

## **SWR2 Glauben**

### **BEICHTE BEIM EIGENEN ICH**

PERSPEKTIVWECHSEL DURCH DIE MEDITATIONSFORM

NAIKAN

VON URSULA REINSCH

SENDUNG 06.01.2014 / 12.05 UHR

Redaktion Religion, Kirche und Gesellschaft

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR

SWR2 Glauben können Sie auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/glauben.xml>

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen

sind beim SWR Mitschnittdienst

in Baden-Baden für € 12,50 erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

**Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

## **Sprecherin**

Der Ort: Ein karger, stilvoller, lichtdurchfluteter Meditationsraum. Die Einrichtung: nur vier Paravents aus Reispapier. Hinter jedem sitzt eine Person. Schweigt, meditiert. Drei Männer, eine Frau.

Behutsam schiebt Wilfried Geppert einen der Paravents zur Seite. Der große durchtrainierte Mann begleitet die Seminarteilnehmer bei ihrer einwöchigen Meditation nach der japanischen Meditationsmethode Naikan. Er unterbricht achtsam und bedächtig die Stille. Kniet nieder vor einem der vier Teilnehmer. Verbeugt sich respektvoll. Atmet tief ein. Nimmt Blickkontakt auf. Stellt flüsternd - und für die anderen Anwesenden kaum hörbar - drei Fragen. Die drei Fragen, die das Besondere der japanischen Meditationsmethode Naikan ausmachen:

## **O-Ton 1**

*Was hat eine bestimmte Person für mich getan? Was habe ich für eine bestimmte Person getan? Welche Schwierigkeiten habe ich einer bestimmten Person bereitet?*

## **Sprecherin**

Immer beginnt die siebentägige Naikanmeditation mit der Mutter. Mit dem Zeitraum von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr. Danach wechselt der Zeitraum. Bis man in der Gegenwart ankommt. Dann wechseln die Personen: der Vater, andere wichtige Bezugspersonen:

## **O-Ton 2**

Geppert: *„Auf die Frage, was Deine Mutter für Dich getan hat, an was erinnerst du dich da?“*

Reinsch: *„Ich erinnere mich zum Beispiel, dass sie Milch abgepumpt hat, weil ich im Brutkasten lag.“*

Geppert: *„Auf die Frage, was Du für Deine Mutter getan hat - an was erinnerst Du Dich da?“*

Reinsch: *„Dass ich ihr mit sehr viel Liebe mal einen Kranz aus Gänseblümchen geflochten habe.“*

Geppert: *„Auf die Frage, welche Schwierigkeiten Du Deiner Mutter bereitet hast. An was erinnerst du dich da?“*

Reinsch: *„Dass ich ein Schreikind war, dass ich unglaublich eifersüchtig auf meine Zwillingsschwester war.“*

Geppert: *„Herzlichen Dank, dass Du Dich erinnert hast. Prüfe bitte weiter die nächsten fünf Jahre, was Deine Mutter für Dich getan hat, was Du für Deine Mutter getan hast und welche Schwierigkeiten Du Deiner Mutter bereitet hast.“*

## **Sprecher**

Naikan: Das japanische Wort „Nai“ bedeutet übersetzt „Inneres“. Und „kan“ bedeutet „schauen“. Nach innen schauen. Selbstreflexion. Diese strukturierte Meditationsform existiert in Japan seit 50 Jahren und entstand aus dem dortigen Zenbuddhismus. Seit mehr als 25 Jahren lernen und üben Menschen auch hierzulande Naikan – in Seminaren, in Schulen in der Sucht- und Sterbehilfe und zunehmend im Strafvollzug.

## **Sprecherin**

Kein Fernsehen, kein Radio, kein Handy. Keine Kontakte mit den anderen Übenden. 15 Stunden, Tag für Tag, sieben Tage lang, auf einem kleinen Schemel sitzen. Oder auf einem Stuhl. Oder auf einem Kissen. Der Rücken schmerzt, die Beine schmerzen, die Gelenke werden steif. Sich auf eine wichtige Bezugsperson konzentrieren, auf eine vorgegebene Phase im Leben. Sich ehrlich prüfen. Nur die Fakten erforschen. Sich nicht im Erwünschten, Ersehnten verlieren. Nur die drei Fragen. Auch trotz innerer Widerstände und Zweifel dabeibleiben. Immer wieder zurückkehren, wenn die Gedanken abschweifen. Das ist Naikan: sitzen, sich konzentrieren, sich anhand der drei Fragen erinnern.

Sabine Schildgen, eine 49jährige Kauffrau:

## **O-Ton 3**

*„Mir ist das am Anfang sehr schwer gefallen, bei diesem Zeitraum auch zu bleiben. Ich habe am Anfang an alles Mögliche gedacht. Was ist zu Hause, läuft der Betrieb, was macht mein Mann? Aber das rückt mit der Zeit auch immer mehr in den Hintergrund. Mit diesem stundenlangen Sitzen, das ist mir sehr schwer gefallen. Ich bin sehr oft aufgestanden, bin draußen rumgelaufen, haben dann noch eine geraucht. Das wurde dann mit der Zeit aber auch besser. Je länger die Zeit fortgeschritten ist, desto mehr kommt man nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich zur Ruhe. Ich habe so einen anderen Blickwinkel dafür gekriegt.“*

## **Sprecherin**

Perspektivwechsel hinter dem Paravent. Zur Ruhe kommen. Weiterkommen mit sich selbst. Die Ursachen für alte Muster herausfinden und bewusst aussteigen. Das ist das Ziel von Naikan.

## **O-Ton 4**

*„Sehr einfach gesagt wäre Naikan ein Schweigeseminar, das meditative und psychologische Aspekte vereint.“*

## **Sprecher**

Erklärt Wilfried Geppert, der seit zehn Jahren Menschen im Naikan begleitet.

## **O-Ton 5**

*„Naikan ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, ein stiller Weg zur Selbsterkenntnis. Naikan ist aber auch Dankbarkeit, Verantwortung, Gelassenheit, auch Entschleunigung. Es verändert das Bewusstsein sicherlich, macht den Blick weiter für das, was mit uns passiert oder das, was wir mit anderen machen. Über die Dauer von einer Woche, das ist wichtig, und 15 Stunden am Tag sich diesen Fragen zu stellen bewirkt natürlich, dass ich mich auch auf etwas konzentriere. Über diese Zeit entfalte ich dadurch mein Gedächtnis. So wirkt Naikan.“*

## **Sprecher**

Sich konzentrieren, das Erinnerungsvermögen schärfen, damit sich das Bewusstsein verändert – sich den strengen Regeln von Naikan unterwerfen. Dem Naikanbegleiter seine Erinnerungen mitteilen. Alle eineinhalb Stunden, wenn er wieder den Paravent zur Seite schiebt. Wer tut sich so was an?

## **O-Ton 6**

*„In der Regel ist es jemand, der wirklich was verändern will in seinem Leben. Es gibt so die Kategorie, die sagen, ich habe schon ganz viel gemacht, ich habe Yoga gemacht, ich habe Zen gemacht, ich habe Vipassana gemacht, ich habe zehn Tage in Indien auf dem Fußboden gekniet und habe nach Erleuchtung gesucht und habe sie möglicherweise nicht gefunden. Also das ist die eine Kategorie. Die zweite Gruppe wäre die, die sagen, ja könnte ganz interessant sein und da trennt sich die Spreu vom Weizen sicherlich auch über das Finanzielle. Keiner gibt mehrere hundert Euro dafür aus, um einfach mal so zu gucken, ob das was ist oder nicht.“*

## **Regie**

Leise Musik einblenden

## **Sprecherin**

Reflexionen eines Teilnehmers, der gerne anonym bleiben möchte. Nach dem Naikanseminar hat er seine Gedanken aufgeschrieben.

## **Zitator**

*„Seit Jahrzehnten beobachte ich mich mit gemischten Gefühlen. Ich war mir dessen bewusst, sehr klar sogar. Die Situationen wurden immer unerträglicher. Ich selber war die Ursache dafür, hatte keinerlei Werkzeug in der Hand, sie zu verändern. Sollte ich noch einmal eine Therapie anfangen? Ich hatte die*

*wunderbare Solidarität meiner Therapeutin genossen... Mir wurde bewusst, das ist kein Weg mehr für mich. Eine Therapie wäre eine lange Strecke weiterer Abhängigkeit von einem anderen Menschen... Wenn nur diese Unruhe nicht wäre...“*

### **Regie**

Musik ausblenden

### **Sprecherin**

Die Unruhe kann sich in der Ruhe der Naikanübungen besänftigen, sogar auflösen. Wenn der Teilnehmer seine Erinnerungen dem Naikanbegleiter erzählt, kann dies eigene Erkenntnisprozesse in Gang setzen. Denn der Naikanbegleiter kommentiert und wertet nicht, hört nur zu. Pfarrer und Naikanbegleiter Martin Burgdorff skizziert diesen Erfahrungsweg so:

### **O-Ton 7**

*„Über die Woche entsteht ein riesiger Fundus an Dingen, die mir bewusst geschenkt worden sind im Leben. Das ist so eine Riesenmenge, dass allein dieses Bewusstsein, was da entsteht, in dem man eigentlich nur Fakten, manchmal lächerliche Fakten, die man da sammelt; die Menge nachher macht den ungeheuren Reichtum meines Lebens aus.“*

### **Sprecherin**

Den Reichtum des Lebens entdecken, indem der Teilnehmer die Perspektive wechselt: nicht grübelt, sondern beispielsweise herausfindet, dass die Mutter ihm bis zum 20. Lebensjahr rund 20 000 Mahlzeiten bereitet hat. Oder indem es um tiefere Erkenntnisse geht wie bei Sabine Schildgen

### **O-Ton 8**

*„Dass ich mich nicht mehr als Opfer gefühlt hab. Wenn ich das auf meinen Vater beziehe, ich habe mich immer verlassen gefühlt. Meine Eltern haben sich getrennt, da war ich zwölf. Und mein Vater war immer der Böse. Er ist weggegangen, er hat mich verlassen, und in der Woche zum einen habe ich gesehen, wie viel er versucht hat, gerade in dieser Zeit auch versucht hat, für mich zu tun, mich zu schützen in dieser Situation. Er hat versucht, für mich da zu sein, Gespräche gesucht, und auch versucht mir klarzumachen, das eine ist meine Mutter, das andere bin ich. Ich habe so einen anderen Blickwinkel dafür gekriegt, dass ich das sehen konnte, was er mir, egal wie die Situation war, wie viel Liebe er mir gegeben hat.“*

### **Sprecherin**

Wie viel Liebe er mir gegeben hat – solche Einsichten und Erkenntnisse können das Leben verändern, können alte Glaubenssätze und Erinnerungen überschreiben.

### **Regie**

Musik einblenden

### **Zitator**

*Mir wurde bewusst, dass ich in jedem Augenblick des Lebens hätte anders entscheiden können. Ich allein trug die volle Verantwortung für mein Handeln ... Ich konnte mich nicht weiter in meiner Opferrolle einrichten. Ich war im Naikan-Prozess angekommen. Ich schaute mir die Fakten meines Handelns an und versuchte, Verantwortung zu übernehmen. Naikan unterstützt den Prozess des... Auflösens der selbst gestrickten inneren Bilder... Die mir so vertrauten alten Deutungs- und Erklärungsversuche greifen nicht mehr. Sie treten in den Hintergrund, eine neue Wirklichkeit breitet sich vor mir aus..."*

### **Regie**

Musik ausblenden

### **Sprecher**

Für Sabine Schildgen sah das in der Realität so aus:

### **O-Ton 9**

*„Egal, was jetzt mein Vater gemacht hat, dass ich dafür verantwortlich bin, was ich daraus später mache. Das ist die eine Sache; dass ich sage, mh ich hatte ne schreckliche Kindheit, und da hatte ich gar keine andere Wahl, als abzurutschen, Drogen zu nehmen, was auch immer, aber das bin ja ich, was ich daraus mache. Und da kann ich mich dann aus dieser Opferrolle, oder was haben andere mir angetan, rausholen und sagen: Ok., aber jetzt bin ich selber dafür verantwortlich, was ich mache, und es war ja trotz alledem sehr viel da. Ich konnte in dieser Woche und auch im Nachhinein diese Liebe spüren von meinem Vater.“*

### **Sprecherin**

Heute kann die 49jährige liebevoll und herzlich mit ihrem Vater sein. Sie hat Verantwortung für die Beziehung, Verantwortung für ihre Gefühle übernommen. Ihre Einsichten haben ihr Kraft zum Handeln geben. Kraft dazu, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten und nicht länger an Wut und Verletzungen festzuhalten. Für sie gilt nicht länger das Motto: „Leiden ist einfacher als Handeln.“

## **Sprecher**

Wut und Verletzungen, welche Rolle spielen da die anderen? Was haben die mir angetan? Über die Schuld und das Fehlverhalten anderer nachzudenken, ist im Naikan ausgeschlossen. Ganz bewusst. Denn - so ein Grundsatz der Methode - mit der Frage: „Was haben mein Mann, meine Frau, meine Eltern mir angetan?“ – beschäftigen wir uns gewohnheitsmäßig, oft täglich. Im Naikan geht es aber genau darum, diese sogenannte „Frage vier“ einmal ruhen zu lassen und so die Perspektive zu wechseln. Den 63jährigen Wilfried Collet holte sie jedoch immer wieder einmal ein:

## **O-Ton 10**

*„Wenn man diese Frage vier, ‚Was haben die anderen mir angetan?‘, da hinein gemogelt hat, dann weist der Naikanleiter darauf hin, dass jetzt die Frage vier im Raum steht und hat mich also dann in der Situation aufgefordert, ob ich das nochmal sagen könne ohne Bezug zu dieser Frage vier. Man ist ja in der Opferrolle, wenn man beschreibt, was einem die anderen alle angetan haben. Und das hat mich erschreckt. Es gab andere Phasen, wo das glatt lief, wo ich bei schwierigsten Situationen geschafft habe, diese Frage vier aus und vor zu lassen.“*

## **Sprecherin**

Diesen neuen Blickwinkel kann man im Naikan lernen und üben. Und dabei kann erstaunliches herauskommen.

## **Regie**

Musik einblenden

## **Zitator**

*„Noch erstaunlicher war für mich die Fülle der Zuwendungen und der Liebe, die ich erhalten hatte. Schier unglaublich. Ich musste unter einem Füllhorn aufgewachsen sein. Und irgendwann hatte ich mich dann aber wohl entschlossen noch mehr haben zu wollen. Auf jeden Fall hatte ich mein Leben lang trotz der Fülle nur noch dem gegreint, was ich nicht bekommen konnte. Ein kleiner mieser Gedanke machte das Bewusstsein für die Güte, unter der ich aufgewachsen war, total zunichte. Es konnte diesen Berg an Zuwendungen und Liebe vollständig verdrängen. Was für ein kleiner mieser Gedanke zieht den nächsten nach sich und sucht nach Beweisen und, und und.“*

### **Sprecherin**

„Kleine miese Gedanken erkennen“, sie entlarven, sich weniger von ihnen beeinflussen lassen. Naikan kann diesen Prozess auslösen. Weil das ganze Wesen des Menschen beteiligt ist. Weil alle Sinne nach innen gerichtet sind:

### **O-Ton 11**

*„Es ist ein Lernen, das Erlernen einer Fähigkeit, die man so noch nicht hatte, zumindest nicht in dieser Intensität hatte.“*

### **Sprecherin**

So beschreibt der Pfarrer Martin Burgdorf die Fähigkeit, sich ganz genau zu erinnern und dabei zutiefst dankbar zu werden. Er begleitet wie einige seiner Kollegen Menschen im Naikan. Dass etliche Naikanbegleiter Pfarrer sind, ist kein Zufall:

### **O-Ton 12**

*„Es gibt ne Schnittmenge zwischen Naikan und christlichen Grundwerten. Wie Liebe, Vergebung, Achtung, Dankbarkeit, Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme, Hilfe. Das sind alles Dinge, die im christlichen Menschenbild, in der christlichen Ethik eine Rolle spielen und eben beim Naikan auch auftauchen. Da ist hundert Prozent dasselbe gemeint mit diesen Begriffen.“*

### **Sprecher**

Heute wird Naikan weltweit frei von einem bestimmten religiösen Bezug angeboten. Die Geschichte aber, die zu dem Naikanbegründer Ishin Yoshimoto gehört, ist eine zutiefst religiöse. Yoshimoto wurde 1916 in Nara, Japans alter Hauptstadt, geboren.

### **Regie**

Japanische Musik einblenden

### **Zitator**

*Ishins Kindheit war religiös geprägt. Er wollte die von seiner Religion versprochene Errettung und Gnade erfahren.*

### **Sprecherin**

Deshalb wählte er eine besonders strenge Meditationsmethode, die zu seiner Religion gehörte. Sieben Tage lang ohne Essen, Trinken, Schlafen und ohne Betreuung nur der Frage nachgehen: Wohin gehe ich, wenn ich jetzt sterbe? Ishin wurde beim vierten verzweifelten Versuch von tropfendem Wasser gestört. Und das war der Durchbruch, heißt es in einem Artikel aus dem Internet, der historische Belege aufgreift.



## **Regie**

Leise japanische Musik

## **Zitator**

*„Wenn er jetzt die Wahrheit nicht finden würde, fühlte er, hätte er erst nach endlos langer Zeit wieder eine Chance.“*

## **Regie**

Musik ausblenden

## **Sprecher**

Eine Chance, sich für das Wohl der Menschheit einzusetzen. Dank dieser Einsicht war Ishin plötzlich vollkommen egal, was mit ihm passieren würde. Er empfand nur noch das unbändige Verlangen, dass alle Menschen gerettet werden sollten, selbst wenn er nie gerettet würde.

## **Sprecherin**

Dieses Verlangen hat ihn Zeit seines Lebens getrieben. So wollte Ishin verhindern, dass seine spirituelle Erfahrung zur bloßen Erinnerung verblasst. Wollte in seinen Alltag integrieren. Wollte sie vielen Menschen zugänglich machen. Ohne den Weg der harten Askese. Aus der Ursprungsfrage „Wohin gehe ich, wenn ich jetzt sterbe?“ entwickelte der im bürgerlichen Leben äußerst erfolgreiche Geschäftsmann in meditativen Prozessen im Laufe der Jahre Naikan. Einmal sagte er:

## **Zitator**

*„Mit voller Kraft und ohne Nachlässigkeit prüfe Dich selbst.“*

## **Sprecher**

Dieses „Prüfe Dich selbst“ hat der japanische Strafrechtler Professor Akira Ishii weltweit bekannt gemacht. In Unternehmen, in Institutionen, als Seminarangebot – und auch ganz besonders in Gefängnissen. Denn wer bei der dritten Naikanfrage: „Womit habe ich einem anderen Menschen Schwierigkeiten gemacht?“ ankommt – der landet bei Schuldfragen. Immer. In Japan reduziert Naikan die Rückfallquoten von Straftätern um 23 Prozent. Auch hierzulande gibt es in etlichen Gefängnissen Naikankurse, auch in Rheinland-Pfalz. Und derzeit wird in einer Langzeitstudie wissenschaftlich untersucht, ob die sensationellen Wirkungen aus Japan sich auch in Deutschland erzielen lassen. Zwischenergebnisse sprechen bereits dafür.

### **Sprecherin**

Rainer L., der in der Justizvollzugsanstalt Sehnde seit neun Jahren einsitzt, hat im Gefängnis an einem Naikanseminar teilgenommen. Er hat die schlimmste Tat begangen, die höchste Strafe erhalten, die das Strafgesetzbuch kennt:

### **O-Ton 13**

*„Also beruflich ist alles sehr gut gelaufen, dann ist leider das passiert, was nicht passieren durfte, ich hab 2005 meine Frau getötet und hab daraufhin lebenslänglich bekommen.“*

### **Sprecher**

Wie viele Jahre er noch einsitzen muss, weiß der ehemalige Manager nicht, hofft aber auf baldige Begnadigung. Was Naikan bei ihm bewirkt hat, erklärt er so:

### **O-Ton 14**

*„Ich habe Ihnen ja gesagt, warum ich hier bin, und da können Sie sich auch vorstellen, was in einem vorgeht, wenn man darüber nachdenkt. ... In meinem Inneren habe ich meine Tat, als ich dann Naikan gemacht habe, war ich mitten drin. ... Ich habe mich mit meiner Schuld beschäftigt. Da kommt natürlich dann auch Reue dazu. Das ist so... Ich werde das auch nie vergessen, das wird mich mein ganzes Leben lang begleiten...diese Schuld, diese Scham, alles was da noch mit reinspielt, dass so was überhaupt passieren kann...“*

### **Sprecherin**

Nichts vergessen, Verantwortung übernehmen, sich sogar verzeihen?

### **O-Ton 15**

*„Durch Naikan, durch diese drei Fragen, speziell in dem Fall von meiner Frau, das hat mir schon sehr geholfen. Da sind natürlich auch Erinnerungen gekommen, die gar nicht mehr da waren. Durch dieses intensive Nachdenken du auch durch diese Jahre, die eingeteilt werden, da sind so viele Sachen gekommen, ja. Was die Schuldfrage betrifft, ja ich konnte mir selber vergeben.“*

### **Sprecherin**

Naikan begleitet Rainer L täglich. Und hilft ihm, wenn er sich als Opfer fühlt, wenn Wut und Zorn aufsteigen:

### **O-Ton 16**

*„Naikan ist im Rückblick für mich, dass ich es hier fast täglich anwende. Man ist ja hier mit 22 Leuten auf einem Flur und es kommt verbal ab und zu schon zu Auseinandersetzungen. Man braucht dann nur die erste Frage „Was hat er schon mal gutes für mich getan? Und dann senkt sich das schon und wenn ich darüber nachdenke, was habe ich für ihn Gutes getan, dann kommt man schnell wieder runter. Hier im Gefängnis ist das für mich überlebenswichtig.“*

### **Sprecherin**

Um Schuld geht es bei vielen Menschen im Naikan, auch außerhalb der Gefängnisse. Um diese quälende „Alltagsschuld“, die jeder Mensch kennt. Für die Teilnehmerin Sabine Schildgen hat sich der Blick auf ihre Mutter verändert: Die Mutter wurde zum gleichen Zeitpunkt sowohl von ihrem Mann, also Sabines Vater, als auch von ihrem eigenen Vater verlassen.

### **O-Ton 17**

*„Und meine Mutter hat so viel für mich getan in dieser Zeit, und ich habe das nicht gesehen. Während dieser Naikanwoche konnte ich das sehen. Ich hab mich so schuldig gefühlt. Dass man eigentlich erst mal sieht: Was hast Du da gemacht? Was warst Du für ein egoistisches Kind? Und in dieser Zeit musste sich alles um mich drehen. Und das tut weh. Und dann hält man es aber irgendwie auch aus. Und ich glaube das ist das Faszinierende da dran, dass das dann auf einmal nicht mehr weh tut. Man sieht es, es war so. Und es kommt auch ein Stück Reue, aber gleichzeitig verstehen. Das geht so einher. Und gleichzeitig auch ein Verzeihen, auch gerade sich selber gegenüber. Das ist Heilung.“*

### **Sprecherin**

Heilung – dabei kann Naikan helfen.

### **Regie**

Leise Musik einblenden

### **Sprecher**

Reflexion eines Teilnehmers:

### **Zitator**

*„War ich wirklich so undankbar und hartherzig, ignorant und frech. So egoistisch? Es war schockierend von außen auf mich zu schauen. Wo blieb mein gewohntes angenehmes Selbstbild?“*

## **Regie**

Musik ausblenden

## **Sprecherin**

Eine Frage, die sich auch Wilfried Collet stellt. Den 63jährigen Mathematiker quälte im Naikan Fehlverhalten gegenüber einer Jugendliebe. Er hat sie damals verraten und verlassen:

## **O-Ton 18**

„Während es vorher so eine Art Ohnmachtsschuldgefühl war, ist jetzt plötzlich ein Gefühl gekommen. Und ich kann auch mir überlegen, was ich jetzt noch tun kann. Und da gibt es Möglichkeiten. Ich könnte diese... Jugendliebe ausfindig machen und ihr einen Brief schreiben und mich einfach aufrichtig entschuldigen für mein damaliges Verhalten. Das wäre eine ungeheuerliche Tat. Ich könnte aber auch einfach nur dieses Gefühl der Entschuldigung haben und es gegenüber dem Naikanleiter aussprechen. Ich habe das Erlebnis gehabt, dass ich damit jetzt besser umgehen kann, und dass ich mich damit sehr sehr erleichtert gefühlt habe.“

## **Sprecherin**

Nichts schönreden, aber auch nicht schwarzsehen. Bilanz ziehen. Wie es Naikanbegründer Yoshimoto vorgeschlagen hat. Reinigende Wirkung – ähnlich wie bei einer Beichte? Martin Burgdorff, Pfarrer und Naikanbegleiter:

## **O-Ton 19**

*„Naikan ist keine Beichte. Sondern die Beichte setzt voraus, dass ich ein persönliches Gegenüber habe, dem gegenüber ich über meine Schuld spreche. Das macht ja im Naikan nicht. Im Naikan bin ich nur mit mir selber beschäftigt. Beichte, wenn man diesen Begriff benutzen möchte, dann Beichte vor mir selber. Die Ehrlichkeit spielt auch eine große Rolle. Jeder Mensch, der Naikan macht, merkt schnell, wenn Du hier versuchst, dich zu belügen, ist die ganze Sache, kannst du sie vergessen. Das merkt man schnell, dass man eine ausgesprochen intensive Ehrlichkeit sich gegenüber lernt. Und das hat dann auch was mit Beichte zu tun.“*

## **Sprecherin**

Beichte beim eigenen Ich. Ist Naikan nur etwas für seelisch stabile Menschen?

## **Regie**

Leise Musik einblenden

**Zitator**

*Die Vorstellung..., mich eine Woche mit meiner Vergangenheit zu konfrontieren, macht mir Angst. Was war, wenn in mir Erinnerungen hochsteigen sollten, denen ich nicht gewachsen sein würde. Ich hatte Angst vor Kontrollverlust. Außerdem schlug ich mich mit der Befürchtung herum, dass der Seminarleiter die Scharen von dunklen Monstern in mir, die da möglicherweise ungewollt ins Freie drängten, nicht unschädlich machen könnte. Was war, wenn ich durchknallte?*

**Regie**

Musik ausblenden

**O-Ton 20**

*(33) „Diese Frage ist uns immer wieder gestellt worden von Außenstehenden, die gesagt haben: Was macht Ihr denn nun, wenn da einer in eine tiefe Depression fällt, und wie holt Ihr den dann da wieder zurück und so? Es ist einfach nicht vorgekommen.“*

**Sprecherin**

Nicht vorgekommen sagt Pfarrer Martin Burgdorff. Vielleicht deshalb, weil Naikan die Vergangenheit klar strukturiert. Damit Grübeleien nicht zulässt. Weil es dieses systematische Raster gibt – die drei eingegrenzten Fragen eben, den begrenzten Raum, die begrenzten Zeiträume, die Einengung auf eine Person, die man prüft. Weil es Ordnung schafft und Klarheit. Das zumindest vermutet der Psychotherapeut Detlev Bölter. Er hat ein Buch über Psychotherapie und Naikan geschrieben. Und vielleicht spielt es auch eine Rolle, dass Naikan nicht als Heilsweg angepriesen wird. Naikanteilnehmer Wilfried Collet:

**O-Ton 21**

*„Es war tatsächlich eine Woche lang eine Beschäftigung mit Realitäten. Ich habe... mein Leben revueepassieren lassen. Ich hab die Ereignisse wieder erinnert, die teilweise sehr weit weg waren. Es waren Fakten. Aber es ist überhaupt nichts, was man mit Ideologie, mit spirituellem Dingen, mit Esoterik in Verbindung bringen kann. Da könnte ich nichts finden, was damit zu tun hat.“*

**Regie**

Musik einblenden

**Zitator**

*„Wer war ich, der ich bisher – auf diese Weise gelebt hatte. Mit dem, der ich wirklich war, war ich endlich in Kontakt gekommen. Mit dem Frieden, der*

*Liebe und dem einverstanden sein. Naikan öffnet das Herz. Ich habe es so ähnlich wie eine Schlangenhäutung erlebt... Was darunter hervorkam, machte mich glücklich. Ich war einfach glücklich zu sein.“*

### **Regie**

Musik ausblenden

### **Sprecherin**

So enden die Reflexionen über die Methode Naikan, eine Form der Meditation, die man auch nach dem Kurs weiter praktizieren kann. Wie der Pfarrer Gerhard Dierks:

### **O-Ton**

*„Ich mache das ganz konkret so, dass wenn ich hier meinen Arbeitsplatz verlasse, habe ich immer zehn Minuten bis zur Bushaltestelle und dann gehe ich den Arbeitstag mit diesen drei Fragen durch. Wer hat heute für mich etwas Gutes getan, wem konnte ich etwas Gutes tun, und wem habe ich heut auch Schwierigkeiten bereitet. Das ist so ne Art Tagebilanz am Ende jedes Arbeitstages. Das hat was sehr sehr Klärendes.“*