Euro 8,– | Österreich: € 8,30 | Schweiz: CHF 11,–
www.buddhismus-aktuell.de

2|2019
April, Mai, Juni

BUDDHISMUSAKTUELL

BUDDHISMUS AKTUELL

FREUNDSCHAFT

02
4 196667 208005

Naikan Die heilende Kraft der Dankbarkeit

Die Naikan-Methode der Selbsterforschung ist in Japan weit verbreitet und wird sogar in Gefängnissen angeboten. Wie eng Naikan und Buddhismus philosophisch miteinander verwandt sind, auf welche Weise die Methode praktiziert wird und wie Naikan den feinen, aber bedeutsamen Unterschied zwischen Schuld und Reue sieht, erläutert der Zen-Priester und Naikan-Leiter **Volker Gyoriki Herskamp** im folgenden Gespräch.

© Cristofer Jeschke, unsplash.com

BUDDHISMUS aktuell: ***Was genau ist „Naikan"?***

Volker Gyoriki Herskamp: Die Naikan-Methode kommt aus Japan. Das Wort Naikan (nai – Inneres, kan – Beobachten) bedeutet Innenschau. Die klassische Form der Naikan-Übung dauert sieben Tage. Der 1916 geborene Ishin Yoshimoto hat sie schon als junger Mann entwickelt. In Japan ist Naikan heute eine weit verbreitete Meditationsform, die man in Stille und ohne äußere Ablenkung übt. In geschützter Atmosphäre geben wir uns Zeit und Raum, unsere Lebensgeschichte zu betrachten. Während der Zeit des Naikan begegnen wir innerlich wichtigen Menschen unseres Lebens und beschäftigten uns dabei mit den drei Naikan-Fragen:

1. *Was hat diese bestimmte Person, zum Beispiel meine Mutter, für mich getan?*
2. *Was habe ich für diese Person getan?*
3. *Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?*

Der innere Begegnungsprozess des Naikan basiert also auf der konkreten Erinnerung an Handlungen in einem klar definierten Zeitraum. Allgemeiner gesprochen finden wir uns durch Naikan in den Beziehungen gegenüber wichtigen Menschen wieder und entdecken, dass eine heilsamere Wahrnehmung unserer inneren und äußeren Welt möglich ist. Unsere alten Muster lösen sich allmählich auf, es beginnt eine sanfte Befreiung von Blockaden.

© Volker Gyoriki Herskamp

Diese Befreiung vollziehen wir ganz allein! Und wir schaffen dadurch einen neuen Raum für Liebe, Lebensfreude und Achtung uns selbst und anderen gegenüber. Auf diese Weise trägt Naikan zu Dankbarkeit, Versöhnung und Befreiung von Schuld bei.

Das klingt spannend, aber auch noch etwas abstrakt. Könnten Sie diesen Prozess an einem konkreten Beispiel veranschaulichen?

Es könnte zum Beispiel so sein, dass ich mich im Naikan mit dem Verhältnis zwischen meiner Großmutter und mir als Kind, sagen wir im Alter von sechs bis zehn Jahren, beschäftigen möchte. Dann könnte mir zur ersten Naikan-Frage einfallen, dass sie sonntags Essen gekocht hat. Meist gab es meine Lieblingssuppe mit Markklößchen. Sie hat auch einen süßen Sonntagsweck gebacken, mir über den Kopf gestreichelt – und vieles mehr.

Zu Frage zwei – „Was habe ich für sie getan?“ – könnte mir einfallen: Ich habe sie angelächelt und sie umarmt, wenn ich sie besuchte. Auf der Wiese habe ich Blumen für sie gepflückt und ihr beim Abwasch und beim Plätzchenbacken geholfen.

Und zur dritten Frage fallen mir einige der Schwierigkeiten ein, die ich ihr bereitet habe. Wenn ich bei ihr war, bekam ich manchmal Migräne, erbrach mich und weinte. Einmal verbrachte ich längere Zeit bei ihr und hatte starkes Heimweh, wollte nur noch nach Hause. Oft nahm ich, obwohl sie es mir verboten hatte, das Beil aus dem Keller und ging damit in den Wald.

Wichtig finde ich, dass wir selbst bestimmen, wie tief wir in die innere Faktenwelt eintauchen. Außerdem fragen wir nicht danach, welche Fehler andere gemacht haben. Das müssen sie mit sich selbst ausmachen und dafür die Verantwortung übernehmen; wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Handlungen.

Es geht also tatsächlich um sehr konkrete Erinnerungen und Handlungen. Wie muss man sich die Übung vom Setting her vorstellen, wo und wie führt man sie durch?

Auf diesem Weg nach innen sitzen wir abgeschieden hinter Paravents, im direkten Kontakt nur mit dem Naikan-Leiter oder der Naikan-Leiterin. Er oder sie sucht uns während unseres Prozesses in regelmäßigen Abständen auf, etwa alle anderthalb Stunden. Wir erzählen, an welche Fakten wir uns in dem vorgegebenen Zeitraum erinnert haben, die Leiterin oder der Leiter hört zu und versorgt uns mit Mahlzeiten, sodass nichts unsere Übung stört.

Für viele Übende ist es schon eine Schlüsselerfahrung, wenn sie sich einem nicht wertenden Begleiter, der den inneren Prozess wohlwollend und ohne Zielvorgaben begleitet, gegenüber öffnen dürfen. Insgesamt kommen beim Naikan sicher viele Wirkfaktoren zusammen – der Rückzug, die liebevolle Versorgung, das lange Schweigen, die Stille, aber vor allem die intensive Beschäftigung mit den drei Fragen. Dadurch tritt, wenn man so will, die konkrete erlebte Vergangenheit zum Vorschein. Man hat dann das Gefühl, wie von selbst voranzuschreiten.

Unsere alten Muster lösen sich allmählich auf, es beginnt eine sanfte Befreiung von Blockaden. Diese Befreiung vollziehen wir ganz allein! Und wir schaffen dadurch einen neuen Raum für Liebe, Lebensfreude und Achtung uns selbst und anderen gegenüber.

Können Sie etwas über die verschiedenen Anwendungsbereiche der Methode erzählen?

Naikan wird mit großem Erfolg in Gefängnissen angeboten. Strafgefangene entdecken mit seiner Hilfe oft etwas, das für sie überraschend und überaus hilfreich ist: die heilende Kraft der Dankbarkeit. Es gibt Untersuchungen in Japan, wonach Strafgefangene, die Naikan geübt haben, viel seltener wieder straffällig werden – nur zu zwanzig statt wie sonst üblich zu fünfzig Prozent. In Deutschland gibt es seit 2001 in elf Haftanstalten Naikan-Angebote. In Chinas Gefängnissen wird es gerade flächendeckend eingeführt. In Deutschland und Österreich gibt es außerdem Drogentherapiezentren, die Naikan einsetzen.

Es gibt auch Angebote in Schulen, etwa in Bremen, um Konflikte zu lösen oder Mobbing zu beenden. Ein weiterer Anwendungsbereich ist in Deutschland das Coaching von Teams, auch hier um Konflikte zu lösen oder ihnen vorzubeugen. Naikan kann auch als Instrument in der Mediation eingesetzt werden. In Japan gibt es sehr erfolgreiche Firmen, die Naikan in ihre Firmenphilosophie aufgenommen habe. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter muss als Grundvoraussetzung eine Naikan-

Woche besucht haben. Auf dieser gemeinsamen Basis können demokratischere und weniger konfliktträchtige Firmenstrukturen aufgebaut werden.

„Wenn es Straftätern hilft, hilft es auch mir“

Wie sind Sie persönlich zu Naikan gekommen?

Das ist schon eine Weile her. Ich las 2007 einen Artikel über den Erfolg von Naikan in der Resozialisierung von Straftätern in deutschen Gefängnissen. Da keimte in mir die Hoffnung auf, dass mich Naikan auch von meinen Leiden befreien könnte. Ich dachte: „Wenn es bei Straftätern funktioniert, könnte es ja auch bei mir funktionieren.“

Was waren meine Leiden? Trotz jahrelanger, intensiver Zen-Praxis holte mich meine Vergangenheit immer wieder ein. Das Gefühl, Opfer einer „schweren Kindheit“ zu sein, durch sie sozusagen imprägniert zu sein und für immer ein Gefangener dieser Erfahrungen zu bleiben, führte regelmäßig wieder zu Krisen. Eigentlich war mein Leben ansonsten glücklich, aber Depression und Alkoholkonsum brachten es wiederholt durcheinander.

Warum hat die Zen-Praxis Sie an dieser Stelle nicht weitergeführt?

Ich steckte als Zen-Mönch in einer Falle, die mein Naikan-Mentor Akira Ishii einmal folgendermaßen beschrieben hat: „Viele Menschen, die in ein Meditationszentrum kommen, um dort mehr in der Gegenwart zu leben, haben etwas, das sie vergessen möchten – auch wenn sie das manchmal selbst nicht bemerken. Sie bemühen sich, auf das Hier und Jetzt konzentriert zu sein, um sich nicht mit dieser Angelegenheit zu konfrontieren. Bemüht man sich nur, im Hier und Jetzt zu sein, ohne sich von der Vergangenheit befreit zu haben, ist man lediglich auf eine sehr eingeschränkte Art und Weise in der Gegenwart. Man bemüht sich, das Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne wirklich zu erfahren, was es ist.“ Naikan praktizieren heißt, sich von den Verstrickungen der Vergangenheit zu befreien und das gegenwärtige Selbst völlig zu akzeptieren. Erst dann kann man wirklich im Hier und Jetzt leben.

Naikan praktizieren heißt, sich von den Verstrickungen der Vergangenheit zu befreien und das gegenwärtige Selbst völlig zu akzeptieren. Erst dann kann man wirklich im Hier und Jetzt leben.

Das ist harte Arbeit! Mein erster Naikan begann mit drei Tagen heftiger innerer Kämpfe und Leiden. Dann setzte – wie es oft vorkommt – am vierten Tag eine innere Revolution ein: Ich erkannte, dass meine Eltern voller Liebe alles getan hatten, was ihnen möglich war. Es war „ich“, der damit nicht zufrieden war, der Opfer sein wollte, der bei Misserfolgen immer wieder die Verantwortung auf seine „schlimme Kindheit“ schob. Im Naikan sah und fühlte ich mit allen Sinnen, wie wundervoll geborgen ich gewesen war, wie meine Mutter und mein Vater mich beschützten und liebevoll großzogen, trotz der Widrigkeiten ihres eigenen Lebens. Ich roch meine Kindheit, fühlte die Wärme meiner Mutter, wenn sie mich an sich zog, schmeckte den Bratapfel, den sie nur für mich gekocht hatte. Ich wollte gar nicht mehr aufhören zurückzuschauen und spürte, dass ich nun statt aus einem Gefühl des Mangels aus der Fülle des Glücks und des Geliebtseins leben konnte.

© Volker Gyoriki Herskamp

Das ist ein massiver Umschwung, der – verzeihen Sie den Einwand – aber auch skeptisch macht. Halten Sie es nicht für wichtig, auch die eigenen Verletzungen anzuschauen, die verdrängten Gefühle? Die westliche Psychotherapie betont das doch mit gutem Grund.

Natürlich ist das sehr wichtig. Doch wenn wir uns ausschließlich darauf konzentrieren, gewöhnen wir uns einen „Mangel-Fokus“ an. Statt auf die Fülle zu schauen, die uns ja auch umgeben hat, schauen wir auf das, was nicht war. Ein Beispiel: Wie oft beschäftigen wir uns im Alltag mit der Frage, was andere mehr bekommen haben als wir selbst. Oft entspricht das aber gar nicht der Wahrheit. Beispielsweise hat uns unsere Mutter in unserem Leben, man kann das ausrechnen, rund siebzigtausendmal bekocht. Wenn wir dazu nur sagen: „Das Essen hat mir nicht geschmeckt, es war oft fade und kalt“, ist das angesichts dieser Leistung eine ziemlich egoistische Bewertung. Darüberhinaus lag es wahrscheinlich gar nicht in ihrer Absicht, schlechtes Essen zu kochen, sondern sie konnte es vielleicht nicht besser. Oft setzen wir noch Spekulationen obendrauf: „Mich hat sie schlecht bekocht, weil sie mich nicht leiden konnte und meinen Bruder mehr liebte.“ Im Grunde ist eine solche Sicht nach wie vor sehr kindlich.

Macht Naikan erwachsener?

Ja, das würde ich so unterstreichen. Weil wir unseren selbstbezogenen Fokus verlassen und unsere Wahrnehmung auf andere Menschen erweitern. Unsere Mutter hatte schließlich nicht nur ihre Rolle als Mutter zu erfüllen, sondern führte ein Leben, das darüber hinausreichte, sie war vielleicht auch Chorsängerin, Verkäuferin, politische Aktivistin, Geliebte und vieles mehr. Indem wir lernen, diese Fülle in den Blick zu nehmen, öffnen wir unsere kindliche Selbstbezogenheit und können erwachsener werden – und glücklicher.

© Aziz Acharki, unsplash.com

Vielleicht kann an dieser Stelle ein Satz zur Hirnforschung beleuchten, was hier geschieht: Die Hirnforschung weiß heute, dass es hinter unserer Stirn, im präfrontalen Kortex, eine besondere Gehirnregion gibt. Sie ist dafür zuständig, unsere unmittelbaren Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen durch den Filter einer Bewertung zu schicken. Als Menschen haben wir etwas nicht einfach nur erlebt, sondern wir speichern es auch mit einer inneren Bewertung ab. Diese Bewertung ist allerdings nicht in Stein gemeißelt, sondern lässt sich im Nachhinein verändern. Nichts anderes passiert ja auch in einer Psychotherapie. Vermittelt durch das Naikan wird die Erfahrung „Ich wurde nicht geliebt und deswegen bin ich weniger wert“ allmählich abgelöst durch die Erfahrung „Ich wurde und werde geliebt und gewinne wieder Vertrauen in mich und andere Menschen“. Schritt für Schritt ändern wir unsere Einstellungen und Gewohnheiten; im Hintergrund findet dabei eine Veränderung der neuronalen Strukturen im Gehirn statt. Es ist ein langsamer, aber stetiger Prozess. Im Naikan heißt es: Die positive Tragweite einer Naikan-Woche erleben wir erst drei Jahre später.

Als Menschen haben wir etwas nicht einfach nur erlebt, sondern wir speichern es auch mit einer inneren Bewertung ab. Diese Bewertung ist allerdings nicht in Stein gemeißelt, sondern lässt sich im Nachhinein verändern.

Zur Naikan-Übung gehört, wenn ich es richtig verstehe, auch die Reue. Das Wort lässt an Schuld denken – welches Verständnis von Reue und Schuld gibt es im Naikan?

Da Naikan aus Japan stammt, baut es natürlich auf dem asiatisch-buddhistischen Wertesystem auf. Wenn ich meinen japanischen Naikan-Mentor Professor Akira Ishii nach dem Thema „Schuld“ frage, antwortet er mir knapp: „Kenne ich nicht!“ Ich habe auch den Zen-Meister Shohaku Okumura Roshi gefragt, warum so viele westliche Zen-Praktizierende unter Schuld und schlechtem Gewissen leiden. Er erklärte mir, die Frage sei für ihn schwierig zu beantworten, da er nicht wisse, wie es sei, sich schuldig zu fühlen. Seiner Ansicht nach rührt dieses Gefühl aus dem christlichen Weltbild her, das unser Wertesystem prägt. Das denke ich auch: Wenn man auf der einen Seite einen „Sünder“ konstruiert und auf der anderen einen weit darüber stehenden, richtenden und strafenden Gott, führt das zu einer grundsätzlichen inneren Trennung.

Das Zen-buddhistische Weltbild unterscheidet sich davon diametral. Darin bin ich immer eins mit „Buddha“: Ich bin Bud-

Professor Akira Ishii

Impressionen aus dem Naikan Zen Center Sanko-ji im Schwarzwald. Fotos: ©Volker Gyoriki Herskamp

dha, auch wenn ich Fehler mache. In diesem Zusammenhang ist Reue das Erwachen zu der Tatsache, dass meine menschliche Identität und Existenz nie vollkommen ist, sondern bedeutet Fehler zu machen oder wie man im Naikan sagt: „Solange ich lebe, bereite ich immer irgendjemandem Schwierigkeiten." Das heißt aber nicht, dass ich Schuld auf mich geladen habe.

Das Fatale am Schuldmechanismus ist ja, dass er einem tieferen Erkenntnisprozess oft den Weg verstellt. Menschen, die in einem streng moralischen Wertesystem, vielleicht christlicher, vielleicht anderer Prägung, erzogen wurden, haben oft Probleme, sich im Naikan an Schwierigkeiten zu erinnern, die sie anderen bereitet haben. Ihre Schuldgefühle und ihr schlechtes Gewissen sind so übermächtig, dass sie es nicht schaffen, in diese Richtung zu schauen und sich zu entsinnen. Der Heilungsprozess kann aber nur dann einsetzen, wenn ich die Tatsache – „Ich bin zu spät gekommen" – trennen kann von einer chronischen schlechten Bewertung meines Handelns: „Und deswegen bin ich schlecht und schuldig!" Es kann im Naikan vier bis fünf Tage dauern, ehe Menschen, die unter einer Tendenz zu Schuldgefühlen leiden, diese nach und nach beiseite legen können. Das ist oft eine große Befreiung.

Die Reue war schon zu Lebzeiten des Buddha ein wesentlicher Bestandteil der Praxis. Sehen Sie hier eine Parallele?

Auf jeden Fall. Damals versammelte sich der Sangha und rezitierte die Gebote. Im Anschluss bekannte sich jeder Einzelne öffentlich zu begangenen Verstößen und übertretenen Geboten und praktizierte dann Reue. An diese Übung knüpft Jujukinkai („Die zehn Vorschriften erhalten") an, eine Naikan-Variation für Buddhistinnen und Buddhisten. Man prüft sich Schritt für Schritt in Bezug auf jede der Vorschriften, beginnend mit „Kein Leben nehmen, nicht töten". Im Stil des Naikan fragt man dann nach Handlungen im eigenen Leben: Wo, wann, wie habe ich zerstört und getötet? Es folgt die zweite, die dritte Vorschrift und so weiter.

Auf diese Weise geht Naikan weit zurück in vergangene Handlungen oder, buddhistisch ausgedrückt, zurück bis zum Karma und ermöglicht es, sich tief im Inneren zu erforschen und zu ergründen, sich wertfrei zu betrachten, zu bereuen und so sich selbst zu heilen. Entscheidend ist immer, dass es bei Reue bleibt und wir nicht durch unsere starke karmische Prägung in Schuld und schlechtes Gewissen abrutschen.

Und das verhindert Naikan, indem man sich dabei ausschließlich auf Fakten und Tatsachen konzentriert?

Genau. Wir zählen der Leiterin oder dem Leiter nur Taten und Fakten auf und gehen dann zum nächsten Lebensabschnitt über. Zum Beispiel: „Ich kam zu spät zum Abendessen, weswegen das Essen kalt wurde" oder „Ich habe den Geburtstag meiner Mutter vergessen". Ja, das habe ich getan. Aber deshalb bin ich kein schlechter Mensch. Wir alle bereiten uns gegenseitig die ganze Zeit Schwierigkeiten. Ich fahre vorsichtig mit dem Auto die kurvige Straße hinunter ins Tal, die Person hinter mir muss aber dringend zum Arzt und kann nicht überholen. Ich bereite ihr eine Schwierigkeit – aber ich bin deshalb weder schlecht noch schuldig, noch muss ich ein schlechtes Gewissen haben. Im Naikan vermeiden wir, so gut es geht, die verdunkelnde und verschleiernde Welt der Interpretationen, der Glaubenssätze, Befindlichkeiten und Bewertungen. Stattdessen suchen wir aktiv den wert- und urteilsfreien Geist der Tatsachen.

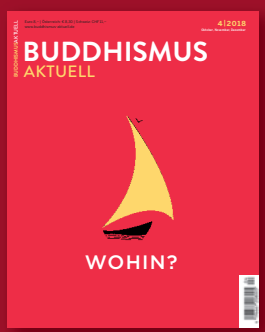
Das hilft uns, auch solchen Menschen mit Liebe zu begegnen, die sonst in der Gesellschaft oft ausgegrenzt werden; nicht umsonst wird Naikan ja in die Gefängnisse gebracht. Ein Mörder hat sicherlich einen fatalen Fehler gemacht. Dennoch ist er kein von Grund auf und in alle Ewigkeit schlechter Mensch. Andere oder sich selbst schuldig zu sprechen trägt nicht zu Frieden, Liebe und Befreiung bei, sondern schürt Unfrieden, Selbsthass und Minderwertigkeitsgefühle.

Reue über die eigenen Taten dagegen ist heilsam. Die Aufgabe des Naikan-Leiters besteht darin, uns Übende in diesem Selbsterkenntnis- und Befreiungsprozess zu begleiten und zu unterstützen und uns, wenn wir uns in Geschichten, Erklärungen und Interpretationen flüchten oder in Schuldgefühle verstricken, sanft wieder auf den Weg zurückzuführen.

Volker Gyoriki Herskamp, geboren 1965, ist Zen-Priester und Leiter des Naikan Zen Center Sanko-ji. Er fand 1990 zum Zen, wurde 1997 Mönch und gründete das Zen Dojo Basel, das er viele Jahre leitete. 2008 absolvierte er das erste Naikan, machte eine Ausbildung zum Naikan-Leiter und gründete 2014 Sanko-ji, um die Praxis von Zen und Naikan in schöner Natur zu ermöglichen. Er arbeitet außerdem als Lehrer mit Jugendlichen mit Entwicklungsstörungen und als Dozent für „Zen and Mindfulness" an der Fachhochschule Nordwestschweiz.

VERVOLLSTÄNDIGEN SIE
IHRE SAMMLUNG

1| 19 Wachsen, 8 €

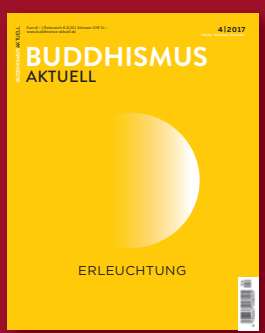


4| 18 Wohin?, 8 €

3| 18 lebendig, 8 €

2| 18 Freiheit, 8 €

1| 18 Liebe, 6 €



4| 17 Erleuchtung, 6 €

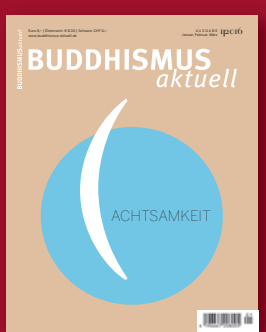
2| 17 Stille, 6 €

1| 17 Vertrauen, 6 €

4| 16 gut leben, 6 €

3| 16 Vom Leben und Sterben, 6 €

2 | 16 Hoffnung und Furcht, 6 €



1 | 16 Achtsamkeit, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

Bestellungen bitte an:
Janando – Angela Zetzl Dienstleistungen
Karl-Schrader-Straße 1 · 10781 Berlin
Tel. 030-873 17 17
E-Mail: buddhismus-aktuell@janando.de

Mengenrabatt (**nur** Ausgaben 1|2008 – 1|2018):
3 Hefte € 15 | 5 Hefte € 20 | 10 Hefte € 30 zzgl. € 1,50
Versandkosten bei Lieferung innerhalb Deutschlands
www.buddhismus-aktuell.de
www.janando.de