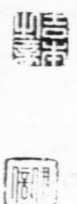




由  
觀

伊  
之  
乙



*NaiKan*

SICH SELBST BEGEGNEN

## **Vorwort**

August 1989

*Immer wieder wurde ich in den letzten Jahren zu dem Thema NAIKAN darauf angesprochen, ob es nicht mehr Informationsmaterial über diese Methode gebe. Ich habe mich nun entschlossen aus diesem Grund diese umfassendere Informationsbroschüre zu erstellen.*

*In dieser Zusammenfassung berichten namhafte Professoren und NAIKAN-Leiter über diese universell einsetzbare Selbsterkenntnis-Methode, sowie über ihre eigenen Erfahrungen mit NAIKAN in Japan und Europa.*

*Ich hoffe mit dieser Broschüre einen kleinen Beitrag zu leisten, daß möglichst viele Menschen von dieser Methode erfahren.*

*Auf diesem Wege möchte ich mich außerdem recht herzlich bei meiner Lebensgefährtin Martina, Yanagida Sensei und meinem Freund Akira Ishii bedanken, ohne die es nicht möglich gewesen wäre in dieser Weise auf NAIKAN aufmerksam zu machen.*

Meinen herzlichsten Dank

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Steinke', with a stylized flourish at the end.

Gerald Steinke

# Kurzbeschreibung der japanischen Selbsterfahrungsmethode NAIKAN

**NAIKAN** („Selbsterforschung“) ist eine in Japan weit verbreitete, in Europa bisher wenig bekannte Methode, die auf einer uralten kontemplativen Praxis beruht.

**Erinnerung** ist das Medium des NAIKAN-Prozesses.

Der Übende erforscht ohne Unterbrechung, so detailliert und genau wie möglich, seine Beziehungen zu seinen Mitmenschen von der frühen Kindheit bis zur Gegenwart: zu Eltern, Freunden, Geschwistern, Kollegen, Partnern, Kindern. Jede Beziehung wird einzeln untersucht, in Zeitabschnitten von zwei bis fünf Jahren.

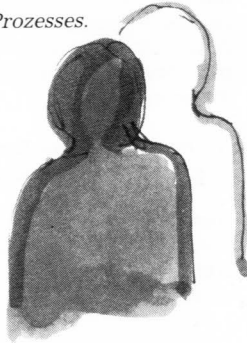
**Drei Fragen** leiten die Selbsterforschung:

1. Was hat diese Person in dieser Zeit für mich getan (z. B. die Mutter in der Grundschulzeit)?
2. Was habe ich in dieser Zeit für sie getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich ihr in dieser Zeit bereitet?

Der Übende wird ermutigt, nicht an einzelnen Erinnerungen zu haften, sondern jede als Ausgangspunkt weiterer Selbsterforschung zu verwenden: nicht anklagen, rechtfertigen, interpretieren sondern vergegenwärtigen.

**Eine Woche lang** ist der Übende allein, abgeschirmt von den übrigen Teilnehmern im selben Raum.

In Abständen von ein bis zwei Stunden berichtet er kurz dem Leiter über seine Erinnerungen. Diese werden nicht bewertet oder analysiert. Der Leiter beschränkt sich auf gelegentliche methodische Hinweise und Ermutigungen. Tiefe und Intensität des Prozesses bestimmt der Übende selbst.



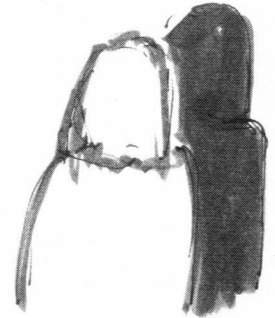
**Die vierte Frage** – welche Schwierigkeiten jemand uns selber bereitet habe – wird nicht untersucht.

Dadurch wird unsere gewohnte Territorialverteidigung – Beschwerden, Schuldzuweisungen, Selbstbehauptungsstrategien, Verweilen bei erlittenen Verletzungen, bei dem, was uns vermeintlich fehlt – unterminiert. Dies ist die zentrale Idee. Leiden ist nicht so sehr bedingt durch das, was uns zugefügt wurde, als dadurch, daß wir bei diesen Erfahrungen stehen bleiben, uns verschließen und die Kette der Kränkungen fortsetzen. NAIKAN durchschneidet diese Kette.

**Die Erfahrungen** des Übenden kreisen zunächst um seine vermeintliche Unfähigkeit, zu erinnern, sein Ausweichen in Diskursivität. Dann entdeckt er wieviel Zuwendung er tatsächlich erhalten hat – meist ohne sie wertzuschätzen. Es folgt eine häufig erschütternde Konfrontation mit der eigenen Destruktivität, Gier und Achlosigkeit – und deren Konsequenzen – in allen Lebensphasen; viel Vergessenes kommt zum Vorschein.

**Überraschenderweise** führt dies nicht zu moralischer Selbstvernichtung und Verzweiflung: Der Prozeß bleibt nicht bei der Wahrnehmung von Schuld stehen. Nach und nach entwickeln sich die Erfahrung tiefer, nichtbedingter Verbundenheit mit den erinnerten Personen und Wertschätzung auch der gescheiterten Beziehungen. Der Übende erlebt sich von einer Last befreit, verwundbar aber nicht depressiv, durchlässig, mitfühlend mit anderen und sich selbst.

**Im Grunde geht es bei NAIKAN** um die Entdeckung des Herzens, die Entwicklung von Klarheit, Wärme und die Möglichkeit durch eine vollständigere Selbsteinsicht, seine Verhaltensweisen zu ändern.



# Naikan

## Heilende Erkenntnis durch konzentrierte Innenschau

NAIKAN ist ein neuer Weg der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, der vor etwa 50 Jahren in Japan entwickelt wurde. NAIKAN ist heute in Japan eine der erfolgreichsten Selbsterkenntnis-Übungen und die Zahl der NAIKAN-Erfahrenen belaufen sich in die Hunderttausende. Das Wort NAIKAN bedeutet Innenschau, konzentriertes Sehen nach innen auf den eigenen Geist. NAIKAN kann von jedem Menschen gemacht werden. Es erfordert keinerlei geistige Vorbereitung, auch keine besonderen Fähigkeiten, nur die Bereitschaft, sich mit sich selbst einzulassen und anzunehmen, was kommt.

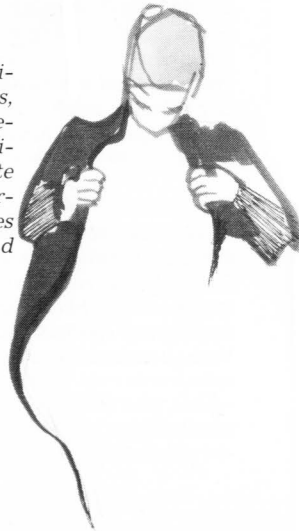
### Die Methode:

#### **Meditation über die eigene Geschichte.**

NAIKAN verbindet traditionelles Meditationswissen mit der modernen Erkenntnis, daß wir Produkt unserer eigenen Lebensgeschichte sind. NAIKAN dringt mit Hilfe einer einfachen Betrachtungsweise in tiefste Schichten der Erinnerung ein. Uralte Verdrängungen kommen an die Oberfläche des Bewußtseins, können dort angesehen und angenommen werden.

#### **Dauer und Ablauf.**

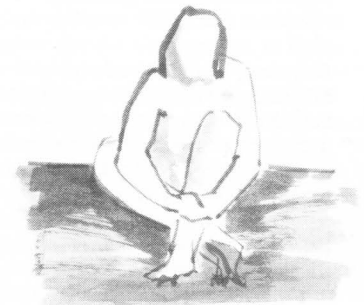
Die klassische NAIKAN-Übung braucht eine Woche, um ihre Wirkung zu entfalten. In dieser Zeit ist der Übende ganz für sich, auch wenn er sich gemeinsam mit anderen Teilnehmern im selben



Raum befindet. Jeder Teilnehmer erhält seinen besonderen Übungsplatz, der auch optisch vom Gesamtraum abgetrennt wird. So kann er sich reizreduziert auf seine Aufgabe konzentrieren. Die Vereinbarung ist, mit anderen Teilnehmern keinerlei Kontakt aufzunehmen, nichts zu lesen und kein Radio oder TV zu konsumieren.

### **Ausrüstung und Form.**

Für NAIKAN braucht der Teilnehmer nur einfache, bequeme Kleidung. Es wird bequem und in einer selbst gewählten Form am Boden gesessen, jedoch kann auch jederzeit ein Stuhl benutzt werden. Wenn dringende Gründe bestehen, kann NAIKAN auch allein in einem eigenen Raum gemacht werden. Dies ist jedoch nicht unsere Empfehlung, da die Nähe anderer Menschen ihre Erinnerungen und Gefühle anregend auf den eigenen Prozeß wirken. Auch das Essen kommt zum Übungsplatz.



### **Inhalt der Betrachtung.**

Die Interaktion erfolgt im NAIKAN nur mit dem Leiter, der alle 70 bis 90 Minuten kommt, um zu hören, was dem Übenden eingefallen ist. Angesehen wird in dieser Periode das Zusammenleben mit einem wichtigen Menschen, also Mutter, Vater, Geschwister, Großmutter, Großvater, Partner, Lehrer und anderen. Betrachtet wird diese Beziehung innerhalb eines klar abgegrenzten Zeitraumes, also z. B. die Zeit von Geburt bis Schulanfang, dann in der nächsten Periode die Volksschulzeit, die nächsten vier Jahre usw. bis heute oder bis zum Tod des Menschen, der angesehen wird.

### **Drei Fragen ins Unterbewußte.**

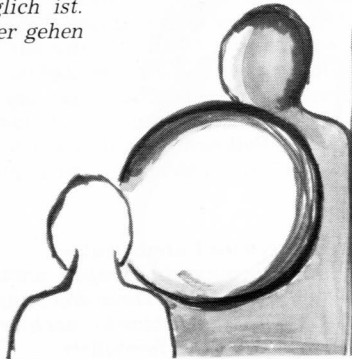
NAIKAN benutzt drei Fragen, um tiefste Schichten des Unterbewußten zu erreichen. Diese drei Fragen wurden vom Begründer der Methode, Ishin Yoshimoto, nach etwa 20 Jahren Erfahrung mit NAIKAN-Übenden formuliert.



Sie sind das Herz-Stück der Übung und in Ihrer Einfachheit überaus wirksam. Die erste Frage betrachtet alles was der Übende von dem Menschen, den er ansieht, innerhalb des Betrachtungszeitraumes erhalten hat. Sie lautet ganz einfach: WAS HAT DIESER MENSCH (z. B. die Mutter) in dieser Zeit (z. B. Vorschulzeit) für mich getan? Die zweite Frage stellt die Gegenbetrachtung an: WAS HABE ICH in dieser Zeit für diesen Menschen getan? Die dritte Frage ist äußerst interessant, weil sie die Gegenposition zu unserer Normalhaltung gegenüber „schwierigen“ Beziehungen einnimmt. Sie lautet: WELCHE SCHWIERIGKEITEN habe ich diesem Menschen in dieser Zeit gemacht?

### **Befreiung durch Ganzheit.**

Mit Hilfe der dritten Frage können wir unser Verharren auf Schuldzuweisung überprüfen, auflockern und überwinden. Sie gestattet es uns, auch unseren Anteil an Problemen in einer Beziehung anzusehen. Mit Hilfe aller drei Fragen kommt der NAIKAN-Teilnehmer zu einer tiefen Einsicht seines eigenen Verhaltens in einer Beziehung. Er erlebt sich sozusagen in und mit den Augen seiner Mitmenschen. Dadurch kann er erkennen, was ihm alles an Liebe und Zuwendung in seinem Leben schon zugeflossen ist, vielleicht nicht auf die Art, auf die er es erwartet hat, sondern in der Weise, die dem anderen möglich war. In der Erkenntnis, wieviel an Zuwendung und Aufmerksamkeit er schon erhielt, liegt eine Quelle der Freude, die von nun an dem NAIKAN-Teilnehmer zugänglich ist. Er kann aber auch noch tiefer gehen und das zutiefst Menschliche unserer Existenz erfahren, mit all der klaren Erkenntnis über Zusammenhänge und Bedingtheiten, die unser Leben ausmachen und unser Dasein prägen.



### **NAIKAN als Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung.**

NAIKAN wird aus verschiedenen Motiven heraus genutzt. Eine Gruppe von NAIKAN-Teilnehmern möchte einfach mehr über sich selbst herausfinden. Diese Menschen finden in NAIKAN einen Einstieg oder eine Weiterführung ihres Prozesses der Selbsterkenntnis, der kein Ende mehr findet, Wirren und Quantensprünge der Entwicklung zu bestehen und zu nutzen.

Ein NAIKAN-Erfahrener Arzt und Psychoanalytiker schreibt dazu: „Erkenne dich selbst“ – diese Forderung begleitet den Menschen seit er begonnen hat, sich mit Bewußtsein wahrzunehmen.

„Naikan“ kann ein gutes Instrument dazu sein, weil es aufmerksam macht, wie wir in der Begegnung mit anderen Menschen zu diesem „Selbst“ werden. Zu selten geben wir uns die Gelegenheit, in Ruhe und Konzentration uns in unserer Begegnung mit Anderen zu erleben. Oft fehlt uns die freundliche offene, nichtwertende und jede Facette dieser Begegnungen unterstützende Haltung wie ich sie in diesem meinem ersten NAIKAN-Seminar erleben konnte.

Dafür herzlichen Dank

### **NAIKAN als Krisenbewältigung.**

Eine zweite Gruppe von Menschen kommt in einer persönlichen Krise zum NAIKAN. Tiefste Ängste, langanhaltende Verwirrung, Sucht, Depressionen oder aggressives Verhalten prägen ihr Leben.



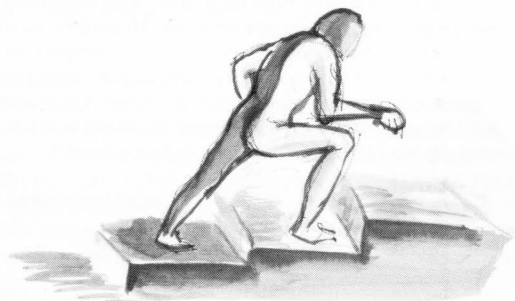
In NAIKAN können sich Ängste ganz leise auflösen, zeigen sich die Wurzeln des unheilsamen Verhaltens. Diesen Menschen hilft NAIKAN, in ihrem Alltagsprozeß besser zu bestehen und aus ihrer persönlichen Leidensgeschichte alles herauszufiltern, was der Bereicherung ihres Lebens und

dem Wachstum an innerer Kraft und Heiterkeit dient. Durch immer tieferes Annehmen der eigenen Geschichte, der eigenen Person und Frieden schließen mit ihr, entsteht Raum für ein neues und tiefes Erleben der Gegenwart, für das, was jetzt wirklich ist.

Eine NAIKAN-Teilnehmerin schreibt nach ihrem NAIKAN folgendes:

NAIKAN hat mir geholfen, mich durch meine Gefühle, Wut, Scham, Verachtung und Rache meinen Eltern – vor allem meinem Vater, gegenüber – hindurchzuarbeiten und zu Gefühlen der Dankbarkeit, Freude und Liebe, Achtung und Annahme zu kommen. Durch NAIKAN kam ich zu der Erkenntnis, daß die Ursache meiner Probleme zum einen meine eigene Unfähigkeit ist, mich von meinen Eltern zu lösen, zum anderen mein eigener zu beharrlicher starrer Wille zu Harmonie und Frieden.

Si.



Eine andere Teilnehmerin meint:

Ich bin dankbar dafür, daß ich diese Woche erleben durfte – die Fülle meines Herzens spüren zu können – die Liebe zu meinen Eltern.

Ma.

#### **NAIKAN als religiöse Erfahrung.**

NAIKAN ist eines der effektivsten Mittel, unsere geschäftige Blindheit zu überwinden und so etwas wie Lebensschau zu ermöglichen. Die eigene religiöse Praxis wird durch NAIKAN vertieft. Manches, was sie nicht oder nur sehr langsam ermöglicht, wie etwa die Auflösung der Verhaftung in der eigenen Geschichte, kann mit NAIKAN gelöst werden. Hierzu schreibt ein Teilnehmer der seine christlichen Erfahrungen zu vertiefen suchte: „Finde die Wurzeln deiner Blume, dann wird sie immer im Hellen stehen“.

Ge.



#### **Ausrichtung auf das Wesentliche.**

Die eigene Lebensausrichtung wird vertieft und verstärkt. Auch muß ein NAIKAN-Teilnehmer keinerlei religiöse Interessen in diese Übung mitbringen, NAIKAN funktioniert, weil es funktioniert, und nicht, weil es besondere Erwartungen bestätigt oder widerlegt. Was NAIKAN braucht ist Offenheit und die Bereitschaft, sich mit sich selbst total und rücksichtslos einzulassen. Dann kann sich das wirklich Wesentliche im eigenen Leben ganz von selbst zeigen und die Lebenskräfte darauf hin ausrichten.



#### **Die Verbreitung von NAIKAN.**

Seither hat sich NAIKAN in Mitteleuropa sehr verbreitet. In Deutschland, Österreich, in Südtirol und England werden jedes Jahr NAIKAN-Wochen veranstaltet. Hunderte Europäer haben diese Angebote bereits für sich genutzt. Anfang 1989 wurde die erste NAIKAN-Woche auf den Philippinen und in den USA veranstaltet.

Seit ca. 10 Jahren praktiziert ein Pfarrer in Vechta NAIKAN mit Strafgefangenen.

NAIKAN hat auch Eingang in die Drogentherapie gefunden. Wie ein dreißigjähriger österreichischer Drogenabhängiger, der bereits eine über zehnjährige Drogenkarriere hinter sich hatte, die NAIKAN-Methode selbst sieht, zeigen seine nach dem ersten Seminar, zwei Monate danach und etwa ein Jahr nach dem ersten und unmittelbar nach dem zweiten Seminar, auf der Drogenstation „Erlenhof“ in der Nähe von Linz/Österreich, freiwillig abgegebenen schriftlichen Erklärungen:

NAIKAN hat mir das Gefühl gegeben, erst jetzt anzufangen zu leben. Mein bisheriges Leben hat sich für mich als ein einziges Selbstbelügen herausgestellt. Ich habe in mir verborgene Fähigkeiten entdeckt, die ich bisher nicht genutzt habe. Ich werde mein künftiges Leben danach richten und bin dankbar, daß ich NAIKAN erleben durfte. NAIKAN ist jetzt zwei Monate vorüber, und es hat sich für mich bereits einiges geändert. Ich komme besser mit meinen Mitmenschen und besonders mit meinen Eltern aus. Ich habe unter anderem auch gelernt, mich an kleinen Dingen zu erfreuen und mein Bedürfnis, Drogen zu nehmen, ist bei mir auch weitgehend verschwunden. Wenn es mir etwas schlechter geht, mache ich manchmal etwas NAIKAN, und schon steigt mein Gefühl an Selbstwert und Lebensqualität. Nochmals herzlichen Dank. Ausgehend von den Erfahrungen, die ich beim ersten Naikan gemacht habe, habe ich nun beim zweiten Mal intensiv weitergearbeitet und die Erfahrungen, welche ich diesmal durchlebte, waren schlichtweg phantastisch. Ich tauchte in die endlosen Tiefen meines Unterbewußtseins und durchlebte meine Kindheit wieder sehr plastisch und gefühlsintensiv. Ich erfuhr die Wurzeln meiner Unzufriedenheit, die mich mein ganzes Leben lang begleitete, und weiß jetzt, wie ich in Zukunft damit umgehen kann. Ich kann mich besser akzeptieren und bin sehr zufrieden.



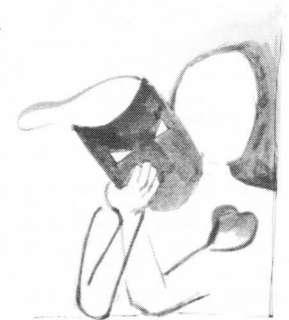
### **Die geschichtliche Entwicklung von NAIKAN.**

NAIKAN wurde von Ishin Yoshimoto vor etwa 50 Jahren auf Grund tiefer persönlicher Erfahrungen in einer Meditationsübung entwickelt. Er vereinfachte die sehr strengen Bedingungen der Ur-Übung um die Methode möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Hunderttausende japanischer Menschen machten seither NAIKAN. Er gründete zunächst eine Firma, um das Geld für ein NAIKAN-Institut zu verdienen, in dem Menschen NAIKAN üben konnten. Sämtliche Angestellte dieser Firma machten bei ihm NAIKAN und obwohl er einige Jahre später lange Zeit schwerkrank das Bett hüten mußte, entwickelte sich die Firma zum größten Lederwarenerzeuger Japans.

Als Ishin Yoshimoto genug Geld verdient hatte, um ein NAIKAN-Institut unabhängig zu führen, schenkte er die Filialen seinen Mitarbeitern und widmete sich nur noch NAIKAN. Er besuchte als Volontär eine Jugendstrafanstalt und ging jeden Tag dorthin, um mit den Gefangenen NAIKAN zu machen. Ein Jahr später war der Anstaltsleiter davon überzeugt, daß NAIKAN eine wirkungsvolle Methode für die Strafgefangenen sei und wählte unter seinen Aufsichtsbeamten einen als NAIKAN-Leiter aus. Dieser leitet seit nun 40 Jahren NAIKAN in dieser Anstalt. Danach arbeitete Ishin Yoshimoto auch in anderen Strafvollzugsanstalten mit Strafgefangenen, unter anderem auch mit zum Tode verurteilten. Im August 1988 verstarb Ishin Yoshimoto nach einem erfüllten Leben.

Heute gibt es etwa 30 NAIKAN-Zentren in Japan, in denen das ganze Jahr über NAIKAN angeboten wird. 1980 wurde in Scheibbs/Österreich von Prof. Akira Ishii die erste NAIKAN-Woche außerhalb von Japan durchgeführt. Dabei zeigte sich, daß NAIKAN eine wirklich universelle Übung ist, die den Menschen der ganzen Welt zur Verfügung steht. In den etwa 30 NAIKAN-Zentren Japans sind die jeweiligen Leiter verschiedener Herkunft. Einige sind ehemalige Geschäftsleute, andere Heilpraktiker, Sozialarbeiter, Ärzte, ein Psychologie Professor, Priester, ein anderer Roshi usw. Und man hat sich vereint bemüht, den Wirkungskreis von NAIKAN auszuweiten und diese Methode in der akademischen Psychologie und in medizinischen Kreisen bekanntzumachen. In den siebziger Jahren wurde mit sorgfältigen wissenschaftlichen Forschungen begonnen.

NAIKAN ist in seiner Art einzig, wie es wohl jede Methode der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis ist. Das in NAIKAN Einzigartige ist die Verbindung von jahrtausendealtem Meditationswissen und der relativ jungen Erkenntnis, daß unsere Geschichte ein Schatz ist, den es zu heben gilt.



## Naikan-Institut vermittelt Selbsterfahrungsmethode

Seit einem Jahr besteht in Wolfenbüttel eine Einrichtung, die zum Zeitpunkt ihrer Gründung die erste ihrer Art in Europa war: das Naikan-Institut am Schloßplatz. Hinter dem japanischen Wort Naikan (Nai = Inneres, kan = beobachten) verbirgt sich eine Selbsterfahrungsmethode, die Ishin Yoshimoto, ein ehemals erfolgreicher Geschäftsmann, vor etwa 50 Jahren entwickelt hat. 1980 wurde Naikan von Akira Ishii, Professor für Strafvollzug an der Aoyama-Gakuin-Universität in Tokyo, erstmals außerhalb Japans in Österreich vorgestellt.

In Klein Flöthe hat Gerald Steinke, der Leiter des Wolfenbütteler Instituts, ein umgebautes Bauernhaus gemietet, in dem die jeweils achttägigen Naikan-Kurse in der erforderlichen Ruhe und Abgeschiedenheit stattfinden können. Für den gerade beendeten Kursus hatte Gerald Steinke Professor Ishii, der sich auf einer zweimonatigen Europareise in Sachen Naikan befindet, als Leiter gewonnen. Darüber hinaus bestand für Teilnehmer und Interessierte die Gelegenheit, mit Professor Yoshihiko Miki zu sprechen. Miki ist Psychologieprofessor an der Internationalen Buddhistischen Universität von Osaka und leitet zusammen mit seiner Frau ein Naikan-Zentrum in Nara, Japan.

„Die Wurzeln der Naikan-Methode reichen zurück in die buddhistische Tradition, etwa in die der asketischen Übungen des Zen. Diese asketische Tendenz zeigt sich bei Naikan, wie es heute praktiziert wird, in der völligen Abgeschiedenheit von allen Außenrei-

zen, in der sich der Teilnehmer während der acht Tage dauernden Übung befindet“, erklärten die Gäste aus Japan. Einzige Kontaktperson in dieser Zeit ist der Kursusleiter, der den Klienten im rund 90minütigen Abstand aufsucht und nach seinen Erinnerungen befragt.

Man könne Naikan als eine systematische Erforschung der eigenen Vergangenheit bezeichnen, sagte Akira Ishii im Gespräch mit der BZ. Das Akzeptieren dieser Vergangenheit sei wichtig für das Bestehen der Gegenwart und eine positive Zukunftsgestaltung. „Als Behandlungsmethode beruht Naikan auf der einfachen Erkenntnis, daß jeder Mensch sich selbst und seine Umwelt nur aus eigener Sicht von seiner Person her sieht, die zwangsläufig einseitig und unvollständig sein muß“, erklärte Professor Ishii. „Ziel der Naikan-Methode ist es, dem Menschen ein möglichst vollständiges Bild seines Selbst dadurch zu vermitteln, daß er sich bewußt gleichsam wie



Die beiden japanischen Professoren Yoshihiko Miki (links) und Akira Ishii informierten in Klein Flöthe über Naikan, eine Methode systematischer Selbstbeobachtung.  
Foto: Roland Comes

ein äußerer Beobachter aus den Augen seiner Mitmenschen sehen lernt.“

Diese systematische Selbstbeobachtung erfolgt anhand von drei Fragen, die der Teilnehmer jeweils nacheinander für verschiedene Bezugspersonen — in der Regel beginnend mit der Mutter — zu beantworten hat. Erstens, was diese Person an Positivem für ihn und zweitens er für sie getan hat. Die dritte Frage, auf der meistens der Schwerpunkt liegt, befaßt sich mit den Schwierigkeiten, die der Klient der Bezugsperson bereitet hat.

In Japan werde die — stets freiwillige — Naikan-Therapie in vielfältigen Bereichen angewandt. So in der Behandlung von neurotischen und psy-

chosomatischen Patienten, in der Familien- und Drogentherapie und in der Rehabilitation von Strafgefangenen. Seit den sechziger Jahren werde Naikan auch in zwei anderen Bereichen praktiziert, in der Geschäftswelt und in Schulen. Insgesamt nehmen in Japan jährlich etwa 2000 Klienten an einer Naikan-Therapie teil, 90 Prozent davon einmalig, erläuterten die Naikan-Spezialisten.

Auf dem europäischen Kontinent gebe es außer in Wolfenbüttel noch ein weiteres Naikan-Zentrum in Purkersdorf in Österreich, außerdem praktiziere ein Gefängnispfarrer in Vechta Naikan mit Strafgefangenen.

rc



# Wolfenbüttel

Anzeigen  
☎ 053 31/8 00 01  
☎ 053 31/2 70 01

Redaktion  
☎ 053 31/  
80 01

**am Sonntag**

Auflage: Über 40 000 Exemplare

**Zeitung für Wolfenbüttel und Umgebung**

Nr. 375

Sonntag 18. September 1988

4. Jahrgang

## Naikai-Seminar zur inneren Selbstbeobachtung

### Über die Vergangenheit bereit für die Zukunft

Wolfenbüttel (sus). Immer häufiger wünschen sich die in der Zivilisation lebenden Menschen nicht nur die Erkenntnis über die Welt und die Technik zu erfahren, sondern auch über sich selbst. Eine Möglichkeit der Selbsterfahrung bietet die aus Japan stammende Naikai-Methode. Naiken bedeutet soviel wie „inneres Beobachten“. Vor etwa 50 Jahren wurde diese Methode von Ishin Yoshimoto entwickelt. Seit nunmehr einem Jahr gibt es auch in Wolfenbüttel ein solches Naikai-Institut, das erste in Europa.

Gerald Steinke, der Leiter des Wolfenbütteler Naikai-Instituts, lernte diese Selbstbeobachtungsmethode vor einigen Jahren in Japan kennen. Der damalige Leiter des Naikai-Seminars war der Professor für Kriminologie der Aoyama-Gakuin-Universität in Tokio, Akira Ishii. Akira Ishii unterstützte Gerald Steinke bei seinen zahlreichen Aufenthalten in der Bundesrepublik beim Aufbau

eines Naikai-Instituts. Durch Vorträge in verschiedenen Städten versucht Akira Ishii das Interesse für Naiken zu wecken. Die schwierige Aufgabe, sich und die Vergangenheit zu verstehen, steht dem Gegenwart und die Zukunft leichter und bewußter zu bewältigen sind, wird mit den denkbar einfachsten Mitteln erreicht. Die Teilnehmer eines Naikai-Seminars kommen für acht bis zehn Tage an einem Ort zusammen, der möglichst weit von der Außenwelt abgeschieden ist. Dort versuchen sie systematisch die Vergangenheit aufzudecken. „Normalerweise sieht ein Mensch sich und seine Umwelt nur aus der Perspektive der eigenen Person“, erklärt Akira Ishii. „Mit Hilfe von Naiken lernt man auch die andere Seite kennen, nämlich wie man von der Umwelt gesehen wird.“

Um dieses Ziel möglichst erfolgreich anstreben zu können, geben die Naikai-Leiter den Teilnehmern drei Fragen mit auf den Weg in die Vergangenheit, die systematisch für jede Bezugsperson beantwortet werden: 1. Was hat die Person Positives für mich getan? 2. Was habe ich Positives für diese Person getan? 3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

„Normalerweise neigen wir dazu, immer anderen die Schuld für unser Fehlverhalten zu geben“, erzählt Gerald Steinke. „Naiken gibt uns die Möglichkeit, die eigenen Schwächen und Fehler zu erkennen.“ „Und nur so“, ergänzt Akira Ishii, „haben wir die Möglichkeit, in der Zukunft anders zu reagieren.“



Das Alleinsein mit sich und der Vergangenheit steht beim Naikai-Seminar im Vordergrund.

ren. Denn solange man anderen immer die Schuld gibt, kann man keine Verantwortung tragen.

Jeder Teilnehmer des Seminars muß für sich allein die Antworten auf die drei Fragen finden. Der Leiter ist in dieser Zeit die einzige Kontaktperson. Alle 60 bis 90 Minuten sucht er den Teilnehmer in seinem Zimmer auf und hört sich die Erinnerungen an. „Wichtig ist auch, daß die Teilnehmer allein und ohne jede Ablenkung sind“, erklärt Gerald Steinke. So brauchen sie sich auch nicht um die Mahlzeiten zu kümmern, die pünktlich und fertig zubereitet dem Naikai-Chöden gebracht werden.

Wer Interesse an einem Naikai-Seminar hat, sollte sich mit den Institutsleitern Gerald Steinke oder Martina Krieg in Verbindung setzen (Ruf 5832). Das nächste Naikai-Seminar findet vom 13. bis 20. November in Klein Flöthe statt.



Der Leiter des Wolfenbütteler Naikai-Instituts, Gerald Steinke (links), und Professor Akira Ishii vor dem Seminargebäude in Klein Flöthe. Fotos: Sperling

# Tiroler Tageszeitung

Freitag, 13. März 1987 Nr. 60

TIROL

## Mit japanischer Heilmethode gegen Drogensucht Naiken, die Therapie der „Innenschau“, wurde vor 50 Jahren von Ishin Yoshimoto entwickelt

INNSBRUCK (zbl). Verschiedene Heilbehandlungen aus dem Fernen Osten finden auch in unseren Breiten seit Jahren regen Zuspruch. Die erste Veranstaltung der Interdisziplinären Vortragsreihe „Wissenschaft und Verantwortung“ an der Universität Innsbruck stand ganz im Zeichen einer in Japan bereits populären, bei uns aber noch relativ unbekannten Therapieform, dem sogenannten Naiken. Dr. Akira Ishii, ein Professor für Strafrecht an der Aoyama-Gakuin-Universität in Tokio, sprach in einem Referat über Erfahrungen und Auswirkungen der Naiken-Methode. Die Naiken-Methode ist eine formale Psychotherapie, die seit 1900 auch in Österreich zahlreiche Anhänger und Befürworter hat.

Naiken bedeutet soviel wie „Innenschau“ oder innere Beobachtung und wurde vor etwa 50 Jahren vom Japaner Ishin Yoshimoto auf Grund eigener Erfahrungen in einer intensiven Meditation entwickelt. Akira Ishii: „Naiken ist ein Spiegel, unser Gesicht und unsere Erinnerungen. Es ist unser Antlitz auf die Frage: Wer bin ich? zu finden. Im Prozeß der Erinnerung bläuen unsere Selbstbilder und unsere Ichvorstellung auf der Strecke

und weichen einer Selbstentdeckung, die uns tiefer in das Selbst führt und uns offen macht für die Geheimnisse des Lebens.“ Grundsätzlich kommen in der Therapieform uralte Erfahrungen der Siebenbürgenmeditation zum Tragen, in der fundamentale Beziehungen, wie die zu den Eltern oder wichtigen Bezugspersonen, im Sinne eines ganzheitlichen Denkens vervollständigt werden. Der Naiken-Chöden hat während der einwöchigen Therapie außer zum Leiter der Übung keinerlei Kontakt zu den anderen Teilnehmern und muß sich in Bezug auf ihm sehr nahestehenden Personen drei Fragen beantworten. Führt er beispielsweise bei seiner Mutter an, müssen folgende Fragen beantwortet werden: „Was hat meine Mutter für mich getan, was habe ich für sie getan, was für Schwierigkeiten habe ich ihr verursacht?“

Hunderttausende Japaner sind von der positiven Wirkung des Naiken überzeugt. Im „Land der aufgehenden Sonne“ spielt dieser psychische Heilungsprozeß auch im Strafvollzug eine wesentliche Rolle. So konnte anhand von psychologischen Nachuntersuchungen an 3975 behandelten Strafg-

fangenen diagnostiziert werden, daß die Behandlung lediglich bei 15,7 Prozent keine feststellbare positive Wirkung hinterlassen hatte. Vor sieben Jahren gab es in Österreich das erste Naiken-Seminar außerhalb Japans. Heuer werden insgesamt 20 Seminare abgehalten. Naiken-Leiter Karl Ritter dazu: „Wir konnten mit der Therapie bereits Erfolge bei Drogensüchtigen erzielen. Es gibt auch bereits Kontakte mit zwei österreichischen Gefängnisanstalten, in denen wir die Insassen mit Naiken vertraut machen möchten.“

Professor Akira Ishii stellte abschließend fest, daß im Naiken kein Alkoholismus zu sehen sei. Die Behandlung könne aber im Gegensatz zur Psychoanalyse, die sich in bestimmten Fällen über Jahre hinauszieht, nach nur einer Woche die „Blindheit“ sich selbst gegenüber in eine neue Art des „Sehens“ umwandeln. Naiken ist ein Selbstheilungsprozeß durch den der Mensch lernt, Knoten, Projektionen und Verwirrungen zugunsten einer weltweiten akzeptierenden und liebenden Gelöstverfassung aufzulösen. Der Vortragende erläuterte die Heilmethode als „Schatzsuche“ nach Liebe.

# Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe

Herausgegeben von der Gesellschaft für Fortbildung der Strafvollzugsbediensteten e.V. (Wiesbaden) in Zusammenarbeit mit dem Bundeszusammenschluß für Straffälligenhilfe (Bonn-Bad Godesberg) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Lehrer im Justizvollzug e.V. (Herford), finanziell unterstützt durch die Landesjustizverwaltungen.

## Inhaltsverzeichnis

Dieter Bindzus/  
Akira Ishii

1 Y 6979 F  
Heft 1 - Februar 1988 - Jahrgang 37

Postwertbriefstück · Geburt bezahlt

Strafvollzug in Japan – Resozialisierung durch Behandlung . . . . . 3

## Unsere Mitarbeiter

Dr. jur. Dieter Bindzus

Akad. Oberrat, Fachbereich Rechtswissenschaft der  
Universität des Saarlandes, 6600 Saarbrücken 11

Prof. Dr. Akira Ishii

Prof. für Strafvollzug an der  
Aoyamagakuin-Universität in Tokio/Japan

## Gefangenenerarbeit und berufsfördernde Maßnahmen

Ein Zentralthema und ein „Paradestück“ im japanischen Strafvollzug sind die Gefangenenerarbeit und die berufs fördernden Maßnahmen. Was Ausmaß, Organisation und Durchführung dieser wichtigen Wiedereingliederungsmaßnahmen anbetreffen, kann Japan für die übrige Welt nur als

wird später noch zu berichten sein, der Fall – erprobt zu werden.

NAIKAN bedeutet „sich selbst sehen“ (NAI = Inneres, KAN = beobachten), frei kann man es auch mit „innere Selbstbeobachtung“ übersetzen. Als Therapiemethode ist es etwa vor fünfzig Jahren von *Ishin Yoshimoto* in Japan entwickelt worden.<sup>77)</sup> Als Behandlungsmethode beruht NAI-

Vorbild dienen.<sup>69)</sup> Schwach sind allerdings die Rechte, die dem Strafgefangenen aus seiner Arbeit, der in Japan ein noch größerer Stellenwert als in Deutschland beigemessen wird, erwachsen: Anstelle einer Arbeitsentlohnung erhält er nur eine geringe Arbeitsbelohnung, die allerdings von 1972 bis 1985 bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von 42 Stunden durchschnittlich von 1.191 Yen monatlich<sup>70)</sup> – damals ca. 10 DM – auf durchschnittlich 3.073 Yen<sup>71)</sup> – heute ca. 38 DM – angestiegen ist.

## NAIKAN

Bei der Betrachtung der Wiedereingliederungsmaßnahmen fällt auf, daß die japanischen Strafvollzugsbehörden und die Mehrzahl der Vertreter der Wissenschaft sozialtherapeutischen Experimenten im Strafvollzug verhalten bis ablehnend gegenüberstehen. Nach Meinung der Verfasser ist das aus japanischer Sicht verständlich, da man in Japan – vielleicht sogar zu Recht – nie den übertriebenen europäischen Optimismus der siebziger Jahre geteilt hat, mit der Sozialtherapie ein wirksames Mittel zur Bekämpfung der Rückfallkriminalität gefunden zu haben.<sup>72)</sup>

Einzige Ausnahme bildet insoweit die psychotherapeutische Behandlungsmethode NAIKAN<sup>73)</sup>, die in Japan – darüber wird später noch zu berichten sein – bereits seit langer Zeit mit großem Erfolg bei der Bekämpfung der Rückfallkriminalität von Strafgefangenen angewandt wird.<sup>74), 75), 76)</sup> Wegen der relativ schnell und einfach zu erlernenden Anwendungstechnik sowie der großen Wirksamkeit bei geringem finanziellen Aufwand sollte NAIKAN in deutschen Strafvollzugsanstalten eine Chance erhalten, zumindest im Experiment – in allerersten Anfängen ist das schon, auch darüber

KAN auf der einfachen Erkenntnis, daß jeder Mensch sich selbst und seine Umwelt nur aus eigener Sicht von seiner Person her sieht, die zwangsläufig einseitig und unvollständig sein muß, weil sie allein von den Bedürfnissen des Einzelnen – selbst bei Menschen ist das der Fall, die viel über sich selbstkritisch nachdenken – bestimmt wird.<sup>78)</sup> 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 aus den Augen seiner Mitmenschen sehen lernt.<sup>79)</sup> 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 Selbstsicht 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.<sup>80)</sup> Das wichtigste ist aber, daß die vollständigere Selbstsicht – dann liegt der eigentliche Therapieansatz für den Strafvollzug begründet – nach den Ergebnissen der NAIKAN-Forschung positivere soziale Verhaltensweisen bei den NAIKAN-„Behandelten“ bewirken.

Bestehend einfach und wenig kostenaufwendig ist die etwa eine Woche lang dauernde NAIKAN-Therapie, die in der Regel nur auf freiwilliger Basis durchgeführt wird.



# Naikan



Der nachfolgende NAIKAN-Vortrag wurde bei einem kurzen Europaaufenthalt von Prof. Akira Ishii im März 1989 in Hannover aufgezeichnet und ist hier in Script Form wiedergegeben.

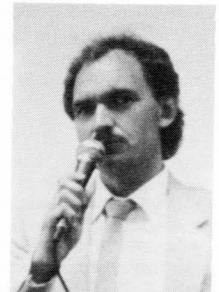
Außerdem konnten während dieser Zeit Prof. Ishii, Prof. Liebhart und Gerald Steinke im Niedersächsischen Justizministerium, den leitenden Arzt Dr. med. Götinger über NAIKAN informieren.



Prof. Akira Ishii



Prof. Ernst Liebhart



Gerald Steinke



# Naikan

## SICH SELBST BEGEGNEN

Herzlichen Dank für Ihr Kommen, obwohl Sie über Naikan vielleicht nur wenig gelesen oder gehört haben. Naikan ist die innere Beobachtung, (auch Innenschau genannt), und somit genau das Gegenteil von der äußeren Beobachtung, die wir normalerweise immer machen.

Wenn wir sagen: „dieser Mensch ist böse, gut, schlecht oder sehr freundlich usw.“, dann ist das alles äußere Beobachtung. Wir beobachten die Menschen durch unsere eigene Brille. Begegnet mir jemand sehr freundlich, dann sage ich: „er ist freundlich.“ Wenn ein Mensch viel für mich tut, sage ich: „er ist ein netter Mensch“. Wenn jemand aber zwar etwas macht, oder wenn es unangenehm für mich ist, dann sage ich: „er ist ein böser Mensch,“ oder ähnliches. So entsteht unsere Weltanschauung und unsere Vorstellungen. Doch Wahrheit ist etwas anderes. So sehen wir uns selbst auch nur mit Erwartungen und Vorstellungen an und paßt etwas nicht in unser Bild, dann suchen wir Ausreden in uns. „Ich habe das gemacht, weil ich müde war“, oder so. Aber das hat nichts mit den anderen Menschen zu tun. Viele Schüler denken: „ich bin kein guter Schüler, ich bekomme keine guten Noten, weil ich jetzt nicht fleißig bin, aber wenn ich fleißig arbeiten würde, dann bekäme ich die beste Note.“ Aber wenn sie über fünf Jahre so bleiben, dann müßten sie allmählich erkennen, daß sie nicht fleißig arbeiten können. Das ist eine Tatsache. Aber wir haben die Neigung zu denken: „Normalerweise würde ich es so machen, aber so und so und so.“ Das ist immer mit einer Ausrede verbunden. Wenn ich z. B. sage: „so bin ich“, dann sehe ich mich von dieser Seite, andere Menschen haben aber ein anderes Bild von mir, sie sehen mich von der anderen Seite und ich bin der einzige, der diese Seite nicht sieht. Und wenn ich nun behaupte, daß ich so bin, dann ist die Diskrepanz sehr groß. Das bringt Schwierigkeiten im Leben. Deshalb ist es so wichtig, daß man die andere Seite auch selbst sehen kann. Dafür stellt man in Naikan die Frage, die man normalerweise nicht stellt. Es ist genau die gegenteilige Frage, die man sich normalerweise immer stellt: „Was hat die andere Person für mich getan?“ So lautet die erste Frage in Naikan. Wir denken normalerweise nur darüber nach, was die andere Person nicht für uns gemacht hat. Z. B. „Meine Mutter hat nicht genug gekocht oder hat nicht gearbeitet, nicht genug verdient, deswegen habe ich immer wenig Geld gehabt.“ Diese Beispiele stehen für unsere Denkrichtung. Aber wir fragen nicht, was hat z. B. die Mutter getan in der Vorschulzeit. Lassen wir uns darauf ein, dann kann es sein, daß wir entdecken, daß die Mutter jeden Tag gekocht hat, wenn sie jeden Tag gekocht hat, dann heißt das, sie hat dreimal täglich das Essen vorbereitet. Pro Jahr ist das mehr als 1 000 mal, in 10 Jahren ist das 10 000 mal gewesen. Aber wir erinnern uns nur daran, daß sie einmal nicht gekocht

hat, als wir großen Hunger hatten. Oder sie hat zwar gekocht, aber es hat nicht geschmeckt. Wir vergessen dabei jedoch, daß wir diese zubereitete Nahrung für unser Wachstum und Leben brauchten. Deswegen ist diese erste Frage in Naikan sehr wichtig: „Was hat diese Person für mich gemacht?“

Die zweite Frage, die wir uns während der Naikanwoche stellen, ist: „Was habe ich für andere Menschen gemacht?“ Das ist eine sehr harte Frage und äußerst schwierig, eine Antwort zu finden. Ich habe, als ich das erstmal Naikan gemacht habe, nichts zu dieser Frage gefunden, was ich z. B. für meine Mutter getan habe. Meine Gedanken gingen zurück an ihren Muttertag, an ihre Geburtstage, in die Zeit, in der ich gereist bin, ob ich ihr da etwas mitgebracht habe, aber ich habe nichts gefunden. Normalerweise findet man bestimmt ein bißchen, vielleicht bin ich da eine Ausnahme.

Es gibt noch eine weitere dritte Frage: „Was für eine Schwierigkeit habe ich anderen Menschen verursacht?“ Das ist ebenfalls die gegenteilige Frage, die wir uns normalerweise stellen, denn allzuoft denken wir nur daran, welche Schwierigkeiten uns andere Menschen machen. Wir sind immer die Opfer und die anderen die Bösen. Aber wir sehen nicht, wenn wir so etwas tun. Und darum stellen wir beim Naikan nur die Frage nach den Schwierigkeiten, die wir anderen Menschen verursachen. Etwas anderes prüfen wir nicht, denn wir haben das ja bisher immer getan.

Das bedeutet, daß wir uns nun selbst von der anderen Seite sehen, das ist innere Beobachtung, von der Seite der Mutter oder des Vaters. Ganz konkret gesagt, bekommt man bei Naikan diese dritte Frage und dabei wählt man zuerst die Bezugspersonen, d. h. die Mutter am Anfang, dann den Vater, Partner, die Geschwister und andere. Aber wichtig dabei ist, sich selbst zu sehen und nicht über die Mutter nachzudenken, sondern sich zu akzeptieren.

Zuerst prüft man, nachdem man die wichtigsten Personen gewählt hat, was hat diese Person für mich getan. Danach kommt man zur Frage: was habe ich für diese Person getan. Und zuletzt: welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person verursacht. Man nimmt sich den Zeitabschnitt vor, von Anfang bis zum 10. Lebensjahr oder bis zur Vorschulzeit und versucht sich möglichst konkret zu erinnern, wie es war. Es ist jetzt für sie nicht leicht, etwas zu finden, aber sie haben im Naikan 30 Min. Zeit, allein darüber nachzudenken. Dabei ist es so vage, zu theoretisch, wenn sie sagen, „meine Mutter hat alles gemacht für mich,“ oder „sie hat jeden Tag gekocht,“ denn was heißt jeden Tag? Also erinnern sie sich ganz konkret an einen bestimmten Tag, an dem die Mutter das und das gekocht hat und es hat gut geschmeckt. Erinnern sie sich nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Gefühl. Erinnern sie sich an den Geschmack und den Geruch von dem Essen, das die Mutter gekocht hat.

Nun fragen wir die zweite Frage: Was habe ich für meine Mutter gemacht und danach die dritte Frage: welche Schwierigkeiten habe ich verursacht. Z. B. kann es sein, daß man krank war und die Mutter saß die ganze Nacht lang am Bett oder sie kam oft, und sie konnte deswegen nicht gut schlafen. Das ist das, was wir verursacht haben. Natürlich kann es sein, daß die Mutter das gerne getan hat, aber die Tatsache ist, daß sie nicht gut schlafen konnte. Der Teilnehmer hat ca. 1 Std. Zeit über die drei Fragen

nachzudenken, dann kommt der Naikanleiter um zu hören, an was man sich erinnert hat. Dabei macht der Leiter keine Analyse, keine Kritik, nichts. Der Leiter hört nur zu und bittet den Teilnehmer dann, mit dem nächsten Zeitabschnitt z. B. die Volksschulzeit, gegenüber der Mutter nur die drei Fragen zu prüfen. Danach kommt wieder das nächste Interview usw., bis zum Zeitabschnitt, an dem die Mutter gestorben ist, oder bis heute.

Und wenn sie mit der Mutter abgeschlossen haben, beginnen sie Naikan zu üben gegenüber ihrem Vater, in der Vorschulzeit usw.. Naikan dauert 7 Tage lang von morgens bis abends und ist sehr intensiv. Aber man kann es sich nicht vorstellen, wenn man es nicht selbst macht. Wenn sie schon einmal eine Zensesshin gemacht haben, dann ist der Aufwand an Konzentration ähnlich. Aber hier konzentrieren sie sich auf drei Fragen und auch auf sich selbst. Über die Methode gibt es weiter nichts zu erzählen. Das ist alles gewesen. Aber ich möchte, bevor ich weiterrede, daß sie selbst versuchen, ein bißchen Naikan zu üben, vielleicht für 2 Min., wenn es ihnen recht ist. Dann verstehen sie besser, wie es abläuft.

Normalerweise machen wir die Augen nicht zu, da man sowieso in einem geschützten Raum sitzt. Es werden Wandschirme zwischen die Teilnehmer gestellt, damit man nicht gestört ist, sondern allein. Jetzt aber, wenn wir zusammensitzen, ist es besser, wenn sie die Augen schließen. Ich glaube, es wird doch 5 Min. dauern. Ist ihnen das recht? Dann schließen sie bitte die Augen. Denken sie jetzt bitte an ihre Kindheit und stellen sie sich die drei Fragen. Damit sie leichter in ihre Kindheit zurückgehen können, erinnern sie sich bitte an das Haus oder die Wohnung, in der sie damals gelebt haben von ihrem 0.–10. Lebensjahr. Versuchen sie sich an ihr Zimmer zu erinnern, in dem sie geschlafen haben und an die Küche. Jetzt wählen sie eine Person, wenn ihre Mutter da war, dann wählen sie ihre Mutter als Bezugsperson, sonst können sie auch ihre Großmutter oder den Vater wählen. Was hat ihre Mutter für sie gemacht oder die andere Person bis sie 10 Jahre alt gewesen sind. –„PAUSE“–.

Es kann ruhig eine alltägliche Sache sein. Versuchen sie bitte, sich an ein ganz konkretes Ereignis zu erinnern, wie z. B. an das Kochen, Waschen, Bettenmachen, Spazierengehen. Wählen sie einen bestimmten Tag, wie Weihnachten oder Geburtstag. Was hat ihre Mutter da für sie gemacht. –„PAUSE“–.

Wenn sie sich an etwas erinnern konnten, versuchen sie die Situation noch genauer anzusehen. Jetzt kommt die 2. Frage: was haben sie für diese Person in dieser Zeit getan? Es kann eine ganz kleine Sache sein. Steine oder Blumen sammeln oder ein gemaltes Bild zum Muttertag.

–„PAUSE“–.

Jetzt kommt die 3. Frage. Was für eine Schwierigkeit haben sie verursacht gegenüber dieser Person bis zu ihrem 10. Lebensjahr.

–„PAUSE“–.

Wie war es, wenn sie krank waren.

–„PAUSE“–.

Normalerweise haben sie für diese 3 Fragen eine Stunde Zeit, dann kommt der Leiter zum Gespräch, danach beginnen sie mit dem nächsten Abschnitt. Wir machen jetzt noch einen Zeitabschnitt. Nehmen sie sich die nächsten 5 Lebensjahre vor. Was hat ihre Mutter von ihrem 10.–15. Lebensjahr für sie getan? Denken sie an einen bestimmten Schultag oder denken sie daran, was sie gemacht haben, morgens bevor sie in die Schule gingen.

–„PAUSE“–.

Denken sie daran, was ihre Mutter gemacht hat, wenn sie von der Schule nach Hause gekommen sind.

–„PAUSE“–.

Was haben sie für ihre Mutter gemacht in dieser Zeit?

–„PAUSE“–.

Dritte Frage. Was für Schwierigkeiten haben sie ihr gegenüber verursacht?

–„PAUSE“–.

Für diese Periode haben sie normalerweise auch eine Stunde und danach gibt es wieder ein Gespräch. So, vielen Dank. Machen sie bitte die Augen wieder auf. Es tut mir leid, das waren jetzt 7 Min. Haben sie sich erinnern können, was ihre Mutter für sie gemacht hat? Wenn sie sich an so etwas erinnern können, dann besitzen sie einen Schatz. Und wenn sie auf diese Art eine Woche lang weitermachen, dann bekommen sie viele Erinnerungen zurück, sie werden das kaum glauben können! Und das wird alles ihr Schatz.

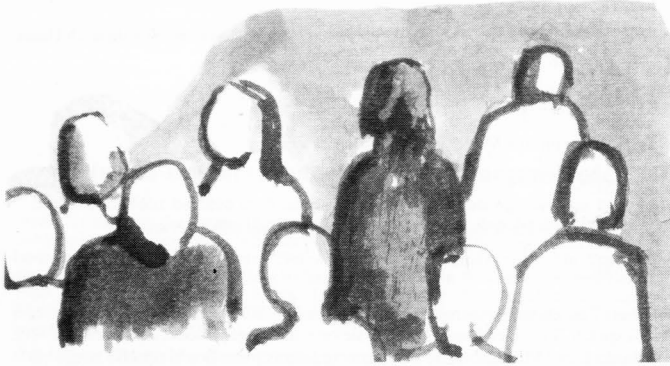
Haben sie auch eine Antwort auf die dritte Frage gefunden?

Ein Zuhörer berichtet: „Wir sind manchmal mit dem Auto gefahren. Ich konnte das Fahren schlecht vertragen und habe mich dann regelmäßig übergeben. Meine Mutter hatte dann das Problem alles wegzuwischen, und sie hat es immer getan.“

Vielen Dank, danke sehr. Das ist wirklich ein ganz konkretes Beispiel für eine Antwort auf die dritte Frage. Ich hoffe, sie haben ein bißchen gefühlt, wie es laufen könnte, wenn sie das eine Woche lang machen.

Nun möchte ich über allgemeine Dinge reden, warum wir z. B. so oft unzufrieden sind, also nicht glücklich sind. Da ich als Naikanleiter viele Menschen aus insgesamt zwölf Nationalitäten während der Naikanwoche begleitet habe, kann ich genau beobachten, warum sie früher unglücklich waren und nach Naikan glücklicher geworden sind bzw. freier geworden sind. Als Naikanleiter höre ich sehr viel, denn eine Woche lang verfolge ich mit, was sie gefunden und bemerkt haben. Das heißt, ich lerne immer von den Teilnehmern eines Naikanseminars und das möchte ich nun zusammenfassen. Einige Menschen denken, ihre Kindheit wäre unglücklich gewesen und behaupten, daß ihre Kindheit unglücklich war. Aber wenn sie Naikan machen und sich Gedanken machen zur ersten Frage, dann kommen so viele Erinnerungen darüber, was Vater und

Mutter gemacht haben. So kann es sein, daß die Familie sehr arm war, die Mutter nichts kaufen konnte und selbst Kleidung genäht hat. Man sagt zwar, daß die Kindheit unglücklich war, aber manchmal ist das nur ein Gegenbedürfnis des Menschen in seiner Kindheit. Oder ein anderes Beispiel ist folgendes: Wenn man als Kind von einem Nachbarn oder irgend jemandem ein kleines bißchen Geld geschenkt bekommt, freut man sich sehr. Wenn aber der Vater regelmäßig Taschengeld gibt, dann ist es dem Kind zuwenig und es behauptet, der Freund bekäme mehr.



Das allein genügt als Grund, daß der Mensch später darauf besteht, eine unglückliche Kindheit gehabt zu haben. Es ist wichtig zu sehen, was man wirklich bekommen hat. Also nicht, was man nicht bekommen hat, sondern zu sehen, was man bekommen hat. Es kommt vor, daß Teilnehmer beim Naikan sind, die einen Monat oder eine Woche zuvor einen Selbstmordversuch begangen haben. Diese Menschen behaupten, daß die Kindheit ganz schlimm gewesen war und die Mutter schrecklich, wie eine Hexe war oder sie vom Vater geschlagen worden sind. Wenn ich das höre, verstehe ich, daß diese Menschen sterben wollten. Doch dann stelle ich die Frage „was hat ihre Mutter für sie getan, und was haben sie für sie getan?“ Sie finden meistens drei Tage lang gar nichts. Aber zwischen dem vierten und fünften Tag finden sie, daß ihre Mutter gekocht hat oder daß der Vater ihre Hand gehalten hat, als sie krank waren.

Das genügt, um einen Selbstmordversuch zu stoppen. Gehe ich am 6. Tag zum Gespräch, dann erzählen sie, wieviel ihre Mutter für sie gemacht hat und daß sie schließlich nicht gestorben sind, weil jemand gekocht und Wäsche gewaschen hat, daß sie in die Schule geschickt wurden und ihnen das Sprechen gelehrt wurde. Wenn sie beginnen, sich daran zu erinnern, verschwindet der Selbstmordgedanke. Am 1. Tag ist die Mutter noch eine Hexe, am 5. Tag klingt das ganz anders.

Andere Menschen wiederum lassen den Beweis für ihr Unglück nicht los. Es gab in Amerika eine Frau, die behauptete, daß ihre Mutter, während sie mit ihr schwanger war, einen Autounfall erlitt und sich dabei das Bein gebrochen hatte. Für sie war das

Grund genug, ihre Mutter zu hassen. Sie wußte über die Situation bescheid, da ihre Mutter ein Bild an der Wand hängen hatte, das sie mit einem Stock gehend in ihrer Schwangerschaft zeigte. Das war der Grund für ihren Haß. Aber in einer Woche Naikan hat sie gesehen, wieviel ihre Mutter für sie gekocht, gewaschen und getan hat, und erst jetzt bemerkte sie, daß ihre Mutter trotz des Unfalls und des gebrochenen Beines alles für sie getan und ihr Leben geschützt hatte.

Mit dem Stock in der Hand hatte die Mutter sie überall hin mitgenommen. Sie hat ihr das Leben geschenkt. Das hat sie gesehen und sie hat danach bedauert, daß sie 30 Jahre lang nur negative Bilder in sich getragen hatte und alles andere vergessen hatte. Dabei war sie immer unzufrieden und voller Haß gegen die Mutter gewesen.

Dann gibt es aber auch Menschen, die ihre Vergangenheit verdrängen und sich wünschen, daß es sie nie gegeben hätte. Ein Teilnehmer, der lange Zeit Drogen genommen hatte, wollte wissen, warum er sie nimmt. Er machte Naikan und als er dabei bei seinem 15.–16. Lebensjahr angekommen war, erinnerte er sich, daß es seinem Vater zu dieser Zeit sehr schlecht ging. Der Vater bat ihn, das Fenster zu öffnen, aber er selbst war darüber irgendwie böse, hatte zum erstenmal gegen seinen Vater reagiert und ist weggelaufen, ohne das Fenster zu öffnen.

Als er dann wieder zurückkam, war sein Vater bereits tot. Er ist allein gestorben. Das alles hat er sich nochmals genau angesehen, diese Tatsache und hat akzeptiert, was damals passiert ist. Er weiß nun, er kann nichts mehr daran ändern. Weil er es bis jetzt verdrängen mußte, hatte er Drogen genommen. Nun ist er frei geworden von seiner Vergangenheit. Nach einer Woche bekam er den Wunsch, das Grab von seinem Vater zu besuchen. Das war vor zwei Jahren. Er ist Musiker und gibt jetzt wieder Konzerte in Österreich.

In England habe ich im vergangenen Sommer in einem Viapassana-Meditationszentrum Naikan geleitet. Dorthin kamen Menschen, um mit Viapassana zu beginnen und es eifrig zu machen, aber eigentlich wollten sie irgendetwas vergessen. Sei bleiben dort in der Regel für einen Monat und versuchen im „Hier und Jetzt“ zu leben. Aber gleichzeitig schleppen sie ihre Vergangenheit weiter. Es gab dort eine ältere Dame, deren Enkelkind 2 Monate zuvor gestorben war. Darum kam sie zum Viapassana-Zentrum.

Sie hat dort Naikan gemacht. Am Anfang jedoch konnte sie nicht, denn sie hatte Angst, die Tatsachen zu sehen, besonders, daß ihr Enkelkind gestorben war. So hat sie einen Tag lang nichts gemacht. Aber sie hatte den Mut gehabt, sich trotzdem für das Naikan zu entscheiden und konnte alles akzeptieren. Dadurch ist es zur Vergangenheit geworden und sie kann jetzt mehr und mehr im „Hier und Jetzt“ leben.

In Österreich gab es eine Frau, die sagte sie sei unglücklich, weil sie nicht hübsch wäre, weil sie nicht studiert hätte, usw. Deswegen hatte sie Haßgefühle gegenüber ihrer Mutter. Sie gab der Mutter die Schuld dafür. Da habe ich sie gefragt, ob sie lieber besonders oder lieber glücklich sein möchte. Und sie sagte, sie möchte glücklich sein.

Wir sehen manchmal nicht die Tatsache, sondern vergleichen alles mit unserem Idealbild. Also sehen wir nicht unsere Mutter, sondern wir haben eine Idealmutter im Kopf und vergleichen das.

Die Frau, von der ich gerade sprach, hatte ihren Grund behalten, die Mutter zu hassen. Aber nur sie allein leidet darunter, sie kann z. B. nicht schlafen o. ä.. Aber der Mensch, der gehaßt wird, in diesem Fall war es die Mutter, kann gut schlafen, denn es ist nicht ihr Problem.

Es gab einen deutschen Teilnehmer, dessen Mutter hatte einen Selbstmordversuch unternommen, als er noch ganz klein war. Dabei wollte die Mutter ihn und seine kleinere Schwester mitnehmen. Aber er wollte nicht mit in den Tod gehen. Einige Tage später starb die Mutter allein. Er konnte das nie vergessen. Das ist der Grund gewesen für den Haß gegenüber seiner Mutter. Doch es ist sein Problem, denn die Mutter kann es nicht mehr ändern oder sich entschuldigen. Er leidet darunter. Deswegen ist es wichtig, daß er weiß, was seine Mutter bis zu seinem 5. Lebensjahr für ihn gemacht hatte. Nachzufühlen, wie seine Mutter empfunden hat, als sie in den Tod gesprungen ist, allein, ohne die Kinder. Sie hat ihnen ihr Leben gelassen. Wie hat sie, als Mutter, damals gefühlt? Er hat verstanden, wie traurig seine Mutter damals war. Und danach konnte er die Tatsache wirklich sehen, so wie es damals wirklich passiert ist.

Ein anderes Beispiel ist ein Mann, der sich erinnerte, daß ihn seine Mutter mit 5 Jahren ins Krankenhaus auf eine Isolierstation brachte. Von da an hatte er das Gefühl, die Beziehung zu seiner Mutter verloren zu haben, weil er von ihr getrennt war. Beim Naikan hat er dann aber gesehen, daß ihn seine Mutter die vorangegangenen 3 Monate bei sich hatte, bevor der Arzt sagte, daß es so nicht weiterginge. Als ihn seine Mutter und seine Großmutter ins Krankenhaus brachten haben sie beide geweint. Das hat er gesehen. Später nahm er für lange Zeit Drogen. Doch er wußte nun, daß sein ganzes weiteres Leben eine Rache gegenüber seiner Mutter gewesen war, weil sie damals nicht bei ihm war.

Manchmal versuchen wir, die anderen Menschen zu ändern. Zum Beispiel versuche ich als Ehemann meine Frau zu ändern, oder meine Frau versucht mich zu ändern. Doch das funktioniert nicht.

Es gab einen Teilnehmer, er war Therapeut, seine Mutter war Alkoholikerin und er konnte sich an nichts erinnern was seine Mutter für ihn getan hatte. Ich glaube, 4 Tage lang hatte er keine Erinnerung. Aber er wußte, daß es nicht stimmte. Er wußte, daß seine Mutter alles für ihn gemacht haben mußte, denn er hatte keinen Babysitter. Das einzige woran er sich erinnerte war, daß er hungrig war, aber die Mutter nicht gekocht hatte, weil sie betrunken war. Und daß ihm kalt war im Winter, weil ihn seine Mutter nicht warm genug angezogen hatte, denn sie war wieder betrunken. Das war alles an Erinnerungen. Vielleicht ist er deshalb Therapeut geworden. Bis zum 5. Tage hat es gedauert, bis er etwas gefunden hatte, was seine Mutter für ihn tat.

Nachdem er die erste Erinnerung hatte, kamen viele andere Erinnerungen. Obwohl sie betrunken war, hat sie gekocht, sich um ihn gekümmert. Er ist nicht gestorben. Und am Ende hat er genau gesehen, daß seine Mutter Alkoholikerin war und krank war. Und trotzdem hat sie alles gemacht für ihn. Das ist nun Tatsache geworden.

Viele Menschen, ich gehöre auch zu ihnen, bedenken nicht, daß die Mutter oder der Vater auch ein Mensch ist. Wir sehen die Mutter als Funktion. Wir sehen nicht, daß die Mutter früher, bevor wir geboren worden sind, eine junge Frau war. Und sie hatte auch



eine Kindheit. Als wir geboren wurden, ist sie Mutter geworden. Aber als Kind sehen wir sie nur als Mutter, weil sie von Anfang an Mutter für uns war. Das stimmt nicht. Es ist wichtig, daß wir die Mutter als Mensch sehen können. Als Mensch, mit Schwächen, Nachteilen, usw. Diese Frage „was hat meine Mutter für mich getan“ läßt uns die Mutter als eine Person erscheinen, nicht als Funktion. Die Mutter hat so viel wichtige Lebenszeit für uns gegeben, und zwar gerne.

Es kommt vor, daß wir unsere Probleme mit denen der anderen mischen. Wenn z. B. ein Sohn ganz lange Haare trägt und die Mutter das nicht ertragen kann, dann ist das das Problem der Mutter. Trotzdem sagt sie: „das ist schlimm oder schmutzig“, zu ihrem Sohn und gibt ihm die Schuld. Aber sie kann es nicht ertragen. Deswegen braucht der Sohn so etwas nicht annehmen.

Oder wenn ein Kind nicht in die Schule geht oder schlechte Leistungen bringt in der Schule, leidet die Mutter darunter. Vielleicht leidet sie sogar mehr als das Kind. In Japan kommen auch solche Mütter zum Naikan und möchten, daß ihr Kind Naikan machen soll. Aber der Naikanleiter empfiehlt, daß sie selbst Naikan machen soll, damit auch das Kind wirklich da bleiben kann. Aber in der Tat ist es so, das Kind ist da, damit die Mutter eine Woche Naikan machen kann. Und wenn die Mutter Naikan macht,

bemerkt sie auch, wieviel sie selbst an Problemen verursacht hat und was nicht ihr Problem ist. Ihr Kind hat das Problem. Es wird erst dann zu ihrem Problem, wenn sie meint, daß ihr Kind ein gutes Kind sein muß, damit die anderen Leute denken, sie sei eine gute Mutter. Erkennt die Mutter das, kann sie ihrem Kind wirklich helfen und einen echten Rat geben, ohne selbst darunter zu leiden.

Solange wir die Schuld für unser Unglück bei anderen suchen, übernehmen wir keine Verantwortung für unser Leben auf die eigenen Schultern. Anscheinend ist es für die meisten Menschen wichtiger, Recht zu haben, um zu sagen, der andere hat Schuld. Aber so bleibt man unglücklich. Darum gibt es beim Naikan die 3. Frage, die genau umgekehrt danach fragt, welche Schwierigkeiten ich verursacht habe. Jetzt beginnen wir auf eigene Verantwortung zu leben und machen uns unabhängig von den anderen Menschen. Dazu ist es aber wichtig, auch die 1. Frage zu beantworten, denn sonst bleiben wir in der Erwartungshaltung stecken.

Eine ehemalige Studentin von mir ist dafür ein gutes Beispiel: Sie haßte ihren Vater. Wenn nun ein Mann in ihre Nähe kam, reagierte sie mit einer Gänsehaut. Natürlich konnte sie nicht heiraten, doch das war ihr Problem. Sie mußte diesen Haß lösen, sonst konnte sie nie einen Mann und eine Familie haben.

Durch Naikan bemerken wir, wieviel wir schon haben, z. B. hat meine Mutter 20000 mal gekocht, meine Wäsche gewaschen und mich angerufen und gefragt, ob es mir gut geht. Aber ich habe meine Mutter nie gefragt, ob es ihr gut geht. Nein, ich war immer ärgerlich, wenn sie mich anrief. Bei Naikan habe ich bemerkt, daß wenn ich sie anrufe, das nur tue, wenn ich sie brauche. Ich habe bemerkt, wieviel sie gemacht hat und ich habe gesehen, wo ich Schwierigkeiten verursacht habe. Dadurch wird die Erwartungshaltung weniger und die Dankbarkeit größer. Wir sammeln, wie bei einer Schatzsuche, die Beweise, was wir schon bekommen haben und werden glücklicher. Die Beweise dafür, daß wir unglücklich sind, werfen wir weg. Dann wird man klarer und freier von der Vergangenheit. Man kann die Kette der Vergangenheit durchschneiden und richtig aufmerksam hier leben.

Ich habe früher als Student in einem Zen-Tempel gewohnt und Zen gemacht. Das Nicht-Ego habe ich als Zen-Übender gesucht. Und zwar habe ich eines Tages meinen Eltern gesagt, daß ich im Zen-Tempel wohnen möchte. Da haben sie mir am nächsten Tag Kleidung eingepackt, mir Geld gegeben und meine Mutter sagte nur: nun, bitte. Und ich bin zum Zen-Tempel gegangen. Danach habe ich mich um meine Eltern fast nicht mehr gekümmert. Es war wie von zu Hause wegzulaufen. Ich kam nur zurück, wenn ich kein Geld mehr hatte oder wenn ich viel schmutzige Wäsche hatte. Und wenn meine Mutter mir Geld und frische Wäsche gegeben hat, bin ich sofort wieder gegangen. Und ich dachte, das Nicht-Ego zu suchen. Mein Zweck war das Wichtigste. Aber als ich Naikan gemacht habe, sah ich, daß ich Student war, nicht zur Uni gegangen bin, aber die japanische Universität viel Geld kostete, und meine Eltern das bezahlt haben. Und ich war nicht an der Uni, konnte aber absolvieren. Meine Eltern sind zur Abschlusseremonie gekommen, wo ich nicht war. Für mich war es egal zu absolvieren, aber für meine Eltern war es eine große Sache, denn sie konnten aus finanziellen Gründen keine höhere Schule besuchen. Aber sie haben ihren Sohn

absolvieren lassen und sind zur Abschlusßprüfung gekommen. Aber der Sohn war nicht da. Und der Sohn glaubte immer, er suche das Nicht-Ego. Das habe ich bei meinem ersten Naikan zum ersten Mal bemerkt. Ich habe mein Ego gesehen, und wenn man das Ego selbst sieht, gibt es Hoffnung, daß es kleiner wird. Und wenn man eine Woche lang ohne Pause weitermacht, dann begibt man sich auf eine sehr tiefe Ebene. Das ist dann wie Meditation. Und theoretisch, das ist jetzt nur Theorie, kann man sagen, wenn man weitermacht, dann weiß man, was man hat.

Die Mutter und der Vater haben alles gemacht. Für Mutter und Vater gab es auch Eltern, die alles für sie wiederum gemacht haben. Wir haben 4 Großeltern, 8 Urgroßeltern, 16, 32, 64, 128, 224, usw., wenn wir 26 Generationen weitergehen, werden es mehr als 100 Mio. Menschen. Aber wenn einer von ihnen fehlte, wären wir nicht hier. Und das sehen wir. Wenn wir z. B. etwas machen, bereiten wir immer Schwierigkeiten, obwohl wir es vielleicht nicht wollen. Aber wir tun es. D. h. wir leben nicht, sondern wir sind gelebt. Natürlich versucht man mit Meditation, Zen, Viapassana auch diesen Weg zu gehen, ob man es schafft ist eine andere Frage. Ich glaube, ich habe jetzt zusammengefaßt, was ich von vielen Teilnehmern gelernt habe. Sie alle sind klarer, freier und glücklicher geworden. Ich möchte jetzt hier Schluß machen, aber wir haben vielleicht noch ein bißchen Zeit Fragen zu stellen. Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit.

Eine Teilnehmerin: „Also es hilft gegen Haßgefühle. Aber wenn Neidgefühle in einem selbst vorgehen, ist das auch sehr schlimm. z. B. wenn eine Person mir etwas weggenommen hat. Ich weiß nicht, wie komme ich dagegen an?“

Prof. Ishii: „Ja, also Neid ist eine schwierige Sache. Zuerst ist es wichtig zu bemerken, daß man neidisch ist. Das ist das Wichtigste. Wenn man z. B. Naikan macht gegenüber den jüngeren Geschwistern, d. h. man prüft, was diese jüngeren Geschwister für mich getan haben oder was für Schwierigkeiten ich verursacht habe, dann sieht man auch die Frage, was für Schwierigkeiten sie mir verursacht haben. Das wäre die „4.“ Frage. Man geht zurück in die Kindheit, wirklich zurück bis zum 4. oder 5. Lebensjahr. Dann kam der jüngere Bruder oder die Schwester zur Welt. Die Mutter hatte jetzt die Kraft auf das Geschwisterkind konzentriert und man hatte das Gefühl, daß man vernachlässigt wurde. Das ist wichtig zu bemerken, denn sonst mag man vielleicht die jüngeren Geschwister nicht, ohne zu bemerken, warum. Ihr Dasein stört, ohne zu wissen, warum. Wenn man Naikan macht, findet man den Ursprung vom Neid. Man bemerkt den Neid. Oder wenn man ärgerlich ist, ist es wichtig, daß man bemerkt, daß man ärgerlich ist. Wenn z. B. jemand etwas sagt und ich werde ärgerlich, kann es sein, wenn das gleiche ein anderer Mensch sagt, daß ich nicht ärgerlich werde. Naikan heißt, sich selbst zu sehen, d. h. nicht den anderen Menschen zu kritisieren, weil es nicht sein Problem ist, sondern zu schauen, warum ich jetzt so ärgerlich bin oder neidisch oder ähnliches. Dann entsteht die Möglichkeit, daß der Ärger weggelassen, oder der Neid weniger wird, d. h. es ist wichtig, sich damit wirklich zu konfrontieren.“

Eine andere Zuhörerin fragt: „Ich habe auch eine Frage. Wenn man für so etwas schon die Idee hatte, und es sogar versucht hat und man selbst würde sagen, es ist so, ok. Aber nach dem Tod der Mutter die ganze Jugend zu ist. Da sind also wohl sehr deutlich die Bilder der Umgebung, das Haus, die Möbel und alles, aber in den Erinnerungen



tauchen keine Menschen auf. Keine visuellen Bilder vom Vater, der Mutter, den Geschwistern. Kann man da überhaupt Naikan machen?

Prof. Ishii: „Ja, sie haben eine Woche Zeit, den ganzen Tag über. Nach meiner Erfahrung als Naikanleiter bekommt man viele Erinnerungen, wenn man tatsächlich eine Woche Zeit dafür hat. Sie haben jetzt nur sieben Minuten Naikan gemacht. Auch diejenigen, die meinen, daß sie eine ganz grausame Kindheit gehabt haben, können etwas finden, wenn sie drei, vier Tage Naikan machen. Und ich glaube, wenn sie anstatt sieben Minuten 2 Stunden Naikan machen, dann finden sie schon etwas. Sie können auch Zuhause Naikan machen. Also z. B. heute 30 Min., morgen wieder 30 Min., usw., also täglich Naikan üben. Wenn man den Erfolg mit einer ganzen Naikanseminarwoche vergleicht, dauert das Naikan Zuhause ungefähr 2 Monate. Das ist meine Erfahrung.“

Es gab einen Mann, der bei seinem Naikan am 5. Tag meinte, er wäre fertig. Er war froh und er hat viel gesehen und er wollte jetzt beenden. Dann habe ich zu ihm gesagt, er soll jetzt spazieren gehen. Er ist spazieren gegangen und als er zurückkam, sagte er, es wäre noch irgendetwas in ihm nicht geklärt. Er hat weiter Naikan gemacht und gesehen, daß er als Schüler einmal sitzengelieben war. Sein Zwillingsbruder stieg aber in die nächst höhere Klassenstufe auf und hatte plötzlich zu ganz anderen Schülern Kontakt gehabt, als er. In diesem Zeitraum erinnerte er sich an gar nichts. Alles lag im Dunkeln, was sein Vater oder seine Mutter für ihn getan hatten. Aber er hatte erkannt, daß er in dieser Zeit seinen Bruder immer gesucht hatte und später auch noch seinen Bruder in seiner Frau gesucht hatte.

Dann hat er geweint und gesagt, daß er seine Kindheit beendet hat. Aber das ist eine Tatsache, seine Kindheit ist schon beendet. Sie ist vorbei. Aber er war darüber sehr traurig. Er hatte also die Wahrheit gesehen und das war sehr wichtig für ihn. Und nachdem er das akzeptiert hatte, kamen sehr viele Erinnerungen von seinem Vater, daß er z. B. mit seinem Vater und seinem Bruder Pilze sammeln ging. Er fand ganz kleine Begebenheiten.

D. h. erstens ist es sowieso schwer, etwas zu finden. Zweitens, wenn es irgendein Hindernis gibt, ist es noch schwieriger.“

Zuhölerin: „Ich habe gelesen, daß gerade die Menschen, die immer sagen, sie hätten eine so wunderbare Kindheit gehabt, nicht akzeptieren können, was sie so fürchterlich geschmerzt hat als Kind. Sie haben es eben verdrängt, weil sie es nicht ertragen konnten. Weil die Mutter einfach gut sein mußte. Braucht man nicht Hilfe, damit das alles gelockert werden kann?“

Prof. Ishii: „Also das wichtigste ist, daß sie bei den 3 Fragen bleiben. Wenn sie nur aufs Geradewohl über ihre Vergangenheit nachdenken, gibt es die Gefahr, daß sie nur die negativen Dinge sammeln. Aber sie sind ja immer gefragt, was ihre Mutter z. B. für sie getan hat und was für Schwierigkeiten sie ihr verursacht haben. Natürlich sagt der Teilnehmer, daß er keine Schwierigkeiten gemacht hat, sondern die Mutter ihm gegenüber. Das kommt hoch. Obwohl es nicht gefragt wird, kommt das so und so hoch. Natürlich gibt es da die Rolle des Leiters. So höre ich alles an und sage dann, daß das nicht die Antwort auf die 3. Frage ist und der Teilnehmer soll versuchen, die

3. Frage zu beantworten. Aber es kann sein, daß ich 2 Tage lang nur die negative Seite höre.

Wenn man aber spürt, daß man der Sache wirklich auf den Grund gehen will, ist es wichtig, den ganzen Kurs über 7 Tage zu belegen. Nachdem man eine Woche Naikan gemacht hat, ist es auch einfacher, alleine Naikan zu machen. Man erlebt in Naikan alles noch einmal, stellt aber fest, daß man vieles selbst ganz anders erlebt hat, als die Tatsachen wirklich waren.

Und wenn man z. B. theoretisch erkennt, daß man nicht hassen soll, kann man es trotzdem nicht stoppen. Deswegen ist es wichtig, es nochmal zu erleben. Als ich z. B. 15 Jahre alt war, hat mein Vater mich einmal geschlagen. Ich war sehr böse auf ihn und das habe ich Jahre lang mit mir herumgetragen. Als ich Naikan gemacht habe, sah ich, daß mich meine Mutter jeden Tag geweckt hat, vom Anfang meiner Schulzeit an, also bis dahin schon seit 10 Jahren. Und ich war immer böse, weil sie mich geweckt hat. Aber ich mußte aufstehen, um in die Schule zu gehen. Doch ich war immer böse auf sie. Dann hat mich einmal mein Vater nach 10 Jahren geweckt, als ich 15 Jahre alt war, und ich war sehr böse, daß er gekommen war, mich zu wecken. Warum mußte er kommen. Und ich war sehr böse zu ihm. Er hat mich dann geschlagen und ich habe dann zurückgeschlagen.

Ich erinnere mich sehr klar, er hat sehr traurig am Fenster gestanden und hat geweint. Auch ich habe geweint, ich wußte, daß er weinte. Aber das war für mich eine unangenehme Erfahrung; nur als ich Naikan gemacht hatte, habe ich gesehen, daß er 10 Jahre lang nicht gekommen ist. Und er wußte, daß seine Frau 10 Jahre lang seinen Sohn wecken mußte und daß sein Sohn immer böse war. Aber als ich 15 Jahre alt war, hat er gedacht, daß das jetzt zu Ende sein mußte und er ist selbst zu mir gekommen. Aber ich war sehr böse. Als letzte Möglichkeit hat er mich geschlagen. Aber er ist zurückgeschlagen worden von seinem eigenen Sohn. Und ich habe gefühlt, wie traurig mein Vater war, er dachte, daß mit seiner Erziehung etwas nicht stimmte. Er hat seine Verantwortlichkeit gefühlt.

Danach habe ich gesagt, daß ich im Zen-Tempel wohnen möchte und er hat sofort ja gesagt, weil er nicht mehr wußte, was er für mich tun konnte. Er meinte, daß Zen vielleicht hilft. Das habe ich in Naikan erkannt.

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit, sie waren gute Zuhörer. Ich konnte sagen, was ich wirklich sagen wollte. Herzlichen Dank.

188.6.12

柳田鶴士



根を耕さず  
花は咲かない

Blumen blühen zum Licht hin,  
Wurzeln dehnen sich in die Dunkelheit.  
Ohne die Wurzeln zu versorgen  
blühen die Blumen nicht.

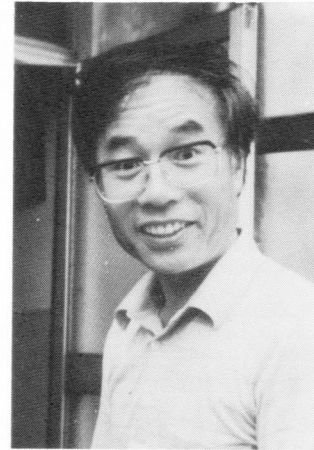
Yanagida Sensei

花は光明に向かう  
根は暗黒に向って  
伸びる



# Naikan

## ERFAHRUNGEN



Prof. Yoshihiko Miki

Yoshihiko Miki ist Psychologieprofessor an der Internationalen Budd. Universität von Osaka und leitet zusammen mit seiner Frau ein NAIKAN-Institut in Nara, Japan. Er ist Vater von 3 Kindern. Im nachfolgenden Kapitel berichtet er über seine Erfahrungen mit der NAIKAN-Methode.

Zu dem Zeitpunkt, als ich von der Methode hörte war ich eingeschriebener Student und begann gerade Rechtswissenschaften zu studieren. Damals (vor 25 Jahren) wurde dieser Methode selbst in Japan kaum Beachtung geschenkt. Ich dachte mir jedoch folgendes:

Sollte nach meinem Ausprobieren keinerlei Effekt eintreten, kann ich einfach über die Sache hinweggehen; sollte sich jedoch irgendein Effekt herausstellen, dann werde ich alle Anstrengungen unternehmen, dieses der Welt wissen zu lassen. Ich besuchte das NAIKAN-Institut von Ishin Yoshimoto und begann mit meiner Forschung, nach dem ich das Einverständnis von Hr. Yoshimoto und seinen Klienten hatte. Ich habe diese Methode selbst erlebt und als Therapeut gearbeitet.

Etwa um 1941 entwickelte Hr. Yoshimoto die heutige Methode und nannte sie NAIKAN, was so viel wie „Finden der inneren Gedanken – Selbsterkennung“ bedeutet. Er betrachtete es als seine Botschaft an die Menschen.

Dann stieg er ins Geschäftsleben ein, um Kapital und Vertrauen zu erhalten. Er arbeitete schwer, wurde schließlich Präsident der Firma und weitete seine Geschäfte aus.

Besonders während dieser Zeit besuchte er viele Orte, um Naikan zu verbreiten bzw. darüber zu unterrichten.

Im Jahr 1953 gab er die Präsidentschaft der Firma ab. Mit dem Kapital, das er durch seine Geschäfte erhalten hatte, begann er, selbst Naikan zu propagieren. Er benutzte sein eigenes Haus in Yamato Koriyama als Übungszentrum und begann als Laientherapeut Menschen mit Problemen zu betreuen.

Zur gleichen Zeit brachte er die Methode zur Resozialisierung Krimineller und Verbrecher ein. Er hat seine Methode an Psychologen, Mediziner etc. weitergegeben.

Im Jahr 1974 hatte er 520 Klienten (davon 3 % weibliche) jeder sozialen Schicht wie Hausfrauen, Gehaltsempfänger, Lehrer, Bauern, Kaufleute, Rechtsanwälte, Mediziner und Studenten. Die Altersgruppen reichten von Grundschulkindern bis zum 80jährigen Greis (mehr als 60 % waren jedoch unter 30 Jahre alt).

Die Gründe, sich dieser Methode zu unterziehen, war sehr unterschiedlich: psychologische Weiterentwicklung ohne daß spezielle Probleme vorhanden waren, der Versuch, die Konflikte zwischenmenschlicher Beziehungen zu lösen, von Neurosen, Alkoholismus, Verbrechen und Kriminalität geheilt zu werden.

Naikan erfüllt beträchtliche Voraussetzungen und die Anzahl der Menschen, die Naikan praktizieren steigt von Jahr zu Jahr.

In seinem Institut leitete er ca. 1 000 Teilnehmer im Jahr 1977 und versorgte sie zusammen mit seiner Frau und einer kleinen Zahl von Angestellten.

Ich habe dieses geschrieben, um NAIKAN vorzustellen; basierend auf meinen Erfahrungen und meinem Verständnis von NAIKAN. Außerdem ist diese Methode jetzt auch als Therapie bekannt und beginnt Psychologen, Mediziner, Lehrer und Ge-

schaftsleute zu interessieren. Einige Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen übernehmen diese Methode. Verschiedene NAIKAN Institute wurden in Japan gegründet. Die erste NAIKAN Konferenz fand im Jahre 1978 statt und es wurde über viele Fälle berichtet.

Es gibt 3 Erscheinungsformen von charakteristischen Eigenschaften im Naikan.

**Ausgewogenheit** Es gibt ständig „Geben“ und „Nehmen“ in zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir neigen dazu, uns an die Dinge zu erinnern, die wir für andere getan haben (geben), jedoch vergessen wir, was andere für uns getan haben (nehmen). Im Naikan steht „geben“ für „haben“ und „nehmen“ für „schulden“ und es soll zwischen beidem eine Bilanz gezogen werden.

**Selbstvorwürfe** Die Menschen neigen dazu, Dinge sehr egoistisch zu sehen. Wenn wir enttäuscht sind, sehen wir die Verantwortung dafür in anderen und machen ihnen Vorwürfe. Im Naikan reflektieren wir nur uns selbst und erfragen sehr ernsthaft, ob wirklich nur andere verantwortlich sind.

**Mitgefühl** Wir denken, in dem wir uns in den Mittelpunkt unseres Denkens stellen. Im Naikan, wenn der Klient in sich selbst geht und nicht versucht, über die Gefühle anderer nachzudenken, fragt der Leiter: „Was denkst Du wie die anderen Personen damals gefühlt haben?“ Es soll versucht werden, aus der Position der anderen Person heraus zu denken.

## 1. Vor Naikan

Die Klientin, unverheiratet, Vater Lehrer, Mutter Hausfrau und eine zwei Jahre ältere Schwester, bilden die Familie.

Nach 4 Jahren als Studentin der Technischen Medizin, kurz vor dem Examen, wurde sie von Angst und Unruhe gequält und die eigene Abscheu resultierte aus dem Mißtrauen gegen die eigenen Fähigkeiten. Sie begann im Krankenhaus als Technikerin zu arbeiten. Sie litt seit 6 Monaten und konnte sich nicht konzentrieren. Sie suchte einen Psychiater auf und bekam als Diagnose, daß alles mit ihr in Ordnung sei, sie wurde von im lediglich aufgemuntert. Es half jedoch nicht. Zu dieser Zeit lernte sie einen jungen Mann durch Omiai (japanischer Treffpunkt für junge Leute zwecks Heirat) kennen und verlobte sich mit ihm. Sie hörte auf zu arbeiten, um die Hochzeit vorzubereiten, und sie wurde wiederum von Ängsten gequält – diesmal Angst vor der Hochzeit. Sie begann an Selbstmord zu denken, sie wurde depressiv und verbrachte die Tage ohne etwas zu tun. In dieser Situation wurde sie in ein Naikan Institut geführt. Obgleich sie fest entschlossen war zu bleiben und zu arbeiten, zweifelte sie doch, ob es für sie speziell Hilfe bringen würde.

## 2. Der Naikan Prozess

Am ersten Tag konnte sie sich nicht konzentrieren, durch Fußschmerzen nicht nachdenken und schlief manchmal ein. Am zweiten Tag machte sie sich ein wenig Selbstvorwürfe beim Denken an ihre Mutter, wollte jedoch ihre Fehler nicht einsehen – durch den Abwehrmechanismus – aber die Summe ihrer Erinnerungen erhöhte sich.

Am dritten Tag, um dem Naikan-Leiter antworten zu können, begann sie, sich stärker und tiefer auf Naikan (Selbstbeobachtung) zu konzentrieren. Sie machte sich beträchtliche Vorwürfe in Bezug auf Ihre Mutter. Am vierten Tag übernahm sie den Naikanweg des Denkens und fand heraus, daß sie ihre Schwester immer als allmächtig angesehen hatte und vollkommen von ihr abhängig war. Am fünften Tag erreichte sie den großen Umkehrpunkt. Das plötzliche Loslassen erfolgte beim Anhören einer Cassette, wo berichtet wurde, daß jemand tiefere Einsicht hat. Obgleich sie so stolz auf sich war, daß sie nie geschrien hatte, schrie sie jetzt ganz stark. Nach diesem Ereignis stieg die Summe der Erinnerung stark an und sie konnte ihre Irrtümer erkennen und akzeptieren. Sie kam zu folgender Einsicht: Ich war ein starker Egoist. Ich habe geglaubt, ich würde mich kennen, aber ich kannte mich überhaupt nicht. Schließlich konnte ich nicht sehr von mir überzeugt sein. Ich war eitel genug, immer nur darauf zu hören, was andere dachten und konnte nicht einmal kleine Schwierigkeiten ertragen. Ich habe mich selbst erniedrigt und habe überhaupt keine weitere Entwicklung gemacht.

Am sechsten Tag konnte sie ohne weitere Anstrengung die konkreten Erlebnisse in der Vergangenheit anschaulich nacheinander abfragen. Am siebten Tag konnte sie die Liebe ihrer Mutter fühlen und mit geschlossenen Augen das Lächeln ihrer Mutter erkennen. Jetzt hat sie Selbstvertrauen gewonnen, die Liebe zu Ihrem Verlobten erkannt und erfüllt von dem Willen, in Zukunft ein neues Leben zu führen. Sie beschreibt das wie folgt: Ich habe mich als ganz untestehend in dieser Welt betrachtet. Das machte mich zu einem kranken Menschen. Ich habe niemals Fortschritte gemacht und habe mich gegen alles gewehrt. Ich möchte mich jetzt bei meiner Familie und meinem Verlobten entschuldigen. Beim letzten Gespräch mit dem Leiter sagte sie: Ich bin sehr glücklich, daß ich Naikan machen konnte, ich bin überzeugt, daß ich nicht unwürdig bin zu heiraten, der Kampf kommt jetzt von innen, von mir selbst und ich werde alles tun, um meine Hochzeit vorzubereiten.

## 3. Nach Naikan

Nach intensiven Naikan machte sie Fortschritte auch im Umgang mit anderen Menschen, sie wurde freundlicher und weniger egoistisch, sie wurde sensibler für Gefühle und nahm die Liebe anderer für sie wahr. Sie freute sich an der Natur. Bei der Nachverfolgung dieses Falles etwa 5 Monate später, hörte ich, daß sie verheiratet und glücklich lebte.

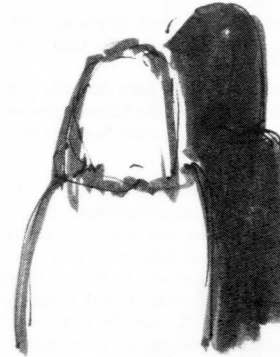
Die Ergebnisse von Manifest Anxiety Scale vor und nach Naikan waren 35 (vorher Tendenz zu Neurose) und 15 (nachher normal). Die folgenden Punkte bestätigen den Effekt von Naikan.

## Charakteristika der Naikan Methode

1. Der größte Aspekt dieser Methode liegt darin, daß man greifbare Resultate in nur einer Woche erzielt. Andere etablierte Therapien wie Psychoanalyse haben keine definitiven Termine. (Psychoanalysen dauern etwa 2 bis 3 Jahre). Selbst neu entwickelte Kurztherapien brauchen ca. 6 Monate. Die Morita-Therapie ist ebenfalls kurz – jedoch braucht sie noch 40 Tage. Es ist erstaunlich, daß man für Naikan nur 1 Woche braucht. Natürlich gibt es einige Schwierigkeiten aufgrund der Kürze der Zeit. So ist es schwierig, eine Arbeitsbeziehung zum Leiter herzustellen. Ebenfalls ist die Dauer des Effektes zu bedenken. Um dem entgegenzuwirken, verbindet Naikan sich mit anderen Methoden. Man denkt über „Nachsorge“ nach, wenn der Klient wieder im Alltag ist.

2. Naikan ist für viele Fälle anwendbar, unabhängig von Geschlecht und Alter oder IQ. Naikan ist nicht nur sehr effektiv bei Neurosen durch zwischenmenschliche Beziehungen oder Probleme in Familie und Partnerschaft oder auf der Arbeit, sondern auch für Alkoholiker, Problemfälle und Kriminelle, z. B. war die Erfolgsrate bei Alkoholikern im Ibusuko-takemoto Krankenhaus 32%, nach der Einführung der Naikan Methode erhöhte sie sich auf 62,5%.

Im Tokushima Gefängnis war die Rückfallquote 60,1 %, sie betrug jedoch nur 30,4 % bei denjenigen, die sich einer Naikanwoche unterzogen hatten.



Ein 47jähriger Mann schreibt im März 1986 nach seinem NAIKAN folgendes über seine Erfahrungen:

Ich wußte nicht was NAIKAN war bis ich es beendet hatte und ich bin mir sicher, daß ich mir immer noch nicht völlig im klaren darüber bin, was diese tiefe Erfahrung bedeutet.

Ich kann nur beschreiben wie und was ich empfand. Die ersten drei Tage sitzend hinter einer Abschirmung, waren für mich sehr unbequem und schwierig. Mir wurde gesagt, daß ich 20 Prozent meiner Zeit darüber nachdenken solle, was jemand für mich getan hat. 20 Prozent, was ich für jemanden getan habe und 60 Prozent, welche Schwierigkeiten ich dieser Person verursacht habe. Am Anfang war es leicht dieses bezüglich meiner Mutter zu tun, aber bei meinem Vater waren die Erinnerungen dann sehr verschwommen. Ich versuchte mich dann stärker zu konzentrieren, aber meine Bemühungen waren zu schwach.

Bei jeder Mahlzeit wurde, in diesem NAIKAN-Training-Center, ein Tonband abgespielt und die Erfahrungen der anderen Menschen anzuhören brachten mich zum weinen. Es wurde mir bewußt, daß die Menschen die ihre Erfahrungen auf Band mitteilten, diejenigen waren die sehr viel aus ihrem NAIKAN für sich mit herausgenommen haben. Sie haben viel bekommen, weil sie sich sehr bemüht hatten. Daraufhin versuchte ich mich noch mehr zu bemühen und meine Vergangenheit ins Gedächtnis zu rufen. Es sind mir dann noch weitere Erinnerungen gekommen, aber die meisten waren sehr oberflächliche.

Dann am 5. Tag fragte mich Herr Yanagida: „Während sie die Vergangenheit betrachten, sehen sie sowohl Erwachsene wie auch Kinder. Was ist der Unterschied? Ein Erwachsener kann den Schmerz einer anderen Person erkennen, er fühlt ihn und versucht den Schmerz zu lindern.

Was ist ein Kind? Ein Kind ist eine Person das geschützt werden will. Das heißt, während sie daran denken was jemand für sie getan hat, denken sie nur an die Sachen die ihren Schmerz gelindert haben.

Wenn sie darüber nachdenken was sie für jemanden getan haben, dann sollte es etwas sein was deren Schmerz gelindert hat. Wenn sie überlegen, was für Schwierigkeiten sie bereitet haben, bedeutet das Schmerzen von Gedächtnis, Herz und Seele.“ Diese Worte überraschten mich wirklich.

Herr Yanagida gab auch Anregungen, wie man sich die Vergangenheit besser ins Gedächtnis rufen könne. Er sagte: „Tägliches Leben ist wichtig. Für den Fall, das ihre Mutter bis heute ihre Unterwäsche gewaschen hätte, wieviele Teile wären es bis heute?“ Er sagte: „70000“ Ich war sehr erstaunt. Die Wichtigkeit vom täglichen Leben und so eine unvorstellbare Summe hatte bei mir einen einprägenden Effekt. Dann begann ich weiter über meine Mutter und meinen Vater nachzudenken. Die Erinnerungen kamen eine nach der anderen. Die überwältigende Größe meines Vaters Bemühungen, an die ich mich die ersten drei Tage nicht erinnern konnte, kamen während ich über das tägliche Leben nachdachte. Durch diese Erinnerungen an den Alltag sah ich meinen Vater in einem völlig anderen Licht. Ich konnte seine über 50jährigen Bemühungen erkennen. Ich erkannte seine ständige Liebe für mich, meine Mutter und für meine Geschwister. Diese fortlaufende nie endende Liebe erkannte ich und ich war überwältigt. Ich weinte, weinte und weinte. Als nächstes dachte ich daran, wie ich versucht habe meinem Vater zu helfen und erkannte ganz klar, daß ich nie versucht hatte ihm zu helfen.

Letztlich, während ich überlegte, weshalb ich nicht versucht hatte seine Schmerzen zu lindern ist mir bewußt geworden, daß ich mich niemals in seine Lage versetzt hatte. Diese Erkenntnis hatte einen kraftvollen Effekt für mich. Ich jammerte und jammerte, aber ich wollte weinen, schreien um mich von aller Trauer, Schuld und Selbsthaß zu reinigen.

Am nächsten Morgen, konnte ich mich an die Geschichte über den riesigen Baum und den Jungen der darunter spielt erinnern: Der Baum schützte den Jungen vor der Sonne und schützte ihn vor Regen und Wind. Während der Junge älter wurde versorgte der Baum ihn mit Zweigen zum spielen. Als aus dem Jungen ein Mann wurde versorgte der Baum ihn mit Holz um ein Haus zu bauen und letztlich als der Mann immer nur genommen hatte, ist nur noch ein Stamm übergeblieben. Als ich über diese Geschichte und meinen Vater nachdachte konnte ich die Tränen nicht mehr zurückhalten.

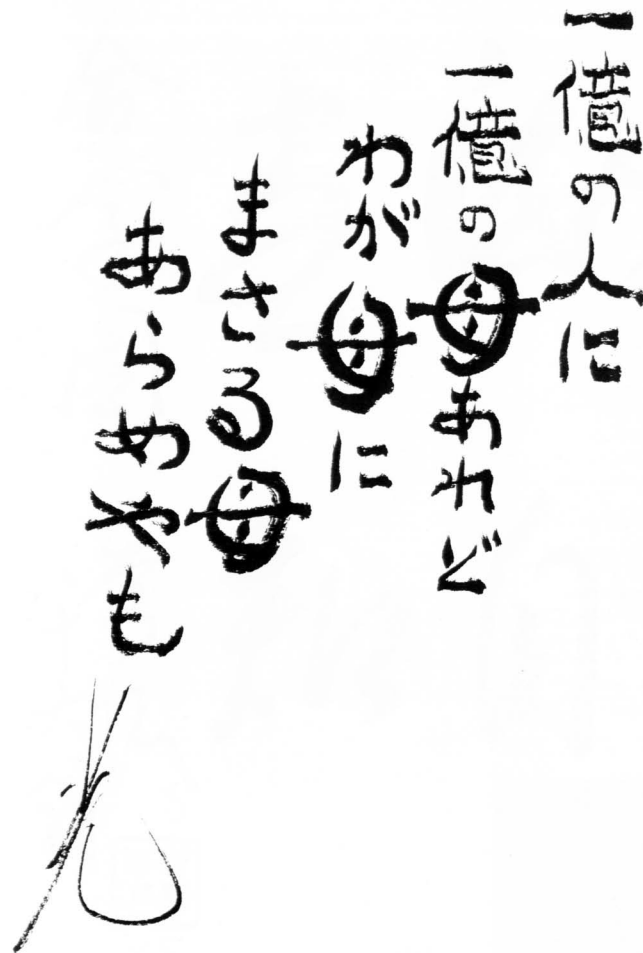


Es gab auch eine Reinigungszeit während des Tagesablaufes. Ich beschloß meine Toilette zu reinigen. Und während ich die Toilette reinigte, erinnerte ich mich daran, daß meine Mutter dies jeden Tag getan hatte. Das bedeutete, meine Mutter reinigte die Toilette für uns jeden Tag und nicht einmal in 60 Jahren hat sie sich darüber beschwert. Ich konnte die Tränen nicht zurückhalten. Zum Schluß wusch ich mir die Hände und trank Wasser. Blitzartig dachte ich an die Worte von Herrn Yanagida „Du lebst nicht. Du hast die Erlaubnis zu leben.“ Ich nahm einen Schluck Wasser und mir ist bewußt geworden, daß Wasser mir Leben gibt. Ich wurde daraufhin sehr bewegt und konnte die Tränen nicht mehr zurückhalten.

Während meiner NAIKAN Erfahrungen hatte ich drei blitzartige Erkenntnisse: Die überragende Liebe meines Vaters die er für uns seine Familie hatte. Die Liebe ist so großartig und allumfassend, daß häßliches schön aussieht und Fehler einem nicht wie Fehler vorkommen und letztlich die Wichtigkeit sich in die Lage eines anderen Menschen versetzen zu können.

Vielleicht kam meine Tränenflut aus der Erkenntnis, daß ich keine wahre Liebe besaß. Die Unfähigkeit mich in die Lage eines anderen zu versetzen und das ich sovielen anderen Menschen Schmerzen und sogar untragbare Trauer bereitet hatte. Ich glaubte Liebe für andere gehabt zu haben, aber ich erkannte, daß sie sehr, sehr, sehr flach war.

Heute glaube ich sehr viel durch meine NAIKAN Erfahrungen gelernt zu haben, es erscheint mir tief und kraftvoll zu sein. Für Herrn Yanagida, da bin ich mir sicher, war mein NAIKAN flach. Wie auch immer, ich bin froh diese wertvolle Erfahrung gemacht zu haben. Ich spüre großen Frieden in meinem Herzen. Die Japaner haben ein Sprichwort: „Der Magen setzt sich nieder“. Diesen Ausdruck habe ich nie verstanden. Heute habe ich es verstanden. Mein Magen hat Platz genommen und ich spüre Frieden und Ruhe und Stille in meinem Herzen. Mein Körper fühlt sich warm an, mein Herz schlägt langsam, gleichmäßig und ruhig. Dies ist wahrer Frieden.

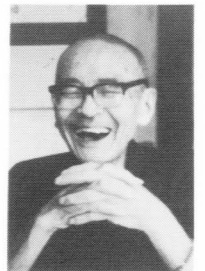


„Obwohl es 100 Millionen Mütter für 100 Millionen Menschen gibt, gibt es keine bessere Mutter als meine Mutter.“

NAIKAN-Leiter Prof. Ishii

汝當  
念之

自知  
其心  
十六翁



Der 88jährige Naikan-Leiter  
Herr Minzuno schreibt:  
„Erkenne Dich selbst“



## Mainichi Daily News

### Europeans Adopting Japanese Psychotherapy

Japanese-oriented psychotherapy, called "Naikan" or self-observing meditation, is finding its way to Europe despite cultural differences.

A Naikan institute was established near Hannover, West Germany, this year and another training center will be set up in Austria in the near future.

Naikan was originally part of traditional Buddhist ascetic exercises like Zen, including total fasting and going without sleep.

Such exercises were tailored into a system applicable to present-day lay people nearly 40 years ago by Ishin Yoshimoto, a onetime successful businessman in Nara.

Naikan therapy was first employed in psychiatry in Japan in

1950s. It became calm and docile after seven to eight Naikan sessions, each of four hours duration.

However, a 30-year-old alcoholic woman facing her second divorce and the mother of a student bullied at school became delusional and hysterical during Naikan sessions and had to be hospitalized, the results say.

Kakusei Yanagida, who runs a Naikan training center in Kinsu-regawa, says it is rather hard to apply the therapy to alcoholic and schizophrenic patients.

David Reynolds, former director of the Health Center Pacific in Hawaii, says in his book titled "Naikan Psychotherapy" that Naikan, like Zen, aims at some sort of demolition of the ego.

"Zen does it through meditation and confrontation with the limits of rational thought. Naikan does it through recollection of how little what we were or are deserves to be called a 'self' in the first place," Reynolds writes.

Yoshimoto says that in modern Naikan, the client is supposed to settle down to investigating past conduct, from as far back as possible, in relation to other people, first with the mother in principle, in a closed quiet setting.

The counselor comes periodically only to hear "in a quite humble manner" what the client could remember. He gives no advice to the client as Western counselors do, Akira Ishii, professor at Aoyama Gakuin University, says.

In short, Naikan is a "throw-back" to the feudal state, the purest mind Yanagida explains.

Reynolds says, "Naikan therapy demolishes the client's ego and leads him to a healthy, realistic and even soothing awareness that other people have offered love and support despite his or her limitations."

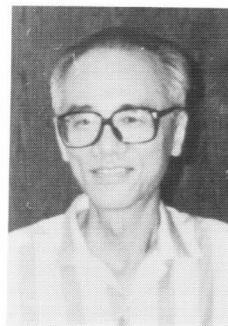
Yoshimoto says he has guided 1,200 troubled people on the average every year since he established his training center and over 100,000 people in the past decade at his center alone.

Five people have come to Yoshimoto from Europe and they included a prison chaplain from West Germany. As many foreigners have come to Yanagida, (Kyodo)



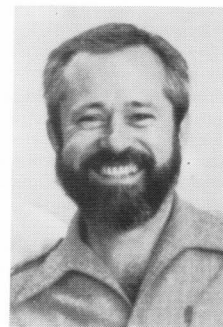
# 内観

NAIKAN THERAPY



Takao Murase, M.A.  
Psychological Research Division  
National Institute of Mental Health  
1-7-3, Konodai, Ichikawa City,  
Chiba-ken, 272 JAPAN

村瀬孝雄 (国立精神衛生研究所)



David Reynolds, Ph. D.  
U.S.C. School of Medicine  
Los Angeles, California

デビッド・レイノルズ博士  
(南カリフォルニア大学医学部)

An earlier version of this paper was presented  
by Mr. Murase at the Conference on Culture and Mental  
Health in Asia and the Pacific  
Social Science Research Institute  
&

East-West Center  
University of Hawaii  
March 20-24, 1972

# Naikan

## THERAPY

### 1. An Introduction

Naikan means „introspection“ in Japanese. Naikan therapy is a form of psychological treatment practiced in Japan over the past thirty years. Developed by a lay practitioner, Naikan was originally used in correctional institutions to help inmates change their attitudes and behavior.

Although the method was derived from the Jodo-shin sect of Buddhism, the most popular Buddhist sect in Japan, it is unrelated to any professional psychotherapeutic form – Eastern or Western. For a long time the method was practiced almost exclusively by Mr. Yoshimoto, the founder. However, the method became more widely known in the past few years, and a number of other counselors are treating people in medical and educational settings as well as correctional institutions.

Naikan is based upon the philosophy that the human being is basically weak and guilty, yet at the same time we have all been assisted and cared for on many ways by others. Recognizing these life conditions, Naikan philosophy holds that one must be open-minded toward himself, courageously confront his own realistic guilt and become concerned and committed to others. The result will be that the client will be able to achieve a new, healthier identity.

### 2. The Procedure

Briefly, Naikan is a particular kind of meditation based on a fixed method of self-observation and self-reflection. So the instructions and themes for meditation or reflection are very important.

The Naikan client is asked to look at himself in his relationships with other people from the following three perspectives:

- a. „Recollect and examine your memories on the care and kindness that you have received from a particular person (for example, „your 6th grade teacher“) during some particular time in your life. Beginning, usually, with an examination on your relationship to your mother you proceed to think about relationships to other family members and with other close persons, starting from your childhood and then moving to the present. For example you may remember how your mother prepared

your favorite foods, cared for you when you were sick, gave up a new coat to give you music lessons, and so forth when you were in the first years of grammar school.

- b. „Recollect and examine your memories on what you have done for that person in return.“ For example, perhaps you gave her a picture that you drew in art class or a Mother's Day card.
- c. „Recollect and examine inconveniences, troubles, and worries you have caused that person.“ For example perhaps you lied to her about washing your hands before meals, you threatened to run away from home, you were impatient when dinner was late, etc.

These three perspectives can be named, for the sake of convenience, „what you've received,“ „what you've returned,“ „difficulties you've caused“.

As you enter into Naikan meditation, you will find it useful to avoid excuses, rationalizations, or angry words about others. You will notice that the counselor will tend to be passive and to simply listen to what you describe to him. Following this introductory sessions, however, the counselor will require more of you. He will lead you with the expectation that you will faithfully follow his instructions. Mr. Yoshimoto used to give his clients such instructions as „Examine yourself severely like a Prosecuting Attorney cross examining the accused.“

You begin your Naikan reflection at 5:30 in the morning and continue it until 9:00 in the evening. You will sit in a quiet place surrounded on two sides by a Japanese screen and on the other two sides by walls so that you will be cut off from outside distractions and free to concentrate exclusively on your inner world. Since you may not go out of this narrow private area except to visit the bathroom or to go to bed, your place behind the screen becomes practically your whole environment. This helps you concentrate. For seven straight days you will follow the same time schedule, so that when you are finished you will have done Naikan for more than 100 hours almost continuously except for sleeping.

The counselor will come for short interview. Each interview lasts about four minutes. The total time for a day's interviews amounts to some 30 minutes. The role of the Naikan counselors is quite different from the role of other professional counselors or therapists. The primary function of the Naikan counselor is to offer direct supervision of the client's introspection. The counselor is mainly concerned with making sure that you are following instructions and reflecting successfully on the topics assigned for your self-examination. In this respect the Naikan therapist is more concerned with procedure than with content or with establishing a warm, personal relationship. The counselor accepts and respects you as an individual who has the potentiality to realize yourself. Meditation is a private, personal experience. But the counselor will discourage non-Naikan attitude, expressed by the client. The Naikan therapist is a guide, directing you to a unique sort of experience. Although direct contact with the client is limited, it is, nevertheless, charged with meaning and learning. Because you will rely on your counselor not only for Naikan guidance but also for the very food you eat during the seven-day-treatment session, you will necessarily depend on him.

### 3. The Naikan Experience

You may find it rather difficult to follow the instructions at first. You may feel in the beginning, that people in your past were only doing for you what they had to do or what they were obligated to do. Just continue trying to see their kindness from a Naikan point of view. It may be difficult to concentrate on the specific themes that you are assigned. For some clients the psychological and physical isolation or confinement is rather hard to endure. The counselor will help you overcome your first barriers. Often it takes two or three days for a client to adjust to the new situation. Occasionally, sometimes unexpectedly, forgotten memories will come up, feelings of guilt and gratitude will appear. Accept them and learn from them.

As the process goes on, you will become more and more involved in your past in a Naikan way. For some the process is gradual; for others there are sudden insights into their present life and their past. Insights into the client's dependency on others and his own lack of responsibility toward others are common. Toward the end of therapy many clients accept their guilt for the suffering and pain they have caused others. They feel really grateful for the love they have received from those around them.

### 4. The Outcome

Generally speaking, the most common outcome of successful Naikan is improvement in human relationships. Some of the problems which clients have reported improved are hatred toward others; marital problems, difficulties between parents and children; worries about shyness; overaggressiveness; and overdependency upon others. Improvement is brought about by the increased feelings of gratitude toward others, self-understanding, the development of greater empathy and sympathy, a higher regard for others, and the deeper realization of personal responsibility in life. Looked at from another angle, establishing a stronger identity, strengthening the self image, achieving a sense of security, attaining confidence, and opening up oneself to someone else are also responsible for the improvement in the client's relationships.

One of the interesting features of Naikan is that this method has proven effective with a wide variety of clients, without changing its basic technique. You may be surprised to learn of the relatively great effectiveness of Naikan when used with juvenile delinquents, criminals and addicts as well as neurotic and normal people.

As a rule Naikan may be ineffective for patients who are diagnosed as having an endogenous psychosis, and for some persons who are extremely self-punishing.

The realistic depression that comes from self-criticism and guilt feelings while doing Naikan is quite normal and differs from the depression seen in neurotic and psychotic mental patients. This will be illustrated in the following case study.

### 5. A Case Study

Mrs. N. a 32 year old middle-class housewife, entered treatment for Naikan. Until shortly before she began Naikan she had worked as a primary school teacher. When she came in for treatment, she had been depressed for some 10 months. She became

less and less interested in activities, and she had begun to doubt her ability to accomplish things as she had before. She suffered from insomnia and had at times thought about committing suicide. Two incidents seemed to have caused her depression: one was a problem at work following a change in her teaching assignment two years earlier, and the second was the discovery that she was pregnant. Her unexpected pregnancy increased her despair because she was very much afraid of losing her job. Such a loss would have harsh economic consequences for her family. Before these difficulties, she could recall no previous serious depressions. Medication given prior to Naikan treatment had been totally ineffective.

On arriving for treatment she cooperated but in a very passive and almost reluctant manner. For three days she was not deeply involved in meditation but devoted most of her time to uttering self-accusations about her own incapability and worthlessness. She seemed unable to adapt to the situation and was at the point of asking her father to take her back home. Her father, however, strongly encouraged her to continue trying. After the third day, Mrs. N. suddenly began to be able to carry out the practice of Naikan. She was able to examine what her mother-in-law had done for her and through this was able to feel how deeply her mother-in-law cared for her. Following this emotional insight her whole attitude toward life underwent a drastic change. She found everything shiny and bright.

Here we cite an interview from that period:

Mr. Yoshimoto: „What have you been examining?“

Mrs. N.: (Holding back the tears.) „Last year we bought a piano for our daughter. I realize now that this was only made possible by using the money that my mother-in-law had saved. In the past I have forgotten this and thought that I had bought it with my own money, completely forgetting her contribution. I was so egocentric! When she was hospitalized, I only visited her once bringing her a small gift. (This was accompanied by a lot of crying.) When I was hospitalized after delivery of my last child, she visited me almost daily bringing expensive fruits. She walked up to the fifth floor to see me in spite of her heart condition. At this time she took care of me very, very kindly and really acted like a warm mother. I think about that now and I am aware at last how self-centered and unaware I had been as a daughter-in-law. I really don't know I can express my gratitude to her now. I am filled with the feeling that I want to beg her pardon on my knees right now.“

The rest of the hours of that day were spent reflecting on her relationship with her father-in-law. She again realized how ungrateful she had been. Thinking about the troubles that she had given her father-in-law in the past, she realized that she had not been mature or flexible. She described herself as feeling like a „poisonous snake.“ She felt a lot of guilt toward people in her home. She worried that she would not be able to bring herself to beg her father-in-law's forgiveness for her faults and imperfections.

On Mrs. N's fifth day of Naikan exercise, Mr. Yoshimoto felt that she had become in some ways too excited to continue the practice of Naikan properly. He therefore asked her father to come and discuss with him the possibility of taking her back.

The father, on seeing the drastic change in his daughter, was overwhelmed. They embraced and wept joyous tears. The day following her return home Mrs. N's excitement passed but her improved state of mind continued.

After about two weeks had passed, she became a little depressed, but she overcame the depression by employing Naikan exercises at home by herself. Through this she regained courage and hope. Her rigid attitude toward life changed and she became more flexible and accepting. She could relate herself to life with gratitude, warmth and naturalness.



## 6. Analysis of the Therapeutic Function of Naikan

In a word, the major task which the Naikan client is asked to accomplish is to see himself from another's point of view and to reflect on both the kindness given to him and the difficulties he has caused others.

Naikan reinforces the positive aspect of the client's image of others, especially of his mother. His deep gratitude for his parents is transformed to others in general and he

becomes more accepting of himself and the people around him. He opens himself, moves toward others and becomes more empathic with them.

It seems true that remembering the love and care received in earlier days gives the client a feeling of continuity and consistency between his present self and basic childhood trust in the world. This experience brings about a more solid and more integrated self-identity.

There is one more important therapeutic aspect of the acknowledgement of having been loved and cared for. It is to prepare the client for confronting and accepting his personal guilt. One can never have authentic guilt feelings toward anyone if he has never been loved and cared for by someone. This is probably the biggest reason for making recall one's earlier love and care because acknowledging guilt is, after all, the central experience of Naikan.

What does it mean to acknowledge guilt within the Naikan experience? In contrast to the common idea that regards guilt as being bad and even pathological, Naikan emphasizes the positive meaning of guilt provided one is able to confront it. Experiences related to guilt are usually forgotten. Once the person watches his past guilty conduct and relates himself directly with it and accept it as belonging to himself, he naturally changes his selfimage. He bases his new self-image on responsibility, courage, and humility. He then achieves a broader and more integrated identity, realizing that he may not make demands and criticize others without respecting and understanding their feelings.

For many of Japanese people the close, loving relationship between mother and child is the symbol of all close relationships and so it is the most effective relationship for Naikan introspection in Japan. You may find that you are touched deeply when meditating about your husband or wife, your sweetheart, your friend, your teacher or someone else. Each individual can find his own key relationship(s) within the personal, private world of Naikan meditation – keys that can open the doors to a richer, fuller life.

# Naikan

## On Naikan (Self-Observation)-Method by Katashi Takeuchi Professor of Psychology, Shinshu University, Japan

1. A thirteen-year-old boy who had committed shop-lifting 53 times by the time he was arrested by the police, an inordinary maniac who set in fire several primary schools, and a gang boss who committed all sort of crimes and spent 17 years in prison—incredible it may be each of all these men was completely another man when he went through the one-week treatment of Naikan, and they are now striving to save the wicked souls who are still not free from criminal conducts. It may not be exaggerating to call this a miracle of our time. The method of Naikan was introduced by Mr. Ishin Yoshimoto, Nara Prefecture, Japan, and the techniques of Naikan can be traced back to the old traditional ascetic exercises of various sects of Japanese Buddhism. But they are refined and modified into the unique form of mental training that can be applied to the people of today. Although the origin of Naikan can be traced to the religions exercise, it may now be called a well-established scientific method of psycho-therapy.

2. Let us now examine the one-week process in which this miracle happens to the people. Naikan method is applied, first of all, to the volunteers who decided for themselves to sit for the treatment, and this is all the same to the prisoners or to the people outside, when you ask the volunteers why they came for the treatment, you will find that most of them were induced by the lectures and the books published by Mr. Yoshimoto, or by the words (which are available in the tape-recorded form) of those who exercised Naikan.

Therefore, most of the volunteers are previously informed of the way how Naikan is performed and it is important to add that by the time they sit for the treatment, they are already rather self-reflective. In fact, the form of Naikan treatment is readily understandable to Japanese people at large because they are familiar with the like forms of traditional mental training such as Zen or Misogi (performed by Shin-toism).

3. Given the minimum instruction by the practioner of Naikan (who is called sensei-teacher), they are assigned to their small individual rooms in which they are kept away from outer stimuli such as noises radio and television, reading books and seeing other people than sensei. Except the time for sleep, meals and excretions, they sit there from 5 o'clock in the morning till 9 o'clock in the evening and devote themselves to self-observation.

Sensei visits the room every hour or two to give the disciplinant instructions and advice. It is fundamentally important to devote oneself in self-observation in a solitary space for some period severed from the daily work and human relations. As the basic form of Naikan this is called Shuchu Naikan (concentrated self-observation). Those who have gone through the concentrated Naikan are asked, after they were back to their normal life, to practice self-observation for some hours everyday and this form is called Bunsan Naikan (diffused self-observation).

The fact that the Naikan method requires as its basic form to practice one-week long concentrated self-observation seems completely different from the current forms of the psychological counselling, in which advice are given in a short interview of one hour or so, which are held once or twice a week. In the course of week-long concentrated self-observation, one will come to recollect the past life with one's parents – sometimes the life situation of several decades ago vividly comes upon his mind. The experiences of one's childhood, especially the past misbehavior and shameful deeds, which have been buried deep in one's memory, these will appear clearly before one's eye.

In Naikan one must sit on one's legs, but one need not sit in a special form as one is asked in Zen. Unless one is sick, one is not allowed to lie on one's side. It makes one sleepy, and hinders from observing oneself seriously.

4. Sensei gives the following instructions to the disciplinants, which are regarded as the leading thread into the self-observation. That is to examine one by one the past experiences with the people who have molded one's personality – mother, father,

brother and sister, grandparents, friends, teachers and co-workers. Especially to scrutinize the memory of one's mother, when one is brought up by other person than mother, one is asked to recollect of that person. The life experience with mother in one's childhood will gradually come along to one's mind.

Sensei will visit the room every hour or two, and asks quietly with a bow, „What experiences do you now examine?“ Disciplinants will answer more often than not how mother treated him or what mother had done to him. In turn, Sensei will remind him what he sees is the mother from his standpoint – it is other-observation (Gai-kan) and not the self-observation (Naikan) – and will urge him to examine further what he did or said to mother at the time mentioned.

Here we must point out the two basic principles of Naikan method.

- (1) The Naikan-therapy regards, among other human behavior, the behavior towards other people as the basic factor of prime importance in molding personality, and in the relation to others, the one to parents, especially to one's mother is regarded as the most fundamental of all, and next to this, the relation to father, brothers and sisters, grandparents, friends, teachers and others is of importance in the descending order.

In other words, one's relation with mother or father, that is, the way one understands one's mother or father will set the keynote of his understanding of the all other people. Here I am against Professor John I. Kitsuse's interpretation(1) of the Naikan therapy in which he regards the Naikan method as reflects peculiarly Japanese conception of the self and its relation to the society.

Because in any society, regardless of race, it is no doubt that the child's understanding of the others is fundamentally prescribed by his understanding of his parents. Therefore when he misunderstands his parents, his understanding of all others must necessarily be a distorted one. If so, when his understanding of his parents is converted, his relation to all others is at once changed.

- (2) It must be emphasized that Naikan therapy requires self-observation and not others-observation. When the disciplinant states his resentment or complaint toward his parents, Sensei tells him what he is doing is nothing but the others-observation and advises him to examine what he had done to his parents. This works as a revelation to the disciplinant. So far, he took it for granted what his parents had done for him, but when he considers what he did for his parents, he realizes that he failed to do anything and that he never had the intention to do anything at all.

When he reviews his parents from this standpoint, he will be surprised at the greatness of his debt to his parents. It were counted by the money, it would have been worth millions of yen to bring him up, and he will be unable to pay the debt to parents while they are alive – yet he had not realized it and uttered only grievances – these reflections will make him feel how he had been ungrateful to his parents and he will be touched by the affection long forgotten.

The former standpoint is now turned over. In the first phase, where the disciplinant understood his parents by others observation, he looked his parents from the egocentric viewpoint, seeking only to fulfill his own desires. In the second phase, where 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 an attitude which is based upon the deep love for his parents.

This change of attitude might be interpreted as a leap from the viewpoint of selfish desire's world of Freud (Es) to the viewpoint of affection of moral world by Frankl(2). This leap is mediated by the question raised by Sensei, „What did you do for your parents?“ After one has experienced the leap to the viewpoint of affection, one will be able to realize how narrow his way of thinking was and will get more sympathetic toward one's parents.

5. For first two days or so, the responses of the Naikan disciplinant are only grievances, resentment and hatred toward his parents or other people. The Sensei listens to him and doesn't argue against him. Sensei just advises him to recollect what he had done or failed to do in the past.

The real self of the disciplinant, or what Frankl calls moral self, will come out around the third day, and he will begin to talk, often in tears how he was wrong so far.

Once the real self is awakened in the mind of disciplinant, it will develop into two directions. One will remind him of the past follies and misconducts and he is filled with the feeling of blame. This cannot be explained by the conception of frustration or complex of the Freudian school. They belong to the unconscious world of Es. Rather this will be understood as the real self hidden in the moral unconscious world, is awakened and accuses how he had so far deceived the real self and led the sinful life. According to Mr. Yoshimoto, this is just as the prosecutor indicts the convicts in the court. In fact, the prosecutors can be said to represent the real self of the society.

The disciplinant sees clearly with his mind's eye, the countless misconducts in the past, such as burglary, injury, name-calling, immoral sex life and so on, one after another. One cannot forget these past misconducts not because they are caused from frustration but because one deceived one's real self and committed evil deeds. As the virtue and love are remembered for life, so is the sin. 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.

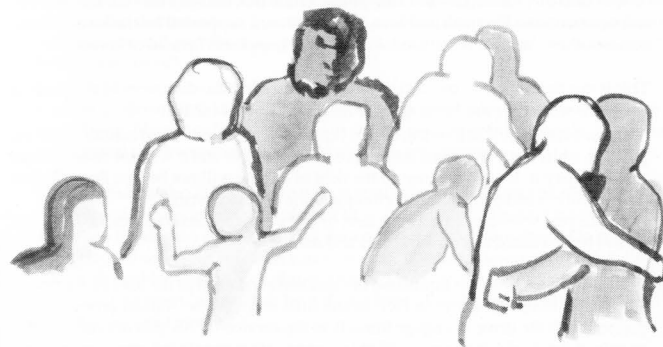
Here the real self leads him to another direction. It leads him to realize mother's or father's love, who brought him up to this day, with all his sin, with all his grievances and complaints. He may grumble at his mother, he may be dissatisfied with her, or even he may hate her, but on second thought, he had been nourished under her arms, taken care of by her, and he could be what he is now. Compared with his mother's difficulties to bring him up, his own frustration is nothing at all. Then the disciplinants are drowned in the high wave of affection of mother to them. Love is an eternal thing. Mother's love, which had survived somewhere at the back of his mind for the decades of years, is now in his front and he feels as if it covers everything on the earth. And he is now filled with the feeling of happiness. It is of different sort from that of the temporary pleasure which is felt when his desire is satisfied. This is the joy of an eternal life felt by the self deep at the bottom of his mind.

6. Once the real (moral) self is awakened the Naikan makes progress smoothly. The old sins and evils which had been buried in oblivion will again come to sight one after another, and he is overwhelmed with the greatness of his parents love who had endured and forgiven him and fed him not with standing.

Starting from mother, Naikan is enlarged to father, brother and sister, friends, teachers and so on in the order of contact. 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 the feeling of gratitude takes the place of hatred, resentment and grievance. He doesn't justify every conduct of his parents or friends. But he can now sympathize with their standpoint, and can read the other meaning in their conducts.

One disciplinant who had lost sight in an accident, acquired his sight, in the process of Naikan treatment, in his mind's eye, and he could forgive the co-worker who had injured him and he now feels grateful to the co-worker.

Another disciplinant, who had lost his sisters with tuberculosis and wasn't relieved from the grief by any means, through Naikan, came to have the idea, that the death of his sisters might have served to encourage the anti T. B. drive, which led to the discovery of new drugs, and his sorrow turned into gratification.



The disciplinants are relieved in the process of Naikan, from the past sorrow, irritation and resentment and filled instead with the joy and gratification. He now sees the world in another way, where he is supported by the love of the people around him. He is surprised at the change of him-self, and he is encouraged to face the difficulties in an expectation or what new meaning his real self will read in them.

7. According to Freud, the source of irrational or impulsive behavior can be traced to the post-frustrations, or the complex, which is the cluster of frustrations, deposited in the unconscious world of Es. And he traced the past frustrations and complexes to the infancy and early childhood.

Naikan therapy also seeks to find the source of the present unhappiness in the cluster of past grievances, discontents and resentments, while Freudism tries to sublimate the frustration through making the core of it come up to the surface of conscious world, the Naikan method turns the self itself, which had been governed by the egocentric desires, to what Frankl calls moral (true) self, and this moral self lets him recognize that he had seen others only as the tools with which to fulfill his own desires, with the result that he could not see the other's love surrounding him. Freudian school applies various techniques to discover the complex in the unconscious world of Es, while the Naikan therapy, without using any of such techniques, succeeds in letting the disciplinant recollect the countless past discontents and



misconducts, which had been buried deep in his unconsciousness. We can see from this fact that such discontents, misconducts or failures cannot be fully recognized by him-self until he finds his real moral self. Otherwise they don't come up to his conscious world. This unconsciously he deceives his real self and forgets the fact. He just reproaches others and tries to rationalize only his standpoint, completely overlooking his own failure. While man is concerned only in the fulfillment of his ego-centered desires, even if it could be satisfied for a little while, there could never be a joy from the bottom of his heart. If he deceives his real self, he cannot respect and trust other people, and although he might talk big, he is filled with the complex of fear, sorrow, loneliness and emptiness. Once he discovers his real self, his eye will be opened to the truth and love, to find himself supported by the love of numberless others, and he is suffused with joy and happiness instead of sorrow.

This is not the hope or expectation into the future but the discovery of the truth in which his whole life has been spent from the day of his birth.

The discovery of real self orders him to liquidate all the sins he had committed in the past. To whitewash one's past sins is like to be in a debt and it will not cease to exist until you pay it. If he is chained to the debt of sins he will not be free from the fear and loneliness and this makes his emotional life always unstable.

After the real self liquidated all the debt of one's past sins and failures, he feels as if he had been washed and cleaned body and soul.

8. The disciplinant who has liquidated his sins and awakened to the love of the people surrounding him, will come to feel, in the final stage of the Naikan process, to be pressed with the drive to engage himself in the service for his parents and all other people in the world. It is not an effort to surpass other people but one with which to repay his debt of sins and to respond to the love of the people extended to him.

For example, a disciplinant who experienced the Naikan in the prison says: „When I think of the sins I have committed, I will never care for if I were abused or even if I were killed. As long as I am allowed to live, I'll devote myself to the task of repaying others with a lifetime of selfless good works.“

The existential analysis, proposed by Frankl, also tries to kindle the man's real self. In his theory, man can overcome the crises of life not by escaping from them, but by the strenuous effort of trial, to understand the meaning of the crisis in his life and to be responsible for his own conduct.

But in the theory of Frankl, how to kindle the man's real self is not clearly explained. It seems that his existential therapy presupposes a counsellor with excellent skill and insight, who can give the client appropriate advice, which he obtains in the course of the interview. On the other hand, the Naikan therapy requires no such skill or techniques. Every disciplinant is asked to sit upon his legs and to repeat reflection quietly. The practitioner of Naikan, Sensei, needs not be a man of ample career in the psychotherapy. He is qualified if he is able to notice and encourage the disciplinant at the stage where his real self shows itself, but not more. No more skill or insight is required.

9. One criticism of Naikan is the effect that when people are relieved of the discontents and grievances through Naikan, it might necessarily lead people to conservatism and retrogression. The premise of this criticism is that the man's discontents and grievances are the father of the progress. But is this premise sound? We can not assume that the real innovation will come out of the cluster of discontents and grievances. If you satisfy one of them, another will follow. Satisfaction of one egocentric frustration or complex will at once create another frustration or complex and there will be no end. On the other hand, the realization of the real self forces man to reconsider what the real progress is for men and what the necessary innovation is for men from the higher standpoint. This reflection will lead him to the idea that the discontents or grievances due to the dissatisfaction of the egocentric small desires will prevent man's real progress and innovation and will force man to destruction instead.

Another criticism is that the disciplinant of Naikan reduces everything to his responsibility, blames only himself, and as for the parents or other people, he ceases to be critical and knows only the words of praise and gratitude.

This criticism is also false. A man who is controlled by the egocentric desires does often look down upon other people as if they were the tools to serve his purpose. So that when his desires are dissatisfied, he knows only to resent them. On the other hand, the real self denies such an egocentric attitude and resentment which follows from it. It enables man to look things from a higher standpoint and even when he criticizes a person's sin or fault he will not look over the human love which will none the less exist in him.

10. Let us now return to the question raised in the beginning of this article, „How does the Naikan wield influence over a person?“ The process of Naikan, observed from the outside, is to have made the disciplinant reflect over his past-conducts sitting alone in a room for a week. Sensei visited him from time to time and gave him advice, „On whom are you now reflecting? Just examine what you have done for him.“ And that is all. No therapy with a particular medicine is undertaken, or no advice or help from a counsellor with a skilled insight. It depends entirely on the disciplinant himself. It is the process, in which the disciplinant examines and reflects over his past experiences and through the reflection, completes the self-reformation. In the last stage of self-reformation the disciplinant will begin to confide his past sins to Sensei, which he had kept to himself through his life.

Doesn't this process of self-reformation, which started in the reflection and ends in the confession, shed light on the secret of the structure of human mind? This seems to point to the problem of the unconscious world. Frankl claims that behind the conscious world there are two unconscious worlds. The one, the world of Es, in which there is the cluster of egocentric desires, and the other, the world of moral self.

The process of Naikan seems to correspond to this theory. During one week of the quiet reflection over his past conduct, and with the advice of Sensei, he makes a leap, from the egocentric self to the moral real self, almost entirely by himself.

It seems that the moral self has two functions – to be able to recognize and fear one's own sin, and to be affected by love. The recognition of one's own sin seems to correspond to what Frankl calls responsibility. Sin and love seem to be the two sources of morality and religion. And from this it follows that it is inconceivable to develop a psychological therapy without taking in consideration of man's morality and religion, if it were to serve the purpose of reformation of man.

The fact that the memory of sin and love remains for more than decades of years in one's mind seems to indicate that they are eternal things and the moral self has a sensibility to be impressed with the eternal thing. This sensibility of the moral self revives the love of his mother who might be dead for years, and the revived love will work on him to confess all his past sins – this is the mechanism that works behind the man's reformation. It doesn't mean that the love is given. To acquire the sensibility to the love through the reflections – that seems to be the secret of Naikan therapy.





Bei dem folgenden Kapitel handelt es sich um einen Auszug aus der Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe Heft 1 – Februar 1988 Seite 7 bis 14, "Strafvollzug in Japan" Resozialisierung durch Behandlung.

Die Autoren sind:

Dr. jur.- Dieter Bindzus, Akad. Oberrat an der Universität des Saarlandes, Fachbereich Rechtswissenschaft, 6600 Saarbrücken 11 und Prof. Dr. Akira Ishii, Professor für Strafvollzug an der Aoyamagakuin-Universität in Tokio/Japan.

1 Y 6979 F

Heft 1 - Februar 1988 - Jahrgang 37

Postvertrebstück · Gebühr bezahlt

# **Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe**

# Naikan

Bei der Betrachtung der Wiedereingliederungsmaßnahmen fällt auf, daß die japanischen Strafvollzugsbehörden und die Mehrzahl der Vertreter der Wissenschaft sozialtherapeutischen Experimenten im Strafvollzug verhalten bis ablehnend gegenüberstehen. Nach Meinung der Verfasser ist das aus japanischer Sicht verständlich, da man in Japan – vielleicht sogar zu Recht – nie den übertriebenen europäischen Optimismus der siebziger Jahre geteilt hat, mit der Sozialtherapie ein wirksames Mittel zur Bekämpfung der Rückfallkriminalität gefunden zu haben.<sup>72)</sup>

Die einzige Ausnahme bildet insoweit die psychotherapeutische Behandlungsmethode NAIKAN<sup>73)</sup>, die in Japan, – darüber wird später noch zu berichten sein – bereits seit langer Zeit mit großem Erfolg bei der Bekämpfung der Rückfallkriminalität von Strafgefangenen angewandt wird.<sup>74)</sup>, <sup>75)</sup>, <sup>76)</sup> Wegen der relativ schnell und einfach zu erlernenden Anwendungstechnik sowie der großen Wirksamkeit bei geringem finanziellem Aufwand sollte NAIKAN in deutschen Strafvollzugsanstalten eine Chance erhalten, zumindest im Experiment – in allerersten Anfängen ist das schon, auch darüber wird später noch zu berichten sein, der Fall – erprobt zu werden.

NAIKAN bedeutet „sich selbst sehen“ (NAI = Inneres, KAN = beobachten), frei kann man es auch mit „innere Selbstbeobachtung“ übersetzen. Als Therapiemethode ist es etwa vor fünfzig Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt worden.<sup>77)</sup> Als Behandlungsmethode beruht NAIKAN auf der einfachen Erkenntnis, daß jeder Mensch sich selbst und seine Umwelt nur aus eigener Sicht von seiner Person her sieht, die zwangsläufig einseitig und unvollständig sein muß, weil sie allein von den Bedürfnissen des einzelnen – selbst bei Menschen ist das der Fall, die viel über sich selbstkritisch nachdenken – bestimmt wird. <sup>78)</sup> 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 aus den Augen seiner Mitmenschen sehen lernt.<sup>79)</sup> 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.<sup>80)</sup> Das wichtigste ist aber, daß die vollständigere Selbsteinsicht – darin liegt der eigentliche Therapieansatz für den Strafvollzug begründet – nach den Ergebnissen der NAIKAN-Forschung positivere soziale Verhaltensweisen bei den NAIKAN-„Behandelten“ bewirken.

Bestehend einfach und wenig kostenaufwendig ist die etwa eine Woche lang andauernde NAIKAN-Therapie, die in der Regel nur auf freiwilliger Basis durchgeführt wird. Sie beginnt mit einer eingehenden Einweisung des Probanden in die Zielsetzung und Methode der Behandlung durch den Therapeuten<sup>81)</sup>, der wissenschaftlich nicht vorgebildet zu sein braucht. Danach wird der Proband im Strafvollzug in einer Einzelzelle untergebracht, wo er – soweit als nur möglich – von der Außenwelt isoliert ist. Der Proband erhält dort von dem Therapeuten die Anweisung, sich während der Sitzungen, die bis zu sechzehn Stunden täglich dauern können, an seine Erlebnisse und Erfahrungen mit den wichtigsten Bezugspersonen seines engsten Lebenskreises – in der Regel beginnend mit der Mutter – aus verschiedenen Lebensabschnitten zu erinnern. Dabei hat der Proband jeweils nacheinander für verschiedene Bezugspersonen und bei den einzelnen Bezugspersonen wiederum für verschiedene Zeitabschnitte, d. h. beginnend in der Vergangenheit und in der Regel endend in der Gegenwart, Antwort auf drei Fragen zu finden: erstens, was diese Personen an Positivem – dabei kann es sich auch um ganz kleine Dinge handeln – für ihn und zweitens er für sie getan und schließlich drittens, welche Schwierigkeiten er ihnen bereitet hat, wobei auf letzterer in der Regel der Schwerpunkt liegt. <sup>82)</sup> Die Frage, welche Schwierigkeiten diese Bezugspersonen ihm selbst bereitet haben, wird mit voller Absicht nicht gestellt, weil sich der Proband mit diesen Schwierigkeiten in der Vergangenheit in der Regel fast unablässig beschäftigt hat und eine solche Beschäftigung kein NAIKAN, d. h. „innere Selbstbeobachtung“ aus der Sicht eines äußeren Beobachters darstellt. Während der Sitzungen sucht der Therapeut den Probanden alle ein bis zwei Stunden auf und läßt sich berichten, woran sich dieser in der Zwischenzeit erinnert hat. Nur wenn der Proband keine echte Selbstbeobachtung betreibt, er sich möglicherweise in Vorwürfen oder Schuldzuweisungen an andere verliert, absichtlich oder unbewußt keine Bereitschaft zeigt, sich an eine bestimmte Periode seines Lebens zu erinnern oder sich auch nicht konkret genug erinnert, greift der Therapeut aufklärend helfend ein.

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 übergeben.<sup>83)</sup>

Besonders Strafgefangene, darunter auch hartgesottene „yakuza“ (Mitglieder der organisierten Unterwelt) 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. Nun ist die These, daß Nachdenken über die kriminelle Vergangenheit Strafgefangene wieder auf den rechten Weg bringen kann, alles andere als neu. Beruht doch schließlich das Pennsylvanische System, das 150 Jahre den Strafvollzug in aller Welt beeinflusst hat, auf der Überzeugung, daß der Strafgefangene durch strenge Einzelhaft bei Tag und Nacht ohne jede Arbeit und Beschäftigung außer mit der Bibel durch Nachdenken zur inneren Einkehr, zur Buße und zur Versöhnung mit Gott gebracht werden kann.<sup>84)</sup> Doch verkennt dieses im Ansatz richtige System, daß der alleingelassene Strafgefangene – das erkannten erfahrene Strafvollzieher alsbald nach Einführung des Pennsylvanischen Systems – sich aufgrund seiner einseitigen Sicht der Wirklichkeit mehr und mehr in seine Haß- und Ablehnungsgefühle gegen die Gesellschaft verstrickt und nur mit Führung sich aus dieser selbst befreien kann. Führung wird dem Strafgefangenen bei der NAIKAN-Methode in allen drei Stufen, die bezüglich der einzelnen Bezugspersonen und bei diesen wiederum für die verschiedenen Abschnitte jeweils nacheinander abgewickelt werden, durch die Hilfestellung des Therapeuten zuteil. Der Erinnerungsprozeß der ersten Stufe, in der der Strafgefangene Antwort auf die Frage zu geben hat, was die betreffende Bezugsperson an Positivem für ihn getan hat, führt bei richtiger Selbstbeobachtung – eine solche wird durch die Anwesenheit des Therapeuten im gesamten Behandlungsprozeß garantiert – dazu, daß der Strafgefangene erfahrene Zuneigung und Liebe, die verschüttet worden war, noch einmal erlebt. Durch diesen Erinnerungsprozeß tritt in der Regel schon eine deutliche Stabilisierung der seelischen Verfassung des Strafgefangenen ein. Das schafft bei ihm gleichzeitig die Bereitschaft, sich mit seinen negativen Lebenserfahrungen auseinanderzusetzen. Diese wird in der zweiten Stufe des Erinnerungsprozesses, in der sich der Strafgefangene mit der Frage zu beschäftigen hat, was er Positives für die jeweilige Bezugsperson getan hat, in Anbetracht des zumeist nicht allzu positiven Ergebnisses noch verstärkt. Den höchsten Grad an Klarheit über seine tatsächliche seelische Verfassung erreicht der Strafgefangene auf der dritten Stufe des NAIKAN-Prozesses, in der er sich bewußt zu machen hat, welche Schwierigkeiten er der jeweiligen Bezugsperson bereitet hat. Erst auf dieser Stufe ist der Strafgefangene auch bereit, die im vorangegangenen NAIKAN-Prozeß bereits bewußt gewordenen Tatsachen – solche sind natürlicherweise gerade in der Gruppe der Strafgefangenen in großer Häufigkeit und Schwere vorhanden – aus seinem Leben auch für sich zu akzeptieren. Hat der Strafgefangene dieses Stadium bezüglich der abgefragten in Betracht kommenden Bezugspersonen und Beobachtungszeiträume bis zu einem lebensentscheidenden Punkt durchlebt, der früher oder später während der NAIKAN-Therapie auftreten kann, ist er in der Lage, sich von seiner negativen Vergangenheit zu lösen. Diese Befreiung von seiner negativen Vergangenheit ermöglicht es ihm, für die

Zukunft neue positivere Verhaltensweisen zu entwickeln, d. h. für ihn als Strafgefangenen, nach seiner Entlassung ein Leben in sozialer Verantwortung ohne Straftaten zu führen.

In die japanischen Strafvollzugsanstalten und Fürsorgeerziehungsanstalten (Jugendanstalten) ist die NAIKAN-Therapie alsbald nach ihrer Begründung durch Ishin Yoshimoto erfolgreich eingeführt worden.<sup>85)</sup> Nach Schätzungen von Ryoji Takeda, der sich wissenschaftlich als erster mit der NAIKAN-Therapie im Strafvollzug auseinandergesetzt hat, sind von 1954 bis 1975 etwa 100 000 jugendliche und erwachsene Straftäter mit ihr behandelt worden.<sup>86)</sup> Zahlen darüber, in wievielen Strafvollzugsanstalten die NAIKAN-Therapie derzeit in Japan angewandt wird, sind in letzter Zeit nicht veröffentlicht worden. Nach Angaben des Begründers Ishin Yoshimoto hatten aber bereits im Juni 1962 von insgesamt 60 japanischen Strafvollzugsanstalten 29 NAIKAN als Therapiemethode übernommen.<sup>87)</sup> Lediglich bezüglich der Fürsorgeerziehungsanstalten (Jugendanstalten) sind den Verfassern neuere Zahlenangaben bekannt: Nach unveröffentlichten Angaben des „Correction Bureau“ wurde 1985 in 24 von insgesamt 53 Fürsorgeerziehungsanstalten NAIKAN als Therapiemethode angewandt, wobei nach eigenen Angaben der Anstalten 16 von ihnen die NAIKAN-Therapie in den Mittelpunkt ihrer Behandlung stellten.<sup>88)</sup> In den Fürsorgeerziehungsanstalten, in denen die NAIKAN-Therapie angewandt wird, ist die Teilnahme an der NAIKAN-Therapie im Rahmen des allgemeinen Behandlungsprogramms für alle Insassen obligatorisch. Den Erfolg der NAIKAN-Therapie im japanischen Strafvollzug belegen zwei vom „Correction Bureau“ veröffentlichte Untersuchungen. Nach einer Untersuchung aus dem Jahre 1960 an 3975 Strafgefangenen und 405 kriminellen Jugendlichen aus Fürsorgeerziehungsanstalten (Jugendanstalten), die NAIKAN „therapiert“ wurden, zeigte sich nur bei 15,7 % der Strafgefangenen und bei 32,0 % der kriminellen Jugendlichen, die sich im Gegensatz zu den Strafgefangenen der Behandlung nicht freiwillig unterzogen, keine feststellbare positive Wirkung.<sup>89)</sup> Noch aussagekräftiger bezüglich des Erfolges der NAIKAN-Therapie ist die Untersuchung aus den Jahren 1958–1964 über die Rückfallhäufigkeit<sup>90)</sup> von 1851 mit und 7321 ohne NAIKAN-Behandlung aus fünf verschiedenen Strafvollzugsanstalten entlassenen Strafgefangenen. Bei einer durchschnittlichen Rückfallsrate von 40,4 % betrug bei den Strafgefangenen ohne NAIKAN-Behandlung der entsprechende Anteil 45,2 %, während der Anteil der Rückfälligen bei den NAIKAN-behandelten Strafgefangenen bei nur 21,6 % lag.<sup>91)</sup> Die um 23,6 % niedrigere Rückfallquote der NAIKAN-behandelten Strafgefangenen ist selbst in Anbetracht der Tatsache signifikant, daß es sich bei ihnen – abgesehen von dem sicherlich zahlenmäßig nicht unbedeutenden Anteil von Strafgefangenen, die sich durch die NAIKAN-Behandlung lediglich vor der Arbeit „drücken“ wollten<sup>92)</sup> – echt besserungswillige Strafgefangene handelte.

Trotz der großen Erfolge verläuft die Durchführung der NAIKAN-Therapie im japanischen Strafvollzug durchaus nicht ohne Reibung und Widerstände. Der hauptsächliche Hinderungsgrund für die Anwendung der NAIKAN-Therapie in größerem Umfang hat zum großen Teil immer noch seinen Grund in dem Umstand, daß das japanische Strafvollzugsrecht eine Freistellung von gesunden Strafgefangenen von der generellen Arbeitspflicht, soweit es sich um Strafgefangene handelt, die zu einer Freiheitsstrafe mit Arbeitszwang verurteilt worden sind, nicht vorsieht.<sup>93)</sup> Nur über eine äußerst extensive Auslegung der Bestimmungen über die Befreiung von der Arbeitspflicht – einer solchen widersetzt sich das „Correction Bureau“ zwar nicht, versucht sie aber auch nicht gegenüber in dieser Hinsicht restriktiv handelnden Anstaltsdirektoren

durchzusetzen – ist es den Strafvollzugsanstalten möglich, gesunde Strafgefangene für eine ganze Woche von der Arbeit freizustellen. Von der Wirksamkeit der NAIKAN-Therapie überzeugte Kreise im Strafvollzug möchten aus diesem Grund die Möglichkeit der Freistellung von der Arbeitspflicht für die NAIKAN-Behandlung bereits seit Jahren im Rahmen einer Strafvollzugsreform im Strafvollzugsgesetz verankert sehen.<sup>94</sup>) Verschwiegen werden soll an dieser Stelle nicht, daß es auch in Japan immer noch nicht gelungen ist, das Vorurteil vollständig abzubauen, daß die NAIKAN-Therapie in ihrem Kern – die Widersinnigkeit dieses Arguments glauben die Verfasser mit ihren vorangegangenen Ausführungen bewiesen zu haben – nichts anderes als religiöse Beeinflussung sei.<sup>95</sup>) Dieses Argument wird meist darauf gestützt, daß der Begründer der NAIKAN-Therapie Ishin Yoshimoto NAIKAN als Mittel anbietet und selbst nutzt, zu tieferen religiösen Einsichten und Erkenntnissen zu kommen.<sup>96</sup>)

Der deutsche Leser wird sich nun sicherlich die Frage stellen, ob und inwieweit die NAIKAN-Therapie auch zur Behandlung von Strafgefangenen in Europa geeignet ist. Vom heutigen Wissensstand ist die Frage nach Meinung der Verfasser eindeutig positiv zu beantworten. NAIKAN hat gegenüber den bereits in den Strafvollzug eingesetzten anderen Therapieformen wie Gestalt- und Gesprächspsychotherapie in Form der Einzel- und Gruppentherapie sowie der Psychoanalyse eine Reihe von Vorteilen. 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 dem 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 seelischen Aufarbeitung der Sitzungen in eine private Sphäre zurückziehen zu können. Gruppentherapie ist in Strafvollzugsanstalten auch noch durch den weiteren Umstand erschwert, daß der Strafgefangene keine Schwächen zeigen darf, um in der „Gefangenensubkultur“ bestehen zu können. Ohne größere Kosten zu verursachen, werden diese Nachteile von der NAIKAN-Therapie als Einzeltherapie vermieden. Gegenüber der 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 – wie bereits ausgeführt – eine Analyse nicht stattfindet, ob eine den Probanden seelisch belastende oder gefährdende Situation fremd- oder eigenverschuldet ist. NAIKAN nimmt den Menschen nämlich so, wie er ist, ohne danach zu fragen, warum er so geworden ist. Wegen der kurzen Behandlungsdauer ist bei der NAIKAN-Therapie ein Abbruch nahezu ausgeschlossen, der bei den anderen Therapien schwere seelische Schäden auf Seiten des Abbrechenden nach sich ziehen kann, die einer Resozialisierung entgegenwirken. Schließlich wirkt sich bei der Anwendung der NAIKAN-Therapie auch noch der Umstand kostengünstig aus, daß bei ihr nicht – wie teilweise bei den anderen Therapien – eine längere, möglicherweise sogar akademische Ausbildung des Therapeuten und seines Ausbilders erforderlich ist, weil besondere analytische und technische Kenntnisse nicht zu erworben werden brauchen.

In Europa ist NAIKAN durch die Verfasser erstmals vor zehn Jahren als Therapiemethode für Strafgefangene vorgestellt worden.<sup>97</sup>) Dabei ließen die Verfasser damals die Beantwortung der Frage der Anwendbarkeit der NAIKAN-Therapie im europäischen Strafvollzug noch bewußt offen, weil sie Zweifel daran hatten, ob europäische Strafgefangene psychisch und physisch in der Lage sind, NAIKAN über einen Zeitraum von einer Woche bei täglich bis zu 16 Stunden ohne größere Proband-Therapeut-Interaktion durchzuhalten. Zwischenzeitlich ist die NAIKAN-Therapie auch auf diesen Aspekt hin – wenn auch nur in bescheidenen Anfängen – in der Bundesrepublik Deutschland an Strafgefangenen und in Österreich an zumeist auch kriminell gewordenen Drogenabhängigen erprobt worden.

In der Justizvollzugsanstalt für Jungtäter in Vechta (Oldenburg) hat der NAIKAN-erfahrene Therapeut und Anstaltspfarrer Finkbeiner, der auf wissenschaftlichen NAIKAN-Kongressen in Japan bereits zweimal über seine Erfahrungen mit NAIKAN in Deutschland berichtet hat<sup>99</sup>), 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.<sup>100</sup>) Der Versuch sollte einen Hinweis darauf geben, ob sich Strafgefangene mit sehr defizitärer Sozialisation aus dem typischen Untersuchungs milieu, 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 dazu voll 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. Im März 1981 folgte dann ein Versuch mit einem drogenabhängigen wegen Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz verurteilten Strafgefangenen.<sup>101</sup>) Ziel war es herauszufinden, ob der bei der NAIKAN-Therapie sehr schnell einsetzende innere Prozeß auch sehr labile Drogenabhängige befähigt, die für NAIKAN notwendige innere und äußere Disziplin über einen längeren Zeitraum aufzubringen. Die Fragestellung kann aufgrund dieses und der noch zu schildernden Versuche in Österreich eindeutig bejaht werden. Im weiteren Zeitraum bis 1985 hat Finkbeiner die NAIKAN-Therapie an weiteren 8 Strafgefangenen in verschiedenen Kursen – wie er die Therapie nennt – erprobt. Bei der Auswahl der Strafgefangenen versuchte er 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.<sup>102</sup>) 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.

Fallbeispiel: 103)

Im Zeitpunkt der Naikan-Behandlung war der Proband seit etwa achtzehn Monaten inhaftiert. Als sein dringendes Problem schilderte er einen Familienkonflikt. Seine Eltern lebten getrennt, zwischen beiden fühlte er sich hin- und hergerissen. Da er aus einer intakten Sinti-Sippe stammte und selbst schon Verantwortung innerhalb derselben zu tragen hatte, hingen mit der Klärung des Konfliktes weitreichende



Konsequenzen zusammen. Bei seinen NAIKAN-Übungen stand der Proband unter der schweren psychischen und physischen Belastung, daß er diese – er war mit mehreren Strafgefangenen zusammen in einer Gemeinschaftszelle untergebracht – erst morgens früh zwischen ein und drei Uhr ausführen konnte. Trotzdem hatte er bereits nach vier Tagen NAIKAN die Klärung seines Problems gefunden, die er bereits seit Haftbeginn angestrengt gesucht hatte. Seine Entscheidung gab er dann an seine Familie weiter. Sie hat sich bis heute – seit etwa zwei Jahren – als tragfähig erwiesen.

In Österreich ist die NAIKAN-Therapie 1986/87 auf der Drogenstation „Erlenhof“ in der Nähe von Linz durch den österreichischen NAIKAN-Therapeuten Franz Ritter, der dabei von weiteren NAIKAN-Therapeuten aus Österreich und Japan unterstützt wurde<sup>104</sup>), bereits viermal an Drogenabhängigen durchgeführt worden\*.<sup>105</sup>) Insgesamt haben dort ca. 30 Probanden – teilweise zweimal – an der Therapie teilgenommen. Eine Erfolgskontrolle ist in Anbetracht der relativ kurzen seitdem vergangenen Zeit noch nicht möglich, doch sind die ersten Erfahrungen vielversprechend. Obwohl die Probanden innerhalb des Behandlungsprogrammes obligatorisch an der Therapie teilnehmen mußten, hat nur ein einziger Proband die Therapie abgebrochen. Alle übrigen Teilnehmer haben aus der NAIKAN-Therapie zumindest, wie sich aus den nach der Behandlung von ihnen freiwillig abgegebenen Erklärungen ergibt, persönlich den Gewinn gezogen, als mit der durch die Therapie allgemein gesteigerte Lebensfreude und –bejahung ihr Selbstbewußtsein und ihre Selbstachtung – beides ist bei Drogenabhängigen in der Regel überhaupt nicht mehr oder stark verkümmert vorhanden – gestärkt wurden. Wie ein dreißigjähriger österreichischer Drogenabhängiger, der bereits eine über zehnjährige Drogenkarriere hinter sich hatte, die NAIKAN-Therapie selbst sieht, zeigen seine nach der ersten Therapie, zwei Monate danach und etwa ein Jahr nach der ersten und unmittelbar nach der zweiten Therapie freiwillig abgegebenen schriftlichen Erklärungen, die nachfolgend abgedruckt sind:

NAIKAN hat mir das Gefühl gegeben, erst jetzt anzufangen zu leben. Mein bisheriges Leben hat sich für mich als ein einziges Selbstbetrügen herausgestellt. Ich werde in mir verborgene Fähigkeiten entdeckt, die ich bisher nicht genutzt habe. Ich habe mein künftiges Leben danach richten und bin dankbar, daß ich NAIKAN erleben durfte.

NAIKAN ist jetzt zwei Monate vorüber, und es hat sich für mich bereits einiges geändert. Ich komme besser mit meinen Mitmenschen und besonders mit meinen Eltern aus. Ich habe unter anderem auch gelernt, mich an kleinen Dingen zu erfreuen und mein Bedürfnis, Drogen zu nehmen, ist bei mir auch weitgehend verschwunden. Wenn es mir etwas schlechter geht, mache ich manchmal etwas NAIKAN, und schon steigt mein Gefühl an Selbstwert und Lebensqualität. Nochmals herzlichen Dank.

Ausgehend von den Erfahrungen, die ich beim ersten NAIKAN gemacht habe, habe ich nun beim zweiten Mal intensiv weitergearbeitet und die Erfahrungen, welche ich diesmal durchlebte, waren schlichtweg phantastisch. Ich tauchte in die endlosen Tiefen meines Unterbewußtseins und durchlebte meine Kindheit wieder sehr pla-

stisch und gefühlintensiv. Ich erfuhre die Wurzeln meiner Unzufriedenheit, die mich mein ganzes Leben lang begleitete, und weiß jetzt, wie ich in Zukunft damit umgehen kann. Ich kann mich besser akzeptieren und bin sehr zufrieden, eben ein richtiger NAIKANESE.

Bis jetzt ist die NAIKAN-Therapie in Europa immer noch in der Erprobungsphase. Die Auswertung der bisher durchgeführten Therapieversuche läßt zwar noch keine empirisch angelegte Erfolgskontrolle zu, doch rechtfertigt sie die Annahme, daß sich die in Japan gemachten positiven Erfahrungen und Ergebnisse mit der NAIKAN-Therapie bei der Behandlung von Strafgefangenen zur Verringerung der Rückfallkriminalität trotz der kulturellen Unterschiede nach Europa übertragen lassen.<sup>106</sup>) Die Japaner haben Europa ein Angebot gemacht, die Europäer sollten es zumindest zugunsten ihrer straffällig gewordenen Mitbürger prüfen.

#### Strafvollzugsreformen

Im japanischen Strafvollzug sind Reformbestrebungen<sup>107</sup>) in diesem Jahrhundert fast ausschließlich auf entsprechende europäische bzw. amerikanische Entwicklungstendenzen hin erfolgt. Vor dem zweiten Weltkrieg sind zumeist auf Initiative des Vorgängers des „Correction Bureau“ verschiedentlich auch von Regierungsseite Schritte unternommen worden, den Strafvollzug entsprechend der allgemeinen Entwicklung in der übrigen Welt humaner zu gestalten. Niedergeschlagen haben sich diese in einer Vielzahl von Verordnungen und Verwaltungsanordnungen. Unter diesen ist die am 1.1.1934 als Verordnung Nr. 35 in Kraft getretene „Verordnung über den Stufenstrafvollzug“ in die Geschichte der japanischen Strafrechtspflege eingegangen, weil in ihr erstmals vom Gesetzgeber die Resozialisierung der Strafgefangenen als vorrangiges Vollzugsziel anerkannt worden ist.<sup>108</sup>) Erwähnung verdient in dieser Hinsicht auch die Verwaltungsanordnung Nr. 1778–1972 als Verwaltungsanordnung Nr. 557 völlig neu gefaßt – über die Klassifizierung von Strafgefangenen aus dem Jahre 1948. Durch sie sind die Strafvollzugsforschung und damit die Entwicklung neuer Behandlungskonzepte im größeren Stil überhaupt erst ermöglicht worden.<sup>109</sup>)

Erfolgos sind bisher aber alle Bemühungen verlaufen, den japanischen Gesetzgeber zu einer umfassenden Reform des Strafvollzugsgesetzes von 1908 zu bewegen. Berechtigte Hoffnung auf Änderung des Strafvollzugsgesetzes gibt es erst seit März 1976. Damals beauftragte der Justizminister einen aus Strafvollzugspraktikern und –theoretikern gebildeten Unterausschuß, den sog. „Gesetzgebungsrat“, der dem Justizministerium als beratender Ausschuß zur Verfügung steht, Grundsätze für die Reform des gegenwärtigen Strafvollzugsgesetzes zu erarbeiten. Im November 1980 übergab dieser Unterausschuß dem Justizministerium nach mehr als vierjähriger Arbeit einen aus 110 Artikeln bestehenden Entwurf eines Gesetzes zur Änderung des Strafvollzugsgesetzes. Ein auf diesem Entwurf basierender Gesetzesentwurf des Justizministeriums – anstelle von Gefängnisgesetz nunmehr Strafvollzugsanstaltengesetz genannt – wurde im April 1983 in das Abgeordnetenhaus des Parlaments eingebracht. Gesetzeskraft erlangte er aber nicht, da sich vor seiner Behandlung im Abgeordneten- und Oberhaus das Abgeordnetenhaus im November 1983 auflöste.

Augenblicklich wird durch das Justizministerium ein neuer Regierungsentwurf zur Änderung des Strafvollzugsgesetzes vorbereitet. In enger Anlehnung an den im Abge-

\* Anmerkung: wird seit 1988 regelmäßig zweimal jährlich durchgeführt

ordnenenhaus gescheiterten Gesetzesentwurf will dieser unter Betonung der Resozialisierung als bestimmendes Vollzugsziel insbesondere die Rechtsstellung der Strafgefangenen stärken und neue Behandlungs- und Vollzugsformen einführen.<sup>110</sup>) Unter letzteren sind auch Vollzugsformen wie Freigang, Ausgang und Urlaub, deren Einführung bis vor kurzem nur in internen Fachkreisen, nicht aber in der Öffentlichkeit diskutiert wurden. Sicherlich werden noch einige Jahre vergehen, bis in Japan die Vorstellungen dieses Entwurfs Gesetzeswirklichkeit geworden sind.

Auf neue Behandlungskonzepte, durch die die Rückfallkriminalität der Strafgefangenen tatsächlich im größeren Umfang – insoweit stellt die vorgehend geschilderte NAIKAN-Therapie nach Ansicht der Verfasser auch nur einen Hoffnungsschimmer dar – gesenkt werden kann, wartet man, wie überall auf der Welt, auch in Japan.



## Anmerkungen

- 72) Von der Stärke der Skepsis der Japaner bezüglich der Sozialtherapie konnte der deutsche Verfasser in der Diskussion nach einem von ihm im September 1979 von der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Keio-Universität (Tokyo) gehaltenen Vortrag „Sozialtherapie im europäischen Strafvollzug – Erfolg oder Mißerfolg?“ (veröffentlicht im Sonderheft der Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe. Sozialtherapie und Behandlungsforschung, S. 89 ff.) persönlich einen Eindruck gewinnen.
- 73) Japanische Naikan Gesellschaft (Hrsg.), Naikan-gakkai happyo ronbunshu (Sammelband der auf den NAIKAN-Kongressen erstatteten Berichte) Bd. 1–9, Nara, Tokyo 1978–1987; Okumura, Nikichi/Sato, Koji/Yamamoto, Haruo (Hrsg.), Naikanryono (NAIKAN-Therapie), Tokyo 1972; Sato, Koji (Hrsg.), Zenteki ryoho Naikan-ho (Zen-Therapie und NAIKAN-Methode), Tokyo 1972; Miki, Yoshihiko, Naikan-ryoho nyumon (Einführung in die NAIKAN-Therapie.), Osaka 1976; Kusunoki, Shozo, Kokoro no tanken – Naikan-ho – (Die Erforschung des Herzens – Naikan-Methode), Tokyo 1977; Takemoto, Takahiro (Hrsg.) Meiso no Seishin-ryoho – NAIKAN-Ryoho no riron to jissai (Psychische Therapie in der Meditation – Theorie und Praxis der NAIKAN-Therapie), Tokyo 1984; Reynolds, K., NAIKAN-Therapie, in: Corsini, Raymond J. (Hrsg.), Handbuch der Psychotherapie, Bd. 2, S. 769 ff.; Bindzus, Dieter/Ishii, Akira, Strafvollzug in Japan, S. 76 ff., die ihre in diesem Buch vertretenen Ansichten im vorliegenden Aufsatz in größerem Umfang modifizieren bzw. in Einzelheiten sogar revidieren.
- 74) Als Therapiemethode wird NAIKAN auch bei psychosomatischen Problemen, sozialen Schwierigkeiten, Neurosen, Suchtkrankheiten, einschließlich Drogen und Alkoholismus angewandt; keine geeignete Behandlungsmethode ist NAIKAN bei Psychosen, Senilität und anderen organischen Hirnsyndromen. Vergessen werden sollte nicht, daß NAIKAN auch in großem Umfang von gesunden Menschen als Mittel zur Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit bzw. Einsichtsfähigkeit benutzt wird (vgl. Reynolds, David K., NAIKAN-Therapie in: Corsini, Raymond J. (Hrsg.), Handbuch der Psychotherapie, Bd. 2, S. 776).
- 75) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan –, in: UNAFEI, Resource Material Series, Nr. 2(1971), S. 145 ff.; Takeda Ryoji, Naikan-ho to innai shogu (Behandlung und NAIKAN-Therapie in Jugendanstalten), in: Chubu-ky osei, Bd. 6 (1975), Nr. 3; Uzushio (Zeitschrift der Strafvollzugsanstalt Tokushima), Nr. 163 (Sonderband für NAIKAN), Tokushima 1964; Yashima (Zeitschrift der Strafvollzugsanstalt Takamatsu), Nr. 137 (Sonderband für NAIKAN) Takamatsu 1968; Genkai (Zeitschrift der Strafvollzugsanstalt Fukuoka, Nr. 202 (Sonderband für NAIKAN, Fukuoka 1973; Nara (Zeitschrift der Strafvollzugsanstalt Nara), Nr. 35 (Sonderband für NAIKAN) Nara 1978; Yamato (Zeitschrift des NAIKAN-Zentrums der Jugendanstalt Hokkai) 1977 u.a.
- 76) Darüber wurde und wird NAIKAN mit noch größerem Erfolg in Jugendanstalten angewandt, in denen in Japan die öffentliche Erziehung für kriminelle Jugendliche durchgeführt wird (s. Takeda, Ryoji, Naikan-ho to innai shogu (Behandlung und NAIKAN-Therapie in Jugendanstalten) in: Chubu-Kyosei, Bd. 6 (1975) Nr. 3).

- 77) Vgl. Reynolds, David K., NAIKAN-Therapie in: Corsini, Raymond J. (Hrsg.), Handbuch der Psychotherapie, Bd. 2, S. 770; Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan –, in UNAFEI, Resource Material Series, Nr. 2 (1971), S. 145 f.
- 78) So im Ansatz auch Reynolds (a.a.O., S. 772).
- 79) Völlig mißverstanden scheint Reynolds (a.a.O., S. 769) das Ziel der NAIKAN-Therapie zu haben, wenn er hierzu schreibt: „Die Therapie zielt explizit darauf ab, existentielles Schuldbewußtsein zu erzeugen“. Im Zusammenhang mit NAIKAN das Wort „Schuld“ im Sinne des christlichen Begriffs „Ersünde“, der den Japanern nicht bekannt ist, zu verwenden, ist ein offensichtlicher Mißgriff; besser hätte Reynolds das Wort „Verantwortungsbewußtsein“ verwenden sollen.
- 80) Reynolds (a.a.O., S. 781) spricht von einer neuen „Lebensperspektive“.
- 81) Siehe dazu auch Reynolds (a.a.O., S. 774).
- 82) Reynolds (a.a.O., S. 774) nimmt sogar, was aber in dieser Eindeutigkeit nicht haltbar ist, eine genaue Zeitgewichtung vor, nach der je 20 % auf Stufe 1 und 2 sowie 60 % auf Stufe 3 entfallen sollen.
- 83) Zu weit geht Reynolds (a.a.O., S. 772), wenn er von einer „kathartischen“ Einsicht spricht.
- 84) Kaiser, Günther/Kerner, Hans-Jürgen/Schöch, Heinz Strafvollzug, 3. Aufl. 1982, § 3 Rdnr. 15 (S. 49).
- 85) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan, in: UNAFEI, Resource Material Series, Nr. 2 (1971), S. 145 ff.
- 86) Takeda, Ryoji, Naikan-ho to innai shogu (Behandlung und NAIKAN-Therapie in Jugendanstalten), in: Chubu-kyosei, Bd. 6 (1975).
- 87) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan, S. 146.
- 88) Die Verfasser hatten die Möglichkeit, die betreffende Aufstellung persönlich einzusehen.
- 89) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan, S. 150 (Tab. 3).
- 90) Rückfall nach dieser Untersuchung bedeutet, daß der Strafgefangene innerhalb eines Zeitraumes von fünf Jahren nach seiner Entlassung erneut eine Freiheitsstrafe zu verbüßen hatte.
- 91) Takeda, Ryoji, NAIKAN als ein Beispiel der Beteiligung von privaten Bürgern an der Verbrechensbekämpfung (jap.), in: Hanzai to hiko, Bd. 11, S. 116 (errechnet aus Tab. 4).
- 92) Takeda, Ryoji, Naikan-ho (NAIKAN-Methode), in: Sato, Koji (Hrsg.), Zen-Therapie und NAIKAN-Therapie (jap.), S. 203.
- 93) Vgl. Art. 24 ff. jap. StVollzG; Art. 58 ff. Durchführungsbestimmungen zum jap. StVollzG (Übersetzung a.a.O., S. 97 f., S. 118 ff.).
- 94) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan, S. 148.
- 95) Takeda, Ryoji, The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of the Naikan-ho in Japan, S. 147.
- 96) Vgl. Yoshimoto, Ishin, 40 Jahre Naikan (jap.), Tokyo 1965.
- 97) Bindzus, Dieter/Ishii, Akira, Strafvollzug in Japan, S. 76 ff.
- 98) Zur Verbreitung von NAIKAN als allgemeine Therapiemethode vgl. Ritter, Franz, Entwicklung der NAIKAN in Europa (jap.), Sammelband der auf dem 9. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1987; Breuer, Karlpeter, NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland (jap.), Sammelband der auf dem 7. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1984, S. 40 ff., Ishii, Akira, Bericht der NAIKAN-Seminare in Österreich in den vergangenen vier Jahren (jap.), Sammelband der auf dem 7. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo Bericht der NAIKAN-Seminare in Österreich in den vergangenen vier Jahren (jap.), Sammelband der auf dem 7. NAIKAN-Kongreß erstatteten Bericht, Tokyo 1984, S. 44 ff.; Margreiter, Helga, Meine Erfahrung als NAIKAN Teilnehmer und Leiter (jap.), Sammelband der auf dem 9. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1987; Reynolds, David K., NAIKAN in den USA (jap.), Sammelband der auf dem 7. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1984, S. 38f.
- 99) Finkbeiner, Lothar, NAIKAN-Erfahrung als Westeuropäer (jap.), Sammelband der auf dem 3. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1980, S. 12 f.; ders., NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland – NAIKAN als neue wirksame Methode und seine Effizienz für Strafgefangene und den normalen Bürger (jap.), Sammelband der auf dem 7. NAIKAN-Kongreß erstatteten Berichte, Tokyo 1984, S. 48 ff.
- 100) Finkbeiner, Lothar, NAIKAN-Erfahrung als Westeuropäer (jap.), a.a.O., S. 12.
- 101) Finkbeiner, Lothar, NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland (jap.), a.a.O., S. 48 f.
- 102) Finkbeiner, Lothar, NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland (jap.), a.a.O., S. 49 ff.
- 103) Finkbeiner, Lothar, NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland (jap.), a.a.O., S. 49 f.
- 104) Darunter war auch der japanische Verfasser.
- 105) Ritter, Franz, Entwicklung der NAIKAN in Europa (jap.), a.a.O.
- 106) So auch Finkbeiner, Lothar, NAIKAN in der Bundesrepublik Deutschland (jap.), a.a.O., S. 51.
- 107) Zu den Reformbestrebungen im einzelnen: Saito, Seiji, Die Reformrichtung des japanischen Strafvollzugsgesetzes, in: Strafrecht und Strafrechtsreform (Hrsg. v. Kurt Matlener (u.a.), Köln 1974; Miyazawa, Koichi, Die Entwicklung des japanischen Strafrechts- und Strafvollzugswesens, in: Kriminologische Gegenwartsfragen, Bd. 11 (1974), S. 161 ff. (163 f.); Nakayama, Kenichi, Verlauf und Problematik der Strafvollzugsgesetzesreform (jap.), in: Jurisuto, Nr. 497 (1972), S. 21 ff., Correction Bureau, Konzeption zur Änderung des Strafvollzugsgesetzes (jap.), in: Horitsu-jihō, Bd. 48, Nr. 5 (1976), S. 162 ff., Hasegawa, Reform des Strafvollzugsgesetzes (jap.), in: Asakura, Kyoichi u.a. (Hrsg.), Correction und Rehabilitation in Japan (jap.), Bd. 1, Strafvollzug, Tokyo 1980, S. 326 ff.; Sammelband zur Reform des Strafvollzugsgesetzes (jap.), Horitsu-Johō, Bd. 48, Nr. 7 (1976).
- 108) Vgl. dazu Art. 1 Verordnung über den Stufenstrafvollzug (Sinn und Zweck), (Übersetzung a.a.O., S. 141).
- 109) Correctional Institutions 1985, S. 14.

110) Nach Angaben des „Correction Bureau“ (Correctional Institutions in Japan 1985, S. 15) zählen dazu die Einführung bzw. Stärkung folgender Grundsätze:

- strenge Trennung von Tatverdächtigen, Beschuldigten, Untersuchungsgefangenen und Strafgefangenen;
- Stärkung der Rechtsstellung der Strafgefangenen mit klar gefaßten Tatbeständen bezüglich Glaubensfreiheit, Zugang zu Veröffentlichungen, Außenweltkontakten, Sicherungs- und Disziplinarmaßnahmen sowie anderer, die Menschenrechte der Strafgefangenen betreffende Gesichtspunkte;
- Einführung genauer Einzelregelungen zur Garantie angemessener Lebensbedingungen hinsichtlich von Belangen wie Nahrung, Kleidung, medizinische Betreuung und sanitäre Einrichtungen;
- Ausrichtung der Behandlung der Strafgefangenen am Gedanken der Resozialisierung, welcher zugleich auch das Behandlungsziel darstellt;
- Notwendigkeit spezifizierter individueller Behandlung, wobei für jeden Gefangenen ein Behandlungsplan nach wissenschaftlich ermittelten Klassifizierungsgrundsätzen zu erstellen ist;
- Einschluß von Arbeit, Fortbildung, Lebenshilfe und Heilbehandlung in die Grundbehandlungsprogramme sowie Vorbereitung der Einführung innovativer Vollzugsmaßnahmen, wie Freigang, Ausgang und Urlaub.

## Referenzen

- Koji, Sato: Personality Change through Naikan and Zen, *Psychologia – An International Journal of Psychology in the Orient*, Vol. 8, No. 1, 1963.
- Katashi Takeuchi: On Naikan Method, *Psychologia*, Vol. 8, No. 1, 1965.  
(A tentative remarks on Naikan from J. Frankl's existential viewpoint)
- Rokuro Ishida: Naikan-Analysis, *Psychologia*, Vol. 12, No. 2, 81-92, 1969.  
(Dr. Ishida, a physician in private practice, discusses the applicability, outcome and theoretical rationale of Naikan-Analysis which he has developed on the basis of original Naikan method. His method is an attempt of combining the hypnosis and Naikan to the intent of decreasing the weak points and increasing the positive points of the two different approaches.)
- Ryoji Takeda: The Participation of Private Citizens in Crime Prevention – The Case of Naikan-ho in Japan-, Resource Material Series No. 2, UNAFEI November, 1971.  
(This article emphasizes the value of non-professional aspect of Naikan as an effective treatment for the inmates. Statistical tables in the paper may be suggestive.)
- Takao Murase: Naikan Therapy; Working Paper, Culture and Mental Health Program, SSRI, University of Hawaii, 1971.  
(The author discusses in detail the procedure, outcome and theoretical problems on Naikan. Three intensive case studies and a tentative analysis of both culture-bound and universal aspects inherent in Naikan are included.)
- Tako Murase: Counselor-Client, Relationship in 'Naikan'-A Japanese Selfreflective Psychotherapy, Abstract Guide of XXth International Congress of Psychology, p. 615, Science Council of Japan, 1972.  
(This is an analysis of Naikan clients' responses to the questionair items, most of which is taken from H. Strupp's and L. Fox's study on therapeutic relationship. The unique feature of Naikan therapist's role is discussed in comparison with Western psychotherapists.)
- Takao Murase: Naikan Therapy, Paper read at the Conference on Culture and Mental Health in Asia and the Pacific, SSRI & East-West Center, University of Hawaii, 1972.
- Takao Murase: Naikan, Morita and Western Psychotherapy: A Comparison, (Co-author; Frank Johnson, M.D.) Paper read at 126th Annual Convention of American Psychiatric Association, Honolulu, Hawaii, 73. An expanded version of this paper was submitted to the Archives of General Psychiatry, January, 1974)  
(Reprint requests to the Department of Psychiatry, State University of New York, 750 E. Adams Street, Syracuse, New York 13210 (Dr. Johnson))  
Similar to Morita therapy, Naikan requires a relatively total subordination to a carefully structured period of „retreat“, which is compassionately supervised by the practitioner. Contrary to Morita, Naikan is shorter (7 days) and utilizes long, regulated periods of daily meditation where instrospection is directed toward the resolu-

tion of contemporary conflicts and problems. In contrast to Western psychoanalytic psychotherapy, both Naikan and Morita tend to keep transference issues simplified and positive, while resistance is dealt with procedurally rather than interpretively. Despite their differences, the efficacy of these three disparate therapeutic methods can partly be explained by their conformity with the norms and assumptive prescriptions present in the societies in which they are practiced.)

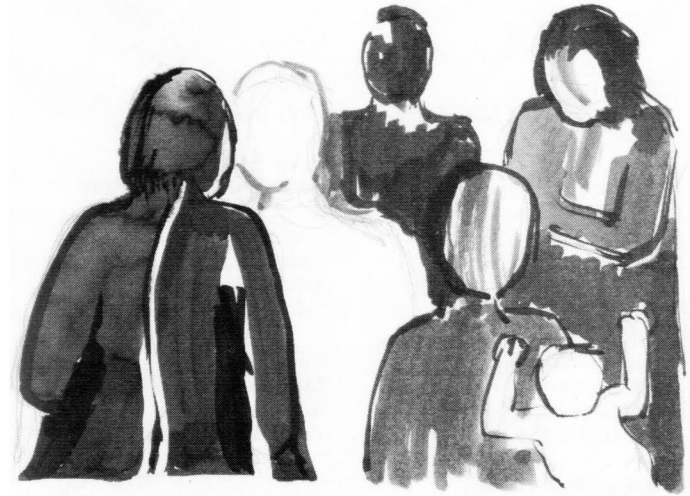
Dr. Reynolds, D.K. Naikan therapy – an experiential view. *International Journal of Social Psychiatry*. 1977, 23 (4), 252-264.

Dr. Reynolds, D. K. *The quiet therapies*. Honolulu: University Press of Hawaii. 1980.

Dr. Reynolds, D. K. Naikan therapy: Meditation for self development in Japan. Submitted for publication (n.d.).

Rohlen, T. for *Harmony and Strength*. Berkeley: University of California Press. 1976.

Prof. Akira Ishii/Dr. jur. Dieter Bindzus: „Resozialisierung durch Behandlung“, *Zeitschrift für Strafvollzug durch Straffälligenhilfe*; Heft 1 – Februar 1988.





# Nai Kan

