

# Erstaunliche Ähnlichkeiten: Japanische Naikan-Therapie und systemischer Ansatz

*von Karl-Heinz Reger*

## ***Der ferne Osten***

Mit dem Konstrukt der fernöstlichen Exotik beeinflusst die japanische Kultur seit dem 19. Jahrhundert die europäische Welt. Van Goghs Blütenbilder, der ganze Impressionismus, Design und Architektur des 20. Jahrhunderts sind Beispiele dafür. Längst ist jedoch der vermeintlich einseitige Austausch einem wechselseitigen Prozess gewichen, in dem nun auch die Exotik unserer Kultur aus asiatischer Sicht thematisch geworden ist.

Als ein Beispiel ursprünglicher japanischer Lebenswelt begegnete mir in einem Symposium während des Psychiatrie-Weltkongresses in Yokohama vor drei Jahren die Naikan-Therapie, die in ihrer Differenz zu unseren gewohnten Begriffen von Psychotherapie einer Beschreibung und eines kritischen Vergleiches würdig scheint.

Gegründet in den 50-er Jahren von Isshin Yoshimoto, einem buddhistischen Geistlichen und äußerst erfolgreichen Geschäftsmann in Kunststoffen, wird die Naikan-Therapie gegenwärtig in ca. 20 Zentren in Japan angeboten. In Zentren deshalb, weil es eine stationäre Therapieform ist, von genau festgelegter Form und Dauer. Ursprung und nach wie vor Ausbildungszentrum dieser Schule ist die Stadt Nara, nicht weit vom Ballungszentrum Osaka und Kobe entfernt, auf der japanischen Hauptinsel Honshu.

Meine kurze Begegnung mit der Naikan-Therapie war denn auch die mit dem Direktor des Instituts für Naikan-Therapie in Nara, Prof. Yoshihiko Miki.

## ***Nai – kan***

„nai“ bedeutet „innen“ und „kan“ bedeutet „schauen, beobachten“. Der Gründer Yoshimoto bezog sich sowohl auf östlich-buddhistische, als auch auf westlich-sokratische Ansätze der Innen-Schau oder Ideen-Schau.

Was wird bei dieser Innen-Schau besonders betrachtet? – Es ist das „soziale Konto“, also der Ausgleich von Geben und Nehmen, das in der japanischen Gesellschaft seit jeher in Form besonders starker familiärer Verpflichtungen eine zentrale Rolle spielt.

Von der ursprünglich meditativ-asketischen Praxis des Jodo-Shinshu-Buddhismus, den Yoshimoto kannte, blieben in der Naikan-Therapie die drei folgenden Fragen übrig:

1. Was habe ich von anderen empfangen?
2. Was habe ich ihnen zurückgegeben?
3. Welchen Kummer habe ich ihnen bereitet?

Mit Hilfe dieser drei Fragen wird also dem „sozialen Konto“ nachgegangen und das Ziel verfolgt, an die Stelle unterdrückter Wut und unreflektierter Selbstbezogenheit Dankbarkeit über das bisher Erhaltene und ein sicheres Gefühl, geliebt zu sein, zu setzen.

### ***A Quiet Place***

Die Naikan-Praxis lässt sich wegen ihres sehr gleichförmigen Verlaufes leicht beschreiben: Eine Woche lang befindet sich der Klient in dem Therapiezentrum. In dieser Woche sitzt er, von festgelegten Zeiten für drei Mahlzeiten und einem täglichen Bad abgesehen, von typischerweise sechs Uhr morgens bis neun Uhr abends in einem Raum auf einem bequemen Stuhl hinter einem Wandschirm alleine. Der Therapeut gibt ihm alle ein bis zwei Stunden die Aufgabe, über die drei oben genannten Fragen nachzudenken, und zwar bezogen auf verschiedene Personen. Den Anfang davon bildet die Mutter: Was habe ich von ihr empfangen, was habe ich ihr zurückgegeben, welchen Kummer habe ich ihr bereitet? Die Aufgabe bezieht sich zunächst auf die erste Schulzeit, dann auf die spätere Schulzeit, dann auf Abschnitte der jeweils nächsten drei oder fünf Jahre.

Diese selbe Prozedur der Rückerinnerung wiederholt sich dann in Bezug auf den Vater, auf Geschwister, Partner, Kinder, Freunde usw.

Der Therapeut unterbricht den Klienten jeweils für kurze drei bis fünf Minuten etwa mit der Frage „What have you examined this time?“, hört den Beobachtungen wohlwollend und kommentarlos zu, stellt das nächste Thema und ermuntert den Klienten etwa mit den Worten „Bitte denken Sie tief nach!“ oder „Stellen Sie sich in die Schuhe des Anderen!“, verbeugt sich und verschwindet wieder. Es wird wieder und wieder zu konkreten Erinnerungsbildern, nicht zu Abstraktionen aufgefordert.

Sprechen soll der Klient während der ganzen Woche außer mit seinem Therapeuten nur an einem Treffen aller „Naikansha“ genannten Naikan-Klienten am zweiten und siebten Tag. Dabei können Fragen gestellt, bzw. über die Erfahrungen gesprochen werden. Die Abschluss-sitzung wird gewöhnlicherweise auf Tonband aufgenommen und vervielfältigt, so dass Interessenten die Aufnahme kaufen und mitnehmen können.

Dem Klienten wird empfohlen, nach der stationären Behandlung mit täglichen Übungen zu Hause und einem Tagebuch fortzusetzen und dem Therapeuten schriftlich oder per Tonband weitere Ergebnisse mitzuteilen. Es gibt eine Zeitschrift für den seit 20 Jahren bestehenden nationalen Naikan-Verband und viele Treffpunkte für so etwas wie Selbsthilfegruppen.

Das Verfahren wurde in den letzten 50 Jahren mit Phasen unterschiedlicher Schwerpunktsetzung im eigentlich therapeutischen Bereich, im Strafvollzug, in Rehabilitationsprogrammen, aber auch in der Angestelltenschulung ganzer Unternehmen angewandt. Fallberichte gibt es zu allen Klientengruppen und Konfliktthemen, Publikationen aber im Wesentlichen in Japan selbst, wenn es auch mit David Reynolds seit den 70-iger Jahren einen namhaften Nachahmer in den USA gab.

Im Internet findet man unter dem Stichwort „Naikan“ Bücherangebote aus einer Verlagsgruppe, Einladungen zu „Schweige-Seminar“ genannten Therapiewochen und weitere Links zu allen möglichen spirituellen Themen.

### ***Zu viel Differenz?***

Die Unterschiede springen uns ins Auge. 15 Stunden täglich allein auf einem Stuhl, allein hinter einem Wandschirm, allein im Raum! Auch der bequemste Stuhl wird dabei unbequem und auch der ruhigste Raum wird sich mit Wahrnehmungen füllen.

Man muss annehmen, dass diese Therapieform die besondere Art von Disziplin und wohl auch die besondere Fähigkeit zur Selbstdisziplin voraussetzt, die man japanischen Menschen nachsagt.

Dass es solch tief verinnerlichte Strukturen gibt, die die östliche von der westlichen Kultur unterscheiden, zeigte der japanische Psychiater und Philosoph Takeo Doi in seinen erhellen- den Untersuchungen zu dem japanischen Grundgefühl des „Amae“, was gewöhnlich mit „Freiheit in Geborgenheit“ übersetzt wird. In äußerster Verkürzung könnte man sagen, dass dem Vorschulkind in extremer Weise ein Freiraum zugestanden wird, der dem Schulkind abrupt beschnitten wird und ein Leben lang durch den engen Bezugsrahmen des sozialen Raumes ersetzt bleibt. Weil die erste Phase so prägend stark war, gelingt die zweite, so die Schlussfolgerung in der Theorie des „Amae“.

Die vorderhand unglaublich große Differenz zu unserem westlichen Therapiebegriff wird deutlich, wenn der amerikanische Naikan-Kenner Reynolds über die Wirkung der Naikan-Therapie resümiert:

„Man fühlt sich schuldig, aber dankbar; unwürdig, aber trotz seiner Unwürdigkeit geliebt. Gewöhnliche Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle sind, verglichen mit den existentiellen Tiefschlägen, die das Selbstbild im Naikan erleidet, unbedeutend.“

Und doch gibt es auch Übereinstimmungen mit dem systemischen Ansatz. Wenn die Naikan-Idee nach japanischer Überzeugung zur Charakterbildung eingesetzt werden kann, setzt das dann nicht auch eine entsprechende Haltung voraus, wonach Charakterzüge ein Leben lang beweglich bleiben?

Sodann: „Die eigene Geschichte war so und so.“ – Dem systemischen Denken ist die Infragestellung des Wörtchens „ist“ vertraut. In der wahrhaft extremen Form der Vergangenheitsbetrachtung im Naikan-Verfahren verbirgt sich dessen Anliegen, die Wahrnehmung und Sicht unserer Vergangenheit aktiv zu verändern.

So rigide die äußere Form einer Naikan-Woche ist, so vorgegeben der thematische Fahrplan, so nicht-direktiv ist der Reflexionsprozess selbst: „Bitte denken Sie tief nach“, sagt der Therapeut und verbeugt sich. Die dutzendfach wiederholten drei gleichen Fragen erkunden für den Klienten das Terrain, eine Interpretation durch den Therapeuten findet nicht statt. Er vertraut darauf, dass der Naikansha, so heißt der Naikan-Klient, eine neue Sicht auf sein soziales Konto gewinnt.

Auch zeigt sich ein Veränderungsglaube in den zwei wichtigsten Gründen für einen Abbruch der Therapie laut Prof. Yoshihiko: In erster Linie sind dies zwei Einstellungen bei den Klienten, nämlich die eine, der Therapeut solle die Probleme für den Klienten lösen, die andere, es solle alles so bleiben wie bisher.

Anschlussfähigkeit der Erfahrungen auf Seiten des Klienten wird für sehr wichtig erachtet; dies zeigt die stufenweise organisierte Öffnung des Klienten zunächst dem Therapeuten gegenüber, dann der Gruppe von Mit-Klienten und erst danach der gewohnten häuslichen sozialen Gruppe gegenüber.

Auch wenn Prof. Yoshihiko unter den fünf typischerweise wiederkehrenden emotionalen Erfahrungen während der Naikan-Therapie nur eine anführt, die direkt mit dem Gefühl von Schuldigkeit zu tun hat, bleibt diese doch thematisch so wichtig und zentral, dass mir die Einschätzung des derzeitigen Institutsleiters ebenso wie des Naikan-Begründers zutreffend erscheint, wonach Naikan Nicht-Japaner mit einer allzu großen Differenz konfrontiert und trotz Ausnahmen der Satz gelten mag: „It had been thought that Naikan might be applicable only to Japanese people.“

Die Wege sind unterschiedlich, das Ziel wiederum gleich. Zum Schluss noch einmal Prof. Yoshihiko:

„We’d better realise that the matters of life’s problems are in our own hands.“

## **Literatur**

„Naikantherapy“ (ohne Jahr): Broschüre des Nara-Training-Center of Naikan-Therapy,

Autor: Prof. Yoshihiko Miki

Bölter, D.: „Drei Fragen, die die Welt verändern.- Die Naikan-Methode im Kontext von Spiritualität und Psychotherapie.“

Kamphausen-Verlag 2004

Corsini, R. (Hrsg.): Handbuch der Psychotherapie, Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 1983

Krech, G.: „Die Kraft der Dankbarkeit – Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag“  
Theseus Verlag 2003

Müller-Ebeling, C. +

G. Steinke (Hrsg.): „Naikan-Versöhnung mit sich selbst“  
Kamphausen-Verlag 2003

Internet: <http://www.weltinnenraum.de> vom 25.05.2005