

*Ishin Yoshimoto: „Naikan ist der heilende Eingriff in den Geist.“*

## Der methodische Ansatz von Naikan

Naikan wurde in Japan von Ishin Yoshimoto in den Jahren 1940 bis 1965 entwickelt. Es wird seit 1980 in Europa als Selbstentwicklungsmethode (meditative Biographiearbeit) eingesetzt. Es gibt wissenschaftliche Forschung über Einsatz der Naikan-Methode im Gefängnis und in der Schule<sup>1</sup>. Naikan wird im deutschsprachigen Raum von 12 Naikan-Zentren angeboten.

Die Beteiligung an einem klassischen Naikan-Prozess erfolgt durch durchgehende Anwesenheit des/der TeilnehmerIn für das gesamte Seminar in der Länge von 7 Tagen.

Die tägliche Zeit der Selbsterfahrung/-entwicklung (Erinnerungsarbeit, Selbstreflexion und Supervision) dauert von 7:00 Uhr früh bis ca. 21:00 Uhr abends, in der der Selbsterfahrungsprozess ohne Unterbrechung andauert.

Dadurch wird das Unterbewusstsein angeregt, ständig weiter an dem gewählten Betrachtungsthema zu arbeiten. Auf diese Weise wird sogar Träumen und entspanntes Dösen zu einem Teil des Entwicklungsprozesses, der Betrachtungsmaterial hervorbringt.



*Ishin Yoshimoto vor einem Naikan-Gespräch*

Der Tag wird durch 8 bis 10 Phasen der Selbstbetrachtung und anschließender Supervision strukturiert. Das ergibt etwa 50 Selbsterfahrungseinheiten (oder ca. 100 Stunden Biografie-Arbeit) und ebenso viele begleitende Supervisions-Interviews im Laufe der Naikan-Woche.

In jeder Phase wird ein Abschnitt einer Beziehung zu einer wichtigen Lebensperson (Mutter, Vater, PartnerIn usw.) oder zu einem Lebensthema (Beruf, Spiritualität, Talent, Hobby usw.) betrachtet.

Als Trigger werden 3 Fragen eingesetzt:

- 1. Was hat die Person/das Thema im Betrachtungszeitraum für mich getan?*
- 2. Was habe ich für die Person/das Thema im Betrachtungszeitraum getan?*
- 3. Welche Schwierigkeiten habe ich der Person/dem Thema im Betrachtungszeitraum gemacht?*

Die in der westlichen Psychotherapie oft dominierende Frage, welche Schwierigkeiten eine Person mir gemacht hat, wird ausgeklammert, nicht, weil sie falsch ist, sondern weil sie uns meist zu einer Opferhaltung verführt, die Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung behindert.

Die Dauer der jeweiligen Phase teilt sich jeweils in etwa 80-90% Selbstbetrachtung und 10-20% Bericht über das erinnerte Material und die daraus abgeleiteten Einsichten, die – wenn nötig – jeweils supervidiert, aber jedenfalls

<sup>1</sup> Eine umfassende Darstellung bietet das Buch "Kaspari, Lendawitsch, Ritter: Naikan – Eintauchen ins Sein" – BoD Norderstedt

strikt klientenzentriert aufgenommen werden. Am Ende des Berichtsteils im Interview wird die Länge des nächsten Betrachtungszeitraum vereinbart und eventuell auf besondere Betrachtungspunkte hingewiesen.

Eine weitere therapeutische oder methodische Intervention erfolgt in der Regel nicht (außer in Krisenfällen oder wenn der Naikan-Prozess stockt), weil der Naikan-Ansatz seinen Schwerpunkt auf die reflektive Selbsterfahrung und die sich daraus natürlich ergebenden Impulse zur Selbstentwicklung durch Wahrnehmung, Erkenntnis und Einsicht legt. Die in Naikan erzielten Einsichten und psychischen und oft auch somatischen Veränderungen sind deshalb sofort wirksam und nachhaltig in der synaptischen Landschaft des Gehirns und des Nervensystems verankert.

Die Methode ist in ihrer Anwendung sehr sicher, da sie bei ordnungsgemäßer Anwendung Fehlinterventionen durch die BegleiterInnen vermeidet und die Selbstentwicklung im Rhythmus der Selbstregulation des/der KlientIn erfolgt. Kritische Lebensphasen können, wenn nötig, wiederholt angesehen werden. Durch die durchgängige Betrachtung der persönlichen Lebenslinien (bei Eltern zB. von Geburt bis heute bzw. Tod) entsteht ein neues Lebensbild, das auch eine neue Haltung zum eigenen Dasein hervorbringt.



*Die Teilnehmer des ersten Naikan-Retreats außerhalb von Japan.*

1980 fand das erste Naikan-Retreat außerhalb von Japan im Buddhistischen Zentrum in Scheibbs, Niederösterreich, unter der Leitung von Akira Ishii statt.



1986 eröffnete Franz Ritter das erste Naikan-Zentrum in Purkersdorf bei Wien.

Seither sind im deutschsprachigen Raum 12 Naikan-Anbieter (siehe Liste) tätig, die regelmäßig 7tägige Naikan-Retreats oder Tages-Naikans veranstalten.



Naikan ist eine stille Größe im deutschsprachigen Raum geworden. Akira Ishii kommt regelmäßig nach Europa, um Retreats zu leiten. Viele Menschen fühlen sich angezogen von der Möglichkeit, sich selbst ungestört auf meditative Weise in Augenschein zu nehmen und doch dabei wohlwollende, nichtdirektive BegleiterInnen zu haben.

Das ist die gewichtigste Unterscheidung zu anderen Methoden der Selbstfindung und Selbstheilung: In Naikan gehe ich als TeilnehmerIn meinen eigenen Weg der Selbstfindung und Selbstheilung. In Stille und Ungestörtheit. Und doch in der Geborgenheit und Sicherheit eines kontemplativen Rahmens und unter kundiger Begleitung.

## Deutschland

### **Naikan-Zentrum Bayrischer Wald**

[www.naikan-zentrum.de](http://www.naikan-zentrum.de)

Siebenellen 23

94568 St. Oswald-Riedlhütte

+49 8552 9754910

[Info@Naikan-Zentrum.de](mailto:Info@Naikan-Zentrum.de)

### **Naikan-Zentrum an der Nordseeküste**

[www.naikan.de](http://www.naikan.de)

[Seebeckstr. 15 272616 Beverstedt-Bokel](#)

+49 4744 7314822 [fot@naikan.de](mailto:fot@naikan.de)

### **Sanko-ji Naikan und Zen-Klausur**

[www.zenklausur.de](http://www.zenklausur.de)

Elbenschwander Ortsstr.9 79692 Kleines

Wiesental

+49174 2491784

[info@zenklausur.de](mailto:info@zenklausur.de)

### **Naikan Haus in Wartenberg**

[www.praxis-naikan.de](http://www.praxis-naikan.de)

Robert-Weise-Str. 38b 85546 Wartenberg

+49 (0) 8762 3381

[ingrid.stempel@praxis-naikan.de](mailto:ingrid.stempel@praxis-naikan.de)

### **Haus ISIS**

[www.isis-therapiezentrum.de](http://www.isis-therapiezentrum.de)

Emil-Überall-Straße 22 01159 Dresden

+49 351-423393

## Österreich

### **Die Buddha-Klausur**

Bodingbach 91 3293 Lunz am See,

+43 7486 / 8513 [buddhaklausur@gmail.com](mailto:buddhaklausur@gmail.com)

### **Insightvoice Naikan Center Vienna**

[www.insightvoice.at](http://www.insightvoice.at)

1230 Wien, Karl-Tornay-Gasse 45-47/1/1

+43 664 456 77 83

[office@insightvoice.at](mailto:office@insightvoice.at)



### **Neue Welt Institut – Naikan-Zentrum**

[www.naikan.com](http://www.naikan.com)

Siemensgasse 4/1/4 2630 Ternitz

+43 664 3200 688

[office@naikan.com](mailto:office@naikan.com)

### **Naikan-Zentrum Burgenland**

[www.naikan-reaset.com](http://www.naikan-reaset.com)

Mitterberg 22, 7451 Oberloisdorf

+43 664 536 20 84 [office@naikanreset.com](mailto:office@naikanreset.com)

### **Naikan-Zentrum Oberösterreich**

[www.naikan.org](http://www.naikan.org)

Dießenleitenweg 223 4040 Linz/

Gramastetten

+43 650 366 80 77

[ernst.stockinger@naikido.at](mailto:ernst.stockinger@naikido.at)

### **Naikan-Zentrum Salzburg**

[www.naikan.at](http://www.naikan.at)

Almerstrasse 30B 5760 Saalfelden

+43/(0)664/1320619 [roland.dick@naikan.at](mailto:roland.dick@naikan.at)

## Schweiz

### **Ruedi Beiner**

[www.naikanschweiz.ch](http://www.naikanschweiz.ch)

Bernstraße 11 3110 Münsingen

+41 31 721 80 08 [info@naikanschweiz.ch](mailto:info@naikanschweiz.ch)

觀内