

Herzlich willkommen!

Naikan ist eine Methode aus Japan.



内
観

nai = innen

kan = beobachten

Naikan bedeutet Innenschau.

Worüber ich heute spreche:

- Ursprung von Naikan
- Wie funktioniert Naikan
- Einsatz von Naikan



Ursprung von Naikan



Foto von 1988:
Ishin Yoshimoto (*1916 †1988),
der Begründer von Naikan,
mit seiner Frau
Kinuko Yoshimoto (*1920 †2000)



Die spirituelle Suche von Ishin Yoshimoto

Mishirabe: „Wohin gehe ich, wenn ich jetzt sterbe?“
Nicht essen, nicht trinken, nicht schlafen
4 x Mishirabe-Übung (1936-1937)

Danach Entwicklung von Naikan:

- für jeden machbar
- nicht anstrengend für den Körper
- unabhängig von Religion

Jôdo-Shin-Buddhismus und die Entstehung von Naikan

- Jôdo-Shinshû, d.h. „Wahre Schule des Reinen Landes“
- Shinran (1173-1263)
- heute die größte Schule des japanischen Buddhismus

Unterscheidung der beiden Kräfte

- Jiri-Ki, die eigene Kraft
- Tari-Ki, die andere Kraft
- Amida Buddha – Buddha des Lichts und des Mitgefühls
- NA MU A MI DA BU (Ich vertraue auf Amida Buddha)

Buddhismus

Der Buddhismus entstand vor ca. 2500 Jahren in Indien, verbreitete sich in anderen Ländern und gelangte über China nach Japan. Verschiedene buddhistische Schulen entwickelten sich, wie beispielsweise:

Zen-Buddhismus

Jôdo-Shin-Buddhismus

Naikan-Methode

Naikan wurde in den 1940er Jahren von Ishin Yoshimoto (1916-1988) in Japan entwickelt und versteht sich explizit nicht als Religion, sondern als Methode.

Naikan und Zen?

Naikan hat seine Wurzeln NICHT im Zen.

Warum wird Naikan mit Zen in Verbindung gebracht?

- Zen ist im Westen sehr bekannt
- Reiunken Shue Usami ist Jôdo-Shin-Priester und Zen-Meister – er war einer der ersten, die nach Yoshimoto Naikan geleitet haben
- Naikan und Zen sind Methoden, die einander gut ergänzen und auch von manchen Naikan-Leitern in Kombination angeboten werden

Naikan hat auch Wurzeln im wirtschaftlichen Denken

Ishin Yoshimoto war erfolgreicher Geschäftsmann. Neben dem klar religiösen Hintergrund hatte das wirtschaftliche Denken maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der Naikan-Methode.

Dazu später mehr.

Wie funktioniert Naikan?

Naikan ist eine Methode der Innenschau, um das eigene Selbst zu erforschen.

Die Naikan-Methode kombiniert drei Elemente:

- Ordnung im Innenleben mit einer einfachen Fragestellung
- die Kraft der Stille
- sanfte, respektvolle Begleitung

Naikan: Technik und Tiefenwirkung

<u>Naikan-Technik</u>	<u>Naikan-Tiefenwirkung</u>
3 Naikan-Fragen	3 Naikan-Fragen und Rückzug in die Stille (ideal: 1 Woche)
Konzentration auf eine Person (oder Thema)	Chronologische Biografiearbeit über eine Person (oder Thema)
	Sanfte, respektvolle Begleitung kurze Einzelgespräche

Naikan-Technik

Das Kernstück - die **3 Naikan-Fragen:**

1. Was hat Person X für mich gemacht?
2. Was habe ich für Person X gemacht?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich Person X verursacht?
4. Welche Schwierigkeiten hat Person X MIR verursacht? → wird im Naikan NICHT beachtet!

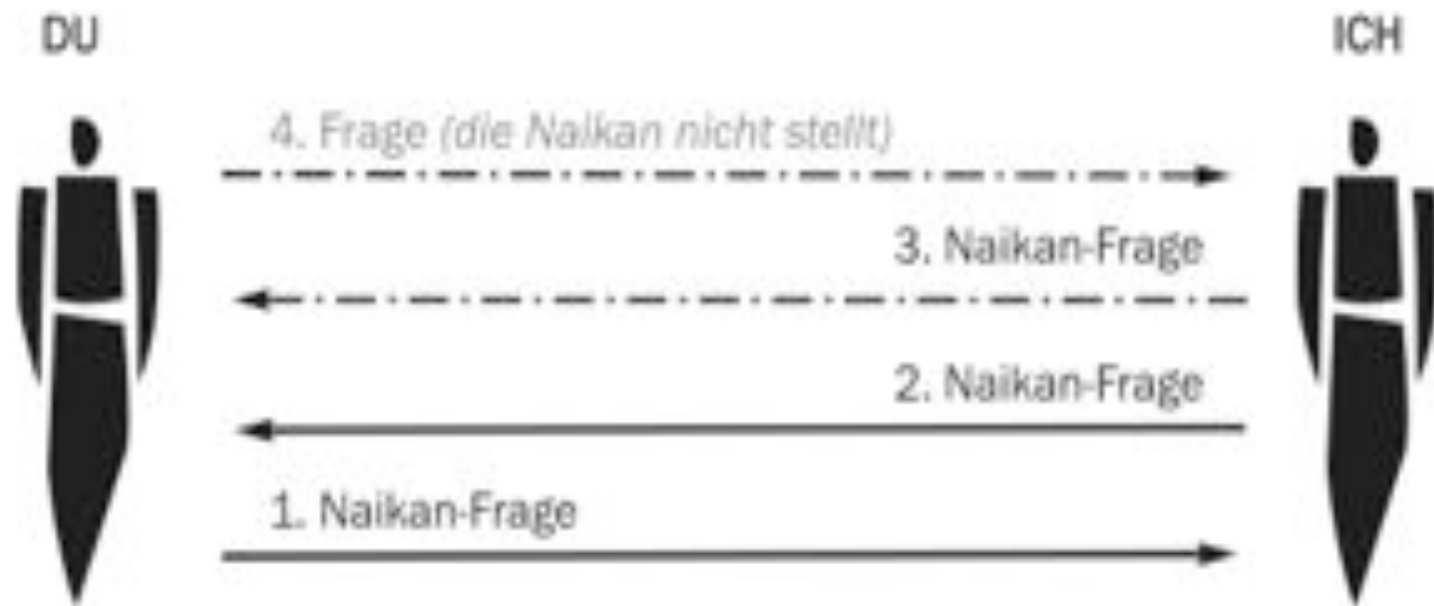
Naikan als „soziale Bilanz“

Aus seiner Erfahrung als Geschäftsmann legte Herr Yoshimoto die Einnahmen-Ausgaben-Rechnung auf soziale Beziehungen um:

- Einnahmen: 1. Was hat ... für mich gemacht?
- Ausgaben: 2. Was habe ich für ... gemacht?
- klar definierte und überschaubare „Rechnungszeiträume“

Die 3. Naikan-Frage kam später hinzu.

Wo das Ich und das Du in Berührung gehen



Verstand und Gefühl werden angesprochen

Von der Technik zur Tiefenwirkung

<u>Naikan-Technik</u>	<u>Naikan-Tiefenwirkung</u>
3 Naikan-Fragen	3 Naikan-Fragen und Rückzug in die Stille (ideal: 1 Woche)
Konzentration auf eine Person (oder Thema)	Chronologische Biografiearbeit über eine Person (oder Thema)
	Sanfte, respektvolle Begleitung kurze Einzelgespräche

Naikan Tiefenwirkung

Naikan-Woche – die klassische Form

- Retreat inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Schweigen: keine Kontakte untereinander oder nach außen (Gespräche nur mit Naikan-Leitern)
- sichtgeschützter Übungsplatz
- keine Ablenkung: kein Radio, kein Fernsehen, kein Handy, kein Computer, kein Lesen

„Kloster ohne Religion“

Rückzug in die Stille



Naikan-Plätze im Naikan Stammhaus Tarmstedt

Rückzug in die Stille



Naikan-Einzelzimmer im Insightvoice Naikan Center Vienna

Chronologische Biografiearbeit

Person (oder Thema) wird chronologisch ab dem ersten Kontakt bis heute (oder bis zum letzten Kontakt) in klar definierten Zeitabschnitten betrachtet.

- z.B. Mutter als ich 0-6 Jahre alt war, dann 6-10, 10-14, 14-18 usw. bis heute, danach nächste Person
- ca 1-2 Stunden Reflexion je Zeitabschnitt mit allen 3 Naikan-Fragen auf dem Übungsplatz
- dann Naikan-Gespräch mit dem Naikan-Leiter

Die 3 Naikan-Fragen

1. Naikan-Frage: Was hat (meine Mutter) für mich gemacht?
2. Naikan-Frage: Was habe ich für (meine Mutter) gemacht?
3. Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich (meiner Mutter) verursacht?

Tatsachen erinnern, nicht bewerten.

Tatsachen erinnern, nicht bewerten

- Es geht NICHT um Gut und Böse.
- Tatsache heißt: unabhängig von meiner Bewertung, meinem Gefühl, meinen Erwartungen
- Kleinigkeiten zählen ebenso wie „besondere“ Dinge
- Nichts ist selbstverständlich

Naikan-Gespräch

Naikan-Leiter: Wem gegenüber und welchen Zeitraum haben Sie jetzt geprüft?

Naikan-Übender: Ich habe Person X (z.B. Mutter) geprüft als ich Y Jahre alt war (z.B. 0-6 Jahre). Was ich zu den 3 Naikan-Fragen gefunden habe: [2-3 Beispiele pro Naikan-Frage – bitte nicht alles berichten]

Naikan-Leiter: Vielen Dank. Haben Sie eine Frage? [...] Prüfen Sie bitte weiter: (z.B. Mutter als Sie 6-10 Jahre alt waren)

Naikan-Gespräch - Form

- Verbeugung des Naikan-Leiters am Beginn und am Ende des Naikan-Gesprächs
- Der Bericht des Naikan-Übenden wird nicht besprochen und nicht analysiert. Naikan-Leiter hören mit ganzer Aufmerksamkeit zu.
- Das Naikan-Gespräch ist kurz (5-10 Minuten)

Wirkungen von Naikan

- Reichtum des Lebens (wieder) entdecken – daraus kann Dankbarkeit entstehen
- Eigenverantwortung und Eigenkompetenz stärken
- Versöhnung mit der Vergangenheit
- sich selbst besser kennenlernen und akzeptieren
- die Perspektive des anderen erkennen und akzeptieren

Ziel von Naikan

Das Ziel von Naikan ist,
sich selbst und alles, was uns umgibt,
immer vollständiger wahrzunehmen.

Das, was wir ändern können und wollen, soll uns
bewusst werden.

Das, was wir waren, sind und sein können, können
wir wahr- und annehmen.

Einsatz von Naikan

Naikan wird gesehen als:

- meditative Selbsterfahrung
- spiritueller, religiöser Weg
- in Japan: Psychotherapie

Naikan wirkt in den Bereichen:

- Selbsterfahrung
- Selbstheilung & Lebenshilfe
- Selbstverwirklichung & Spiritualität

Naikan-Angebote in Österreich und Deutschland

Naikan Zentren

- 1986 Gründung Naikan Zentrum Neue Welt Institut durch Franz Ritter in Österreich
- 1986 Gründung Naikan Stammhaus durch Gerald Steinke (*1953 †2010) in Deutschland
- Seitdem Gründung weiterer Naikan-Zentren in Österreich und Deutschland

Institutionen (z.B. Strafvollzug, Suchttherapie ...)

Wirtschaft (z.B. Kodo-Naikan, Coaching-Tool ...)

Naikan im Strafvollzug

Japan 1950er-1980er Jahre: Yoshimoto etabliert Naikan im Gefängnis, Rückfallquoten signifikant niedriger

Österreich 1995-2011: Naikan in der Jugendvollzugsanstalt Gerasdorf

Deutschland seit 2002: Naikan im niedersächsischen Strafvollzug (Gerald Steinke). Außerdem andere Naikan-Aktivitäten, z.B. in Bayern (Sabine Kaspari)

Südafrika Naikan im Gefängnis durch Lothar Finkbeiner

Voraussetzungen für Naikan

Bereitschaft Naikan zu üben:

FREIWILLIGKEIT

Fähigkeit, Erinnerung und Wirklichkeit von Fantasie
und Fiktion unterscheiden zu können:

KLARE WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT

Neugierig geworden?

Die beste Voraussetzung für Naikan:
NEUGIERIG SEIN
auf sich selbst und das Leben!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

