



Naikan – Therapie und Transformation

Katashi Takeuchi

NAIKAN - THERAPIE UND TRANSFORMATION

Katashi Takeuchi

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



Naikan - Therapie und Transformation

A. Ein 13 Jahre alter Junge, der zum Zeitpunkt seiner Festnahme durch die Polizei 53 Ladendiebstähle begangen hatte, ein verrückter Brandstifter, der verschiedene Schulen in Brand gesetzt hatte, und ein Bandenführer, der alle Arten von Delikten begangen hatte und 17 Jahre im Gefängnis verbracht hatte - so unglaublich es sein mag, jeder dieser Männer war vollkommen verändert, nachdem er durch eine Woche Naikan-Behandlung gegangen war. Jeder Einzelne ist heute bemüht, die bösen Seelen zu retten, die noch nicht von kriminellen Regungen frei sind. Es wäre nicht übertrieben, dies als Wunder in unserer Zeit zu bezeichnen.

Die Naikan-Methode wurde von Herrn Ishin Yoshimoto in der Nara Präfektur, Japan, eingeführt. Die Techniken von Naikan gehen auf die alten traditionellen asketischen Übungen von verschiedenen Sekten [1] im japanischen Buddhismus zurück. Aber die Übungen wurden verbessert und modifiziert zu einer einzigartigen Form der geistigen Übung, die von den Menschen unserer Zeit genutzt werden kann. Obwohl der Ursprung von Naikan auf religiöse Übungen zurückgeht, kann man den Prozess in seiner heutigen Form als etablierte wissenschaftliche Methode der Psychotherapie bezeichnen.

B. Lassen Sie uns nun den einwöchigen Prozess unter die Lupe nehmen, aus dem diese wunderbare Transformation hervorgeht. Erstens: Die Naikan-Methode wird bei freiwilligen Teilnehmern angewendet, die sich von sich aus für die Behandlung entschieden haben; das gilt sowohl für Strafgefangene als auch für Nicht-Strafgefangene, die Naikan praktizieren. Die meisten freiwilligen Teilnehmer weisen darauf hin, dass die Vorträge und Bücher von Herrn Yoshimoto oder die Tonbandaufnahmen von Erfahrungen von Menschen, die bereits Naikan praktiziert haben, sie dazu ermutigt haben, sich der Behandlung zu unterziehen.

Daher sind die meisten freiwilligen Teilnehmer bereits über die Art, wie Naikan durchgeführt wird, informiert und es ist wichtig hinzuzufügen, dass sie zu dem Zeitpunkt, an dem sie sich der Behandlung unterziehen, bereits mehr oder weniger Selbstreflexion üben. In der Tat, die Form der Naikan-Behandlung ist für den Großteil der Japaner ohne weiteres verstehbar, da ihnen ähnliche Formen der traditionellen geistigen Übung wie zum Beispiel Zen oder Misogi (Praxis im Shintoismus [2]) vertraut sind.

[1] Anm. d. Übers.: Der Begriff "Sekte" ist im Japanischen einfach die Bezeichnung für "Religions-" oder "Glaubensgemeinschaft". Der Begriff ist absolut neutral und hat nicht den negativen Beigeschmack, den der Begriff "Sekte" im Deutschen besitzt.

[2] Anm. d. Übers.: Der Shintoismus ist in Japan neben dem Buddhismus die Religion, die am weitesten verbreitet ist. In Japan ist es nicht ungewöhnlich, dass man mehreren Religionen gleichzeitig angehört. Der Shintoismus ist eine Art 'Naturreligion', er wurde in Japan bereits praktiziert, bevor der Buddhismus entstand. Im Buddhismus selbst gibt es verschiedene Richtungen, die verbreitetste Richtung ist der Jôdô-Shin-Buddhismus. Ishin Yoshimoto, der Begründer der Naikan-Methode, gehörte ebenfalls der Richtung des Jôdô-Shin-Buddhismus an.

C. Nachdem der Naikanleiter (der als Sensei [3] – Lehrer – bezeichnet wird) minimale Anweisungen gegeben hat, werden ihnen kleine eigene Übungsplätze zugewiesen, in denen sie von äußeren Einflüssen wie Lärm, Radio und Fernsehen, dem Lesen von Büchern und dem Treffen von anderen Personen außer dem Naikanleiter abgeschirmt werden. Außer der Zeit zum Schlafen, Mahlzeiten und Ausscheidung, sitzen sie von 5 Uhr morgens bis 9 Uhr abends und widmen sich der Selbstbeobachtung.

Der Naikanleiter besucht den Raum in Zeitabständen von ein bis zwei Stunden, um dem Übenden Anweisungen und Empfehlungen zu geben. Es ist von grundlegender Wichtigkeit, sich der Selbstbeobachtung in Stille für einen bestimmten Zeitraum zu widmen, abgeschnitten von täglicher Arbeit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Dies, die Grundform von Naikan, wird als Shuchu-Naikan (konzentrierte Selbstbeobachtung) bezeichnet. Jene, die ein solches konzentriertes Naikan absolviert haben, werden jedoch eingeladen, die Selbstbeobachtung täglich einige Stunden weiterzupraktizieren, nachdem sie in ihr tägliches Leben zurückkehren. Diese Form wird als Bunsan-Naikan (regelmäßige Selbstbeobachtung) bezeichnet.

Die Tatsache, dass die Naikan-Methode in ihrer Grundform eine einwöchige Praxis der konzentrierten Selbstbeobachtung verlangt, scheint vollkommen unterschiedlich im Vergleich zur Zeitaufteilung der gegenwärtigen psychologischen Beratung zu sein, wo die Beratung ein- oder zweimal die Woche in einem kurzen Gespräch von etwa einer Stunde gegeben wird. Im Laufe der einwöchigen konzentrierten Selbstbeobachtung beginnt man, sich an das vergangene Leben mit den eigenen Eltern zu erinnern – manchmal steigen lebhaftere Erinnerungen an eine Lebenssituation auf, die einige Jahrzehnte zurückliegt. Erfahrungen in der eigenen Kindheit, vor allem die früheren Ungezogenheiten und beschämenden Taten, die man tief im eigenen Gedächtnis begraben hatte, werden wieder klar und deutlich auftauchen.

Im Naikan muss man sitzen, aber man muss nicht in einer speziellen Haltung sitzen wie im Zen. Außer wenn man krank ist, ist es auch nicht erlaubt zu liegen. [4] Das macht schläfrig und hindert an der ernsthaften Selbstbeobachtung.

D. Der Naikanleiter gibt den Übenden die folgenden Anweisungen, die als roter Faden zur Selbstbeobachtung hinführen. Das heißt, der Übende prüft nach und nach die vergangenen Erfahrungen mit Menschen, die die eigene Persönlichkeit geformt haben - Mutter, Vater, Bruder und Schwester, Großeltern, Freunde, Lehrer und Mitarbeiter. Vor allem die Erinnerungen an die eigene Mutter sollen sorgfältig geprüft werden. Wenn man von einer anderen Person als der Mutter großgezogen wurde, dann wird der Übende gebeten, sich an diese Person zu erinnern.

[3] Anm. d. Übers.: Japanisch "sensei" heißt übersetzt "Lehrer". "Sensei" wird im Japanischen als höfliche Anrede für eine Person benutzt, die in irgendeiner Form Wissen an andere Personen weitergibt. Der Autor verwendet im englischen Original durchgehend die Bezeichnung "Sensei", die im Deutschen jedoch nicht üblich ist. Daher habe ich in der deutschen Übersetzung durchgehend den allgemein üblichen Begriff "Naikanleiter" verwendet. Zutreffender als der Begriff "Naikanleiter" wäre eigentlich "Naikanbegleiter".

[4] Anm. d. Übers.: Dies ist ein Unterschied zur Form, wie Naikan in Europa praktiziert wird, denn in Europa kann man sich im Naikan auch hinlegen. Es wird lediglich empfohlen, die Zeit für die Selbstbeobachtung auch wirklich zu nützen.

Die Erfahrungen mit der Mutter in der eigenen Kindheit werden langsam im Gedächtnis wachgerufen.

Der Naikanleiter wird alle 1 bis 2 Stunden zum Übungsplatz kommen, sich verbeugen und mit leiser Stimme fragen: "Welche Erfahrungen prüfst du jetzt?" Der Übende wird sehr häufig antworten, wie die Mutter ihn behandelt hat und was die Mutter ihm angetan hat. Der Naikanleiter wird ihn seinerseits daran erinnern, dass er seine Mutter von seinem eigenen Standpunkt aus betrachtet - es handelt sich um äußere Beobachtung (Gaikan) und nicht um Selbstbeobachtung (Naikan) - und wird ihn anspornen weiterzuprüfen, was er im Zeitabschnitt der Betrachtung gegenüber der Mutter getan oder gesagt hat.

An dieser Stelle müssen wir die beiden grundlegenden Prinzipien der Naikan-Methode herausarbeiten:

1. Die Naikan-Therapie betrachtet – unter vielen menschlichen Verhaltensweisen – die Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen als das grundlegende Element von größter Wichtigkeit in der Formung der Persönlichkeit. Und in der Beziehung zu anderen Menschen wird die Beziehung zu den Eltern, vor allem zur eigenen Mutter, als grundlegendste von allen angesehen; und gleich danach kommen die Beziehungen zu Vater, Brüdern und Schwestern, Großeltern, Freunden, Lehrern und anderen Menschen in absteigender Reihenfolge im Grad der Wichtigkeit.

Mit anderen Worten wird die eigene Beziehung zu Mutter und Vater, das heißt, inwieweit man der Mutter oder dem Vater Verständnis entgegenbringen kann, die Grundlage für das Verständnis für alle anderen Menschen bilden. Aus diesem Grund stimme ich Professor John I. Kitsuse [5] nicht zu, der Naikan-Therapie als Methode versteht, die ein typisch japanisches Konzept des Ich und seiner Beziehung zur Gesellschaft reflektiert. In jeder Gesellschaft, egal welcher Rasse, steht außer Zweifel, dass das Verständnis eines Kindes für andere Menschen grundlegend durch sein Verständnis für seine Eltern beschrieben wird. Wenn es gegenüber seinen Eltern Mißverständnisse gibt, dann folgt daher, daß sein Verständnis für alle anderen Menschen notwendigerweise verzerrt ist. Wenn das so ist, dann kann sich, wenn sein Verständnis für seine Eltern einen Wandel erfährt, gleichzeitig die Beziehung zu allen anderen Menschen ändern.

2. Naikan-Therapie erfordert Selbst-Beobachtung und nicht äußere Beobachtung. Wenn der Übende seinen Ärger oder seine Vorwürfe gegenüber seinen Eltern ausdrückt, sagt ihm der Naikanleiter, dass er nichts anderes als äußere Beobachtung macht und empfiehlt ihm zu prüfen, was er gegenüber seinen Eltern gemacht hat. Das wirkt wie eine Offenbarung für den Übenden. Bis dahin hat er für selbstverständlich gehalten, was seine Eltern für ihn gemacht haben, aber wenn er überlegt, was er für seine Eltern getan hat, erkennt er, dass er nicht eine einzige Sache gemacht hat und dass er nicht einmal die Absicht hatte, etwas für sie zu tun.

[5] J. I. Kitsuse, "How Japan Reforms Prisoners" (New Society 5 March 1964)

Wenn er seine Eltern von diesem Standpunkt aus noch einmal betrachtet, wird er von der Größe seiner Schuld gegenüber seiner Eltern überrascht sein. Wenn man es in Geld berechnen wollte, dann würde es Millionen von Yen kosten, ihn großzuziehen. Er wäre nicht in der Lage, seinen Eltern die Schuld zurückzuzahlen, solange sie noch leben – noch hatte er seine Dankesschuld nicht wahrgenommen und nur Beschwerden geäußert – durch diese Überlegungen wird er 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..

Diese Haltungsänderung könnte als ein Sprung von der Sichtweise der egoistischen Triebwelt von Freud (Es) zur Sichtweise der Liebe und des Verantwortlichseins von Frankl [6] interpretiert werden. Dieser Sprung wird möglich durch die Frage des Naikanleiters: "Was hast du für deine Eltern gemacht?" Nachdem man den Sprung zur Sichtweise der Liebe erfahren hat, wird man in der Lage sein zu erkennen, wie engstirnig diese Art zu denken war, und man wird den Eltern mit mehr Wohlwollen gegenüberstehen.

E. In den ersten zwei Tagen etwa bestehen die Antworten des Naikanübenden nur in Beschwerden, Ärger und Hassgefühlen gegenüber seinen Eltern oder anderen Menschen. Der Naikanleiter hört ihm zu und bringt keine Einwände dagegen vor. Der Naikanleiter empfiehlt ihm nur sich zu erinnern, was er in der Vergangenheit getan hat oder nicht getan hat.

Das wahre Selbst des Übenden, oder was Frankl als das geistig Unbewusste bezeichnet, wird zirka um den dritten Tag zum Vorschein kommen und der Übende wird davon zu sprechen beginnen, oft unter Tränen, wie sehr er bis jetzt im Unrecht war.

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,

[6] V. E. Frankl, "Der Unbewusste Gott", 1948.

Anm. d. Übers.: Ich habe für die Übersetzung V. E. Frankl, "Der Unbewusste Gott", München, 1974, 2. Aufl. 1977 herangezogen. Frankl spricht auf S.13 von "Verantwortungsgefühl" und "Verantwortlichsein", das die Existenzanalyse "in den Mittelpunkt des menschlichen Daseins" stellte. Auf S.14 schreibt Frankl: "[...] denn in der Psychoanalyse wird ja Triebhaftes bewusstgemacht, zum Bewusstsein gebracht - in der Existenzanalyse jedoch wird etwas wesentlich anderes, wird nicht Triebhaftes, sondern Geistiges bewusst. Ist doch das Verantwortlichsein bzw. das Verantwortung-haben die Grundlage menschlichen Seins als eines geistigen und nicht als eines bloß triebhaften; geht es doch in der Existenzanalyse um menschliches Sein eben nicht als Getriebensein, sondern um das Verantwortlichsein, eben um die - geistige! - Existenz." Auf S.16 prägt er den Begriff "Das geistig Unbewusste". Auf S.21 spricht Frankl von "Tiefenperson".

und er wird erfüllt von Gefühlen der Schuld [7]. Dies kann nicht mit dem Begriff der Frustration oder des Komplexes nach der Schule Freuds erklärt werden. Jene gehören zur Welt des Unbewussten des Es. Dies kann vielmehr verstanden werden als Erwachen des wahren Selbst, das im geistig Unbewussten verborgen ist. Es wirft ihm vor, das ätherische Selbst so weit zu täuschen und dieses sündhafte Leben zu führen. Nach Herrn Yoshimoto ist das vergleichbar mit dem Staatsanwalt, der vor Gericht gegen den Täter Anklage erhebt. In der Tat, man kann den Staatsanwalt als Repräsentanten des wahren Selbst der Gesellschaft bezeichnen.

Der Übende sieht klar mit seinem geistigen Auge die unzähligen Verfehlungen in der Vergangenheit, zum Beispiel Diebstahl, Verletzungen, Beschimpfungen, Sexualverhalten entgegen ethische Grundsätze usw., eine nach der anderen. Man kann diese früheren Verfehlungen nicht vergessen. Das liegt nicht darin begründet, weil sie aus Frustration entstanden sind, sondern weil man seinem wahren Selbst etwas vorgetäuscht hat und Übeltaten begangen hat. So wie man sich das ganze Leben an Tugend und Liebe erinnert, so erinnert man sich auch an Sünde. 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. Er mag seiner Mutter gegenüber murren, er mag mit ihr unzufrieden sein, er mag sie sogar hassen. Aber wenn er es sich genau überlegt wurde er von ihr ernährt, von ihr umsorgt, und er konnte das sein, was er heute ist. 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.

F. Wenn das wahre Selbst (geistig Unbewusste) einmal erwacht ist, schreitet der Naikan-Prozess reibungslos voran. Die alten Sünden und Übeltaten, die unter dem Mantel des Vergessens verborgen lagen, werden erneut zum Vorschein kommen, eine nach der anderen, und er wird überwältigt sein von der Größe der Liebe seiner Eltern, die ihn erduldet und ihm vergeben und ihn widerstandslos ernährt haben.

[7] Anm. d. Übers.: 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.

Beginnend mit der Mutter erstreckt sich der Naikan-Prozess weiter auf Vater, Bruder und Schwester, Freunde, Lehrer und so weiter, in der Reihenfolge der Kontakte. 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 sehen.

Ein Übender hatte seine Sehkraft durch einen Unfall verloren. In der Naikan-Behandlung hat er Sehkraft erworben, mit seinem geistigen Auge, und er konnte dem Mitarbeiter vergeben, der seine Augen verletzt hatte und empfindet heute Dankbarkeit gegenüber dem Mitarbeiter.

Ein anderer Übender, der seine Schwestern durch Tuberkulose verloren hat und der seinen Kummer nicht überwinden konnte, kam im Naikan an einen Punkt, wo er dachte, dass der Tod seiner Schwestern die Anti-TBC Bewegung gefördert haben könnte, was zur Entdeckung von neuen Medikamenten geführt hat; seine Trauer verwandelte sich in Dankbarkeit.

Die Übenden befreien sich im Naikan-Prozess, von früherer Trauer, von Ärger und Ressentiments, und werden statt dessen erfüllt mit Freude und Dankbarkeit. Sie können jetzt die Welt in einem anderen Licht sehen, wo sie von der Liebe der sie umgebenden Menschen unterstützt werden.

Sie sind überrascht über die Veränderung in ihnen und sie werden ermutigt, Schwierigkeiten entgegenzutreten mit einem vorausahnenden Sinn für die neuen Bedeutungen, die das wahre Selbst in ihnen sehen wird.

G. Nach Freud kann der Ursprung von irrationalen oder impulsiven Verhaltensweisen auf frühere Frustrationen zurückgeführt werden, oder auf einen Komplex, der sich aus einer Reihe von Frustrationen zusammensetzt, die der Welt des Unbewussten, dem Es zugeordnet sind. Und er führt die früheren Frustrationen und Komplexe auf das Säuglingsalter und die frühe Kindheit zurück.

Die Naikan-Therapie versucht ebenfalls, die Ursachen für das jetzige Unglücklichsein in der Reihe von früheren Beschwerden, Unzufriedenheit und Ärger zu finden. Aber die Freudianer versuchen die Frustration zu sublimieren, indem sie deren Kern an die Oberfläche, in die bewusste Welt holen, wohingegen die Naikan-Methode das Selbst selbst transformiert; das Selbst, das von den egozentrischen Wünschen regiert worden war, wandelt sich in das, was Frankl als das geistig Unbewusste (Tiefenperson) bezeichnet, und dieses geistig Unbewusste lässt ihn erkennen, dass er andere Menschen nur als Werkzeuge gesehen hatte, die zur Erfüllung seiner eigenen Wünsche dienten, mit dem Ergebnis, dass er die Liebe der anderen Menschen, die ihn umgeben, nicht sehen konnte. Die Freud'sche Schule wendet verschiedene Techniken an, um den Komplex in der unbewussten Welt des Es zu entdecken, während es der Naikan-Therapie ohne solche Techniken gelingt, dass sich der Übende an die unzähligen Unzufriedenheiten und Verfehlungen erinnert, die tief in seinem Unbewussten vergraben waren.

Wir können aus dieser Tatsache sehen, dass solche Unzufriedenheiten, Verfehlungen oder Versäumnisse nicht in der ganzen Tragweite erfasst werden können, bevor man nicht zu seinem wahren Selbst (geistig Unbewussten) gefunden hat. Andernfalls können sie nicht in die bewusste Welt aufsteigen. Folglich täuscht man sein wahres Selbst und vergisst die Tatsachen. Man macht anderen nur Vorwürfe und versucht, seinen eigenen Standpunkt zu rationalisieren, indem man seine eigenen Versäumnisse vollkommen übersieht. Solange das Interesse nur der Erfüllung der eigenen ego-zentrierten Wünsche gilt, selbst wenn diese für eine kurze Zeitspanne befriedigt werden können, kann es niemals Freude aus dem Grunde des Herzens geben. Wenn man sein wahres Selbst täuscht, kann man andere Menschen nicht respektieren oder ihnen vertrauen, und obwohl man große Töne spucken mag, man ist voller Komplexe der Angst, Trauer, Einsamkeit und Leere. Wenn man einmal das wahre Selbst entdeckt, werden sich die Augen öffnen für Wahrheit und Liebe, man wird sich von der Liebe von unzähligen anderen getragen finden und von Freude und Glück statt von Trauer durchdrungen sein.

Das ist keine Hoffnung oder Erwartung für die Zukunft, sondern die Entdeckung der Wahrheit, in der man das ganze Leben vom Tag der Geburt an gelebt hat.

Die Entdeckung des wahren Selbst befiehlt, alle Sünden, die man in der Vergangenheit begangen hat, zu tilgen. Die vergangenen Sünden zu beschönigen ist wie eine Schuld zu ignorieren; die Schuld wird nicht aufhören zu existieren, bis sie bezahlt wird. Wenn man an die Schuld von Sünden gebunden ist, wird man nicht von Angst und Einsamkeit frei sein, und das macht das Gefühlsleben immer instabil.

Nachdem das wahre Selbst die gesamte Schuld von den eigenen vergangenen Sünden und Verfehlungen getilgt hat, fühlt man sich gereinigt und gesäubert in Körper und Seele.

H. Der Übende, der seine Sünden getilgt hat und sich der Liebe der ihn umgebenden Menschen bewusst geworden ist, wird, in der letzten Phase des Naikan-Prozesses, bei dem Gefühl ankommen, dass er den Trieb verspürt, für seine Eltern und für alle anderen Menschen auf der Welt etwas zu tun. Es bedarf keiner Anstrengung, andere Menschen zu übertreffen, aber es braucht Anstrengung, die eigene Schuld der Sünden zu bezahlen und auf die uns angebotene Liebe zu antworten.

Zum Beispiel sagt ein Übender, der Naikan im Gefängnis erfahren hat: "Wenn ich an die Sünden denke, die ich begangen habe, macht es mir niemals etwas aus, wenn ich misshandelt oder sogar getötet werde. Solange ich leben darf werde ich mich der Aufgabe widmen, andere durch ein Leben mit selbstlosen guten Werken zu entschädigen."

Die Existenzanalyse nach Frankl versucht ebenfalls, das wahre Selbst eines Menschen zu wecken. Nach seiner Theorie kann der Mensch die Lebenskrise nicht meistern, indem er vor ihr flieht, sondern durch die eifrige Bemühung und den Versuch, die Bedeutung der Krise in seinem Leben zu verstehen und für das eigene Verhalten die Verantwortung zu tragen.

Aber in der Theorie von Frankl wird nicht klar erklärt, wie das wahre Selbst eines Menschen geweckt wird. Es scheint, dass seine Existenzanalyse einen Berater mit exzellenten Fertigkeiten

und Einsicht voraussetzt, der dem Klienten im Laufe des Gesprächs die geeigneten Ratschläge geben kann.

Die Naikan-Therapie andererseits benötigt keine solchen Fertigkeiten oder Techniken. Jeder Übende wird gebeten, einfach zu sitzen und die Reflexion leise zu wiederholen. Der Naikan-Praktiker, der Naikanleiter, muss kein Mensch mit einer ansehnlichen Laufbahn in der Psychotherapie sein. Er ist qualifiziert, wenn er die Fähigkeit besitzt, die Phase wahrzunehmen und zu unterstützen, in der sich dem Übenden das wahre Selbst zeigt, aber mehr nicht. Keine weiteren Fertigkeiten oder Einsicht sind erforderlich.

I. Eine Kritik an Naikan ist die Befürchtung, dass die Befreiung von Unzufriedenheit und Beschwerden durch Naikan unweigerlich zu Konservatismus und Rückschritten führen könnte. Die Prämisse für diese Kritik ist die Annahme, dass die Unzufriedenheit und die Beschwerden des Menschen der Vater des Fortschrittes sind. Aber ist diese Prämisse korrekt? Wir können nicht voraussetzen, dass wirkliche Innovation aus der Ansammlung von Unzufriedenheiten und Beschwerden entsteht. Wenn man jemandes Unzufriedenheit befriedigt, wird ihr eine neue folgen. Die Befriedigung der egozentrischen Frustration oder des Komplexes wird sofort eine andere Frustration oder einen Komplex erzeugen, und dabei wird es kein Ende geben. Die Verwirklichung des wahren Selbst andererseits drängt den Menschen dazu, von einem höheren Standpunkt aus noch einmal zu überdenken, was echter Fortschritt für den Menschen ist und welche Innovation für den Menschen notwendig ist. Diese Reflexion wird zur Idee führen, dass Unzufriedenheit und Beschwerden, die auf die Nichtbefriedigung der kleinenegozentrischen Wünsche zurückzuführen sind, echten menschlichen Fortschritt und Innovation verhindern und ihn statt dessen zu Zerstörung drängen.

Eine weitere Kritik an Naikan ist, dass der Naikan-Übende alles auf seine eigene Verantwortung reduziert, nur sich selbst die Schuld zuschreibt, aufhört kritisch zu sein und nur noch Worte des Lobes und der Dankbarkeit kennt.

Diese Kritik ist ebenfalls falsch. Ein Mensch, der von egozentrischen Wünschen kontrolliert wird, schaut oft auf andere Menschen herab, als wären sie Werkzeuge, die seinen Zwecken dienen müssten. Wenn seine Wünsche nicht befriedigt sind, weiß er nichts anderes, als sich über Menschen zu ärgern. Das wahre Selbst andererseits lehnt eine solche egozentrische Haltung ab und auch den Ärger, der daraus folgt. Das wahre Selbst macht den Menschen unfähig, auf Dinge von einem höheren Standpunkt hinunterzuschauen. Daher wird er, selbst wenn er die Sünde oder den Fehler einer anderen Person kritisiert, nicht die menschliche Liebe übersehen, die trotz allem in ihm existiert.

J. Kehren wir nun zurück zu der Frage, die am Beginn dieses Artikels aufgeworfen wurde: "Wie übt Naikan Einfluss auf eine Person aus?" Der Naikan-Prozess erfordert, vom Standpunkt des äußeren Beobachters aus betrachtet, vom Übenden, eine Woche lang allein in einem Raum zu sitzen, indem er sein früheres Verhalten reflektiert. Der Naikanleiter besucht ihn von Zeit zu Zeit und gibt ihm Ratschläge: "Wem gegenüber reflektierst du gerade? Bitte prüfe nur, was du für ihn gemacht hast." Das ist alles. Es wird keine Therapie mit einer speziellen Arznei unternommen und es gibt keine Ratschläge oder Hilfe von einem Berater mit fachgerechter

Einsicht. Es hängt gänzlich vom Übenden selbst ab. Es ist ein Prozess, in welchem der Übende seine vergangenen Erfahrungen prüft und reflektiert, und durch die Reflexion wird die Selbst-Umgestaltung vervollständigt. In der letzten Phase der Selbst-Umgestaltung wird der Übende beginnen, dem Naikanleiter vergangene Sünden anzuvertrauen, die er sein Leben hindurch für sich behalten hat.

Wirft nicht dieser Prozess der Selbst-Umgestaltung, der mit Reflexion beginnt und im Bekenntnis endet, Licht auf das Geheimnis der Struktur des menschlichen Geistes? Dies scheint auf das Problem der unbewussten Welt zu weisen. Frankl behauptet, dass hinter der unbewussten Welt zwei andere unbewusste Welten liegen. Die eine, die Welt des Es, in der sich die Ansammlung der egozentrischen Wünsche befinden, und die andere, die Welt des geistig Unbewussten.

Der Naikan-Prozess scheint dieser Theorie zu entsprechen. Während einer Woche stiller Reflexion über sein vergangenes Verhalten, und mit den Ratschlägen des Naikanleiters, macht der Übende einen Sprung vom egozentrischen Selbst zum geistig Unbewussten, zum wahren Selbst, beinahe gänzlich aus eigener Kraft.

Es scheint, dass das geistig Unbewusste zwei Funktionen hat: in der Lage zu sein, die eigenen Sünden zu erkennen und zu fürchten, sowie von Liebe berührt zu sein. Das Erkennen der eigenen Sünden scheint mit dem übereinzustimmen, was Frankl Verantwortlichsein nennt. Sünde und Liebe scheinen die zwei Quellen von Ethik und Religion zu sein. Und daraus folgt, dass es undenkbar ist, eine psychologische Therapie zu entwickeln, ohne die Ethik und die Religion des Menschen zu berücksichtigen, wenn die Therapie dem Ziel dienen soll, den Menschen umzugestalten.

Die Tatsache, dass die Erinnerung an Sünde und Liebe mehr als Jahrzehnte lang im eigenen Geist erhalten bleibt, scheint darauf hinzuweisen, dass sie ewige Dinge sind, und das geistig Unbewusste besitzt die Sensibilität, von den ewigen Dingen beeindruckt zu sein. Die Sensibilität des geistig Unbewussten belebt die Liebe der eigenen Mutter wieder, die vielleicht jahrelang tot war, und die wiederbelebte Liebe wird bewirken, dass man all seine vergangenen Sünden bekennt – das ist der Mechanismus, der hinter der Umgestaltung des Menschen arbeitet. Das heißt nicht, dass die Liebe gegeben ist. Durch die Reflexion die Sensibilität für die Liebe zu erwerben – das scheint das Geheimnis der Naikan-Therapie zu sein.

Autor: Katashi Takeuchi, Professor der Psychologie, Shinshu Universität, Japan.
Artikel erschienen in: "Psychologia - An International Journal of Psychology in the Orient",
Herausgeber: Koji Sato, Kyoto Universität, Band 8, Nr. 1-2, 1965.

Übersetzung aus dem Englischen: Johanna Schuh.