen anderen Menschen und Strukturen. Im Gegenteil, dadurch, daß man die eigenen Anteile an einer Situation sehr deutlich sehen kann, wird auch der Blick frei auf die Anteile der anderen Menschen und Faktoren an der Situation. Daran wiederum ist nicht automatisch der Anspruch geknüpft, daß Fehler oder Probleme bei anderen Menschen oder Strukturen beseitigt werden müssen. Der Klient muß vielmehr selbst entscheiden, ob er das betreffende Problem überhaupt beseitigen möchte, und er muß prüfen, welchen Beitrag er ganz realistisch dazu leisten kann und möchte.

Der Naikan-Prozeß wird von TAKEUCHI (vgl. 1965, S.1 ff.) sehr ausführlich beschrieben: Durch die 1. Naikan-Frage wird der Übende bemerken, was seine Mutter alles für ihn getan hat. Der Übende erkennt, daß er bisher das, was ihm gegeben wurde, für selbstverständlich gehalten

hat und es daher gar nicht richtig bemerkt und geschätzt hat.²⁶ Durch die 2. Naikan-Frage wird der Übende bemerken, wie wenig er für seine Mutter getan hat, ja, daß er oft nicht einmal die Absicht hatte, etwas für sie zu tun. Aber er wird auch erkennen, daß er die Fähigkeit besitzt, etwas für seine Mutter zu tun. Der Übende erkennt, wie groß das Ungleichgewicht ist zwischen dem, was er erhalten hat, und dem, was er gegeben hat.²⁷ Er wird betroffen sein von der Größe seiner Schuld gegenüber seinen Eltern, er wird fühlen, wie undankbar er seinen Eltern gegenüber war und er wird von einer lange vergessenen Liebe berührt. „Sein früherer Standpunkt hat jetzt eine Umkehr erfahren. In der ersten Phase, in der der Übende seine Eltern durch äußere Beobachtung betrachtet hat, hat er seine Eltern von einem egozentrischen Standpunkt aus gesehen, wobei er nur seine eigenen Wünsche zu erfüllen suchte. In der zweiten Phase, in der im Übenden tiefe Gefühle der Dankesschuld erwachen gegenüber den Eltern, die ihn mit all seinen eigennützigen Beschwerden und seiner Undankbarkeit liebten und ihn bis zum heutigen Tag großzogen, erscheint eine neue Haltung, die auf tiefer Liebe für seine Eltern gegründet ist.“ (TAKEUCHI 1965, S.3)²⁸ TAKEUCHI spricht vom wahren Selbst, das zum Vorschein kommt, und vergleicht es mit Frankls²⁹ Begriff des geistig Unbewußten. „Wenn einmal das wahre Selbst im Bewußtsein des Übenden erwacht ist, wird es sich in zwei Richtungen entwickeln. Einmal wird er sich an die früheren Torheiten und Verfehlungen erinnern, und er wird erfüllt von Gefühlen der Schuld. [...] Der Übende gerät aus der Fassung ob der genauen Anklagepunkte des wahren Selbst und er kommt zu dem Schluß, daß er nicht länger rechtfertigen kann, andere mit seiner Existenz zu belasten, sodaß die Lösung allein im Suizid liegt. An diesem Punkt führt ihn das reale Leben in eine andere Richtung. Es führt ihn zum Erkennen der Liebe der Mutter oder des Vaters, die ihn bis zu diesem Tag großgezogen haben, mit all seinen Sünden, mit all seinen Beschwerden und Klagen. [...] Im Vergleich zu den Schwierigkeiten seiner Mutter, ihn großzuziehen, ist seine eigene Frustration vollkommen unbedeutend. Dann ist der Übende überwältigt von der großen Liebe seiner Mutter zu ihm. Liebe ist ein ewiges Gefühl. Die Mutterliebe, die irgendwo in der Tiefe unseres Bewußtseins bewahrt wurde, kommt wieder hervor und er hat das Gefühl, als würde sie über allem auf dieser Erde liegen. Und er ist jetzt vom Gefühl des Glücks erfüllt. Das ist etwas anderes als das vorübergehende Vergnügen, das man empfindet, wenn ein Wunsch befriedigt wird. Das ist die Freude über das ewige Leben, die das Selbst empfindet, tief im Grunde des Bewußtseins. [...] Nachdem der Übende das Verständnis für seine Eltern erneuert hat, erneuert sich das Verständnis für andere Menschen von selbst und ohne Schwierigkeiten. Er erkennt, wieviel Unterstützung er von ihnen erhält, und Gefühle der Dankbarkeit treten an die Stelle von Haß, Ärger und Beschwerden. Das entschuldigt nicht jedes Verhalten seiner Eltern oder Freunde. Aber er kann jetzt Verständnis für ihren Standpunkt aufbringen und auch andere Bedeutungen in ihrem Verhalten sehen³⁰.“ (TAKEUCHI 1965, S.3 f.)³¹

²⁶ Im Erfahrungsbericht von THALNDORFER (1995, S.7) wird die Wirkung der 1. Naikan-Frage sehr deutlich: „Ich war überwältigt von dem, was ich eigentlich seit frühester Kindheit an Liebe, Wärme, Geborgenheit und Fürsorge bekommen hatte, es mir aber nicht erlaubt hatte zu nehmen.“

²⁷ Siehe hierzu den Erfahrungsbericht von WUNDSAM (1995, S.8).

²⁸ Eigene Übersetzung des englischen Originals: „His former standpoint is now reversal. In first phase, where the disciplinant understood his parents by others-observation, he looked at his parents from the egocentric viewpoint, seeking only to fulfill his own desires. In the second phase, when the disciplinant is awakened to his deep indebtedness to his parents, who loved him with all his selfish grievances and ungratefulness and brought him up to this day, there appears a new attitude based upon deep love für his parents.“

²⁹ Siehe z.B. FRANKL 1977; 1995

³⁰ Siehe hierzu den Erfahrungsbericht von YOSHIDA (1996, S.27f.).

³¹ Eigene Übersetzung des englischen Originals: „Once the real self is awakened in the mind of the disciplinant, it will develop into two directions. One will remind him of past follies and misconducts, and he is filled with the feeling of self-blame. [...] The disciplinant is upset at the rigorous indictment by the real self and he comes to conclude that he cannot justify further burdening others with his existence, that redemption lies only in suicide. Here the real life leads him to another direction. It leads him to realize mother's or father's love, who brought him up to this day, with all his sin, with all his grievances and complaints. [...] Compared with his mother's difficulties to bring him up, his own frustration is

TAKEUCHI hat den Naikan-Prozeß³² sehr eindrucksvoll beschrieben: Am Anfang lernt man langsam, mit den Naikan-Fragen zu arbeiten. Langsam kommen die Prozesse des Erkennens und des Annehmens der eigenen Schuld³³ in Gang, man erkennt, daß man selbst die Verantwortung für das eigene Handeln³⁴ trägt. Als nächster Schritt beginnt der damit verbundene Verzeihensprozeß sich selbst und anderen gegenüber. Man erlebt das Entstehen von Dankbarkeit und Verständnis, das Entstehen von Vertrauen, das Erwachen des wahren Selbst³⁵. In der letzten Phase des Naikan-Prozesses erwacht im Üben das Bedürfnis, die eigene Schuld zu tilgen, andere mit selbstlosen Werken zu entschädigen. (vgl. TAKEUCHI 1965, S.6 f.)

Während einer Naikan-Übung werden diese Phasen in der Regel durchlaufen. Das Ergebnis der Naikan-Übung ist das Erkennen und Durchleben der beschriebenen Phasen, ausgelöst durch die Betrachtung konkreter Ereignisse. Nach Absolvierung des Wochen-Naikan oder der 10 Tages-Naikan mit klar definiertem Setting kann man Naikan selbständig weiterpraktizieren (siehe Punkt 3.1.1.: Tägliches Naikan). Das ist sehr empfehlenswert, da ansonsten die Erkenntnisse und Prozesse, die während der Naikan-Übung gemacht wurden, langsam wieder verschüttet werden. Durch ständige Praxis können die Erkenntnisse und Prozesse aus der Naikan-Übung gefestigt werden und leichter in den Alltag übernommen werden. Manche Handlungsweisen verändern sich aufgrund der im Naikan gemachten Erfahrung „wie von selbst“, aber das Umsetzen dieser

nothing at all. Then the disciplinant is drowned in the high wave of mother's affection to him. Love is an eternal thing. Mother's love, which had survived somewhere at the back of his mind comes to the fore and he feels as if it covers everything on the earth. And he is now filled with the feeling of happiness. It is a different sort from that of the temporary pleasure which is felt when his desire is satisfied. This is the joy of eternal life felt by the self, deep at the bottom of his mind. [...] After the disciplinant had renewed his understanding of his parents, the renewing of that of other people develops itself without any difficulties. He recognizes how much he is supported by them and feelings of gratitude takes the place of hatred, resentment and grievance. It doesn't justify every conduct of his parents or friends. But he can now sympathize with their standpoint, and can read another meaning into their conduct.“

³² Eine interessante Beschreibung des Naikan-Prozesses aus der Sicht eines Naikan-Übenden verfaßte NEUBAUER (1996, S.28). BINDZUS/ISHII (1988, S.8) beschreiben den Prozeß in der Naikan-Therapie mit Strafgefangenen wie folgt: „Bei positivem Therapieverlauf, der immer wieder von Phasen der Unfähigkeit sich zu erinnern unterbrochen werden kann, zeigen sich mit dem langsamen stufenweisen Verstehen und Erkennen der eigenen Persönlichkeit, d.h. einer Verringerung der Spanne zwischen Vorstellung und Realität über dieselbe bei dem Probanden zumeist die ersten Anzeichen der Bereitschaft, die Einstellung und das Verhalten zu sich und seiner Umwelt zu verändern. In diesem Stadium wird der Proband bisweilen von Schuld- und Trauergefühlen befallen, die im Therapieverlauf aber durch weitere Erinnerungsübungen mit zunehmender gesteigerter Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz ohne ernsthafte seelische und körperliche Gefährdung für den Probanden nach und nach verschwinden und schließlich in ein Gefühl des Verstehens und der Verantwortung zunächst gegenüber den Bezugspersonen und schließlich auch gegenüber der Umwelt übergehen.“

³³ Mit dem Annehmen der eigenen Schuld können negative Schuldgefühle überwunden werden. Schuld ist sehr konkret und auf bestimmte Situationen bezogen, Schuldgefühle sind sehr unspezifische Empfindungen. Der Begriff "Schuld" hat im Japanischen nicht den negativen Beigeschmack wie im Deutschen. Im Japanischen wird Schuld als etwas Positives gesehen, da nicht nur im psychologischen Fachbereich, sondern auch im allgemeinen Verständnis davon ausgegangen wird, daß ein Schuldkomplex dadurch entsteht, indem man Schuld verdrängt. Wenn man die Schuld nicht mehr verdrängt, sondern sie als solche erkennt und anerkennt, dann verschwindet auch der Schuldkomplex. Aus diesem Grund wird der Begriff "Schuld" im Japanischen sehr positiv besetzt. Weiters ist festzustellen, daß in unserem Kulturkreis nicht zuletzt die christliche Tradition den Begriff "Schuld" negativ besetzt hat, als etwas, das man nicht auf sich laden sollte, weil damit Strafe verbunden ist.

³⁴ Vgl. hierzu den Erfahrungsbericht von WAGNER (1996, S.13): „Ich habe mein eigenes Leben, das ich leben darf, und trage dafür die Verantwortung und aus Fehlern zu lernen ist hart, aber es bringt mir etwas und diese Einsicht ist Aussicht für alle!“

³⁵ Vgl. hierzu den Erfahrungsbericht von MÜLLER (1996, S. 15): „Mit den drei Fragen werden die jahrelang aufgebauten Mauern zwischen sich und anderen Menschen abgetragen, sie öffnen die Tür zum Herzen, wo das wahre Verstehen ist. Ich habe für mich gesehen, daß Leid nicht teilbar ist, daß wir alle Anteil haben am Leid und daß es keine Frage von Schuld ist, daß wir in diesem Chaos aus Krieg, Haß, Neid, Umweltzerstörung leben. Wir sind wie Schauspieler, die ihre Rolle mit der Wirklichkeit verwechseln und ein Leben lang einem Rollenbild nachleben. Dabei könnten wir jederzeit von dieser Bühne treten und uns beim Spielen zuschauen, bewußt werden, daß es eine Rolle ist und damit wirklich Verantwortung für unser Handeln übernehmen. [...] Ingesamt war diese Woche ein Wendepunkt für mich, ich bin heute gelassener, gehe direkter auf Menschen zu und kann sie auch so sein lassen wie sie sind.“

Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag ist ein langandauernder und schwieriger Prozeß.³⁶ Regelmäßige Naikan-Praxis zur Überprüfung des eigenen Handels ist hilfreich.

Während der Naikan-Übung kann der Naikan-Leiter Interventionen setzen, um den Naikan-Prozeß des Übenden zu unterstützen. Interventionen sind Techniken, die vom Naikan-Leiter ausschließlich mit dem Ziel eingesetzt werden, den Naikan-Teilnehmer ins Naikan zu führen oder zurückzuführen. Interventionen werden so wenig wie möglich und sehr individuell eingesetzt.

Interventionen des Naikan-Leiters erfolgen beispielsweise:

- wenn der Übende Schwierigkeiten hat, mit den 3 Naikan-Fragen zu arbeiten
- wenn der Übende sich mit der 4. Frage beschäftigt (Welche Schwierigkeiten hat mir der andere bereitet?)
- wenn der Übende Schwierigkeiten hat, in die Erinnerung zu kommen
- wenn der Übende über mehrere Naikan-Gespräche hinweg einen inneren Widerstand nicht überwinden kann
- wenn der Übende Fragen stellt (z.B.: Warum habe ich so gehandelt? Was hatte das für einen Sinn?..)
- um den Naikan-Übenden am Ende der Naikan-Woche wieder aus dem Prozeß herauszuführen
- u.a.

Techniken der Intervention sind:

- Empfehlungen (z.B. die Bitte, sich auf die 3 Naikan-Fragen zu konzentrieren, einen kurzen Spaziergang machen, sich bequem hinlegen, mehr Zeit auf seinem Übungsplatz verbringen,.....)
- kurze Erklärungen (z.B. auf die Frage: Warum...? ist es oft nicht ausreichend zu antworten: Das ist bei Naikan nicht das Thema, bitte prüfe die 3 Naikan-Fragen. Bei den kurzen Erklärungen gilt es, klar und verstehbar zu antworten und dem Übenden zu ermöglichen, wieder in die Naikan-Übung zurückzukehren.)
- Übungen (z.B. einen Brief schreiben, Zieleübung.... Bei den Übungen handelt es sich um klar beschriebene Übungen, die bei klar definierten Indikationen zum Einsatz kommen.)

3.1.7 Die Zielgruppen

Die Naikan-Methode eignet sich grundsätzlich für alle Menschen, die die Bereitschaft haben, ihr eigenes Leben zu reflektieren. Man benötigt keine besonderen geistigen oder körperlichen Voraussetzungen. Vorbedingung für Naikan ist lediglich die Fähigkeit zu klarer Wahrnehmung, das heißt, daß man zwischen Gegenwart und Erinnerung unterscheiden kann. Das schließt einen kleinen Personenkreis aus, z.B. Personen mit Psychose in einem akuten Schub, suchtkranke Personen ohne körperlichen Entzug.

Naikan ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Naikan bevorzugt keinen besonderen Personenkreis oder gesellschaftliche Gruppe. Die ersten Naikan-Übungen wurden in Japan in Gefängnissen abgehalten. „Naikan wurde zu Anfang auf der untersten Ebene der Gesellschaft eingeführt (im Gefängnis und in Jugendstrafanstalten) und hat sich allmählich auf die höheren Gesellschaftskreise ausgeweitet.“ (NAGASHIMA 1994, S.24) Heute wird Naikan in Japan

³⁶ Siehe hierzu den Erfahrungsbericht von WUNDSAM (1995, S.8).

praktiziert von Privatpersonen in Naikan-Zentren, von Justizwachebeamten und Häftlingen in Gefängnissen und Jugendstrafanstalten, von Patienten in Krankenhäusern, von Studenten an Universitäten, von Managern und Funktionären aus der Wirtschaft, von Psychologen im Rahmen ihres Studiums. In Österreich wird heute Naikan praktiziert von Privatpersonen in Naikan-Zentren, von Suchtkranken im Rahmen der Drogentherapiestation Erlenhof, von Häftlingen in der Justizanstalt Gerasdorf.

3.1.8 Die Nachbetreuung

Falls nach der Teilnahme an einem Wochen-Naikan oder zwischen zwei Tages-Naikan Fragen oder Probleme auftauchen, so gibt es verschiedene Angebote der Nachbetreuung mit Naikan:

- a) Naikan-Forum
- b) Tages-Naikan
- c) Anruf und persönliches Gespräch mit dem Naikan-Leiter oder Naikan-Assistenzleiter

a) Naikan-Forum

Das Naikan-Forum findet einmal pro Monat statt. Derzeit gibt es dieses Angebot nur in Wien. Das Forum dient vor allem dem Erfahrungsaustausch zwischen Naikan-Erfahrenen. Es ist auch offen für Naikan-Interessierte, die sich über die Naikan-Methode informieren möchten. Beim Forum sind in der Regel ein Naikan-Leiter sowie Naikan-Assistenzleiter anwesend. Beim Naikan-Forum werden in lockerer Atmosphäre Erfahrungen und Informationen ausgetauscht. Außerdem gibt es die Möglichkeit, mit dem Naikan-Leiter oder einem Naikan-Assistenzleiter ein persönliches Gespräch zu führen.

b) Tages-Naikan

Ein Tages-Naikan kann jederzeit zu den festgesetzten Terminen oder auch während einer laufenden Naikan-Woche in Anspruch genommen werden. Das Tages-Naikan kann im Rahmen der Nachbetreuung dazu genutzt werden, die gemachte Naikan-Erfahrung zu festigen und auszubauen, indem man im Naikan-Setting konzentriert weiter mit den Naikan-Fragen arbeitet.

c) Anruf und persönliches Gespräch mit dem Naikan-Leiter oder Naikan-Assistenzleiter

Es gibt die Möglichkeit, im Naikan-Zentrum anzurufen und ein telefonisches Gespräch mit dem Naikan-Leiter zu führen oder einen Termin für ein persönliches Gespräch mit dem Naikan-Leiter oder einem Naikan-Assistenzleiter zu vereinbaren.

3.1.9 Die Rolle und Aufgaben des Naikan-Leiters

a) Verantwortung für das Setting

Die primäre Aufgabe des Naikan-Leiters besteht darin, die äußeren Bedingungen zu schaffen, damit der Naikan-Übende möglichst ungestört Naikan üben kann. Der Naikan-Leiter ist also verantwortlich für die Vorbereitung, für die Vorinformation der Teilnehmer und des Umfeldes (in einer Institution z.B. für die Kooperation mit der Leitung und für die Information der Mitarbeiter). Er trägt ebenso die Verantwortung für das Setting (die Ungestörtheit der Teilnehmer, die Versorgung der Teilnehmer mit Essen usw.) während der Naikan-Übung.

b) Begleitung des Naikan-Prozesses

Die Hauptaufgabe des Naikan-Leiters ist die Begleitung des Naikan-Prozesses jedes einzelnen Teilnehmers während der Naikan-Übung. Diese Funktion des Naikan-Leiters ist sehr schwer in Worte zu fassen, ich ziehe daher zunächst einen Vergleich heran: Wenn man die menschliche Erfahrungswelt mit allen positiven und negativen Ausprägungen mit einem Berg vergleichen würde, dann wäre der Naikan-Leiter der erfahrene Bergführer, der diesen Berg bereits ausführlich erforscht hat und daher möglichst alle Abgründe, Ausformungen und Erscheinungsformen kennt. Der Naikan-Übende kommt mit mehr oder weniger Vorerfahrungen, mit mehr oder weniger klaren Zielvorstellungen zu diesem Berg und sucht sich seinen eigenen Weg bei seiner Wanderschaft auf diesen Berg. Der Naikan-Leiter begleitet den Naikan-Übenden auf seinem Weg. Der Naikan-Leiter wird den Übenden in keine Richtung drängen und ihm keinen Weg vorschlagen, auch das Tempo bestimmt der Naikan-Übende selbst. Solange sich der Übende mit Hilfe der Naikan-Fragen bewegt, kann dem Übenden nichts passieren, denn die Naikan-Fragen haben die Funktion des Seils, mit dessen Hilfe man sich sicher im Berg fortbewegen kann. Der Naikan-Leiter interveniert nur, wenn sich der Übende vom Naikan wegbewegt, wenn dieser sozusagen sein Sicherheitsseil wegwirft. Der Berg bleibt in seinem Wesen gleich, dennoch wird er von jedem Menschen unterschiedlich erlebt, unterschiedlich gesehen. Der Berg steht für das menschliche Wesen in all seinen Ausprägungen wie Freude, Hoffnung, Vertrauen, Schmerz, Trauer usw., die im Wesen immer gleich sind, aber von jedem Menschen in unterschiedlichen Zusammenhängen, Situationen und Aspekten erlebt werden. Weil jeder Mensch auf seine eigene, individuelle Weise diese Erfahrungen erlebt, kann der Naikan-Leiter von den Naikan-Übenden immer wieder lernen, neue Blickwinkel zu sehen. Das Naikan-Gespräch dient einerseits dazu, daß der Naikan-Leiter beim Naikan-Übenden nachfragt, wo er gerade auf seinem Weg steht, und andererseits dazu, daß der Naikan-Leiter überprüft, ob der Übende nach wie vor sein Seil, nämlich die Naikan-Fragen, benutzt. Die Funktion des Naikan-Leiters besteht auch darin, dem Naikan-Übenden das Vertrauen zu vermitteln, daß dieser eigenständig seinen Weg gehen kann³⁷.

Die Funktion des Naikan-Leiters bei der Begleitung des Naikan-Prozesses ist demnach:

- Der Naikan-Leiter muß umfassende Erfahrungen in seinem persönlichen Naikan-Prozeß besitzen, um den Naikan-Prozeß anderer Menschen begleiten zu können.
- Der Naikan-Leiter begleitet den Naikan-Übenden bei seinem Prozeß während des Naikan, er läßt diesen Richtung und Tempo selbst bestimmen.

³⁷ Auch BECK (1995, S.3) weist auf die Bedeutung des Naikan-Leiters in der Prozeßbegleitung hin: „In der Entwicklung der Psychoanalyse wurde erst allmählich deutlich, daß es damit nicht alleine getan ist, die Bilder laufen zu lassen, daß vielmehr der unsichtbare Gesprächspartner hinter der Couch von entscheidender Wichtigkeit ist: seine Fähigkeit und Bereitschaft, dem Analysanden mit wohlwollender Anteilnahme zu folgen, wohin ihn der innere Prozeß auch führen mag, behilflich zu sein, Licht in das Dunkel zu bringen, Verständnis aufzubringen: auch für all die Umwege, Irrwege und Schleichwege im Verlauf dieses Prozesses; und schließlich wie ein Beichtvater Absolution zu erteilen, mitzuhelfen bei der Aussöhnung mit dem Leben, wie es war und wie es ist, und mit dem Leben, wie sie waren und sind. [...] Das gilt in der Psychoanalyse, und das gilt im Naikan und kann erlösend und befreiend sein.“ Zur positiven Wirkung dieses Vertrauens und Akzeptierens durch den Naikan-Leiter siehe die Erfahrungsberichte von RUDOLF (1996, S.13); RIEMER (1996, S.13).

- Der Naikan-Leiter bringt dem Übenden volles Vertrauen entgegen, daß dieser eigenständig seinen Weg gehen kann.
- Der Naikan-Leiter kommt alle 60-90 Minuten zum Naikan-Gespräch, das dazu dient festzustellen, wo der Naikan-Übende in seinem Prozeß gerade steht und ob er tatsächlich mit den Naikan-Fragen arbeitet.
- Der Naikan-Leiter interveniert ausschließlich mit dem Ziel, den Übenden ins Naikan zu führen oder zurückzuführen (vgl. Punkt 3.1.6).
- Die Interventionen des Naikan-Leiters sind Vorschläge, Empfehlungen an den Naikan-Übenden, sie haben keinen zwingenden Charakter.
- Der Naikan-Leiter dient dem Naikan-Übenden in dem Sinne, daß der Übende die besten Bedingungen erhält, um Naikan üben zu können.
- Der Naikan-Leiter akzeptiert den Prozeß des Naikan-Übenden, so wie er ist. (Er hat keine erzieherischen oder therapeutischen Ziele, die über die Vermittlung der Methode hinausgehen.)

c) Weitere Aufgabengebiete

Darüber hinaus hat der Naikan-Leiter schließlich für die Nachbetreuung der Naikan-Übenden Sorge zu tragen, wenn nach dem Naikan im geschützten Setting Fragen oder Probleme beim Übenden auftauchen (siehe Punkt 3.1.8). Ein weiteres Aufgabengebiet ist die Weiterverbreitung von Naikan, sodaß die Methode Naikan möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht wird. Die Verbreitung von Naikan erfolgt beispielsweise in Form von Information über Naikan (Halten von Vorträgen, Herstellung von Informationsmaterial u.ä.), oder auch durch die Ausbildung von weiteren Naikan-Leitern.

3.1.10 Die Ausbildung zum Naikan-Leiter

Ursprünglich war die Ausbildung zum Naikan-Leiter kaum formalisiert. Es war erforderlich, selbst mindestens eine Naikan-Übung von der Dauer einer Woche absolviert zu haben.³⁸

In Österreich gibt es seit Anfang 1996 klare Richtlinien für die Ausbildung zum Naikan-Leiter, die bundesweit einheitlich sind. Sie wurden vom Naikan-Netzwerk Österreich erarbeitet und sind für deren Mitglieder verbindlich.

Naikan-Leiter - Ausbildungscurriculum:

1. Stufe: Interessent

Grundvoraussetzungen:

- 1.1. Naikan-Erfahrung (mindestens 1 Woche)
- 1.2. Reifezeit (mindestens 1 Jahr nach dem ersten Naikan)
- 1.3. Teilnahme an mindestens einer weiteren Naikan-Woche vor Beginn der nächsten Stufe

2. Stufe: Kandidat

³⁸ In Japan gilt nach wie vor, daß jeder, der eine Woche Naikan selbst praktiziert hat, danach Naikan selbständig leiten kann. Dies geht auf den Begründer von Naikan zurück, Yoshimoto-Sensei war der Ansicht, daß jeder Mensch nach der Erfahrung von einer Woche Naikan die Methode selbst weitergeben kann. Das war und ist in Japan unüblich, normalerweise werden Methoden oder Praxiswege in hierarchischen Systemen weitergegeben. Diese nicht formalisierte Art, Naikan weiterzugeben, hatte also auch den Zweck zu verhindern, daß Naikan eine hierarchische, elitäre Schule wird.

- 2.1. Klärungsgespräch mit einem Leiter
- 2.2. Hospitieren bei einer Naikan-Woche (stille Beobachtung der Leiterarbeit/anschließend Gespräche)
- 2.3. Erst-Assistenz (mit klar begrenzten Regeln)
- 2.4. Abschlußgespräch und - im positiven Fall - erste Einschätzung
- 2.5. Zweite Einschätzung durch einen anderen Naikan-Leiter (im positiven Fall Beginn der Ausbildung)

3. Stufe: Assistenzleiter

- 3.1. Wahl des Mentors
- 3.2. Gemeinsame Erarbeitung eines Ausbildungsplanes
- 3.3. Permanente Anpassung des Plans an die Möglichkeiten und Notwendigkeiten des Kandidaten
- 3.4. Verpflichtende Teilnahme am jährlichen Methoden-Seminar
- 3.5. Assistenzen bei mindestens zwei Naikan-Leitern je nach den Anforderungen des Ausbildungsplanes

4. Stufe: Co-Leitung

- 4.1. Akzeptanz zur erstmaligen Co-Leitung durch den Mentor
- 4.2. Wiederholung von Co-Leitung (wenn möglich auch bei anderen Leitern)

5. Stufe: Abschluß der Ausbildung: Fähigkeitsausweis

- 5.1. Akzeptanz als Co-Leiter durch den Mentor
- 5.2. Ausstellung eines Fähigkeits-Ausweises für die Methode Naikan durch das Naikan-Netzwerk Österreich

6. Stufe: Selbstverantwortlich: Ernennung zum Naikan-Leiter

Nach Reflexion und Abschluß des inneren Reifungsprozesses beschließt der Ausbildungsabsolvent, selbstverantwortlich Naikan anzubieten und zu leiten

Während der gesamten Ausbildung haben die Auszubildenden selbst an Naikan-Übungen teilzunehmen.

Für die Ausbildung gibt es keine zeitliche Begrenzung, da die Fähigkeit, Naikan zu leiten, sehr stark von der persönlichen Entwicklung der Person abhängig ist (persönliche Entwicklung ist individuell und hält sich nicht an zeitliche Vorgaben). Es ist auch kein Abschluß-Diplom vorgesehen, da ein Zertifikat nicht als Sicherstellung der Qualität gewertet wird. Als Abschluß der Naikan-Leiter-Ausbildung gilt die Entscheidung zum selbständigen Leiten von Naikan.

Auch in Österreich ist es nach wie vor möglich, die Entscheidung zum selbständigen Leiten von Naikan einfach nach der Teilnahme an einem Wochen-Naikan zu treffen, unabhängig von den oben beschriebenen Ausbildungsrichtlinien. Die Ausbildungsrichtlinien wurden hauptsächlich aus zwei Gründen ins Leben gerufen: erstens, um dem europäisch üblichen Standard einer formalisierten Ausbildung zu entsprechen, zweitens, um den Naikan-Leitern vor dem selbständigen Leiten ein großes Erfahrungsspektrum in der Arbeit mit Naikan zu ermöglichen.

3.1.11 Institutionelle Rahmenbedingungen

Naikan wird in Österreich von unabhängigen Naikan-Zentren angeboten, die von mindestens einem ausgebildeten Naikan-Leiter geleitet werden. Es sind dies:

- Naikan-Zentrum neue welt institut, NÖ, Leitung: Franz und Martha Ritter
- Naikan-Haus Wien, Leitung: Josef und Helga Hartl
- Naikan-Zentrum Salzburg, Leitung: Roland Dick

Diese 3 Naikan-Zentren haben im Rahmen ihrer Zusammenarbeit das Naikan-Netzwerk Österreich ins Leben gerufen. Ziel des Naikan-Netzwerkes ist es, Naikan durch Information und Angebote weiter zu verbreiten, den Erfahrungsaustausch und die Fortbildung von Naikan-Leitern und Naikan-Assistenzleiter zu pflegen und die Ausbildung von zukünftigen Naikan-Leitern zu ermöglichen.

Weiters gibt es einen Internationalen Naikan-Verband, die I.N.A. (International Naikan Association), sowie verschiedene Naikan-Organisationen in Japan.

Die Kosten für die Teilnahme an Naikan belaufen sich auf:

Wochen-Naikan: ÖS 6.500,- bis 9.500,-.

Tages-Naikan: ÖS 6.800,- für 10 Tage zahlbar in 2 Raten, ÖS 680,- für 1 Einzeltag.

Alle Naikan-Zentren bieten günstigere Stipendienplätze an, kann diese Summe auch nicht aufgebracht werden, wird eine individuelle Lösung vereinbart.

Auf die Zusammenarbeit zwischen Naikan-Zentren und der Drogentherapiestation Erlenhof bzw. der Justizanstalt Gerasdorf werde ich unter Punkt 4. eingehen.

3.2 Was ist Sozialarbeit?

3.2.1 Professionelle Sozialarbeit

Sozialarbeit³⁹ ist ein Beruf, also eine professionelle Tätigkeit. „Es gibt berufliche Sozialarbeit und ein formenreiches freitätiges Engagement in der sozialen Hilfe und in gemeinwesenbezogenen Unternehmungen.“ (WENDT 1990, S.1). Wenn hier Sozialarbeit definiert wird, so bezieht sich dies auf Sozialarbeit als Beruf.⁴⁰

Der Begriff „Sozialarbeit“ wird heute nicht einheitlich verwendet. Es scheint sich vielmehr der Begriff „Soziale Arbeit“ durchzusetzen, wobei damit ein Überbegriff für die beiden Bereiche Sozialarbeit und Sozialpädagogik geschaffen wurde.

Häufig findet man in der fachspezifischen neueren Literatur die Verwendung des Begriffs „Sozialarbeit/Sozialpädagogik“, wobei auf eine Differenzierung der beiden Arbeitsbereiche völlig verzichtet wird (siehe z.B. EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987). Dieser Auffassung kann ich mich nicht anschließen. Im Gegensatz dazu differenziert LÜSSI die beiden Berufe Sozialarbeit und Sozialpädagogik und definiert deren typologische Differenz, indem er feststellt, „was in der konkreten Praxis Zentrum ist. [...] Der *Sozialpädagoge* nimmt an der *Lebenswelt* seiner Klienten, ihrem *Alltag* teil und verfolgt das Ziel, mit der besonderen Art seiner Teilnahme die Klienten persönlich so zu beeinflussen und ihre Lebenswelt so zu gestalten, daß sie sich sozial bestmöglich entwickeln können. [...] Dieses Moment der Lebenswelt-Teilnahme, des Dabeiseins im Alltag ist wesensbestimmend für die Sozialpädagogik und macht das Typische dieses Berufs aus. Der Sozialarbeit fehlt es. [...] Der Sozialarbeiter ist *ambulant* tätig, und er beschäftigt sich nur mit *Problemen* der Leute. Er hat seinen Ort bzw. Sitz in einer Institution (‘Sozialdienst’, ‘Beratungsstelle’, ‘Fürsorgeamt’ etc.), nicht in der Lebenswelt des Klienten. [...] Das Problem ist eine in negativer Weise hervortretende Erscheinung ihrer Lebenswelt, etwas Besonderes und Partikuläres also. Und der Sozialarbeiter, ganz anders als der Sozialpädagoge, befaßt sich lediglich mit diesem besonderen Negativen, hat mit dem Klienten folglich nur auf durchaus partikuläre Weise zu tun.“⁴¹ (LÜSSI 1987, S.50 f.)

Sozialarbeit ist ein Beruf, der von ausgebildeten Sozialarbeitern ausgeübt wird. Der Sozialarbeiter ist in der Regel in einer Institution tätig, deren Träger entweder der Staat, Kirchen oder private Organisationen sind. Die Personen, für die der Sozialarbeiter tätig wird, werden in

³⁹ MEYERS GROSSES TASCHENLEXIKON (1987, Bd. 20, S.283): „**Sozialarbeit**, die persönl. Betreuung von Personen oder Gruppen auf Grund ihres Alters, ihrer sozialen Stellung, ihres körperl. oder seel. Befindens (z.B. Kinder, Jugendliche, alte Menschen, Nichtseßhafte, Obdachlose, Behinderte, Pflegebedürftige, Suchtkranke, Straffällige); S. schließt Beratung, Erziehung, Pflege und verschiedene andere Hilfeleistungen ein und hat das Ziel, Hilfesuchende zu befähigen, unabhängig von öffentl. Hilfe zu leben (*Hilfe zur Selbsthilfe*). S. wird nach prakt. Arbeitsfeldern unterschieden, z.B. Familienfürsorge, Gesundheitsfürsorge, Heimerziehung, Bewährungshilfe, Jugendarbeit, Freizeitpädagogik. Ihre wichtigsten Methoden sind *Einzelfallhilfe* oder *Casework* (Auswahl bes. Hilfsmaßnahmen, auf den Einzelfall abgestimmt), Gruppenarbeit und *Gemeinwesenarbeit* (Hilfestellung für sozial unterprivilegierte Gruppen oder die ganze Bev. in überschaubaren Wohngebieten oder gesellschaftl. Funktionsbereichen). - Heute sind die bisher getrennten Disziplinen S. und Sozialpädagogik (Pädagogik) nach ihren Zielsetzungen und Methoden kaum noch zu trennen.“

⁴⁰ Zum Thema Verberuflichung und Professionalisierung der Sozialarbeit siehe BRACK in: STAUB-BERNASCONI/VON PASSAVANT/WAGNER (1983, S.97 ff.).

⁴¹ LÜSSI (1995, S.50 ff.) weist allerdings auch darauf hin, daß in manchen Arbeitsbereichen der Sozialen Arbeit (wie z.B. Streetwork) beide Wesenselemente enthalten sind.

der Regel als Klienten bezeichnet. Klienten nehmen die Dienste des Sozialarbeiters freiwillig oder durch behördliche oder gerichtliche Anordnung in Anspruch.

LÜSSI distanziert sich in seiner Systemischen Sozialarbeitslehre vom klassischen Klient-Begriff in der Sozialarbeit. „Der Sozialarbeiter hat es also in seiner Aufgabe, soziale Probleme zu lösen, immer mit Personen zu tun, und zwar mit mehreren in jedem Problemfall, wenn er systemisch arbeitet.“ (LÜSSI 1995, S.93). LÜSSI definiert folgende Personenkategorien in Bezug auf den einzelnen Problemfall: 1. Problembeteiligte, 2. Dritte, 3. Problembelastete, 4. Klienten, 5. Problemzuträger, 6. Helfende Dritte. Problembeteiligte sind „Personen, deren Zustand oder Handeln für die Existenz des sozialen Problems oder zumindest für dessen spezifische Ausprägung ursächlich bedeutsam sind“ (LÜSSI 1995, S.93). Dritte sind „alle problemrelevanten Personen, die nicht als Problembeteiligte gelten“ (LÜSSI 1995, S.94) Klienten sind „Problembeteiligte, die in einer *speziellen Relation* zum Sozialarbeiter stehen. Diese Relation macht das Wesen der Klientschaft aus [...]“. (LÜSSI 1995, S.99) „‘Problembeteiligte’ und ‘Dritte’ sind die personellen Grundkategorien des sozialen Problems. Alle problemrelevanten Personen gehören entweder unter die eine oder die andere dieser beiden Kategorien.“ (LÜSSI 1995, S.95) In einem sozialen Problemfall gibt es demnach immer Problembeteiligte und Dritte, aber nicht in jedem Fall Klienten. Was nun die Terminologie betrifft, so überzeugt mich die Klarheit der Begriffe von LÜSSI. Ich behalte in der vorliegenden Arbeit dennoch weitgehend den unscharfen „Klient“-Begriff bei, da er sich im allgemeinen Sprachgebrauch durchgesetzt hat.

Der Gegenstand Sozialer Arbeit sind „Soziale Probleme und die Lösungen dieser Probleme“ (ENGELKE 1992, S.11).

LÜSSI (1995, S. 84) präzisiert: „Ein sozialer *Sachverhalt* ist für die Sozialarbeit dann ein soziales *Problem*, wenn ihm folgende Momente innewohnen: Not, subjektive Belastung, Lösungsschwierigkeit.“ Weiters bestimmt er Basisgegenstände der Sozialarbeit, und zwar handelt es sich dabei um „bestimmte Bedürfnisobjekte des einzelnen Menschen, nämlich die folgenden: Unterkunft (Obdach, Wohnung), Nahrung (Essen), Gebrauchsdinge (z.B. Kleider, Mobiliar, Haushaltsgegenstände, Fahrzeug), Geld, Erwerbsarbeit, Erziehung, Betreuung (passiv, im Sinne von: Betreut werden), funktionelles Verhältnis zu notwendigen Bezugspersonen. Ein Sachverhalt, der maßgeblichen Einfluß darauf hat, ob das Bedürfnis eines Menschen nach einem dieser acht Objekte befriedigt oder nicht befriedigt wird, ist im sozialarbeiterischen Sinne ein *sozialer Sachverhalt*.“ (LÜSSI 1995, S. 81)

STAUB-BERNASCONI unterteilt soziale Probleme in vier Kategorien:

- a) Ausstattungsprobleme (Teilhabe von Individuen an medizinischen, psychischen, sozialen und kulturellen Ressourcen oder Errungenschaften einer Gesellschaft),
- b) Austauschprobleme (Asymmetrien des Gebens und Nehmens mit anderen Menschen und ihrer Umwelt),
- c) Machtprobleme (Verfügung über Machtquellen und der Umgang damit),
- d) Kriterienprobleme (Wertvorstellungen, die in einer Gesellschaft als allgemeingültig anerkannt werden, deren Widersprüchlichkeit, Fehlen, Nichterfüllung oder willkürliche Anwendung).

Alle vier Ebenen stehen in Wechselwirkung untereinander und machen die Komplexität sozialer Probleme aus. (vgl. STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.14 ff.)

Der Sozialarbeiter arbeitet an der Lösung von sozialen Problemen. Es handelt sich dabei um individuelle Problemfälle. Über Ziel und Lösungsschritte in einem konkreten Problemfall trifft der Sozialarbeiter in der Regel eine Vereinbarung mit dem Klienten. Bei der Arbeit an der Lösung eines sozialen Problems bedient sich der Sozialarbeiter verschiedener Methoden, die im Hinblick auf die Problemlösung geeignet erscheinen.

3.2.2 Das Setting

Der Sozialarbeiter übt seine Tätigkeit in der Regel in einer Institution aus. Die Klienten kommen in der Regel in die Institution, um den Sozialarbeiter dort aufzusuchen. Der Sozialarbeiter begibt sich auch in die Lebenswelt des Klienten, sofern dies im Hinblick auf die Problemlösung erforderlich ist (z.B. Hausbesuch, Streetwork...). LÜSSI bezeichnet Sozialarbeit daher als „ambulante Tätigkeit“: Der Sozialarbeiter hat seinen Sitz in einer Institution, die Klienten kommen zu ihm oder er geht zu ihnen (vgl. LÜSSI 1995, S.51).

In der Regel sollte „die primäre Pflicht, Kompetenz und Verantwortung für einen Problemfall bei *einem*, dem *fallführenden Sozialarbeiter* liegen. Sowohl die Institutionsmitarbeiter wie die Problembeteiligten und Dritten müssen wissen, wer für den Fall zuständig ist.“ (LÜSSI 1995, S.147)

LÜSSI (vgl. 1995, S.145 ff.) definiert Mindestanforderungen für Arbeitsbedingungen und Ausstattung, damit optimale Sozialarbeit geleistet werden kann: Jeder Sozialarbeiter benötigt einen eigenen Arbeitsraum, der als Büro und Sprechzimmer dient. Für die Besucher muß ein Wartezimmer zur Verfügung stehen. Für Besprechungen mit mehreren Personen muß ein größerer Raum zur Verfügung stehen. Im Arbeitsraum des Sozialarbeiters muß ein Schreibtisch und Büroausstattung vorhanden sein, sowie ein Gesprächstisch von normaler Höhe und Größe und mit guten, für längeres Sitzen geeigneten Stühlen. Ein Telefon ist unerlässlich, der Sozialarbeiter sollte von außen direkt anwählbar sein. Im Hinblick auf die Arbeitsbedingungen muß Flexibilität bei Arbeitszeit und Arbeitsort gewährleistet werden, denn die Klienten des Sozialarbeiters „können ihn nicht immer zur Bürozeit aufsuchen oder brauchen ihn zuweilen notfallmäßig am Abend oder am Wochenende. Oft ist es sinnvoll, wenn nicht unumgänglich, daß er sich an den Lebensort der Problembeteiligten (Wohnung, Schule, Firma, Heim, Klinik) oder zu Dritten hinbegibt.“ (LÜSSI 1995, S.147)

3.2.3 Geschichtlicher Hintergrund

Die Geschichte der Sozialarbeit aufzuarbeiten würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen. Es liegen hierzu ausführliche Werke vor, die die Geschichte der Sozialarbeit aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten, siehe beispielsweise LANDWEHR/BARON 1991, MÜLLER 1988, 1988a, MÜNCHMEIER 1981, WENDT 1990, auch EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, STAUB-BERNASCONI 1995.

„Noch vor drei Generationen, als ihre Ver-Beruflichung begann, waren Sozialarbeiter und Sozialpädagogen keine professionellen Helfer, sondern ihr genaues Gegenteil: Administratoren,

die durch Ausbildung und Berufstätigkeit darauf vorbereitet wurden, *individuell* Hilfe zu verweigern, um ein *gesellschaftliches* Ziel zu erreichen: Menschen dazu zu bringen, arbeiten zu wollen, auch wenn es keine Arbeit gab, Kinder zu zeugen und zu erziehen, auch wenn diese Kinder keine Perspektive hatten, der gesellschaftlichen Ordnung zu dienen, auch wenn diese gesellschaftliche Ordnung ihren Interessen nicht dienlich war.“ (MÜLLER 1988, S.19). MÜLLER geht es darum, die reale Geschichte der Sozialarbeit zu rekonstruieren, anstatt eine Geschichte von Ideen von Sozialer Arbeit darzustellen (vgl. MÜLLER 1988, S.19).

Eine dieser „Ideen“ über die Entstehung Sozialer Arbeit besagt, daß sie aus caritativen Bemühungen entstanden ist, die ihren Ursprung in christlicher Nächstenliebe hatten. Aus dem anfänglich ehrenamtlichen Engagement in der Fürsorge für hilfsbedürftige Menschen entwickelte sich langsam eine professionelle Tätigkeit. Der klassische Begriff der „Fürsorge“ wurde erst in jüngster Zeit durch den Begriff „Sozialarbeit“ ersetzt.⁴²

Eine andere „Idee“ über die Entstehung Sozialer Arbeit besagt, daß ihr Platz und Aufgaben von der Sozialpolitik zugewiesen wurden. Die Art der Sozialpolitik hing ihrerseits stark von den jeweiligen wirtschaftlichen Gegebenheiten ab, sowie von den geltenden sozialen Werten und Normen.

Diese beiden Einflußfaktoren auf Soziale Arbeit prägen nach wie vor die Diskussion: Sozialarbeit als Arbeit mit dem einzelnen Menschen (Fürsorge) versus Sozialarbeit als gesellschaftlich verändernder Prozeß (Sozialpolitik). Man spricht hier vom „doppelten Mandat“ des Sozialarbeiters, einerseits die Interessen des Klienten zu vertreten und andererseits die Interessen der Gesamtgesellschaft zu wahren.

Auf ein weiteres Spannungsfeld, das sich aus der historischen Entwicklung ergibt, sei an dieser Stelle hingewiesen: Sozialarbeit als helfender Prozeß (Fürsorge) versus Sozialarbeit als Kontrollinstrument (Institution). Auf der einen Seite hat Sozialarbeit den Anspruch, dem einzelnen bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen. Auf der anderen Seite ist der Sozialarbeiter ausführendes Organ einer Institution, wo er in der Regel Entscheidungen über die Verteilung von Ressourcen treffen muß und eine kontrollierende Funktion ausübt.

Um einen Ausweg aus diesen Spannungsfeldern zu finden, griff man in der Sozialarbeit verstärkt auf psychotherapeutische Konzepte zurück, um das sozialarbeiterische Handeln auf eine fachliche Basis zu stellen. Vor allem die Soziale Einzelfallhilfe, das Grundmodell der Methoden der Sozialarbeit, wurde stark von therapeutischen Konzepten beeinflusst. Die Arbeit mit dem Individuum, die helfende Beziehung mit dem Klienten wurden stark ins Zentrum der Sozialarbeit gerückt (siehe z.B. BIESTEK 1968, HOLLIS 1971, PERLMAN 1970).

Diese Denkweise wurde in jüngster Zeit abgelöst durch die Systemische Denkweise (siehe z.B. PINCUS/MINAHAN in: SPECHT/VICKERY 1980, LÜSSI 1995, STAUB-BERNASCONI 1995) und die Ökologische Perspektive (siehe z.B. GERMAIN/GITTERMAN 1988, WENDT 1982⁴³). Diese beiden

⁴² Der Begriff „Fürsorge“ hält sich heute noch in manchen Bereichen, z.B. lautet die offizielle Bezeichnung für das Jugendamt und die dort tätigen Sozialarbeiter im Bundesland Steiermark noch immer: „Fürsorge“.

⁴³ WENDT gilt als bekanntester Vertreter der ökologischen Perspektive in der Sozialarbeit. Ich stütze mich in dieser Arbeit auf die Systemische Sichtweise von Sozialarbeit und habe das Ökologische Modell nicht berücksichtigt. Die Gründe dafür liegen darin, daß das Ökologische Modell meiner Meinung nach nur wenige Unterschiede zur systemischen

Modelle sind heute in der Sozialarbeit vorherrschend, die therapeutische Sichtweise behält jedoch nach wie vor hohen Stellenwert.

Die Auffassungen der Geschichte der Sozialarbeit sind unterschiedlich, die Entstehung des Berufes und jene Entwicklungen, die deren Vorgeschichte zuzurechnen sind, werden unterschiedlich bewertet. Unabhängig davon, welche Geschichtsauffassung man vertritt (oder gerade weil es unterschiedliche Auffassungen gibt), bin ich der Meinung, daß die geschichtlich gewachsenen Spannungsfelder eine Beschäftigung damit und eine persönliche Standortbestimmung geradezu herausfordern.

3.2.4 Die Werte und Grundhaltungen in der Sozialarbeit

So wie Naikan vor dem Hintergrund des Buddhismus entstanden ist, so ist die Entstehung der Sozialarbeit vor dem Hintergrund der christlichen Geisteshaltung zu sehen. Die ersten Ansätze von Sozialarbeit entstanden durch das Anliegen, Menschen in Not zu helfen und Anteilnahme an ihrem Schicksal zu zeigen. Die Idee des Helfens hat ihre Wurzeln in der christlich-religiösen Geisteshaltung: man glaubt an das Gute im Menschen und daran, daß man Menschen, die vom rechten Weg abgekommen sind, wieder auf diesen zurückbringen kann. Das Konzept des Helfens in der christlichen Denkweise ist verbunden mit der Idee, daß man weiß, was für den anderen richtig ist und daß man selbst die Fähigkeit besitzt, den anderen auf den richtigen Weg zu führen - ihm eben zu 'helfen'. Genau hier stößt man auf die Themen Machtausübung, Manipulation, Kontrolle, die in diesem Konzept des Helfens enthalten sind. Nach meiner Meinung und meiner persönlichen Erfahrung sitzt dieses christliche Konzept des Helfens sehr tief, es ist zu den traditionellen Werten unserer westlichen Kultur zu zählen. Nun steht die Idee des Helfens am Anfang jedes sozialen Engagements, daher muß das, was man unter Helfen versteht, individuell reflektiert und definiert werden.

HAINES (vgl. 1979, S.18 ff.) sieht die Ursprünge der Wertvorstellungen der Sozialarbeit in den philosophischen Grundhaltungen der Religion, des Utilitarismus⁴⁴ und Humanismus⁴⁵. Als Werte in diesen Grundhaltungen gelten die Würde und Heiligkeit des menschlichen Lebens, jeder Mensch wird als wertvolles Individuum betrachtet, unabhängig von seinem Denken und Verhalten. In jedem Menschen steckt ein Potential zum Guten und damit auch zum selbstlosen Handeln. Jeder Mensch hat die Fähigkeit sich zu verändern und die Fähigkeit, als verantwortliches Mitglied der Gesellschaft zu leben. Schließlich wird soziale Gerechtigkeit als Wert betrachtet. Aus all dem folgt für den Sozialarbeiter, daß alle Menschen seiner Hilfe wert

Denkweise aufweist, außerdem erscheint es mir in manchen Bereichen zu unscharf und verkompliziert die Dinge unnötigerweise mit der Einführung neuer Begriffe.

⁴⁴ MEYERS GROSSES TASCHENLEXIKON (1987, Bd.23, S.62 f.): „**Utilitarismus** [lat.], Theorie der Ethik und Sozialphilosophie, des Rechts sowie der Nationalökonomie, nach der eine Handlung danach beurteilt und bewertet wird, in welchem Maße sie zur Förderung und Mehrung des Glücks der meisten Menschen 'nützl.' ist, d.h. beiträgt. Nach diesem sog. *Nützlichkeitsprinzip* wird eine Handlung also nicht an dem Motiv oder der Gesinnung, sondern an den Folgewirkungen gemessen. Als geschlossenes eth. System wurde der U. von J. Bentham begründet und von J. Mill und J.S. Mill weiterentwickelt. Dieses System führte zu einem Glückskalkül, bei dem der Maximierungseffekt des gesellschaftl. Glücks, der aus bestimmten Handlungen oder Institutionen folgt, gemessen werden sollte. Der U. wurde damit zum Basistheorem der Nationalökonomie und diente der Begründung einer wohlfahrtsstaatl. Sozialpolitik.“

⁴⁵ MEYERS GROSSES TASCHENLEXIKON (1987, Bd.10, S.115 f.): „**Humanismus** [lat.], allg. das Bemühen um Humanität, um eine der Menschenwürde und freien Persönlichkeitsentfaltung entsprechende Gestaltung des Lebens und der Gesellschaft durch Bildung und Erziehung und/oder Schaffung der dafür notwendigen Lebens- und Umweltbedingungen selbst.“

sind und zwar auf verschiedene, ihnen jeweils angemessene Weise und daß die Bedürftigen und Benachteiligten alle Mitglieder der Gesellschaft etwas angehen.

PLANT (vgl. 1978, S.15 ff.) sieht als grundlegendes Konzept in der Sozialarbeit das der Achtung vor der Person. Andere Konzepte in der Sicht vom Klienten wie z.B. Individualisieren, Selbstbestimmung des Klienten, Menschenwürde, Annahme des anderen u.ä. verdeutlichen nach seiner Auffassung nur das grundlegende Konzept der Achtung vor der Person. „In der Literatur über Sozialarbeit wird diese Achtung vor der Person viel häufiger vorausgesetzt als gefordert. Die wenigen Argumente dafür scheinen aus drei Haupttypen zu bestehen: aus der theistischen Betrachtungsweise von Biestek⁴⁶, aus der Möglichkeit einer praktischen Rechtfertigung und aus der Anschauung, daß es sich dabei ausschließlich um die persönliche Überzeugung des Sozialarbeiters handelt, über die man nicht streiten kann.“ (PLANT 1978, S.19). Er zeigt weiter auf, daß „die Achtung vor der Person ein Prinzip ist, das bestimmend ist für sittliches Denken und Handeln.“ (PLANT 1978, S.25)

STAUB-BERNASCONI und LÜSSI stellen Sozialarbeit auf die wissenschaftliche Grundlage der Systemtheorie. Beide vertreten die Ansicht, daß gute Sozialarbeiter immer schon nach systemischen Gesichtspunkten arbeiteten. LÜSSI (vgl. 1995, S.56 ff.) arbeitet anschaulich jene systemtheoretischen Prinzipien heraus, die für das sozialarbeiterische Handeln bestimmend sind. Der Mensch wird als soziales Wesen betrachtet, das zahlreichen Sozialsystemen angehört (z.B. seiner Familie, seiner Firma, dem Spital, in dem er als Kranker lebt usw.). Er ist Teil dieses Systems und handelt in seiner sozialen Rolle. Der Mensch ist systembedürftig, der Mangel an Systemzugehörigkeit stellt für ihn ein Problem dar. Soziale Systeme haben einen Sinn, der sich wiederum aus kulturellen Werten und sozialen Normen ableitet. Für den Sozialarbeiter relevant sind die Beziehungen und Funktionen innerhalb eines Systems und zwischen verschiedenen Systemen. Der Sozialarbeiter schafft in jedem Fall ein Problemlösungssystem. Allerdings „bedeutet dieser Vorrang des System-Paradigmas nicht, daß Denken und Handeln in linearer Perspektive nunmehr unmöglich seien.“ (LÜSSI 1995, S.75) Gerade das Nebeneinander von Systemen, also auch von Denksystemen, macht das System-Modell aus. Die systemische Denkart hat allerdings etwas Mechanistisches, sie kann einen Großteil menschlicher Phänomene nicht erfassen. Es sind „kognitive und affektive Erfahrungen in Bereichen wie Liebe, menschliche Gemeinschaft, Religion, Philosophie, Tiefenpsychologie, Kunst, Natur, die dem Sozialarbeiter Verstehenshorizonte eröffnen. Das System-Modell gibt hierfür eine Art Verstehensrahmen, aber nicht das Verstehen selbst. Es weist Beziehungen zwischen Menschen auf, aber woraus diese Beziehungen letzten Endes konkret ‘bestehen’, was sozusagen ihre seelische, existentielle ‘Substanz’ ist, wird damit nicht gesagt.“ (LÜSSI 1995, S.75)

Das weist auf eine grundsätzliche Schwierigkeit bei einer Definition von Werten und Grundhaltungen in der Sozialarbeit hin: Man kann einen Verstehensrahmen liefern, doch die Inhalte müssen individuell erfahren und definiert werden. Bei ENGELKE 1992 wird dies sehr deutlich, wenn er die unterschiedlichen Weltanschauungen und Wissenschaftsauffassungen verschiedener Theoretiker der Sozialen Arbeit herausarbeitet.

LÜSSI (1995, S.192) definiert als ethische Voraussetzung in der Persönlichkeit grundsätzlich eine humane Tendenz: „Zum einen muß der Sozialarbeiter Interesse an den Menschen haben, und

⁴⁶ Das Werk von BIESTEK 1972 ist ein Standardwerk in der Sozialarbeit und lange Zeit hindurch galten seine Ansichten als Basis des sozialarbeiterischen Handelns.

zum ändern muß er ihnen helfen wollen. ‘Humane Tendenz’ bedeutet in etwa ‘menschliche Hilfsbereitschaft’.“ LÜSSI stellt hohe moralische Ansprüche an die Persönlichkeit des Sozialarbeiters: „Im wesentlichen erweist sich die humane Tendenz des Sozialarbeiters in tolerantem Verständnis für die Widersprüchlichkeit und Schwäche des Menschen, in Vorurteilslosigkeit, Versöhnlichkeit, in der Ausrichtung auf das Positive im Menschen, in Mitgefühl, Anteilnahme, Entgegenkommen, im Willen beizustehen. Der Sozialarbeiter darf kein Menschenverächter oder Zyniker sein; er darf den Menschen nicht mit Argwohn, Haß, Ironie, Gleichgültigkeit, Distanz, innerer Abwehr, Ärger und Aggression begegnen. Sozialarbeit muß vielmehr aus und in einem humanen Geist getan werden, der die gesamte Persönlichkeit des Sozialarbeiters, sein Denken, Fühlen, Wollen und seine Intuition durchdringt und bestimmt. Worin solche persönliche Humanität beim einzelnen Sozialarbeiter begründet ist, ob philosophisch oder religiös, in Lebenserfahrung, persönlichen Beziehungen oder in selbstanalytischer Einsicht, das spielt keine Rolle.“ (LÜSSI 1995, S.193). Als sozialarbeiterische Persönlichkeitskriterien schließlich nennt er: „Humane Tendenz; Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit; Fähigkeit zur Selbstinstrumentalisierung; Initiative und Dynamik; Standfestigkeit; Soziale Intelligenz; Moralische Integrität.“ (LÜSSI 1995, S.190).

Es ist überhaupt auffällig, daß in der Literatur über Sozialarbeit allgemein hohe moralische Anforderungen an die Persönlichkeit des Sozialarbeiters gestellt werden. Dies ist verständlich, da der Umgang mit Menschen das zentralste Element in der Sozialen Arbeit ist, folglich die eigene Persönlichkeit ein wichtiges Mittel in der Arbeit darstellt. Andererseits erzeugt dies erheblichen Druck auf die Berufspraktiker. Zu Recht wird auf die Wichtigkeit von Supervision hingewiesen und auf die Notwendigkeit, daß der Sozialarbeiter seine eigene Persönlichkeit gut kennt, Klarheit behält über seine Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Nach STAUB-BERNASCONI (1995, S.135 f.) verbinden die Ziele Sozialer Arbeit „individuelle wie soziale Werte, nämlich: a) individuelle Bedürfnis- und Wunscherfüllung im Zusammenhang mit der Erweiterung des Wissens- und Handlungsspektrums als auch der verfügbaren physischen, sozio-materiellen und kulturellen Ressourcen und b) fairer Ausgleich von Pflichten und Rechten zwischen Menschen und sozialen Gruppen, ferner Regeln der Machtbegrenzung wie der gerechten Machtverteilung als Bedingung für sozialen (familiären, organisationellen, gesellschaftlichen) Frieden.“ Weiters definiert STAUB-BERNASCONI (1995, S.99): „Wie auch immer die Werte im Genaueren definiert und begründet werden, so lassen sie sich um körperliche, psychische, soziale und kulturelle Aspekte gruppieren.“

„Die soziale Problemlösung ist auf soziale Werte hin orientiert, die den Funktionen der Sozialarbeit eine bestimmte Richtung geben. Unter ‘sozialen Werten’ verstehen wir jene kulturell-gesellschaftlichen Zielvorstellungen, die sich auf das Verhältnis der Gesellschaftsangehörigen untereinander beziehen.“ (LÜSSI 1995, S.123) Es handelt sich vor allem um die sozialen Werte ‘friedliches Zusammenleben’, ‘gesellschaftliche Ordnung’, ‘soziale Toleranz’, ‘gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfe’. (vgl. LÜSSI 1995, S.132) „Die Sozialarbeit erfüllt nicht nur ausgesprochen gesellschaftsrelevante Funktionen, sondern als gesamte *ist* sie eine Funktion der Gesellschaft. Ihre *soziale Wertorientierung* (genau: ihre Orientierung auf soziale Werte hin) kann sinnreich nur im gleichzeitigen Blick auf ihre *gesellschaftliche Funktion* erfaßt und begriffen werden.“ (LÜSSI 1995, S.124) Als ethische Grundregeln definiert LÜSSI (vgl. 1995, S.121), daß Sozialarbeit niemals eine destruktive oder oppressive (unterdrückende) Funktion erfüllen darf,

sowie keine explizit ideologische Funktion ausüben darf, indem sie den problematischen sozialen Sachverhalt z.B. auf religiöse Weise irrelevant machen und damit 'aufheben' würde.

Ich persönlich folge in meiner Auffassung von Sozialarbeit dem System-Modell und den diesbezüglichen Auffassungen von LÜSSI und STAUB-BERNASCONI. In Bezug auf jene Werte und Grundhaltungen, die LÜSSI als „humane Tendenz“ bezeichnet, stütze ich mich auf das Menschenbild im Naikan (vgl. Punkt 3.1.4.), da dies meiner eigenen Auseinandersetzung und Erfahrung mit Naikan entspricht. Ich drücke dies so deutlich aus, da meiner Meinung nach die persönliche Einstellung naturgemäß Einfluß auf das eigene Denken und Handeln ausübt. Je klarer die eigenen Auffassungen definiert werden, umso deutlicher können sie erkannt und unterscheidbar gemacht werden.

3.2.5 Die Ziele in der Sozialarbeit

„Vom leidenden Menschen aus betrachtet geht es allerdings zunächst einmal um die Linderung und möglicherweise Beseitigung seiner psychischen, sozialen/ökonomischen und kulturellen Not. Bescheidener: Es geht um Mithilfe bei der Erschließung seiner eigenen und fremder Ressourcen, seiner Potentiale für individuelle oder kollektive - innerpsychische, familiäre, gemeinwesen-, geschlechtsbezogene oder organisationelle - Problemlösungs- und mithin Lernprozesse.“ (STAUB-BERNASCONI 1995, S.106)

STAUB-BERNASCONI unterscheidet drei Gruppen von Zielvorstellungen in der Sozialarbeit:

1. Ziele betreffend das Individuum, nämlich individuelle Autonomie, Hilfe zur Selbsthilfe, die Fähigkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen,
2. Ziele betreffend die soziale Rolle, nämlich soziales Funktionieren, Integration, sogar soziale Anpassung, Normalisierung,
3. Ziele betreffend die Gesellschaft, nämlich Veränderung behindernder, illegitimer Machtstrukturen. (vgl. STAUB-BERNASCONI 1995, 106 ff.)

Wenn, wie in Punkt 3.2.1 festgestellt wurde, der Gegenstand Sozialer Arbeit „Soziale Probleme und die Lösungen dieser Probleme“ (ENGELKE 1992, S.11) sind, dann ist das Ziel der Sozialen Arbeit folglich als Lösung sozialer Probleme zu definieren. LÜSSI definiert charakteristische Momente, die der sozialen Problemlösung innewohnen. Demnach ist die sozialarbeiterische Lösung typischerweise imperfekt, das heißt unvollständig, unvollkommen, unabgeschlossen, und zwar deshalb, weil das Soziale ständigen Veränderungen unterliegt und somit eine perfekte, „endgültige“ Lösung unmöglich ist. Soziale Problemlösung ist ein offener Prozeß, da er einer ständigen Dynamik unterliegt und da er weitgehend unvorhersagbar, unberechenbar, also offen ist. Der Problemlösungsprozeß ist einerseits gekennzeichnet durch hohe Komplexität, erscheint andererseits jedoch als einfach und banal. Jeder Mensch ist ein soziales Wesen und kennt soziale Sachverhalte, das Soziale erscheint daher gewöhnlich, alltäglich. Der Sozialarbeiter beschäftigt sich mit sozialen Problemen, die oft außergewöhnlich, kompliziert erscheinen, die soziale Problemlösung strebt einen Zustand an, der möglichst nahe beim sozial Durchschnittlichen, also Banalen liegt. Der Sozialarbeiter muß sein Handeln im Hinblick auf die Komplexität der Problemsituation sorgfältig reflektieren und steuern, und eine als banal erscheinende Handlung des Sozialarbeiters ist Ergebnis einer sorgfältigen Reflexion der

einzusetzenden Mittel im Hinblick auf eine Problemlösung. Durch die Komplexität der sozialen Sachverhalte ist es wie gesagt nicht möglich, eine perfekte Lösung zu finden. Ebenso wenig gibt es perfekte Lösungswege, es sind immer verschiedenste Vorgehensweisen möglich. Daher ist soziale Problemlösung in ihrer Ganzheit betrachtet eine ausgesprochene Ermessenssache, also wesensmäßig arbiträr. Weiters kann soziale Problemlösung meist nur eine Optimierung im Negativen sein, das heißt, das Ergebnis kann nur ein relativ positiver Zustand sein, immer noch im sozialen Negativbereich befindlich, aber besser als die Ausgangslage, annehmbar, zumutbar, lebbar. Es ist Berufspflicht des Sozialarbeiters sich anzustrengen, in jedem Problemfall das Optimum an Verbesserung zu erreichen, selbst wenn man dabei im Negativbereich bleibt. Charakteristisch für die Sozialarbeit ist das Paranormale, denn der Sozialarbeiter muß bereit sein, sich auf einen Zustands- und Handlungsbereich einzulassen, der neben den Normen und dem Normalen liegt - sei es im positiven Sinne des Originellen, Nonkonformistisch-Alternativen, sei es im negativen Sinne des moralisch oder rechtlich Fragwürdigen. Aufgabe des Sozialarbeiters ist eben nicht, Normen durchzusetzen, sondern Not aufzuheben (vgl. LÜSSI 1995, S.134 ff.).

Im Rahmen des primären Zieles der Sozialarbeit, nämlich der sozialen Problemlösung, können noch weitere Ziele definiert werden. Der Österreichische Berufsverband Diplomierter Sozialarbeiter beispielsweise definiert:

„Sozialarbeit hat zum Ziel:

- die Verursachung gesellschaftlicher Benachteiligung aufzuzeigen,
 - zur Verbesserung der Lebensbedingungen gesellschaftlich Benachteiligter beizutragen,
 - die Herstellung bzw. Erweiterung individueller und kollektiver Handlungsfähigkeiten zu unterstützen,
 - den Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen zu ermöglichen bzw. zu erleichtern,
 - materieller, sozialer und psychischer Isolierung entgegenzuwirken,
 - an der Entwicklung institutioneller Grundlagen zur Verwirklichung dieser Ziele beizutragen.“
- (ÖBDS 1993, S.8)

3.2.6 Die Theorie der Sozialarbeit

Gegenstand der Sozialarbeit sind soziale Probleme und deren Lösungen (vgl. Punkt 3.2.1). Um eine Lösung eines sozialen Problems zu erreichen, ist ein planmäßiges methodisches Vorgehen notwendig. Als Abschluß einer sozialen Problemlösung wird eine Evaluation durchgeführt. Als Evaluation bezeichnet man eine Auswertung des methodischen Handelns, um festzustellen, ob und wie effektiv eine Lösung des sozialen Problems erreicht wurde.

ENGELKE (1992, S.11) unterscheidet drei Bereiche in der Sozialen Arbeit: „*Soziale Arbeit als Wissenschaft* reflektiert und erforscht mit wissenschaftlichen Methoden soziale Probleme und ihre Lösungen. *Soziale Arbeit als Praxis* arbeitet mit Handlungsmethoden an der Lösung sozialer Probleme. *Soziale Arbeit als Ausbildung* bildet für die berufliche Praxis Sozialer Arbeit aus.“ Es handelt sich dabei um drei eigenständige Bereiche, die jedoch eng miteinander verflochten sind.

ENGELKE (1992, S.30) legt vier Voraussetzungen für eine Anerkennung als Wissenschaftsdisziplin fest: „In Stichworten heißen diese vier Voraussetzungen oder Prinzipien: sich auf einen Gegenstand beziehen, die Erkenntnismethode benennen, Theorien entwickeln und

forschen.“ Auch wenn vielfach die Wissenschaftlichkeit der Sozialen Arbeit in Frage gestellt wird, so beweisen zahlreiche Autoren, wie z.B. ENGELKE 1992, STAUB-BERNASCONI 1995, daß es immer eine ernsthafte theoretische Beschäftigung mit Sozialer Arbeit gegeben hat und diese nach wie vor, ja, in der Gegenwart sogar verstärkt geleistet wird. Wenn von Sozialer Arbeit als Handlungswissenschaft gesprochen wird, so ist dies dem hohen Stellenwert zuzuschreiben, der der Praxis der Sozialen Arbeit beigemessen wird. Dieser Umstand ist meiner Meinung nach eines der Qualitätsmerkmale der Sozialen Arbeit, wodurch sich diese Wissenschaftsdisziplin in positiver Weise von anderen Disziplinen unterscheidet. Theorie und Praxis werden andererseits in der Sozialen Arbeit häufig als Gegensätze betrachtet.

Als Vertreter der Sozialen Arbeit, der Theorie und Praxis sehr gut in Beziehung setzt, möchte ich hier LÜSSI nennen. Er faßt den Wissenschaftsbegriff sehr weit: „*Sozialarbeitstheorie* ist für uns da gegeben, wo über die Sozialarbeit als ganze oder über einen zentralen, sie wesensmäßig repräsentierenden Teilaspekt in generalisierenden Begriffen Aussagen gemacht werden.“ (LÜSSI 1995, S.26 f.). Seine Sozialarbeitslehre begreift er als bestimmte Kategorie von Sozialarbeitstheorie. Die Sozialarbeitslehre ist praxisbezogen, sozialarbeitspezifisch und konzentriert. LÜSSI unterteilt die Darstellung seiner Sozialarbeitslehre in drei Teile: 1. Die Aufgabe der Sozialarbeit, 2. Die Mittel der Sozialarbeit, 3. Die Methode der Sozialarbeit. Durchgängig finden sich präzise Begriffsdefinitionen der verwendeten Begriffe. Als Grundlage bezieht er sich auf das systemische Denkmodell.

Auch STAUB-BERNASCONI bezieht sich auf das systemische Denkmodell. ENGELKE faßt die Wissenschaftsauffassung von STAUB-BERNASCONI wie folgt zusammen: Die Zusammenschau und Verknüpfung folgender fünf Wissensformen stellen die Konstruktionselemente einer komplexen Handlungstheorie dar:

„(a) *Das Gegenstandswissen* antwortet auf die Frage: ‘Was ist los?’ Es erfaßt ein Problem in raum-zeitlicher Hinsicht und beantwortet entsprechend die Fragen nach seiner Beschaffenheit, seiner Ereignisgeschichte sowie seiner geographischen und kulturellen Variationsbreite.

(b) *Das Erklärungswissen* antwortet auf die Frage: ‘Warum ist das so?’ Es erhellt die Entstehung eines problematischen Sachverhaltes sowie die Bedingungen seines Fortbestandes oder Wandels.

(c) *Das Wert- oder Kriterienwissen* antwortet auf die Frage: ‘Woraufhin soll verändert werden?’ Dieses - philosophisch-ethische - Wissen (Bilder von erwünschten Sachverhalten und Handlungen) ermöglicht die Be- und Verurteilung problematischer Sachverhalte und Strategien sowie den Entwurf wünschbarer Zustände und Prozesse, welche in Zielformulierungen eingehen.

(d) *Das Verfahrenswissen* antwortet auf die Frage: ‘Wie kann verändert werden?’ Dieses Wissen gibt an, mit welchen Mitteln und wie problematische Sachverhalte in erwünschte verwandelt werden können, und was in jeder Prozeßphase unter Berücksichtigung der diagnostizierten und erklärten Problemsituation zu tun ist.

(e) *Das Funktionswissen* antwortet auf die Frage: ‘Was ist geschehen?’ Dieses Wissen ist das Produkt einer systematischen empirischen Auswertung der durch bestimmte Arbeitsweisen erzielten Haupt- und Nebeneffekte bei den davon betroffenen KlientInnen und benachbarten Teilsystemen sowie ihre Rückwirkungen auf umfassendere oder umfaßte Systeme.“ (ENGELKE 1992, S.295).

Die theoretische Auseinandersetzung mit Sozialer Arbeit oder ihren Teilaspekten ist sehr umfangreich. Häufig wird auf Theorien und Denkansätze aus anderen Wissenschaftsdisziplinen

zurückgegriffen. Eine der wichtigsten Aufgaben in der theoretischen Beschäftigung mit Sozialarbeit sehe ich darin, den Schwerpunkt auf das Sozialarbeitspezifische zu legen. Das heißt, es ist immer der Zusammenhang zur Sozialarbeit herauszuarbeiten und die Brauchbarkeit von Modellen aus anderen Disziplinen ist im Hinblick auf die Sozialarbeit zu prüfen.⁴⁷

3.2.7 Die Zielgruppen

Zielgruppen der Sozialen Arbeit sind Menschen mit sozialen Problemen. Personen haben ein soziales Problem, a) wenn sie dadurch in Not geraten, b) wenn es für sie belastend ist und c) wenn sie mit dessen Lösung Schwierigkeiten haben.

Daher gehören die Klienten der Sozialarbeit „in aller Regel der gesellschaftlichen Unterschicht an. Dies ist ein typisches, wesenbestimmendes Merkmal der Sozialarbeit.“ (LÜSSI 1995, S.108) Denn „soweit es sich finanziell machen läßt, bringen deshalb Angehörige der Mittelschicht und Oberschicht ihre sozialen Probleme nicht zum Sozialarbeiter, sondern zum Arzt, Naturheiler, Psychotherapeuten, Eheberater, Seelsorger, Astrologen, Rechtsanwalt, Berufsberater, Finanzberater, Treuhänder.“ (LÜSSI 1995, S.109) Auch ENGELKE (1992, S.88) definiert ähnlich: „Soziale Arbeit als Praxis ist das letzte Glied in der Kette der gesellschaftlich institutionalisierten Lösungen von sozialen Problemen.“

STAUB-BERNASCONI (1995, S.97) stellt fest, daß Adressaten in der Sozialarbeit nicht nur individuelle Klienten sind, „sondern auch kleine und größere soziale Systeme, soziale Kategorien, sofern sie Teil des Problems sind.“ Weiters definiert STAUB-BERNASCONI (vgl. 1995, S.97 f.) Merkmale der Adressaten der Sozialarbeit:

- breite Altersstreuung: vom Säugling bis zum Hochbetagten, vom Embryo (Schwangerschaftsberatung) bis zum Sterbenden (Sterbebegleitung)
- wachsende kulturelle/ethnische Vielfalt, unterschiedliche nationale Herkunft
- als Hauptcharakteristikum: vorwiegend Unterschichtszugehörigkeit und/oder Menschen, die sich aus ökonomischen Gründen keine teuren Dienstleistungen leisten können.

Diese charakteristischen Merkmale betreffen jene Personen, die als Klienten der Sozialarbeit bezeichnet werden. Klienten sind jene Personen, deren soziale Probleme an den Sozialarbeiter herangetragen werden und an deren Lösung er arbeitet. In der Arbeit an der Lösung eines sozialen Problemfalles arbeitet der Sozialarbeiter auch mit Personen, Personengruppen und Organisationen, die im Hinblick auf die Lösung des betreffenden Problemfalles von Bedeutung sind (vgl. Punkt 3.2.1 in Bezug auf die Definition des Klientbegriffs). Auch sie gehören im weiteren Sinne zu den Zielgruppen der Sozialarbeit, LÜSSI bezeichnet sie als „Problembeteiligte“.

3.2.8 Die Nachbetreuung

⁴⁷ LÜSSI (vgl. 1992, S.30 ff.) geht ausführlich auf den häufig anzutreffenden Mangel an sozialarbeiterischer Spezifität ein. Er spricht vom pädagogischen, soziologischen, ökonomischen, juristischen oder therapeutischen Mißverständnis der Sozialarbeit in jenen Auffassungen von Sozialarbeit, in denen eine der genannten Wissenschaftsdisziplinen als Basisverständnis und nicht als Bezugswissenschaft angesehen wird.

Das Ziel von Sozialarbeit ist die Lösung eines sozialen Problems. Aus diesem Grund ist die sozialarbeiterische Intervention nicht zeitlich begrenzt, es sei denn, die jeweiligen institutionellen Rahmenbedingungen setzen zeitliche Begrenzungen. Die sozialarbeiterische Betreuung endet demnach im Idealfall mit der erreichten Lösung des betreffenden sozialen Problems. Da das soziale Problem mit Hilfe von Sozialarbeit gelöst wurde, gibt es keinen weiteren Bedarf an Sozialarbeit und damit auch keinen Bedarf an Nachbetreuung. Viele soziale Institutionen bieten jedoch auch nach abgeschlossener sozialarbeiterischer Betreuung die Möglichkeit, daß Klienten Kontakt zu den Sozialarbeitern halten können.

3.2.9 Die Rolle und Aufgaben des Sozialarbeiters

Je nach Arbeitsbereich und Institution, in der ein Sozialarbeiter tätig ist, gestalten sich Rolle und Aufgaben eines Sozialarbeiters unterschiedlich.

Zu den Aufgaben des Sozialarbeiters zählen:

- a) Arbeit mit Personen, die von sozialen Problemen betroffen sind: Diese Aufgabe steht im Zentrum der Sozialarbeit. Sie erfolgt in Form von methodischem Handeln (siehe Punkt 3.3.3).
- b) Aneignung von Fachwissen und Fähigkeiten: z.B. Ausbildung, Fortbildung, Lesen von Fachzeitschriften, Informationsaustausch mit Kollegen....
- c) Organisation und Dokumentation der eigenen Arbeit: z.B. Zeiteinteilung, Aktenführung....
- d) Informationsaustausch und Zusammenarbeit innerhalb der Institution: z.B. Berichterstattung, Teilnahme an Teambesprechungen...
- e) Informationsaustausch und Zusammenarbeit mit anderen Institutionen
- f) Öffentlichkeitsarbeit: z.B. Kontakte zu Medien, Präsentation der eigenen Arbeit bei diversen Veranstaltungen...
- g) Ausbildung: z.B. Lehrtätigkeit, Betreuung von Praktikanten....

3.2.10 Die Ausbildung zum Sozialarbeiter

Die Ausbildung für Sozialarbeit erfolgt in Österreich an Akademien für Sozialarbeit. Die Ausbildung dauert 6 Semester, an Akademien für Sozialarbeit für Berufstätige dauert die Ausbildung 7 Semester. Neben dem theoretischen Unterricht sind Praktika zu absolvieren. Den Abschluß des Studiums bildet das Verfassen einer Diplomarbeit und das Ablegen einer mündlichen Diplomprüfung. Der Studienabschluß ermächtigt zum Tragen des Berufstitels „Diplomierte/r Sozialarbeiter/in (DSA)“.

Es gibt Bestrebungen, die Ausbildung für Sozialarbeit in Österreich in Form einer Fachhochschule anzubieten, um ihr universitären Status zu verleihen. Dies ist bis dato jedoch nicht realisiert worden.

3.2.11 Institutionelle Rahmenbedingungen

Sozialarbeiter sind im Rahmen einer Institution tätig. Die Organisationsformen dieser Institutionen sind vielfältig. Ebenso vielfältig sind die Aufgabengebiete Sozialer Einrichtungen.

STAUB-BERNASCONI definiert Beschreibungsmerkmale für die unterschiedlichen Trägerschaftsformen von Sozialen Organisationen: Finanzierungsform (private Spenden, öffentliche Subventionen...), Organisationsform (Verein, staatliche Organisation...), Rechtsform (privat, öffentlich-rechtlich...), Zwecksetzungen (Art der Problem- und Zielgruppen, präventiv oder kurativ...), Form der Arbeitsteilung (polyvalent ausgebildetes oder hochspezialisiertes Personal, uni- oder multiprofessionelle Teams...), Form der Machtstrukturierung (zentral oder dezentral, 'totale' oder offene Institution...), Formen des Einbezugs von Nicht-Professionellen (mit oder ohne Ehrenamtliche, Laien, Freiwillige, Selbsthilfegruppen...), Formen der Zugänglichkeit/Durchlässigkeit (unterschiedliche Öffnung nach außen, z.B. in Bezug auf das Aufsuchen von Klienten(gruppen) im Alltag, Einbezug von institutionskritischen Protestgruppen, sozialen Bewegungen...) (vgl. STAUB-BERNASCONI 1995, S.103).

Der Sozialarbeiter hat in seiner Tätigkeit einen Auftrag zu erfüllen, der ihm von der Institution, in der er tätig ist, vorgegeben wird.

MAAS (vgl. 1985; 1985a) spricht im Zusammenhang zu den institutionellen Rahmenbedingungen von einem strukturellen Konflikt in der Sozialarbeit. MAAS definiert diesen Grundkonflikt als „Interessensgegensatz zwischen Klienten auf der einen Seite und Sozialverwaltung auf der anderen Seite. In der Dreiecksbeziehung Institution-Sozialarbeiter-Klient setzt die Institution die 'äußeren Rahmenbedingungen', unter denen soziale Leistungen und Eingriffe durch den Sozialarbeiter realisiert werden. Diese institutionellen Rahmenbedingungen stehen den Bedürfnissen/Interessen der Klienten entgegen, weil soziale Institutionen nur minimale Reproduktionsleistungen bieten, zudem jeweils gekoppelt mit Kontrolle und Disziplinierung. Es kann also angesichts der Rahmenbedingungen Sozialer Arbeit grundsätzlich nicht zu einer Interessensgleichheit zwischen Institution und Klient kommen. Der zwischen beiden Seiten bestehende strukturelle Konflikt kann also auf die Formel gebracht werden: Bedürfnisse/Interessen contra Rahmenbedingungen. [...] In diesem Konflikt steht der Sozialarbeiter/Sozialpädagoge objektiv auf der Seite der Institution. Er vertritt - ob er es will oder nicht - die von der Institution gesetzten Rahmenbedingungen gegenüber dem Klienten.“ (MAAS 1985, S.28)

MAAS unterscheidet:

1. Äußere Rahmenbedingungen Sozialer Arbeit: „Die Bezeichnung der institutionellen Rahmenbedingungen als 'äußere' Rahmenbedingungen soll ausdrücken, daß sich in der jeweiligen Institution sozialer Arbeit bestimmte Bedingungen manifestieren, die sich auf die Bedürfnisse, die an die Institution gerichtet sind, als Grenze auswirken.“ (MAAS 1985, S.31)

a) aus Sicht des Klienten sind dies z.B.:

- rechtliche Grundlagen, nach denen Leistungen gewährt und Eingriffe begründet werden
- Regelungen, die unmittelbar von der Institution aufgestellt werden
- finanzieller Rahmen und die sich daraus ergebenden Bedingungen

b) aus Sicht des Sozialarbeiters sind dies z.B.:

- eigene rechtliche Stellung
- rechtliche Stellung gegenüber den Klienten

- Besoldung
- Weisungsrecht der Vorgesetzten
- Arbeitsbedingungen

„Die Unterscheidung von äußeren Rahmenbedingungen aus der Sicht der Klienten einerseits und der Sozialarbeiter andererseits soll den Blick dafür schärfen, daß nicht die Sozialarbeiter, sondern die Klienten Adressaten der Institution sind. Die Sozialarbeiter und Sozialpädagogen dienen der Verwirklichung der auf die Klienten gerichteten institutionellen Zwecke.“ (MAAS 1985, S.31)

2. Innere Rahmenbedingungen der Institution

„Die Angebotsstruktur der Institutionen sozialer Arbeit wird nicht nur durch materielle Faktoren bestimmt, sondern auch durch das Verhalten der darin tätigen Sozialarbeiter, Sozialpädagogen und anderen Beschäftigten. Je nachdem, welche Prioritäten sie im Rahmen der institutionellen Möglichkeiten setzen, wird aus der vorhandenen materiellen Struktur der Institution entweder mehr oder weniger für die Klienten herausgeholt.“ (MAAS 1985, S.31) Die inneren Rahmenbedingungen werden demnach bestimmt von:

- a) materiellen Faktoren
- b) dem Verhalten der Mitarbeiter.

Aus der Sicht der Klienten, die ja nicht der Institution angehören, erscheinen auch diese Rahmenbedingungen als äußere Rahmenbedingungen der Institution.

3.3 Was ist eine Methode?

3.3.1 Der Begriff Methode

Der Begriff Methode stammt aus dem Griechischen: „méthodos“ bedeutet so viel wie „das Nachgehen, der Weg zu etwas hin“⁴⁸. Eine Methode ist ein „planmäßiges Verfahren, das zur Lösung theoretischer und praktischer Aufgaben führt. Die Methode läßt sich als Prozeß kennzeichnen, der auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist bzw. ein System von Regeln festlegt, mit dem dieses Ziel zu erreichen ist. [...]“ (SOZIOLOGIE-LEXIKON 1992, S.389)

3.3.2 Der Begriff Methode in der Sozialarbeit: Die „klassischen“ Methoden in der Sozialarbeit

In der Sozialarbeit wurden (und sie werden es noch) drei Methoden als die klassischen Methoden der Sozialarbeit gehandelt: 1. Soziale Einzelfallhilfe oder Casework, 2. Soziale Gruppenarbeit, 3. Gemeinwesenarbeit. Ihnen allen gemeinsam ist der sogenannte methodische Dreischritt: „Seine Elemente sind Erhebung, Diagnose und Behandlung. Sie werden nicht streng zeitlich hintereinander verstanden, sondern vollziehen sich im Prozeßverlauf auch parallel [...].“ (KREFT/MIELENZ 1988, S. 383). Das wesentliche Unterscheidungsmerkmal der klassischen Methoden Einzelfallhilfe, Gruppenarbeit und Gemeinwesenarbeit sind die Zielgruppen, die im Zentrum der Arbeit stehen. Daraus ergeben sich logischerweise auch Unterschiede in den erforderlichen Techniken und Verfahrensweisen.⁴⁹

1. Soziale Einzelfallhilfe oder Casework gilt als die älteste Methode, die in der Sozialarbeit entwickelt wurde. Die erste wissenschaftliche Fundierung des Casework entwickelte die Amerikanerin Mary Richmond in ihrem Buch „Social Diagnosis“ (1917). Seither gibt es eine

⁴⁸ MEYERS GROSSES TASCHENLEXIKON (1987, Bd.14, S.219f.): „**Methode** [zu griech. *méthodos*, eigtl. ‘das Nachgehen, der Weg zu etwas hin’], ein nach Mittel und Zweck planmäßiges Verfahren, das zu techn. Fertigkeit bei der Lösung theoret. und prakt. Aufgaben führt. Die wiss. M. - mit ihren wichtigsten Teilen: Lehre von der Begriffsbildung und Lehre von den Begründungsverfahren - gelten als Kennzeichen und Unterscheidungsmerkmal der einzelnen Wissenschaften. Während traditionell nur die *induktive M.* (Schluß von Einzelfällen auf generelle Zusammenhänge) und die *deduktive M.* (log. Ableitung aller weiteren Aussagen von ersten, als gültig akzeptierten Aussagen) als wiss. Verfahren anerkannt waren, wird in neuester Zeit auch auf andere wiss. M. verwiesen, z.B. auf die *sprachanalyt. M.* in der Philosophie (von L. Wittgenstein), auf die *hermeneut. M.* in der histor. Wiss. (von H.-G. Gadamer) und auf die *konstruktive M.* in der Mathematik (von P. Lorenzen).“

Im WÖRTERBUCH DER PÄDAGOGIK (1977, Band 2, S.280) findet man unter dem Schlagwort „Methode“ eine interessante Zusammenfassung der wissenschaftsgeschichtlichen Herkunft des Begriffs: „Bei den Vorsokratikern bezeichnet *hódos* den Weg der Untersuchung, durch den sich das Wahre vom Falschen trennt. Eine andere frühe Weg-Erfahrung, die der östlichen Weisheit, versteht den Weg (*Tao, Dau, Do*) nicht vom Ziele her, sondern als schon in sich sinnvoll - Weisheit statt Wissenschaft. Im Abendland ist seit ARISTOTELES M. das Signum der Wissenschaft; diese ist nicht nur Erkenntnis, sondern Wissen der Erkenntnis in ihrer Herkunft und Begrenztheit, ist also immer mit einer formalen Theorie der Gewinnung und Entfaltung von Erkenntnissen („Organon“ als erste systematische Methodenlehre) verbunden. Damit bleibt das Denken instrumental im Blick auf Erkenntnis festgelegt. In dieser Weise verstehen sich Wissenschaft und Denken auch in den verschiedenen Richtungen der Scholastik, bestärkt durch arabische Einflüsse, wie sie sich beispielgebend in der allgemeinen Wissenschafts- und M.nlehre, der „ars magna“ oder „ars generalis“ (RAIMUNDUS LULLUS), und in der Sic-et-non-Methode (P. ABAELARD) niederschlägt. Erst bei G. GALILEI vollzieht sich der Umschwung von einer reinen Formalwissenschaft („ars demonstrandi“) zu einer von den Forschungsinhalten her bestimmten konkreten Entdeckungslehre („ars inveniendi“) und wird als solche zur Grunddisziplin der neuzeitlichen Wissenschaften.“

⁴⁹ Umfassende Informationen zu den sog. klassischen Methoden der Sozialarbeit siehe z.B. PFAFFENBERGER/FRIEDLÄNDER 1969.

umfangreiche Auseinandersetzung und Weiterentwicklung der Methode Einzelfallhilfe, die auch in der Literatur umfassend dokumentiert ist.

Soziale Einzelfallhilfe ist eine Arbeitsform der Sozialarbeit, wo in einem einzelnen Fall individuelle Hilfe geleistet wird. Im jeweiligen Einzelfall steht im Zentrum ein Klient oder mehrere Klienten (z.B. eine Familie), die von einem sozialen Problem betroffen sind. Zielgruppe der Einzelfallhilfe sind demnach Einzelpersonen, die von einem sozialen Problem betroffen sind.

2. „Begriff und methodische Konzepte der ‘Sozialen Gruppenarbeit’ tauchten Anfang der 50er Jahre in der deutschen Sozialarbeit auf. Zusammen mit der ‘Sozialen Einzelhilfe’ und der ‘Gemeinwesenarbeit’ wurden damit Ansätze methodischen Arbeitens bekannt, wie sie im Ausland, vorwiegend in den USA, entwickelt worden sind.“ (BARTH in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.458).

Soziale Gruppenarbeit ist eine Arbeitsform der Sozialarbeit, wo mit einer mehr oder weniger großen Anzahl von Personen, die vergleichbare Situationen, Aufgaben oder Probleme zu bewältigen haben, gemeinsam an der Bewältigung eben dieser Situationen, Aufgaben oder Probleme gearbeitet wird. Zielgruppe der Gruppenarbeit sind demnach mehrere Personen, die von einem ähnlichen sozialen Problem betroffen sind und wo eine gemeinsame Arbeit an der Lösung dieses Problems möglich und sinnvoll ist.

3. Gemeinwesenarbeit entwickelte sich in England ab 1884 und in Deutschland ab 1911. Es entstand „eine von ehrenamtlich arbeitenden, humanistisch gesonnenen Intellektuellen und Vertretern der Kirche initiierte soziale Bewegung in den Arbeitervierteln. Diese Bewegung organisierte Nachbarschaftszentren, genannt settlements, und wollte durch materielle und soziale Hilfeleistungen - wie Durchsetzung der Einhaltung sozialgesetzlicher Bestimmungen, Kinder- und Jugendgruppen, Freizeiten usw. - zur Versöhnung zwischen den Klassen beitragen. Ziel dieser Aktivitäten war die Aktivierung im Rahmen demokratischer Verhaltensweisen anhand nachbarschaftlicher Selbstorganisation.“ (BRÜCKNER in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.415) Je nach den veränderten Bedingungen in der Gesellschaft änderten sich auch Schwerpunkte und Arbeitsformen in der Gemeinwesenarbeit.

Gemeinwesenarbeit ist eine Arbeitsform, „die einen Komplex von Initiativen auslöst, durch die die Bevölkerung einer räumlichen Einheit (Straße, Wohnsiedlung, Viertel, Stadt, Land) gemeinsame Probleme erkennt, alte Ohnmachtserfahrungen überwindet und eigene Kräfte entwickelt (GWA als Instrument zur Aufdeckung von Interessensgegensätzen und Konflikten), um sich zu solidarisieren und Betroffenheit konstruktiv anzugehen. Menschen lernen dabei, persönliche Defizite aufzuarbeiten und individuelle Stabilität zu entwickeln (Änderung der Individuen = Lernen), und arbeiten gleichzeitig an der Beseitigung akuter Notstände (kurzfristig) und an der Beseitigung von Ursachen von Benachteiligung und Unterdrückung (Veränderung von Verhältnissen).“ (SPITZY 1992, S.8) Zielgruppe der Gemeinwesenarbeit sind demnach Personen, die in einem Gemeinwesen (Straße, Wohnsiedlung, Viertel, Stadt, Land) leben.

Heute ist der Methodenbegriff in der Sozialarbeit viel diskutiert und umstritten.⁵⁰ Zu den klassischen Methoden Einzelfallhilfe, Gruppenarbeit, Gemeinwesenarbeit kamen andere Methoden wie z.B. Supervision, Beratung, Sozialplanung, Sozialmanagement hinzu. Zunehmend wird auch diese Einteilung der Methoden in der Sozialarbeit in Frage gestellt. BRACK stellt aufgrund ihrer Analyse fest, „daß sich in der deutschsprachigen Sozialarbeit eine sehr unzweckmäßige Verwendung des Methodenbegriffs eingeschlichen hat, die heute als überholt gilt:

a) Mit Methoden werden immer noch Einzelhilfe, Gruppenarbeit, Familienberatung, Gemeinwesenarbeit bezeichnet, was aber keine Methoden, sondern Arbeitsformen sind. Einzelhilfe z.B. sagt nur aus, daß eine einzelne Person im Gegenüber Sozialarbeiter/in-Klient/in beraten wird. Welche Beratungsverfahren die Fachkraft dabei einsetzt, bleibt völlig offen.

b) Mit dieser Verwechslung eng verknüpft ist auch eine zweite, immer noch wirksame, aber unfruchtbare Tendenz zu einem umfassenden Methodenverständnis, das werthaltige, stark normative, allgemeine (Einstellungs-) Grundsätze als ‘Methoden’ ausgibt (Lüssi)⁵¹. Sozialarbeitstheorie wird damit unzulässig reduziert auf ‘Prinzipien’ - unabhängig von anderen Bedingungen des Handelns (u.a. Problemen, Zielen, Rahmenbedingungen). Dieser Sachverhalt hat dazu geführt, daß die wissenschaftliche Kritik an den M.d.S. nach wie vor besteht (Hege; Müller, B.).

5. Daraus sind Konsequenzen zu ziehen:

a) Wir schlagen vor, den Begriff Methode nur für die planmäßigen Denk- und Handlungsschritte auf ein Ziel zu, also für ein vorerst sozialarbeiterisch-unspezifisches ‘methodisches’ Vorgehen zu verwenden; über die Verfahren/Techniken, die dabei eingesetzt werden, ist damit gar nichts ausgesagt.

b) Wenn ein bestimmter Handlungsansatz (etwa i.S. einer psycho-therapeutischen ‘Schule’) gemeint ist, sollte man von Methodenansatz oder Methodensystem sprechen und nach Möglichkeit den vieldeutigen und unscharfen Begriff ‘Methoden’ gar nicht mehr verwenden.

c) Für die spezifischen Vorgehensweisen, das eigentliche ‘Wie’ (Was tut die Sozialarbeiterin, um ein bestimmtes Beratungsziel zu erreichen?) bevorzugen wir den Begriff der (sozialen) Techniken.

⁵⁰ GRODDECK/SCHUMANN (1994, S.7 f.): „Mit den klassischen Methoden der Sozialen Arbeit ist heute, so scheint es, kein Staat mehr zu machen. Mögen sie in der zurückliegenden Zeit den Kern eines beruflichen Selbstverständnisses dargestellt haben, so läßt sich heute daraus keine professionelle Identität mehr gewinnen, die an wissenschaftlichen Standards orientiert ist. Dies ist unseres Erachtens das gegenwärtige Dilemma des Methodenfaches in den Studiengängen der Sozialarbeit/Sozialpädagogik. In der Praxis der Sozialen Arbeit jedoch, außerhalb und nach Abschluß des Studiums, hat sich ein an neueren wissenschaftlichen Standards orientiertes methodisches Arbeiten in vielen Feldern (über Zusatzqualifikationen, Supervision und Fortbildungen) bereits etabliert. Dies geschah in den 70er und 80er Jahren unter dem Stichwort ‘Therapeutisierung’ der Methoden. Hier begann eine an der Psychologie orientierte fachliche Umorientierung der Handlungsvollzüge im Methodenbereich, die die vorangegangene Politisierung der Sozialen Arbeit ablöste. Heute, so scheint es, ist auch der Einfluß sozialwissenschaftlicher Forschungspraxis kennzeichnend für die Weiterentwicklung der Methoden der Sozialpädagogik und Sozialarbeit.“

⁵¹ Dem kann ich nur zustimmen. LÜSSI 1995 gibt meiner Meinung nach in seinem Werk eine sehr klare und umfassende Darstellung von Sozialarbeit, seiner Auffassung von Methoden der Sozialarbeit kann ich mich allerdings nicht anschließen. In seiner Methodenlehre unterscheidet LÜSSI (vgl. 1995, S.208 ff.) zwei Begriffskategorien: 1. „methodische Prinzipien“, 2. „Handlungsarten“. LÜSSI unterscheidet sechs verschiedene „Handlungsarten“: Beratung, Verhandlung, Intervention, Vertretung, Beschaffung, Betreuung. „Alles, was der Sozialarbeiter in Hinsicht auf ein konkretes soziales Problem tut, ist - sofern er wirklich Sozialarbeit treibt - ein Handeln in der einen oder andern dieser Handlungsarten oder in mehreren zugleich.“ (LÜSSI 1995, S.209) „Methodische Prinzipien“ sind Denk- und Handlungsprinzipien des Sozialarbeiters, wobei über 30 Prinzipien in ihren Grundzügen beschrieben werden. Sie bilden für LÜSSI die Basis für methodisches Handeln. Grundsätzlich sind diese Prinzipien sehr gut beschrieben, aber es handelt sich eben um ‘Prinzipien’, um Grundsätze, die dem Handeln zugrunde liegen, ich würde sie eher dem Kapitel ‘Werte und Grundhaltungen’ zuordnen. Folgt man der Auffassung von MEINHOLD (vgl. in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.184 ff.), die in ihrem Rahmenmodell zum methodischen Handeln die drei Ebenen „Arbeitskontext“, „Arbeitsprinzipien“, „Verfahren und Techniken“ unterscheidet, dann muß man feststellen, daß LÜSSI die Ebene „Arbeitsprinzipien“ sehr betont und die anderen beiden weitgehend außer Acht läßt.

Techniken sind Handlungsmuster, die - auf Veränderungstheorien beruhend - das Spektrum und die Abfolge der sozialen Interventionen bestimmen. Techniken sind inhaltlich so weit festgelegt, daß sie von verschiedenen Fachkräften des gleichen Berufs, wenn auch nicht identisch, so doch ähnlich genug vollzogen werden, so daß die entsprechenden Interventionen als zu einer bestimmten Technik gehörig erkennbar sind.

d) In Bezug auf den Begriff 'Intervention' sind sich die meisten Autoren einig, daß darunter die kleinste Einheit, ein spezifischer Akt des Handelns zu verstehen ist.

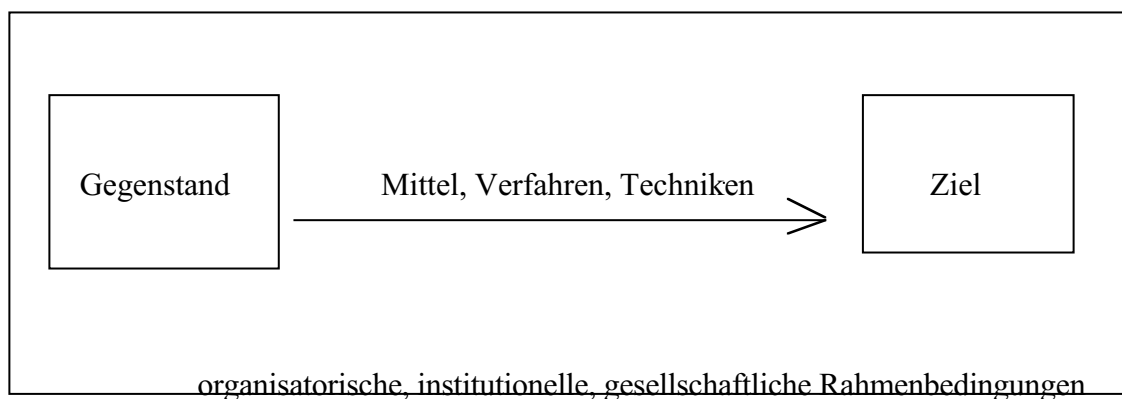
Intervention ist somit Element einer bestimmten Technik und diese wiederum Element des betreffenden Methodenansatzes.“ (BRACK in: FACHLEXIKON DER SOZIALEN ARBEIT 1993, S.647 f.)

3.3.3 Der Begriff Methode in der Sozialarbeit: Die hier vertretene Auffassung

Nach der allgemeinen Definition sind Methoden kurz gesagt planmäßige Verfahren, die zur Lösung von theoretischen und praktischen Aufgaben führen. Gegenstand der Sozialarbeit sind soziale Probleme und deren Lösungen. Methoden in der Sozialarbeit sind demzufolge planmäßige Verfahren zur Lösung von sozialen Problemen. Dies gilt es in der Folge näher zu bestimmen.

„1. Begriffsbestimmung: Methoden (M.) der SozArb/SozPäd sind Handlungskonzepte zum beruflichen Umgang mit sozialen Problemen, die werthaft, wissenschaftlich und auf Berufserfahrung fußend begründet sind. M. sind verallgemeinerbar und machen Aussagen über die Ziele, Gegenstände und Mittel des Handelns; sie sind zielgerichtet, prozeßorientiert und systematisch. M. bestimmen den Rahmen, in dem sie anwendbar sind (setting, institutionelle und organisatorische Bedingungen) und die Indikation (für welche Personen und Problemlagen geeignet bzw. ungeeignet); ferner das Verhältnis der methodischen Schritte zueinander und ihre Abfolge. M. sind abzugrenzen gegenüber Techniken/Verfahren/Interventionen; diese bezeichnen i.d.R. erprobte, in ihrer Wirkung voraussagbare standardisierte Verhaltensweisen, die im Dienst methodischen Handelns zur Erreichung strategischer Ziele stehen. Strategien sind Handlungspläne zur Lösung eines bestimmten Problems; je nach Problemlage sind die angemessenen Methoden zur Zielerreichung zu wählen.“ (KREFT/MIELENZ 1988, S. 383)

Methodisches Handeln in der Sozialarbeit



MEINHOLD setzt an die Stelle des allgemeinen Methodenbegriffs den Begriff 'Methodisches Handeln': „Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit umfaßt alle Tätigkeiten, um die Ereignisse in komplexen sozialen Situationen in einen systematischen Zusammenhang zu bringen. Methodisches Handeln strukturiert den gesamten Prozeß der Wahrnehmung von Arbeitsaufträgen, des Nachdenkens über die Notwendigkeit und Legitimation zum Handeln, des Entwerfens und Erprobens von Handlungsplänen und der Auswertung des Geschehens.“ (MEINHOLD in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.185). MEINHOLD unterscheidet in ihrem „Rahmenmodell zum Methodischen Handeln“ drei Ebenen:

1. Ebene „Arbeitskontext“: diese beinhaltet den offiziellen Arbeitsauftrag, den sich daraus ergebenden Handlungsspielraum, die räumlichen und institutionellen Rahmenbedingungen.

2. Ebene „Arbeitsprinzipien“: diese beinhaltet allgemeine Grundsätze, an denen sich das Handeln orientiert.

3. Ebene „Verfahren und Techniken“: diese beinhaltet die verschiedensten Fertigkeiten, u.a. Gesprächsführung, Feedback geben, Animation, Aufbau von Lerneinheiten, Errechnen von Leistungsansprüchen, Erheben von Einsprüchen gegen Verwaltungsentscheidungen.

(vgl. MEINHOLD in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.186ff.)

STAUB-BERNASCONI spricht in ihrer Konzeption methodischen Arbeitens in der Sozialarbeit von 'Arbeitsweisen': „Problembezogene Arbeitsweisen konkretisieren ein Postulat, über das in den Natur- und Humanwissenschaften sowie in professionellen Kreisen Konsens besteht, ohne daß es bis heute immer verwirklicht wäre, nämlich: Nicht die Methoden oder Verfahren sollten die Inhalte, Fragestellungen und Probleme, sondern die Inhalte bzw. Probleme die Wahl der Methoden bestimmen [...] Eine klare differenzierte Gegenstandsbestimmung Sozialer Arbeit ist die Basis für die Entwicklung problembezogener sowie wissenschaftsbasierter Arbeitsweisen und Schlüsselqualifikationen. Sie ermöglicht Professionalität und damit eine von gesellschaftlich verordneten Funktionsbestimmungen und Problemdefinitionen zunächst unabhängige Wissensbasis. Zudem wird die Suche nach der allumfassenden 'Supermethode' hinfällig. Denn die Mehrdimensionalität der Probleme wird auch eine mehrdimensionale Sicht von Arbeitsweisen und Handlungsregeln nach sich ziehen müssen.“ (STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S. 57 f.). Man kann also nicht davon ausgehen, daß es *die* Methode der Sozialarbeit gibt (wie dies z.B. von LÜSSI 1995 vertreten wird), sondern man muß von verschiedenen Methoden in der Sozialarbeit sprechen. Es gibt derzeit allerdings keine einheitliche, allgemein gebräuchliche Systematik von Methoden in der Sozialarbeit.

STAUB-BERNASCONI beispielsweise benennt verschiedene Arbeitsweisen der Sozialen Arbeit und beschreibt diese nach folgenden Kriterien: a. Gegenstand (welche sozialen Probleme werden bearbeitet?), b. Hauptziel (was soll erreicht werden?), c. Hauptmittel (welche Mittel, Verfahren, Techniken werden eingesetzt?), d. berufliche Qualifikationen (was verlangt diese Arbeitsweise von der Fachkraft an Kenntnissen, Fähigkeiten, Wissen?). Folgende Arbeitsweisen werden unterschieden: 1. Ressourcenerschließung, 2. Bewußtseinsbildung, 3. Modell-, Identitäts- und Kulturveränderung, 4. Handlungskompetenz-Training und Teilnahmeförderung, 5. Soziale Vernetzung und der Ausgleich von Pflichten und Rechten, 6. Umgang mit Machtquellen und Machtstrukturen, 7. Kriterien- und Öffentlichkeitsarbeit, 8. Sozialmanagement (vgl. STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.61 ff.). „Welche *Arbeitsweisen* Sozialer Arbeit gewählt werden, hängt einerseits vom realen Problemdruck, der Problemdefinition der Beteiligten und Kooperationsmotivation der KlientInnen, von der Interaktionsdichte und dem Kontext, dem Fachwissen sowie von den weiteren Ressourcen der

Fachkräfte in der Sozialen Arbeit und schließlich von den Zielen der Trägerorganisation ab. Wenn immer möglich soll versucht werden, der Sichtweise der KlientInnen Priorität einzuräumen.“ (STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.60).

4 Anwendungsgebiete von Naikan

4.1 Naikan - eine Bestandsaufnahme

In erster Linie entscheiden sich Menschen für die Naikan-Übung, weil sie mehr über sich selbst erfahren möchten, weil sie sich selbst besser kennenlernen möchten. Oft stehen zwar noch andere Beweggründe hinter der Entscheidung, Naikan zu üben, häufig gibt es ein konkretes Problem, etwas, mit dem die betreffende Person nicht zurechtkommt und was sie schließlich motiviert, Naikan zu praktizieren. Manchmal kommen Menschen zum Naikan, weil sie einfach neugierig sind und die Methode für sich ausprobieren möchten. Manche Menschen kommen ins Naikan, um mit dieser Methode ihre religiöse oder spirituelle Praxis zu vertiefen. Wie ich bereits in Punkt 3.1.5 festgestellt habe, lassen sich die individuellen Motivationen, Naikan zu üben, drei großen Bereichen zuordnen: 1. Selbsterfahrung, 2. Therapie, 3. Spirituelle Praxis.

Die Naikan-Zentren stehen allen Menschen, unabhängig von den Beweggründen, Naikan zu üben, offen. Vor allem in Japan gibt es Naikan-Zentren, die in enger Zusammenarbeit mit einer bestimmten Institution (z.B. Krankenhaus) stehen, trotzdem stehen auch diese Zentren, die hauptsächlich mit einer bestimmten Klientengruppe (z.B. Alkoholranke) arbeiten, allen Naikan-Interessierten offen.

Neben der breiten, unspezifischen, individuellen Anwendung von Naikan gibt es verschiedene Gebiete, wo Naikan gezielt eingesetzt wird und wo es bereits gute Erfahrungen mit der Methode gibt.⁵²

4.1.1 Naikan und Resozialisierung

Wie bereits aus der Geschichte von Naikan hervorgeht (vgl. Punkt 3.1.3) ist der Einsatz von Naikan in der Resozialisierung das älteste Anwendungsgebiet von Naikan. In Japan leitete der Begründer von Naikan, Ishin Yoshimoto-Sensei, bereits im Jahr 1954 das erste Mal Naikan in einem japanischen Gefängnis. „Nach Schätzung eines Fachmannes sind seit ihrem Bestehen bis 1970 bereits etwa 100 000 jugendliche und erwachsene Rechtsbrecher mit dieser Therapiemethode behandelt worden. Wie erfolgreich die Methode in der praktischen Anwendung war, zeigen offizielle Untersuchungen des ‘Correction Bureau’. Eine psychologische Nachuntersuchung an 3 975 behandelten Strafgefangenen ergab, daß nur bei 15,7% die Behandlung keine feststellbare positive Wirkung hinterlassen hatte. Weitaus mehr Aussagekraft hat aber eine vergleichende Untersuchung aus den Jahren 1958-1964 über die Rückfallhäufigkeit von 1 851 mit und 7 321 ohne ‘Naikan’-Behandlung in demselben Zeitraum aus fünf verschiedenen Strafanstalten entlassenen Strafgefangenen. Nach der Entlassung wurden von allen Entlassenen 40,4% rückfällig, wobei die Rückfallquote bei den ‘Naikan’-Behandelten mit 21,6% gegenüber den Nicht-Behandelten mit 45,2% um 23,6% niedriger lag. Trotz dieser signifikanten Unterschiede in

⁵² Die folgenden Informationen über die Anwendungsgebiete von Naikan in Japan stammen vor allem aus Gesprächen und Vorträgen von Prof. Akira Ishii.

der Rückfallhäufigkeit bei behandelten und nicht-behandelten Strafgefangenen gibt es in Japan gegen die Anwendung der 'Naikan'-Therapie im Strafvollzug erhebliche Vorbehalte. [...] Insgesamt gesehen ist heute aber diese Therapieform nicht mehr aus dem japanischen Strafvollzug fortzudenken.“ (BINDZUS/ISHII 1977, S.78). Die Naikan-Methode fand in den Strafvollzugsanstalten Japans nicht zuletzt deshalb relativ große Verbreitung, da das Gefängnispersonal alle 3 Jahre den Arbeitsplatz wechseln muß (Versetzung in eine andere Vollzugsanstalt), um der Korruption vorzubeugen. Wenn ein Vollzugsbeamter, der mit Naikan arbeitete, in ein anderes Gefängnis versetzt wurde, so führte dieser gleichzeitig die Naikan-Methode in der betreffenden Vollzugsanstalt ein.

Heute bieten 2/3 der japanischen Gefängnisse Naikan im Rahmen ihres Resozialisierungsprogramms an. In 1/3 der Jugendanstalten⁵³ Japans ist Naikan verpflichtender Bestandteil des Programms, dem sich die jugendlichen Rechtsbrecher unterziehen müssen, in weiteren Jugendanstalten gibt es die Möglichkeit, freiwillig an Naikan teilzunehmen.

Außerhalb von Japan wurde die Naikan-Methode erstmals in einem Gefängnis in Deutschland eingesetzt: „In der Justizvollzugsanstalt für Jungtäter in Vechta (Oldenburg) hat der NAIKAN-erfahrene Therapeut und Anstaltspfarrer *Finkbeiner* [...] über 10 Jahre die NAIKAN-Therapie mit wissenschaftlichen Methoden erprobt. Seinen ersten Versuch begann er 1976 mit zwei ehemals alkoholabhängigen Strafgefangenen, von denen einer Analphabet war und beide unter starker Konzentrationsschwäche litten. Der Versuch sollte einen Hinweis darauf geben, ob sich Strafgefangene mit sehr defizitärer Sozialisation aus dem typischen Unterschichtsmilieu ohne Verbalisierungs- und Reflexionsfähigkeit auf die schwierigen psychischen und physischen Anforderungen der NAIKAN-Therapie einstellen können. Zu ihrer eigenen und des Therapeuten Überraschung waren beide Strafgefangene voll dazu in der Lage; noch drei Jahre danach berichtete einer von ihnen, in dieser relativ kurzen Zeit der Therapie ein entscheidend anderes Verhältnis zu seinem Vater gefunden zu haben. [...] Bei der Auswahl der Strafgefangenen versuchte er [Lothar Finkbeiner; Anm. d. Verf.] dabei diese nach sozialer Herkunft (Unter- und Mittelschicht), Bildungsstand (Analphabet - Realschulabschluß), Drogenabhängigkeit (Nichtdrogenabhängige - Drogenabhängige; Alkohol, Medikamente, Halluzinogene, Heroin u.a.) und Strafdauer (ein Jahr bis mehrere Jahre Jugend- bzw. Freiheitsstrafe) möglichst breit zu fächern. Alle NAIKAN-Therapien verliefen wie die nachfolgend geschilderte erfolgreich oder wurden zumindest von den Probanden subjektiv so empfunden, was bei der im allgemeinen äußerst negativen Lebenseinstellung von Strafgefangenen schon als sehr großer Fortschritt angesehen werden kann.“ (BINDZUS/ISHII 1988, S. 10)

BINDZUS/ISHII gehen auf die Vorteile der Naikan-Therapie im Strafvollzug gegenüber anderen Therapien ein: „Gegenüber der Gruppentherapie besteht dieser darin, daß der Proband seine 'Schwachstellen' nicht vor anderen Probanden offenbaren und von diesen auch kritisieren lassen muß, was aufgrund der damit verbundenen schweren seelischen Konflikte bei der Gruppentherapie zu einer völligen Verweigerung in Form von Schweigen oder unwahren Äußerungen führen kann. Das ist besonders oft bei Strafgefangenen zu beobachten, weil sie unter Druck stehen und leiden, mit den übrigen Gruppenmitgliedern einer Gruppentherapie auch nach den Sitzungen auf engstem Raum in einer Zelle zusammenleben zu müssen, ohne sich zur

⁵³ Japanisches „Jugendanstaltsgesetz (Shônen-in-hô) vom 15. Juli 1948 (Gesetz Nr. 169 von 1948) [...] Art. 1 *Jugendanstalten* Jugendanstalten sind Institutionen, die Personen aufnehmen, welche vom Familiengericht im Rahmen von Fürsorgemaßnahmen zur Erziehungshilfe eingewiesen werden.“ (BINDZUS/ISHII 1977, S.161)

seelischen Aufarbeitung der Sitzungen in eine private Sphäre zurückziehen zu können. Gruppentherapie ist in Strafvollzugsanstalten auch noch durch den Umstand erschwert, daß der Strafgefangene keine Schwächen zeigen darf, um in der 'Gefangenenkultur' bestehen zu können. Ohne größere Kosten zu verursachen, werden diese Nachteile von der NAIKAN-Therapie als Einzeltherapie vermieden. Gegenüber Gesprächstherapie und Psychoanalyse hat NAIKAN den entscheidenden Vorteil der kurz und klar überschaubaren Behandlungsdauer, der sich nicht zuletzt auch deshalb noch kostensparend auswirkt, weil ein Therapeut gleichzeitig bis zu zehn Probanden betreuen kann. Die erstaunlich kurze Behandlungsdauer bei der NAIKAN-Therapie ergibt sich daraus, daß bei ihr [...] eine Analyse nicht stattfindet, ob eine den Probanden seelisch belastende Situation fremd- oder eigenverschuldet ist. NAIKAN nimmt den Menschen nämlich so, wie er ist, ohne danach zu fragen, warum er so geworden ist.“ (BINDZUS/ISHII 1988, S.9)

In Österreich fand der erste Versuch, Naikan im Bereich Resozialisierung einzusetzen, in Zusammenarbeit zwischen dem Naikan-Leiter Josef Hartl vom Naikan-Haus Wien und der Justizanstalt Favoriten, Wien, statt. Die Justizanstalt Favoriten ist eine Sonderanstalt für entwöhnungsbedürftige Rechtsbrecher⁵⁴, die so die Möglichkeit erhalten, während der Verbüßung ihrer Haftstrafe ihre Suchtproblematik therapeutisch zu bearbeiten. Der Aufenthalt in der Justizanstalt Favoriten ist in zwei Abschnitte gegliedert: Während der ersten Phase, dem sog. geschlossenen Vollzug, kommen die Insassen nach einem einmonatigen Aufenthalt in der Zugangsabteilung (Kennenlernen der Bedingungen und Abläufe in der Anstalt u.a.m.) auf eine der Abteilungen, auf denen zusätzlich zur Arbeit innerhalb der Anstalt Psychotherapie in Form von Einzel- und Gruppentherapie durchgeführt wird. In der zweiten Phase, die frühestens 6 Monate vor dem voraussichtlichen Strafende beginnt, kommen die Insassen in den sog. gelockerten Vollzug. Die Therapie muß vorher abgeschlossen werden. In der ersten Zeit (Abteilung Gelockerter Vollzug bzw. Vorfreigang) arbeiten die Insassen auf sog. anstaltsnahen Arbeitsplätzen außerhalb der Anstalt (z.B. Hilfsdienste, Hausarbeiter in Gerichtsgebäuden), Ausgänge in geringem Umfang werden genehmigt. Nach einiger Zeit und erfolgreicher Arbeitsuche kommen die Insassen in die Abteilung Freigang, wo sie auf einem 'normalen' Arbeitsplatz außerhalb der Anstalt arbeiten und verstärkt Ausgänge genehmigt werden, um so die Wiedereingliederung nach der Haft vorzubereiten.

Das ursprüngliche Konzept mit Naikan in Favoriten sah vor, daß Häftlinge frühestens 10 Monate vor dem voraussichtlichen Entlassungstermin auf eigenen Antrag 1x monatlich zum

⁵⁴ Die Unterbringung eines Häftlings in der Justizanstalt Favoriten erfolgt entweder aufgrund einer Verurteilung nach §22 Strafgesetzbuch (StGB) oder aber auf eigenen Antrag nach § 68a Strafvollzugsgesetz (StVG 1975). StGB: „§ 22. (1) Wer dem Mißbrauch eines berauschenden Mittels oder Suchtmittels ergeben ist und wegen einer im Rausch oder sonst im Zusammenhang mit seiner Gewöhnung begangenen strafbaren Handlung oder wegen Begehung einer mit Strafe bedrohten Handlung im Zustand voller Berauschung (§ 287) verurteilt wird, ist vom Gericht in eine Anstalt für entwöhnungsbedürftige Rechtsbrecher einzuweisen, wenn nach seiner Person und nach der Art der Tat zu befürchten ist, daß er sonst im Zusammenhang mit seiner Gewöhnung an berauschende Mittel oder Suchtmittel eine mit Strafe bedrohte Handlung mit schweren Folgen oder doch mit Strafe bedrohte Handlungen mit nicht bloß leichten Folgen begehen werde. (2) Von der Unterbringung ist anzusehen, wenn der Rechtsbrecher mehr als zwei Jahre in Strafhaft zu verbüßen hat, die Voraussetzungen für seine Unterbringung in einer Anstalt für geistig abnorme Rechtsbrecher vorliegen oder der Versuch einer Entwöhnung von vornherein aussichtslos scheint.“ StVG 1975: „§ 68a. (1) Ein Strafgefangener ist einer Entwöhnungsbehandlung zu unterziehen, a) wenn nach der Erklärung des Anstaltsarztes der Strafgefangene dem Mißbrauch eines berauschenden Mittels oder Suchtmittels ergeben ist und die Behandlung im Hinblick auf die Dauer der Strafzeit zweckmäßig ist oder b) wenn die Strafzeit mehr als zwei Jahre beträgt und nur aus diesem Grund von einer Einweisung in eine Anstalt für entwöhnungsbedürftige Rechtsbrecher (§ 22 des Strafgesetzbuches) abgesehen worden ist. (2) Von der Einleitung oder Fortsetzung einer Entwöhnungsbehandlung ist abzusehen, wenn der Versuch einer solchen Behandlung von vornherein aussichtslos erscheint oder ihre Fortsetzung keinen Erfolg verspricht.“

Tages-Naikan außerhalb der Anstalt kommen konnten, wobei die Anzahl auf 2 Insassen pro Tages-Naikan-Termin beschränkt war. Um für die Häftlinge einen Anreiz zu schaffen, Naikan zu üben, und um ihnen vor allem ausreichend Information über Naikan zu geben, gab es Vorträge über Naikan. Außerdem kam der Naikan-Leiter Josef Hartl (meist begleitete ich ihn in meiner Funktion als Assistenzleiterin) 14-tägig in die Anstalt zu Informationsgesprächen mit den Insassen. Das Konzept funktionierte nicht sehr gut, vor allem weil (durch Umbauarbeiten) kein ungestörter Raum für die Informationsgespräche zur Verfügung stand. Die Zusammenarbeit zwischen dem Naikan-Zentrum Wien und der Justizanstalt Favoriten begann im Februar 1995 und endete - in dieser Form - im Juli 1995. In diesem Zeitraum kamen 4 Insassen zum Tages-Naikan. Es war ein erster Versuch, mit Naikan in einem Gefängnis zu arbeiten, wobei Naikan als zusätzliches Angebot zur ausreichend vorhandenen Psychotherapie in Favoriten gesehen wurde.

Derzeit ist vom Naikan-Netzwerk Österreich in Zusammenarbeit mit der Justizanstalt Favoriten ein Projekt in Planung, das bei der EU eingereicht werden soll und das bei Genehmigung durch die EU frühestens ab Herbst 1997 starten wird. Es ist geplant, die Teilnahme an einer Naikan-Woche in das Pflichtprogramm in der Zugangsabteilung aufzunehmen, wobei Naikan innerhalb der Anstalt stattfinden wird. Der genaue Ablauf ist noch in Ausarbeitung. Außerdem wird das Projekt wissenschaftlich begleitet und dokumentiert.

Im November 1995 fand in Österreich eine Woche Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf - Sonderanstalt für Jugendliche - statt. Seit diesem Zeitpunkt finden in der Anstalt regelmäßig 1x monatlich ein Tages-Naikan sowie im Abstand von etwa 6 Monaten ein Wochen-Naikan statt. Die bisherigen Erfahrungen sind positiv, umfassende Informationen über die Arbeit mit Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf folgen in Punkt 4.3.

Auch in der Justizanstalt Gerasdorf ist in Zusammenarbeit mit dem Naikan-Netzwerk Österreich ein Projekt in Planung, das bei der EU eingereicht werden soll und bei Genehmigung frühestens im Herbst 1997 starten wird. Es ist geplant, die derzeitige Form, wie Naikan in Gerasdorf jetzt durchgeführt wird, im großen und ganzen beizubehalten. Auch dieses Projekt wird wissenschaftlich begleitet und dokumentiert.

4.1.2 Naikan und Suchttherapie

In Japan wird Naikan im Bereich der Suchttherapie vor allem bei Alkoholabhängigkeit eingesetzt. So setzt beispielsweise Dr. Makato Kusano, Direktor des Psychiatrischen Krankenhauses in Toyama, seit vielen Jahren die Naikan-Methode in seinem Krankenhaus ein. Der Psychiater Dr. Takahiro Takemoto arbeitet in seiner Klinik, dem Ibusuki Takemoto Spital im Bezirk Kagoshima, mit Naikan. Dort sind vor allem Alkoholiker und ältere Menschen in Betreuung. Es gibt ca. 30 Naikan-Leiter (Krankenschwestern, Krankenpfleger...), die an dieser Klinik Naikan mit Patienten, aber auch mit Menschen, die nur zur Naikan-Übung kommen, leiten. In Japan stellt die Naikan-Therapie bereits einen wichtigen Beitrag in der Behandlung von Alkoholismus dar.

„Bis jetzt war Psychotherapie bei Alkoholabhängigkeit nahezu wirkungslos. Dies deswegen, da Alkoholikern ihre Krankheit nicht bewußt ist, sie nicht zu einer Behandlung

motivierbar sind und diese zurückweisen. Anerkannt effektiv in der Behandlung von Alkoholismus sind hingegen Selbsthilfegruppen (Anonyme Alkoholiker, die japanische Selbsthilfegruppe Danshukai) mit ihren gruppen-psychotherapeutischen Tätigkeiten. Die Naikan-Therapie hat einige Gemeinsamkeiten mit diesen Programmen.“ (KUSANO 1995, S.6) Diese Ähnlichkeiten zwischen Selbsthilfegruppen und Naikan sind nach KUSANO: „Erstens: Der ursprüngliche Zweck der Naikanmethode ist es, sich selbst tief zu erforschen und das eigene Selbst so zu entdecken, wie es wirklich ist. Das ist für das Leben aller Menschen relevant und ist somit nicht ausschließlich auf Alkoholiker zutreffend. Deswegen stößt diese Methode auf keine besonderen Widerstände bei Alkoholikern, obwohl jene sehr sensibel sind in Bezug auf ihre Probleme mit Alkohol. Zweitens: Naikan wird vom Klienten selbständig praktiziert. Es ist keine passive Therapie. [...] Darin kommt stark zum Ausdruck, daß Naikan sich als Selbst-Behandlung versteht, die eine Person selbständig durchführt. [...] Da der Leiter der Naikan-Therapie dem Klienten einfach beibringt, Naikan zu machen, und den Naikan-Prozeß unterstützt, ohne auf seine Inhalte einzugehen, kann diese Therapie von Alkoholikern (die ansonsten dazu neigen, Druck durch andere zu mißbilligen) angenommen werden.“ (KUSANO 1995, S.6) TAKEMOTO sieht in der Naikan-Therapie einen weiteren Aspekt, der vor allem in der Behandlung von Suchterkrankungen entscheidend ist: „Um mit dem Trinken aufzuhören, genügt es nicht, bloß einen Entschluß zu fassen. Man muß die psychische Stärke besitzen, diesen Entschluß dauerhaft umzusetzen. Da die Naikan-Therapie eine vergleichsweise restriktive Methode der Behandlung ist, kann man vermuten, daß ein erhebliches Maß an Ausdauer und psychischer Stärke einfach dadurch kultiviert wird, indem man sich dieser Behandlung unterzieht. Offensichtlich führt die Energie, die man in sorgfältiger Selbstbetrachtung entdeckt hat, zu der Kraft, mäßig zu bleiben.“ (TAKEMOTO 1995, S.17)

In Österreich wird Naikan seit 1986 auf der Drogentherapiestation Erlenhof im Rahmen des therapeutischen Konzeptes in der Arbeit mit drogensüchtigen Klienten eingesetzt. Umfassende Informationen dazu folgen in Punkt 4.2.

4.1.3 Naikan und Therapie

In Japan gibt es eine starke psychotherapeutische Strömung innerhalb der Naikan-Bewegung. Auf dem jährlichen Nationalen Naikan-Kongreß in Japan sind immer viele Beiträge zu den therapeutischen Wirkungen und Anwendungen des Naikan zu hören. Naikan ist zwar auch in Japan keine anerkannte Therapiemethode, aber die Naikan-Praxis wird im Rahmen der Psychotherapieausbildung anerkannt. Naikan wird aus psychotherapeutischer Sicht vor allem geschätzt als Methode, um in relativ kurzer Zeit einen beachtlichen Teil der eigenen Familiengeschichte aufzuarbeiten. Häufig wird gesagt, daß man in einer Woche so viel an eigener Sozialisationsgeschichte und eigenen Verhaltens- und Kommunikationsmustern aufarbeiten kann, wie beim üblichen psychotherapeutischen Setting (eine Sitzung pro Woche) innerhalb eines Jahres aufgearbeitet werden kann. Daher schafft die Teilnahme an einem Wochen-Naikan eine gute Ausgangsposition für eine Psychotherapie, in der mit den „Ergebnissen“ aus der Naikan-Woche weitergearbeitet werden kann und sich das, was im Naikan erlebt wurde, festigen kann. Auch in Österreich gibt es verschiedene Psychotherapeuten, die ihren Klienten Naikan im Rahmen ihrer Therapie empfehlen, vor allem der Naikan-Leiter Franz Ritter arbeitet in dieser Hinsicht mit Psychotherapeuten zusammen.

Anwendungsgebiete von Naikan als Therapie sind beispielsweise: Neurosen, Depression⁵⁵, Suchterkrankungen (vgl. Punkt 4.1.2), psychosomatische Erkrankungen. Auch bei körperlichen Erkrankungen kann Naikan hilfreich sein, KRECH (1996, S.12 ff.) gibt ein anschauliches Beispiel dafür, wie man Naikan gegenüber dem Thema Krankheit machen kann.⁵⁶

In Japan gibt es einen Psychologen, Prof. Yoshihiko Miki, der in Nara sein eigenes Naikan-Zentrum leitet.

Im Sapporo Ohta Krankenhaus in Hokkaido, Japan, wird unter anderem mit Naikan als Familientherapie gearbeitet. Dabei unterzieht sich der Patient nach einer medizinischen Untersuchung einer Naikan-Woche. Als Modifikation zur klassischen Naikan-Methode werden anschließend an das Naikan Gespräche und Körperübungen zwischen Patient und Familienmitgliedern durchgeführt. Als Nachbetreuung werden die Patienten gebeten, täglich ein Naikan-Tagebuch zu führen. Außerdem raten die Therapeuten und Betreuer den Patienten, sich aktiv in Selbsthilfegruppen zu engagieren (vgl. UENO/OHNISHI/TOMODA/OHTA 1996, S.21ff.).

In Österreich arbeitet der Naikan-Leiter, Masseur und Shiatsu-Therapeut Josef Hartl in Wien mit Naikan im Rahmen seiner ganzheitsmedizinischen Arbeit. Er setzt vor allem schriftliches Naikan ein, das nach seinen Aussagen vor allem bei Menschen mit Allergien und psychosomatischen Erkrankungen effektiv ist.

Ein Projekt, das sich zwar nicht unbedingt in die Kategorie Naikan als Therapie einordnen läßt, das ich aber an dieser Stelle erwähnen möchte, ist das „Projekt zur Betreuung von Eltern geistig behinderter Kinder mit Naikan“. Dieses Projekt wurde vom Naikan-Haus Wien entwickelt, das Konzept liegt seit März 1995 fertig in der Schublade, es fehlte nur bis dato an Zeit und Ressourcen, es in die Tat umzusetzen. Das Projekt bietet für Eltern geistig behinderter Kinder die Teilnahme an 1x monatlich Tages-Naikan, 1x monatlich Einzelgespräch mit dem Naikan-Leiter, alle 2 Monate ein Nachmittag oder Abend Freizeitaktivitäten, alle 2 Monate Gruppengespräch. Eine wissenschaftliche Begleitstudie mit Tiefeninterviews ist geplant. Das Projekt hat als Ziel: Förderung von Zufriedenheit durch Hilfestellung, mit den Schwierigkeiten der Lebenssituation fertigzuwerden und Spannungen abzubauen; bessere Information über die rechtliche Lage und Möglichkeiten; mehr Unabhängigkeit von öffentlichen Einrichtungen und Institutionen; Integration durch die Bearbeitung sozialer Diskriminierung. Dies bedeutet eine Verbesserung der Lebensumstände der Eltern sowie der behinderten Kinder. Es sollen ein neuer Ansatz in die Behindertenarbeit eingebracht werden und Betreuungskosten sinnvoll und rationell eingesetzt werden. Das Projekt ist als Pilotprojekt konzipiert, das Grundlage für weitere ähnlich gelagerte Projekte sein soll. Das Projekt ist bisher leider nur auf dem Papier vorhanden, auf eine Realisierung bleibt zu hoffen. Einen (traurigen) Vorteil hat das Projekt: der Bedarf wird weiterhin bestehen bleiben, das Konzept veraltet daher nicht.

⁵⁵ Siehe die Fallberichte zu Neurose bzw. Depression in: MURASE (1996, S. 67 ff.). Zu Naikan-Therapie bei Depressionen siehe auch KUSANO (1996, S.12f.).

⁵⁶ Siehe hierzu den Erfahrungsbericht von PROSCHAK (1996, S.14).

4.1.4 Naikan und Schule

In Japan steigt die Anzahl der Schulabbrecher und Schulverweigerer. Am Sapporo Ohta Krankenhaus wird mit der Naikan-Methode gearbeitet und 1992 wurde eine Studie mit jugendlichen Schulverweigerern und Schulabbrechern im Alter von 15-17 Jahren durchgeführt, um die Effektivität der Naikan-Methode festzustellen (vgl. OHNISHI 1993, S.1 ff.). Die Studie wurde mit 9 Jugendlichen durchgeführt, die mit folgenden Symptomen in das Sapporo Ohta Krankenhaus kamen: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit und anderen psychosomatischen Leiden. Der Ablauf gestaltete sich wie folgt: Nach der Untersuchung nahmen die Schüler an einer Woche Naikan teil. Danach gingen sie vom Krankenhaus aus 3-6 Tage in die Schule. Danach gingen sie von zu Hause aus in die Schule. Wenn es keine Probleme gab, dann wurden sie vom Krankenhaus entlassen. Als Nachbetreuung gab es 1-3 Monate lang ein ambulantes Programm mit Beratungsgesprächen und Familientherapie. Der Krankenhausaufenthalt erstreckte sich auf einen Zeitraum von 10-17 Tagen. Bei Auftreten eines Problems wurde der Aufenthalt verlängert. Die Naikan-Methode erwies sich in folgenden Bereichen effektiv: 1. das Vertrauen zwischen Eltern und Jugendlichen konnte wiederhergestellt werden, 2. die Schüler wurden gebeten, den Standpunkt des anderen einzunehmen, dadurch erlangten sie die Fähigkeit, vom egoistischen Denken zum objektiven Denken zu wechseln, 3. die Jugendlichen gewannen Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit, 4. durch tiefe Meditation gewannen sie Kontrolle über das vegetative Nervensystem mit dem Effekt, daß die psychosomatischen Leiden zurückgingen. Die Kombination von medizinischer Untersuchung, Naikan und Nachbetreuung erwies sich als sehr effektiv. Das Ergebnis der Behandlung war, daß die Jugendlichen wieder zur Schule gingen. (vgl. OHNISHI 1993, S.1 ff.)⁵⁷

In Tokyo praktiziert der Lehrer Tatsuya Yamada in einer Public Junior High School mit seinen 12- bis 15-jährigen Schülern schriftliches Naikan (vgl. YAMADA 1995, S.4f., sowie nähere Ausführungen in Punkt 3.1.1).

In Österreich baut die Volksschullehrerin Dorli Rucker Naikan in ihre Arbeit mit den Schülern ein: „Meine Überlegung war: wenn man Naikan als selbstverständliche Grundhaltung früh genug einbaut, wie das körperliche Hygieneverhalten, ist es vielleicht möglich, funktionierendere Beziehungen aufzubauen und damit mit weniger Erziehung auszukommen. Auch so manche Verletzungen, die wir mühsamst erst in späteren Jahren aufarbeiten müssen, ließen sich dadurch vermeiden. Das Anklageverhalten des Lehrers, sein Moralisieren und Richten würde ersetzt werden durch Zuhören, Begleiten, Halten und Stützen. Aus Erziehung würde Beziehung entstehen können. Nun, Naikan und Schule ist also ein doppelgleisiges Geschehen: einmal von der Lehrerseite aus gegenüber den Kindern, zum anderen das Verhalten der Kinder untereinander. Damit ergab sich gleich von Beginn an ein rein äußeres Problem, wenn ich an meine ‘Anfänge’ denke. Ich konnte den Kindern nicht die Umgebung, wie sie während eines Naikans besteht, geben. Es hätte sicher große Bestürzung und Widerstand seitens Eltern und Schulleitung ausgelöst, wenn ich Wandschirme aufgestellt hätte, oder gar die Kinder angehalten hätte, die 3 Fragen in einer einstündigen Reflexion zu beantworten. Es galt also einen Rahmen zu finden, in dem ich Naikan einbauen konnte, ohne den Kindern etwas aufzupressen oder ihnen gar ein schlechtes Gewissen aufzubürden. Diesen Rahmen fand ich durch meinen wöchentlichen Abschlußkreis am Freitag, den ich schon lange vor meinem Naikan eingeführt hatte, um

⁵⁷ Siehe hierzu den Erfahrungsbericht von BUXBAUM (1995, S.7).

Unklarheiten, Aggressionen oder sonstige Probleme ansprechen zu können. Als Orientierungshilfe gab ich den Kindern damals folgende Fragen: ‘Was ist mir in dieser Woche gut gelungen?’ ‘Was hat mir in dieser Woche gut gefallen?’ ‘Wobei habe ich Schwierigkeiten gehabt?’ ‘Was möchte ich in der nächsten Woche machen oder anders machen?’ Diese Fragen haben sich also nur auf äußere Abläufe bezogen und haben den menschlichen Konfliktbereich kaum angesprochen. Ich wollte vermeiden, daß es zu Beschimpfungen kommt, was letztlich nur zu einem Hick Hack führen würde, aber nicht zu einem Umgang mit Wertschätzung. Ich wußte auch nicht, wie ich es angehen sollte, Konflikte zwar anzusprechen, sie aber nicht zu provozieren. Da war mir Naikan endlich eine große Hilfe. Ich begann selbst damit, daß ich mich hie und da, später immer öfter, bei Kindern für etwas, das sie für mich persönlich (also nicht als Lehrerin!) gemacht hatten, zu bedanken, ja, ich entschuldigte mich ganz öffentlich bei dem einen oder anderen Kind für das, was von meiner Seite an Unrecht passiert ist. Ich will gar nicht sagen, daß mir das besonders leicht fiel, aber sehr bald begannen auch die Kinder sich zu bedanken und zu entschuldigen, ganz selbstverständlich und sehr geradeheraus. Dem mußte ich also nur mehr eine Frageform geben: ‘Wer möchte sich bei jemandem für etwas Bestimmtes bedanken?’ ‘Wer möchte sich bei jemandem für etwas Bestimmtes entschuldigen?’ Nun, soweit war alles klar! Naikan hatte Einzug gehalten in meiner Klasse.“ (RUCKER 1995, S.5)

Naikan wird auch an Universitäten in Japan angeboten. Ein Beispiel ist Prof. Akira Ishii, Professor für Kriminologie und Strafrecht an der Aoyama Gakuin Universität Tokyo, der mit seinen Studenten schriftliches Naikan praktiziert (vgl. Punkt 3.1.1) und der seinen Seminaristen empfiehlt, an einem Wochen-Naikan teilzunehmen. Prof. Ishii erzählt als Beispiel für die Effekte der Naikan-Praxis seiner Studenten, daß seine Seminaristen bei der jährlichen Abschlußpräsentation seit einigen Jahren immer den ersten Preis gewinnen, weil sie durch die Naikan-Praxis erstens eine sehr klare Vorstellung davon haben, was sie präsentieren wollen, und zweitens durch die Naikan-Praxis einen konstruktiven Umgang miteinander haben, der eine gute Zusammenarbeit ermöglicht.

4.1.5 Naikan und Wirtschaft

Auch der wirtschaftliche Bereich zählt neben der Resozialisierung zu den ältesten Einsatzgebieten von Naikan. Yoshimoto-Sensei leitete von Beginn an Naikan bei den Angestellten seiner eigenen Firma. In diesem Sinne kann man sagen, daß der wirtschaftliche Bereich das erste Anwendungsgebiet von Naikan war. Vor allem im wirtschaftlichen Bereich zeigt sich die Vielfalt des Einsatzes der Naikan-Methode: In Japan gibt es einen Unternehmensberater in Kyûshû, der Naikan in seinem Programm anbietet, zwei Steuerberater arbeiten mit Naikan, der Geschäftsmann Yanagida-Sensei leitet eines der bekanntesten Naikan-Zentren Japans. In diesem Bereich gibt es auch sehr kreative Lösungen: Ein Naikan-Zentrum wird vom Besitzer einer Sushi-Bar geleitet, während des Naikan wird die Sushi-Bar geschlossen und in diesem Zeitraum wird nur auf Bestellung an Stammgäste geliefert. Ein sehr bekanntes Beispiel für den Einsatz von Naikan in einem Betrieb ist der Fitnessclub „Big Bang Sports“ unter der Leitung von Herrn Ikkaku Mori. Herr Mori leitet nicht selbst Naikan, aber er verlangt von allen seinen Mitarbeitern, daß sie an einer Naikan-Übung teilnehmen, die von der Firma bezahlt wird. Außerdem bietet er den Familienmitgliedern seiner Mitarbeiter die Möglichkeit, Naikan zu machen, hierbei erfolgt eine Teilnahme freiwillig und die Kosten werden ebenfalls von der Firma übernommen. Herr Mori

hielt einen Vortrag am 2. Internationalen Naikan Kongreß in Wien und betonte dort, daß der Erfolg seiner Firma vor allem auf das gute Betriebsklima zurückzuführen sei, das durch das Naikan der Mitarbeiter entstehen konnte.

4.1.6 Naikan und spirituelle Praxis

Eines der ältesten Naikan-Zentren Japans ist das Zentrum in Gasshoen. Gasshoen ist eine religiöse Lebensgemeinschaft und Naikan wird als Teil der spirituellen Praxis betrachtet. Das Naikan in Gasshoen hat eine interessante Geschichte: Der Begründer von Gasshoen war zuerst Banker, dann Prediger des Jôdo-Shin-Buddhismus. Er machte Vortragsreisen und kam im Zuge dessen auch zu Yoshimoto-Sensei. Dieser fragte: „Kannst du mit deiner Rede Menschen retten?“ - „Nein.“ - „Warum machst du es dann?“ - „Weil ich nichts anderes machen kann.“ Er setzte seine Reise fort und schickte eine Nonne aus seiner Gemeinschaft zum Naikan zu Usami-Sensei. Sie kam zurück, erzählte von Naikan, der Begründer von Gasshoen sagte: „Wir machen hier Naikan, das ist eine gute Sache.“ - Die Nonne fragte: „Wer soll leiten?“ - „Du.“ Einen Tag nach ihrer Rückkehr von Usami-Sensei begann die Nonne, in Gasshoen Naikan zu leiten. Bis heute haben ca. 10.000 Menschen dort Naikan gemacht.

Auch Usami-Sensei leitete in seinem buddhistischen Tempel in Senkobo viele Jahre lang Naikan, bis er eine eigene Praxis-Methode entwickelte: das Jujukinkai (vgl. Punkt 3.1.1).

Als weiteres Beispiel in Japan gibt es das Risokyo Yoga Zentrum in Tokyo unter der Leitung von Herrn Keishin Kimura, in dem Naikan angeboten wird und als Teil der spirituellen Praxis angesehen wird.

4.2 Naikan und Suchttherapie am Beispiel der Drogentherapiestation Erlenhof

4.2.1 Über die Institution

„Die Therapiestation Erlenhof bietet Platz für 20 Frauen und Männer, die unter Drogenabhängigkeit und deren Folgen leiden, sich intensiv mit ihrer Sucht auseinandersetzen möchten und hierfür therapeutische und pädagogische Unterstützung brauchen. [...] Die Drogenabhängigen können sich Zeit nehmen für Heilungs- und Wiederaufbauprozesse ihrer psychischen und körperlichen Verfassung. Ziel ist es, ein selbständiges und sinnvolles Leben führen zu können, das nicht von Drogenmißbrauch und sozialer Ausgrenzung geprägt ist. Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen und die Fähigkeit, sein Leben durch konstruktives Handeln eigenverantwortlich zu bestimmen und zu formen, sind hierzu notwendig.

Die Drogenabhängigen haben bei uns die Möglichkeit, sich mit ihrer Persönlichkeit - die in der Regel durch Struktur- und Beziehungslosigkeit, niedrige Frustrationstoleranz und Selbsterstörung gekennzeichnet ist - 15 bis 18 Monate in einem geschützten Rahmen auseinanderzusetzen. In unserer therapeutischen Gemeinschaft, in einem für die Gegend

typischen Vierkanthof, bedeutet Leben (all-)tägliche Auseinandersetzung mit sich und mit seinen Mitbewohnern. Bisherige Lebensweisen, oftmals entstanden durch Vermeidung von Ängsten und Frustrationen sowie innerer Leere, können in Gruppen- und Einzelgesprächen reflektiert und bearbeitet werden. Die Drogenabhängigen werden dabei individuell von einem/r Mitarbeiter/in betreut und unterstützt. Die ersten schrittweisen Ziele liegen in der Entwicklung von Kompetenz, sich den realen Lebensbedingungen mehr und mehr zu stellen und Verantwortung für sich und für sein Verhalten übernehmen zu können.“ (OLBRICH/RAVE 1995, S.4)

Voraussetzungen für die Aufnahme: vollendetes 19. Lebensjahr, telefonische Anmeldung, Vorstellungsgespräch (Gesprächs- und Aufnahmefähigkeit wird vorausgesetzt), Kostenübernahme durch die betreffende Landesregierung oder das zuständige Gericht, körperlicher Entzug in der Landesnervenklinik oder Kontrolle des bereits erfolgten körperlichen Entzuges, Unterschreiben des Therapievertrages, ausführlicher Lebenslauf, ausgefüllte Fragebögen, Meldebestätigung, keine ausständigen Haftstrafen. Die Aufnahme von (Ehe-)Paaren und von Personen mit Kindern (erst ab 4. Lebensjahr) ist nach vorheriger Absprache mit dem Team möglich. „Der erste Aufenthaltsmonat gilt als Probezeit und ist gleichbedeutend mit der Kontaktsperre. An deren Ende wägen sowohl der Klient, wie auch das Mitarbeiterteam ab, ob die Langzeittherapie am Erlenhof jetzt der richtige Schritt ist, oder ob andere Maßnahmen sinnvoller erscheinen.“ (OLBRICH/RAVE 1995, S.7)

Therapiedauer: 15 - 18 Monate. „Die Therapie kann regulär nach frühestens 15 Monaten und nur nach durchlaufener Berufsorientierung beendet werden. Im Anschluß daran bieten wir teilstationäre und ambulante Nachbetreuung an.“ (OLBRICH/RAVE 1995, S.5)

Das Erlenhof-Team besteht aus Mitarbeitern aus psychologischen, pädagogischen, therapeutischen, sozialarbeiterischen, medizinischen und handwerklichen Bereichen und umfaßt derzeit 18 Personen.

Leitung: Peter Klaus Olbrich

Stv. Leitung: Dr.phil. Marion Rave

Ärztliche Leitung: Prim. Dr. Hans Rittmannsberger

Trägerverein: pro mente infirmis, Figulystr. 32, 4020 Linz

Anschrift: Therapiestation Erlenhof, Volkersdorf 13, 4470 Enns

4.2.2 Wie Naikan in das Programm aufgenommen wurde

„Ausgehend von der Maxime, daß der Erfolg einer Therapie von der Vielfalt aufeinander abgestimmter adäquater ‘Behandlungsmöglichkeiten’ abhängig ist, ist die Integration von Naikan in das therapeutische Konzept des Erlenhofes ein willkommener und zudem spektakulär anmutender Schritt in diese Richtung. Mit Naikan hoffen wir, über ein Instrument zu verfügen, um dem beim Drogenabhängigen oftmals dominant in Erscheinung tretenden Formenkreis der Verantwortungslosigkeit für sich und andere (i.bes. Schuldzuweisung, Distanz zum eigenen Leben, Selbstbezogenheit, mangelndes oder fehlendes Gemeinschaftsgefühl, Selbstgerechtigkeit etc.) wirkungsvoll zu begegnen. In den ersten Jahren von Naikan am Erlenhof verbrachten zusätzlich fast alle Mitarbeiter der Therapiestation eine Woche hinter dem Paravent und erfuhren

somit diese Methode am eigenen Leib und an der eigenen Seele.“ (OLBRICH 1996, S.20) Für die Aufnahme von Naikan in das therapeutische Programm war also die Grundthese ausschlaggebend, daß für die Behandlung von Suchterkrankungen verschiedene Angebote zur Wahl stehen sollten. Diese verschiedenen Angebote sollen möglichst vielen Klienten in ihrer Individualität und mit ihren unterschiedlichen Problemlagen einen Weg zum Ausstieg aus ihrer Sucht ermöglichen.

Die Entstehung von Sucht ist komplex, individuell und hat vielfältige Ursachen. Viele verschiedene Theorien wurden und werden aufgestellt, um eine Erklärung für die Entstehung süchtigen Verhaltens zu liefern. „Es gibt viele Formen und Stadien der Abhängigkeit, aber eines ist ihnen gemeinsam: Am Beginn der Sucht-Karriere ist das Suchtmittel ein Instrument zur Lebensbewältigung oder Lebensbereicherung, am Ende ist der Suchtmittelmißbrauch ein integrierter Bestandteil mißglückten Daseins.“ (BUCHHOLTZ in: STEIN 1985, S. 83) Süchtiges Verhalten wird heute im allgemeinen als krankes Verhalten verstanden. Dieses Verständnis von Sucht als Krankheit hat zur Folge, daß sie, „sieht man einmal von ihren körperlichen Folgen ab, nur mit psychologischen und psychosozialen Maßnahmen ‘therapeutisch’ behandelt werden kann. Ungeachtet aller Unterschiede im einzelnen zielen die entsprechenden Therapien erstens auf die Entgiftung, d.h. das Ende des Konsums der abhängigkeiterzeugenden Stoffe, zweitens auf die Aufgabe der suchttypischen Verhaltensweisen wie Dealen oder Beschaffungskriminalität und der dazugehörigen Gefühlswelt und Lebensweise, die um den Drogenkonsum kreisen. Drittens und viertens geht es um die physische und psychische Gesundheit, um den Abbau der mit der Droge einhergehenden Phobien, depressiven Zustände oder sexuelle Störungen. Das fünfte Ziel ist soziale Integration, das sechste der Erwerb jener Kompetenzen, derer es bedarf, um nicht rückfällig zu werden [...]. Gerade die Entwicklung und Förderung neuer Gefühle, neuer Denk- und Verhaltensweisen ist für eine dauerhafte Abstinenz unabdingbar, was natürlich medizinische, psychologische und soziale Maßnahmen einschließt. Jedes Behandlungskonzept muß genau auf die Problemlage des Klienten abgestimmt werden.“ (FUCHTMANN 1994, S.12)

1986 fand erstmals ein Naikan-Seminar an der Langzeittherapiestation Erlenhof statt. Anfangs stand das Naikan unter der Leitung von Prof. Akira Ishii, später unter der Leitung von Franz Ritter. Im Jahre 1990 übernahm Roland Dick die Leitung der Naikan-Seminare.

4.2.3 Form des Einsatzes von Naikan

Von 1986 bis 1992 war Naikan wie folgt am Erlenhof konzipiert: 1x pro Jahr fand eine Naikan-Woche statt. Die Teilnahme an Naikan war, wie bei allen Therapieformen am Erlenhof, verpflichtend. „Sämtliche Klienten der Therapiestation machen gleichzeitig Naikan. Sie sind für sich allein im Zimmer. Es gibt keine Kommunikation untereinander, kein Radio, keine Musik etc. Klienten, die als Paare in einem gemeinsamen Zimmer wohnen, müssen getrennt Naikan machen. Es gibt keine Telefon- oder Postkontakte. Jeweils einer oder alle dieser Punkte haben mitunter Widerstände und somit Probleme verursacht. Einige Klienten waren bis zum Schluß, andere erst ziemlich spät dazu zu bewegen mitzumachen. Vor allem wurde die, wie sie meinten, strenge Form des Ablaufes abgelehnt. Ein Gutteil der Zeit ging mitunter damit auf, den Einstieg in das Naikan zu ermöglichen, und wenn dies nicht gelang, wenigstens zu erreichen, daß die Ablehnenden die anderen nicht stören. Es gab auch Seminare, bei denen ein oder mehrere Klienten Naikan abgebrochen und die Therapiestation verlassen haben.“ (DICK 1996, S.18) Folgende

Schwierigkeiten traten auf: „Bei den Klienten besteht große Angst vor der einwöchigen Isolation, oft schon Wochen vor Beginn des Naikans. Während einiger Naikans kommt es zu einer Häufung von Therapieabbrüchen. Nach absolviertem Naikan neigen Klienten dazu, es zu mystifizieren; sie unterscheiden zwischen Eingeweihten und Nichteingeweihten.“ (OLBRICH 1996, S.20)

„Das hat uns veranlaßt, im Jahre 1992 eine neue Form des Naikans zu versuchen. Die Klienten konnten am Beginn entscheiden zwischen: 1. *‘Klassischem Naikan’*, 2. *Jeder für sich allein im Zimmer, gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten, gemeinsamer Spaziergang mit mäßiger Kommunikation*, 3. *Klienten im Gruppenraum mit anderen Klienten, das übrige wie Punkt 2*. Nun hat sich gezeigt, daß diejenigen, die sich für Möglichkeit 1 oder 2 entschieden haben, am Schluß zufriedener waren als die übrigen. Einige, welche die Möglichkeiten 2 oder 3 gewählt hatten, erklärten, daß sie nun bedauerten, die nächst-‘strengere’ Variante gewählt zu haben. Es sei ihnen eine Chance entgangen. Das hat uns veranlaßt, 1993 Naikan wieder in der alten Form, allerdings mit einem gemeinsamen Spaziergang anzubieten. [...] **Neue Konzeption.** Damit Naikan von den Klienten leichter angenommen werden kann, gibt es seit 1994 eine völlig neue Konzeption. Diejenigen Klienten, welche schon ca. 8 Monate Therapie hinter sich haben, absolvieren Naikan nicht mehr auf der Therapiestation, sondern in meinem Naikan-Zentrum in Salzburg. Dorthin kommen Kleinstgruppen [2 bis 3 Klienten; Anm. d. Verf.]. Von diesen Teilnehmern kann man eine größere Motivation erwarten, da sie durch den bisherigen Therapieverlauf auf der Station eine gewisse ‘Festigung’ erfahren haben. Die Teilnahme an Naikan ist freiwillig. Es werden aber nur jene Klienten zur ‘Innenschau’ geschickt, von welchen die Therapeuten am Erlenhof meinen, daß sie schon in der Lage sind, sich Naikan zu unterziehen.“ (DICK 1996, S.18 f.)

Die Form des Naikan am Erlenhof unterscheidet sich nicht von der üblichen Form der Naikan-Übung. Natürlich wird auch auf die Thematik Sucht im Naikan eingegangen. Jeder Teilnehmer arbeitet im Lauf der Naikan-Woche mit dem Thema Drogen. „Sie stellen sich dabei folgende Fragen: 1. *‘Was habe ich für die Drogen gemacht?’* (z.B. Energieaufwand zur Drogenbeschaffung. Sie errechnen, wieviel an Geldmitteln sie im Laufe ihrer Drogenabhängigkeit für Drogen aufgewendet haben.) 2. *‘Was haben mir die Drogen bedeutet?’* 3. *‘Welche Schwierigkeiten habe ich anderen und auch mir selbst durch die Abhängigkeit bereitet?’* Die Beantwortung der Fragen kann dazu führen, vom Opfergedanken wegzukommen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.“ (DICK 1996, S.18)

4.2.4 Resümee über die bisherige Arbeit mit Naikan

Wie beschrieben wurde die Form des Einsatzes von Naikan am Erlenhof mehrmals verändert, um bestmögliche Bedingungen für die Klienten zu schaffen. „Diese nach ersten Erfahrungen durchaus glückliche Lösung ist nur durch das Entgegenkommen Roland Dicks möglich geworden, der somit nicht nur den Fortbestand von Naikan im Therapiekonzept des Erlenhofes sichert, sondern zudem zu einer nachhaltigen Qualitätssteigerung beiträgt. Trotz konventioneller Standpunkte ist sich das Erlenhofteam darüber einig, daß Naikan zumindest den allerbesten Rahmen für eine gründliche Auseinandersetzung mit der Vergangenheit abgibt. Die Früchte dieser Auseinandersetzung geben auch in der üblichen konventionellen Therapie eine gute Zutat ab und sind somit keinesfalls umsonst geerntet. Daß Naikan aber auch viel mehr sein kann,

als einen guten Rahmen abzugeben, wissen wir von einigen erfolgreich rehabilitierten Klienten, für die Naikan ein wesentlicher Schlüssel zur Drogenabstinenz war.“ (OLBRICH 1996, S.20)

Seit 1986 haben 112 Klienten (20 weibliche, 92 männliche) sowie 14 Mitarbeiter Naikan gemacht.

SCHRAMMEL führte 1990 eine Untersuchung am Erlenhof im Rahmen eines Seminars im Rahmen ihres Psychologiestudiums durch. Gegenstand waren die Unterschiede in der Erfassung der subjektiven Befindlichkeit mittels 1. objektiver Veränderungsmessung versus 2. subjektiver Einschätzung. Untersuchungsziel war der Vergleich dieser zwei diagnostischen Methoden. Die Stichprobe bestand aus 16 drogengefährdeten Versuchspersonen, 10 männlichen und 6 weiblichen; das Durchschnittsalter war 28. Die Versuchspersonen wurden im Rahmen der Naikan-Therapie getestet. Es wurden 3 Testungen durchgeführt: 1. Testung am 1. Tag (als 1. Tag wurde der Beginn des Naikan festgesetzt), 2. Testung am 3. Tag (Bezugspunkt Therapiebeginn), 3. Testung am 10. Tag (Bezugspunkt Therapiebeginn). Verglichen wurden die 1. mit der 2. Testung (Kurzzeitveränderung), sowie die 1. mit der 3. Testung (Langzeitveränderung). Ohne auf die Ergebnisse und Schlußfolgerungen im einzelnen eingehen zu wollen, überraschte das Ergebnis dadurch, daß die Antworttendenzen in Richtung Besserung der Befindlichkeit bei der Langzeitveränderung signifikant hoch waren.

Naikan bewirkt demnach eine Besserung der subjektiven Befindlichkeit. Das bestätigen auch die Aussagen der Naikan-Teilnehmer: „‘Entspannt, reich beschenkt und geliebt’ sind die häufigsten Antworten der Klienten auf die Frage, wie sie sich nach Naikan fühlen.“ (OLBRICH 1996, S.20) Viele Klienten können aufgrund ihrer Naikan-Erfahrung die Beziehung zu ihren Eltern klären und wieder Zugang zu ihnen finden.⁵⁸ „Bei nicht wenigen Klienten ist das Gefühl des Mangels, des ‘im Leben zu kurz gekommen seins’ stark ausgeprägt. Einige von ihnen haben vielleicht einen längeren Aufenthalt in einem Heim hinter sich, oder sie stammen aus schwierigen familiären Verhältnissen.“ (DICK 1996, S.18) Durch Naikan entdeckt man die Zuwendung wieder, die man von anderen bekommen hat. „Die Wertschätzung durch andere, die dabei gefunden wird, stärkt das Selbstvertrauen und mindert diverse Ängste.“ (DICK 1996, S.18) „Gegen Ende des Naikans tritt bei vielen Klienten im weitesten Sinn ein: Größere Klarheit über ihr bisheriges Leben und vor allem darüber, was in Zukunft ansteht.“ (DICK 1996, S.18)

All das bestätigt der folgende Erfahrungsbericht, der auch die langfristige Wirkung von Naikan aufzeigt: „Eine 33jährige ehemalige Drogenabhängige 8 Jahre nach ihrem Naikan: ‘Nach meinem Naikan habe ich die Beziehung zu meinen Eltern neu gesehen und konnte ihnen verzeihen. Ich habe gelernt, durch eigenes Zutun zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern. Durch Naikan habe ich erkannt, daß mich viele Menschen mögen, ich habe mich auch selbst lieben gelernt. Ganz wichtig war für mich, daß während meines Naikans ein Gefühl der Hoffnung, das ich so lange nicht mehr gekannt hatte, hochgekommen ist. Dieses Gefühl der Hoffnung hat mich bis heute nicht verlassen.’“ (NAIKAN-ERFAHRUNGSBERICHTE EHEMALIGER KLIENTEN AUS DER DROGENTHERAPIE 1996, S.21)

⁵⁸ Siehe die Aussagen verschiedener Naikan-Teilnehmer am Erlenhof in: NAIKAN-ERFAHRUNGSBERICHTE EHEMALIGER KLIENTEN AUS DER DROGENTHERAPIE (1996, S.21).

4.3 Naikan und Resozialisierung am Beispiel der Justizanstalt Gerasdorf

4.3.1 Über die Institution

Die Justizanstalt Gerasdorf ist eine Sonderanstalt für Jugendliche. Es dürfen hier „nur die über männliche Jugendliche verhängten Freiheitsstrafen, deren Strafzeit sechs Monate übersteigt, vollzogen werden. Als Jugendliche sind Personen zu verstehen, die zwar das 14., aber noch nicht das 18. Lebensjahr vollendet haben. Obwohl es sich bei der ho. Sonderanstalt um eine ausschließlich für Jugendliche bestimmte Einrichtung handelt, dürfen gemäß § 58 JGG 1961 sogenannte ‘erwachsene Strafgefangene’ unter 21 Jahren dem Jugendstrafvollzug unterstellt werden, wenn und solange kein schädlicher Einfluß auf Mitgefangene zu besorgen ist. Durch diese Regelung wird vor allem auch der Verbleib der Heranwachsenden über das 18. Lebensjahr in der Sonderanstalt für Jugendliche Gerasdorf bei längeren Freiheitsstrafen im Interesse der Fortdauer eines erfolgreichen Ablaufes des Resozialisierungsprozesses sichergestellt. In besonders gelagerten Fällen kann diese Unterstellung unter den Jugendstrafvollzug sogar über die Vollendung des 24. Lebensjahres hinausgehen, wenn in diesem Zeitpunkt nur noch ein weiterer Strafreist von nicht mehr als einem Jahr zu vollstrecken ist.“ (SAGL 1981, S.5). Die Justizanstalt Gerasdorf verfügt über eine Aufnahmekapazität von 165 Insassen.

„Als Mittel zur Verwirklichung der Wiedereingliederung der gestrauchelten Jugendlichen in die freie Gesellschaft werden im österreichischen Jugendstrafvollzug auf der Basis der Bestimmungen des Jugendgerichtsgesetzes und des Strafvollzugsgesetzes pädagogische und psychologische Maßnahmen gesetzt. Mit der Anwendung der pädagogisch akzentuierten Behandlungsmethoden wird dem Leitgedanken des Jugendgerichtsgesetzes 1961 voll Rechnung getragen. Dieser Leitgedanke lautet: **Womöglich Erziehung statt Strafe und Strafe als ein Mittel der Erziehung.** [...] Demgemäß wird im § 56 JGG 1961 bestimmt: ‘Durch den Vollzug der Freiheitsstrafe sollen die jugendlichen Gefangenen zur Selbstbeherrschung, Arbeitsamkeit, zu sittlich einwandfreiem und gesetzmäßigem Verhalten erzogen und, wenn es die Dauer der Strafe zuläßt, in einem ihren Kenntnissen, Fähigkeiten und tunlichst auch ihrer bisherigen Tätigkeit und ihrer Neigung entsprechenden Berufe ausgebildet werden.’“ (SAGL 1981, S.5 f.).

Um diesen Grundprinzipien des Jugendgerichtsgesetzes gerecht zu werden, gibt es innerhalb der Justizanstalt Gerasdorf folgende Angebote: Patenschaftssystem (fördert den Aufbau bzw. die Intensivierung zwischenmenschlicher Beziehungen durch die Form des Umganges zwischen Jugendlichen und Erziehern, Justizwachebeamten), Gruppenberatung, Jugendsenat (eine Institution der Mitverwaltung, wird von Jugendlichen gewählt, Selbstverantwortung und Initiative sollen geweckt bzw. gestärkt werden), Lehrwerkstätten und eigene Berufsschule, Freizeitgestaltung (Lehrgänge, Kurse, Hobbygruppen, Veranstaltungen, Selbstlernzentrum, Jugenduniversität, sportliche Aktivitäten).

Im Leitbild der Justizanstalt für Jugendliche Gerasdorf wird definiert: „Wir wollen durch gezielten Einsatz erzieherischer Mittel eine Verhaltensänderung der jungen Menschen anstreben und einen Beitrag für eine faire Chance für ein straffreies Leben nach der Entlassung leisten. Wir wollen den uns überantworteten jungen Menschen eine Möglichkeit zur Entwicklung eigener Autonomie in einer Atmosphäre weitgehender Gewaltfreiheit und für eine solche Entwicklung

notwendigen Lernmöglichkeiten bieten. Lernmöglichkeiten sollen vor allem geboten werden auf dem Gebiete: der beruflichen und schulischen Aus- und Fortbildung, der sinnvollen Verwendung von Freizeit, der gegenseitigen Akzeptanz in der Gruppe und Gestaltung von belastbaren zwischenmenschlichen Beziehungen (auch zum anderen Geschlecht). Außer den Lernmöglichkeiten auf den genannten Gebieten ist auch die psychologische, psychiatrische und sonstige medizinische Behandlung der jungen Menschen sowie die materielle Sanierung sicherzustellen. Wesentliches Mittel zur Vermittlung von Lerninhalten ist eine gelungene Kommunikation mit den jungen Menschen; dies bedingt Informationsflüsse unter Einbeziehung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“

Leitung: Hofrat Mag. Reiner Gandolf

Anschrift: Justizanstalt Gerasdorf - Sonderanstalt für Jugendliche,
Puchberger Straße 1, 2731 St. Egyden - Gerasdorf

4.3.2 Wie Naikan in das Programm aufgenommen wurde

Warum wurde Naikan in die Justizanstalt Gerasdorf aufgenommen? Auf diese Frage erhielt ich zuallererst folgende Auskunft: Der Anstaltsleiter Mag. Reiner Gandolf habe im Zuge des 2. Internationalen Naikan Kongresses 1994 in Wien Informationsmaterial über die Naikan-Methode zugesendet bekommen sowie eine Radiosendung über Naikan gehört. Die Naikan-Methode sei ihm seriös erschienen und ca. ein Jahr später habe er Sozialarbeiter und Psychologen der Anstalt gebeten, Kontakt zu Naikan-Leitern aufzunehmen und nähere Informationen über Naikan einzuholen. Dies wurde durchgeführt, erste Kontakte wurden geknüpft. Die Naikan-Leiter Josef Hartl und Franz Ritter wurden im Herbst 1995 in das Fachteam eingeladen, dabei handelt es sich um die regelmäßig stattfindende Teamsitzung von Mitarbeitern aus allen Fachbereichen der Justizanstalt. Die Naikan-Leiter stellten in diesem Rahmen die Arbeit mit der Naikan-Methode vor. Von 21. bis 27. November 1995 fand die erste Naikan-Woche in der Justizanstalt Gerasdorf unter der Leitung von Josef Hartl und Franz Ritter statt, 6 Insassen nahmen daran teil.

Ähnlich wie in der Drogentherapiestation Erlenhof geht man in Gerasdorf davon aus, daß ein breiteres Angebot und verschiedene Ansätze und Konzepte in der Arbeit mit Häftlingen die Chancen erhöhen, daß Straffällige einen Weg aus der Kriminalität finden. Aus diesem Grund versucht man in Gerasdorf immer wieder, neue Methoden auszuprobieren, sofern sie von allem Anfang an einen seriösen Eindruck machen. Der Erfolg einer Methode wird daran gemessen, wie die Reaktionen der Insassen sind, die das allgemeine Klima bestimmen: wenn nichts Negatives kommt, wenn keine deutliche Ablehnung entsteht, wenn kein negatives Gerede entsteht, so wird dies als Erfolg gewertet.

Die Ziele von Strafgesetzgebung und Strafvollzug sind einerseits der Schutz der Gesellschaft vor dem Rechtsbrecher und andererseits die Wiedereingliederung des Rechtsbrechers in die Gesellschaft. Die Strafe soll weitere Verbrechen verhindern, und zwar durch Einwirkung auf die Gesamtgesellschaft (Generalprävention) sowie durch Einwirkung auf den einzelnen Rechtsbrecher (Spezialprävention bzw. Individualprävention). Resozialisierung bedeutet, daß der Täter von weiteren Delikten abgehalten und gebessert werden soll und daß ihm eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft ermöglicht werden soll (vgl. STGB 1988, S.2ff.). Im

Rahmen von Freiheitsstrafen sollen diese Ziele erreicht werden durch: Freiheitsentzug, Arbeitspflicht, Fortbildung, Freizeitgestaltung, ärztliche Betreuung (Anstaltsarzt), psychologische Betreuung (Psychologischer Dienst innerhalb der Anstalt), soziale Betreuung (Sozialer Dienst innerhalb der Anstalt).

In den Strafvollzugsanstalten gibt es verschiedene Problembereiche, die in jeder Vollzugsanstalt auftreten. Einer der Problembereiche ist Drogenkonsum und Drogenhandel. „Das Drogenproblem wird stellenweise als eines der Hauptprobleme des Jugendstrafvollzugs angesehen. [...] Die Folgen für den Vollzug (starke Kontrolle für Besucher, Zurücknahme bereits eingeführter Vollzugslockerungen) und für die Gefangenen selbst werden als schwerwiegend eingeschätzt.“ (KERSTEN/VON WOLFFERSDORFF-EHLERT in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.597). Ein weiterer Problembereich bezieht sich auf die Arbeit in den Vollzugsanstalten. Die Strafgefangenen „empfinden es als ungerecht, daß der Wert ihrer Tätigkeit nicht als Lohn in Relation zum Marktwert ihrer Produkte und Dienstleistungen, sondern nach verschwommenen ideellen Maßstäben bemessen wird, die nicht das Produkt der Arbeit, sondern die ‘sekundären Tugenden’ ihrer disziplinierten Verrichtung bewerten: Fleiß, Pünktlichkeit, Ausdauer, Zuverlässigkeit etc. [...] Die Reaktion der Gefangenen auf diese Wertverschiebung der Vollzugsarbeit, die für sie als Entwertung ihrer Arbeitskraft wirksam wird, sind unterschiedlich. Sie reichen von der spontanen Arbeitsverweigerung bis zur stillschweigenden Gewöhnung, von der Fügung ins Unabänderliche bis zur Flucht durch Selbstbeschädigung.“ (KERSTEN/VON WOLFFERSDORFF-EHLERT in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.602). Ein weiterer Problembereich innerhalb des Strafvollzugs ist der Umgang der Insassen untereinander. „Ein soziales Klima, in dem sich in erster Linie Gegner, Konkurrenten oder Geschäftspartner und allenfalls in zweiter Linie Mitgefangene gegenüberstehen, begünstigt Reizbarkeit und Feindseligkeit.“ (KERSTEN/VON WOLFFERSDORFF-EHLERT in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.604). Rückzug auf eigene Interessen und Abgrenzung gegenüber anderen, Feindseligkeit und Gewaltbereitschaft, Entstehung von Feindbildern (z.B. Ausländer), Machtausübung auf Mitgefangene bestimmen das Verhalten gegenüber den anderen. „Insgesamt bringt die Alltagsrealität des Gefängnisses eine persönliche Leere mit sich, die entscheidende Orientierungspunkte außer Kraft setzt und ihrer stabilisierenden Funktionen entkleidet. Die so erzeugte Verwirrung bedingt ein passives Abwarten und Dahinleben, das allmählich die Proportionen der Erfahrung verändert.“ (KERSTEN/VON WOLFFERSDORFF-EHLERT in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.605). Zur psychischen Situation von Strafgefangenen ergänzen BINDZUS/ISHII (1988, S.8): „Besonders Strafgefangene [...] leiden oft unter schlechten Kindheitserinnerungen, die sich in der Tiefe ihrer Seele als ein Mangel an Zuwendung und Liebe niedergeschlagen haben. Wie sich bei NAIKAN sehr schnell zeigt, ist das meist eine zumindest übertriebene subjektive Beurteilung, die aber als negative Folge oft zur Ursache des kriminellen Verhaltens des Strafgefangenen geworden ist: Nicht erfüllte Fürsorge- und Liebeserwartungen gegenüber den engsten Bezugspersonen erzeugten bei ihm diesen und schließlich der gesamten Gesellschaft gegenüber so starke Ablehnungs- und Haßgefühle, die ihm jede Möglichkeit der Einsicht in die Eigenverantwortung nahmen und ihn schließlich glauben machten, ausschließlich nur Dritte und nicht er selbst hätten seine negative Situation verursacht. Aus dieser Einstellung kann sich der Strafgefangene in der Regel nicht mehr selbst befreien. NAIKAN kann aber dem Strafgefangenen helfen, den Teufelskreis dieser einseitigen und zumeist auch nur subjektiven Sichtweise aus eigenem Antrieb zu überwinden.“

4.3.3 Form des Einsatzes von Naikan

Das erste Wochen-Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf fand wie bereits festgestellt von 21. bis 27. November 1995 statt. Die Entscheidung für eine Aufnahme von Naikan in das Angebot der Justizanstalt fiel aufgrund der positiven Einschätzung der Naikan-Methode durch das Fachteam und die Anstaltsleitung. Das Naikan-Angebot wurde wie folgt festgelegt: 1x halbjährlich ein Wochen-Naikan, 1x monatlich ein Tages-Naikan, 1x monatlich eine Gesprächsrunde zwischen Naikan-Leitern und Naikan-Teilnehmern.

Für die Häftlinge gab es eine Vorstellungsrunde über die geplanten Naikan-Aktivitäten am 14.11.1995, an der 15 Interessierte teilnahmen, an der Einführungsrunde am 20.11.1995 nahmen 14 Interessierte teil. 6 Insassen entschieden sich für eine Teilnahme an der Naikan-Woche. Das Naikan stand unter der Leitung von Josef Hartl und Franz Ritter. Die wissenschaftliche Leitung der Arbeit mit Naikan in Gerasdorf übernahm Dr. Dieter Bindzus, Professor für Rechtswissenschaft an der Universität Saarbrücken, BRD. Die Arbeit mit Naikan in Gerasdorf wurde von Beginn an mit begleitender wissenschaftlicher Dokumentation konzipiert. Als Zielgruppe für eine Naikan-Teilnahme wurden vom Sozialarbeiter Insassen nach folgenden Kriterien ausgewählt: Verurteilung nach dem Suchtgiftgesetz (SGG) nach den §§ 12 oder 16 Handel mit Suchtgift⁵⁹. Es meldeten sich allerdings auch Insassen zum Naikan, die wegen anderer Delikte eine Haftstrafe zu verbüßen hatten. Für die Kontrollgruppe, die aus 5 Insassen bestand und die sich im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung für Tiefeninterviews zur Verfügung stellten, wurden Personen mit Delikten, Strafraumen und noch offener Strafzeit ausgewählt, die jenen der Naikan-Teilnehmer ähnlich waren. Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung wurden Tiefeninterviews durchgeführt, und zwar 1. vor Beginn der Naikan-Woche, 2. kurz nach Ende der Naikan-Woche, 3. 6 Monate nach Ende der Naikan-Woche. Die Erarbeitung des Settings und der Fragen erfolgte in Zusammenarbeit mit Dr. Franz Brandfellner vom Institut für

⁵⁹ SGG 1951: „§ 12. (1) Wer den bestehenden Vorschriften zuwider Suchtgift in einer großen Menge erzeugt, einführt, ausführt oder in Verkehr setzt, ist vom Gericht mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren zu bestrafen. Eine Suchtgiftmenge ist dann als groß anzusehen, wenn die Weitergabe einer solchen Menge geeignet wäre, in großem Ausmaß eine Gefahr für das Leben oder die Gesundheit von Menschen entstehen zu lassen. (2) Mit Freiheitsstrafe von einem bis zu zehn Jahren ist zu bestrafen, wer die im Abs. 1 bezeichnete Tat gewerbsmäßig oder als Mitglied einer Bande begeht. Wer jedoch selbst dem Mißbrauch eines Suchtgiftes ergeben ist und die Tat ausschließlich deshalb begeht, um sich für den eigenen Gebrauch Suchtgift oder die Mittel zu dessen Erwerb zu verschaffen, ist nur nach Abs. 1 zu bestrafen. (3) Mit Freiheitsstrafe von einem bis zu fünfzehn Jahren ist zu bestrafen, wer die im Abs. 1 bezeichnete Tat 1. als Mitglied einer Bande begeht und schon einmal wegen einer im Abs. 1 bezeichneten strafbaren Handlung verurteilt worden ist, 2. als Mitglied einer Verbindung einer größeren Zahl von Menschen zur Begehung solcher strafbaren Handlungen begeht oder 3. mit Beziehung auf ein Suchtgift begeht, dessen Menge zumindest das Fünfundzwanzigfache der im Abs. 1 angeführten Menge ausmacht. (4) Mit Freiheitsstrafe von zehn bis zu zwanzig Jahren ist der Täter der im Abs. 1 bezeichneten Tat zu bestrafen, der in einer Verbindung einer größeren Zahl von Menschen zur Begehung solcher strafbaren Handlungen führend tätig ist. (5) Neben der Freiheitsstrafe kann in den Fällen der Abs. 1 bis 4 auf eine Geldstrafe bis zu 1 000 000 S erkannt werden. Die Geldstrafe soll den Nutzen übersteigen, den der Täter durch die strafbare Handlung erzielt hat oder erzielen wollte. Reicht das gesetzliche Höchstmaß hiezu nicht aus, so kann es in den Fällen der Abs. 2 bis 4 überschritten werden, jedoch höchstens bis zum Betrag von 2 000 000 S. Soweit eine solcherart zu bemessende Geldstrafe die Wiedereingliederung eines dem Mißbrauch eines Suchtgiftes ergebenden Verurteilten gefährden würde, ist von ihrer Verhängung abzusehen. Die Ersatzfreiheitsstrafe für eine uneinbringliche Geldstrafe darf achtzehn Monate nicht übersteigen. [...] § 16. (1) Wer außer den Fällen der §§ 12 und 14a den bestehenden Vorschriften zuwider ein Suchtgift erzeugt, einführt, ausführt, erwirbt oder besitzt, einem anderen überläßt oder verschafft, ist vom Gericht mit Freiheitsstrafe bis zu sechs Monaten oder mit Geldstrafe bis zu 360 Tagsätzen zu bestrafen. (2) Der Täter ist mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren zu bestrafen, wenn er 1. durch die in Abs. 1 bezeichnete Tat einem Minderjährigen den Gebrauch eines Suchtmittels ermöglicht und selbst volljährig und mehr als zwei Jahre älter als der Minderjährige ist oder 2. die im Abs. 1 bezeichnete Tat gewerbsmäßig oder als Mitglied einer Bande begeht; wer jedoch selbst dem Mißbrauch eines Suchtgiftes ergeben ist und die Tat ausschließlich deshalb begeht, um sich für den eigenen Gebrauch Suchtgift oder die Mittel zu dessen Erwerb zu verschaffen, ist nur nach Abs. 1 zu bestrafen. (3) In den Fällen des Abs. 2 Z 2 kann neben der Freiheitsstrafe auf eine Geldstrafe bis zu 250 000 S erkannt werden. § 12 Abs. 5 zweiter und vierter Satz gilt dem Sinne nach. Die Ersatzfreiheitsstrafe darf sechs Monate nicht übersteigen. In den Fällen der Abs. 1 und 2 ist das noch vorhandene Suchtgift einzuziehen. Diesbezüglich gilt § 13 Abs. 1 und 4 dem Sinne nach.“

Konfliktforschung, Gablitz. Folgende Fragen wurden gestellt: 1. Wie spürst Du die Haft? 2. Wie geht's Dir mit der Sucht? 3. Wie geht's Dir mit Deinen Eltern (Familie, Menschen Deiner Umgebung)? 4. Wie geht's Dir, wenn Du an die Zukunft denkst? 5. Wie geht's Dir damit, warum Du dasitzt (Straftat)? 6. Wie geht's Dir mit Dir selber?

Ab Jänner 1996 fand in der Justizanstalt Gerasdorf 1x monatlich ein Tages-Naikan statt, an dem zwischen 3 und 7 Personen teilnahmen. Zum Teil handelte es sich um dieselben Personen, die auch an der Naikan-Woche im November 1995 teilgenommen hatten, zum Teil nahmen Insassen das Tages-Naikan in Anspruch, die kein Wochen-Naikan absolviert hatten. Von 24. bis 29. Juni 1996 fand zum zweiten Mal eine Naikan-Woche in der Justizanstalt Gerasdorf statt.

Die Teilnehmer übten Naikan in der ersten Naikan-Woche im November 1995 allein in Einzelzellen. In weiterer Folge wurde versucht, die Naikan-Übung im Rahmen des allgemein üblichen Settings in einem Gruppenraum zu machen, wobei jeder Übende einen abgeschirmten Übungsplatz erhält. Beide Varianten wurden von den Teilnehmern angenommen. Die Teilnahme an Naikan erfolgte in allen Fällen freiwillig. Es gab keine Kontakte nach außen, keine Telefonate, keine Vorführungen, keine Arztbesuche, kein Ansprechen durch Vollzugsbeamte oder Mithäftlinge, kein Fernsehen, keine Freizeitaktivitäten. Lesen, Radio und Musikhören war eingeschränkt bis ganz aufgegeben. Die Naikan-Teilnehmer wurden von der Arbeit freigestellt, erhielten zwar Lohnfortzahlung, jedoch keine Vergünstigungen. Die Zellentür war während des Tages offen und wurde vom Gefangenen selber geschlossen. Die Teilnehmer hatten jederzeit die Möglichkeit, mit dem Naikan aufzuhören, dies zog keine Konsequenzen nach sich, sie gingen einfach wieder in den Normalvollzug über. Diese Möglichkeit wurde während der Naikan-Woche im November 1995 von einem der 6 Teilnehmer wahrgenommen, er brach die Naikan-Übung ab.

4.3.4 Resümee über die bisherige Arbeit mit Naikan

Die Arbeit mit Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf kann bisher als erfolgreich bezeichnet werden. Die anstaltseigenen Erfolgskriterien wurden nach Aussagen des dort tätigen Sozialarbeiters Kurt Filipek erfüllt: es kam keine ablehnende Stimmung auf, es entstand kein negatives Gerede. Es ist keine allgemeine Reaktion auf das Naikan zu verzeichnen, weder im Positiven noch im Negativen. Persönlich auf das Naikan angesprochen waren von den Naikan-Teilnehmern gute Rückmeldungen zu hören. Um Insassen für eine erstmalige oder weitere Naikan-Teilnahme zu interessieren, bedarf es regelmäßiger Informationsarbeit sowie Motivationsarbeit von seiten der Mitarbeiter der Anstalt.

Naikan ist aufgrund der Erfahrungen in Gerasdorf ohne weiteres in einer Justizanstalt durchführbar⁶⁰. Voraussetzung ist, daß die Naikan-Teilnehmer über einen geschützten Übungsplatz verfügen, also vom Anstaltsalltag abgesondert werden. Die Disziplin der Teilnehmer während des Naikans erwies sich sowohl während der Naikan-Wochen als auch während der Tages-Naikan als hoch. Als positiv für das Naikan erwies sich die Unterstützung der Vollzugsbeamten und die intensive Mitarbeit von Sozialarbeitern und Psychologen. Dadurch wurde ein positives Klima innerhalb der Anstalt geschaffen, das wesentlich zum Gelingen der

⁶⁰ Die folgenden Informationen stammen aus dem unveröffentlichten Bericht über die Naikan-Woche im November 1995. Ich danke für die Zur-Verfügung-Stellung durch Franz Ritter und Josef Hartl.

Naikan-Übungen beitrug. Positiv für die Durchführung von Naikan im Strafvollzug ist die Tatsache, daß nur geringfügige Änderungen innerhalb der Anstalt erforderlich sind, um Naikan durchführen zu können.

Die Ergebnisse der Tiefeninterviews, die vor und nach der Naikan-Woche im November 1995 durchgeführt wurden, zeigen in den meisten Fällen eine Veränderung der Grundhaltungen der Naikan-Teilnehmer. Häufig sind Aussagen zu finden, die nach der Naikan-Woche mehr Zuversicht, weniger Ängste, mehr Klarheit, mehr Verständnis für die Eltern, mehr Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und mehr Bereitschaft Gefühle zuzulassen ausdrücken. Häufig bleiben die Aussagen vor und nach Naikan einander ähnlich, das heißt, es ist keine Änderung festzustellen. In keinem der Interviews ist eine Verschiebung der Antworten zum Negativen festzustellen.

Die bisherigen positiven Erfahrungen mit Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf waren dafür ausschlaggebend, daß Naikan in der Anstalt auch weiterhin in Zusammenarbeit mit den Naikan-Leitern Josef Hartl und Franz Ritter durchgeführt wird.

5 Naikan und Sozialarbeit

5.1 Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?

Wie bereits dargestellt, werden die Anwendungen von Naikan den drei großen Bereichen Selbsterfahrung, Therapie und spirituelle Praxis zugeordnet. Wie aber läßt sich Naikan mit Sozialarbeit in Beziehung bringen? Damit befinde ich mich wieder am Ausgangspunkt der Fragestellung der vorliegenden Arbeit.

5.1.1 Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeit und Naikan

Zu Beginn habe ich festgestellt, daß in vielen Bereichen, in denen Naikan effektiv eingesetzt werden kann, Sozialarbeit einen wichtigen Bestandteil in der Arbeit mit Klienten darstellt (Suchtproblematik, Resozialisierung, Schulverweigerung u.v.a.m., vgl. hierzu Punkt 4). Die logische Schlußfolgerung aus dieser Tatsache ist, daß Sozialarbeiter in ihrer Arbeit über Informationen über die Naikan-Methode verfügen sollten, damit sie Klienten darüber im Rahmen ihrer Beratung Auskunft erteilen können. Sozialarbeiter sollten Setting, Indikationen, Ziele und Praxismöglichkeiten von Naikan in ihren Grundzügen kennen, um bei Bedarf Informationen über die Naikan-Methode weitergeben zu können. Wenn entsprechende Bereitschaft vom Klienten signalisiert wird, kann der Sozialarbeiter eine Naikan-Praxismöglichkeit vermitteln.

Es besteht die Möglichkeit, daß die Naikan-Methode in das Programm der Institution aufgenommen wird, in der der Sozialarbeiter tätig ist, wie die Beispiele Therapiestation Erlenhof, Justizanstalt Favoriten und Justizanstalt Gerasdorf zeigen. In diesem Fall sollte von beiden Seiten Informationsaustausch und Zusammenarbeit gefördert werden, damit sich die beiden Bereiche in ihrer Arbeit mit den Klienten ergänzen können.

In den bisher beschriebenen Fällen handelt es sich um eine Zusammenarbeit zwischen den beiden eigenständigen Bereichen Sozialarbeit und Naikan. Ich denke, die Sinnhaftigkeit von Informationsaustausch und Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeit und anderen Bereichen steht außer Frage. Wenn nun eine Zusammenarbeit zwischen den beiden eigenständigen Bereichen Naikan und Sozialarbeit denkbar ist, in welchen Fällen ist eine solche sinnvoll?

Als erstes Kriterium gilt: Der Einsatz von Naikan ist dann sinnvoll, wenn das soziale Problem primär in der Persönlichkeit des Menschen begründet liegt oder in der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit ein effektiver Weg zur Problemlösung gesehen wird (vgl. auch Punkt 5.1.2). Bei Naikan arbeitet der Mensch mit seiner eigenen Persönlichkeit, er bekommt ein vollständigeres Bild seiner selbst und seiner Verhaltensweisen. Effekte von Naikan sind häufig mehr Klarheit über die eigene Situation, vollständigere Wahrnehmung der Wirklichkeit, größere Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber, stärkeres Vertrauen in sich und andere, Verantwortungsbewußtsein und Freiheit im eigenen Handeln (vgl. Punkt 3.1.5). Diese Aspekte sind meist sehr hilfreich in Bezug auf das soziale Problem, aufgrunddessen man Sozialarbeit in Anspruch nimmt.

Ein zweites Kriterium ist Freiwilligkeit. Eine Zusammenarbeit oder Ergänzung zwischen Sozialarbeit und Naikan halte ich nur dann für sinnvoll, wenn das Üben von Naikan durch den Klienten auf freiwilliger Basis erfolgt. Einen Grund dafür sehe ich darin, daß Naikan noch relativ neu und unbekannt ist und die Schwellenangst daher naturgemäß groß ist. Ein weiterer Grund ist, daß die Effektivität der Naikan-Methode eingeschränkt würde, weil durch eine verpflichtende Teilnahme die Widerstände gegen die Methode zu Beginn viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

5.1.2 Ist Naikan in die Sozialarbeit integrierbar?

Bisher habe ich festgestellt, daß eine Zusammenarbeit zwischen den beiden eigenständigen Bereichen Sozialarbeit und Naikan möglich und sinnvoll ist. Ist es jedoch denkbar, daß die Naikan-Methode in die methodische Praxis der Sozialarbeit integriert wird?

Nun, denkbar ist es schon. Da könnte man zum Beispiel in Beratungsgesprächen den Klienten die drei Naikan-Fragen stellen, wenn zwischenmenschliche Konflikte ein zentrales Problem darstellen. Das würde bedeuten, daß ein Sozialarbeiter die drei Naikan-Fragen als „Technik“ in das methodische Repertoire aufnimmt. Es kommt beispielsweise Frau X. zur Sozialarbeiterin, die Schwierigkeiten mit ihrem Ehepartner hat. Und die Sozialarbeiterin will, daß Frau X. ihre eigenen Anteile an der Situation erkennt und fragt: „Was hat Ihr Mann in der letzten Woche für Sie getan? Was haben Sie für Ihren Mann getan? Was haben Sie Ihrem Mann für Schwierigkeiten bereitet?“ Frau X. wird sich wahrscheinlich ziemlich wundern und gekränkt sein, weil sie nicht auf das gewünschte Verständnis stößt. Ich denke nicht, daß man damit einen positiven Effekt erzielen kann, wenn man Teile aus der Naikan-Methode herausnimmt und losgelöst als eigenständige Technik anwendet. Es handelt sich in einem solchen Fall auch nicht um die Anwendung der Naikan-Methode, eine solche Technik kann nicht mehr als Naikan bezeichnet werden (man würde ja auch nicht von Sozialarbeit sprechen, nur weil jemand einen Hausbesuch macht). Um sich die eigenen Anteile ansehen zu können - vor allem die Anteile an konflikthafter Situationen - braucht man eine geschützte Situation. Wenn diese nicht gewährleistet ist, kommt es vor allem zu Abwehr und Kränkung, aber nicht zu Vertrauen und Verständnis. Darüber hinaus widerspricht ein zielgerichteter Einsatz von Naikan-Elementen (z.B. der Sozialarbeiter möchte, daß der Klient die eigenen Anteile erkennt) dem Grundprinzip von Naikan, eben nicht auf ein Ziel hin benutzt zu werden (vgl. Punkt 3.1.5). Außerdem vertraut Naikan darauf, daß ein Mensch selbst bestimmt, in welcher Form er sich mit sich selbst auseinandersetzt, er selbst bestimmt, ob er Naikan üben möchte oder nicht.

Daher lehne ich einen derartigen Einsatz von Elementen aus der Naikan-Methode in anderen Bereichen, wie z.B. der Sozialarbeit, ab, 1. weil man die Verwendung von Elementen aus der Naikan-Methode nicht mehr als „Naikan“ bezeichnen kann, 2. weil die geschützte Situation fehlt (Ruhe, Ungestörtheit, Zeit, Vertrauen), 3. weil es Grundprinzipien von Naikan widerspricht (z.B. Nicht-Zielgerichtetheit, Selbstbestimmung des Übenden).

Ist es nun denkbar, die Naikan-Methode in ihrer Gesamtheit in das methodische Handeln in der Sozialarbeit zu integrieren? Basis für die folgenden Überlegungen bilden die bisherigen Ausführungen, insbesondere Punkt 3.3.3.

Die allgemeine Definition von Methode in der Sozialarbeit lautet: Methoden sind planmäßige Verfahren zur Lösung von sozialen Problemen. Im Rahmen dieser weitgefaßten Definition stellen sich eigentlich nur zwei Fragen: 1. Ist Naikan ein planmäßiges Verfahren? 2. Können mit Naikan soziale Probleme gelöst werden? Die Antwort auf Frage 1 lautet eindeutig: Ja, Naikan ist ein planmäßiges Verfahren. Die Antwort auf Frage 2 ist schwieriger zu beantworten: Mit Naikan können soziale Probleme gelöst werden, aber nur jene sozialen Probleme oder Problemanteile, die in der Persönlichkeit des Menschen begründet liegen. Im Naikan geht es eben um Selbst-Beobachtung, Ziel ist, das eigene Selbst und das eigene Verhalten möglichst vollständig wahrzunehmen. In der Sozialarbeit ist die Persönlichkeit des Klienten nur ein Aspekt der sozialen Problemlösung, in der Sozialarbeit geht es darum, möglichst alle Problemanteile in die Arbeit miteinzubeziehen. Naikan kann in der Sozialarbeit also bei jenen sozialen Problemen eingesetzt werden kann, bei denen der Schlüssel zur Problemlösung in der Persönlichkeit des Klienten liegt. Der Einsatz von Naikan ist demnach in einem Teilbereich der Sozialarbeit sinnvoll und zielführend. In diesem Sinne kann man sagen, daß Naikan als eine Methode in der Sozialarbeit eingesetzt werden kann. Diese Schlußfolgerung setzt die Annahme voraus, daß man von verschiedenen Methoden in der Sozialarbeit ausgeht, die nebeneinander stehen und je nach Problemlage zur Anwendung kommen.

Ich denke, eine solch weitgefaßte Definition bietet viel Platz, der mit innovativen Konzepten und kreativen Begriffsbestimmungen gefüllt werden kann. Das ist Stärke und Schwäche zugleich von einer so allgemein gehaltenen Definition. Ich orientiere mich an einer exakteren Definition von Methoden in der Sozialarbeit.

Eine nähere Bestimmung der Methoden in der Sozialarbeit lautet: Methoden sind Handlungskonzepte zum beruflichen Umgang mit sozialen Problemen. Methoden bestimmen den Rahmen, in dem sie anwendbar sind (setting, organisatorische, institutionelle, gesellschaftliche Rahmenbedingungen), die Indikation (für welche Personen und Problemlagen geeignet bzw. ungeeignet), sowie das Verhältnis der methodischen Schritte (Mittel, Verfahren, Techniken) zueinander. In dieser Definition muß man Naikan anders einordnen. Naikan ist sicher kein Handlungskonzept zum beruflichen Umgang mit sozialen Problemen, da im Zentrum von Naikan, wie bereits angesprochen, die Persönlichkeit und das Verhalten einer Person steht. Äußere Umstände (z.B. materielle, finanzielle Ressourcen, Rechtslage, Arbeitsplatz...) bleiben in der Naikan-Methode selbst unberücksichtigt. Der berufliche Umgang mit sozialen Problemen erfordert jedoch eine möglichst vollständige Berücksichtigung aller Aspekte. Da die Anwendung von Naikan nur in einem Teilbereich von sozialen Problemlagen sinnvoll ist, kann man Naikan nur als ein Verfahren oder Mittel im Rahmen des methodischen Handelns in der Sozialarbeit bezeichnen. Auch nach der Systematik von STAUB-BERNASCONI ist Naikan in die Kategorie „Mittel, Verfahren, Techniken“ einzuordnen. STAUB-BERNASCONI unterscheidet verschiedene Arbeitsweisen nach den Kriterien: a. Gegenstand (welche sozialen Probleme werden bearbeitet?), b. Hauptziel (was soll erreicht werden?), c. Hauptmittel (welche Mittel, Verfahren, Techniken werden eingesetzt?), d. berufliche Qualifikationen (was verlangt diese Arbeitsweise von der Fachkraft an Kenntnissen, Fähigkeiten, Wissen?). (vgl. STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S. 61 ff.)

Aus dem bisher Gesagten folgt, daß Naikan seinen Platz im Rahmen des methodischen Handelns in der Sozialarbeit auf der Ebene „Mittel, Verfahren, Techniken“ hat, wenn Naikan in

die methodische Sozialarbeit einbezogen werden soll. Wenn man Naikan in die Sozialarbeit einbeziehen möchte, dann ist (wie bereits weiter oben dargestellt) Naikan in seiner Gesamtheit, also in den festgelegten, beschriebenen Formen (Wochen-Naikan, Tages-Naikan, Schriftliches Naikan, Tägliches Naikan), einzusetzen. Das setzt natürlich entsprechende Qualifikationen des Sozialarbeiters voraus. Es wäre erforderlich, daß ein Sozialarbeiter gleichzeitig ausgebildeter Naikan-Leiter ist. Das bedeutet, daß ein Sozialarbeiter in seiner beruflichen Tätigkeit zwei Tätigkeitsfelder verbinden und ausüben kann: Sozialarbeit und Naikan. Wenn aber zwei Tätigkeitsfelder miteinander verbunden werden, kann man dann noch davon sprechen, daß ein Tätigkeitsfeld (z.B. Naikan) in das andere Tätigkeitsfeld (z.B. Sozialarbeit) einbezogen wird? Oder handelt es sich nicht vielmehr um die Ausübung zweier eigenständiger Tätigkeiten, die sich zufällig in Personalunion befinden? Als Analogie möchte ich hier das Verhältnis Sozialarbeit und Psychotherapie heranziehen: Wenn Psychotherapie als geeignetes Verfahren erscheint, um ein bestimmtes soziales Problem im Rahmen der Sozialarbeit zu lösen, kann man dann die Psychotherapie als Verfahren innerhalb der Sozialarbeit bezeichnen? Ich würde sagen: Nein. Trotz vielleicht (zufällig) gleicher Zielsetzung bleiben beide doch unterschiedliche und eigenständige Tätigkeitsfelder. Das bedeutet folglich, daß Naikan nicht als Verfahren im Rahmen des methodischen Handelns in der Sozialarbeit bezeichnet werden kann.

Die Naikan-Methode kann demnach weder in Teilelementen noch in ihrer Gesamtheit in das methodische Handeln in der Sozialarbeit integriert werden. Die Naikan-Methode ist als eigenständige Methode zu definieren, ebenso wie Sozialarbeit ein eigenständiges Tätigkeitsfeld beschreibt. Es kann zu Zusammenarbeit und sinnvoller Ergänzung beider Bereiche kommen, aber der eine Bereich kann nicht in den anderen Bereich integriert werden.

5.2 Die Rolle der Naikan-Praxis für Sozialarbeiter

Ich sehe zwei Gebiete, auf denen die eigene Naikan-Praxis für Sozialarbeiter, für Tätige in sozialen Berufen sinnvoll sein kann. Bei dem einen Gebiet handelt es sich um die persönlichen Werte und Grundhaltungen, an denen sich das eigene berufliche Handeln orientiert. Beim zweiten Gebiet handelt es sich um die Supervision, um die Überprüfung des beruflichen Handelns mit Hilfe der Naikan-Methode. Als Basis für einen weiterführenden Einsatz der Naikan-Methode im Beruf sehe ich die Absolvierung einer Naikan-Übung in Form von Wochen-Naikan oder Tages-Naikan.

5.2.1 Naikan-Praxis und persönliche Werte und Grundhaltungen im beruflichen Handeln

Es gibt, wie Punkt 3.2.4 ausführlich zeigt, in jedem Beruf Werte und Grundhaltungen, die diesem zugrunde liegen und die diesen Beruf kennzeichnen. An diesen Werten und Grundhaltungen orientiert sich das berufliche Handeln, sie beeinflussen die Ziele, die man in der beruflichen Arbeit mit Klienten anstrebt, sie beeinflussen den methodischen Weg, der eingeschlagen wird, und sie beeinflussen die Art des Umgangs, des Verhaltens gegenüber anderen Menschen in der beruflichen Tätigkeit.

Wie aber eignet man sich diese Werte und Grundhaltungen an, die den gewählten Beruf kennzeichnen? Man liest beispielsweise Literatur darüber, hört Referate, spricht mit Fachleuten. Auf diese Weise eignet man sich theoretisches Wissen über die Grundwerte an, die als Basis für das berufliche Handeln dienen sollen. Doch theoretisches Wissen bedeutet nicht, daß man dieses Wissen auch in die praktischen Handlungen umsetzen kann. Werte und Grundhaltungen muß man sich also praktisch erarbeiten. Dazu ist es notwendig, das praktische Handeln zu reflektieren. Bei einer Reflexion des praktischen Handelns gilt es einerseits wahrzunehmen, welche Werte und Grundhaltungen in den praktischen Handlungen zum Ausdruck kommen, andererseits gilt es zu überprüfen, ob die tatsächlichen Handlungen mit den theoretischen Vorstellungen über Werte und Grundhaltungen übereinstimmen oder nicht. Ein weiterer Bereich erscheint mir an dieser Stelle wesentlich: Werte und Grundhaltungen im Beruf können nicht getrennt gesehen werden von den persönlichen Werten und Grundhaltungen, die in allen Lebensbereichen das eigene Verhalten bestimmen. Daher muß noch ein weiterer Bereich überprüft werden: Lassen sich die eigenen Werte und Grundhaltungen mit den beruflichen vereinbaren? Wo liegen Übereinstimmungen, wo liegen Widersprüche?

Um sich dieser Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Grundhaltungen im Beruf zu stellen, gibt es verschiedene Wege: Gespräche mit anderen (Kollegen...), Supervision u.v.a.m. Eine Möglichkeit, sich Werte und Grundhaltungen anhand des konkreten praktischen Handelns anzusehen, ist die Naikan-Methode, da Naikan darauf basiert, sich das eigene tatsächliche Handeln anzusehen.

Warum aber sollte man sich überhaupt so intensiv mit den eigenen Werten und Grundhaltungen auseinandersetzen?

„In einem kommunikativen Beruf geht man zur Hauptsache nicht mit Maschinen, Werkstoffen oder theoretischen Gegebenheiten (gedanklichen Konzepten, wissenschaftlichen Daten, Plänen und dergleichen) um, sondern mit Menschen, und es kommt deshalb der *Persönlichkeit* des Berufsausübenden entscheidende Bedeutung zu.“ (LÜSSI 1995, S.190). Die Bedeutung der Persönlichkeit des Sozialarbeiters in seiner beruflichen Tätigkeit wurde in Punkt 3.2.4 bereits dargestellt. Ein Grund für die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Werten und Grundhaltungen besteht einfach darin, daß man die Qualität der beruflichen Tätigkeit dadurch verbessern kann. Ein weiterer Bereich erscheint mir elementar: Meiner Meinung nach bestimmen die eigenen Werte und Grundhaltungen in hohem Maße, wie man die Not, die Konflikte, die schwierigen Lebenslagen der Menschen aushalten kann, mit denen man in der Sozialarbeit täglich konfrontiert ist. Je besser man die eigenen Werte und Grundhaltungen kennt, desto mehr Stärke und Klarheit kann man im Berufsalltag entwickeln.

5.2.2 Naikan-Praxis als Überprüfung des beruflichen Handelns

Supervision stellt „ein Beratungsarrangement dar, in dem Einzelne oder Kleingruppen mit Hilfe eines Beraters, des Supervisors, Probleme beruflichen Handelns im sozialen, pädagogischen und therapeutischen Praxisfeld reflektieren. Die zu Beratenden, die Supervisanden, thematisieren ihre beruflichen Probleme und suchen mit Unterstützung des Supervisors nach Lösungswegen, um die Handlungskompetenz im Praxisfeld zu verbessern. Dabei sollen die Probleme im Kontext

der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Bedingungen reflektiert und der Supervisionsprozeß so gestaltet werden, daß die jeweilige Problemsicht in einem Kontinuum erscheint, welches sukzessiv diese verschiedenen Bedingungen einschließt.“ (WITTENBERGER in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.1179). „Die Reflexion gilt dem beruflichen Handeln und bezweckt, die Kompetenz im Umgang mit der Klientel zu stärken. Dieser allgemeinen Zielsetzung wird die Supervision nur dann genügen können, wenn sie Lernprozesse stimuliert, die eine selbständige und integrierte Berufsausübung befördern. Integration meint die Synthese der vier Faktoren, die für die berufliche Interaktion konstitutiv sind: die handelnde Person, ihre Berufsrolle und ihr Rollenverständnis, die beauftragende Institution mit ihren Organisations- und Arbeitsfeldbedingungen und die Adressaten, d.h. die Klienten oder Patienten.“ (LEFFERS in: GRODDECK/SCHUMANN 1994, S.86 f.).

Gegenstand der Supervision ist demnach die Reflexion von Problemen im beruflichen Handeln im Zusammenspiel der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Bedingungen. Ziel ist eine Problemsicht, die alle diese Faktoren berücksichtigt. Supervision dient einerseits dazu, ein Problem in Bezug auf die berufliche Tätigkeit zu klären, andererseits hat sie die Funktion, Meinungen und fachlichen Rat von Kollegen (im Rahmen einer Team- oder Gruppensupervision) und/oder vom Supervisor einzuholen.

Naikan-Praxis kann meiner Ansicht nach keinesfalls Supervision ersetzen. Aber die Naikan-Praxis kann einen Teilbereich der Supervision abdecken: der Sozialarbeiter kann mit Hilfe der Naikan-Methode seine persönlichen Anteile an der Problemsituation klären, also sein Verhalten überprüfen in Bezug auf den Klienten und die problembeteiligten Personen, in Bezug auf seine Berufsrolle und in Bezug auf die Institution. Diese Klärung der eigenen Anteile, der eigenen Rolle im Problemgeschehen geschieht normalerweise in der Supervision selbst und nimmt viel Zeit in Anspruch. Ich denke, mit Hilfe der Naikan-Praxis kann man diesen Bereich sehr gut abdecken. Wenn die Klärung der eigenen Situation, des eigenen Verhaltens und der eigenen Anteile an einer Problemsituation bereits im Vorfeld der Supervision geschieht und somit eine sehr klare Sicht der Problemsituation herrscht, dann kann in der Supervision größerer Raum entstehen für eine Aufarbeitung des Problems in Bezug auf seine verschiedenen Faktoren und für einen Austausch von Meinungen, Erfahrungen und Ideen zwischen Supervisanden und Supervisor.

Die Naikan-Praxis kann auch zur Überprüfung des beruflichen Handelns dienen, ohne daß eine Problemsituation in der Arbeit aufgetaucht ist. In diesem Fall könnte man die Naikan-Praxis im Sinne einer Evaluation der eigenen Arbeit nutzen. „Ein wichtiger Aspekt der Professionalisierung liegt darin, daß ein Professioneller wissen muß, welche Wirkungen er mit seinem Tun erzielt.“ (MROCHEN in: GRODDECK/SCHUMANN 1994, S.74). Eine Methode, um die Wirkungen des eigenen Tuns zu überprüfen, ist Naikan. Man könnte beispielsweise in Bezug auf einen Fall im Zuge der eigenen Naikan-Praxis mit den Naikan-Fragen arbeiten: Wer hat etwas gemacht, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen? Was habe ich für welche Personen gemacht, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen? Wem habe ich Schwierigkeiten bereitet, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen?

Auch in diesem Zusammenhang gilt, daß die Naikan-Methode nur in jenen Bereichen sinnvoll eingesetzt werden kann, wo es um die persönlichen Anteile und das eigene Verhalten des Sozialarbeiters geht.

6 Schlussfolgerung

Der Gegenstand dieser Arbeit umfaßt zwei Bereiche:

1. Vorlage einer umfassenden Beschreibung der Naikan-Methode
2. Herausarbeiten der Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit.

Die Vorgangsweise, um diese beiden Gegenstandsbereiche zu bearbeiten, bestand darin, in Punkt 3 zuerst die verwendeten Begriffe näher zu definieren: Was ist Naikan? Was ist Sozialarbeit? Was ist eine Methode? In Punkt 4 wurden die Anwendungsgebiete von Naikan beschrieben. Punkt 5 schließlich befaßte sich mit der Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit.

6.1 Vorlage einer umfassenden Beschreibung der Naikan-Methode

Die Beschreibung der Naikan-Methode erfolgte in zwei Schritten: In Punkt 3.1 wurde die Naikan-Methode in ihren Grundsätzen beschreiben. Diese vorwiegend theoretische Darstellung wurde nach folgenden Kriterien vorgenommen: Naikan-Methode, Setting, Geschichtlicher Hintergrund, Werte und Grundhaltungen, Ziele, Naikan-Theorie, Zielgruppen, Nachbetreuung, Rolle und Aufgaben des Naikan-Leiters, Ausbildung zum Naikan-Leiter, Institutionelle Rahmenbedingungen. In Punkt 4 folgte eine Beschreibung der praktischen Anwendungsgebiete von Naikan. Die Anwendungsbereiche von Naikan wurden in folgende Bereiche unterteilt: Resozialisierung, Suchttherapie, Therapie, Schule, Wirtschaft, spirituelle Praxis. Die Arbeit mit Naikan in der Drogentherapiestation Erlenhof, Oberösterreich, und die Arbeit mit Naikan in der Justizanstalt für Jugendliche in Gerasdorf, Niederösterreich, werden ausführlicher präsentiert.

Im Folgenden werden noch einmal die wichtigsten Informationen über Naikan zusammengefaßt.

Naikan wurde definiert als eine Methode, die in Japan von Ishin Yoshimoto-Sensei entwickelt wurde. In der Regel wird der Begriff „Nai-kan“ mit „Innere Beobachtung“ oder „Innenschau“ übersetzt wird. Das Naikan wird von einem Naikan-Leiter geleitet oder von einem Leiter-Team, dem Naikan-Leiter und Naikan-Assistenzleiter (Personen in Ausbildung zum Naikan-Leiter) angehören. Die Personen, die Naikan praktizieren, bezeichnet man als Naikan-Übende oder Naikan-Teilnehmer.

Bei der Naikan-Übung betrachtet man von anderen Personen und Reizen abgeschirmt eine Bezugsperson (Mutter, Vater, Geschwister, Partner...) oder ein Thema (Arbeit, Alkohol, Drogen...) in einem bestimmten Zeitabschnitt seines Lebens. Die Naikan-Übung beginnt mit der Mutter oder jener Person, die die Mutterrolle innehatte, und man geht chronologisch dem eigenen Lebensalter entsprechend in Abschnitten von etwa 4 Jahren vor. Man versucht sich an konkrete Ereignisse in diesem Zeitabschnitt zu erinnern und ordnet diese konkreten Erinnerungen den 3 Naikan-Fragen zu.

Die 3 Naikan-Fragen lauten:

1. Was hat diese Person in diesem Zeitabschnitt für mich getan?
2. Was habe ich in diesem Zeitabschnitt für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person in diesem Zeitabschnitt bereitet?

Die Naikan-Übung führt jeder allein für sich durch, und zwar an einem geschützten Übungsplatz. Es werden keine Kontakte nach außen gepflegt. Kontakt hat der Naikan-Übende nur zu den Naikan-Leitern, die in Abständen von 60 bis 90 Minuten zu einem kurzen Interview, dem Naikan-Gespräch, kommen. Die Naikan-Leiter haben die Funktion eines Begleiters, eines Zuhörers. Das, was im Naikan-Gespräch gesagt wird, wird nicht interpretiert. Interventionen setzt der Naikan-Leiter nur, wenn der Naikan-Übende nicht mit den Naikan-Fragen arbeitet.

Die verschiedenen Formen von Naikan sind:

- a) Wochen-Naikan (eine Woche durchgehende Naikan-Übung)
- b) Tages-Naikan (1 Tag Naikan-Übung im Monat, 10 Tages-Naikan entsprechen der Erfahrung eines Wochen-Naikan)
- c) Tägliches Naikan (selbständige Naikan-Übung ohne Naikan-Leiter)
- d) andere Angebote (Kurz-Naikan, schriftliches Naikan, telefonisches Naikan)

Die Naikan-Methode ist in ihrem Wesen die Reflexion anhand der 3 Naikan-Fragen. Darüber hinaus gibt es noch andere Übungsformen, die nicht mehr als Naikan bezeichnet werden können, bei deren Entstehung Naikan aber wichtige Impulse gab (z.B. Jujukinkai, Kôdo-Naikan).

Im Naikan gibt es eine Prämisse, die das Setting und die Funktion des Naikan-Leiters bestimmt: Die Naikan-Übenden sollen bei ihrer Übung so wenig als möglich gestört werden. Die Ungestörtheit während des Naikan ermöglicht Konzentration und Schutz.

Im Naikan gibt es außer der Prämisse, andere nicht bei ihrer Übung zu stören, keine Vorschriften. Alle Vorschläge des Naikan-Leiters haben nur den Charakter von Empfehlungen, an die sich der Naikan-Teilnehmer halten kann oder auch nicht. So empfiehlt der Naikan-Leiter in der Regel, daß die Teilnehmer so viel Zeit wie möglich auf ihrem Übungsplatz verbringen sollen, um so konzentriert und geschützt wie möglich Naikan üben zu können. Selbstverständlich gibt es jederzeit die Möglichkeit, den Übungsplatz zu verlassen, um sich ein Getränk zu nehmen, spazieren zu gehen oder eine Zigarette zu rauchen.

Diese Grundhaltung im Naikan, daß jeder Übende selbst die Verantwortung für sich trägt und selbst am besten entscheiden kann, was gut für ihn ist, liegt in der Geschichte von Naikan begründet. Die Naikan-Methode wurde von Ishin Yoshimoto-Sensei aus der buddhistischen Mishirabe-Übung entwickelt, der er sich mehrmals unterzog, bevor er „echtes Vertrauen“ oder „Erleuchtung“ fand. Aus dem Bestreben, aus der äußerst schwierigen Mishirabe-Übung eine Methode zu entwickeln, die für alle Menschen machbar ist und die losgelöst von jeder Religion ist, entwickelte Yoshimoto-Sensei in einem ständigen Prozeß der Weiterentwicklung zwischen 1937 und 1968 die Naikan-Methode, wie sie heute praktiziert wird..

Die Werte und Grundhaltungen der Naikan-Methode beruhen im Wesentlichen auf dem Hintergrund der Jōdo-Shin-Buddhistischen Tradition. Sie lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Das eigene Erkennen, die eigene Einsicht ist zentral.
- Es geht nicht um den Glauben an eine Lehre, diese hat nur instrumentalen Charakter.
- Alle Dinge und Ereignisse sind grundsätzlich neutral.
- Der Mensch bewertet die Dinge und Ereignisse subjektiv, z.B. als positiv oder negativ.
- Jeder Mensch besitzt eine innere Kraft, ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung.
- Der Weg, um die innere Kraft im Menschen freizusetzen, die persönliche Entwicklung ermöglicht, besteht im Erkennen, im verantwortungsvollen ethischen Handeln und im Loslassen.
- Es gibt die materielle Welt, die der Veränderung und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Daneben gibt es die immaterielle Welt, eine andere Wirklichkeit, eine ewige Wahrheit.
- Das eigene Sein hat zwei Aspekte: das Ego (das der materiellen Welt zugeordnet wird) und das Selbst (das der immateriellen Welt zugeordnet wird).
- Das Verhalten in sozialen Beziehungen zu den Mitmenschen und zur Umwelt sind elementarer Ausdruck des eigenen Seins.
- Der Mensch kann aus eigener Kraft hier und jetzt Erleuchtung finden.
- Als Werte werden folgende Eigenschaften im Menschen angesehen: unendliches Mitleid, tiefe Dankbarkeit, Vertrauen, altruistisches Handeln und Verantwortungsbewußtsein.

Wenn man vor diesem Hintergrund die Ziele von Naikan beleuchtet, so muß man aus spiritueller Sicht zu dem Schluß kommen, daß im Naikan das Ziel ist, keine Ziele zu haben, da man sich aus allem Anhaften lösen muß, sich an nichts mehr festhalten soll. Aber es gibt nicht nur die spirituelle Dimension: Die individuellen Ziele, die Menschen dazu führen Naikan zu üben, lassen sich 3 großen Bereichen zuordnen: 1. Selbsterfahrung, 2. Therapie, 3. Spirituelle Praxis. Allerdings zeigen viele Erfahrungsberichte von Naikan-Teilnehmern, daß erst die Loslösung von den ursprünglich verfolgten Zielen Effekte erzielt.

Ziel der Naikan-Methode ist es, dem Menschen ein möglichst vollständiges Bild von sich selbst zu vermitteln, und zwar durch das Betrachten seiner eigenen Verhaltensweisen in ganz konkreten Situationen. Dies bewirkt, daß man mehr Verständnis für sich selbst und andere Menschen bekommt. Ziele der Naikan-Methode sind:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmung
- möglichst klare und umfassende Wahrnehmung der Wirklichkeit
- Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Menschen
- Verantwortungsbewußtsein sich selbst und anderen gegenüber
- Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen
- Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber
- Mitgefühl mit anderen Menschen und soziales Handeln
- Freiheit im eigenen Handeln.

Die Teilnahme an Naikan erfolgt grundsätzlich freiwillig. Selbst wenn Naikan für Teilnehmer verpflichtend ist, wird dennoch kein Zwang ausgeübt: Wenn jemand nicht bereit ist, Naikan zu üben, so wird der Naikan-Leiter nur Sorge tragen, daß der Betreffende die anderen Teilnehmer nicht stört.

Der Naikan-Prozeß, der in der Regel während einer Naikan-Woche durchlaufen wird, läßt sich wie folgt beschreiben: Am Anfang lernt man langsam, mit den Naikan-Fragen zu arbeiten. Langsam kommen die Prozesse des Erkennens und des Annehmens der eigenen Schuld in Gang, man erkennt, daß man selbst die Verantwortung für das eigene Handeln trägt. Als nächster Schritt beginnt der damit verbundene Verzeihensprozeß sich selbst und anderen gegenüber. Man erlebt das Entstehen von Dankbarkeit und Verständnis, das Entstehen von Vertrauen, das Erwachen des wahren Selbst. In der letzten Phase des Naikan-Prozesses erwacht im Üben das Bedürfnis, die eigene Schuld zu tilgen, andere mit selbstlosen Werken zu entschädigen (vgl. TAKEUCHI 1965, S.1 ff.). Die Begleitung des Naikan-Prozesses gehört neben der Verantwortung für das Setting und anderen Aufgabengebieten (Nachbetreuung der Naikan-Teilnehmer, Weiterverbreitung der Naikan-Methode, Ausbildung...) zu Rolle und Aufgaben des Naikan-Leiters.

Die Naikan-Methode eignet sich grundsätzlich für alle Menschen, die die Bereitschaft haben, ihr eigenes Leben zu reflektieren. Man benötigt keine besonderen geistigen oder körperlichen Voraussetzungen. Vorbedingung für Naikan ist lediglich die Fähigkeit zu klarer Wahrnehmung, das heißt, daß man zwischen Gegenwart und Erinnerung unterscheiden kann. Das schließt einen kleinen Personenkreis aus, z.B. Personen mit Psychose in einem akuten Schub, suchtkranke Personen ohne körperlichen Entzug. Naikan ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Naikan bevorzugt keinen besonderen Personenkreis oder gesellschaftliche Gruppe.

Im Rahmen des Naikan wird auch eine Nachbetreuung angeboten, falls Fragen oder Probleme auftauchen. Die Nachbetreuung erfolgt mittels: Naikan-Forum (Erfahrungsaustausch und Informationsabend), Tages-Naikan, Anruf und persönliches Gespräch mit einem Naikan-Leiter oder Naikan-Assistenzleiter.

In Österreich gibt es im Unterschied zum Naikan-Ursprungsland Japan ein ausgearbeitetes Curriculum für die Ausbildung zum Naikan-Leiter. Die Ausbildung gliedert sich in die Stufen: Interessent, Kandidat, Assistenzleiter, Co-Leitung und Abschluß der Ausbildung. Es gibt keine zeitliche Begrenzung für die Ausbildung und es ist kein Diplom als Abschluß vorgesehen. Die Ernennung zum Naikan-Leiter erfolgt selbstverantwortlich.

Naikan ist in Österreich in unabhängigen Naikan-Zentren organisiert, die von mindestens einem ausgebildeten Naikan-Leiter geleitet werden. Es sind dies:

- Naikan-Zentrum neue welt institut, NÖ, Leitung: Franz und Martha Ritter
- Naikan-Haus Wien, Leitung: Josef und Helga Hartl
- Naikan-Zentrum Salzburg, Leitung: Roland Dick

Diese 3 Naikan-Zentren sind zum Naikan-Netzwerk Österreich zusammengeschlossen. Alle 3 Zentren gehören der I.N.A. (International Naikan Association) an.

In Japan gibt es heute ca. 40 Naikan-Zentren, die Zahl der Naikan-Leiter ist etwa dreimal so hoch. Naikan wurde über die Grenzen hinaus vor allem durch die Tätigkeit von Prof. Akira Ishii bekannt, der in vielen Ländern Vorträge hält und Naikan-Wochen leitet. Heute wird Naikan unter anderem in den Ländern Österreich, Deutschland, Italien, Schweiz, Spanien, USA, Canada praktiziert.

In Österreich wurde 1980 das erste Wochen-Naikan von Franz Ritter im Buddhistischen Zentrum in Scheibbs, Niederösterreich, organisiert. Seit 1986 ist die Naikan-Methode fester

Bestandteil im therapeutischen Konzept der Drogentherapiestation Erlenhof, Oberösterreich. Seit 1995 wird Naikan in der Justizanstalt für Jugendliche in Gerasdorf, Niederösterreich, durchgeführt.

Die Therapiestation Erlenhof ist eine Langzeittherapieeinrichtung für Drogenabhängige und bietet Platz für 20 Personen. Voraussetzungen für die Aufnahme sind: vollendetes 19. Lebensjahr, telefonische Anmeldung, Vorstellungsgespräch (Gesprächs- und Aufnahmefähigkeit wird vorausgesetzt), Kostenübernahme durch die betreffende Landesregierung oder das zuständige Gericht, körperlicher Entzug in der Landesnervenklinik oder Kontrolle des bereits erfolgten körperlichen Entzuges, Unterschreiben des Therapievertrages, ausführlicher Lebenslauf, ausgefüllte Fragebögen, Meldebestätigung, keine ausständigen Haftstrafen. Die Klienten leben 15 bis 18 Monate am Erlenhof und werden von einem Team von Mitarbeitern aus psychologischen, pädagogischen, therapeutischen, sozialarbeiterischen, medizinischen und handwerklichen Bereichen betreut. Die Leitung der Therapiestation Erlenhof hat Peter Klaus Olbrich inne.

Allgemein geht man in der Suchttherapie davon aus, daß die Entstehung von Sucht komplex, individuell und in vielfältigen Ursachen begründet ist. Heute wird Sucht im allgemeinen als krankhaftes Verhalten verstanden. Die Ziele von Therapie bei Drogenabhängigen sind im allgemeinen: körperlicher Entzug und Ende des Konsums der Suchtmittel, Aufgabe der suchttypischen Verhaltensweisen, physische Gesundheit, psychische Gesundheit, soziale Integration, Erwerb jener Kompetenzen, die den Rückfall in die Drogensucht verhindern (vgl. FUCHTMANN 1994, S.12 ff.).

Der Einsatz von Naikan am Erlenhof hat sich seit den Anfängen 1986 verändert. Grundsätzlich wurde Naikan in das Programm aufgenommen, um ein zusätzliches Angebot im Sinne einer Vielfalt aufeinander abgestimmter Behandlungsmöglichkeiten für die Klienten zu schaffen. Fast alle Mitarbeiter des Erlenhof nahmen an einer Naikan-Woche teil, um die Methode an sich selbst zu erfahren. Ursprünglich war Naikan so konzipiert, daß 1x jährlich eine Naikan-Woche unter der Leitung von Prof. Akira Ishii oder Franz Ritter stattfand, wobei die Teilnahme für alle Klienten verpflichtend war. Es stellte sich heraus, daß es für Klienten, die erst kurze Zeit am Erlenhof waren, schwierig war, sich auf die Naikan-Übung einzulassen, und damit die Effektivität des Naikan bei vielen Klienten eher gering war. Daher wurden andere Formen des Einsatzes von Naikan ausprobiert, bis man zur heutigen Form des Einsatzes kam.

Heute wird von den Erlenhof-Therapeuten jenen Klienten eine Teilnahme an Naikan vorgeschlagen, die bereits ca. 8 Monate Therapie am Erlenhof hinter sich haben. Die Klienten üben Naikan nicht mehr innerhalb der Institution, sondern sie werden in Kleinstgruppen von 2 bis 3 Personen in das Naikan-Zentrum Salzburg unter der Leitung von Roland Dick vermittelt. Die Form des Naikans unterscheidet sich nicht von der üblichen Form des Naikan, es wird aber selbstverständlich auch mit dem Thema Drogen gearbeitet.

Seit 1986 haben 112 Klienten (20 weibliche, 92 männliche) sowie 14 Mitarbeiter am Erlenhof Naikan gemacht. Naikan bewirkt vor allem eine Besserung der subjektiven Befindlichkeit, was durch eine Studie von SCHRAMMEL 1990 untermauert wurde. Viele Klienten können durch Naikan die Beziehung zu ihren Eltern klären und wieder Zugang zu ihnen finden. Gefühle des „Im-Leben-zu-kurz-gekommen-Seins“ werden im Naikan aufgewogen durch das Entdecken der Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die man von anderen Menschen bekommen

hat. Das wiederum stärkt das Selbstvertrauen und mindert Ängste. Gegen Ende des Naikans tritt bei vielen Klienten größere Klarheit über ihr bisheriges Leben und darüber, was in der Zukunft ansteht, ein (vgl. DICK 1996, S.18). „‘Entspannt, reich beschenkt und geliebt’ sind die häufigsten Antworten der Klienten auf die Frage, wie sie sich nach Naikan fühlen.“ (OLBRICH 1996, S.20). Aufgrund der genannten Wirkungen des Naikan und der Tatsache, daß sich Naikan bereits seit 10 Jahren am Erlenhof behauptet, kann man sicherlich von einem Erfolg der Naikan-Methode in der Arbeit mit Drogenabhängigen am Erlenhof sprechen.

Ebenfalls als erfolgreich kann man die bisherige Arbeit mit Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf, Niederösterreich, bezeichnen. Die Justizanstalt Gerasdorf ist eine Sonderanstalt für Jugendliche, wo männliche Jugendliche ihre Freiheitsstrafen verbüßen, sofern deren Strafzeit sechs Monate übersteigt. Als Jugendliche sind Personen zu verstehen, die zwar das 14. aber noch nicht das 18. Lebensjahr vollendet haben, unter bestimmten Bedingungen können bis zu 25-jährige Personen im Jugendstrafvollzug ihre Haftstrafe verbüßen. Die Justizanstalt Gerasdorf verfügt über eine Aufnahmekapazität von 165 Insassen.

Naikan wurde ähnlich wie in der Drogentherapiestation Erlenhof deshalb „ausprobiert“, um den Insassen ein zusätzliches Angebot, einen neuen Zugang auf ihrem Weg aus der Kriminalität zu ermöglichen.

Jugendstrafvollzugsanstalten haben allgemein vor allem mit folgenden Problemen zu kämpfen: Drogenkonsum und Drogenhandel (meist eines der Hauptprobleme), Arbeitsverweigerung, Feindseligkeit im Umgang der Häftlinge untereinander, Machtausübung auf Mitgefangene (vgl. KERSTEN/VON WOLFFERSDORFF-EHLERT in: EYFERTH/OTTO/THIERSCH 1987, S.594 ff.), Ablehnungs- und Haßgefühle sowie Schuldzuweisung anderen Menschen und der gesamten Gesellschaft gegenüber (vgl. BINDZUS/ISHII 1988, S.3 ff.).

Naikan wurde aufgrund der positiven Einschätzung des Fachteams sowie der Anstaltsleitung der Justizanstalt Gerasdorf in das Programm aufgenommen. Im November 1995 fand die erste Naikan-Woche statt, an der 6 Häftlinge teilnahmen. Davon brach ein Häftling die Naikan-Übung vorzeitig ab. Die Arbeit mit Naikan wurde wissenschaftlich begleitet, es wurden Tiefeninterviews mit den Häftlingen und einer gleich großen Vergleichsgruppe durchgeführt (vor Beginn des Naikan, kurz nach Naikan, 6 Monate nach Naikan). Seit diesem Zeitpunkt wird 1x monatlich ein Tages-Naikan und halbjährlich eine Naikan-Woche unter der Leitung von Josef Hartl und Franz Ritter innerhalb der Anstalt durchgeführt. An den Tages-Naikan nahmen zwischen 3 und 7 Personen teil. Positiv wurde das Naikan durch die Unterstützung von seiten der Justizbeamten sowie der Sozialarbeiter und Psychologen in der Anstalt beeinflusst.

Die anstaltseigenen Erfolgskriterien wurden im Fall von Naikan erfüllt: Es war keine allgemeine Reaktion der Häftlinge zu verzeichnen, weder im Positiven noch im Negativen. Es entstand kein Gerede und keine ablehnende Stimmung. Wenn Naikan-Teilnehmer persönlich vom Sozialarbeiter angesprochen wurden, so waren die Rückmeldungen positiv. Die Ergebnisse der Tiefeninterviews mit den Naikan-Teilnehmern, die vor und nach der Naikan-Woche im November 1995 durchgeführt wurden, zeigen in vielen Fällen eine positive Veränderung in den Grundhaltungen der Teilnehmer, in vielen Fällen keine merkbare Veränderung und in keinem Fall Veränderungen zum Negativen. Naikan ist aufgrund der Erfahrungen in Gerasdorf ohne weiteres in einer Justizanstalt durchführbar. Die einzige Voraussetzung ist, daß die Teilnehmer über einen

geschützten Übungsplatz verfügen können, also vom Anstaltsalltag abgesondert werden, was mit geringem Aufwand bzw. Veränderungen durchführbar ist.

Naikan in der Resozialisierung ist das älteste Anwendungsgebiet von Naikan. In Japan arbeitete der Naikan-Begründer, Ishin Yoshimoto-Sensei, bereits ab 1954 in japanischen Gefängnissen mit der Naikan-Methode. Es liegen in Japan auch Untersuchungen an Strafgefangenen vor, die sich der Naikan-Therapie unterzogen haben. Eine Untersuchung an 3.975 mit Naikan behandelten Strafgefangenen ergab, daß nur bei 15,7% keine positive Wirkung der Naikan-Behandlung feststellbar war. Mehr Aussagekraft hat eine vergleichende Untersuchung aus den Jahren 1958-1964, wonach die Rückfallhäufigkeit von 1.851 mit Naikan behandelten Strafgefangenen 21,6% betrug, während die Rückfallhäufigkeit von 7.321 Strafgefangenen ohne Naikan-Behandlung bei 40,4% lag. Die Rückfallhäufigkeit liegt demnach bei Strafgefangenen mit Naikan-Behandlung halb so hoch wie bei Strafgefangenen ohne Naikan-Behandlung (vgl. BINDZUS/ISHII 1977, S.76 ff.; 1988, S.3 ff.).

Heute bieten 2/3 der japanischen Gefängnisse Naikan im Rahmen ihres Resozialisierungsprogramms an. In 1/3 der Jugendanstalten Japans ist Naikan verpflichtender Bestandteil des Programms, dem sich die jugendlichen Rechtsbrecher unterziehen müssen, in weiteren Jugendanstalten gibt es die Möglichkeit, freiwillig an Naikan teilzunehmen.

Außerhalb von Japan wurde die Naikan-Methode erstmals in einem Gefängnis in Deutschland eingesetzt. In der Justizanstalt für Jungtäter in Vechta (Oldenburg) arbeitet der Naikan-erfahrene Therapeut und Anstaltspfarrer Lothar Finkbeiner seit 1976 mit der Naikan-Methode. „Alle NAIKAN-Therapien verliefen [...] erfolgreich oder wurden zumindest von den Probanden subjektiv so empfunden, was bei der im allgemeinen äußerst negativen Lebenseinstellung von Strafgefangenen schon als sehr großer Fortschritt angesehen werden kann.“ (BINDZUS/ISHII 1988, S.10).

In Österreich fand vor dem bereits beschriebenen Einsatz von Naikan in der Justizanstalt Gerasdorf der erste Versuch, mit Naikan im Strafvollzug zu arbeiten, in Zusammenarbeit zwischen dem Naikan-Leiter Josef Hartl und der Justizanstalt Favoriten statt. Die Justizanstalt Favoriten ist ein Sonderanstalt für entwöhnungsbedürftige Rechtsbrecher, die so die Möglichkeit erhalten, während der Verbüßung ihrer Haftstrafe ihre Suchtproblematik therapeutisch zu behandeln. Das ursprüngliche Konzept mit Naikan in Favoriten sah vor, daß Häftlinge frühestens 10 Monate vor dem voraussichtlichen Entlassungstermin auf eigenen Antrag 1x monatlich zum Tages-Naikan außerhalb der Anstalt kommen konnten, wobei die Anzahl auf 2 Insassen pro Tages-Naikan-Termin beschränkt war. Um für die Häftlinge einen Anreiz zu schaffen, Naikan zu üben, und um ihnen vor allem ausreichend Information über Naikan zu geben, gab es Vorträge und 14-tägig stattfindende Informationsgespräche über Naikan. Das Konzept funktionierte nicht sehr gut, vor allem weil (durch Umbauarbeiten) kein ungestörter Raum für die Informationsgespräche zur Verfügung stand. Die Zusammenarbeit zwischen dem Naikan-Haus Wien und der Justizanstalt Favoriten dauerte von Februar bis Juli 1995. In diesem Zeitraum kamen 4 Insassen zum Tages-Naikan. Es war ein erster Versuch, mit Naikan in einem Gefängnis zu arbeiten, wobei Naikan als zusätzliches Angebot zur ausreichend vorhandenen Psychotherapie in Favoriten gesehen wurde.

Derzeit sind Projekte mit Naikan im Gefängnis in Planung, und zwar in Zusammenarbeit des Naikan-Netzwerk Österreich mit der Justizanstalt Favoriten sowie mit der Justizanstalt Gerasdorf. Projektstart wird bei Genehmigung frühestens im Herbst 1997 sein.

Im Bereich Suchttherapie wird in Japan Naikan vor allem in der Arbeit mit Alkoholabhängigen eingesetzt. Bekannte Ärzte, die an ihren Krankenhäusern mit Naikan in der Therapie von Alkoholabhängigen arbeiten, sind Dr. Makato Kusano und Dr. Takahiro Takemoto. Die Vorteile von Naikan in der Therapie von Alkoholabhängigen sieht KUSANO (vgl. 1995, S.6 f.) vor allem darin, daß Alkoholikern ihre Krankheit nicht bewußt ist und daher Widerstände gegen Therapie hoch sind. Diese Widerstände sind gegen Naikan gering, da es sich um eine Methode handelt, die von allen Menschen praktiziert werden kann und wird. Den zweiten Vorteil von Naikan sieht er darin, daß Naikan selbständig von den Übenden durchgeführt wird, da Alkoholiker sehr sensibel auf Druck von außen reagieren. TAKEMOTO (vgl. 1995, S.16 f.) sieht einen weiteren Aspekt in der Naikan-Methode, die einen positiven Einfluß in der Therapie Alkoholabhängiger hat: Der Entschluß, mit dem Trinken aufzuhören, muß dauerhaft umgesetzt werden. „Da die Naikan-Therapie eine vergleichsweise restriktive Methode der Behandlung ist, kann man vermuten, daß ein erhebliches Maß an Ausdauer und psychischer Stärke einfach dadurch kultiviert wird, indem man sich dieser Behandlung unterzieht. Offensichtlich führt die Energie, die man in sorgfältiger Selbstbetrachtung entdeckt hat, zu der Kraft, mäßig zu bleiben.“ (TAKEMOTO 1995, S.17).

Nicht nur in der Suchttherapie kommt Naikan zum Einsatz, sondern auch auf anderen Gebieten der Therapie, z.B. bei Neurosen, Psychosen, psychosomatischen Erkrankungen. Im Sapporo Ohta Krankenhaus in Hokkaido, Japan, wird Naikan unter anderem als Familientherapie eingesetzt. Der Psychologe Prof. Yoshihiko Miki leitet in Nara, Japan, sein eigenes Naikan-Zentrum. In Japan gibt es eine starke psychotherapeutische Strömung innerhalb der Naikan-Bewegung, obwohl Naikan in Japan - ebenso wie in Österreich - keine anerkannte Therapiemethode ist. Aus psychotherapeutischer Sicht wird Naikan vor allem geschätzt als Methode, um in relativ kurzer Zeit einen beachtlichen Teil der eigenen Familien- und Sozialisationsgeschichte aufzuarbeiten. Die Teilnahme an einem Wochen-Naikan schafft daher eine gute Ausgangsposition für eine Psychotherapie. Vor allem der Naikan-Leiter Franz Ritter arbeitet in Österreich in dieser Hinsicht mit Psychotherapeuten zusammen. Der Naikan-Leiter Josef Hartl, ebenso ausgebildeter Masseur und Shiatsu-Therapeut, arbeitet in Wien im Rahmen seiner ganzheitsmedizinischen Behandlung mit schriftlichem Naikan, wobei vor allem bei Allergien und psychosomatischen Erkrankungen gute Erfolge mit Naikan erzielt werden können.

Naikan kommt auch in der Schule zum Einsatz. In Japan steigt die Zahl der Schulverweigerer und Schulabbrecher. Am Sapporo Ohta Krankenhaus wird mit Naikan in diesem Bereich gearbeitet. Eine 1992 durchgeführte Studie an 9 jugendlichen Schulabbrechern und Schulverweigerern im Alter von 15-17 Jahren zeigte, daß Naikan in folgenden Bereichen effektiv war: 1. das Vertrauen zwischen Eltern und Jugendlichen konnte wiederhergestellt werden, 2. die Schüler wurden gebeten, den Standpunkt des anderen einzunehmen, dadurch erlangten sie die Fähigkeit, vom egoistischen Denken zum objektiven Denken zu wechseln, 3. die Jugendlichen gewannen Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit, 4. durch tiefe Meditation gewannen sie Kontrolle über das vegetative Nervensystem mit dem Effekt, daß die psychosomatischen Leiden zurückgingen. Die Kombination von medizinischer Untersuchung, Naikan und Nachbetreuung

erwies sich als sehr effektiv. Das Ergebnis der Behandlung war, daß die Jugendlichen wieder zur Schule gingen (vgl. OHNISHI 1993, S.1 ff.).

In Japan arbeitet der Lehrer Tatsuya Yamada in einer Public Junior High School in Tokyo mit seinen 12- bis 15-jährigen Schülern schriftliches Naikan (vgl. YAMADA 1995, S.4f.). Naikan wird in Japan auch an verschiedenen Universitäten angeboten. Prof. Akira Ishii, Professor für Kriminologie und Strafrecht an der Aoyama Gakuin Universität Tokyo, arbeitet mit seinen Studenten mit schriftlichem Naikan, seinen Seminaristen empfiehlt er die Teilnahme an einer Naikan-Woche. In Österreich baut die Volksschullehrerin Dorli Rucker Naikan in ihre Arbeit in der Schule ein (vgl. RUCKER 1995, S.5f.).

Auch der wirtschaftliche Bereich zählt neben der Resozialisierung zu den ältesten Einsatzgebieten von Naikan. Yoshimoto-Sensei leitete von Beginn an Naikan bei den Angestellten seiner eigenen Firma. In diesem Sinne kann man sagen, daß der wirtschaftliche Bereich das erste Anwendungsgebiet von Naikan war. Vor allem im wirtschaftlichen Bereich zeigt sich die Vielfalt des Einsatzes der Naikan-Methode: In Japan gibt es einen Unternehmensberater in Kyûshu, der Naikan in seinem Programm anbietet, zwei Steuerberater arbeiten mit Naikan, der Geschäftsmann Yanagida-Sensei leitet eines der bekanntesten Naikan-Zentren Japans, ein Naikan-Zentrum wird vom Besitzer einer Sushi-Bar geführt. Ein sehr bekanntes Beispiel für den Einsatz von Naikan in einem Betrieb ist der Fitneßclub „Big Bang Sports“ unter der Leitung von Herrn Ikkaku Mori. Herr Mori leitet nicht selbst Naikan, aber er verlangt von allen seinen Mitarbeitern, daß sie an einer Naikan-Übung teilnehmen, die von der Firma bezahlt wird. Außerdem bietet er den Familienmitgliedern seiner Mitarbeiter die Möglichkeit, Naikan zu machen, hierbei erfolgt eine Teilnahme freiwillig und die Kosten werden ebenfalls von der Firma übernommen. Herr Mori führt den Erfolg seiner Firma vor allem auf das gute Betriebsklima zurück, das durch das Naikan der Mitarbeiter entstehen konnte.

Als weiteres Anwendungsgebiet schließlich wird Naikan als spirituelle Praxis geübt. Beispiele in Japan dafür sind: die religiöse Lebensgemeinschaft in Gasshoen (mit der Naikan-Praxis wurde in Gasshoen 1974 begonnen, bis heute haben ca. 10.000 Menschen dort Naikan geübt), das Risokyo Yoga Zentrum in Tokyo unter der Leitung von Herrn Keishin Kimura.

Unabhängig davon, in welchem Bereich Naikan zur Anwendung kommt, die Naikan-Methode an sich bleibt in ihrem Wesen immer gleich: Es geht um die Arbeit mit der eigenen Erinnerung anhand der 3 Naikan-Fragen im Rahmen eines ruhigen, geschützten Settings. Im Zentrum steht die Betrachtung der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Verhaltens in Bezug zu anderen Menschen und der Umwelt. Die eigene Ich-zentrierte Sichtweise wird ergänzt durch das Verständnis für den Standpunkt des anderen. Naikan bewirkt eine vollständigere und klare Wahrnehmung von sich selbst und anderen Menschen, das Vertrauen in sich und andere wird gestärkt, die eigene Verantwortung wird wahr- und angenommen. Klarheit über sich selbst und über das Verhältnis zu anderen, also Klarheit über die eigene Position - das ist jene Wirkung, die Naikan in allen Bereichen effektiv macht.

6.2 Herausarbeiten der Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit

Die Verbindung zwischen Naikan und Sozialarbeit habe ich in Punkt 5 ausführlich behandelt. Bevor ich noch einmal auf die wichtigsten Überlegungen eingehe, folgen zusammenfassend die Begriffsbestimmungen von Sozialarbeit (Punkt 3.2) und von Methode (Punkt 3.3), die gemeinsam mit der Beschreibung von Naikan die Basis für meine Überlegungen bildete. Die Bestimmung der Begriffe Sozialarbeit und Methode in der Sozialarbeit ist vor allem deshalb wichtig, weil es keine allgemeingültigen Definitionen gibt, sondern viele verschiedene Ansätze und Auffassungen.

Das Verständnis von Sozialarbeit wurde bezogen auf Sozialarbeit als Beruf, als professionelle Tätigkeit. Bereits bei der Begrifflichkeit wird nicht mehr einheitlich von „Sozialarbeit“ gesprochen, es setzt sich immer mehr der Begriff „Soziale Arbeit“ durch, der als Überbegriff für Sozialarbeit und Sozialpädagogik geschaffen wurde. Häufig wird in der Fachliteratur der Begriff „Sozialarbeit/Sozialpädagogik“ verwendet, ohne Differenzierung der beiden Arbeitsbereiche. Ich schließe mich diesbezüglich der Auffassung von LÜSSI an, der Sozialarbeit und Sozialpädagogik unterscheidet. Den Unterschied der beiden Bereiche definiert er nach dem Kriterium, was in der konkreten Praxis Zentrum ist: Sozialpädagogik nimmt an der Lebenswelt der Klienten teil, Sozialarbeit tut dies nicht, Sozialarbeit beschäftigt sich nur mit einem Teilaspekt ihrer Lebenswelt, nämlich mit Problemen der Leute (vgl. LÜSSI 1995, S.48ff.).

Gegenstand der Sozialarbeit sind soziale Probleme und deren Lösungen. Ein soziales Problem ist gekennzeichnet durch: Not, subjektive Belastung, Lösungsschwierigkeit. Soziale Probleme beziehen sich auf bestimmte Bedürfnisobjekte des Menschen: Unterkunft, Nahrung, Gebrauchsdinge, Geld, Erwerbsarbeit, Erziehung, Betreuung, funktionelles Verständnis zu notwendigen Bezugspersonen (vgl. LÜSSI 1995, S.81ff.). STAUB-BERNASCONI unterteilt soziale Probleme nach folgenden Kategorien: Ausstattungsprobleme (Teilhabe an Ressourcen), Austauschprobleme (Ungleichgewicht von Geben und Nehmen), Machtprobleme (Verfügung über Machtquellen und der Umgang damit), Kriterienprobleme (allgemeingültige Wertvorstellungen und deren Fehlen, Nichterfüllung, Widersprüchlichkeit oder willkürliche Anwendung). Alle vier Ebenen stehen in Wechselwirkung untereinander und machen die Komplexität sozialer Probleme aus (vgl. STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.14ff.).

Die Personen, für die der Sozialarbeiter tätig wird, werden in der Regel als Klienten bezeichnet. Klienten nehmen die Dienste des Sozialarbeiters freiwillig oder durch behördliche oder gerichtliche Anordnung in Anspruch. Ich habe weitgehend den klassischen Klient-Begriff beibehalten, obwohl mich die Begrifflichkeit von LÜSSI überzeugt: Er differenziert 1. Problembeteiligte, 2. Dritte, 3. Problembelastete, 4. Klienten, 5. Problemzuträger, 6. Helfende Dritte. „Klienten“ sind für LÜSSI eine spezielle Kategorie von Problembeteiligten, sie haben eine spezielle Relation zum Sozialarbeiter. In einem Problemfall gibt es immer Problembeteiligte und Dritte, aber nicht in jedem Fall Klienten (vgl. LÜSSI 1995, S.93 ff.).

Zielgruppen der Sozialen Arbeit sind Menschen mit sozialen Problemen. Personen haben ein soziales Problem, a) wenn sie dadurch in Not geraten, b) wenn es für sie belastend ist und c) wenn sie mit dessen Lösung Schwierigkeiten haben. Hauptcharakteristikum ist, daß die Personen meist der gesellschaftlichen Unterschicht angehören und/oder sich aus ökonomischen Gründen keine teuren Dienstleistungen leisten können.

Der Sozialarbeiter arbeitet an der Lösung von sozialen Problemen. Es handelt sich dabei um individuelle Problemfälle. Über Ziel und Lösungsschritte in einem konkreten Problemfall trifft der Sozialarbeiter in der Regel eine Vereinbarung mit dem Klienten. Bei der Arbeit an der Lösung eines sozialen Problems bedient sich der Sozialarbeiter verschiedener Methoden, die im Hinblick auf die Problemlösung geeignet erscheinen. In der Regel sollte „die primäre Pflicht, Kompetenz und Verantwortung für einen Problemfall bei *einem*, dem *fallführenden Sozialarbeiter* liegen. Sowohl die Institutionsmitarbeiter wie die Problembeteiligten und Dritten müssen wissen, wer für den Fall zuständig ist.“ (LÜSSI 1995, S.147)

Der Sozialarbeiter übt seine Tätigkeit in der Regel in einer Institution aus. Die Klienten kommen meist in die Institution, der Sozialarbeiter begibt sich jedoch auch in die Lebenswelt des Klienten, wenn dies im Hinblick auf die Problemlösung erforderlich ist. In Bezug auf die Institution definiert LÜSSI (vgl. 1995, S.145 ff.) Mindestanforderungen für Arbeitsbedingungen und Ausstattung (z.B. eigener Arbeitsraum als Büro und Sprechzimmer, Wartezimmer für Besucher, Telefon, Flexibilität bei Arbeitszeit und Arbeitsort...). Die Organisationsformen sowie Aufgabengebiete sozialer Einrichtungen sind vielfältig und unterschiedlich. Der Sozialarbeiter hat in seiner Tätigkeit einen Auftrag zu erfüllen, der ihm von der Institution, in er tätig ist, vorgegeben wird. MAAS beschreibt diesbezüglich einen Grundkonflikt in der Sozialen Arbeit: Es gibt einen „Interessensgegensatz zwischen Klienten auf der einen Seite und Sozialverwaltung auf der anderen Seite. In der Dreiecksbeziehung Institution-Sozialarbeiter-Klient setzt die Institution die ‘äußeren Rahmenbedingungen’, unter denen soziale Leistungen und Eingriffe durch den Sozialarbeiter realisiert werden. Diese institutionellen Rahmenbedingungen stehen den Bedürfnissen/Interessen der Klienten entgegen, weil soziale Institutionen nur minimale Reproduktionsleistungen bieten, zudem jeweils gekoppelt mit Kontrolle und Disziplinierung. Es kann also angesichts der Rahmenbedingungen sozialer Arbeit grundsätzlich nicht zu einer Interessensgleichheit zwischen Institution und Klient kommen. Der zwischen beiden Seiten bestehende strukturelle Konflikt kann also auf die Formel gebracht werden: Bedürfnisse/Interessen contra Rahmenbedingungen. [...] In diesem Konflikt steht der Sozialarbeiter/Sozialpädagoge objektiv auf der Seite der Institution. Er vertritt - ob er es will oder nicht - die von der Institution gesetzten Rahmenbedingungen gegenüber dem Klienten.“ (MAAS 1985, S.28). Dieses Spannungsfeld hat auch seine Wurzeln in der Geschichte der Sozialarbeit: Sozialarbeit als helfender Prozeß (Fürsorge) versus Sozialarbeit als Kontrollinstrument (Institution). Auf der einen Seite hat Sozialarbeit den Anspruch, dem einzelnen bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen. Auf der anderen Seite ist der Sozialarbeiter ausführendes Organ einer Institution, wo er in der Regel Entscheidungen über die Verteilung von Ressourcen treffen muß und eine kontrollierende Funktion ausübt.

Auf ein zweites historisch gewachsenes Spannungsfeld sei hingewiesen, das heute nach wie vor die Diskussion prägt: Sozialarbeit als Arbeit mit dem einzelnen Menschen (Entstehung der Sozialarbeit aus caritativen Bemühungen, christlicher Nächstenliebe, Fürsorge) versus Sozialarbeit als gesellschaftlich verändernder Prozeß (Platz und Aufgaben wurden der Sozialen Arbeit von der Sozialpolitik zugewiesen). Man spricht hier vom „doppelten Mandat“ des Sozialarbeiters, einerseits die Interessen des Klienten zu vertreten und andererseits die Interessen der Gesamtgesellschaft zu wahren.

Um einen Ausweg aus diesen Spannungsfeldern zu finden, griff man in der Sozialarbeit verstärkt auf psychotherapeutische Konzepte zurück, um das sozialarbeiterische Handeln auf

eine fachliche Basis zu stellen. Vor allem die Soziale Einzelfallhilfe, das Grundmodell der Methoden der Sozialarbeit, wurde stark von therapeutischen Konzepten beeinflusst. Die Arbeit mit dem Individuum, die helfende Beziehung mit dem Klienten wurden stark ins Zentrum der Sozialarbeit gerückt. Diese Denkweise wurde in jüngster Zeit abgelöst durch die Systemische Denkweise und die Ökologische Perspektive. Diese beiden Modelle sind heute in der Sozialarbeit vorherrschend, die therapeutische Sichtweise behält jedoch nach wie vor hohen Stellenwert.

Ich persönlich folge in meiner Auffassung von Sozialarbeit dem Systemischen Modell nach LÜSSI und STAUB-BERNASCONI. Der Mensch wird als soziales Wesen betrachtet, das zahlreichen Sozialsystemen angehört (z.B. seiner Familie, seiner Firma, dem Spital, in dem er als Kranker lebt usw.). Er ist Teil dieses Systems und handelt in seiner sozialen Rolle. Der Mensch ist systembedürftig, der Mangel an Systemzugehörigkeit stellt für ihn ein Problem dar. Soziale Systeme haben einen Sinn, der sich wiederum aus kulturellen Werten und sozialen Normen ableitet. Für den Sozialarbeiter relevant sind die Beziehungen und Funktionen innerhalb eines Systems und zwischen verschiedenen Systemen. Der Sozialarbeiter schafft in jedem Fall ein Problemlösungssystem. Allerdings „bedeutet dieser Vorrang des System-Paradigmas nicht, daß Denken und Handeln in linearer Perspektive nunmehr unmöglich seien.“ (LÜSSI 1995, S.75) Gerade das Nebeneinander von Systemen, also auch von Denksystemen, macht das System-Modell aus.

Die Systemtheorie bildet eine wissenschaftliche Basis für Sozialarbeit. An den Sozialarbeiter werden auch hohe ethische, moralische Anforderungen gestellt. Das ist auch auf die Entstehung der Sozialen Arbeit zurückzuführen. So wie Naikan vor dem Hintergrund des Buddhismus entstanden ist, so ist die Entstehung der Sozialarbeit vor dem Hintergrund der christlichen Geisteshaltung zu sehen. Die ersten Ansätze von Sozialarbeit entstanden durch das Anliegen, Menschen in Not zu helfen und Anteilnahme an ihrem Schicksal zu zeigen. Die Idee des Helfens hat ihre Wurzeln in der christlich-religiösen Geisteshaltung: man glaubt an das Gute im Menschen und daran, daß man Menschen, die vom rechten Weg abgekommen sind, wieder auf diesen zurückbringen kann. Das Konzept des Helfens in der christlichen Denkweise ist verbunden mit der Idee, daß man weiß, was für den anderen richtig ist und daß man selbst die Fähigkeit besitzt, den anderen auf den richtigen Weg zu führen - ihm eben zu 'helfen'. Genau hier stößt man auf die Themen Machtausübung, Manipulation, Kontrolle, die in diesem Konzept des Helfens enthalten sind. Nach meiner Meinung und meiner persönlichen Erfahrung sitzt dieses christliche Konzept des Helfens sehr tief, es ist zu den traditionellen Werten unserer westlichen Kultur zu zählen. Nun steht die Idee des Helfens am Anfang jedes sozialen Engagements, daher muß das, was man unter Helfen versteht, individuell reflektiert und definiert werden. Die Anforderungen an die Persönlichkeit des Sozialarbeiters sind hoch. Dies ist verständlich, da der Umgang mit Menschen das zentralste Element in der Sozialen Arbeit ist, folglich die eigene Persönlichkeit ein wichtiges Mittel in der Arbeit darstellt. Andererseits erzeugt dies erheblichen Druck auf die Berufspraktiker. Zu Recht wird auf die Wichtigkeit von Supervision hingewiesen und auf die Notwendigkeit, daß der Sozialarbeiter seine eigene Persönlichkeit gut kennt, Klarheit behält über seine Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Die Rolle und Aufgaben des Sozialarbeiters gestalten sich unterschiedlich je nach Arbeitsbereich und Institution, in der er tätig ist. Zu den Aufgaben zählen: Arbeit mit Personen, die von sozialen Problemen betroffen sind, Aneignung von Fachwissen und Fähigkeiten, Organisation und Dokumentation der eigenen Arbeit, Informationsaustausch und

Zusammenarbeit innerhalb der Institution, Informationsaustausch und Zusammenarbeit mit anderen Institutionen, Öffentlichkeitsarbeit, Ausbildung.

Das Ziel der Sozialarbeit ist die Lösung sozialer Probleme, wenn der Gegenstand Sozialer Arbeit als soziale Probleme und deren Lösungen definiert wird. „Vom leidenden Menschen aus betrachtet geht es allerdings zunächst einmal um die Linderung und möglicherweise Beseitigung seiner psychischen, sozialen/ökonomischen und kulturellen Not.“ (STAUB-BERNASCONI 1995, S.106). STAUB-BERNASCONI unterscheidet drei Gruppen von Zielvorstellungen in der Sozialarbeit: 1. Ziele betreffend das Individuum, nämlich individuelle Autonomie, Hilfe zur Selbsthilfe, die Fähigkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, 2. Ziele betreffend die soziale Rolle, nämlich soziales Funktionieren, Integration, sogar soziale Anpassung, Normalisierung, 3. Ziele betreffend die Gesellschaft, nämlich Veränderung behindernder, illegitimer Machtstrukturen (vgl. STAUB-BERNASCONI 1995, 106 ff.).

Soziale Problemlösung ist ein offener Prozeß, er unterliegt einer ständigen Dynamik. Der Problemlösungsprozeß ist einerseits gekennzeichnet durch hohe Komplexität, erscheint andererseits jedoch als einfach und banal. Jeder Mensch ist ein soziales Wesen und kennt soziale Sachverhalte, das Soziale erscheint daher gewöhnlich, alltäglich. Der Sozialarbeiter beschäftigt sich mit sozialen Problemen, die oft außergewöhnlich, kompliziert erscheinen, die soziale Problemlösung strebt einen Zustand an, der möglichst nahe beim sozial Durchschnittlichen, also Banalen liegt. Der Sozialarbeiter muß sein Handeln im Hinblick auf die Komplexität der Problemsituation sorgfältig reflektieren und steuern, und eine als banal erscheinende Handlung des Sozialarbeiters ist Ergebnis einer sorgfältigen Reflexion der einzusetzenden Mittel im Hinblick auf eine Problemlösung. Durch die Komplexität der sozialen Sachverhalte ist es nicht möglich, eine perfekte Lösung zu finden. Ebenso wenig gibt es perfekte Lösungswege, es sind immer verschiedenste Vorgehensweisen möglich. Daher ist soziale Problemlösung in ihrer Ganzheit betrachtet eine ausgesprochene Ermessenssache. Weiters kann soziale Problemlösung meist nur eine Optimierung im Negativen sein, das heißt, das Ergebnis kann nur ein relativ positiver Zustand sein, immer noch im sozialen Negativbereich befindlich, aber besser als die Ausgangslage, annehmbar, zumutbar, lebbar. Es ist Berufspflicht des Sozialarbeiters sich anzustrengen, in jedem Problemfall das Optimum an Verbesserung zu erreichen, selbst wenn man dabei im Negativbereich bleibt. Charakteristisch für die Sozialarbeit ist das Paranormale, denn der Sozialarbeiter muß bereit sein, sich auf einen Zustands- und Handlungsbereich einzulassen, der neben den Normen und dem Normalen liegt - sei es im positiven Sinne des Originellen, Nonkonformistisch-Alternativen, sei es im negativen Sinne des moralisch oder rechtlich Fragwürdigen. Aufgabe des Sozialarbeiters ist eben nicht, Normen durchzusetzen, sondern Not aufzuheben (vgl. LÜSSI 1995, S.134 ff.).

Das also tut der Sozialarbeiter. Und dazu benötigt er methodisches Wissen und Können. Im Folgenden wird der Methoden-Begriff näher bestimmt.

Eine Methode (griech. „méthodos“ = das Nachgehen, der Weg zu etwas hin) ist ein „planmäßiges Verfahren, das zur Lösung theoretischer und praktischer Aufgaben führt. Die Methode läßt sich als Prozeß kennzeichnen, der auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist bzw. ein System von Regeln festlegt, mit dem dieses Ziel zu erreichen ist.“ (SOZIOLOGIE-LEXIKON 1992, S.389).

In der Sozialarbeit wurden und werden drei Methoden als die klassischen Methoden der Sozialarbeit bezeichnet: 1. Soziale Einzelfallhilfe oder Casework, 2. Soziale Gruppenarbeit, 3. Soziale Gemeinwesenarbeit. Sie unterscheiden sich im Wesentlichen durch die Zielgruppen, die im Zentrum der Arbeit stehen. Ihnen gemeinsam ist der methodische Dreischritt: Erhebung, Diagnose, Behandlung, die sich im Prozeßverlauf parallel nebeneinander vollziehen.

Heute ist der Methodenbegriff in der Sozialarbeit viel diskutiert und umstritten. Zu den klassischen Methoden Einzelfallhilfe, Gruppenarbeit, Gemeinwesenarbeit kamen andere Methoden, wie z.B. Supervision, Beratung, Sozialplanung, Sozialmanagement, hinzu. Zunehmend wird auch diese Einteilung der Methoden in der Sozialarbeit in Frage gestellt.

Nach der allgemeinen Definition sind Methoden kurz gesagt planmäßige Verfahren, die zur Lösung von theoretischen und praktischen Aufgaben führen. Gegenstand der Sozialarbeit sind soziale Probleme und deren Lösungen. Methoden in der Sozialarbeit sind demzufolge planmäßige Verfahren zur Lösung von sozialen Problemen.

Der Rahmen für Methodisches Handeln in der Sozialarbeit wird bestimmt von organisatorischen, institutionellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. In diesem Rahmen wird im jeweiligen Problemfall der Gegenstand, das konkrete soziale Problem definiert. Ebenso wird das Ziel, das erreicht werden soll, definiert. Schließlich werden die Mittel, Verfahren und Techniken festgelegt, die auf dem Weg zum definierten Ziel eingesetzt werden sollen.

Man kann in der Sozialarbeit nicht von *der* Methode sprechen, sondern man muß von verschiedenen Methoden in der Sozialarbeit ausgehen. STAUB-BERNASCONI spricht von verschiedenen Arbeitsweisen in der Sozialen Arbeit und beschreibt diese nach folgenden Kriterien: a. Gegenstand (welche sozialen Probleme werden bearbeitet?), b. Hauptziel (was soll erreicht werden?), c. Hauptmittel (welche Mittel, Verfahren, Techniken werden eingesetzt?), d. berufliche Qualifikationen (was verlangt diese Arbeitsweise von der Fachkraft an Kenntnissen, Fähigkeiten, Wissen?). Sie unterscheidet: 1. Ressourcenerschließung, 2. Bewußtseinsbildung, 3. Modell-, Identitäts- und Kulturveränderung, 4. Handlungskompetenz-Training und Teilnahmeförderung, 5. Soziale Vernetzung und der Ausgleich von Pflichten und Rechten, 6. Umgang mit Machtquellen und Machtstrukturen, 7. Kriterien- und Öffentlichkeitsarbeit, 8. Sozialmanagement (vgl. STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.61 ff.). „Welche *Arbeitsweisen* Sozialer Arbeit gewählt werden, hängt einerseits vom realen Problemdruck, der Problemdefinition der Beteiligten und Kooperationsmotivation der KlientInnen, von der Interaktionsdichte und dem Kontext, dem Fachwissen sowie von den weiteren Ressourcen der Fachkräfte in der Sozialen Arbeit und schließlich von den Zielen der Trägerorganisation ab. Wenn immer möglich soll versucht werden, der Sichtweise der KlientInnen Priorität einzuräumen.“ (STAUB-BERNASCONI in: HEINER/MEINHOLD/VON SPIEGEL/STAUB-BERNASCONI 1994, S.60).

Vor diesem Hintergrund habe ich in Punkt 5 erneut die Frage gestellt: Naikan als methodischer Weg in der Sozialarbeit?

Es steht außer Frage, daß eine Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeit und Naikan sinnvoll ist. Dies deshalb, weil in vielen Bereichen, in denen Naikan effektiv eingesetzt werden kann, auch Sozialarbeit ein wichtiger Bestandteil in der Arbeit mit Klienten ist. Informationsaustausch und

Zusammenarbeit mit anderen Institutionen wurde als einer der Aufgabenbereiche des Sozialarbeiters definiert. Sozialarbeiter sollten in ihrer Arbeit über Informationen über die Naikan-Methode verfügen, damit sie Klienten darüber im Rahmen ihrer Beratung Auskunft erteilen können. Sie sollten Setting, Indikationen, Ziele und Praxismöglichkeiten von Naikan in ihren Grundzügen kennen, um bei Bedarf Informationen über die Naikan-Methode weitergeben zu können. Wenn entsprechende Bereitschaft vom Klienten signalisiert wird, kann der Sozialarbeiter eine Naikan-Praxismöglichkeit vermitteln.

Es besteht die Möglichkeit, daß die Naikan-Methode in das Programm der Institution aufgenommen wird, in der der Sozialarbeiter tätig ist, wie die Beispiele Therapiestation Erlenhof, Justizanstalt Favoriten und Justizanstalt Gerasdorf zeigen. In diesem Fall sollte von beiden Seiten Informationsaustausch und Zusammenarbeit gefördert werden, damit sich die beiden Bereiche in ihrer Arbeit mit den Klienten ergänzen können.

Der Einsatz von Naikan ist dann sinnvoll, wenn das soziale Problem primär in der Persönlichkeit des Menschen begründet liegt oder in der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit ein effektiver Weg zur Problemlösung gesehen wird. Bei Naikan arbeitet der Mensch mit seiner eigenen Persönlichkeit, er bekommt ein vollständigeres Bild seiner selbst und seiner Verhaltensweisen. Effekte von Naikan sind häufig mehr Klarheit über die eigene Situation, vollständiger Wahrnehmung der Wirklichkeit, größere Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber, stärkeres Vertrauen in sich und andere, Verantwortungsbewußtsein und Freiheit im eigenen Handeln. Diese Aspekte sind meist sehr hilfreich in Bezug auf das soziale Problem, aufgrunddessen man Sozialarbeit in Anspruch nimmt.

Eine Zusammenarbeit oder Ergänzung zwischen Sozialarbeit und Naikan halte ich nur dann für sinnvoll, wenn das Üben von Naikan durch den Klienten auf freiwilliger Basis erfolgt. Einen Grund dafür sehe ich darin, daß Naikan noch relativ neu und unbekannt ist und die Schwellenangst daher naturgemäß groß ist. Ein weiterer Grund ist, daß die Effektivität der Naikan-Methode eingeschränkt würde, weil durch eine verpflichtende Teilnahme die Widerstände gegen die Methode zu Beginn viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

Die Frage, ob Naikan in die Sozialarbeit integrierbar ist, habe ich mit „Nein“ beantwortet.

Den Einsatz von Teilelementen aus der Naikan-Methode (z.B. das Stellen der 3 Naikan-Fragen im Rahmen eines Beratungsgesprächs) lehne ich ab, 1. weil man die Verwendung von Elementen aus der Naikan-Methode nicht mehr als „Naikan“ (Innere Beobachtung) bezeichnen kann, 2. weil die geschützte Situation fehlt (Ruhe, Ungestörtheit, Zeit, Vertrauen), 3. weil es Grundprinzipien von Naikan widerspricht (z.B. Nicht-Zielgerichtetheit, Selbstbestimmung des Übenden).

Der Einsatz der Naikan-Methode in ihrer Gesamtheit im Rahmen der Sozialarbeit ist - wie bereits bei den Überlegungen bezüglich Zusammenarbeit zwischen beiden Bereichen festgestellt wurde - in einem Teilbereich der Sozialarbeit sinnvoll und zielführend, nämlich wenn die Lösung des sozialen Problems primär in der Persönlichkeit des Menschen begründet liegt oder in der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit ein effektiver Weg zur Problemlösung gesehen wird.

Nach der allgemeinen Definition: „Methoden sind planmäßige Verfahren zur Lösung von sozialen Problemen“ könnte man Naikan durchaus als Methode in der Sozialarbeit definieren, denn Naikan ist ein planmäßiges Verfahren und Naikan ist ein Verfahren zur Lösung von sozialen Problemen - allerdings nur bei sozialen Problemen, die in der Persönlichkeit der Person begründet liegen. Da die allgemeine Definition jedoch sehr weitgefaßt und unbestimmt ist, habe ich mich an der näheren Bestimmung der Methoden in der Sozialarbeit orientiert: Methoden sind Handlungskonzepte zum beruflichen Umgang mit sozialen Problemen. Methoden bestimmen den Rahmen, in dem sie anwendbar sind (setting, organisatorische, institutionelle, gesellschaftliche Rahmenbedingungen), die Indikation (für welche Personen und Problemlagen geeignet bzw. ungeeignet), sowie das Verhältnis der methodischen Schritte (Mittel, Verfahren, Techniken) zueinander. In dieser Definition muß man Naikan ein Verfahren oder Mittel im Rahmen des methodischen Handelns einordnen. Dies deshalb, weil äußere Umstände (z.B. materielle, finanzielle Ressourcen, Rechtslage, Arbeitsplatz...) in der Naikan-Methode selbst unberücksichtigt bleiben. Der berufliche Umgang mit sozialen Problemen erfordert jedoch eine möglichst vollständige Berücksichtigung aller Aspekte, die Anwendung von Naikan ist nur in einem Teilbereich von sozialen Problemlagen sinnvoll.

Aus dem bisher Gesagten folgt, daß Naikan seinen Platz im Rahmen des methodischen Handelns in der Sozialarbeit auf der Ebene „Mittel, Verfahren, Techniken“ hat, wenn Naikan in die methodische Sozialarbeit einbezogen werden soll. Wenn man Naikan in die Sozialarbeit einbeziehen möchte, dann ist Naikan in seiner Gesamtheit, also in den festgelegten, beschriebenen Formen (Wochen-Naikan, Tages-Naikan, Schriftliches Naikan, Tägliches Naikan), einzusetzen. Das setzt natürlich entsprechende Qualifikationen des Sozialarbeiters voraus. Es wäre erforderlich, daß ein Sozialarbeiter gleichzeitig ausgebildeter Naikan-Leiter ist. Das bedeutet, daß ein Sozialarbeiter in seiner beruflichen Tätigkeit zwei Tätigkeitsfelder verbinden und ausüben kann: Sozialarbeit und Naikan. Wenn aber zwei Tätigkeitsfelder miteinander verbunden werden, kann man dann noch davon sprechen, daß ein Tätigkeitsfeld (z.B. Naikan) in das andere Tätigkeitsfeld (z.B. Sozialarbeit) einbezogen wird? Oder handelt es sich nicht vielmehr um die Ausübung zweier eigenständiger Tätigkeiten, die sich zufällig in Personalunion befinden? Als Analogie möchte ich hier das Verhältnis Sozialarbeit und Psychotherapie heranziehen: Wenn Psychotherapie als geeignetes Verfahren erscheint, um ein bestimmtes soziales Problem im Rahmen der Sozialarbeit zu lösen, kann man dann die Psychotherapie als Verfahren innerhalb der Sozialarbeit bezeichnen? Ich würde sagen: Nein. Trotz vielleicht (zufällig) gleicher Zielsetzung bleiben beide doch unterschiedliche und eigenständige Tätigkeitsfelder. Das bedeutet folglich, daß Naikan nicht als Verfahren im Rahmen des methodischen Handelns in der Sozialarbeit bezeichnet werden kann.

Die Naikan-Methode kann demnach weder in Teilelementen noch in ihrer Gesamtheit in das methodische Handeln in der Sozialarbeit integriert werden. Die Naikan-Methode ist als eigenständige Methode zu definieren, ebenso wie Sozialarbeit ein eigenständiges Tätigkeitsfeld beschreibt. Es kann zu Zusammenarbeit und sinnvoller Ergänzung beider Bereiche kommen, aber der eine Bereich kann nicht in den anderen Bereich integriert werden.

Neben dem Einsatz des Naikan in der Arbeit mit Klienten sehe ich auch die Möglichkeit der eigenen Naikan-Praxis für Sozialarbeiter. Als Basis, um die Naikan-Methode in die Berufspraxis zu integrieren, sehe ich die Absolvierung einer Naikan-Übung in Form von Wochen-Naikan oder Tages-Naikan.

Der erste Bereich, in dem die Naikan-Praxis für Sozialarbeiter effektiv sein kann, ist die Auseinandersetzung mit Werten und Grundhaltungen, sowohl jener, die im Beruf gefordert sind, als auch der eigenen. An Werten und Grundhaltungen orientiert sich das berufliche Handeln, sie beeinflussen die Ziele, die man in der beruflichen Arbeit mit Klienten anstrebt, sie beeinflussen den methodischen Weg, der eingeschlagen wird, und sie beeinflussen die Art des Umgangs, des Verhaltens gegenüber anderen Menschen in der beruflichen Tätigkeit. Die theoretische Auseinandersetzung mit den Werten und Grundhaltungen des gewählten Berufs reicht nicht aus, denn das bedeutet nicht, daß man dieses Wissen auch in die praktischen Handlungen umsetzen kann. Dazu ist es notwendig, das praktische Handeln zu reflektieren. Bei einer Reflexion des praktischen Handelns gilt es wahrzunehmen, welche Werte und Grundhaltungen in den praktischen Handlungen zum Ausdruck kommen, andererseits gilt es einerseits zu überprüfen, ob die tatsächlichen Handlungen mit den theoretischen Vorstellungen über Werte und Grundhaltungen übereinstimmen oder nicht. Ein weiterer Bereich erscheint mir an dieser Stelle wesentlich: Werte und Grundhaltungen im Beruf können nicht getrennt gesehen werden von den persönlichen Werten und Grundhaltungen, die in allen Lebensbereichen das eigene Verhalten bestimmen. Daher muß noch ein weiterer Bereich überprüft werden: Lassen sich die eigenen Werte und Grundhaltungen mit den beruflichen vereinbaren? Wo liegen Übereinstimmungen, wo liegen Widersprüche?

Um sich dieser Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Grundhaltungen im Beruf zu stellen, gibt es verschiedene Wege: Gespräche mit anderen (Kollegen...), Supervision u.v.a.m. Eine Möglichkeit, sich Werte und Grundhaltungen anhand des konkreten praktischen Handelns anzusehen, ist die Naikan-Methode, da Naikan darauf basiert, sich das eigene tatsächliche Handeln anzusehen.

Warum aber sollte man sich überhaupt so intensiv mit den eigenen Werten und Grundhaltungen auseinandersetzen? „In einem kommunikativen Beruf geht man zur Hauptsache nicht mit Maschinen, Werkstoffen oder theoretischen Gegebenheiten (gedanklichen Konzepten, wissenschaftlichen Daten, Plänen und dergleichen) um, sondern mit Menschen, und es kommt deshalb der *Persönlichkeit* des Berufsausübenden entscheidende Bedeutung zu.“ (LÜSSI 1995, S.190). Ein Grund für die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Werten und Grundhaltungen besteht einfach darin, daß man die Qualität der beruflichen Tätigkeit dadurch verbessern kann. Ein weiterer Bereich erscheint mir elementar: Meiner Meinung nach bestimmen die eigenen Werte und Grundhaltungen in hohem Maße, wie man die Not, die Konflikte, die schwierigen Lebenslagen der Menschen aushalten kann, mit denen man in der Sozialarbeit täglich konfrontiert ist. Je besser man die eigenen Werte und Grundhaltungen kennt, desto mehr Stärke und Klarheit kann man im Berufsalltag entwickeln.

Der zweite Bereich, in dem die Naikan-Praxis für Sozialarbeiter effektiv sein kann, ist die Überprüfung des beruflichen Handelns.

Naikan kann beispielsweise einen Teilbereich der Supervision abdecken. Gegenstand von Supervision ist die Reflexion von Problemen im beruflichen Handeln im Zusammenspiel der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Bedingungen. Ziel ist eine Problemsicht, die alle diese Faktoren berücksichtigt. Supervision dient einerseits dazu, ein Problem in Bezug auf die berufliche Tätigkeit zu klären, andererseits hat sie die Funktion, Meinungen und fachlichen Rat

von Kollegen (im Rahmen einer Team- oder Gruppensupervision) und/oder vom Supervisor einzuholen. Naikan-Praxis kann meiner Ansicht nach keinesfalls Supervision ersetzen. Aber durch die Naikan-Praxis kann der Sozialarbeiter seine persönlichen Anteile an der Problemsituation klären, also sein Verhalten überprüfen in Bezug auf den Klienten und die problembeteiligten Personen, in Bezug auf seine Berufsrolle und in Bezug auf die Institution. Diese Klärung der eigenen Anteile, der eigenen Rolle im Problemgeschehen geschieht normalerweise in der Supervision selbst und nimmt viel Zeit in Anspruch. Ich denke, mit Hilfe der Naikan-Praxis kann man diesen Bereich sehr gut abdecken. Wenn die Klärung der eigenen Situation, des eigenen Verhaltens und der eigenen Anteile an einer Problemsituation bereits im Vorfeld der Supervision geschieht und somit eine sehr klare Sicht der Problemsituation herrscht, dann kann in der Supervision größerer Raum entstehen für eine Aufarbeitung des Problems in Bezug auf seine verschiedenen Faktoren und für einen Austausch von Meinungen, Erfahrungen und Ideen zwischen Supervisanden und Supervisor.

Die Naikan-Praxis kann auch zur Überprüfung des beruflichen Handelns dienen, ohne daß eine Problemsituation in der Arbeit aufgetaucht ist. In diesem Fall könnte man die Naikan-Praxis im Sinne einer Evaluation der eigenen Arbeit nutzen. „Ein wichtiger Aspekt der Professionalisierung liegt darin, daß ein Professioneller wissen muß, welche Wirkungen er mit seinem Tun erzielt.“ (MROCHEN in: GRODDECK/SCHUMANN 1994, S.74). Eine Methode, um die Wirkungen des eigenen Tuns zu überprüfen, ist Naikan. Man könnte beispielsweise in Bezug auf einen Fall im Zuge der eigenen Naikan-Praxis mit den Naikan-Fragen arbeiten: Wer hat etwas gemacht, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen? Was habe ich für welche Personen gemacht, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen? Wem habe ich Schwierigkeiten bereitet, um zur Lösung des Problems in diesem Fall beizutragen?

Auch in diesem Zusammenhang gilt, daß die Naikan-Methode nur in jenen Bereichen sinnvoll eingesetzt werden kann, wo es um die persönlichen Anteile und das eigene Verhalten des Sozialarbeiters geht.

Aufgrund meiner Ausführungen ist klar geworden, daß Berührungspunkte, Verbindungen und Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Naikan und Sozialarbeit vorhanden und sinnvoll sind. Es ist auch deutlich geworden, daß beide Tätigkeitsfelder nicht aus Eigennutz aktiv werden sollten, sondern im Sinne jener Menschen, die bei ihnen Hilfe suchen. Und beide Bereiche schließlich sind daran interessiert, ihre Eigenständigkeit und Eigenart zu wahren.

Ich persönlich bin der Überzeugung, daß Naikan und Sozialarbeit stark genug sind, um ihre Eigenart und Eigenständigkeit zu wahren. Ich hoffe, daß Naikan und Sozialarbeit weiterhin die Interessen jener Menschen wahrnehmen und berücksichtigen werden, die bei ihnen Hilfe suchen. Und ich wünsche mir, daß die Verbindungen und die Zusammenarbeit zwischen Naikan und Sozialarbeit stärker werden.

7 Literaturliste

- BECK, Werner (1995): Laß die Bilder laufen! - Psychotherapie und Naikan. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 3. Ausgabe, Oktober 1995, S.2-3.
- BGBL. 361/1990: 361. Bundesgesetz vom 7. Juni 1990 über die Ausübung der Psychotherapie (Psychotherapiegesetz).
- BIESTEK, Felix (1972): Wesen und Grundsätze der helfenden Beziehung in der Sozialen Einzelhilfe. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 4. Auflage 1972 (1. Auflage 1968).
- BINDZUS, Dieter / ISHII, Akira (1977): Strafvollzug in Japan. Schriftenreihe: Japanisches Recht, Band 2, Carl Heymanns Verlag KG, Köln-Berlin-Bonn-München, 1977.
- BINDZUS, Dieter / ISHII, Akira (1988): Strafvollzug in Japan - Resozialisierung durch Behandlung. In: Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe, Heft 1, Februar 1988, Jahrgang 37, S.3-14.
- BUXBAUM, Clemens (1995): Naikan und die Schule. Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 3. Ausgabe, Oktober 1995, S.7.
- DICK, Roland (1996): Naikan auf der Drogentherapiestation Erlenhof. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 1. Ausgabe, Jänner 1996, S.17-19.
- DRENSLER, Petra (1993): Naikan - Angebot eines Selbstheilungsweges aus Japan. Hausarbeit zur Erlangung der Zusatzqualifikation „Betriebliche Sozial- und Suchtberaterin“ am Institut für Kommunikation und Schulung in der Wirtschaft GmbH (IKS), Hamburg, 1993.
- ENGELKE, Ernst (1992): Soziale Arbeit als Wissenschaft. Eine Orientierung. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1992.
- EYFERTH, Hanns / OTTO, Hans-Uwe / THIERSCH, Hans (1987): Handbuch zur Sozialarbeit/ Sozialpädagogik. Eine systematische Darstellung für Wissenschaft, Studium und Praxis. Studienausgabe. Hermann Luchterhand Verlag, Neuwied-Darmstadt, 1987.
- FACHLEXIKON DER SOZIALEN ARBEIT (1993), Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge, Hrsg., Eigenverlag, 3. erneuerte und erweiterte Auflage 1993.
- FENZL, Friedrich (1995): Amida, der Buddha des Mitleids. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.28-29.
- FRANKL, Viktor E. (1977): Der unbewußte Gott - Psychotherapie und Religion. Kösel Verlag, München, 2. Auflage 1977 (1. Auflage 1974).
- FRANKL, Viktor E. (1995): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Piper&Co Verlag, München, 10. Auflage 1995 der Neuausgabe 1985 (1. Auflage 1979).
- FUCHTMANN, Engelbert (1994): Ambulante Suchttherapie. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1994.
- GERMAIN, Carel B. / GITTERMAN, Alex (1988): Praktische Sozialarbeit. Das „Life Model“ der sozialen Arbeit. Enke Verlag, Stuttgart, Gekürzte Fassung, 2. Auflage 1988 (1. Auflage 1983). (Orig.: The Life Model of Social Work Practice. Columbia University Press, New York, 1980.)
- GRODDECK, Norbert / SCHUMANN, Michael (1994): Modernisierung Sozialer Arbeit durch Methodenentwicklung und -reflexion. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1994.
- HAINES, John (1979): Interventionsprozesse in der sozialen Arbeit. Die Doppelstrategie gegenüber Betroffenen und ihrem gesellschaftlichen Umfeld. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1979. (Orig.: Skills and Methods in Social Work. Constable and Co.Ltd., London, 1975)

- HEINER, Maja / MEINHOLD, Marianne / VON SPIEGEL, Hiltrud / STAUB-BERNASCONI, Silvia (1994): *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit*. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1994.
- HOLLIS, Florence (1971): *Soziale Einzelhilfe als psychosoziale Behandlung*. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1971. (Orig.: *Casework. A Psychosocial Therapy*. Random House, Inc., New York, Random House of Canada, Ltd., Toronto, Canada, 1964.)
- ISHII, Akira (1994): Eine Einführung in die Naikan-Methode. Vortrag gehalten am 2. Internationalen Naikan Kongreß, Wien, 1994. In: *Naikido Zeitschrift*, 1. Jahrgang, 1. Ausgabe, April 1995, S.2-5.
- KREFT, Dieter / MIELENZ, Ingrid (1988): *Wörterbuch Soziale Arbeit - Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 1988. (1. Auflage 1980)
- KUSANO, Makato (1995): Naikantherapie und ihre Wirkungsweise bei Alkoholabhängigkeit. In: *Naikido Zeitschrift*, 1. Jahrgang, 1. Ausgabe, April 1995, S.6-7. (Orig.: *Naikan Therapy for Alcohol Dependency: Its Mechanism of Action*. In: *Constructive Living Quarterly*, Spring 1994, Vol.2, No.1., TôDô Institute, Middlebury, Vermont, USA.)
- KUSANO, Makato (1996): Naikan-Therapie und Depressionen. In: *Naikido-Zeitschrift*, 2. Jahrgang, 4. Ausgabe, Oktober 1996, S. 12-13.
- KRECH, Gregg (1996): Naikan und Krankheit - Bericht aus den USA. In: *Naikido Zeitschrift*, 2. Jahrgang, 3. Ausgabe, Juli 1996, S.12-14.
- LANDWEHR, Rolf / BARON, Rüdiger (1991): *Geschichte der Sozialarbeit. Hauptlinien ihrer Entwicklung im 19. und 20. Jahrhundert*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2. unveränderte Auflage 1991 (1. Auflage 1983).
- LEHMANN, Johannes (1995): *Buddha - Leben und Lehre des Erleuchteten*. Wilhelm Heyne Verlag GmbH&CoKG, München, 1995. (Orig. erschienen im C. Bertelsmann Verlag GmbH, München, 1980).
- LEXIKON DER ÖSTLICHEN WEISHEITSLAHREN. Buddhismus-Hinduismus-Taoismus-Zen (1994): O.W. Barth Verlag, 2. Auflage der Sonderausgabe 1994. (Orig.: Scherz Verlag, Bern-München-Wien, 1986.)
- LÜSSI, Peter (1995): *Systemische Sozialarbeit. Praktisches Lehrbuch der Sozialberatung*. Haupt Verlag, Bern-Stuttgart, 3. ergänzte Auflage 1995 (1. Auflage 1991).
- MAAS, Udo (1985): Handlungsansätze sozialer Arbeit - Grundlinien eines konflikttheoretischen Ansatzes, Teil 1. In: *Sozialmagazin*, Ausgabe Februar 1985, S.27-33.
- MAAS, Udo (1985a): Handlungsansätze sozialer Arbeit - Grundlinien eines konflikttheoretischen Ansatzes, Teil 2. In: *Sozialmagazin*, Ausgabe März 1985, S.29-36.
- MEYERS GROSSES TASCHENLEXIKON (1987): 24 Bände, Verlag Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG, Mannheim-Wien-Zürich, 2. neubearbeitete Auflage 1987.
- MÜLLER, Alfred (1996): Der Blick hinter die Kulissen meines Lebens. Ein Naikan-Erfahrungsbericht. In: *Naikido Zeitschrift*, 2. Jahrgang, 3. Ausgabe, Juli 1996, S.15.
- MÜLLER, C. Wolfgang (1988): *Wie Helfen zum Beruf wurde. Band 1: Eine Methodengeschichte der Sozialarbeit 1883-1945*. Beltz Verlag, Weinheim-Basel, 2. überarb. und erweiterte Auflage 1988 (1. Auflage 1982).
- MÜLLER, C. Wolfgang (1988a): *Wie Helfen zum Beruf wurde. Band 2: Eine Methodengeschichte der Sozialarbeit 1945-1985*. Beltz Verlag, Weinheim-Basel, 1988.
- MÜNCHMEIER, Richard (1981): *Zugänge zur Geschichte der Sozialarbeit. Reihe Deutsches Jugendinstitut: Analysen, Band 16*, Juventa Verlag, München, 1981.
- MURASE, Takao (1996): *La pratique du Naikan*. Editions La Pierre d'Angle, 1996. (Original erschienen in: *Seishin Shobo*, Tokyo, 1993.)

- NAGASHIMA, Masahiro (1994): Naikan und seine spirituellen Aspekte. Vortrag gehalten am 2. Internationalen Naikan Kongreß, Wien, 1994. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Oktober 1995, S.24-25.
- NAGASHIMA, Michiko (1996): Japan - einmal anders. Naikan ohne „Halt“ in Hokuriku. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 2. Ausgabe, April 1996, S. 24-26.
- NAIKAN-ERFAHRUNGSBERICHTE EHEMALIGER KLIENTEN AUS DER DROGENTHERAPIE (1996). In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 1. Ausgabe, Jänner 1996, S.21.
- NEUBAUER, Christoph (1996): Naikan üben heißt, ein wenig sterben zu gehen. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 4. Ausgabe, Oktober 1996, S.28.
- ÖBDS (1993): Programm des Österreichischen Berufsverbandes Diplomierter Sozialarbeiter /innen. Überarbeitete Fassung, letzte Änderungen durch die Generalversammlung vom November 1992. Wien, 1993.
- OHNISHI, Sachiko (1993): Outcome of Nine High-School Dropouts Receiving Naikan Therapy in 1992, Sapporo Ohta Hospital, Yamanote 5-5 Sapporo Japan. Informationsmaterial herausgegeben am World Congress World Federation for Mental Health 1993.
- OLBRICH, Peter K. / RAVE, Marion (1995): Rehabilitationsprogramm der Therapiestation Erlenhof. Informationsbroschüre, Enns, 1995.
- OLBRICH, Peter K. (1996): Naikan aus der Sicht des Erlenhoftherapeuten. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 1. Ausgabe, Jänner 1996, S.20.
- PERLMAN, Helen H. (1970): Soziale Einzelhilfe als problemlösender Prozeß. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 1970 (1. Auflage 1969). (Orig.: Social Casework. A Problem-solving Process. The University of Chicago Press, Chicago & London, The University of Toronto Press, Toronto, 1957.)
- PETZOLD, Hilarion (1987): Wege zum Menschen. Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie. Ein Handbuch. Band I und II, Junfermann Verlag, Paderborn, 4. Auflage 1987 (1. Auflage 1984).
- PFAFFENBERGER, Hans / FRIEDLÄNDER, Walter A. (1969): Grundbegriffe und Methoden der Sozialarbeit. Hermann Luchterhand Verlag, Neuwied-Berlin, 2. durchgesehene Auflage 1969 (1. Auflage 1966). (Orig.: FRIEDLÄNDER, Walter A.: Concepts and Methods of Social Work. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J., 1958)
- PLANT, Raymond (1978): Zwischen Anpassung und Systemveränderung. Zur ethischen Grundlegung der Sozialarbeit, am Beispiel der Sozialen Einzelhilfe. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 2. Auflage 1978 (1. Auflage 1974). (Orig.: Social and Moral Theory in Casework, Reihe „Library of Social Work“, Routledge & Kegan Paul Ltd., London, 1970)
- PROSCHAK, Ingrid (1996): Was bedeutet Naikan für mich? Ein Naikan-Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 3. Ausgabe, Juli 1996, S.14.
- REYNOLDS, David K.(1994): Die stillen Therapien. Japanische Wege zu persönlichem Wachstum. Synthesis Verlag, Essen, 1994. (Orig.: The Quiet Therapies. Japanese Pathways to Personal Growth. University of Hawaii Press, Honolulu, 1980.)
- REYNOLDS, David K. (1983): Naikan Psychotherapy. Meditation for Self-Development. The University of Chicago Press, Chicago, 1983.
- REYNOLDS, David K. (1989): Flowing Bridges, Quiet Waters. Japanese Psychotherapies. Morita and Naikan. State University of New York Press, Albany, 1989.
- REYNOLDS, David K. (1995): A Handbook for Constructive Living. William Morrow and Company, Inc., New York, 1995.
- RIEMER, Andrea (1996): Es soll sehr heilsam sein, wurde mir gesagt. Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 2. Ausgabe, April 1996, S.13.

- RIEMER, Maria (1995): Naikan, mein Baby und ich. Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 3. Ausgabe, Oktober 1995, S.26.
- RITTER, Franz (1995): Naikan - die Fülle und die Vielfalt. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.3.
- RUCKER, Dorothea (1995): Wie man Naikan in das tägliche Schulgeschehen einbauen kann. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 3. Ausgabe, Oktober 1995, S.5-6.
- RUDOLF, Evelyn (1996): Innere Ruhe gefunden! Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 1. Ausgabe, Jänner 1996, S.13.
- SAGL, Theodor (1981): Jugendstrafvollzug in der Sonderanstalt für Jugendliche Gerasdorf.
- SCHRAMMEL, Shurga G. (1990): Seminararbeit zu: Praktische Durchführung psychologischer Experimente. Wien, WS 89/90.
- SGG (1951): Suchtgiftgesetz. BGBl 1951/284.
- SOZIOLOGIE-LEXIKON (1992), R. Oldenburg Verlag, München-Wien, 2. überarb. Auflage 1992.
- SPECHT, Harry / VICKERY, Anne (1980): Methodenintegration in der Sozialarbeit. Zur Entwicklung eines einheitlichen Praxismodells. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1980. (Orig.: Integrating Social Work Methods. George Allen / Unwin (Publishers) Ltd., London, 1977)
- SPITZY, Christine (1992): Skriptum zur Lehrveranstaltung 'Methoden der Sozialarbeit - Gemeinwesenarbeit (GWA)'. Akademie für Sozialarbeit für Berufstätige, Wien, WS/SS 1992/93.
- STAUB-BERNASCONI, Silvia (1995): Systemtheorie, soziale Probleme und Soziale Arbeit: lokal, national, international. Oder: vom Ende der Bescheidenheit. Paul Haupt Verlag, Bern-Stuttgart-Wien, 1995.
- STAUB-BERNASCONI, Silvia / VON PASSAVANT, Christina / WAGNER, Antonin (1983): Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Entwicklung und Zukunftsperspektiven. Paul Haupt Verlag, Bern-Stuttgart, 1983.
- STEIN, Adelheid (1985): Problemfelder der Therapie Suchtkranker. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 1985.
- STGB (1988): Strafgesetzbuch samt den wichtigsten Nebengesetzen. Kurzkommentar. Mit einer Einführung und Erläuterungen unter Berücksichtigung der Rechtsprechung des Obersten Gerichtshofes und des Schrifttums von Dr. Egmont Foregger, Dr. Eugen Serini. 4. neu bearbeitete und erweiterte Auflage unter Mitwirkung von Dr. Gerhard Kodek, Manzsche Verlags- und Universitätsbuchhandlung, Wien, 1988.
- STVG (1975): Strafvollzugsgesetz in der Fassung vom 1.1.1975.
- SUZUKI, Daisetz Taitaro (1991): Der westliche und der östliche Weg: Essays über christliche und buddhistische Mystik; Weltperspektiven. Ullstein Verlag, Frankfurt/M.-Berlin, 11. Auflage 1991. (Orig.: Mysticism: Christian and Buddhist. 1957.)
- TAKEDA, Ryoji (1971): The Participation of Private Citizens In Crime Prevention. The Case of the Naikan-ho in Japan. In: UNAFEI Resource Material, Series No. 2, Tokyo.
- TAKEMOTO, Takahiro (1995): Naikan und Alkoholabhängigkeit. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.16-17.
- TAKEUCHI, Katashi (1965): On Naikan (Self-Observation)-Method. In: Psychologia - An International Journal of Psychology in the Orient, Editor: Koji Sato, Kyoto University, Vol. 8, No. 1-2. (Liegt in deutscher Übersetzung vor. Übersetzung: Schuh Johanna, erhältlich bei NAIKIDO-Verein, Wien.)
- THALNDORFER, Gertraude (1995): Vom Opferlamm zum bunten Vogel. Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.7.

- ÜBERACKER, Ulli (1995): Was war die Woche Naikan für mich? Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.9.
- UENO, Miyuki / OHNISHI, Sachiko / TOMODA, Ryuta / OHTA, Kohei (1996): NAIKAN-Psychotherapie und/oder Innenschau in einer Krankenanstalt. Eine Erprobung von Familien-NAIKAN unter Einbeziehung von Körperarbeit im Sapporo Ohta Krankenhaus, Hokkaido, Japan. In: Naikido-Zeitschrift, 2. Jahrgang, 4. Ausgabe, Oktober 1996, S. 21-26.
- WAGNER, Eva (1996): Ich kämpfte gegen mich! Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 1. Ausgabe, Jänner 1996, S.13.
- WENDT, Wolf Rainer (1982): Ökologie und Soziale Arbeit. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart, 1982.
- WENDT, Wolf Rainer (1990): Geschichte der sozialen Arbeit. Von der Aufklärung bis zu den Alternativen und darüber hinaus. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage 1990.
- WÖRTERBUCH DER PÄDAGOGIK (1977), 3 Bände, Hrsg.: Willmann-Institut München-Wien, Herder Verlag Freiburg-Basel-Wien, 1977.
- WUNDSAM, Martin (1995): Naikanreif?! Ein Erfahrungsbericht. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 2. Ausgabe, Juli 1995, S.8.
- YAMADA, Tatsuya (1995): Naikan in der Schule. In: Naikido Zeitschrift, 1. Jahrgang, 3. Ausgabe, Oktober 1995, S.4-5.
- YOSHIDA, Yakinshu (1996): Mein Kind hat gelitten! Ein Erfahrungsbericht. Vortrag gehalten am 2. Internationalen Naikan Kongreß, Wien, 1994. In: Naikido Zeitschrift, 2. Jahrgang, 2. Ausgabe, April 1996, S. 27-28.
- ZUNDEL, Edith / FITTKAU, Bernd - Hrsg. (1989): Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie. Junfermann Verlag, Paderborn, 1989.

Weiters verwendet wurde diverses Informationsmaterial herausgegeben von:

- Naikan-Haus Wien und NAIKIDO-Verein Wien
- Naikan-Zentrum neue welt institut, NÖ
- Naikan-Zentrum Salzburg
- Naikan-Netzwerk Österreich
- 2. Internationaler Naikan-Kongreß, 1.-4. September 1994 in Wien

AUTORIN:

Name: Johanna SCHUH
Geburtsdatum: 16.08.1968
Adresse: Mitterberggasse 19/15
1180 Wien

Erklärung gem. § 8(5) der Prüfungsvorschrift für die Diplomprüfung an der Akademie für Sozialarbeit (BMUK Z 21 471/13-24/88):

Ich erkläre, daß die vorliegende Diplomarbeit von mir selbst verfaßt wurde und daß ich keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe.

Datum:

Unterschrift:

Begutachter gem. § 7(2) der Prüfungsvorschrift für die Diplomprüfung an der Akademie für Sozialarbeit (BMUK Z 21 471/13-14/88):

Erstbegutachterin: DSA Prof. Christine SPITZY

Zweitbegutachterin: Dr. Margit SPINDLER