Naikan in der Kirche

Gewissenserforschung für mündige Christen

Diplomarbeit von Michael Müller

Eingereicht am
Religionspädagogischen Institut RPI Luzern

1. Mentorin: Dr. theol. Regula Grünenfelder

2. Mentor: Dipl. Katechet Gregor Schwander

Luzern, April 2005

Begriffe, die eine weibliche und eine männliche Form aufweisen können, werden in dieser Diplomarbeit nicht unterschieden, sondern in der einen oder anderen Form verwendet. Sie sind somit als gleichwertig zu betrachten.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1

2. Theoretischer Teil 2

2.1. Die Naikan-Methode 2

2.1.1. Einführung in die Naikan-Methode 2

2.1.2. Wie man mit den drei Fragen reflektiert 4

2.1.3. Anwendungs-Formen der Naikan-Methode 7

2.1.3.1. Das Wochen-Naikan 7

2.1.3.2. Das Tages-Naikan 10

2.1.3.3. Schriftliches Naikan 10

2.1.3.4. Naikan in der Schule 11

2.1.3.5. Telefonisches Naikan 11

2.1.3.6. Tägliches Naikan 12

2.1.4. Die Ziele der Naikan-Methode 13

2.1.5. Die Heilung der Seele 15

2.1.6. Wie ist Naikan entstanden? 16

2.1.7. Was bewirkt Naikan? (Werte und Haltungen) 23

2.1.8. Eigene Naikan-Erfahrung 23

2.2. Besinnung und Gewissenserforschung in der Kirche 28

2.2.1. Meine eigene christlich kirchliche Sozialisation 28

2.2.2. Gewissenserforschung als Grundlage zur Versöhnung 30

2.2.3. Besinnung und Gewissenserforschung im Gottesdienst 31

2.2.4. Das Sakrament der Busse 33

2.2.4.1. Was will das Busssakrament bewirken? 33

2.2.4.2. Die verschiedenen Formen des Busssakramentes 35

2.2.4.3. Die Gewissenserforschung im Busssakrament 36

2.2.5. Das Wesentliche der Gewissenserforschung 37
2.2.6. Die Absolution (Zusage der Vergebung) 38
2.2.7. Wege der Versöhnung 40
2.2.7.1. Die Reue (contritio) 41
2.2.7.2. Die Busse 42
2.2.7.3. Das Bekenntnis 43
2.2.7.4. Die Versöhnung 43
2.2.7.5. Ablauf der Versöhnung 44
2.2.7.6. Postulate zur Buss- und Gemeindekatechese 47
2.2.8. Was bewirkt die Gewissenserforschung? (Werte und Haltungen) 47

2.3. Naikan in der Kirche 49
2.3.1. Naikan und Busse 49
2.3.2. Erkennt man mittels der Naikan-Fragen seine Sünden? 50
2.3.3. Wochen-Naikan in der Pfarrei 52
2.3.4. Die Rolle des Beichtvaters im Naikan 53
2.3.5. Naikan in der Liturgie 54
2.3.6. Die Naikan-Methode im Religionsunterricht 55
2.3.7. Naikan und christliche Meditation 55
2.3.8. Die Naikan-Fragen und der Dekalog 57
2.3.9. Die spirituelle Dimension der Naikan-Methode 58

3. Projektbericht 62
3.1. Naikan in der Pfarrei 62
3.2. Naikan in der Liturgie 62
3.3. Naikan in der Schule 63
3.3.1. Einführung der Methode 63
3.3.2. Die Fragen 65
3.3.3. Mein Feedback auf die Antworten der Schüler 66
3.3.4. Mein Denkheft 67

4. Reflexion 68

4.1. Naikan in der Pfarrei 68

4.2. Naikan in der Liturgie 69

4.3. Naikan in der Schule 70

4.3.1. Was hat ‚Naikan in der Schule' für mich gemacht? 70

4.3.2. Was habe ich für ‚Naikan in der Schule' gemacht? 71

4.3.3. Welche Schwierigkeiten habe ich ‚Naikan in der Schule' gemacht? 71

4.3.4. Was hat ‚Naikan in der Schule' für die Schüler gemacht? 72

5. Nachwort 75

6. Anhang

7. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Ende 2000 habe ich das erste Mal eine Woche Naikan geübt. Im Anschluss daran reifte in mir der Entschluss, meine berufliche Tätigkeit als Gleitschirmfluglehrer aufzugeben.
Dass ich die Ausbildung zum Religionspädagogen in Angriff nahm, hängt mit meinen Naikan-Erfahrungen zusammen. Ich hatte das Gefühl, dass die Kirche am ehesten davon spricht, was ich glaubte, erlebt zu haben. So hat mich Naikan während meiner Ausbildung immer begleitet und ich habe alles neu Gelernte immer auch auf meine Naikan-Erfahrung hin überprüft. Ich bin immer noch der Meinung, dass Naikan etwas mit Kirche, oder umgekehrt die Kirche etwas mit Naikan zu tun haben müsste. So ist es nicht verwunderlich, dass meine Diplomarbeit sich gerade um dieses Thema dreht.
Von Karl Rahner stammt die viel zitierte Bemerkung, *„dass der Christ der Zukunft ein Mystiker sei oder nicht mehr sei.“*[1] Lange hegte ich den Gedanken, mich in meiner Diplomarbeit mit dem Thema Naikan und Mystik zu befassen. Nur, die Mystik ist selbst nicht allzu verwurzelt in der Kirche, und eine Verknüpfung von Naikan, Mystik und Kirche hätte mich möglicherweise überfordert.
Im August 2004 hielt Prof. A. Ishii in Zürich einen Vortrag über Naikan. Er versteht es, Naikan sehr einfach zu erklären. Naikan ist eine Methode, sich mit drei Fragen zu erforschen. Das ist alles. Sich zu prüfen, ist eigentlich nichts Neues für Katholiken. Das kommt uns auf den ersten Seiten des Katholischen Gesangbuchs entgegen. Nur, Hand aufs Herz, wann war Ihre letzte Gewissenserforschung? Tatsache ist, dass sich das Sakrament der Versöhnung in einer Sinnkrise befindet, während Naikan als sinnvolle Besinnung erlebt wird. Dies bewog mich, meine Diplomarbeit unter dem Aspekt der Gewissenserforschung anzupacken. Die mystische Seite der Naikan-Methode soll trotzdem nicht ganz ausgeblendet sein. Wenn es gelingt, einige Menschen für Naikan in der Kirche zu begeistern, so hat diese Arbeit ihren Zweck erfüllt.

[1] Rahner, Schriften zur Theologie XIV, 161.

2. Theoretischer Teil

2.1. Die Naikan-Methode

Das Ziel von Naikan ist Spiritualität, aber gleichzeitig ist Naikan unabhängig von Glauben und Religion. Doch (wie) kann Naikan zu Spiritualität führen? Und wenn ja, wie will es unabhängig von Religion und Glauben sein? Ist Naikan nicht vielleicht eher eine getarnte Sekte? Was soll das ganze mit Gewissenserforschung zu tun haben? Und was in aller Welt soll Naikan mit der Kirche zu tun haben?

Solche oder ähnliche Fragen stellen sie sich vielleicht auch als Leser dieser Diplomarbeit. Auch wenn in letzter Zeit einige Naikan-Bücher erschienen sind, dürfte diese Methode trotzdem sehr wenigen Menschen bekannt sein.[2] Ich stelle deshalb im theoretischen Teil zuerst die Naikan-Methode vor. Dann behandle ich, als Pendant zu Naikan, die Gewissenserforschung und das Sakrament der Busse und weitere verwandte kirchliche beziehungsweise christliche Aspekte. Schliesslich beschreibe ich, wie die Naikan-Methode in der Kirche angewendet werden könnte.

2.1.1. Einführung in die Naikan-Methode

Das Wort „Naikan“ kommt aus dem Japanischen. „Nai“ heisst innen, „kan“ heisst beobachten. Naikan heisst also inneres Beobachten. Naikan wird auch mit Innenschau übersetzt. Ich glaube, dass auch das Wort Besinnung oder „Ein-Sicht“ treffend wäre. Wenn ich von „Naikan üben“ schreibe, so ist *das aktive Reflektieren* mit der Naikan-Methode gemeint.

Naikan ist eine Methode. Eine Methode ist ein Werkzeug, ein Hilfsmittel, ein Instrument, oder wie es im Duden heisst, eine Vorgehensweise. Naikan ist eine Vorgehensweise, um sich von „aussen“ nach „innen“ zu beobachten.

„Innere“ Beobachtung ist deshalb wichtig, weil wir normalerweise immer „äussere“ Beobachtung machen. Wir betrachten andere Menschen oder Ereignisse, auch uns selbst, durch unsere eigene „Brille“, durch unsere Erwartungen, Vorstellungen und Interessen. Wir schauen von innen nach aussen. Deshalb ist es wichtig, einmal sich selbst, sein Inneres, von der anderen

[2] Mir bekannt sind die neuen Bücher: „Naikan, Versöhnung mit sich selbst“, „Die Kraft der Dankbarkeit“ und „Naikan Praxisbuch I“. Alle Titel sind im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Seite, von „aussen“ zu beobachten und Innenschau zu halten. So bekommen wir ein *objektiveres* Bild von uns und unserer Umgebung. Von Sokrates stammt die radikale Aussage: „Das ungeprüfte Leben ist nicht lebenswert.“

Wenn wir unser Leben mit einer Schifffahrt zum Meer vergleichen, so erinnern wir uns vielleicht an die schöne Landschaft, die an uns vorüber zog, an ein heftiges Gewitter oder auch an gefährliche Stromschnellen oder daran, dass es uns einmal übel wurde. In dieser Art erinnern wir uns. Wir erzählen, dass wir schöne Zeiten hatten, dass wir glücklich waren, manchmal auch einsam und traurig. Damit erzählen wir von dieser Schifffahrt sehr subjektiv. Beim Naikan beobachten wir unsere Schifffahrt noch einmal von Anfang an, wie mit einer Videokamera, aber von einem anderen Standort aus. Wir beobachten vom Ufer her oder aus einem Helikopter, der über dem Schiff kreist. So können wir sehen, dass wir an einem Fensterplatz gesessen und jemandem zugewinkt haben. Wir entdecken, dass wir etwas in den Fluss geworfen haben oder dass das Schiff beinahe in eine Untiefe geraten wäre. -

Beim Naikan nehmen wir uns also Zeit, um unser Leben noch einmal von der Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt zu betrachten. Wir verändern unseren „Beobachtungsstandort“ mittels der folgenden drei einfachen Fragen:

„Was hat eine Bezugsperson für mich gemacht?“
„Was habe ich für eine Bezugsperson gemacht?“
„Welche Schwierigkeiten habe ich einer Bezugsperson verursacht?“

Als Bezugsperson können wir wählen: Mutter, Vater, Geschwister, Ehepartner, Kinder usw. Üblicherweise fangen wir mit der Mutter an, weil sie meistens die uns am nächsten stehende Bezugsperson ist.

Die Fragen lauten dann:

„Was hat meine Mutter für mich gemacht?“
„Was habe ich für meine Mutter gemacht?“
„Welche Schwierigkeiten habe ich meiner Mutter verursacht?“

Vielleicht vermissen Sie an dieser Stelle die vierte Frage. Diese würde lauten: „Welche Schwierigkeiten hat meine Mutter *mir* verursacht?“ Doch um dies herauszufinden, brauchen wir uns nicht lange zu bemühen; wir wissen es meist schon sehr genau. Vielleicht haben wir das Gefühl, dass wir vernachlässigt worden sind. Oder wir erinnern uns genau, dass wir ge-

schlagen wurden. Doch das wäre Beobachten von uns zur Bezugsperson, also äussere Beobachtung. Im Naikan macht man das Umgekehrte. Man beobachtet von der Bezugsperson zu sich, also von aussen nach innen.

Meist erinnern wir uns, welche Schwierigkeiten die Bezugsperson uns gemacht hat, was sie *nicht* oder *falsch* gemacht hat. Doch wenn wir gefragt werden, welche Schwierigkeiten wir ihr verursacht haben, dann erinnern wir uns nur vage. Darum ist es wichtig, nur mit der dritten Frage zu arbeiten.

Beim Naikan sucht man in der Vergangenheit nach möglichst klaren Erinnerungen und stellt sich dann die drei Fragen gegenüber der Bezugsperson, von der Geburt bis ins Jetzt. Anschliessend beginnt man wieder von vorne. Man stellt sich wieder diese drei Fragen gegenüber der zweiten Bezugsperson, meistens dem Vater (oder wer diese Rolle innehat). Danach reflektiert man gegenüber einer weiteren nahe stehenden Person oder man wiederholt die drei Fragen gegenüber der Mutter.

Es ist wichtig ohne Erwartungen, Vorstellungen oder vage Gefühle möglichst konkrete Situationen, **konkrete Tatsachen**, zu suchen. Wenn wir denken, dass die Mutter für uns *alles* gemacht hat, oder dass sie *nichts* gemacht hat, dann sind solche „Erinnerungen“ zu abstrakt. Um sich konkret zu erinnern, braucht es **Zeit,** und man sollte beim Nachdenken nicht abgelenkt oder gestört werden.

Ich fasse zusammen: Naikan ist eine Methode, mit der man Innenschau, Besinnung macht. Die Methode besteht darin, sich sein ganzes Leben wie einen Film anzusehen und sich die drei Naikan-Fragen gegenüber den Bezugspersonen zu beantworten.

2.1.2. Wie man mit den drei Fragen reflektiert

Zur ersten Frage: Was hat die Mutter (oder die wichtigste Bezugsperson) für mich gemacht? Wenn wir gefragt werden, was die Mutter für uns - beispielsweise im Vorschulalter - gemacht hat, so werden wir vielleicht Mühe haben, konkrete Beispiele aufzuzählen. Doch es ist wichtig, dass man sich an wirkliche Situationen erinnert. Vielen von uns wird es so gehen, dass wir sagen, die Mutter hat nichts Besonderes für mich gemacht oder ich erinnere mich nicht genau usw. Doch wenn wir gefragt werden: „Wer hat für dich gekocht?“ Dann antworten wir: „Meine Mutter.“ „Wer hat für dich die Wäsche gemacht?“ „Meine Mutter.“ „Wer hat dein Zimmer sauber gemacht?“ „Meine Mutter.“ Wir denken, dass das normal ist. Es ist für uns

selbstverständlich. Doch, die Mutter ist keine Waschmaschine, und es ist nicht gesetzlich vorgeschrieben, dass die Mutter die Wäsche für die Kinder waschen muss.

War die Mutter einmal weg und eine Tante oder eine Nachbarin hat für uns gekocht, dann bedankten wir uns wahrscheinlich. Wenn die Mutter gekocht hat, dann sagten wir vielleicht nur, ob es geschmeckt hat oder nicht. Haben wir von einem Onkel oder der Grossmutter Geld geschenkt bekommen, dann bedankten wir uns. Doch wenn wir von der Mutter oder vom Vater das Taschengeld bekommen haben, dann sagten wir vielleicht nur: „Es ist zu wenig!“

Darum ist es wichtig, noch einmal sein Leben zu betrachten und zu prüfen: Was hat meine Mutter wirklich für mich gemacht? Dabei ist es egal, ob uns das Essen geschmeckt hat oder nicht; das ist unsere *Beurteilung*. Vielleicht hat es mir nicht geschmeckt, aber meinem Vater schon. Tatsache ist, meine Mutter ist zum Einkaufen gegangen für mich, sie hat Gemüse gewaschen für mich, sie hat den Tisch gedeckt für mich usw. Das alles hat meine Mutter für mich gemacht. Es spielt keine Rolle, ob ich mich darüber gefreut habe oder nicht.

Ein eindrückliches Bespiel für die Wirkung der ersten Frage habe ich von Professor Ishii erfahren. Eine 70-jährige Frau erinnerte sich an einen Schulausflug in ihrer Volksschulzeit. Ihre damals etwa 30-jährige Mutter gab ihr zum Picknick eine so genannte „japanische Pfanne“ mit. Dieses traditionelle japanische Gericht besteht aus Reis und mittendrin ist eine salzige Pflaume.

Das Mädchen hatte sich geschämt, dass es nur dieses einfache Mahl mitnehmen durfte. Nun ist die Tochter schon 40 Jahre älter als ihre Mutter damals war. Aber seit diesem Ausflug hatte die Tochter ihre Mutter gehasst, 60 Jahre lang.

Während einer Naikan-Woche hat sie sich dann an diesen Schulausflug erinnert. Dabei fiel ihr auf, dass ihre Mutter an diesem Tag keinen Reis gegessen hatte. Reis war damals das Hauptnahrungsmittel in Japan und diejenigen, die keinen Reis hatten, mussten etwas anderes essen, etwa Süsskartoffeln. Die Tochter erkannte nun im Naikan, dass ihre Mutter auf den Reis verzichtet hatte, damit sie fürs Picknick Reis mitnehmen konnte. Die Mutter hatte keinen Reis mehr zu Hause; sie *konnte* dem Kind nichts anderes mitgeben. Jetzt sah sie, wie traurig die Mutter gewesen sein musste, als sie dem Kind nicht mehr mitgeben konnte. Dies bemerkte sie zum ersten Mal. So gab dieses Picknick keinen Anlass mehr für ihren *Hass*, sondern es wurde zu einem Grund für *Dankbarkeit*. Sie sah nun, dass ihre Mutter verzichtet hatte, um für sie dieses Picknick zu machen.

Diese Begebenheit zeigt, wie wichtig es ist – beginnend mit den ersten Erinnerungen – sein Leben ohne Vorstellungen, ohne Erwartungen, ohne Gefühle zu reflektieren.[3]

Zur zweiten Frage: Was habe ich für die Mutter (oder die wichtigste Bezugsperson) gemacht?

Die zweite Frage ist nicht leicht zu beantworten. Viele Leute sagen im Naikan, dass sie in der Schule gute Noten bekommen haben oder, dass sie bei einem Wettkampf den ersten Preis gewonnen haben. Über diese Leistung hat sich die Mutter sicher gefreut. Aber wir sind nicht für die Mutter gerannt, und wir haben nicht für die Mutter gelernt! Im Gegenteil, die Mutter hat uns unterstützt beim Lernen und uns vielleicht zum Wettkampf begleitet. Das hat die Mutter für *uns* gemacht.

Aber wenn wir der Mutter den Rücken massiert hätten, selbst wenn die Verspannung dadurch schlimmer geworden wäre, dann hätten wir das für *sie* gemacht.

Oder vielleicht haben wir am Muttertag für die Mutter gekocht. Selbst wenn wir ihr darauf den ganzen Abwasch überlassen hätten, so könnten wir doch sagen: Wir haben am Muttertag für *sie* gekocht. Die Wirkung, bzw. ob sich die Mutter gefreut hat, ist egal. Es könnte sein, dass wir der Mutter einmal einen schönen Stein geschenkt haben. Sie war aber gerade am Kochen und hat sich über den schmutzigen Stein gar nicht gefreut. Doch dies spielt keine Rolle. Tatsache ist, dass wir der Mutter einen Stein geschenkt haben. Dies wäre eine Antwort auf die zweite Frage.

Zur dritten Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich der Mutter (oder der wichtigsten Bezugsperson) verursacht?

Es spielt bei dieser Frage keine Rolle, ob meine Mutter die Schwierigkeit als solche aufgefasst hat oder nicht. Wenn wir als Kind ins Bett gemacht haben und so den Schlaf der Mutter (oder des Vaters) gestört haben, so ist das eine Schwierigkeit, die wir verursacht haben. Die Mutter wechselte das Laken und den Pyjama, sie machte es einfach für uns, auch wenn sie es nicht mit Freude machte. Dass wir den Schlaf der Mutter gestört haben, ist die Schwierigkeit, die wir verursacht haben. Oder, wenn wir beim Spielen draussen die Zeit vergessen haben und die Mutter nicht wusste, wo sie uns suchen musste. Oder, wenn wir zu einem Treffen zu spät

[3] Vgl. Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.

gekommen sind und sie musste auf uns warten. Dies alles wären Beispiele für Schwierigkeiten, die wir verursacht haben könnten.

Wichtig ist, dass man eine Szene wirklich sieht, dass man sich wirklich *konkret* erinnert. Anschliessend kann man sich mit den drei Fragen prüfen.[4]

2.1.3. Anwendungs-Formen der Naikan-Methode

2.1.3.1. Das Wochen-Naikan

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Naikan-Methode anzuwenden. Die klassische Form ist das begleitete **Wochen-Naikan** in einem Kurshaus. Wie wir gesehen haben, reflektiert man bei der Naikan-Methode sein Leben mittels der drei Fragen. Wie bereits erwähnt, sind konkrete Erinnerungen und Tatsachen wichtig. Um sich solcher Tatsachen zu erinnern, wird Naikan am Einfachsten während einer Woche geübt. Es empfiehlt sich, während acht Tagen und sieben Nächten mit der Naikan-Methode zu reflektieren. Um möglichst konkrete Erinnerungen zu finden, betrachtet man nicht das ganze Leben in einem Block sondern teilt das Leben in Abschnitte von rund vier Jahren auf. Zuerst versucht man sich an die Vorschulzeit zu erinnern. Dann an die Zeit zwischen dem sechsten und zehnten Lebensjahr. Darauf an die folgenden vier Jahre usw. Man stellt sich die drei Fragen gegenüber der wichtigsten Bezugsperson (meist der Mutter) und reflektiert sein Leben in den erwähnten Abschnitten bis zum heutigen Tag. Zur Beantwortung der Fragen kann es hilfreich sein, sich beispielsweise an den ersten Schultag, an einen Geburtstag, Weihnachten, einen Arztbesuch zu erinnern oder daran, wie man zum ersten Mal mit dem Fahrrad fuhr.

Für jeden Zeitabschnitt lässt man sich etwa 60 bis 90 Minuten Zeit. Anschliessend erfolgt ein Gespräch mit einem Naikan-Begleiter.[5] Beim Gespräch teilt der Naikan-Teilnehmer[6] die Antworten auf die drei Fragen dem Begleiter mit. Im Grunde genommen ist dieses mitteilende Gespräch nicht notwendig und sogar eine Störung. Doch die Erfahrung zeigt auch, dass es für den Prozess der Selbsterkenntnis hilfreich ist, sich regelmässig mitzuteilen. Der Naikan-Begleiter kann auch bei auftretenden Unklarheiten zur Anwendung der Naikan-Fragen Hilfe

---

[4] Vgl. Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.

[5] Ich verwende die Begriffe Naikan-Begleiter als auch Naikan-Leiter. Für die übende Person ist die Begleitung wichtig. Gegen aussen und in der Organisation einer Woche als Ganzes ist der Ausdruck Leiter treffender.

[6] Nebst dem Begriff Naikan-Teilnehmer brauche ich auch Worte wie: der Übende, der Teilnehmer usw.

bieten. Doch üblicherweise, wenn die Fragen konkret beantwortet werden, sagt der Naikan-Begleiter nichts. **„Der Naikan-Leiter lobt nicht, kritisiert nicht, analysiert nicht und sagt fast nichts.** Er hört nur zu und bedankt sich. Nur wenn jemand nicht die drei Fragen beantwortet, wenn jemand nur die Mutter kritisiert, dann sagt oder fragt der Naikan-Begleiter vielleicht: ‚Übrigens, welche Schwierigkeiten haben *sie* gegenüber ihrer Mutter verursacht?' Wenn der Naikan-Teilnehmer die drei Fragen konkret beantwortet, dann sagt der Naikan-Leiter nichts, eine Woche lang. Aber es ist schon wichtig, dass der Naikan-Leiter regelmässig zum Gespräch kommt. Wenn niemand kommt, ist es schwierig, eine Woche lang Naikan zu üben. Das ist schon eine grosse Hilfe, aber nicht mehr."[7]

Die Gespräche werden in einer Atmosphäre der Achtung des Begleiters gegenüber dem Teilnehmenden geführt. Diese äussert sich darin, dass der Leiter sich bei den Gesprächen vor dem Teilnehmer verbeugt und auf dem Boden kniend zuhört. Dazu meint Prof. Ishii: „Es ist natürlich eine japanische Sitte, sich zu verbeugen. Ich glaube aber, dass es eine wesentliche Sache von Naikan ist, weil sie ausdrückt, dass der Naikan-Leiter den Teilnehmer respektiert und ihm zuhört."[8]

Um sich beim Besinnen konzentrieren zu können, ist es wichtig, dass man möglichst *ungestört* nachdenken kann. Diese **ungestörte Konzentration** ist als ein wesentliches Element der Naikan-Methode zu betrachten. Damit Naikan-Übende bei ihrer Besinnung möglichst nicht gestört werden, verbringen sie die ganze Zeit an ihrem Übungsplatz, wo sie auch das Essen einnehmen und - wenn möglich - auch schlafen. Der Übungsplatz kann aus einem kleinen, einfachen Zimmer bestehen oder auch aus einem offenen, mit Paravents unterteilten Raum. Es kann ein Vorteil sein (da motivierend), wenn die Anwesenheit weiterer Teilnehmer, die sich auf die Innenschau einlassen, wahrgenommen werden kann. Wichtig ist, dass jeder Teilnehmer wirklich Naikan übt.

Der Übungs-Platz wird einzig für den Gang zur Toilette oder für nötige „Rauchpausen" verlassen. Doch auch dann soll oder kann Naikan gemacht werden. Um nicht abgelenkt zu werden, sollen auch Augen- und Gesprächskontakte - ausser mit dem Begleiter - vermieden werden. Der Naikan-Teilnehmer sollte möglichst an seinem Übungsplatz bleiben und nichts aufschreiben, nicht telefonieren oder lesen und den Übungsplatz möglichst selten verlassen. Die vom Teilnehmer eingenommene Körperhaltung ist frei wählbar. Es ist gut möglich, sich

---

[7] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[8] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 26.

auf dem Bett liegend zu konzentrieren. Naikan-Teilnehmer sind nicht eingesperrt, und wenn sich jemand in der freien Natur unter einem Baum sitzend besser konzentrieren kann, so ist das natürlich auch möglich. Alle Bemühungen dienen dem Ziel, sich konkreter Begebenheiten zu erinnern.

Die Besinnung beginnt etwa um 7 Uhr, endet um 22 Uhr und kann vom Naikan-Begleiter mit einem Gongschlag ein- bzw. ausgeläutet werden. Pausen gibt es keine. In Tat und Wahrheit macht man aber sehr viele Pausen. „Wenn man sich eine Stunde mit diesen drei Fragen beschäftigt, dann macht man vielleicht 55 Minuten Pause und 5 Minuten sucht man. Aber das ist egal. Das darf ruhig so sein. Wenn man das aber den ganzen Tag so macht, dann kann man sich nach dem zweiten, dritten oder vierten Tag vielleicht mehr konzentrieren. Am ersten Tag denkt man nur: ‚Was soll das Ganze? Ob ich eine Woche lang so etwas machen kann?' Oder es kommt mir in den Sinn, dass ich vergessen habe, jemandem zu telefonieren. Wir sind mit solchen Sachen beschäftigt."[9]

Doch eigentlich beginnt Naikan beim Aufwachen und endet beim Einschlafen. Denn selbst beim Zähneputzen oder beim Essen kann nachgedacht werden. So ist es möglich, dass nach vier bis fünf Tagen längst verloren geglaubte Erinnerungen wieder aufsteigen können. Dies beschreibt eine Naikan-Teilnehmerin sehr eindrucksvoll: „Vor Naikan konnte ich mir schwer vorstellen, warum das Sitzen hinter dem Paravent und das Nicht-miteinander-Reden, ausser mit den Begleitern, mir irgendwie helfen sollte, mich selber anzuschauen. Ich kann es mit Worten schwer beschreiben, aber nach den ersten Tagen, wo ich grösste Probleme hatte, mich an etwas, vor allem aus meinen ersten Lebensjahren, zu erinnern, empfand ich hinter meinem Paravent Sicherheit und Geborgenheit. Ich konnte Erinnerungen und Gedanken zulassen, die in meinem Alltag wohl schwer in mein Bewusstsein gekommen wären."[10]

Ich fasse zusammen, wie Naikan ideal geübt werden kann:

- Oberstes Kriterium ist ungestörte Konzentration

Ausserdem sollen die folgenden Punkte eine Hilfe sein:

- Eine Woche Zeit (wenn möglich sieben Nächte und acht Tage)
- Unterteilung des Lebens in Zeitabschnitte

---

[9] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[10] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 52.

- Ca. alle 90 Minuten ein Gespräch
- Keine weiteren Gesprächs- oder Augenkontakte
- Ruhige, reizarme und behagliche Atmosphäre
- Für alles Lebensnotwendige wird gesorgt

2.1.3.2. Das Tages-Naikan

Falls man sich für Naikan keine ganze Woche Zeit nehmen kann, so ist es auch möglich, an Wochenenden oder einzelnen Tagen Naikan zu üben.[11] „Aber, ein Tag Naikan ist schwierig. Eine Woche-Naikan ist wesentlich leichter, weil sich jedermann nach dem fünften, sechsten Tag sehr gut konzentrieren kann. Ein Tag Naikan ist wie ein bisschen Wasser zu wärmen und es wieder erkalten zu lassen, es erneut zu wärmen und es wird wieder kalt. In einer Woche Naikan kann man das Wasser wärmen bis es kocht.“[12] Falls es zeitlich nicht anders möglich ist, so wird ein Tages-Naikan pro Monat - und dies während zehn Monaten - empfohlen.
Das Tages-Naikan ist auch eine vorzügliche Möglichkeit, Naikan überhaupt kennen zu lernen. Tages-Naikan wird auch denjenigen empfohlen, die bereits ein Wochen-Naikan absolviert haben und die Innenschau auffrischen wollen.

2.1.3.3. Schriftliches Naikan

Es kann in verschiedenen Varianten schriftliches Naikan geübt werden. Der japanische Professor A. Ishii arbeitet an seiner Universität mit einer Form des schriftlichen Naikans. Er bittet seine rund 300 Studenten - während den zweimonatigen Sommerferien - täglich Naikan zu üben. 30 Minuten wären ideal, aber auch fünf Minuten wären ausreichend, um mit den drei Naikan-Fragen zu reflektieren. Sie sollen Naikan im bekannten „vier-Jahre-Zyklus“ gegenüber der Mutter, danach gegenüber dem Vater usw., üben. Täglich sollen sie am Ende ihres Reflektierens ihre Antworten aufschreiben. Diese „schriftlichen Naikan-Gespräche“ geben die Studenten nach den Ferien dem Professor ab.[13]

---

[11] Einen guten Überblick über die verschiedenen Naikan-Formen und wetere Methoden, bei denen Naikan der Nährboden war und die sich zu eigenen Methoden entwickelt haben, finden sich im Buch „Die Naikan-Methode“ von Hartl/Schuh.
[12] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[13] Vgl. Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 58f.

Dies bedeutet nichts anderes, als dass jedermann jederzeit mit Naikan in dieser Weise zu arbeiten beginnen kann. Wichtig ist, dass man die Fragen konkret und richtig beantwortet. Professor Ishii meinte dazu an seinem Vortrag: „Theoretisch kann man zu Hause schriftliches Naikan machen. Theoretisch! … Wenn man während zwei Monaten täglich ein paar Minuten Naikan übt, kann man sich an vieles erinnern und einige erreichen *fast* soviel wie bei einer Woche Naikan.“[14]

2.1.3.4. Naikan in der Schule

Es gibt Schulen, in denen mit der Naikan-Methode reflektiert wird. Die Schüler verwenden etwa drei Minuten, um sich einzig die erste Naikan-Frage zu stellen. Sie fragen sich: Was hat jemand in meiner Familie seit gestern für mich gemacht? Die Schüler stellen sich nur die erste Frage. Die Antworten schreiben sie in ein eigens dafür vorgesehenes Heft. Die Hefte werden eingesammelt und nur der Lehrer liest deren Inhalt.

Der Lehrer seinerseits übt Naikan gegenüber den Schülern. Er stellt sich die Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich meinen Schülern seit gestern verursacht? Er schreibt seine Antworten ebenfalls in ein Heft, das er im Schulzimmer auflegt, so dass die Schüler das Geschriebene lesen können. Die Schüler und der Lehrer lesen so gegenseitig voneinander die Antworten. Sonst liest die Hefte niemand.[15]

2.1.3.5. Telefonisches Naikan

Das „Telefonische Naikan“ ist nicht eine Form an sich, sondern lediglich eine Notlösung. Es ist so auch möglich, zu Hause - oder beinahe an jedem beliebigen Ort - Naikan zu üben. Regelmässig, jeweils nach rund einer Stunde, erfolgt ein Telefongespräch. Allerdings muss jemand bereit sein, für die Versorgung mit dem Lebensnotwendigen zu sorgen, um ungestörtes Naikan zu ermöglichen. Professor Ishii erzählt: „Ich habe einmal telefonisch Naikan geleitet. Eine Studentin von mir wollte Naikan machen, aber ihre Mutter erlaubte ihr nicht, dass sie eine Woche lang von zu Hause weg geht. Ich habe vorgeschlagen, dass sie zu Hause Naikan

[14] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[15] Vgl. Ebd.

macht, ihre Mutter ihr das Essen ins Zimmer bringt und ich regelmässig alle 90 Minuten mit ihr telefoniere. Und so hat sie dann eine Woche lang wunderschönes Naikan gemacht.“[16]

2.1.3.6. Tägliches Naikan

„Eine Woche Naikan ist der Anfang, tägliches Naikan ist das Ziel.“[17] Es ist wohl die schwierigste Herausforderung sich täglich die Zeit zu nehmen, um sein Handeln aus der Naikan-Perspektive zu betrachten.

Als tägliches Naikan bezeichne ich hier jene Formen von Naikan, die in den Alltag integriert werden können und nicht von einem Leiter begleitet werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die tägliche Naikan-Praxis zu gestalten. Das methodische Vorgehen mittels der drei Fragen - und das Betrachten ganz konkreter Situationen - ändert sich nicht. Voraussetzung für die tägliche Naikan-Praxis ist in der Regel ein absolviertes Wochen-Naikan oder Tages-Naikan, wo gelernt wurde, mit den Fragen zu arbeiten.

Beim täglichen Naikan bestimmt man einen Zeitpunkt, an dem man übt; zum Beispiel am Morgen oder am Abend 15 bis 30 Minuten. Man wählt sich eine Bezugsperson und reflektiert chronologisch, wie beim Wochen- oder Tages-Naikan, mit Hilfe der drei Fragen. Oder, man reflektiert am Abend den aktuellen Tag und stellt sich dazu die drei Fragen:

- **Was haben heute andere Menschen für mich gemacht?**
- **Was habe ich heute für andere Menschen gemacht?**
- **Welche Schwierigkeiten habe ich heute anderen Menschen verursacht?**

Man kann es bei der Reflexion belassen, oder auch ein Naikan-Tagebuch führen, in welches man - statt des Gesprächs mit dem Naikan-Begleiter - das Gefundene aufschreibt.

Naikan in jedem Augenblick wäre sicher das Ziel. Oder mit anderen Worten: Durch (Naikan-) Besinnung in jedem Moment bei „Sinnen“. Das würde heissen, dass ich mir meiner Handlungen bewusst bin und ihre Wirkungen sowohl auf mich als auch auf andere erkenne. So wird Naikan eine Methode für die Gegenwart und - indem ich mir überlege was ich für jemanden

[16] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[17] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 307.

Erfreuliches tun will oder wo mein Handeln jemandem Schwierigkeiten verursachen könnte - auch eine Methode für die Zukunft.
Das Verhältnis zwischen Wochen-Naikan und täglichem Naikan hat Yoshimoto folgendermassen verglichen: „Man kann eine Woche Naikan mit der Aufstellung eines Telegraphenmastes vergleichen. Dann ist tägliches Naikan der Draht, der verbindet.“[18]
Somit bin ich bereits beim Versuch angelangt, die Ziele der Naikan-Methode zu definieren.

2.1.4. Die Ziele der Naikan-Methode

Yoshimoto meinte, dass man bei der Werbung für Naikan nicht die heilenden Effekte für Körper und Geist hervorheben solle, sondern es gehe vor allem um die **Heilung der Seele.**[19]
Es geht bei Naikan nicht darum, sich klein zu machen, sich schlecht zu sehen oder Schuldgefühle zu schüren, wie man es auf den ersten Blick meinen könnte. Im Gegenteil! Es geht darum, die Tatsachen zu sehen. Es geht darum, sich von Schuldgefühlen zu befreien, wo keine Schuld ist und Schuld zu akzeptieren, wo Schuld ist. Es geht um Befreiung von der Vergangenheit, Minderwertigkeitskomplexen und Selbsthass. Dies ist möglich, weil man durch Naikan sich selbst sieht wie man ist, und diese Sicht - weil sie der Tatsache entspricht - auch akzeptieren kann. **Dadurch, dass man die Vergangenheit akzeptiert, befreit man sich von ihr.** So wird es möglich, erlöst von der Last, im Hier und Jetzt zu leben. Der Titel des Naikanvortrages von Professor A. Ishii lautet sinnigerweise: „Naikan, Befreiung von der Vergangenheit“.
Bindzus/Ishii definieren die Ziele von Naikan folgendermassen: „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 mit den Augen seiner Mitmenschen sehen lernt. 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 **Selbsteinsicht** führt zu einem an-

[18] Ebd., 309.
[19] Vgl. Ebd., 49.

gemessenen Verständnis für die Sorgen und Probleme der Anderen und ermöglicht eine bessere Bewältigung der eigenen Konflikte, was zu realistischeren Zukunftsperspektiven führen kann. Das Wichtigste ist aber, dass die vollständigere Selbsteinsicht (Selbsterkenntnis) nach den Ergebnissen der Naikan-Forschung[20] **positive soziale Verhaltensweisen** bei den ‚Naikan-Behandelten' bewirken."[21]

Das Ziel ist auch, seine Vergangenheit - egal was passiert ist – annehmen zu können, und dadurch sich selbst und andere akzeptieren zu können. Wenn man sich selbst besser erkennt, wächst das Verständnis für den Nächsten. Dazu meint A. Ishii, Professor für Kriminologie an einer Universität in Japan, dessen Studenten vor Beginn der Ausbildung eine Woche Naikan machen müssen: „Meine Seminaristen machen alle Naikan. Jedes Jahr zehn Studenten. Die Zuhörer meiner Vorlesungen, die machen schriftliches Naikan, aber meine Seminaristen machen eine Woche Naikan. … Dann sehen sie sich selbst. … Ohne sich selbst zu sehen, ist es unmöglich die Kriminalität zu verstehen. Wenn jemand denkt: ‚Ich bin ein guter Mensch und andere sind kriminell', dann versteht man diese Menschen nicht. Wenn man sich selbst sieht, dann versteht man: Die sind kriminell geworden, weil sie so sind wie ich."[22]

Durch Naikan wird der Mensch auch glücklicher, oder präziser ausgedrückt: Er wird innerlich ruhiger und zufriedener. Dazu der Begründer Yoshimoto: „Ziel des Naikan ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äusseren Umstände sind, voll Dankbarkeit und dem Wunsch zurück zu erstatten, Leben können."[23]

Wenn jemand denkt, dass er in der Vergangenheit nichts oder zu wenig bekommen hat, dann ist er unzufrieden und unglücklich. Durch Naikan kann er erkennen, dass er viel bekommen hat, selbst aber wenig geleistet hat. Durch die veränderte, realistischere Sicht der Bilanz von Geben und Nehmen wird man zufriedener und glücklicher. Mit der Naikan-Besinnung kann erlebt werden, wie viel Liebe und Fürsorge wir in unserem Leben empfangen durften. Naikan will letztlich eine Liebeserfahrung sein. Man könnte auch sagen: **Das Ziel von Naikan ist das Erleben der empfangenen Liebe.**

---

[20] Seit der Begründer Yoshimoto 1954 erstmals in einem Gefängnis mit Naikan gearbeitet hat, sind schätzungsweise 100'000 Strafgefangene mit Naikan in Kontakt gekommen. Die günstige Wirkung von Naikan belegt eine vergleichende Untersuchung des ‚Correction Bureau' aus den Jahren 1958-1964 über die Rückfallhäufigkeit von 1851 entlassenen Strafgefangenen mit, und 7321 ohne ‚Naikan-Behandlung'. Die Rückfallquote bei den ‚Naikan-Behandelten' betrug 21.6%. Bei den Nicht-Behandelten betrug die Rückfallquote 45,2%, also mehr als das Doppelte. (Vgl. Bindzus/Ishii, 1977, 78.)

[21] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 49.

[22] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.

[23] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 317.

Durch Naikan kann man auch gesünder werden. Das ist ein Nebeneffekt von Naikan, weil das Immunsystem von zufriedenen, glücklichen Menschen besser funktioniert. Durch die verbesserte psychische Verfassung können auch psychosomatische Krankheiten heilen.
Naikan ist also ein Weg zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung und gleichzeitig eine therapeutische Methode für Körper und Geist. Doch wie eingangs erwähnt, ist das Ziel von Naikan nicht primär Heilung für Körper und Geist, sondern Naikan will die Seele heilen.

2.1.5. Die Heilung der Seele

Was passiert eigentlich im Naikan? Welche Prozesse laufen ab, die letztendlich die Persönlichkeit tief verwandeln können? Was lässt uns nach der Naikan-Besinnung mit innerer Zufriedenheit, innerem Frieden und Dankbarkeit leben?
Mittels der Naikan-Fragen und der konzentrierten Gedankenarbeit werden für uns Abläufe in unserem Innern sichtbar, die sich im Alltag dem Blick gern entziehen. Wir können erkennen, wie sich unser Ego - unsere vermeintliche Identität - in unzähligen Spielarten als wahre Identität zu präsentieren sucht. Hier befinden wir uns im Kern von Naikan. In der tiefen Auseinandersetzung zwischen überhöhtem Ego und jenem Teil der Persönlichkeit, den ich als **wahre Identität,** wahrhaftes Selbst oder wahre Natur (göttlicher Funke) bezeichnen möchte.[24]
In dieser Auseinandersetzung sind Mut und Ehrlichkeit gefordert. Es braucht eine riesige Überwindung, sich seine dunkelsten Seiten einzugestehen, sich ungeschminkt und bar jeder Maskerade zu betrachten. Wenn es gelingt, sich ganz zu entblössen, sein Ego zu überwinden, sich ganz zu erkennen zu geben, wenn wir auf unseren „einfältigen Grund gelugt“ haben - wie sich der Mystiker Meister Eckehart ausdrückt - dann kann die wahre(re) Natur gefunden werden.
Im Schauen seiner ganzen Persönlichkeit mit allen Fehlern und aller Schuld, wird der Blick frei für das, was wir *wirklich* sind, für unsere *wahre Identität*. In diesem Wahrnehmen werden wir überwältigt von der uns zugeflossenen und zufliessenden Liebe.

[24] Bei Paulus finden wir den Begriff „Christus anziehen“. Wenn wir im Galaterbrief lesen „nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20), so geht es genau um diese Frage der wahren Identität. (Vgl. Arnold, Wege der Versöhnung, 18.).

Ist der Übende in der Selbstprüfung seines Handelns gegenüber der Mitwelt bis an diesen Punkt gelangt, wird der weitere Weg frei. Er spürt die Eltern-, Freundes- und Menschenliebe. Ja ich meine, er spürt, dass ihn das Leben selbst liebt. Dass ihn der Schöpfer allen Seins liebt. Und dieses Spüren befreit sein Herz aus allen Fesseln; er darf trotz aller Fehler und Schuld *sein*. Er *ist* geliebt und bejaht, trotz aller Fehler und Schuld. Yoshimoto schreibt: „Eigentlich müsste dieses schändliche, verdorbene, abscheuliche ‚Ich' Höllenqualen durchleben. Doch ich bin dankbar, dass ich hier in Ruhe atmen kann."[25]

Der Augenblick der Schauung, des Erlebens, der Erkenntnis wird verschieden erlebt und verschieden interpretiert. Nicht immer komprimiert sich der Naikan-Prozess so klar auf einen Moment. Ebenso ist es möglich, dass Erkenntnisse sich mosaiksteinchenartig zusammenfügen und sich erst im Laufe der Zeit zu einem klareren Bild oder wenigstens einem Teil-Bild zusammenfügen.

Dieser Versuch einer Beschreibung eines Prozesses soll nur als Anschauungsbeispiel für die tiefere, spirituelle Dimension der Naikan-Methode dienen. Denn erst tieferes Erkennen seiner Selbst, ermöglicht tieferes Werden oder Wandeln zu sich selbst. Es geschieht Befreiung, Erlösung von der Vergangenheit. Erst so können wir als freie und mündige Erwachsene im Hier und Jetzt leben.[26]

Wie weit dieser Erkenntnisprozess im Alltag fruchtbar wird und auch bleibt, hängt vom weiteren Bemühen ab. Ein Hilfsmittel zur Festigung und zur weiteren Entwicklung der wahren Persönlichkeit ist tägliches Naikan. Dazu Yoshimoto: „Ob ich Gewissheit erlangt habe, zeigt sich im täglichen Leben."[27] Und weiter: „Eine Woche Naikan ist nur das Frühlingsfest, nicht der Erntedank. Du hast nur Augen bekommen, die sehen und Ohren, die hören."[28]

2.1.6. Wie ist Naikan entstanden?

Um Naikan besser zu verstehen, ist es von Vorteil, sich mit dem Begründer, Ishin Yoshimoto-Sensei, und der Entstehung der Methode zu befassen. Dies scheint mir auch deshalb angezeigt, weil die Naikan-Methode noch sehr jung und wenig bekannt ist.

---

[25] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 320.
[26] Vgl. Ebd., 297- 300.
[27] Ebd., 318.
[28] Ebd., 308.

Ishin Yoshimoto-Sensei[29] wurde im Jahre 1916 geboren und starb im Alter von 72 Jahren. Anfänglich war er als Verkäufer tätig und begann schliesslich eine Lehre in der Lederverarbeitung. Yoshimoto arbeitete sich langsam hoch und wurde Besitzer eines gut gehenden Betriebes, der Kunstlederprodukte herstellte. Als erfolgreicher Geschäftsmann machte er schliesslich Millionenumsätze.

Yoshimoto übte sich zeitlebens in der Kunst des Schreibens. Seine Kalligraphien gelten als Kunstwerke von hoher Qualität. Neben den wirtschaftlichen und künstlerischen Aktivitäten war Yoshimoto ein Suchender auf spirituellem Gebiet. Die folgenden biografischen Angaben stammen aus dem Buch von Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode.[30]

Yoshimoto war gläubiger Buddhist[31] der Jôdo-Shin-Schule.[32] Er unterzog sich im Laufe seiner religiösen Praxis - in buddhistischen Begriffen: bei seiner Suche nach Erleuchtung - mehrere Male einer strengen religiösen Übung mit dem Namen Mishirabe. Er tat dies gegen den

---

[29] Sensei bedeutet übersetzt so viel wie „Lehrer". Im Japanischen wird dem Nachnahmen einer Person immer ein Zusatz beigefügt, der Ausdruck von Achtung und Respekt ist. Obwohl ich hohe Achtung für die Person Yoshimoto-Sensei, seine geleistete Arbeit und für die japanische Höflichkeitsform empfinde, werde ich in der Folge auf die Bezeichnung „Sensei" verzichten. Es wäre sonst nötig bei jedem Namen, den ich in irgendeinem Zusammenhang erwähne, die Form „Sensei" anzufügen, was ich als übertrieben erachte. Es soll aber immer die Achtung gegenüber den Personen mitgedacht sein.
Ich glaube, dass Yoshimoto in seiner Bescheidenheit damit einverstanden gewesen wäre.

[30] Vgl. Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 27-32. Die beiden Autoren verwenden ihrerseits als Grundlage eine Cassettenaufnahme eines Vortrages von Ishin Yoshimoto-Sensei über die Entstehung von Naikan. Deutsche Übersetzung: Prof. Akira Ishii.

[31] Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1994, 55.: „Buddhismus, die Religion des Erwachten; eine der drei grossen Weltreligionen. Sie wurde im 6.-5. Jh. v. Chr. von dem historischen Buddha Shâkyamuni begründet. Als Antwort auf die Frage nach der Ursache der Verstrickung der Wesen in den Daseinskreislauf (Samsâra) und den Möglichkeiten ihrer Aufhebung - die zentrale Frage der ind. Philosophie zu Buddhas Zeiten - verkündete er die Vier Edlen Wahrheiten, die den Kern seiner Lehre ausmachen und die er im Augenblick der Erleuchtung (Bodhi) erkannt hat. Das Leben wird von Buddha als vergänglich (Anitya), nicht-wesenhaft (Anâtman, Skandha) und daher leidhaft (Duhkha) angesehen. Die Erkenntnis dieser Drei Merkmale des Daseins (Trilakshana) stellt den Anfang des buddhist. Weges dar. Die Leidhaftigkeit des Daseins ist bedingt durch Begehren (Trishnâ) und Unwissenheit (Avidyâ), durch deren Aufhebung eine Befreiung aus dem Samsâra erreicht werden kann. Diese Verstrickung der Wesen im Daseinskreislauf wird im Buddhismus durch die Kette des Bedingten Entstehens (Pratîtya-Samatpâda) erklärt. Das Beenden des Kreislaufs bedeutet das Verwirklichen des Nirvâna. Der Weg dazu ist gemäß den Vier Edlen Wahrheiten der Achtfache Pfad, der die Schulung in Sittlichkeit (Shîla), Meditation (Samâdhi, Dhyâna), Weisheit und Einsicht (Prajñâ) umfaßt. Diese Grundgedanken des Buddhismus finden sich in allen buddhist. Schulen wieder, werden aber unterschiedlich interpretiert und liefern die Basis für die komplexen philosoph. Systeme des Buddhismus."

[32] In Japan werden verschiedene Richtungen des Buddhismus praktiziert. Der Jôdo-Shin-Buddhismus ist heute die bedeutendste Schule des Buddhismus. Dazu aus dem Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1994, 171.: „Jap.: 'Jôdo-shin-shû', wörtl.: 'Wahre Schule des Reinen Landes', kurz Shin-shû (Shin-Schule) genannt. Schule des jap. Buddhismus, die von Shinran (1173-1262) begründet, aber erst von Rennyo (1415-1499) als Schule organisiert wurde. Sie basiert auf dem Sukhâvatî-Vyûha, dessen Kern die 48 Gelübde des Buddha Amitâbha (jap. Amida) bilden. Die Essenz der Lehre des Jôdo-shin-shû ist in der Verehrungsformel für Amida (Nembutsu) enthalten, die alle Tugenden des Buddha in sich vereint. Das Rezitieren dieser Formel erlaubt dem Gläubigen, im Reinen Land des Amida wiedergeboren zu werden und Buddhaschaft zu verwirklichen, selbst wenn er schlechtes Karma angesammelt hat. Dies ist auf die Hilfe des Amida zurückzuführen. Das wichtigste Element in der Praxis

Willen seiner Eltern, da die Mishirabe-Übung von einer buddhistischen Glaubensgemeinschaft praktiziert wurde, die in Japan im Ruf stand sehr streng zu sein, und von der offiziellen Jôdo-Shin-Buddhistischen Schule, der 'Amtskirche' sozusagen, abgelehnt wurde. Die Mishirabe-Übung geht zurück auf die Meditation des historischen Buddha, in der dieser Erleuchtung fand. Die Mishirabe-Übung verlangte, sich unter Aufsicht eines buddhistischen Laienpriesters oder eines erfahrenen Gläubigen in Klausur zu begeben. Man war von äußeren Reizen abgeschirmt allein in einem Raum. Man verzichtete auf Essen, Trinken und Schlafen. Die Aufgabe bestand darin, sich die Frage zu stellen: „Wohin gehe ich nach dem Tod?" und man forschte in seinem Leben nach Situationen, in denen man Liebe erfahren hat.

Sinn dieser Übung war es, „echtes Vertrauen" zu finden: Die Mishirabe-Übung diente nicht dazu, etwaige Lebensformen nach dem Tod zu finden, sondern forderte den Suchenden auf, den Sinn des Lebens zu ergründen. „Vertrauen zu finden" hiess also, den Sinn des Lebens gefunden zu haben, und dies mittels eines Erlebnisses, zu dem man im Buddhismus ‚Satori', ‚Erleuchtung' oder ‚Vollkommen erwachter Geist' sagt.[33] Es ging also darum, neben dem intellektuellen Wissen über Religion und Glauben eine ganz persönliche Erfahrung von Glauben zu erlangen. Yoshimoto sagte dazu: „Es reicht nicht das Wissen, dass Feuer heiss ist. Man muss es selbst erfahren."[34]

Kein Essen, Trinken, Schlafen, nur die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?" Allein diese kurze Beschreibung von Mishirabe lässt erahnen, wie schwierig es war, sich einer solchen Übung zu unterziehen. Es sollte eine Lebensaufgabe für Yoshimoto werden, eine leichtere Methode zu finden, die alle Menschen anwenden können.

Ishin Yoshimoto-Sensei war 20 Jahre alt, als er im Frühjahr 1936 das erste Mal mit Mishirabe in Berührung kam. Er war jung und sein Wunsch, echtes Vertrauen zu bekommen, war noch

---

ist daher der unerschütterliche Glaube an die Macht des Buddha Amida. Das Jôdo-shin-shû kennt kein mönchisches Leben, es ist eine Laiengemeinschaft."

[33] Lexikon der östlichen Weisheitslehren, 1994, 106.: „Erleuchtung, damit wird in Ermangelung eines geeigneteren Ausdrucks der Sanskrit-Terminus Bodhi (wörtl. 'Erwachen') und das jap. Satori oder Kenshô übersetzt; es hat allerdings nichts mit einer optischen Lichterfahrung zu tun. Vielmehr wird der Mensch dabei in einem Nu der Leere inne, die er selbst ist - ebenso wie das gesamte Weltall Leere ist -, und die allein es ihm ermöglicht, das Wahre-Wesen aller Dinge zu begreifen. Da 'Erleuchtung' immer wieder als 'Lichterfahrung' mißverstanden wird und Lichterfahrungen fälschlicherweise für 'Erleuchtung' gehalten werden, ist der deutsche Terminus 'Erwachen' vorzuziehen, der die Erfahrung treffender umschreibt. Bei der hier erfahrenen 'Leere' handelt es sich nicht um eine nichtige Leerheit, sondern um das Unwahrnehmbare, Undenkbare, Unfühlbare, Unendliche jenseits von Sein und Nicht-Sein. Die Leere ist kein Objekt, das ein Subjekt erführe, geht das Subjekt selbst doch in dieser Leerheit auf. Die Vollkommene Erleuchtung von Shâkyamuni Buddha ist der Beginn des Buddha-Dharma, also dessen, was 'Buddhismus' genannt wird. Der Buddhismus ist eine Religion der Erleuchtung schlechthin; ohne diese Erfahrung gäbe es keinen Buddhismus."

[34] Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 28.

nicht sehr ausgeprägt. Vielmehr hatte er den Wunsch, „Wahrheit“ zu erfahren. Er hatte zu diesem Zeitpunkt bereits viele Vorträge über Glauben und Religion gehört, hatte viel gelesen - er hatte großes Wissen, aber sein Wissen war eine Ansammlung von Erkenntnissen anderer Menschen, es gründete nicht auf seiner eigenen Erfahrung. Dies erkannte er, als er zum ersten Mal ein Zentrum besuchte, in dem Mishirabe geübt wurde: „Es war, wie wenn man mir meinen Stuhl weggenommen hätte.“[35]

Dann machte Yoshimoto dort zum ersten Mal Mishirabe. Aber seine Hingabe war nicht sehr groß und „mein Verhalten war voller Stolz.“[36] Es war noch nicht die Zeit, wo Yoshimoto echtes Vertrauen finden konnte, er dachte selbst: „Ich bin kein echter Übender. Wenn ich noch eine Stunde bleibe, lüge ich die Leute an.“[37] Nach vier Tagen brach er die Übung „erfolglos“ ab. Er konnte nicht sagen, dass er nichts gefunden hätte, aber echtes Vertrauen hatte er nicht gefunden.

Den zweiten Versuch machte Yoshimoto Ende November 1936. Bevor er zur Mishirabe-Übung abreiste, schrieb er zu Hause sein Testament und legte es in seinem Zimmer auf den Tisch: „Herzlichen Dank bis heute. Dieses Mal gehe ich den Weg zu finden, bis ich Vertrauen bekomme. Geben Sie mir die Zeit.“[38] Auch dieser zweite Versuch endete erfolglos: Am fünften Tag wollte er aufgeben und um dies durchzusetzen, spielte er den anderen vor, verrückt geworden zu sein.

Beim dritten Versuch war Yoshimoto 21 Jahre alt. Der Meister jedoch sagte ihm: „Sie dürfen nicht mehr wiederkommen. Wenn Sie gerettet werden wollen, dann gehen Sie auf den Berg hinter dem Kasua-Schrein. Hören Sie die Stimme vom Stein. Nur auf diese Weise können sie gerettet werden. Sie dürfen nicht mehr angelogen werden von sich selbst.“[39] So zog sich Yoshimoto nach einem letzten Abschied auf diesen Berg zurück. Er kannte dort aus seiner Kindheit eine Höhle und dorthin wollte er sich zurückziehen. Aber er konnte die Höhle nicht finden, und so wählte er sich einfach einen Übungsplatz mitten auf dem Berg und begann mit der Übung. Er fühlte den Schutz des Buddha auf diesem Platz. Weil er die Übung bereits zum dritten Mal machte, kamen ihm sofort die Tränen.

Um Mitternacht hörte er das Geräusch vom Wind im Kieferbaum und das Geräusch eines Zuges: „Ich habe zum ersten Mal gelernt, dass es keinen Platz auf der Welt gibt ohne Ge-

---

[35] Ebd., 28.
[36] Ebd., 28.
[37] Ebd., 28. (Mit „die Leute“, sind Begleiter bei der Mishirabe-Übung gemeint).
[38] Ebd., 28.
[39] Ebd., 28.

räusch.“[40] Am nächsten Tag fragte er einen Jungen nach der Höhle, und dieser führte Yoshimoto dorthin. Die Höhle war tief. Es war trotz Winter warm darin und man bemerkte nur den Wechsel von Tag und Nacht und das Geräusch vom Regen. Wenn Yoshimoto in der Nacht einschlief, dann wurde er immer von einem Tier geweckt - er bedankte sich dafür. Am siebten Morgen dachte Yoshimoto: „Egal wie viele Tage ich weitermache, ich schaffe es nicht.“[41] Die Empfehlung an ihn hatte gelautet: Übe mindestens zehn Tage. Aber weil ihm bewusst wurde, dass er es diesmal nicht schaffen konnte, verließ er die Höhle. Die Leute aus seinem Dorf suchten ihn bereits: Er versuchte, sie mit seinem Stock zu verjagen. Sie glaubten, er sei verrückt geworden. Sein Bruder hatte ihm Reissuppe gebracht, die seine Mutter gekocht hatte. Er ass sie, obwohl er keinen Hunger hatte, trotz des Fastens von sieben Tagen. Als er zu Hause ankam, dachte Yoshimoto: „Der heutige Jôdo-Shin-Buddhismus kann die Menschen nicht retten. Wir müssen uns selbst prüfen. Wenn ich gerettet werde, komme ich zurück, um die anderen zu retten.“[42] Der Vater von Yoshimoto weinte bei seiner Ankunft und bat ihn, so etwas nicht wieder zu tun. Hatte er vorher die anderen noch mit seinem Stock vertreiben wollen, so war er jetzt sehr berührt und entschuldigte sich bei seinem Vater.

Für eine weitere Mishirabe-Übung erhielt Yoshimoto vom Meister eine Auflage: Sein Vater müsste ihn schicken. Dieser weigerte sich jedoch, ja, drohte sogar mit einer Klage gegen diese Glaubensgemeinschaft. Yoshimoto war deprimiert, sein Traum war zerstört, er zog sich den ganzen Tag mit seiner Kalligraphie zurück. Da gab ihm sein Kalligraphie-Lehrer den Rat: „Klar, dass der Vater Angst hat. Besser, du heiratest und wirst unabhängig. Bei diesem Problem weiß man ohnehin nicht, ob es in diesem Leben gelöst werden kann.“[43] Am 23. Mai 1937 heiratete Yoshimoto. Seine Frau Kinuko hatte bereits im März die Wahrheit gesehen. Sie hatte später als er mit der Suche begonnen und war früher ans Ziel gekommen.

Am 8. November 1937 begann Yoshimoto in einem Zentrum seine vierte Mishirabe-Übung. Bei seiner Übung fühlte er sich zuerst durch das Geräusch von Wasser, das von irgendwo im Haus zu ihm drang, gestört. Dann aber bemerkte er: „Der Tropfen Wasser geht irgendwann zum Meer, dann in die Luft und irgendwann zu diesem Platz zurück. Dazu braucht der Tropfen unglaublich lange. Wenn ich hier nicht Wahrheit finde, muss ich in Billionen Jahren als Mensch wiedergeboren werden. Dann hat mich das Geräusch vom Wasser nicht mehr gestört,

---

[40] Ebd., 29.
[41] Ebd., 29.
[42] Ebd., 29.
[43] Ebd., 29.

es hat mir Mut gemacht.“[44] Am 12. November am Abend konnte er nur mehr mit Hilfe von zwei anderen Personen aufs Klo gehen. Er dachte: „Auch wenn alle Menschen gerettet werden, kann ich nicht gerettet werden. Da spürte ich große Freude und diese Freude wollte ich weitergeben. Ich wollte, dass alle Menschen gerettet werden. Das war am 12. November um 20 Uhr. Ich konnte vor Freude nicht schlafen. Sieben oder acht Leute kamen und haben gefeiert. Ein langer Traum ging in Erfüllung. Ich bekam ein neues Leben voller Freude.“[45]
1937 hatte Yoshimoto während der Mishirabe-Übung echtes Vertrauen, Erleuchtung,[46] gefunden. Yoshimoto wollte die Freude, die er gefunden hatte, weitergeben. Er sah, dass Mishirabe - und damit die Möglichkeit, echtes Vertrauen, Erleuchtung zu finden - nur sehr wenigen Menschen zugänglich war. Und zwar aus folgenden Gründen: die sehr strenge Form (nicht essen, trinken, schlafen), die Frage: „Wohin gehe ich nach dem Tod?“ (da eine Auseinandersetzung damit bereits ein tiefes Verständnis für Glaubensfragen verlangte) und die Koppelung von Mishirabe an die buddhistische Religion. In der Folge war Yoshimoto bestrebt eine Praxismethode zu finden, die für alle Menschen machbar und von den traditionellen Glaubensgemeinschaften losgelöst ist.
Yoshimoto stellte weiter fest, dass gerade in der Mishirabe-Übung immer wieder Menschen Erleuchtung fanden, diese aber nicht in den Alltag umsetzen konnten. Die Erleuchtungserfahrung wurde im täglichen Leben immer mehr verschüttet. Die Betroffenen waren darüber sehr unglücklich und hatten deshalb nicht selten ein schlechtes Gewissen. Daher sollte eine neue Methode es auch erleichtern, die Erleuchtungserfahrung ins tägliche Leben zu integrieren. Eine solche Methode hatte demnach *für jeden Menschen praktikabel* zu sein, und sie sollte helfen die *Erleuchtungserfahrung* im Alltag *zu bewahren*.

Die Entwicklung und Anwendung einer einfachen Methode sollte für Yoshimoto zur Lebensaufgabe werden. Er nahm die Suche nach einem neuen Weg gleich nach seiner Mishirabe-Praxis in Angriff und übte mit anderen Menschen. Er benötigte etwa 30 Jahre bis die heutige Form ausgereift war. Von Beginn an hatte er der Methode den Namen **Naikan**, „Innere Beobachtung“ gegeben. Anfänglich übernahm er die Fragestellung aus der Mishirabe-Übung: Wohin gehe ich nach dem Tod?

---

[44] Ebd., 29.
[45] Ebd., 29.
[46] Das Lexikon der östlichen Weisheitslehren spricht von der Erfahrung der Erleuchtung oder des Erwachens, dem Satori. Bei Yoshimoto finden wir für diese Erfahrung auch Begriffe wie Gewissheit, Wahrheit, echtes Vertrauen.

Beeinflusst von seiner Tätigkeit als Geschäftsmann, übernahm er das Prinzip der Einnahmen-Ausgabenrechnung. Er adaptierte dieses Prinzip auf die sozialen Beziehungen des Menschen, und entwickelte daraus die ersten zwei Naikan-Fragen: 1. Was habe ich von anderen Menschen bekommen? 2. Was habe ich für andere Menschen gemacht?

Lange Zeit bestand Naikan aus diesen zwei Fragen. Aus dem ständigen Bemühen um Verbesserung der Naikan-Übung entwickelte er im Laufe der Zeit die dritte Naikan-Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich anderen Menschen bereitet?

Um 1968 war die „heutige" Naikan-Methode ausgereift.[47] Seine Frau Kinuko Yoshimoto meint dazu: „Sein Herz war erfüllt von dem Wunsch, dass die Leute Naikan machen… Sich selbst zu sehen ist die wichtigste Sache…"[48]

Die ersten Naikan-Übungen fanden in japanischen Gefängnissen statt. 1954 hielt Yoshimoto in der Strafanstalt von Nara eine Rede über den **Wert der Selbsterforschung** und bereits 1955 wandten einige Häftlinge seine Methode freiwillig an. Yoshimoto leitete Naikan-Übungen nicht nur in Gefängnissen, sondern auch in seinem eigenen Naikan-Zentrum in Nara. Er übte Naikan mit den Mitarbeitern seines eigenen Betriebes und mit vielen anderen Menschen, die zu ihm kamen.

Anfang der 70-er Jahre entstanden in Japan weitere Naikan-Zentren; bis heute zählt man rund 40 Naikan-Häuser allein in Japan.

Naikan wird in japanischen Krankenhäusern mit großem Erfolg als Therapie - z.B. für Alkoholabhängige - angewendet. In verschiedenen Gefängnissen und Jugendhaftanstalten praktiziert man Naikan zur Sozialisation.[49] Weiter gibt es Schulen und Universitäten in Japan, an denen Naikan geübt wird und vereinzelt wird es in der Wirtschaft zum Coaching für Manager angewendet. In Japan spielt Naikan eine sehr wichtige Rolle als **Methode in der Psychotherapie**.

Lothar Finkbeiner, Karl-Peter Breuer und ein japanischer Psychologe waren die ersten, die Naikan in den späten 70-er Jahren in Europa bekannt machten bzw. eingesetzten haben.

Dass Naikan über die Grenzen Japans bekannt wurde und nach wie vor verbreitet wird, ist aber vor allem Prof. Akira Ishii zu verdanken. Durch seine Reisen, seine Vorträge und die von

---

[47] Vgl. Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 27-31.
[48] Ebd., 11f.
[49] Zur Arbeit mit Naikan in japanischen Gefängnissen vgl. Bindzus/Ishii, 1988, 3-14.

ihm geleiteten Naikan-Übungen wurde Naikan in Ländern wie Österreich, Deutschland, Schweiz, England, Spanien, USA, Kanada, Philippinen u.a. bekannt.[50]

2.1.7. Was bewirkt Naikan? (Werte und Haltungen)

Ich fasse die Wirkungen der Naikan-Methode folgendermassen zusammen.
Der Naikan-Übende kann sehen, dass er (viel) liebevolle Zuwendung erhalten hat und auch (wenig) selbst verschenkt hat. Durch das Entdecken der empfangenen Liebe verschwindet Hass und er kann **glücklicher** werden, **innerlich zufriedener**. Ein Gefühl der Dankbarkeit und dem Wunsch zurück zu erstatten (Schuld zu tilgen) macht der Unzufriedenheit, dem negativen Lebensgefühl, Platz. Die Einsicht in unsere Handlungen und der dadurch hervorgerufenen Wirkungen führt zu mehr Verantwortungsbewusstsein. Das Beobachten der Motivation für das eigene Handeln begünstigt selbstloses, altruistisches Handeln. Naikan schärft die Wahrnehmung der Wirklichkeit, führt zu mehr Ehrlichkeit mit sich selbst und gegenüber der Mitwelt. Naikan kann zu mehr Mündigkeit, Verständnis, Verantwortung, ja zu liebevollerem Lebenswandel führen.

2.1.8. Eigene Naikan-Erfahrung

Ich habe das erste Mal im November 2000 - im Alter von 39 Jahren - auf der Schweibenalp ob Brienz eine Woche Naikan geübt. Die Meditation wurde von Johanna Schuh und Max Mohn geleitet.
Beim Versuch, die Vergangenheit zu erkunden, hatte ich grosse Mühe, mich an etwas zu erinnern. Es ging sogar so weit, dass ich darum bat, mir die Naikan-Fragen aufschreiben zu dürfen. Auch hatte ich mir zur Hilfe mein Alter und die Jahreszahlen wie auf einem Massstab nebeneinander aufgeschrieben. So - und mit der Erinnerung an die verwendeten Gleitschirmmodelle (ab etwa 1986) - konnte ich mich einigermassen orientieren. Nebst meinem bescheidenen Erinnerungsvermögen hatte ich auch grundsätzlich eine gewisse Skepsis gegenüber der Methode. Ich wollte auf keinen Fall irgendeinem esoterischen Schwindel auf den Leim gehen. Etwas verunsichert hat mich auch der Umstand, dass das „Übungs-Haus“ von einer - ich vermute hinduistischen Gemeinschaft - geführt wurde.

---

[50] Vgl. Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 27-32.

Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass Naikan nichts indoktriniert, sondern einzig eine Methode zur Selbsterkenntnis ist.

Etwa am fünften oder sechsten Übungstag ging ich in aller Frühe zu einem tempelartigen Zelt in der Nähe des Hauses und wohnte einer Zeremonie mit Feuer und viel Rauch bei. Dieses schöne Erlebnis hat mit Naikan nichts zu tun. Höchstens insofern, als dass durch die ruhige Naikan-Atmosphäre die Sinne geschärft wurden. So erlebte ich das Ritual sicher intensiver, als aus der Zerstreutheit der üblichen Alltagshektik.

Ich hielt es oft nicht mehr aus im Zimmer und meine Gore-Tex Jacke war stets griffbereit. Immer wieder wollte ich aus der Stille des Zimmers hinaus in den Schnee, in die Stille der Natur. Dort konnte ich singen, schreien, weinen.

Einmal, es war beim Eindunkeln, ging ich ein kleines Stück weg vom Haus und blieb einfach stehen. Um mich herum nahm ich verschiedene Tiere wahr. Ich glaubte ein Reh und vielleicht einen Fuchs zu erkennen. Ich stand eine Weile an dieser Stelle. Dann ging ich leise zurück. Am nächsten Tag hatte ich das Bedürfnis diese Stelle noch einmal aufzusuchen. Genau dort wo ich gestanden hatte, kreuzten sich jetzt sternförmig mehrere Tierspuren.

Während des Übens im Zimmer hörte ich - weil wir in einem alten Haus waren - häufig auch Geräusche oder die Stimmen der drei Mitübenden. Einmal vernahm ich vom Raum unter mir ganz leise Musik. Ab und zu glaubte ich vom Zimmer nebenan zu hören, wie sich mein Nachbar mit einer weiblichen Person, jedoch nicht mit der Leiterin Johanna Schuh, unterhielt. Ich hatte die Idee, dass es sich hierbei vielleicht um dessen Sekretärin handeln könnte. Nach der Woche stellte ich im Schlussgespräch in der Runde jedoch fest, dass mein Nachbar, ausser mit den Leitern, nie mit jemandem gesprochen hatte. Meine Ohren mussten mich getäuscht haben. Ich hatte wohl Menschen reden hören, die sich an andern Orten des Hauses aufgehalten hatten. Trotzdem irritierte mich der Umstand, dass ich mich getäuscht haben musste, sehr.

Nebst diesen Erlebnissen war ich während dieser Woche des Nachdenkens zum Schluss gekommen, meinen Beruf als Gleitschirmfluglehrer aufzugeben. Zwar wusste ich nicht, was ich tun würde, doch weiter zu machen, schien mir unvernünftig. Ich hatte erkannt, dass mich der Beruf absolut vereinnahmte und mich überforderte. Darunter litten meine Familie und ich selbst. Ich hoffte, dass sich - durch meine Selbsterkenntnisse und den dadurch bewirkten Wandel meiner Selbst und meiner beruflichen Tätigkeit - vielleicht auch die Beziehung zu meiner Frau verbessern könnte.

Zweites Naikan im September 2001

Dass ich noch einmal Naikan üben wollte, lag daran, dass das Haus in Brienz nicht ausschliesslich für Naikan bestimmt war und ich mich durch die religiöse Praxis der Hausleitung auch ein bisschen verunsichert fühlte. Was waren Naikan-Erfahrungen, was anderweitige Erlebnisse?

So übte ich das zweite Mal in der Nähe von Wien, im Naikan-Haus Ötscherland bei Bodingbach. Das Haus ist für Naikanbedürfnisse eingerichtet. Die Übungsplätze sind klein - teils ohne Fenster - und durch Paravents voneinander abgetrennt. Im Haus hat es auch einen buddhistischen Tempel, welcher jedoch von den Naikan-Übungsplätzen räumlich getrennt ist. Im Untergeschoss wohnen Helga und Josef Hartl mit ihren beiden Kindern. Helga und Josef sind erfahrene Naikan-Leiter und hätten die Woche auch leiten sollen. An Stelle von Josef Hartl leitete dann aber Christine Kriegler .[51]

Zwar hatte ich es beim zweiten Naikan etwas leichter, Erinnerungen zu finden und mich in meiner Vergangenheit zu orientieren. Doch hatte ich immer wieder gegen meine eigenen Ansprüche, gutes Naikan zu machen - und erneut zu erleben - anzukämpfen. Auch wollte ich beweisen, dass ich gutes Naikan *machen kann*; schliesslich war ich kein Anfänger mehr (!). Am liebsten wäre ich direkt zur Erleuchtung gelangt. Ich musste mich immer wieder zwingen, erneut Naikan zu üben und nicht Erlebnisse der ersten Naikan-Woche wiederholen zu wollen. Auch Helga Hartl meinte einmal, ich würde gar nicht richtig Naikan üben…

Trotz Schwierigkeiten - oder vielleicht gerade deshalb - verliess ich meinen Übungsplatz praktisch nie. Ich habe wirklich geübt und versucht, mich an das zu erinnern, woran ich mich eben nicht erinnern konnte. Immer wieder. Ich habe gegen eine weisse Wand im Nebel angekämpft. Ich habe Orientierung gesucht, gleichsam mit verbundenen Augen im Dunkeln. Was war damals? Welche Schwierigkeiten hatte ich bereitet? Wer bin ich?

Gegen Ende der Naikan-Woche sah ich vor meinem geistigen Auge eine Art helle, leuchtende Blüte. Ich dachte, dass ich diese Blüte verkörpere und dass jedes Blütenblatt ein Teil von mir sei. Langsam entfernte ich Blütenblatt um Blütenblatt. Blütenblätter, die hiessen: Extrem-Bergsteiger, Gleitschirmflieger, Skilehrer, mein Körper, meine Ausbildung usw. Schliesslich blieb nur noch ein einziges Blütenblatt übrig. Ich hatte Angst. Es war, als ob ich nach dem

[51] Es spielt eigentlich keine Rolle wer Naikan begleitet, doch ist ein Vertrauensverhältnis für die Gespräche sehr wichtig. Obwohl der Naikan-Leiter keine Kritik zu den Äusserungen der Übenden anbringt, kann doch schon die leiseste Reaktion oder Unaufmerksamkeit des ‚hörenden' Leiters gegenüber des ‚sprechenden' Übenden das Verhältnis arg belasten oder gar den Prozess zum Stillstand bringen. Der oder die Leiter haben also doch einen wichtigen Einfluss auf den Übungsverlauf.

Entfernen des letzten Blütenblattes nicht mehr sein würde, als ob ich sterben müsste. Ich vertraute auf Gott und entfernte auch das letzte Blütenblatt. -
Es war nichts mehr. Ich war nicht mehr. Ich dachte, ich könnte vielleicht Energie, eine Art vibrieren, sehen. Doch ich sah nichts und war immer noch. Mir blieb einzig das Bewusstsein des Seins. Ich war nicht mehr da und doch noch da. -
Nachträgliche Reflexion lässt es mich etwa so formulieren: Ich bin nicht, was ich bin. Ich bin, was ich nicht bin. Oder: das Wesentliche ist nicht all das, was mich ausmacht, sondern das Wesentliche ist das Bleibende, wenn nichts mehr ist.
Während des Erlebens hat es mich in eine aufrechte Sitzhaltung gedrängt. Ich habe irgendwie ein anderes Selbst-Bewusstsein bekommen, auch wenn ich nach wie vor über mein Ego stolpere. Doch was hat diese Schilderung mit Naikan, mit den drei Fragen zu tun? Vor allem durch die dritte Frage - nach den Schwierigkeiten, die ich verursacht habe - stellt sich meines Erachtens immer wieder die Frage nach der eigenen Identität. Ich möchte es mit einem Beispiel erklären: Wenn ich eine heikle Bergtour unternommen hatte und sich meine Eltern wegen der Gefahren ängstigten, derer ich mich dabei aussetzte, so verursachte ich mit meinem Tun meinen Eltern Schwierigkeiten. Ich bin jemand, dem Bergtouren wichtig sind und der in Kauf nimmt, dafür Schwierigkeiten zu verursachen. Ich bin vereinfacht gesagt ein Berggänger. Dieses „Berggänger sein“ gibt mir vermeintliche Identität.
Im Naikan glaube ich erkannt zu haben, dass ich das zwar bin (ein Berggänger), dass dieses Attribut, bzw. die Summe solcher Attribute mich ausmachen, aber dass all dies mich letztlich doch nicht ausmacht. Ich habe ein anderes Selbstverständnis (Selbst-Bewusstsein). Vielleicht könnte ich in christlicher Terminologie sagen: Ich erfahre mich als Kind Gottes.

Drittes Naikan

Im Herbst 2002 übte ich die dritte Woche unter der Leitung von Helga Hartl und Johanna Schuh im Naikan-Haus Ötscherland. Um Erfahrungen sammeln zu können, hospitierte ich nebst eigenem Üben jeweils die Gespräche der Leiter mit den andern Teilnehmern. Um die Übenden nicht zu stören, hielt ich mich während den Gesprächen im Hintergrund auf. Dadurch, und weil die Gespräche leise geführt wurden, habe ich fast nichts vom Wortlaut verstanden. So war es auch schwierig bis unmöglich, den Verlauf des Prozesses genauer zu beobachten, und aus Antworten der Leiter auf allfällige Fragen zu lernen. Ich habe aber gelernt, dass es sehr schwierig ist nicht abzuschweifen und konzentriert zu bleiben. Gerade durch

meine eigene Erfahrung als Übender weiss ich, wie wichtig die ungeteilte Aufmerk-samkeit des Leiters und das Vertrauen zum Leiter für aufrichtiges Naikan sind.
Im eigenen Naikan-Prozess sah ich die vorangegangenen Naikan-Erfahrungen bestätigt. Der Umstand, bereits „erfahren“ zu sein, machte das Üben nicht immer leichter. Ich musste mich davor hüten, nicht ein Erlebnis zu konstruieren, das keines war.

Naikan-Kongress

Im Jahr 2003 nahm ich als interessierter Zuhörer am Internationalen Naikan-Kongress, in Bad Herrenalb in Deutschland, teil. Ich war beeindruckt zu hören, wie viele Naikan-Zentren in Japan existieren. Und dass Naikan - oder Abwandlungen - in verschiedenen Bereichen der Therapie, aber auch für Coaching von Managern, angewendet wird. Einige Erlebnisberichte von Teilnehmern hinterliessen bei mir den Eindruck, dass sich diese Menschen durch Naikan wirklich verändert hatten. Ich wurde gebeten, für den Naikan-Newsletter meine Eindrücke zu diesem Kongress zu schildern. Ich verfasste im September 2003 folgenden Bericht:

Es hat ein Thermalbad in Bad Herrenalb.
Ich habe mir eine Seifen-Bürste-Massage „gegönnt“. Es hat geschmerzt, wie Naikan. Es war zu hart, lieblos. Nicht wie Naikan. Naikan ist Liebe.

Yoshimoto soll am Anfang eines Kongresses in etwa gesagt haben: „Herzlichen Dank, dass sie soweit hergekommen sind. Vielleicht sollten sie Naikan machen, um zu sehen, warum sie diese Mühe auf sich genommen haben.“ -
Vor etwa zwei Jahren habe ich heimlich die Web-Adresse Naikan.ch reservieren lassen. Ich werde mit der Frage konfrontiert, warum ich das gemacht habe.
Bei mir beginnen die Räder zu drehen. Was habe ich für Naikan getan? Was hat Naikan für mich getan? Welche Schwierigkeiten verursache ich Naikan?
Kaum am Kongress und schon mitten drin. -

Was hat mir sonst bleibenden Eindruck gemacht?

Naikan soll 7 Nächte, 8 Tage dauern.[52]
Ich erinnere mich, dass ich manchmal das Gefühl hatte, zu langsam zu sein. Schaffe ich das Naikan in der verfügbaren Zeit? Bin ich (schnell) genug? (Ich bin so auf Leistung, Wettbewerb getrimmt!)
Mache ich gutes Naikan? (Wer bin ich?) Bin ich ein gutes Naikan?

[52] „Bezüglich eines Seminarhauses, das Naikan nur über eine Dauer von lediglich sechs Nächten und sieben Tagen anbot, sagte Yoshimoto Sensei einmal: ‚Gerade am letzten Tag ist die Vertiefung so gross. Wieso verzichtet man auf diesen wichtigen Tag?’“ (Müller/Steinke, Naikanpraxisbuch 1, 152.)

Dann noch Josef's Vortrag. Der Weg ist nicht das Ziel. Ich glaube, seine Sorge um Naikan zu spüren. Es ist ähnlich wie in der Theologie. Plötzlich spricht man von Naikan, über Naikan. Naikan so, Naikan anders. Naikan-Buch hier, Naikan-Buch da. Nur, das ist nicht Naikan. Man spricht nur vom Weg, man spricht nur über den Weg. Es ist nicht gehen auf dem Weg.

Versöhnlicher und aufmunternd die Worte von Johanna. „So ist es." „Mach einfach weiter." Ich habe mein erstes Naikan bei Johanna gemacht. Es sind mir sehr wichtige Worte.

Bei den Naikan-Erfahrungsberichten erschrecke ich plötzlich. So könnte es bei irgendeiner „Gotterfahrungs-Sekte" wohl etwa tönen. Ich bin froh, dass ich bereits Naikan selbst versucht habe. Doch es wird auch berichtet von Mut, von Löwenmut. Und am Schluss des Berichts ein Lächeln, ein Strahlen, das den ganzen Saal erfüllt. So ist es. Danke! Michi Müller

Tägliches Naikan

Tägliches Naikan - eigentlich Naikan in jedem Moment - ist mein Ziel. Ich möchte meine Erfahrung aus den Naikan-Wochen wach halten oder besser, immer wach bleiben. Ich bin es längst nicht immer. Ab und zu merke ich nun wohl eher, dass ich nicht auf dem schmalen Weg bin. Abends überlege ich häufig, was der Tag gebracht hat. Gewissenserforschung heisst das im christlichen Vokabular. Ich sehe, dass ich vom Ideal immer wieder abweiche. Ich sehe aber auch, dass ich bin, und dass das ganz und gar verwunderlich und häufig eine Freude ist. Gott sei Dank.

Ich fühle mich für mein Tun und Lassen verantwortlich. Zur Freude über die Schöpfung kommt aber auch die Sorge um die Schöpfung, und das Bewusstsein, an der Schöpfung beteiligt zu sein. Ich empfinde die Einmaligkeit des Lebens, meines Lebens.

2.2. Besinnung und Gewissenserforschung in der Kirche

2.2.1. Meine eigene christlich kirchliche Sozialisation

Nachdem ich meine „Naikan-Vergangenheit“ und Naikan-Erfahrungen geschildert habe, scheint es mir auch angebracht, meine kirchliche bzw. christliche Vergangenheit offen zu legen. Natürlich kann das nur sehr rudimentär, mit einigen Daten oder Erlebnissen, geschehen. Manches, was vielleicht wichtig wäre, ist mir so selbstverständlich, dass es mir gar nicht bewusst ist und hier nicht erwähnt wird. Letztlich soll diese Schilderung dazu dienen, mich und die ganze Arbeit besser zu verstehen.

Ich wurde 1962 als zweiter von vier Söhnen in Neuenhof/AG geboren. Mein Vater ist katholisch, meine Mutter war anfänglich reformiert, konvertierte aber später.
Da ein Messebesuch für eine Familie mit kleinen Kindern schwierig war, ging mein Vater wohl meist allein in die Kirche. Ich glaube, dass mein Vater nach dem Gottesdienst zufriedener war und sich dies auf die ganze Familie auswirkte.
Später nahm mein Vater uns ältere Kinder mit, während meine Mutter das Mittagessen vorbereitete. Ab und zu besuchten wir aber als ‚ganze Familie’ den Gottesdienst. So lange still zu sitzen, konnte für mich eine ordentliche Tortur sein.
Zum abendlichen Ritual gehörte, zumindest als ich klein war, dass meine Mutter ein Gute-Nacht-Lied sang und ein Kindergebet sprach. Manchmal betete auch mein Vater mit uns, vor allem an Weihnachten, wenn wir warten mussten, bis das Christkind endlich alle Geschenke unter den Christbaum gelegt hatte. Der Religionsunterricht ist mir nur sehr vage in Erinnerung; wir haben wohl viel gemalt und Geschichten gehört. Eine Geschichte handelte von einem Mann in einer Löwengrube. Weil er erfüllt war von der Kraft Gottes, taten ihm die Löwen nichts. -
Die Erstkommunion habe ich als sehr feierlich in Erinnerung. Ich war stolz und erfüllt vom Willen, ein guter Christ zu sein. Über meinem Bett hängt immer noch ein Kreuz, das ich als Erinnerung an diese Feier bekommen habe. Ich habe viele Geschenke erhalten. Ich erinnere mich auch an eine Uhr und ein Kirchengesangbuch mit Goldschnitt.
1973 wechselten wir den Wohnort. Wir zogen ins hinterste Glarnerland, nach Linthal. Pfarrer A. Lorenzi erteilte uns im Pfarrhaus Religionsunterricht. Ich erinnere mich an einen Bambusstock und an viele schaurige Märtyrerbilder an den Wänden. In der Messe wurde die Kom-

munion kniend empfangen und die Hostie wurde auf die Zunge gelegt. Schon bald wurde ich Ministrant. Wir Minis machten es uns zum Sport, möglichst häufig zu dienen und ich gehörte zu den Eifrigsten! Ab und zu mussten wir auch beichten. Ich habe die Beichten zwar als lästig aber auch als befreiend in Erinnerung. Im Gegensatz zu meinem Vater beichtete ich später nicht mehr. Nach der sechsten Klasse besuchte ich - wegen des guten Rufs - die Klosterschule in Näfels. Es störte mich nicht weiter, dass uns Patres unterrichteten. Einzig, dass keine Mädchen die Schule besuchen durften, empfand ich als Mangel. Kirchenbesuche wurden immer mehr zur lästigen Pflichterfüllung, die ich am Samstagabend oder Sonntagmorgen erledigte, um anschliessend möglichst schnell auf der Skipiste zu sein.

Ich wurde in Linthal gefirmt und heiratete 1987 auch dort. Es war eine sehr feierliche Hochzeit. Eine wache Erinnerung ist für mich, wie meine Frau im Mittelgang auf mich zu schritt. Ich musste mindestens vier Mal mein Ja-Wort ablegen.

Vor der Hochzeit hatten meine Frau und ich ein ernstes Gespräch mit dem Pfarrer. Auch mussten wir in Quarten einen Ehevorbereitungs-Kurs besuchen, bei dem es vor allem um Techniken der natürlichen Empfängnisverhütung ging. Nach der Heirat war ich, teils berufsbedingt, teils wegen der Familie oder persönlichem Desinteresse, selten in der Kirche anzutreffen.

Im Jahr 2001 suchte ich den Pfarrer für ein Beichtgespräch auf. Ich wusste nicht so richtig, was ich davon erwarten konnte oder durfte. Möglicherweise konnte der Pfarrer auch nicht auf mich eingehen. Irgendwie kamen wir nicht richtig ins Gespräch.

In den letzten Jahren besuchte ich wieder etwas häufiger die Messe. Ab und zu habe ich das Gefühl, dass ich die Kirche zufriedener verlasse als ich sie betreten habe. Meist lasse ich vor dem Einschlafen meinen Tag Revue passieren und überlege mir, was ich bekommen, was ich gegeben und wo ich Schwierigkeiten verursacht habe. Manchmal überlege ich mir, wie ich jemandem eine Freude machen könnte.

2.2.2. Gewissenserforschung als Grundlage der Versöhnung

Die Gottes-, Nächsten- und die Selbstliebe ist das zentrale Gebot im Christentum. Daran hängt das ganze Gesetz und die Propheten (Mt 22,37-40). Ebenso nimmt im Christentum die Aufforderung zur Vergebung und Versöhnung einen zentralen Platz ein. Christen sind aufge-

fordert zu vergeben, nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal (Mt 18,22). Im "Vaterunser" heisst es: "Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern."
Als Christen sind wir aufgefordert, unsere Nächsten, ja selbst unsere Feinde, zu lieben. Das bedingt, dass aufkommende Lieblosigkeit (Sünde) immer wieder umgewandelt werden kann und so Versöhnung möglich wird.
Manchmal liegt meine Wut, mein Hass, meine Missgunst oder meine Schuld ganz an der Oberfläche. Sie steht mir ins Gesicht geschrieben und ich weiss ganz genau, wo der Schuh drückt. Doch viel häufiger sind die schlechten Gefühle, Vorbehalte oder Schuld gegenüber mir selbst, gegen Gott oder gegenüber meiner Umgebung tief verschüttet und im Unbewussten. Wir wollen oder *können* die Tatsachen nicht sehen.
Wenn wir an einem hellen Tag in einen Raum mit nur kleinen Fenstern treten, so brauchen wir *Zeit*, bis sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnt haben. Beispiele für unsere "Blindheit" finden wir auch in der Bibel. Wir haben zwar Ohren, aber wir hören nicht und Augen, aber wir sehen nicht (vgl. Mk 8,18). Bei Mt 7,3 heisst es: „Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?“ oder „Wer von Euch ohne Sünde ist, werfe als erster einen Stein auf sie. Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. Als sie seine Antwort gehört hatten, ging einer nach dem andern fort, zuerst die Ältesten“ (vgl. Joh 8,7ff).
Unser eigenes Verhalten ist uns längst nicht immer sonnenklar! Manchmal - aber längst nicht immer - erkennen wir unsere Fehler und Schwächen sofort. Oder wir bekommen Feedbacks von unserer Mitwelt. Vielleicht haben wir das Glück, dass unser Verhalten kommentiert wird. Doch häufig sind wir taub und blind!
Ob es uns vor Augen steht oder nicht: **Wir plagen uns und tragen die schwere Last unserer Gefühle und unserer Schuld wie Schmutz im Profil der Schuhe mit uns.** Darum ist es wichtig, sich zu besinnen und sein Gewissen zu erforschen.[53] Es ist wichtig, sich zu prüfen und sein Verhalten zu beobachten, denn: **„so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele“** (vgl. Mt 11,28f).

[53] „Eine Erziehung zur Mündigkeit fordert, dass wir unsere Taten auch vor uns selbst verantworten können. Wir müssen regelmässig auf unser Handeln Rückschau halten und dieses nach ethischen Kriterien beurteilen - eben das, was man gemeinhin ‚Gewissenserforschung’ nennt.“ (Arnold, Wege der Versöhnung, 33.)

2.2.3. Besinnung und Gewissenserforschung im Gottesdienst

Gewissenserforschung und Besinnung begleiten den Christen das ganze Leben, eigentlich in jedem Moment. Sich Rechenschaft geben zu können, sein Handeln vor dem Nächsten, vor sich selbst und letztlich vor Gott verantworten zu können, ist eine Grundanforderung für mündige Christen. Man denke dabei etwa an das Gleichnis von den zehn Jungfrauen (Mt 25,1-13).

Im Folgenden möchte ich den Fokus auf den Aspekt der Besinnung und Gewissenserforschung im Gottesdienst legen. Im Gottesdienst ist das „Allgemeine Schulbekenntnis", auch „Bussakt" genannt, das primäre Gefäss für die Gewissenserforschung und Besinnung. Auch dieses einzelne Element will und kann ich nicht in seiner ganzen Dimension abbilden. Ich bin mir bewusst, dass man die Gewissenserforschung und Besinnung immer im Zusammenhang mit der Messe als Ganzes sehen soll.

Das **„Allgemeine Schuldbekenntnis"**[54] trifft etwas Fundamentales des Christseins. Dies beweist auch der Aufbau und der Ablauf des Gottesdienstes. Nach der Begrüssung sollen sich die Gläubigen durch persönliche Besinnung ihrer Schuld bewusst werden. „Durch persönliche Besinnung und Allgemeines Schuldbekenntnis oder durch das Sonntägliche Taufgedächtnis bereiten wir uns zur Begegnung mit Gott und miteinander."[55] Dies ist der Auftakt zur Messe. Aber der Bussgedanke zieht sich weiter durch die ganze Messe: Teile des Glorias, die fünfte Vaterunser-Bitte, das Friedensgebet, das „Lamm Gottes" und das „Herr, ich bin nicht würdig" nehmen diesen Gedanken wieder auf.

Auch der Ruf zur Umkehr ist urchristlich. Dieser Ruf bedeutet für mündige Christen, sich Zeit zu nehmen, die eingeschlagene Richtung zu prüfen, und sie - bei einer Abweichung vom Kurs - zu korrigieren. Als Christen wissen wir um unsere Unvollkommenheit. „Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Aber wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gütig; er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von jedem Unrecht" (1Joh 1,8-9).

„Busse ist nicht allein Zerknirschung, nicht nur ‚Blick zurück' und Abkehr von der Sünde. Sie ist vor allem *Hinkehr* zu Gott, sie zielt in eine bessere Zukunft. Busse ist immer der erste

---

[54] Das „Allgemeine Schuldbekenntnis" besteht aus mehreren Teilen: 1. Einladung zum Schuldbekenntnis 2. Kurze Stille (hier soll Gewissenserforschung, persönliche Besinnung, gemacht werden) 3. Bekennen der Schuld (hier soll Bekanntes oder bei der Gewissenserforschung Erkanntes verbalisiert werden; dies wird im "Allgemeinen Schuldbekenntnis" von der ganzen Gemeinde gemeinsam gemacht). 4. Vom Priester gesprochenes Vergebungs-Bitte-Gebet (keine sakramentale Lossprechung. Dennoch gewährt Gott Vergebung, wenn die nötigen Voraussetzungen gegeben sind). 5. Kyrie-Rufe (Jubel- und Huldigungsrufe über den gütigen, verzeihenden Gott)

Schritt zu Gott.“[56] Und der erste Schritt zur Hinkehr ist der „Blick zurück“, die persönliche Besinnung.

Doch diese Besinnung ist häufig nur mehr ein zur Routine erstarrter Augenblick, wenn er denn nicht ganz weggelassen wird. „Vielfach läuft er als ein Stück Gottesdienst ab, bei dem man sich kaum viel Gedanken macht. Es gibt aber auch Gläubige, die es als Zumutung betrachten, zu Beginn jeder Messe daran erinnert zu werden, dass sie Sünder sind.“[57]

Dass es beim Bussakt nicht um leere oder destruktive Selbstanklage geht sondern darum, dass wir mutig auf unser (sündiges?) Leben hinschauen, uns erkennen und (trotz Schuld) froh werden können, beweisen die Kyrierufe nach dem (allgemeinen) Bekenntnis. Die Kyrierufe sind staunende Jubel- und Huldigungsrufe über die Güte Gottes. Die Gläubigen dürfen sich erheben, freuen und aufschauen zum befreienden Gott. Dieses Erleben des befreienden Gottes, der die Gläubigen mit Gott, dem Nächsten und mit sich selbst versöhnt, befähigt die Gottesdienstteilnehmer, „in rechter Weise das Wort Gottes zu hören und würdig die Eucharistie zu feiern.“[58]

Es könnte der falsche Eindruck entstehen, dass die persönliche Besinnung und Gewissenserforschung nur im Bussakt, im kurzen Moment der Stille vor dem „Allgemeinen Schuldbekenntnis“, gemacht wird. Dem ist nicht so. Erstens ist die Stille ein Element, das mehrmals Raum findet (?) im Gottesdienst. Und zweitens sollen ja auch die Gebets-einladungen, die Lesungen, das Evangelium, die Homilie usw. dazu anregen, sein Leben zu überdenken. Das Prüfen des eigenen Lebens, des eigenen Tun und Lassens zieht sich durch die ganze Messe und auch die Bitte um Vergebung taucht immer wieder auf. In der Eucharistie findet die Gewissenserforschung ihren Abschluss oder besser Höhepunkt. Hier beten wir: „Herr ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ Die **gesunde Seele, innere Zu*frieden*heit** ist wohl das Ziel des Gottesdienstes, was wir auch im Schluss bestätigt sehen. Die Entlassung geschieht mit dem Segen: „Gehet hin in ***Frieden***“ und der Antwort der Gemeinde: „Dank sei ***Gott***.“

---

[55] Vgl. KG, Nr. 30.
[56] Von Arx, Die Messe kurz erklärt, 13.
[57] Ebd., 12.
[58] Ebd., 15.

2.2.4. Das Sakrament der Busse

2.2.4.1. Was will das Busssakrament bewirken?

Was will das Sakrament der Busse?[59] Wir Christen haben es doch schon lange satt, dass uns Rom oder Kirchenvertreter wie unmündige kleine Kinder behandeln. Man will uns doch nur ein schlechtes Gewissen machen! „Die christliche Schuldpredigt und die Rede von der Vergebung der Sünden wurden und werden auch heute noch beargwöhnt als Mittel, Menschen zu deformieren und unfrei zu machen.“[60] Wo Christen unfrei werden und Unmündigkeit resultiert, da ist tatsächlich Widerstand Pflicht. Christen sollen frei und mündig handeln. Das Handeln und die Verantwortung für das Handeln kann nicht an die Kirche oder Gott delegiert werden. Im Sinne der Volksweisheit: "Hilf dir selbst, so hilft dir Gott". Diesen Sachverhalt finden wir in einem Text zur Synode I:[61] „Unsere christliche Rede von Schuld und Umkehr… ist geradezu eine freiheitsdenkende, eine freiheitsrettende Rede. Denn sie wagt es, den Menschen auch noch dort in seiner Freiheit anzurufen, wo man heute vielfach nur biologische, wirtschaftliche oder gesellschaftliche Zwänge am Werk sieht und wo man sich unter Berufung auf diese Zwänge gern von jeglicher Verantwortung dispensiert. Der Glaube an die göttliche Vergebung, die in den vielfältigen Formen des kirchlichen Dienstes, vor allem auch in der sakramentalen Busse, ihren Ausdruck findet, führt uns nicht in die Entfremdung von uns selbst. Er schenkt die Kraft, unserer Schuld und unserem Versagen ins Auge zu sehen… Er macht uns frei. Er befreit uns von einer tiefsitzenden, inwendig fressenden Daseinsangst… Die durch Jesus angebotene Vergebung… erlöst uns von jenen sterilen Überforderungen, in die uns ein moralisch angeschärfter Vollkommenheitswahn hineintreibt, der letztlich jede Freude an konkreter Verantwortung zersetzt. Der christliche Vergebungsgedanke schenkt gerade Freude an der Verantwortung; er schenkt Freude an jener persönlichen Verantwortung, mit der auch die Kirche immer mehr rechnet, die sie immer mehr anrufen und kultivieren muss…“[62] Es geht beim Busssakrament also um **Befreiung von Angst, um Freude und um Befreiung zu verantwortetem Handeln.**

---

[59] Es gilt daran zu erinnern, dass das eigentliche Busssakrament, bzw. die Umkehr, ursprünglich mit dem Zeichen der (Erwachsenen-) Taufe verbunden war. Die Erwachsenentaufe war ursprünglich das äussere Zeichen für die Umkehr, für das **neue Leben eines erwachten Erwachsenen Menschen, eben eines Christen** (z.B. Apg 2,37f).

[60] Schneider, Was wir glauben, 443.

[61] Gemeinsame Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland, Offizielle Gesamtausgabe I. Beschlüsse der Vollversammlung, hrsg. von Ludwig Bertsch u. a., Freiburg/Basel/Wien 1976.

[62] Unsere Hoffnung, 15, in: Synode I, 1976, 94f.

Im Katholischen Gesangbuch wird es so beschrieben: **„Die Umkehr ist eine Grundforderung des Evangeliums.** … Das ganze christliche Leben steht somit unter der Forderung der Umkehr. Dies **verlangt immer wieder Überprüfung der Lebensrichtung** und Neubesinnung auf den Anspruch des Evangeliums. Dabei ist uns das **Sakrament der Busse eine wertvolle Hilfe.“**[63] Und weiter: „In Jesu versöhnendem Tun leuchtet die Liebe
Gottes zu den Sündern und Sünderinnen auf. Jesus Christus wird so für uns zur Quelle jeglicher Vergebung und Versöhnung. Als Antwort auf die Vergebungsbereitschaft Gottes sollen die Getauften **ein Leben als Versöhnte und Versöhnende** führen. Das Erbarmen, das wir selber durch Christus empfangen, wird sich **im Alltag** vielfältig **auswirken**.“[64] Die vielfältigen Auswirkungen werden beschrieben mit: **Verzeihungsbereitschaft, Über-windung des Egoismus, Entschlossenheit zu teilen und in der Suche nach Gerechtigkeit und Frieden.**
Kann man das Christsein besser beschreiben? Kann man den Sinn des Busssakramentes, nämlich **Umkehr** und **Versöhnung**, besser beschreiben?
„In der Taufe sind wir Gottes Kinder geworden. Jesus will unser Freund und Bruder sein. Er hat uns gezeigt, wie wir als *frohe* Menschen leben können. Aber wir spüren, dass es uns nicht immer gelingt, gut zu sein. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns von Zeit zu Zeit auf unser Leben besinnen und unser Gewissen prüfen.“[65]
Der Sinn des Sakramentes ist es, **froh Leben** zu können. Vielleicht könnte man auch sagen: **glücklich, friedlich, mit innerer Zufriedenheit, zum Segen für uns und unsere Mitwelt.**

2.2.4.2. Die verschiedenen Formen des Busssakramentes

- Die Einzelbeichte (Versöhnungsfeier für Einzelne):
„Die Einzelbeichte erfüllt eine bedeutsame Stellung im Rahmen der Seelsorge. Die Aussprache mit dem Priester führt zur **Klärung der Lebenssituation...“**[66] „Sie muss sich in einer **Atmosphäre des Vertrauens und des Verstehens** vollziehen.“[67]

---

[63] KG, Nr. 20.
[64] KG, Nr. 20. Ich beziehe mich im Folgenden auf die Ausführungen im KG Nr. 24-28. Das mir wesentlich Erscheinende habe ich fett geschrieben.
[65] KG, Nr. 22.
[66] KG, Nr. 20.
[67] KG, Nr. 20.

- Die gemeinsame Versöhnungsfeier verbunden mit Einzelbeichte:
Die Gewissenserforschung und die abschliessende Danksagung werden gemeinsam gemacht. Die Erkenntnisse der Sünden werden dem Priester persönlich bekannt und es erfolgt eine persönliche Lossprechung.

- Die gemeinschaftliche Versöhnungsfeier:
Entsprechend der gemeinsamen Versöhnungsfeier. Diese Form verzichtet jedoch auf ein Einzel-Bekenntnis und eine persönliche Zusage der Vergebung der Schuld durch den Priester. Unter besonderen Voraussetzungen ist eine gemeinsame sakramentale Lossprechung möglich.

-Versöhnungswege:
Die Versöhnungswege sind aktuelle Versuche verschiedener Pfarreien, um - vor allem für Kinder - den Zugang zum Sakrament der Busse zu finden.[68] Das Hauptgewicht dieser Versöhnungswege liegt auf der kindgerechten Gestaltung der Gewissenserforschung. Die Kinder gehen diesen Weg in Begleitung der Eltern oder einer andern frei gewählten Person. Anschliessend an die Gewissenserforschung kann ein vertrauliches Gespräch mit Absolution erfolgen. Der Abschluss der Gewissenserforschung bildet in der Regel eine gemeinschaftliche Versöhnungsfeier.

2.2.4.3. Die Gewissenserforschung im Busssakrament

Wie gesehen, gibt es mehrere Formen der Versöhnung. Meines Erachtens ist das Gemeinsame und Wesentliche des Busssakramentes die Gewissenserforschung. Dies kommt in Gebeten sehr schön zum Ausdruck. Wir bitten Gott um Hilfe, „damit ich es wage in die Abgründe meines Lebens zu blicken. Hilf mir mich zu verstehen. Hilf mir meine Schattenseite anzunehmen… dass das Dunkle in mir sich verwandelt in Licht und Leben. Befreie mich… zu neuem Leben. Amen.“[69] Wir bitten Gott um Einsicht in unser Sein. Es geht darum, dass wir unser Leben, uns selbst, besser verstehen. Es geht um Selbsterkenntnis!

---

[68] Pionierarbeit leistet hier zum Beispiel die Katechetische Arbeitsstelle des Kantons Bern mit ihrem Versöhnungsweg (Graf K./Zosso B., Umkehrwege suchen – Versöhnung feiern – Mit Kindern und Eltern, Bern [4]2000). Ebenfalls Beachtung verdient der „Aargauer Versöhnungsweg“ der Pfarrei St. Johannes, Buchs. Er wurde realisiert und mit einem Video dokumentiert durch den katechetischen Praxiskurs 4 (Kursleitung Toni Schmid) der Katechetischen Arbeitsstelle Aargau.
[69] KG, Nr. 27.

- Die **Gewissenserforschung für die Einzelbeichte** wird (von Erwachsenen) häufig zu Hause im stillen Kämmerlein gemacht. Als Hilfe für die Gläubigen finden wir im KG Ausführungen zu den Zehn Geboten oder zu den Seligpreisungen. Für eine fruchtbare Feier der Einzelbeichte sollte vorgängig *genügend Zeit* zur Gewissenserforschung verwendet werden.[70] Die Aussprache mit dem Priester soll zur weiteren Klärung der Lebenssituation, im Licht des Wort Gottes, führen.
Bei den Ausführungen zur Einzelbeichte (für Schüler) lesen wir: „Der Priester spricht mit dir. Er will dir helfen dich besser kennen zu lernen.“[71] „Der Priester ermuntert mit folgenden oder ähnlichen Worten zum Vertrauen auf Gott: Gott, der unser Herz erleuchtet, schenke dir wahre Erkenntnis deiner Sünden… “[72] Nach der Hinführung zur Erkenntnis folgt das Bekenntnis und darauf die Lossprechung.

- Verschiedene Elemente dienen als Hilfe zur **Gewissenserforschung bei Bussfeiern**: die liturgische Eröffnung (eventuell mit Gesang), Gebete, Hinführung und Schriftlesung. Für die **eigentliche Gewissensprüfung** soll eine angemessene *Zeit der Stille* eingehalten werden. Der Liturge ist den Gläubigen dabei **mit kurzen Anregungen behilflich**.

2.2.5. Das Wesentliche der Gewissenserforschung

Die Grundlage des Busssakramentes ist die Gewissenserforschung. Und das Entscheidende an der Gewissenserforschung ist meines Erachtens die Intensität der Erkenntnis. Damit meine ich eine intensiv "*erlebte Einsicht*" in unser Verhalten. **Es kommt auf das Erleben an**.[73]

---

[70] Vgl. KG, Nr. 20.
[71] KG, Nr. 23.
[72] KG, Nr. 21.
[73] Interessant ist in diesem Zusammenhang die Ausführung E. Fromms zur Psychoanalyse. Danach muss man unterscheiden, welcher Art die Einsicht und das Wissen sind. Danach kann intellektuelles Wissen eine Wandlung nur so weit fördern, als dass es auch gleichzeitig affektiv ist. „Es wurde offenkundig, dass das intellektuelle Wissen als solches keine Wandlung bewirkt, ausser vielleicht in dem Sinne, dass ein Mensch durch das intellektuelle Wissen seine unbewussten Bestrebungen vielleicht besser beherrschen kann – was jedoch eher das Ziel der herkömmlichen Ethik und nicht das der Psychoanalyse ist. Solange der Patient die Stellung des objektiven, wissenschaftlichen Beobachters einnimmt, der selbst Gegenstand seiner Untersuchung ist, ist er mit seinem Unterbewussten nicht in Berührung, ausser dadurch, dass er darüber nachdenkt; er erfährt nicht die weitere, tiefere Wirklichkeit in seinem Innern. Sein Unbewusstes zu entdecken, ist gerade keine intellektuelle Tätigkeit, sondern eine affektive Erfahrung, die sich, wenn überhaupt, kaum in Worte fassen lässt. … Plötzlich werden einem die Augen geöffnet; man selbst und die Welt erscheinen in einem neuen Licht, werden von einem anderen Gesichts-

Es ist nicht das Gleiche, wenn mir gesagt wird, dass ich jemandem auf dem Fuss stehe oder wenn ich den Schmerz selber fühle, den ich verursache. Das heisst, es ist wichtig, dass ich den Schmerz wahrnehme, als ob ich selbst derjenige wäre, dem auf den Fuss gestanden wird. Es ist also nötig, sich einzufühlen in den Andern; ich muss der Andere „sein“, um zu sehen, was ich ihm antue.

So bekommt die Frage "wie verhalte ich mich gegenüber andern", die wir im KG unter Nr. 23 als Denkanstoss für Versöhnungsfeiern mit Schülern finden, eine viel tiefere Dimension. Wenn ich mich mit den Augen des Andern beobachte, kann ich besser verstehen, wie sich mein Verhalten auswirkt.[74]

Erst wenn ich den Schmerz, den ich verursache (verursacht habe) *wirklich* erlebe, stellt sich automatisch **Reue** ein.[75] Der Wunsch, anders gehandelt zu haben (anders zu handeln), erwacht. Es wächst der Wunsch um Wiedergutmachung; es drängt den Gläubigen zu **Umkehr**, Sühne und Versöhnung. **Es geschieht Befreiung zu neuem Leben**.

2.2.6. Die Absolution (Zusage der Vergebung)

Leider spielt die Frage der Absolution in der Diskussion um das kriselnde Busssakrament die bestimmende Rolle. Es geht um das Problem, ob die Priester in einer Buss- oder Versöhnungsfeier die sakramentale Lossprechung der ganzen Gemeinschaft erteilen dürfen. Dies wäre nur in Notfällen erlaubt. „Die katholische Kirche ist zumindest offiziell geradezu fixiert auf die Einzelbeichte. Nur dort können Sünden vergeben werden, nur dort kann sich Versöhnung ereignen.“[76] Dabei wird leicht übersehen, dass die Sündenvergebung durch die aufrichtige Reue, **durch Gott**, geschieht.

Nicht die priesterliche Lossprechung ist das Wesentliche im Busssakrament, sondern die **Reue bewirkende affektive Einsicht** in unser Verhalten. Diese Reue drängt zum Bekenntnis,

---

punkt aus gesehen. Vor dem Erlebnis empfindet man gewöhnlich grosse Angst, während man nachher ein Gefühl der Stärke und Gewissheit hat. “ (Fromm, Religion, 331f.)

[74] Das KG empfiehlt, sich die Frage zu überlegen: Wie verhalte ich mich gegenüber andern. Diese Frage wird mit einem ganzen Fragenkatalog konkretisiert. Bei der Naikan-Methode stellen wir uns die Fragen: Was habe ich für jemanden gemacht? Welche Schwierigkeiten habe ich jemandem verursacht? Die Naikan-Fragen werden konkretisiert, indem die Fragen gegenüber verschiedenen Personen oder auch Sachen gestellt werden. Wer die Fragen vergleicht, könnte zum Schluss gelangen, Yoshimoto hätte sich für seine Fragen im KG inspirieren lassen!

[75] Ob Buss- oder Versöhnungsfeiern einen günstigen Rahmen bieten für ein affektives „Erleben“, mit möglicherweise heftigen Gefühlsausbrüchen, ist zu bezweifeln. Und so wird das Ziel, das zerknirschte Herz (contritio), wohl verfehlt.

welches bereits ein Zeichen der Umkehr sein kann. Im Katechismus finden wir: „Unter den Akten des Pönitenten steht die Reue an erster Stelle.“[77] Und zur Rolle des Priesters: „Der Beichtvater ist nicht Herr, sondern Diener der Vergebung Gottes.“[78] „Gott allein vergibt die Sünde.“[79]

Die Diskussion um die Absolution führt uns zum grundlegenden Problem des Sakramentenverständnises. Von Dr. Fridolin Wechsler, Dozent für Dogmatik am Religionspädagogischen Instituts RPI in Luzern, lernte ich, dass das Sakrament eine Zeichenhandlung ist. Es ist ein Zeichen für etwas, das bereits ist und immer auch erst wird (eschatologischer Vorbehalt).
Bei der Taufe wird nicht in der Sekunde, in welcher das Tröpfchen Wasser die Stirn des Täuflings berührt aus einem Mensch ein Kind Gottes. In der Eucharistiefeier können wir Gott begegnen, weil der „Ich bin da“ immer da ist. Wäre es nicht so, müsste man sich die Frage stellen, in welchem Moment der Kommunion mir Gott begegnet. Wenn ich die Hostie in der Hand halte? Oder wenn ich sie im Mund habe? Oder wenn ich sie herunterschlucke?[80]
Ich will es bildlich mit einem Sportanlass vergleichen: Wenn ich als Sportler über die Ziellinie renne, dann habe ich in diesem Moment das Rennen beendet. Dieser Moment ist wichtig. Doch genauso wichtig waren das Training, die Startvorbereitungen, der Start, der Lauf usw. Nach dem Lauf ist mir vielleicht gar noch nicht ganz klar, was ich geleistet habe. Vielleicht würde ich dann noch ganz ausser Atem sagen: „Ich kann es gar noch nicht richtig fassen. Es ist einfach unglaublich!“ Vielleicht wird mir erst bei der Sportlerehrung das ganze Geschehen richtig bewusst. Dann stehe ich gerührt da, mit Tränen in den Augen. Dieser Moment, diese Bestätigung ist wichtig. Sie gehört mit zum Sportanlass. Doch so wichtig diese Ehrung ist, das Rennen war das wirklich Entscheidende. Ohne Rennen würde die Ehrung keinen Sinn machen.
So soll auch die Lossprechung gesehen werden. Wie ein Bewusstmachen dessen, was geschehen ist (oder immer noch geschieht).

---

[76] Arnold, Wege der Versöhnung, 7.
[77] Katechismus, Nr. 1451.
[78] Katechismus, Nr. 1466.
[79] Vgl. Katechismus, Nr. 1441.
[80] Wenn wir Eucharistie feiern und Brot und Wein auf dem Altar liegen, feiern wir die Einheit von Gott und Schöpfung… Wir feiern das, was immer schon ist. Die Worte über Brot und Wein sind nur Bestätigung, nicht eine Wandlung. Bei der Taufe wird zu den Eltern und Paten gesagt: Hier öffnet sich wieder der Himmel wie über der Taufe Jesu. Und eine Stimme spricht: „Dieser ist mein geliebter Sohn, dieses ist meine geliebte Tochter“. Es wird nichts abgewaschen, es wird bestätigt…“ (Jäger, Die Welle ist das Meer, 58f.)

Es ist wichtig, dass wir Christen uns vom unmündigen, magischen Sakrament-Verständnis befreien. In seinem Buch "Wege der Versöhnung" schreibt der Theologe Dr. Markus Arnold: „Wenn jemand… die Sünden aufrichtig bereut und Gott um Vergebung bittet, dann können wir glaubend darauf vertrauen, dass dies auch geschieht. Hier noch eine Generalabsolution anzuhängen ist theologisch gesehen ein Unsinn. Eine solche Absolution wird zu einer magischen Grösse, die auch jenen, die nicht bereuen und ihr Gewissen kaum erforscht haben, eine falsche Sicherheit gibt.“[81] Ich gehe in der Folge auf einige Punkte dieses interessanten Buches näher ein.

2.2.7. Wege der Versöhnung

Im Buch „Wege der Versöhnung“ beleuchtet Dr. theol. M. Arnold verschiedene relevante Aspekte der Busstheologie und macht Vorschläge für eine funktionierende Busspraxis. Ich habe dies zum Anlass genommen, meinerseits die Erläuterungen Arnolds teils zu übernehmen und teils zu hinterfragen. Im Vordergrund steht der Wunsch, dass sich die Naikan-Methode als *ein* Versöhnungsweg in der Kirche etablieren kann.

Arnold ortet für die klassische Beichte eine massive Krise, und er bezeichnet die Bussfeiern mit Generalabsolution als „Cannabis“ des Kirchenvolkes.[82] Doch sind die Gläubigen dieser „Droge“ bereits überdrüssig und bleiben auch dieser Form der Busse immer mehr fern. Er fordert daher eine grundlegende Neubesinnung und eine Neukultivierung aller Formen der Sündenvergebung.

Ein Problem der Ablehnung der gängigen Busspraxis sieht Arnold im Umstand, dass die zur Mündigkeit erzogenen Christen sich nicht von der Kirche die Schwere einer Sache (Sünde) definieren lassen wollen. *Mündige Menschen ziehen selbst Bilanz ihres Lebens*.[83] Nicht die Kirche ist richtende Instanz, sondern: „Wir erachten das Gewissen im Zusammenspiel mit der Vernunft als jene Instanz, die den Willen Gottes erkennt.“[84] Dies gilt auch für Christen, welche die „Gesetze“ nicht (mehr) kennen und für „Heiden“. Sie „sind sich selbst Gesetz. Sie zeigen damit, dass ihnen die Forderung des Gesetzes ins Herz geschrieben ist; ihr Gewissen

---

[81] Arnold, Wege der Versöhnung, 90.

[82] „Lange waren die Bussfeiern mit Generalabsolution bei uns sozusagen das Cannabis des Kirchenvolkes: Trotz Verbot wurde diskret konsumiert. Inzwischen hat aber der Besuch solcher Bussfeiern seitens der Erwachsenen rapid abgenommen.“ (Arnold, Wege der Versöhnung, 9.)

[83] Vgl. Arnold, Wege der Versöhnung, 20.

[84] Ebd., 20.

legt Zeugnis davon ab, ihre Gedanken klagen sich gegenseitig an und verteidigen sich“ (Röm 2,14f). Gewissen und Vernunft sind für das Erkennen und Werten des eigenen Verhaltens massgebend. „Dadurch wird Selbstkorrektur und Veränderung des Verhaltens initiiert. Ebenso finden sich denn auch beim guten Gewissen **innere Freude, Wertebewusstsein, Ruhe und Harmonie**.“[85] Weiter schreibt Arnold, dass immer auf die Wichtigkeit der täglichen Gewissenserforschung hingewiesen wurde.[86] Ich finde es verblüffend, wie identisch der „Lohn“ für die (tägliche) Gewissenserforschung und für (tägliches) Naikan einander sind. Doch nicht nur die Resultate sind identisch, nein auch die Forderungen, nämlich: Prüfe dich! Reflektiere den Tag (bzw. das ganze Leben). Was haben andere für dich gemacht? Was hast du für andere gemacht? Welche Schwierigkeiten hast du verursacht?

2.2.7.1. Die Reue (contritio)

Dazu schreibt Arnold: „Reue bedeutet ursprünglich seelischen Schmerz, Kummer… Reue setzt Einsicht in den Ablauf der Dinge und die damit verbundenen eigenen Handlungsmöglichkeiten voraus. **Ohne** diese **Erkenntnis** gibt es **keine Reue.** …**Reue setzt Einsicht** in die eigene Schuld **voraus.** Die Reue ist dann verbunden mit dem Wunsch, die Tat ungeschehen machen zu können…“[87] „Die **Reue wird mich dazu führen**, notwendige, vielleicht sogar einschneidende **Korrekturen an meinem Leben vorzunehmen**.“[88] Es kommt ganz deutlich zum Ausdruck, dass *Einsicht* und *Erkenntnis* Voraussetzungen sind für die Reue. Ich möchte auch an dieser Stelle betonen, dass eine Einsicht dann Wandel im Leben bewirkt, wenn es sich dabei um eine „*affektive* Einsicht“, eine „*affektive* Erfahrung“ handelt.[89] Die Bibel spricht von der **„Einsicht mit dem Herzen“**, welche Bekehrung und Heilung bewirkt.[90] Ich meine, dass bei der Form des Wochen-Naikans solche affektive Erkenntnisse häufig möglich sind.

---

[85] Ebd.,29.
[86] Vgl. Ebd., 32.
[87] Ebd., 33f.
[88] Ebd., 34.
[89] Die Wichtigkeit des affektiven Erlebens und die daraus resultierende Wandlung, ist unter der Fussnote Nr. 73 beschrieben.
[90] Zum Beispiel bei Jes 6,10: „Verhärte das Herz dieses Volkes, verstopf ihm die Ohren, verkleb ihm die Augen, damit es mit seinen Augen nicht sieht und mit seinen Ohren nicht hört, damit sein Herz nicht zur Einsicht kommt und sich nicht bekehrt und nicht geheilt wird.“

2.2.7.2. Die Busse

Die **Reue ist die Essenz** des Busssakramentes. Aufrichtige Reue will etwas bewirken. Sie will uns und unser Verhalten ändern. Arnold bezeichnet die Busse als Phase der Veränderung zu Besserem und bringt die beiden Begriffe Busse und Umkehr nahe zueinander. „*Entscheidend* ist daher die Busse, die Umkehr zu einem neuen Lebensstil.“[91] Das missverständliche Wort Busse hängt ursprünglich mit dem Wort „besser“ zusammen. Busse hat demnach mit Besserung, mit Umkehr zu tun. Die Busse sieht er als Phase der Besserung, um schliesslich gut (besser) zu leben. So weit kann ich Arnold noch folgen. „Die Frucht der Busse ist die Umkehr. Die Busse ist der Tatbeweis dafür, dass ich ein neuer Mensch geworden bin.“[92]

Hier zeigt sich der kleine, aber wichtige Unterschied zwischen Arnold’s und meinem eigenen Bussverständnis. Während für Arnold die *Busse* entscheidend ist, steht für mich die ***Einsicht*** und die daraus resultierende ***Reue*** im Vordergrund. So ist für mich **die Umkehr eine Frucht der Reue** und nicht der Busse! Weil ich bereue, kehre ich um und bessere („büssere“) mich. Mir ist bereits vergeben, und ich bin ein neuer Mensch. Und dieser neue, „umgekehrte“ Mensch versucht nun alles zu „büssern“, alles besser zu machen.

Weiter postuliert Arnold: „Busse ist nicht etwas Lästiges, sondern Ausdruck neuen, sinnerfüllten Lebens. Darum ist der Begriff auch weiterhin in der Busskatechese zu pflegen. Reue und Busse gehören zusammen…“[93] Ich hingegen denke, dass **der Begriff Busse** - um Missverständnissen vorzubeugen - **im kirchlichen Umfeld gemieden werden sollte**.

Echte **Reue bewirkt Umkehr**. Weiter bewirkt die Reue den Wunsch zur **Wiedergutmachung**. Mit Leib und Seele wird **Versöhnung** (Sühne) mit der Mitwelt angestrebt und erhofft.

Es kann sehr schnell geschehen, dass der Begriff Busse (besser werden) falsch angewendet und falsch verstanden wird. Ja, mehr noch, der Begriff Busse oder ein falsches Bussverständnis können einer Umkehr sogar zuwiderlaufen!

Ich versuche es mit einem Beispiel zu erklären: Angenommen eine Fabrik verschmutzt die Luft übermässig. Dies wird dem Fabrikanten beim Anblick eines jämmerlich hustenden Kindes im „Herzen“ bewusst (Einsicht und Reue). Nun will er Massnahmen treffen, um die

[91] Arnold, Wege der Versöhnung, 41.
[92] Ebd., 35.
[93] Ebd., 41.

Umweltbelastung zu verringern, und den angerichteten Schaden zu beheben (Umkehr). Da macht der Gemeindepräsident dem Fabrikanten den Vorschlag, einem Not leidenden Behindertenheim Geld zu spenden. Eine solche Spende („Busse“) wäre schnell und einfach getätigt. So könnte sein Entschluss, sein Verhalten zu ändern, ins Wanken geraten!
Eine Praxis, die eine unbefriedigende Krämer-Mentalität (Tarifbusse) begünstigt, möchte auch Arnold um jeden Preis vermeiden. „Die Busse wird dann auch nicht mehr im Sinne der Umkehr verstanden. … Damit wird ein falsches Verständnis der Busse gefördert…“[94]

2.2.7.3. Das Bekenntnis

Arnold schreibt: „Die Reue erweist sich… auch im Bekenntnis.“[95] Das Bekenntnis ist: „…Ausdruck der Verantwortung… Es kann keine Freiheit und Mündigkeit ohne diese Bereitschaft geben.“[96] Und weiter: Das Bekenntnis „…ist immer ein Ausdruck ureigenster Identität. Das Schuldbekenntnis geht weiter: es rettet unsere Identität. Als Bekennender stehen wir nackt da. Wir stehen zu unserer wahren Identität mit ihren Grautönen.“[97]
Das Bekenntnis ist also ein wichtiger Teil der Selbsterkenntnis. Man darf ein Bekenntnis aber nicht als Bedingung für Vergebung oder für Umkehr betrachten. Das Bekenntnis kann und soll den Prozess der Selbsterkenntnis fördern sowie auch der Klärung und Prüfung gefundener Erkenntnisse dienen.
Es kann aber verschiedene Gründe geben, dass man kein Bekenntnis leisten will. Das muss im Sinne der zugesprochenen Mündigkeit respektiert werden. Gott ist uns innerlicher und kennt uns besser als wir selbst. **Das Bekenntnis soll einer Umkehr *förderlich* sein und nicht zum Hindernis für den Umkehrenden werden.**

2.2.7.4. Die Versöhnung

Das Ziel ist die Versöhnung, die Befriedung mit den Mitmenschen und mit Gott. Damit endet ein langer Prozess. Dieser Friede ist aber auch gleichzeitig ein Neubeginn für ein Leben als

---

[94] Ebd., 98.
[95] Ebd., 42.
[96] Ebd., 42f.
[97] Ebd., 43.

Christ. Wir sind jeden Tag wieder aufgerufen, unser Christsein zu leben. Dies ist im Gleichnis vom verlorenen Sohn sehr deutlich zu sehen.
Gott ist immer zu einer Versöhnung bereit. Eine Versöhnung mit unseren Mitmenschen lässt sich aber nicht erzwingen; uns entgegen schlagender Hass kann nur ausgehalten werden. Versöhnung „…ist ein freier Akt des Versöhnenden, ob es sich dabei um Menschen oder letztlich um Gott handelt. Von Gott wissen wir, dass er dazu bereit ist.“[98] Doch nicht durch die Absolution geschieht Versöhnung, sondern in unserer (begnadeten) Reue schenkt sich uns Gott. Gott versöhnt uns mit sich und mit uns selbst.

2.2.7.5. Ablauf der Versöhnung

Aktueller Weg:	**Arnolds Verständnis:**	**Eigenes Verständnis:**
1. Schuld/Sünde	1. Schuld/Sünde	1. Schuld/Sünde
2. Gewissenserforschung	2. Gewissenserforschung	2. Gewissenserforschung
3. Reue	3. Reue	3. Einsicht/Erkenntnis
4. Bekenntnis	4. Bekenntnis	4. Reue/Vergebung
5. Vergebung (Absolution)	5. Wiedergutmachung (oder Sühne)	5. Umkehr/Neubeginn
6. Busse/Umkehr	6. Busse/Umkehr	6. Bekenntnis/Absolution
7. Versöhnung/Neubeginn	7. Versöhnung	7. Wiedergutmachung
	8. Absolution/Neubeginn	8. Eventuell Versöhnung mit Mitmenschen

Erläuterungen zu meinem Verständnis:

1. Dass wir Menschen uns Schuld aufladen und auch sündigen, dies scheint mir eine grundsätzliche, nötige und christliche Einsicht zu sein. Wir können keinen einzigen Schritt im Leben machen, ohne anderes Leben zu beeinträchtigen.
2. Dass es daher wichtig ist, **sein Leben, sein Verhalten zu prüfen**, ist bereits eine weitere, notwendige Einsicht.

[98] Ebd., 44.

3. Wenn wir unser Verhalten beobachten, unser Gewissen erforschen, ist es möglich, dass wir zu neuen **Einsichten und Erkenntnissen** gelangen dürfen.[99] **Wenn wir intensiv (affektiv) erleben**, dass wir durch unser Sein und unser Verhalten Schmerz und Leid verursacht haben, dann entsteht **Reue**. Gleichzeitig erfährt das "zerknirschte Herz" Vergebung und Versöhnung mit *Gott* und *sich selbst*.[100] Die bisher verleugnete oder verdrängte Identität stellt sich bloss. Gleichzeitig erfahren wir in der Vergebung Gottes eine neue Identität.[101]
4. Die **Reue** bewirkt **Vergebung**.[102] Der Sünder macht die Erfahrung der Liebe Gottes.
5. Die Erkenntnis der übergrossen Schuld und die Erfahrung der unendlichen Liebe Gottes drängen zu **Umkehr** und **Neubeginn**, und eventuell zum Bekenntnis.
6. Das **Bekenntnis** kann so ein erster Tatbeweis der Umkehr sein. Man steht zu sich und seinen Taten. Die **Absolution** kann die Vergebung Gottes bestätigen. Die Absolution kann auch Bestätigung für die **Versöhnung mit der Kirche** sein und die Wiederaufnahme in die (kirchliche) Gemeinschaft fördern.[103]

---

[99] Dass wir zu Erkenntnissen und Einsichten gelangen dürfen, dass wir Augen bekommen die sehen und Ohren die hören, ist eine Gnade Gottes. In der Bibel finden wir viele Hinweise darauf. Etwa in den Psalmen, Ijob, Jesaja, Sprichwörter usw. Auch in der Firmung bitten wir um und danken für den Geist Gottes, der uns unter anderem Einsicht schenkt. „Gott gab Salomo Weisheit und Einsicht in hohem Masse und Weite des Herzens -wie Sand am Strand des Meeres“ (1 Kön 5,9).

[100] „Diese Versöhnung mit Gott hat gleichsam noch andere Arten von Versöhnung zur Folge, die noch weitere von der Sünde verursachte Risse heilen: Der Beichtende, dem verziehen wird, wird in seinem innersten Sein mit sich selbst versöhnt, wodurch er seine innerste Wahrheit wiedererlangt; er versöhnt sich mit seinen Brüdern, die von ihm angegriffen und verletzt worden sind; er versöhnt sich mit der Kirche und der ganzen Schöpfung.“ Katechismus, Nr. 1469.

[101] Man denke hier etwa an die Taufe Jesu! Die Identität Jesu, der geliebte Sohn (Mt 3,13-17)!

[102] Kann es auch sein, dass Gott nicht vergibt? Dass ein Priester oder ein Bischof den Sünder nicht verstehen kann und eine Absolution verweigern könnte, ist menschlich. Doch, was wenn Gott nicht verzeiht? Wir kennen einerseits das Fegefeuer und die Hölle. Andererseits kennen wir das Gleichnis vom verlorenen Sohn. Da heisst es: „Bringt das Mastkalb her, und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wieder gefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern“ (Lk 15,23f). Gott will, dass wir leben; froh leben bereits im Hier und Jetzt. Gott erhofft sich aber auch eine Hinbewegung. Diese Hinbewegung zu Gott kann wohl auch erst im oder nach dem Tod erfolgen. -

[103] Eine Absolution kann hier eine hilfreiche Bestätigung dafür sein, dass wir die Vergebung Gottes erhalten haben, zulassen sollen und dürfen. Dies zeigt uns die Bibel mit der Geschichte von David und Natan sehr schön (2Sam 12,1-14). In dieser Geschichte erkennt David mit Hilfe Natans sein Verhalten. David erlebt zutiefst, wie er Leid und Schmerz verursacht hat. Darauf sagte David zu Natan: „Ich habe gegen den Herrn gesündigt.“ Hier zeigen sich Erkenntnis, Reue und Bekenntnis. Natan antwortete David: „Der Herr hat Dir deine Sünde vergeben;“ Die Vergebung war bereits geschehen. Dies ermöglicht David Umkehr, neues Leben („du wirst nicht sterben“). Gott straft David nicht. Natan ist nicht der Vergebende, sondern er weist David nur auf die Vergebung Gottes hin.
Und wieso muss der Sohn, der David geboren wird, sterben? Ist das die Busse? Die Strafe? Ich glaube nicht. Wichtig scheint mir Folgendes: Wenn wir mit unserem Verhalten Probleme verursacht haben, so sind sie auch dann nicht aus der Welt geschafft, wenn wir die Versöhnung mit Gott, mit uns selbst und der Mitwelt zugelassen haben. Ein Beispiel: Wenn wir unser zerstörerisches Verhalten gegenüber der Umwelt eines Tages wirklich erkennen, bereuen und dann umkehren, so dürfen wir die Vergebung Gottes erwarten. Nur, die Welt ist deswe-

7. Die Umkehr beinhaltet den Wunsch zur **Wiedergutmachung** und **Sühne**.
8. Die Sühne kann **Versöhnung mit Mitmenschen** möglich machen. Wesentlich ist, dass wir mit der Welt versöhnt sind. Die Versöhnung der Welt mit uns liegt nicht in unserer Macht.

Meine Interpretation von Arnolds Verständnis des Bussgeschehens

Für Arnold macht die Vergebung im Anschluss an das (allgemein gehaltene) Bekenntnis keinen Sinn. Vor allem dann nicht, wenn eine Art „Tarifbusse" angehängt wird, die - wie ich auch hingewiesen habe - dem Willen zur Umkehr sogar hinderlich sein kann. "Wird an der Busse als einer Bussleistung nach der Absolution festgehalten, wird die Busse weiterhin im Sinne einer Strafe verstanden."[104] Arnold schlägt nun vor, nach einem Bekenntnis zuerst eine Busszeit anzuhängen. Diese Busszeit soll eine Auseinandersetzung mit sozialen Sünden (in die wir verstrickt sind) mittels Meditationen, Fastenanlässen, Bussschweigen usw. beinhalten. Erst nach diesem Prozess soll die Sündenvergebung erfolgen. Gleichzeitig sollen gemeinsame diakonische Aktionen, Wiedergutmachungen usw. stattfinden.[105] Arnold führt weiter aus: „Am Ende des Versöhnungsweges steht die Absolution, die Sündenvergebung. Es macht Sinn, diese in einem eigenen Versöhnungsgottesdienst zu spenden. Alle, die am Versöhnungsweg in der Pfarrgemeinde teilgenommen haben, treten einzeln vor den Priester und empfangen von ihm den Zuspruch der Sündenvergebung in seiner sakramentalen Form."[106] Statt wie bisher nach der Absolution eine Busse anzuhängen, platziert Arnold die Busszeit vor der Absolution.

In meinem Verständnis ist das Primäre und Zentrale des Sakraments die Gewissenserforschung mit resultierender Reue. Die Gläubigen sind in diesem persönlichen Erkenntnis-Prozess zu unterstützen, denn aus ihm folgen Umkehr, Versöhnung und Wiedergutmachung.

---

gen nicht von heute auf morgen heil. Unsere Kinder werden die Schäden, die wir verursacht haben, ausbaden müssen.

[104] Arnold, Wege der Versöhnung, 89.

[105] Vgl. Ebd., 99. Sofern solche „Aktionen" dazu dienen sich seines Verhaltens bewusst zu werden, sind sie meines Erachtens zu begrüssen. „Jeder prüfe sein eigenes Tun" (Gal 6,4a). Es ist auch nichts gegen Gerechtigkeit aus guten Werken einzuwenden. „Ihr seht, dass der Mensch aufgrund seiner Werke gerecht wird…"(Jak 2,24) Ich hege aber die Befürchtung, dass ein Ablauf eines Versöhnungsweges wie ihn Arnold vorschlägt, erneut als eine Art Tarifbusse empfunden wird, was er auch um jeden Preis vermeiden möchte.

[106] Ebd., 99.

2.2.7.6. Postulate zur Buss- und Gemeindekatechese

Arnold macht eine Reihe von Forderungen und Vorschläge zur Verbesserung der aktuellen kirchlichen Busspraxis. Ich will mich auf die mir wichtig scheinenden Punkte konzentrieren.

- Die Busskatechese für Kinder muss auf eine auch für Erwachsene praktizierbare Form der Busse hinführen.
- Vor der Busszeit sollen Bussgottesdienste oder auch erwachsenenbildnerische Veranstaltungen stehen, die der Gewissenserforschung und damit auch der Erweckung der Reue dienen.
- Angesichts der geringen Zahl der Priester soll ein Bekenntnis auch vor andern Gesprächspartnern abgelegt werden können.
- „Die Absolutionsworte, die dem Priester vorbehalten sind, dürfen nicht als magisches Geschehen verstanden werden.“[107] Wer aufrichtig bereut, darf darauf vertrauen, dass der barmherzige Gott ihm verzeiht.
- Es soll neue Formen und eine neue Busskultur im Leben der Gemeinde geben.
- Es soll eine neue Beichtkultur für Erwachsene mit kompetenten, therapeutisch geschulten Gesprächspartnern geben.
- Die Einzelbeichte als Lebensbeichte soll Hochform des Sakraments sein. Sie könnte auch regional in City-Kirchen, die auch noch andere "Formen des Heilens" anbieten, abgehalten werden.

Ich bin überzeugt, dass die Naikan-Methode viele dieser Forderungen zur Verbesserung der kirchlichen Busspraxis erfüllen kann. Gleichzeitig wäre die Realisierung der Verbesserungsvorschläge eine grosse Vereinfachung, um Naikan in der Kirche praktizieren zu können.

2.2.8. Was bewirkt die Gewissenserforschung? (Werte und Haltungen)

Die Gewissenserforschung will ein lebendiges Erleben bewirken, oder mit dem Fachbegriff der Psychoanalyse, affektive Erkenntnis ermöglichen. Wie wir gesehen haben, kann dieses Erleben Reue und Umkehr bewirken. Gott schenkt uns einen neuen Start, ein neues Leben.

---

[107] Ebd., 95.

Wir erleben Befreiung von der Vergangenheit, Erlösung von Schuld und Last. Wir finden Ruhe und Frieden für unsere Seele. Wir sind befreit und bereit für ein liebevolleres Leben. So können wir, wie wir in jedem Gottesdienst beim Schlusssegen aufgefordert werden, den inneren Frieden auch in die Welt hinaus tragen.

Als Versöhnte können wir Versöhnende sein. Als von Gott Geliebte können wir Liebende sein. Wir haben den Drang, Liebe und Fürsorge, Frieden und Glück in die Welt zu bringen und unser Glück zu teilen. Auf dieses Weise leben wir im Sinne des Evangeliums.

2.3. Naikan in der Kirche

In diesem Teil versuche ich, die Naikan-Methode und die Kirche miteinander zu verknüpfen. Augenfällig ist, wie identisch die kirchliche Gewissenserforschung und die Naikan-Methode in ihren Wirkungen und Zielen sind.

2.3.1. Naikan und Busse

Die Kirche macht Gewissenserforschung und Besinnung eigentlich in allen liturgischen Formen; vor allem in der Erwachsenentaufe, der Krankensalbung, der Beichte, in Buss- und Versöhnungsfeiern und natürlich im Gottesdienst. Das Problem ist also nicht, dass nicht zum Reflektieren angeregt würde, sondern das Problem besteht eher darin, dass wir Gläubige uns nicht mehr als Sünder brandmarken lassen wollen. Wir sehen nicht ein, was der ganze „Zauber“ bringen soll. Dass wir manchmal eine Dummheit machen, wissen wir längst. Doch wieso sollen wir dies dem Pfarrer erzählen und mit drei „Vaterunser“ Abbitte leisten? Oder wieso sollen wir uns in einer Bussfeier selbst anschwärzen, nur um nachher wieder den "Persilschein" zu bekommen? Wir kommen nun mal nicht ohne Schuld durchs Leben, und das Meiste ist sowieso nicht in unserer Hand. Also bitte weniger Busse, nicht mehr!

Und nun noch Naikan: Innere Beobachtung, sein Leben betrachten, sich seiner Tat-Sachen erinnern! - **Was soll das bringen? Innere Zufriedenheit, innere Ruhe, Glück?**

Friede und Heiterkeit des Gewissens und Versöhnung in seinem innersten Sein verspricht auch das Bussakrament.[108]

Nur, *erleben* wir das im Busssakrament? Ist das auch *unsere* Erfahrung? Oder nur noch die Erfahrung unserer Eltern oder Grosseltern? Oder gar ein Märchen, das uns unmündigen, armen Seelen aufgetischt wird? Ist dies auch die Erfahrung unserer Priester und Theologen? Sind unsere Seelsorger tatsächlich innerlich zufrieden und heiteren Gewissens? -

Der Wunsch zu Erleben, ist ein berechtigter Anspruch. Voraussetzung ist aber die Bereitschaft der Gläubigen, sich auf Prozesse einzulassen. Und die Kirche ist gefordert geeignete Instrumente und günstige Rahmenbedingungen anzubieten, um die Gläubigen in ihrem Prozess zu unterstützen und zu begleiten.

„Diejenigen, die sich auf diesen Weg machen, sollen sowohl mit sich selber wieder ins Reine kommen (eigene Identitätsfindung) als auch die **beglückende und befreiende Erfahrung** der

Versöhnung mit Gott in kirchlicher Gemeinschaft machen dürfen. Beides soll nicht nur rhetorisch behauptet, sondern tatsächlich erfahren werden.“[109]

Das ist das Ziel, das Arnold mit seinem neuen Versöhnungsweg verfolgt und das er sich für die Teilnehmenden erhofft. Das ist auch das Ziel eines Naikan-Weges in der Kirche.

Allen, die einen (neuen) Weg einschlagen, ist zu wünschen, dass sie ihr Ziel erreichen dürfen.

2.3.2. Erkennt man mittels der Naikan-Fragen seine Sünden?

Es ist sicher jedem mündigen Christen längst klar, dass es bei jeder Gewissenserforschung um mehr geht als nur darum, ob ich genascht oder geflucht habe. Doch es stellt sich die Frage, ob sich mit den Naikan-Fragen auch einfache "Kinder-Sünden" aufspüren lassen.

In der Kirche geht es bei der Gewissenserforschung, etwas plakativ ausgedrückt, um das Finden von Sünden. Es soll ein reuiges Gewissen geweckt werden. Dazu wird ein ganzes Register von möglichen Sünden aufgelistet. Es soll geprüft werden, ob die eine oder andere Sünde auch auf unser Konto addiert werden muss.

Wie verhält es sich konkret mit den Naikan-Fragen? Die erste und zweite Frage ziehen eine Art Bilanz. Was habe ich von andern erhalten? Was habe ich für andere gemacht? (Im KG finden wir als Pendant die Frage: Wie verhalte ich mich gegenüber andern?) Wenn wir sehen, was wir für andere gemacht haben, können wir auch entdecken, was wir nicht gemacht haben. Es ist ebenso Sünde, wenn wir Schlechtes tun, wie auch wenn wir Gutes unterlassen. Wir merken auch, dass wir viel erhalten und gar nicht so viel gemacht haben. Wir können mit den zwei ersten Fragen also durchaus Sünden finden, wenn auch sicher nicht alle.

Wie verhält es sich mit der dritten Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich verursacht? Schwierigkeiten können Sünde sein, müssen aber nicht. Wenn wir als kleines Kind ins Bett gemacht haben, haben wir zwar Schwierigkeiten verursacht, wohl aber nicht gesündigt.

Wenn wir hingegen das Velo unseres Vaters entwendet haben, verursachen wir damit Schwierigkeiten und sündigen wohl auch.

Ein nächster wichtiger Punkt: Bei den Naikan-Fragen urteilt der Suchende selbst, was ein „sündiges“ Verhalten bzw. was eine Schwierigkeit ist. Der Begleiter (Priester, Naikan-Leiter) äussert sich nicht zu den Bekenntnissen des Suchenden. Die Diskussion, was eine leichte,

---

[108] Vgl. Katechismus, Nr. 1468f.

[109] Arnold, Wege der Versöhnung, 98.

lässliche, schwere oder gar eine Todsünde ist, muss nicht geführt werden. Hier zeigt sich, ob das Ziel der Kirche, eine mündige Christenheit anzustreben, echt ist oder nur ein Lippenbekenntnis. Wie findet der mündige Christ anhand der Naikan-Fragen heraus, was schwerwiegende Sünden und was Bagatellen sind? Dieses Problem wird bei der Naikan-Methode dadurch gelöst, dass der Suchende sich in die Bezugsperson versetzt. Zu Beginn ist dies üblicherweise die Mutter. Es könnte aber auch irgendeine andere Person oder gar eine Sache sein, beispielsweise der eigene Körper. Was macht mein Körper für mich? Was mache ich für meinen Körper? Welche Schwierigkeiten verursache ich meinem Körper?[110] Welche und wie viele „Sünden" man findet, ist aber auch eine Frage der aufgewendeten Zeit.

Doch es gilt festzuhalten: „Die Grundstruktur der Sünde ist die Fixierung auf das Ego. Diese kann sich auf unterschiedliche Weise im Leben von Menschen konkretisieren - als Neid, Hass, Gewalt, Krieg."[111]

Beispiele von Wandlungen bei Naikan-Teilnehmern zeigen, dass sich durch das Prüfen mit den Naikan-Fragen Hass in Liebe, und Gewalt in Friedfertigkeit wandeln kann.[112] Was Sünde ist, definiert Arnold folgendermassen: „'Sünde als Lieblosigkeit' öffnet den Blick für das Wesentliche der Sünde und kann davor bewahren, sich quasi empirisch nur in messbaren ‚Sündendaten' zu verlieren (‚Check-Listen-Mentalität wie im Beichtspiegel'). Es geht daher in der mündig verstandenen Beichte nicht darum, möglichst viele Sünden zu bekennen - und dann Schuldgefühle zu entwickeln, wenn ich eine vergessen habe -, sondern es geht darum, mich grundsätzlich als Sünder zu bekennen, als einer, der immer wieder erfährt, dass er dort hasst, wo er lieben könnte und sollte."[113]

Nebst der „Quantität" der Sünden ist aber vielmehr die Qualität, das heisst die Intensität der Einsicht und des Erlebens eines „sündigen" Verhaltens wichtig.[114] Erst dadurch kann wirklich Reue entstehen. Diese Bewandtnis kennen wir alle sehr gut aus der vermittelten „Realität" von Fernseher, Kino oder anderen Medien. Es ist nicht das Gleiche, im Fernseher eine weinende Mutter zu sehen, oder sich wirklich in diese weinende Mutter einzufühlen und ihren Schmerz selbst zu spüren.

---

[110] Im KG finden wir Fragen wie: Schade ich mir mit zu viel Fernsehen? Schade ich meiner Gesundheit durch Rauchen und Alkoholgenuss?

[111] Jäger, Die Welle ist das Meer, 98.

[112] Viele Erfahrungsberichte von Naikan-Teilnehmern finden wir im Buch: Ishii/Hartl, Das Wesen von Naikan, 2000. Weitere schildert Prof. A. Ishii in seinem Vortrag: „Naikan, Befreiung von der Vergangenheit".

113 Arnold, Wege der Versöhnung, 16.

114 Ich habe schon mehrmals auf diesen wichtigen Sachverhalt hingewiesen. Um affektiv oder gefühlvoll Erleben zu können, ist es auch wichtig, dass der äussere „Rahmen", die „Form" das zulässt und begünstigt.

2.3.3. Wochen-Naikan in der Pfarrei

Soll ein tiefes Erleben möglich sein, so muss auch für aufkommende heftige Gefühle der äussere Rahmen stimmen. Ein sonntäglicher Gottesdienst und Versöhnungsfeiern geben dazu aber kaum den nötigen geschützten Rahmen. Einzig die Beichte, das heisst das Beichtgespräch in ungestörter, sicherer Atmosphäre, könnte die Bedingungen für ein affektives Erleben bieten. Zudem wissen wir: „Die fruchtbare Feier der Einzelbeichte setzt genügend Zeit voraus."[115]

Gewissenserforschung und Beichtgespräche über eine längere *Zeit* würden also idealere Bedingungen schaffen. Die Naikan-Methode bzw. ein Wochen-Naikan könnte ein Modell für eine Beichtwoche sein. Naikan während einer Woche kann als Lebensbeichte bezeichnet werden, und die Lebensbeichte sollte in der Kirche eine Heimat haben.

Wie könnte eine solche Woche „Kirchen-Naikan" aussehen? Das Naikan würde idealerweise von einem Priester geleitet, der kraft des Sakraments der Weihe die Vollmacht erhalten hat, die Sünden zu vergeben. Es ist sicher von Vorteil, wenn der Priester selbst wenigstens einmal an einem Wochen-Naikan teilgenommen hat und so über die nötige Erfahrung verfügt.

Zurzeit dürfte ein solches Unterfangen aber am Umstand scheitern, dass wohl kein Priester, der über die nötige Erfahrung und Zeit verfügt, gefunden werden kann. Ein Kirchen-Naikan könnte aber auch von einem Laien geführt und das *sakramentale* Bekenntnis später gemacht werden. Dazu lesen wir im Katechismus: „Wenn die Reue aus der Liebe zu Gott, der über alles geliebt wird, hervorgeht, wird sie ‚vollkommene' oder ‚Liebesreue' (contritio) genannt. Eine solche Reue lässt die lässlichen Sünden nach; sie erlangt auch die Vergebung der Todsünden, wenn sie mit dem festen Entschluss verbunden ist, sobald als möglich das sakramentale Bekenntnis nachzuholen."[116]

---

115 KG, Nr. 20.

[116] Katechismus, Nr. 1451. Um die vollkommene Reue besser zu verstehen, ist es erhellend zu wissen, was mit der unvollkommenen Reue gemeint ist. Dazu Folgendes: „Die so genannte ‚unvollkommene Reue' (attritio) ist ebenfalls ein Geschenk Gottes, ein Anstoss des Heiligen Geistes. Sie erwächst aus der Betrachtung der Abscheulichkeit der Sünde oder aus der Furcht vor der ewigen Verdammnis und weiteren Strafen, die dem Sünder drohen (Furchtreue). Eine solche Erschütterung des Gewissens kann eine innere Entwicklung einleiten, die unter dem Wirken der Gnade durch die sakramentale Lossprechung vollendet wird. Die unvollkommene Reue allein erlangt noch nicht die Vergebung der schweren Sünden; sie disponiert jedoch dazu, sie im Busssakrament zu erlangen." (Katechismus, Nr. 1453.)

2.3.4. Die Rolle des Beichtvaters im Naikan

Die wichtigste Aufgabe des Naikan-Begleitenden ist das Gespräch bzw. das Zuhören. Nur wenn der Bekennende die Fragen nicht beantwortet, oder Mühe bekundet im Umgang mit den Fragen, dann versucht der Leiter zu helfen.

In der Kirche haben wir bei Gesprächen bzw. Bekenntnissen das Problem, dass die Vergebung Gottes stark an die Absolution durch den Priester gekoppelt ist. Hier wäre sicher Handlungsbedarf, will man nicht riskieren, dass das sinnvolle Sakrament der Versöhnung als lächerlicher "Hokuspokus" wahrgenommen wird. Weiter wird nach der kirchlichen Beichte der Teilnehmer aufgefordert Gott zu danken, häufig verbunden mit dem Rat, mehrere „Vaterunser“ zu beten und der Mahnung zur Wiedergutmachung.

Anders bei Naikan; hier wird auf das Verantwortungsgefühl und die Mündigkeit der Teilnehmenden vertraut. Die Hauptaufgabe der Leitenden ist wertungsfreies Hören und alles zu unternehmen, dass der Teilnehmer die Methode auch anwenden kann.

Wichtig für eine tiefe Gewissenserforschung mit der Naikan-Methode ist auch, dass der Leiter (der Priester) dem Beichtenden mit einer inneren Haltung der Achtung und des Verstehens begegnet. Wenn der Priester denkt, *ich bin ein guter Mensch* und vor mir kniet ein Sünder, dann kann der Priester den Sünder nicht verstehen und ihm dann vielleicht auch nicht vergeben (!). Darum ist es wichtig, dass auch der Priester einen Prozess der Selbsterkenntnis durchlaufen hat und weiss, dass der Sünder ein Sünder ist, weil er aus dem gleichen Holz geschnitzt ist, wie er selbst auch. Die innere Haltung des Naikan-Leiters (Beichtvaters) spiegelt sich in seiner äusseren Haltung. Der Leiter verneigt sich vor dem Teilnehmer und hört sich das Gespräch am Boden kniend an.[117] Wichtig sind weiter das Interesse und die konzentrierte Aufmerksamkeit des Leiters gegenüber den Teilnehmenden. Diese christliche Haltung zeigt sich auch im Katechismus. Der Beichtvater ist nicht Herr „sondern Diener der Vergebung Gottes. Der Diener dieses Sakramentes soll sich mit der Absicht und der Liebe Christi vereinen. Er muss… den, der gefallen ist, achten und sich ihm gegenüber feinfühlig verhalten.“[118]

---

[117] Interessant ist in diesem Zusammenhang die Bibelstelle von der Fusswaschung oder vom Herrschen und vom Dienen: „Da rief Jesus sie zu sich und sagte: Ihr wisst, dass die, die als Herrscher gelten, ihre Völker unterdrücken und die Mächtigen ihre Macht über die Menschen missbrauchen. Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern wer bei euch gross sein will, der soll euer Diener sein, und wer bei euch der Erste sein will, soll der Sklave aller sein“ (Mk 10,42ff). Einzig in Strafanstalten verzichten die Leiter häufig auf die Verbeugung und das knienden Hören, weil die Häftlinge diese Handlung teils als lächerliche Störung empfinden.

2.3.5. Naikan in der Liturgie

Nicht immer ist es möglich, eine Woche Zeit für sich selbst zu finden. Wie wir gesehen haben, kann Naikan auch schriftlich oder an einzelnen Tagen gemacht werden. Auch in der Schule - während weniger Minuten - kann das Arbeiten mit den Naikan-Fragen eingeübt werden. Bestimmt lässt sich auch eine Buss- oder Versöhnungsfeier mit diesen Fragen, oder etwas angepassten Fragen, gestalten. Selbst die Gewissenserforschung zu Beginn eines Gottesdienstes könnte Raum dazu bieten.

Dass in einer Woche intensiven, ungestörten Arbeitens mit den drei Fragen sicher mehr Selbsterkenntnisse erwartet werden dürfen als in wenigen Sekunden zu Beginn eines Gottesdienstes, ist nahe liegend. Man kann eine Naikan-Woche mit einer Expedition auf einen hohen Berg vergleichen. Jeden Tag kommt man dem Gipfel etwas näher und wenn das Wetter günstig ist, dann kann selbst das Erreichen des Gipfels erhofft werden.

Wenn man eine kurze Besinnung macht, dann ist es, wie wenn man zum Basislager aufsteigen würde. Um ein zurückliegendes Gipfelerlebnis aufzufrischen, oder als Training, ist eine solche Wanderung sicher dienlich und auf jeden Fall löblich. Die Kirche darf aber nicht nur „Konditionstrainings“ anbieten, sie muss auch Expeditionen bis auf die höchsten Gipfel organisieren. Im letzten Teil gehe ich der spirituellen Dimension der Naikan-Fragen nach.

2.3.6. Die Naikan-Methode im Religionsunterricht

In den Postulaten zur Buss- und Gemeindekatechese fordert Arnold unter anderem, dass die Kinder auf eine Form der Busse hingeführt werden sollen, die auch im Erwachsenenalter praktizierbar ist. Diese Forderung könnte durch das Arbeiten mit den Naikan-Fragen in der Schule bzw. im Religionsunterricht erfüllt werden. Die Kinder würden so auf natürliche, alltägliche Art den Umgang mit den Fragen erlernen.

Professor Ishii schlägt vor, täglich die letzten 24 Stunden zu reflektieren. Die Schüler stellen sich die Frage: Was hat jemand aus meiner Familie für mich gemacht?

Ein Handicap ist sicher, dass der Religionsunterricht nur einmal in der Woche stattfindet und so nicht täglich reflektiert werden kann. Die Fragestellung muss von daher überdacht werden. Je nach Situation oder aktuellem Anlass ist es auch möglich, die Fragen etwas zu verändern. Es kann zum Beispiel gefragt werden: Was hat jemand in der *Schule* für mich gemacht? Oder noch konkreter: Was hat ein *Freund* oder eine *Freundin* für mich gemacht? Gestellt werden

---

[118] Katechismus, Nr. 1466.

könnten auch die Fragen: Was habe ich für jemanden gemacht? Sowie: Welche Schwierigkeiten habe ich jemandem verursacht?
Welche Fragestellungen der Entwicklung der Schüler am Hilfreichsten ist, wird auch eine Aufgabe meines Pfarreipraktikums sein. Es scheint mir wichtig, dass die Schüler lernen, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu beobachten. Sie sollen lernen, sich selbst mit den Augen ihrer Familienmitglieder oder der Mitschüler - von aussen - zu beobachten.
Das gelernte Reflektieren mit den Fragen erleichtert eine spätere Beichtgesprächspraxis bzw. eine „Kirchen-Naikan-Gesprächs-Kultur“ für Erwachsene.

2.3.7. Naikan und christliche Meditation

Henrici und Wild leiten mit ihrer Buchreihe - nebst vielen anderen Übungen - zur Meditation des Lebens sowie der Beziehung zu den Eltern an.[119]
In den Erläuterungen zu 'Filmen Sie das eigene Leben!' finden wir einige Übungsanweisungen, wie wir sie auch vom Naikan kennen. So schreiben die Autoren: „Die folgende Meditation gelingt nur, wenn sie sich auf keinen Fall mit einer Wertung des Geschehenen und Gesehenen in den Ablauf der Meditation einschaltet. In den religiösen Traditionen kennt man die Übung der Gewissenserforschung, dort geht man wertend vor, hier aber dürfen sie nicht werten. Nur **wertungsfrei** gelangen sie **zur** meditativen **Einsicht**, welche Grundhaltungen und welche Einflüsse ihr Leben bestimmen.“[120] Henrici und Wild empfehlen also - gleich wie bei Naikan - das Leben wertungsfrei zu betrachten, einfach hinzusehen.[121] Weiter lesen wir zu dieser Meditationsübung: „Die Übung besteht darin, dass man eine kürzere oder längere Zeitspanne (z.B. die eben vergangene Stunde, den zurückliegenden Nachmittag, den gestrigen Tag) innerlich noch einmal durchläuft, und zwar - ganz wichtig! - aus einer gewissen Distanz. So als ob man sich selber als einer Filmfigur zuschauen würde: Inneres Heimkino!“[122] Man könnte glauben, dass diese Übungsanleitung für das tägliche Naikan geschrieben wurde! Diese *gewisse* Distanz fürs *innere* Heimkino kennen wir ebenfalls beim Naikan. Beim Naikan verfügen wir über diese Distanz, indem wir uns mit den Augen der Mutter, des Vaters, des

---

[119] Die Buchreihe besteht aus drei Bänden. Ich beziehe mich auf Band I "Entdeckung der Stille" und Band II "Entdeckung der Liebe".
[120] Henrici/Wild, Entdeckung der Liebe, 18.
[121] Über die Problematik der Gewissenserforschung und der Sünden bzw. der Wertung, habe ich mich schon unter Punkt 2.3.2. geäussert.
[122] Henrici/Wild, Entdeckung der Liebe, 18.

Partners, eines Kindes oder auch Objekten (z.B. meines Körpers, meines Hundes usw.) beobachten. Auch das **Durchlaufen** und Reflektieren einer gewissen **Zeitspanne** finden wir in der Naikan-Methode.

In der Meditationsanleitung 'Das Licht der Eltern' wird das ganze Leben reflektiert. Wir meditieren jetzt - wie bei Naikan - das Leben mit den Augen der Eltern oder eines Freundes, Partners usw. Die Beziehung zum Vater oder zur Mutter soll positiv, in einem warmen, hellen Licht gesehen werden. „Denn auch jetzt geht es darum, der wahren Aufgabe der Eltern, ihrem Licht, das durch die vielen Alltäglichkeiten, Wiederholungen, durch die Nähe mit ihren Konflikten und Reibereien verschüttet worden ist, auf die Spur zu kommen.“[123] „Schauen sie das Licht, das von den Eltern auf sie fliesst.“[124] Es soll **„eine Nuance der Dankbarkeit“**[125] zu den Eltern entstehen.

Auch bei Naikan finden wir zu Dankbarkeit gegenüber unseren Eltern. Aber mit den Naikan-Fragen versuchen wir die Eltern möglichst *realistisch* zu sehen; wir versuchen, die Tatsachen einfach so zu sehen wie sie waren und sind. Die Dankbarkeit entsteht nicht durch positive Imagination sondern weil wir *erkennen*, was wir *wirklich* erhalten haben.

„Wenn ihr Verhältnis zu Ihren Eltern zerbrochen oder schwer gestört ist, ist es für Sie vermutlich besser, wenn Sie diese Übung vorläufig auslassen.“[126] Die beiden Autoren Henrici und Wild sehen zwar die Wichtigkeit der Reflexion der Elternbeziehung, weichen dem Reflektieren aber aus, wenn’s schwierig wird. Doch gerade bei Wut oder Hass gegenüber den Eltern, wäre ein Reflektieren (mit der Naikan-Methode) ein Weg zur Wandlung der Gefühle. Erlebnisse in unserer Vergangenheit können wir nicht mehr ändern. Aber haben wir sie auch der Realität entsprechend interpretiert und korrekt in unserer Erinnerung gespeichert? Die Tatsachen sind da und dadurch, dass wir die Erlebnisse als unabänderliche Tatsachen erkennen, können wir sie auch akzeptieren. Und mit dem Akzeptieren können sich die Gefühle wandeln.

2.3.8. Die Naikan-Fragen und der Dekalog

Eines der Gebote im Dekalog lautet: "Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr dein Gott, dir gibt" (Ex 20,12). Frank Crüsemann hat in sei-

[123] Ebd., 33.
[124] Ebd., 34.
[125] Ebd., 29.
[126] Ebd., 33.

nem Buch „Bewahrung der Freiheit“ den Dekalog aus sozialgeschichtlicher Perspektive dargestellt.[127] Folgt man den Ausführungen Crüsemanns, so könnte leicht der Eindruck entstehen, dass es beim Dekalog einzig um eine Art Verfassung für eine funktionierende Gemeinschaft freier Bauern geht. Dass den Alten - das heisst Vater und Mutter oder den Grosseltern - der Lebensabend zu sichern ist, gebietet sich als Regel des Menschenanstandes und aus der Einsicht, selbst einmal bedürftig und auf Hilfe angewiesen zu werden. Diese Einsicht war und ist aber leider nicht immer vorhanden. Das Gebot legitimiert sich also mangels Einsicht.

So nötig das Gebot der Fürsorge für die Alten ist, so trifft es meines Erachtens doch nicht den Kern der Forderung. (Ähnlich müssen wir uns heute fragen, ob wir, mit andauernden Sanierungen der AHV, der Empfehlung des Dekalogs genüge getan haben.)

Die Forderung des Dekalogs kann durch das Besinnen mit der Naikan-Methode einen neuen Zugang erhalten. Beim Naikan wird als Erstes das eigene Leben mit den „Augen der Mutter“ und anschliessend mit den „Augen des Vaters“ betrachtet. Mit dieser Reflexion kann Achtung und Dankbarkeit gegenüber den Eltern wachsen. Meines Erachtens eine elementare Übung. Denn wie sollen wir unseren Schöpfer loben und preisen, wenn wir unsere Eltern nicht *achten* können? Unsere Eltern, die uns gezeugt haben, die selbst gezeugt wurden, die wiederum gezeugt wurden, letztlich bis hin zum „Zeuger“ allen Seins. Wie sollen wir unserer Schöpferin[128] dankbar sein, wenn wir dem nächsten Glied der Kette, unseren Eltern, nicht vergeben und sie nicht "ehren" können?

Es geht mir nicht darum, dass wir nicht mit unsern Eltern streiten dürfen oder dass wir mit allem, was die Eltern uns (an)getan haben, einverstanden sein müssen. Keineswegs! Doch trotz der Mängel unserer Eltern kann sich, mittels Reflexion des Lebens mit der Naikan-Methode, Versöhnung und Dankbarkeit einstellen. So wird es möglich, dass wir unseren Eltern vergeben können. Es geschieht Befreiung und Erlösung. Wir sind befreit von Hass oder anderen fesselnden Gefühlen und wir können entwachsen, Er*wach*sen werden.[129]

Wenn *wir* vergeben können, dann vergibt uns auch Gott. Das finden wir im „Vaterunser“ bei Mt 6,14: „Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben.“ So kann sich Lebensfreude einstellen, trotz allem Leid.

---

[127] Crüsemann, Bewahrung der Freiheit. 1993.

[128] Gott ist nicht Mensch, nicht Mann und nicht Frau (vgl. Hos 11,9). Jedes Gottesbild ist unzureichend und jedes sprechen über Gott ein stammeln. Soll es nun Schöpfer oder Schöpferin, „Zeuger“ oder “Zeugerin“ heissen? Darüber mögen sich Theologen streiten!

Vielleicht wird uns auch bewusst, dass wir sind und dass es trotz allem gut ist, zu sein. Wir wären nicht, wenn unsere Eltern nicht wären. Unsere Eltern wären nicht, wäre da nicht ein Grund, dass letztlich überhaupt etwas ist und dass nicht vielmehr nichts ist.[130] „Man wird sich bewusst, dass man sich bewusst ist.“[131]

2.3.9. Die spirituelle Dimension der Naikan-Methode

Ich weiss, dass ich mich hier auf dünnes Eis begebe. Vor allem die Westkirche hat zur Mystik ein schwieriges Verhältnis.[132] Einerseits wird dauernd von und über Gott gesprochen und auch dazu ermutigt, andererseits gibt es ein ziemlich enges Sprach-Schema, was Gotteserfahrungen sind. Wollten die Mystiker „…ihre Erfahrungen mitteilen, mussten sie dies durch den Filter der Dogmatik tun. Das führte dazu, dass das unmittelbare Erleben, die ursprüngliche Erfahrung gebremst und entschärft wurde.“[133] Schwierigkeiten mit der Amtskirche, die Mystiker in der Vergangenheit bis heute auszuhalten haben, finden sich zuhauf. Und wenn ich sehe, wie lange bereits für das Zen[134] gekämpft wird, so lässt dies jede Hoffnung sterben, dass die Naikan-Methode jemals in der Kirche integriert und anerkannt werden könnte. Wenn ich trotzdem einen Funken Hoffnung hege dann deshalb, weil Naikan nur ein Werkzeug, ein Instrument ist. Wenn es gelingt, der Kirche glaubhaft zu erklären, dass diesem Instrument kirchliche Orgelmusik entlockt werden kann, ja dann, wer weiss?

Naikan kann für Körper, Psyche und Geist heilend sein. Doch der Begründer Yoshimoto hat immer davor gewarnt, mit der heilenden Wirkung für Geist, Psyche und Körper zu werben.

---

[129] „Das Identifizieren mit aufsteigenden Gefühlen ist eine der Ursachen, die den Menschen von seinem wahren Wesen trennen. Das klingt sonderbar. Aber es ist das rastlos tätige Ego, das Situationen vorspiegelt, die nicht der Wirklichkeit entsprechen.“ (Jäger, Kontemplation, 107.)

[130] „Philosophie ist das Konzentrierende, wodurch der Mensch er selbst wird, indem er der Wirklichkeit teilhaftig wird.“ (Karl Jaspers in Anzenbacher, Einführung in die Philosophie, 41.)

[131] Jäger, Kontemplation, 33.

[132] Dazu meint Jäger: „Ein Kernproblem unserer heutigen Kirchen besteht darin, dass sie zu wenig den grossen Schatz ihrer mystischen und spirituellen Tradition vermitteln. Die mystischen Elemente des Christentums sind in den Kirchen kaum präsent.“ (Willigis, Die Welle ist das Meer, 15.) Und Lassalle schreibt: „ In der Ostkirche bestand von jeher engste Verbindung zwischen Theologie und Mystik, ebenso zwischen der allgemeinen Geisteshaltung und der Mystik… Im orthodoxen Christentum besteht eine feste Einheit von Beschauung und theologischer Spekulation, während wir im Westen ebenso konstant wenigstens eine zur Trennung drängende Spannung zwischen Theologie und Mystik feststellen müssen. Gewiss hat es nicht an Bemühungen gefehlt, der Mystik ihren theologischen Ort anzuweisen; aber solche Bemühungen sind im Westen durchweg auf Widerstand gestossen.“ (Lassalle, Zen und christliche Mystik, 438.)

[133] Willigis, Die Welle ist das Meer, 16.

[134] Eine breit abgestützte Analyse des Zen findet sich im Buch "Zen und christliche Mystik" von Lassalle.

Denn Naikan will vor allem die *Seele heilen*.[135] Die Absicht des Begründers soll und darf nicht ausgeklammert werden, und ich will mich auch deshalb mit der Spiritualität von Naikan befassen. Doch welche Elemente des Naikan könnten eine spirituelle Dimension beinhalten?
Bei Naikan wird kein Chant (einfaches Lied) oder Om[136] gesungen, kein Mantra[137] wiederholt und in keinem Herzensgebet Jesus oder Gott angerufen. Ein Vergleich mit Zen, gewissen Formen der Meditation oder Kontemplation zeigt schnell, dass es auch hier nur wenig Gemeinsamkeiten gibt. Bei Naikan wird nicht auch nicht auf den Atem geachtet und selbst die Körperhaltung spielt keine Rolle.
Einzig im Punkt der **Konzentration**[138] finden wir Parallelen zu anderen Wegen. Während man beim Zen konzentriert versucht das diskursive Denken mittels eines kôan[139] zu überwinden, konzentriert man sich beim Naikan auf seine verschütteten Erinnerungen. In tiefer Versenkung und mit ganzer **Hingabe**[140] sucht man konkrete Erinnerungen. Was weiter ein wichtiges Element bei Naikan sein dürfte, ist die Ungestörtheit, die Abschirmung von äusseren Reizen, die **Stille**.[141] Die Elemente **Stille, Hingabe** und **Konzentration** sind meiner Meinung nach die Säulen der **Spiritualität der Naikan-Methode** und auch jeder Kontemplation.

---

[135] Dazu fällt mir immer die Stelle bei der Heilung des Gelähmten ein: „Was ist leichter, zu sagen: Deine Sünden sind dir vergeben!, oder zu sagen: Steh auf und geh umher (Mt 9,5)?"

[136] „Die Silbe OM ist seit ältesten Zeiten Gegenstand der Meditation und bezeichnet die letzte Realität, in die auch Gott einbezogen ist." (Lassalle, Zen und christliche Mystik, 510.)

[137] Das Mantra ist üblicherweise ein Wort aus den Schriften des Hinduismus, das eine besondere Bedeutung erlangen kann, wenn man sich darauf konzentriert. (Vgl. Fromm, Gesamtausgabe Bd. 12, 405.)

[138] Mit Konzentration meine ich Versenkung, Vertiefung oder Sammlung. Eine „Sammlung des Bewusstseins", eine „Ausrichtung des Geistes", als Gegensatz zu Zerstreuung und Äusserlichkeit. Hinweise zur Wichtigkeit solcher „Konzentration" finden sich beispielsweise im Buch „Kontemplation" von Willigis Jäger. Und im Buch „Die Welle ist das Meer" schreibt Jäger auf Seite 50f: „Auf dem Weg der Bewusstseinsvereinheitlichung geht es darum, den Bewusstseinsstrom in eine bestimmte Bahn zu lenken. … Stets geht es dabei um eine Sammlung des sonst in Zerstreuung befindlichen Bewusstseins."

[139] Im Zen besteht das kôan meist in einer kurzen Erzählung aus dem Leben eines berühmten Zen-Mönches, die unter der Form eines Paradoxons eine tiefe Weisheit oder eine der buddhistischen Lehren enthält. Man konzentriert sich nun auf dieses Rätsel, aber da es einen logisch unlösbaren Widerspruch enthält, wird das Rätsel umso unlösbarer, je mehr man darüber nachdenkt. Folgender Satz ist zum Beispiel ein solches kôan: ‚In der See von Ise liegt ein kostbarer Stein; wie kannst du ihn herausholen, ohne die Hand zu benetzen?' Da man immer wieder versucht, eine Lösung zu finden, läuft sich schliesslich das diskursive Denken an dem kôan tot. Man denkt nämlich nicht nur während des Zazen darüber nach, sondern auch zu anderer Zeit und an jedem Ort, wo man sich gerade befindet, ja sogar, soweit möglich, nach Abschluss der Übungen…" (Lassalle, Zen und christliche Mystik, 34.)

[140] „Mit voller Kraft und ohne Nachlässigkeit prüfe dich selbst. Es geht um Erleuchtung und Gewissheit." (Yoshimoto Ishin in: Hartl/Schuh, Die Naikan-Methode, 313.) „Liebe und **Hingabe** sind wichtige Hilfen auf dem Weg in die spirituelle Tiefe." (Jäger, Kontemplation, 29.)

[141] Bei den Übungsanleitungen zur Meditation von Henrici und Wild finden wir die Anleitung: „Suchen sie einen Raum auf, in dem Sie sich wohl fühlen und wo Sie in den nächsten Minuten sicher nicht gestört werden, d.h. es sollte niemand überraschenderweise eintreten, Geräusche sollten keine hörbar oder auf ein Mindestmass reduziert sein (störend wirken vor allem menschliche Stimmen, sei es direkt von Personen, sei es aus dem Radio oder Fernsehgerät, denn sie wecken in uns Gedanken und Assoziationsketten)." (Henrici/Wild, Entdeckung der Stille, 14.) Und weiter finden wir in diesem Band ein Zitat Lao-Tse's: „Die grösste Offenbarung ist die Stille."

Zudem gelangt der Naikan-Übende durch das Reflektieren mit den Fragen zu neuen Erkenntnissen, zu neuen Selbsterkenntnissen. Die Forderung zur **Selbsterkenntnis** ist so alt wie die Menschheit selbst.[142] „Die moralische Selbsterkenntnis, die in die schwerer zu ergründenden Tiefen des Herzens zu dringen verlangt, ist aller menschlichen Weisheit Anfang.“[143]

Im Zweiten Testament finden wir immer wieder die Frage nach der Identität Jesus’. Wer ist Jesus? Aber wir müssen uns auch fragen: Wer sind wir? Der hl. Augustinus sagte zu Gott: „Gib mich mir zu erkennen, Herr, und ich werde dich erkennen.“[144]

Bei Naikan geht es wie bei der Mystik um die Wahrnehmung der Wirklichkeit. „In der Tat ist das Bild der Mystik im Westen stark verzeichnet worden. Dem Wort haftet ein Beigeschmack von Bigotterie und Exotik an, von Geheimnis und elitärer Heiligkeit. Genau das aber ist Mystik nicht. Und deshalb ist es zunächst einmal wichtig, deutlich zu machen, was Mystik tatsächlich ist, nämlich nichts anderes als die Realisation der Wirklichkeit.“[145]

Anton Rotzetter beschreibt die Mystik als ein Ausloten der Tiefen der eigenen Person. Wer Mystik sucht schliesst „Aug und Mund“ und schaut nach innen.[146]

Das ist genau, was wir bei Naikan machen. Doch bei aller Begeisterung für die Mystik und die Naikan-Methode gilt es auch zu bremsen. „Das *Erwachen* selbst *ist nicht machbar*.“[147] Der Wind weht wo er will (vgl. Joh 3,8). Das Erwachen, die Erleuchtung oder die Gotteserkenntnis sind immer eine *Gnade*, ein Geschenk. Um dieses Ziel zu erreichen, ist die Besinnung mit den Naikan-Fragen eine hilfreiche Methode.

---

[142] Die Forderung nach Selbsterkenntnis finden wir auch in der Philosophie und der Psychologie. Die Verwandtschaft von Theologie und Philosophie will wohl niemand bestreiten, hingegen wird der Zusammenhang mit der Psychologie meines Erachtens unterschätzt. Psychologie und Spiritualität gehören zusammen wie ein Berg und ein Drehrestaurant. Bei der Naikan-Methode, die auch als psychologische Methode anerkannt ist, wird der Zusammenhang von Psychologie und Spiritualität gut erkennbar. Die psychische Klärung ist eine Grundvoraussetzung für tiefere spirituelle Erkenntnisse. Mir scheint, dass dieser Zusammenhang – ausser beispielsweise beim Mystiker Johannes vom Kreuz - in der Kirche zu wenig berücksichtigt wird. (Es ist statistisch belegt, dass Menschen in seelischer Not in den meisten Fällen nicht einen Seelsorger aufsuchen sondern einen Psychologen.) Eine Verbindung von Psychologie und Theologie tut dringend Not. "Die den Lehren der Stifter aller grossen östlichen und westlichen Religionen gemeinsame Haltung besagt, das höchste Ziel des Lebens sei die Sorge um die Seele des Menschen und die Entfaltung seiner Kräfte der Vernunft und der Liebe. Die Psychoanalyse, weit entfernt davon, dieses Ziel zu gefährden, kann im Gegenteil sehr viel zu seiner Erreichung beitragen." (Fromm, Gesamtausgabe Band VI, 282.)

[143] Kant, Deines Lebens Sinn, 54.

[144] *„Deus semper idem; noverim me, noverim te*.“ (Johannes vom Kreuz, Die dunkle Nacht, 80) Die **Selbsterkenntnis ist** das Fundament aus der die **Gotteserkenntnis** hervorgeht. Diese Aussage findet sich bei Johannes vom Kreuz. (Vgl. Johannes vom Kreuz, Die dunkle Nacht, 80f.)

[145] Jäger, Die Welle ist das Meer, 32.

[146] Vgl. Rotzetter, Spirituelle Lebenskultur, 180.

[147] Jäger, Kontemplation, 97.

Um den Gläubigen bei ihrem Bestreben sich Gott zu nähern, zu helfen, sollte sich die Kirche auch der Naikan-Methode bedienen. Ganz im Sinne des Apostel Paulus: "Prüft alles, und behaltet das Gute" (1 Thess 5,21).

3. Projektbericht

3.1. Naikan in der Pfarrei

Um Naikan in der Pfarrei bekannt zu machen und zu üben, habe ich einen Infoabend durchgeführt und drei Meditionsabende angeboten. Mit Plakaten, im Pfarrblatt, durch Informieren reformierter Kreise sowie einer Einsendung an die Presse wurde auf diese Anlässe hingewiesen. Zum Infoabend fanden sich sieben Interessierte ein. Im Anschluss an den Vortrag meldeten sich für den Schnupperabend am Dienstag vier, und für den Mittwoch drei Personen an. Am ersten Abend erschienen jedoch nur zwei Interessierte und am folgenden Abend kam nur eine Person. In der Folge verzichtete ich auf die Durchführung eines dritten Meditationsabends.

Für die Meditationsabende hatte ich ein Sitzungszimmer mittels Stellwänden in einzelne Übungsplätze unterteilt. Es standen quadratische Sitzmatten zur Verfügung, und die Teilnehmer hatten Decken und Schreibzeug mitgenommen.

Die Teilnehmer prüften sich gegenüber der Mutter in den üblichen Zeitabschnitten; jedoch nur während knapp 30 Minuten. Nach etwa 25 Minuten habe ich jeweils mit einem Glöcklein ein akustisches Zeichen gegeben, dies als Anstoss für die Übenden, ihre Antworten zu notieren. Nach fünf Minuten klingelte ich erneut und die Teilnehmer prüften den nächsten Zeitabschnitt. Es erfolgte also kein Gespräch und ich habe die Notizen auch nicht gelesen.

3.2. Naikan in der Liturgie

Anlässlich eines Rorate-Gottesdienstes im Dezember 2004 habe ich für die Besinnung die erste Naikan-Frage verwendet. „Licht“ war das Thema des Gottesdienstes. Nach einer Kurzgeschichte, die zum Thema „Lichtsein“ hinführte, fragte ich: „Bringt wirklich nichts oder niemand Licht in unser Leben? Hat wirklich niemand etwas für uns gemacht? Wir wollen uns besinnen und nach leuchtenden Kleinigkeiten suchen. Wir lassen uns den gestrigen Tag - vom Aufstehen bis zum Einschlafen - nochmals wie einen Film durch den Kopf gehen. Wir nehmen uns dafür drei Minuten Zeit und konzentrieren uns. Ich lade euch ein, die Augen zu schliessen. So können wir uns besser konzentrieren. Wir erinnern uns an den gestrigen Tag und überlegen uns, ob gestern jemand etwas für uns gemacht hat.“ (Ich habe die Besinnung

auf Mundart abgehalten. Der genaue Wortlaut ist im Anhang, 4. Rorate-Gottesdienst, ersichtlich.)

Ich habe die abstrakte Frage: Wer war Licht für mich? - konkretisiert durch die Frage: Was hat jemand für mich gemacht? Ähnlich der vereinfachten Form von Naikan in der Schule, habe ich auch hier nur die erste Frage gestellt. Wesentlich scheint mir, dass die Gläubigen die Säulen der Mystik, Konzentration und Stille, erleben können.

3.3. Naikan in der Schule

Während meines Praktikums in Uznach von Oktober 2004 bis April 2005 habe ich mit allen Klassen Naikan geübt. Ich versuchte, den Schülern Naikan möglichst einfach zu erklären. Ich wollte nicht über Naikan lehren, sondern ich wollte, dass die Schüler Naikan erleben.

3.3.1. Einführung der Naikan-Methode

Ich habe den Schülern Naikan als Denkübung vorgestellt. Den Ausdruck Naikan habe ich gar nicht erwähnt. So vermied ich Diskussionen über die Verträglichkeit von Naikan und Religionsunterricht bzw. Christentum. Jeder Schüler hat für die Denkübung ein kleines „Denkheft“ erhalten. Dieses Denkheft habe ich nach der Übung eingesammelt und zuhause gelesen. Mein Denkheft habe ich im Klassenzimmer in einen Schrank gelegt, den Schülern zugänglich. Die Schüler haben ihr Denkheft angeschrieben und dann die erste Frage notiert: Was hat gestern jemand von der Familie für mich gemacht? Anschliessend forderte ich die Schüler auf, das Heft und das Schreibzeug wegzulegen, den Kopf auf die Arme zu legen, die Augen zu schliessen und ohne die Kollegen zu stören während drei Minuten nachzudenken. Anfänglich benützte ich eine kleine Glocke, um Beginn und Ende der Denkübung akustisch ein- bzw. auszuläuten. Ich sagte also: „Sobald ich sehe, dass alle den Kopf auf den Armen haben und für die Übung bereit sind, läute ich mit dem Glöcklein.“ Manchmal brachte das Bimmeln Unruhe in die Klasse, so dass ich später darauf verzichtete (was einige Schüler bedauerten) und einfach nur noch sagte: „Wir beginnen jetzt.“ In disziplinarisch ganz schwierigen Klassen verzichtete ich zuletzt sogar ganz auf eine konkrete Zeitangabe. Sobald ich sah, dass sich (fast) alle auf die Übung eingelassen hatten, stoppte ich für mich die Zeit. Anfänglich sass ich

mit geschlossenen Augen am Pult, um mich gegenüber den Schülern zu prüfen. In schwierigen Klassen bewährte sich das aber nicht, so dass ich später einfach vorne in der Klasse still gestanden bin. Eine sehr wichtige Phase war jeweils der Übergang vom Nachdenken zum Aufschreiben. Nach den drei Minuten Nachdenken sagte ich: „Ihr habt jetzt Zeit zum Aufschreiben." Es ist wichtig, dass in diesem Augenblick nicht gesprochen wird und alle ungestört mit dem Schreiben beginnen können. Wie im „richtigen" Naikan ist auch hier das Formulieren der Antworten ein wichtiger Moment der Erkenntnis. Häufig war die erste Zeit des Aufschreibens, trotz einem gewissen Geräuschpegel, wohl die intensivste Phase. Meistens liess ich den Schülern drei Minuten Zeit zum Aufschreiben. Ab und zu liess ich denjenigen, die noch nicht fertig waren, etwas mehr Zeit. Ich bezweckte damit, dass sie merkten, dass das Überlegen wichtiger ist als die Anzahl aufgeschriebener Tatsachen. Einige Schüler kritisierten aber, dass die Zeit zum Aufschreiben zu knapp bemessen sei. Anschliessend sammelte ich die Hefte ein und bedankte mich bei denen, die mir das Heft entgegenhielten. Mein eigenes Heft legte ich in den Schrank zurück, versehen mit der Antwort auf die Frage: Welche Schwierigkeiten habe ich der Klasse verursacht? Zuhause las ich die Hefte und schrieb „Danke" und das Datum unter die Antworten. Nur selten schrieb ich Bemerkungen hin. Ich musste den Schülern auch immer wieder erklären, warum ich „Danke" hinschrieb. Ich dankte ihnen für ihre Bereitschaft sich zu prüfen und ihr Vertrauen sich mitzuteilen.

Im Laufe der Übungen beantwortete ich mir manchmal auch die Frage: Was ich für die Klasse gemacht hatte oder was die Klasse (ein Schüler/-in) für mich gemacht hatte? (Dass die Beantwortung der Frage für mich nicht leicht war, sei nur am Rande erwähnt.)
Ich musste den Schülern auch immer wieder erklären, dass es nicht darum gehe kurz etwas aufzuschreiben, und die Übung damit erledigt sei. Es gehe vielmehr darum, drei Minuten lang konzentriert nachzudenken.
Gelegentlich gab ich ihnen Impulse wie: „Überlegt euch den gestrigen Tag vom Moment an, als der Wecker klingelte. Hat dich jemand geweckt? Wie war das Frühstück? Wie war der Schulweg? Wie war das Mittagessen? Überlege weiter bis zum Abend. Überlege dir den gestrigen Tag noch einmal vom Aufwachen bis zum Einschlafen."
Die Schüler beantworteten die Frage: Was hat jemand für mich gemacht?, oft mit: „Nichts". Ich erklärte ihnen vor der Denkübung, dass sie unterscheiden sollten: Hatte tatsächlich niemand etwas für sie gemacht oder vermochten sie sich nur nicht daran zu erinnern? An den

Antworten sah ich, dass die Schüler allmählich den Unterschied zwischen diesen beiden Äusserungen erkannten.
Ich erklärte den Schülern auch immer wieder, dass sie nicht zwingend etwas aufschreiben müssten. Dass sie aufschreiben dürften, was sie wollten. Es ist ganz wichtig, dass die Schüler nicht das Gefühl haben, dass man die Übung aus voyeuristischen Gründen macht.
Ebenso wichtig ist es, dass die Übung nicht als Disziplinierungsmassnahme eingesetzt wird. Wenn das Disziplinproblem zu dominant war, verzichtete ich auf die Denkübung. Einmal habe ich die Übung sogar abgebrochen, weil die Schüler die nötige Bereitschaft vermissen liessen. Ein anderes Mal liess ich die Schüler abstimmen, ob sie die Übung machen wollten. Zu meiner Überraschung war die Mehrheit dafür, worauf die Minderheit Störungen vermied.

3.3.2. Die Fragen

Zu Beginn der Denkübung habe ich den Schülern die Frage gestellt: Was hat jemand von der Familie gestern für dich gemacht? Mit der Zeit habe ich auch die Frage gestellt: Was hat ein Kollege, eine Kollegin gestern für dich gemacht? Was hat im Klassenlager jemand für dich gemacht? Was hat ein Lehrer/-in gestern für dich gemacht?
Nachdem die Schüler gelernt hatten, mit dieser Fragestellung umzugehen, stellte ich zusätzlich auch die zweite Naikan-Frage: Was hast du gestern für jemanden von der Familie gemacht? Interessant ist, dass schon nach wenigen Übungen ein Schüler spontan bemerkte: „Heute müssen wir uns sicher die Frage stellen, was wir für jemanden gemacht haben.“ Die Frage war beim Schüler aufgetaucht, ohne dass ich sie selbst gestellt hatte! Schliesslich liess ich die Schüler auch über die Frage nach den Schwierigkeiten, die sie verursacht haben, nachdenken.
Einmal stellte ich alle drei Fragen gegenüber dem Körper. Nach anfänglicher Skepsis dachten sie sehr motiviert nach.

Als ich die Denkübung einführte, schrieb ich die Fragen meist an die Wandtafel und die Schüler notierten sie in ihr Heft. Darauf verzichtete ich allmählich. Die Schüler hatten die Fragen im Kopf und es dauerte zu lange, bis alle Schüler die Fragen in ihr Heft geschrieben hatten, was manchmal unnötige Störungen verursachte. Ausserdem sind die Fragen aus den Antworten ersichtlich.

Die letzte Frage, welche ich von den Schülern beantworten liess, lautete:
A: Was hat mir die Denkübung gebracht? (Was hat die Denkübung für mich gemacht?)
B: Was habe ich für die Denkübung gemacht?
C: Welche Schwierigkeiten habe ich der Denkübung verursacht?
Die Schüler bezeichneten ihre Antworten darauf auch mit A: …, B: …, usw.

Über die Sportferienzeit ermunterte ich die Schüler, ein „Denk-Tagebuch“ zu führen. Dazu gab ich ihnen ein A4-Blatt mit einem aufgeklebten Couvert ab, worin sich für jeden Wochentag ein Zettel befand. Meine Überlegung war, dass sich die Schüler auch über die schulfreien Tage Zeit für Naikan nehmen könnten, und dass so auch die Eltern auf diese Denkübung aufmerksam würden.
Ich betonte gegenüber den Schülern die Freiwilligkeit dieser Aufgabe und teilte ihnen mit, dass ich die A4-Blätter wieder einsammeln würde. Wer nicht wollte, dass ich die Notizen las, konnte das Couvert zukleben. Nach den Ferien sammelte ich alles ein. So vermied ich, dass Schüler, welche die Übung gemacht hatten als Aussenseiter auffallen würden, gegenüber denjenigen, welche die Übung nicht gemacht hatten. Auf einem Teil der A4-Blätter waren die Couverts zugeklebt. Auf den restlichen Blättern war das Couvert unverschlossen, aber nur wenige hatten Antworten auf die Zettel geschrieben. Wie viele Schüler die Denkübung gemacht haben, entzieht sich meiner Kenntnis.

3.3.3. Mein Feedback auf die Antworten der Schüler

Meistens beantworteten die Schüler die Fragen sehr korrekt und ich quittierte ihre Notizen mit „Danke“ und dem Datum der Übung. Eine einzige Schülerin hatte sich über das „Danke“ genervt. Darauf antwortete ich mit „o.k.“, was sie akzeptierte.
Anfangs fragte ich mich, was mein adäquater Kommentar auf die Antworten der Schüler sein müsste. Nur ganz vereinzelt schrieb ich etwas Persönliches. Und auch wenn die Frage nicht „richtig“ beantwortet war, reagierte ich nur selten. Ich denke, dass ich richtig und auch ganz im Sinn der Naikan-Methode agierte. Ein kleiner Rest Unsicherheit bleibt: Wie soll ich antworten, falls ein Schüler von einem persönlichen Missgeschick schreibt. Soll ich mich schriftlich äussern und Anteil nehmen? Oder ein Gespräch suchen? Die „richtige“ Antwort gibt es wohl nicht.

3.3.4. Mein Denkheft

Wie beschrieben, führte ich ebenfalls ein Heft, das ich in einem Schrank im Schulzimmer aufliegen liess. Ob die Schüler das Heft jemals gelesen hatten, weiss ich nicht. Jedenfalls fanden sich keine Kommentare in meinem Heft. Doch ich glaube, allein die Tatsache, dass ich die gleiche Übung wie die Schüler machte, und sie auch Einsicht in mein Heft nehmen konnten, wirkte sich positiv aus.

4. Reflexion

4.1. Naikan in der Pfarrei

Vorgängig zu den Meditationsabenden hielt ich einen Vortrag über die Naikan-Methode. Ich glaube, dass es mir gut gelungen ist zu erklären, was Naikan ist und wie man Naikan macht. Auch über den Ursprung der Methode, was Naikan bringt sowie die verschiedenen Formen des Naikan informierte ich die Zuhörer. Anschliessend machte ich eine kurze Naikan-Meditation und zuletzt beantwortete ich - bei Kuchen und Kaffee - die aufgetauchten Fragen.

Zum ersten Naikan-Meditationsabend durfte ich zwei Teilnehmer begrüssen. Das heisst, dass mit mir drei Personen im Raum Naikan übten. Ich beurteilte die Konzentration bei mir und den Teilnehmern - soweit ich das feststellen konnte - als hoch und dies trotz der fortgeschrittenen Stunde.
In der Austauschrunde nach der Meditation erzählte eine Teilnehmerin, dass sie sich erinnerte, wie ihre Mutter für sie einen speziellen Kräutertee zubereitet hatte, als sie krank war. Die Teilnehmer äusserten sich allgemein positiv zur Methode.
Für den zweiten Naikan-Meditationsabend fand sich leider nur eine Person ein. Die Konzentration meinerseits und des Übenden war geringer. Ich schreibe dies der Anzahl Teilnehmer sowie dem Umstand zu, dass wir beide gegen den Schlaf zu kämpfen hatten. Der Meditierende, der bereits über Erfahrungen mit kontemplativen Fastenwochen verfügte, äusserte sich trotz seiner Müdigkeit und der damit verbundenen Schwierigkeiten positiv zur Methode.
Wie bereits erwähnt, war ich etwas enttäuscht von der Anzahl Interessierter am Infoabend. Dass sich von diesen wenigen Zuhörern etwa ein Drittel für einen Schnupperabend entschied, war wiederum erfreulich.
Sinn und Zweck der Naikan-Schnupperabende war ein praktisches Erfahren der Naikan-Methode. Einerseits war dies während der zwei Stunden Übens möglich, wenn auch mit dem Unterschied, dass keine Gespräche geführt wurden, sondern die Teilnehmer sich ihre Antworten notierten. Andererseits gilt es zu bedenken, dass Naikan erst nach drei bis vier oder mehr Tagen in seiner Wirkung tatsächlich erfasst werden kann. Ich möchte an die Worte von Herr Ishii erinnern: „Ein Tag Naikan ist wie ein bisschen Wasser zu wärmen und es wieder erkal-

ten zu lassen…“[148] Um die Hitze kochenden Wassers wirklich zu erleben, reicht ein Tag, geschweige denn zwei Stunden üben, nicht. Die Schnupperabende hinterliessen bei mir einen eher zwiespältigen Eindruck.
Mein Ziel, die Naikan-Methode bekannt zu machen, habe ich mit dem Vortrag und den Meditations-Abenden wohl erreicht. Ob sich jemand auf Grund dieser Informationen und Erfahrungen für einen weiteren Weg mit der Naikan-Methode entschliessen wird, ist ungewiss.
Ich könnte mir vorstellen, dass - beispielsweise während der Fastenzeit - täglich 30 Minuten Naikan zu machen, eine effizientere Übungsform darstellt. Ob sich eine solche Form in einer Pfarrei realisieren lässt, und wie weit sie sich dem Nutzen einer Naikan-Woche annähert, kann ich nicht beurteilen.
Doch es gilt immer, das Wünschbare und das Mögliche im Auge zu behalten.

4.2. Naikan in der Liturgie

Nach dem Rorate-Gottesdienst befragte ich eine Gottesdienstbesucherin zu ihrem Eindruck von der Besinnung. Die Frau erzählte mir strahlend, dass sie sich während der Besinnung daran erinnerte, wie sie am Vortag kurz vor Mittag gehetzt nach Hause gekommen war. Sie hatte sich sehr über den Umstand gefreut, dass eines ihrer Kinder damit begonnen hatte, Kartoffeln für das Essen zu rüsten. *Daran* hatte sich die Mutter während der *Besinnung* erinnert, und ihre Freude über diese Hilfe war ihr auch nach der Messe noch anzumerken. Ich bat sie, ihre Eindrücke schriftlich festzuhalten. Sie schrieb mir:

„Die Besinnung im Rorate vom letzten Dienstag habe ich sehr positiv erlebt. Drei Minuten für mich ganz allein! Ich habe mich richtig gefreut. Es fiel mir leicht, mich an den gestrigen Tag zu erinnern und es sind mir dabei verschiedene Licht-Momente in den Sinn gekommen, an die ich sonst nicht mehr bewusst gedacht hätte. Es ist mir aufgefallen, dass du diese Besinnung sehr gut eingeleitet hast. Jeder und jede hat gewusst, was der Gedankenanstoss ist. Matthias, mein Sohn, hatte Mühe, sich ganz auf sich zu konzentrieren. Immer wenn er bei sich gewesen sei, habe jemand gehustet. Raphael hat erzählt, dass es für ihn in der Religion nicht so einfach sei, etwas herauszufinden; es komme ihm nicht immer etwas in den Sinn.“[149]

---

[148] Ab Tonaufzeichnung, Naikanvortrag von Prof. A. Ishii am 14. August 2004 in Zürich.
[149] Der genaue Wortlaut des Textes findet sich im Anhang.

Für mich ist die Erfahrung wichtig, dass mit den Naikan-Fragen problemlos in Besinnungen geübt werden kann. Und vor allem kann der Sinn und Zweck der Besinnung wieder sichtbar gemacht werden. Viel zu häufig ist es doch so, dass diese zur leeren Litanei geworden ist. Ja, die Gläubigen empfinden die Besinnung gar als destruktive Selbstbeschuldigung, die sie über sich ergehen lassen müssen. Dass aus der Besinnung Freude und Dankbarkeit erwächst, die in der Eucharistie (Danksagung) gipfelt, wird nicht erlebt.
Statt dass die Gläubigen im Gottesdienst zur Besinnung finden würden, werden die Sinne durch andauernden Aktivismus bis zur Besinnungslosigkeit betäubt.
So überrascht es nicht, dass die Rorate-Besucherin die wenigen Minuten der Stille während der Besinnung als wohltuend beschrieben hat: „Drei Minuten für mich allein! Ich habe mich richtig gefreut."

4.3. Naikan in der Schule

Vielleicht wundern Sie sich, wieso ich zunächst beschreibe, was *mir* Naikan in der Schule brachte. Das hat schon seine Richtigkeit. Denn nicht nur die Schüler machten Naikan, sondern auch ich als Lehrperson übte gegenüber der Klasse Naikan. Entsprechend der Reihenfolge der drei Fragen beschreibe ich meine Erfahrungen.

4.3.1. Was hat ‚Naikan in der Schule' für mich gemacht?

Naikan ermöglichte mir in der Schule bzw. in der Klasse Momente der Stille und Ruhe; es gab mir Zeit zum Aufatmen. Die Denkübung gab mir manchmal ein Glücksgefühl und Zufriedenheit, die Überzeugung etwas Sinnvolles zu arbeiten.
Doch ab und zu machte ich auch die Erfahrung, dass mich Naikan in der Schule gestresst, genervt und frustriert hatte. Und zwar dann, wenn die Denkübung zur disziplinarischen Nagelprobe geworden war. Naikan darf nicht zum Instrument werden, mit dem versucht wird gewaltsam Ruhe durchzusetzen.
Naikan half mir, mich mit den Augen der Schüler zu sehen. So erkannte ich, wie verkrampft und gestresst ich vor der Klasse gestanden war. Ich war oft weit davon entfernt, spannenden Unterricht zu gestalten. Ich bemerkte, dass mein Unterricht zu langweilig und zu weit weg

von der Lebenswelt der Kinder war. Mit der Frage nach den Schwierigkeiten erkannte ich beispielsweise auch, dass es für die Schüler mühsam gewesen war, wenn ich mich - auch nach mehreren Lektionen - nicht an ihre Namen erinnerte.
Anfänglich hatte ich mir nur die dritte Frage gestellt (welche Schwierigkeiten verursache ich der Klasse?). Das schien mir mit der Zeit ein Mangel. So stellte ich mir auch die beiden ersten Fragen. Auf diese Weise erkannte ich, dass ich mich bemüht hatte, für die Klasse *guten* Unterricht zu machen und dass ich das manchmal auch *gerne* gemacht hatte. Ich bemerkte, dass mich Schüler freundlich gegrüsst, mit mir gesprochen, mir etwas geschenkt oder auch hin und wieder Danke gesagt hatten. Ich glaube, dass ich die Schüler und auch mich durch die Übung objektiver wahrgenommen habe.

4.3.2. Was habe ich für ‚Naikan in der Schule' gemacht?

Ich las die Denkhefte und schrieb „Danke" hinein; manchmal auch eine kurze Bemerkung. Einmal hatte ich es vergessen, und prompt reklamierten die Schüler: „Sie haben es ja gar nicht gelesen!" Ich schleppte die Hefte im Rucksack herum und machte mir immer Gedanken, welche Fragen und welche Zeitperiode ich die Schüler prüfen lassen wollte. Ich musste mir auch überlegen, in welchem Teil der Lektion ich die Übung unterbringen wollte. Letztlich siedelte ich sie meist zu Beginn der Stunde, nach dem Gebet, an. (Die Denkübung beanspruchte etwa zehn Minuten der Unterrichtszeit.)

4.3.3. Welche Schwierigkeiten habe ich ‚Naikan in der Schule' gemacht?

Ich meine, je harmonischer der Unterricht verläuft, umso besser lässt sich auch Naikan üben. Als Praktikant glückten mir nicht immer zufrieden stellende Lektionen. Das war die Schwierigkeit die *ich* ‚Naikan in der Schule' gemacht habe. Leider ist es in schwierigen Klassen - wo Naikan als Übung zur Selbsterkenntnis besonders wertvoll wäre - auch besonders schwierig Naikan üben zu lassen. Es braucht in solchen Situationen immer wieder klärende Informationen, dass die Übung vor allem im konzentrierten Nachdenken besteht. Die Schüler müssen verstehen, dass die Übung nicht gemacht ist, wenn man schnell etwas ins Heft schreibt. So erklärte ich auch immer wieder, dass sie unterscheiden sollen zwischen den beiden Äusserun-

gen: *Niemand hat etwas für mich gemacht* oder *ich erinnere mich nicht, dass jemand etwas für mich gemacht hat*.

Die Schüler motivierte es auch wenn ich sagte, dass es o.k. wäre, wenn sie nichts ins Heft schreiben würden. Sie bräuchten nur ins Heft zu schreiben, was sie auch schreiben wollten. Dass ich die Denkübung im Unterricht machen konnte war für mich wichtig. Aber die Denkübung sollte für die *Schüler* nützlich sein, sonst würde ich der Klasse eine *Schwierigkeit bereiten*. Zum Teil erreichte ich dieses Ziel auch.

4.3.4. Was hat ‚Naikan in der Schule' für die Schüler gemacht?

Ich war überrascht, wie viele positive Feedbacks ich von den Schülern erhielt. Natürlich gab es auch Rückmeldungen wie: „Es hat nichts gebracht." Oder: „Es war von Anfang an klar, dass das nichts bringt." Dass vielen Schüler die Denkübung wichtig war, zeigte sich mir einmal, als ich die Übung wegen Unruhe in der Klasse abbrechen wollte. Sofort hagelte es Proteste, so dass ich abstimmen liess. Nur eine kleine Minderheit wollte nicht üben! Diese Minderheit fügte sich nach der Abstimmung und die Klasse machte darauf sehr konzentriert Naikan.

Eine für mich ebenfalls interessante Erfahrung war, dass nach einigem Üben ein Schüler selbständig zur zweiten Naikan-Frage (was hat jemand für mich gemacht) gefunden hatte. Dies zeigt, dass eine Auseinandersetzung mit der ersten Frage indirekt zu einem Reflektieren mit der zweiten Frage führen kann.

In der letzten Lektion meiner Praktikumszeit liess ich die Schüler über die Übung nachdenken. Ich stellte ihnen die Frage: Was hat mir die Denkübung gebracht? (Was hat die Denkübung für mich gemacht?) In einzelnen Klassen stellte ich auch die Frage: Was habe ich für die Denkübung gemacht? Und: Welche Schwierigkeiten habe ich der Denkübung verursacht? Ich wollte, dass sich die Schüler selbst die Frage nach dem Nutzen von Naikan stellten. Da mich ihre Antwort interessierte, habe ich sie gefragt, ob ich ihre Denkhefte kopieren und für die Diplomarbeit verwenden könnte.

Hier einige Antworten:

- „Ich habe gelernt einen Tagesablauf genau zu verfolgen und mich an etwas zu erinnern, das mir spontan nicht in den Sinn kommen würde."
- „Ich lernte, mich an vergangene Tage besser zu erinnern."
- „Nicht immer hat mir die Denkübung genützt, aber wenn, dann war es gut."
- „Vieles! Man sollte jeden Tag solche Übungen machen."
- „Mir hat die Übung viel gebracht. Ich konnte mich gut konzentrieren. Manchmal ist mir etwas eingefallen. Es ist auch vorgekommen, dass ich nichts wusste und nachher die anderen ablenkte."
- „Hmm, ein Heft… Denkübungen bringen sehr viel! Ich fands gut! Nur ich schreibe nie was… es interessiert eben niemanden! Sorry! Aber war sehr gut!"

Einige Schüler beschreiben, wie sie durch Naikan entdeckt haben, was sie gegeben und bekommen haben und bei einigen taucht sogar das Wort Dankbarkeit auf:

- „Es ist mir klar geworden, dass ich weniger geholfen habe als mir geholfen wurde."
- „Es ist mir wahrgenommen wie viele Sachen andere Menschen für mich machen. Zuhause denkt man eigentlich nicht viel über solche Sachen nach, wenn man aber über etwas Spezielles nachdenken muss fallen einem Dinge auf, die einem sonst nicht aufgefallen sind."
- „Die Denkübung hat mir sicher etwas gebracht. Wieder einmal zurück schauen, was ich in der letzten Woche gemacht habe. Und auch schauen konnte, ob ich etwas Gutes gemacht habe (wie viel Gutes) Und auch was Schlechtes…"
- „Es hat mir gezeigt wie viel andere Leute für mich tun. Das war eine sehr gute Erfahrung."
- „Ich konnte über Dinge nachdenken und mir bewusst werden lassen, welche ich sonst vielleicht nicht sehr schätzte."
- „Mir wurde mehr bewusst, dass andere Menschen mir etwas gegeben haben! Und so bin ich dankbarer."
- „Eigentlich hat mir diese Denkübung nicht viel gebracht, weil ich dankbar bin, aber ich fand es immer erstaunlich, wie leise unsere Klasse sein kann."

Andere Schüler berichten von Ruhe und Innerlichkeit die sie erlebten:

- „Sie hat mir Ruhe gegeben."
- „In mir selbst zu finden und herauszufinden, was ich gutes getan habe."
- „Ich bekam innere Ruhe."
- „Ruhe für wenige Minuten" - „In mich kommen" - „Mich ein wenig kennen lernen" - („Hoffnung für die Kanti")

Die Schüler berichten auch von Erkenntnissen und Selbsterkenntnissen:

- „Es ist mir klarer geworden, wie die anderen Menschen wichtig sind."
- „Ich lernte mehr über den Sinn meines Lebens und denke und kümmere mich intensiver darum."
- „Ich achte jetzt mehr auf die Details im Leben."
- A: „Über alles nachzudenken, was ein Mensch immer für mich tut! (Erkenntnisse)" B: „Ich war ruhig in mich gekehrt und habe 3 Minuten über die Antwort nachgedacht, die ich geben kann auf diese Fragen." C: „Weiss nicht, was gemeint ist und so wie ich die Frage verstehe habe ich keine gemacht."
- „Ich lernte mich besser kennen, als ich meine Handlungen genauer anschaute."

Ich bin überrascht, wie viel Naikan offensichtlich für einen grossen Teil der Schüler gebracht hat. Wenn ich die Übungen mit den Schülern machte, dann war das für mich nicht immer so deutlich erkennbar. In der letzten Religionsstunde bat ich die Schüler auch um ein allgemeines Feedback zu den Lektionen. Auch hier wurde die Meditation häufig positiv gewertet. Eine Schülerin gab mir den Tipp, Naikan auch in den nächsten Klassen zu machen, und sie fand auch das Denk-Tagebuch gut. Was ebenfalls für Naikan spricht, ist die Tatsache, dass mein Praktikumsbegleiter die Denkübung in seinem Unterricht weiterführen will.
Wichtig scheint mir, dass die Schüler wertvolle Erfahrungen gemacht haben. Erfahrungen von Dankbarkeit, Ruhe, In-sich-kommen und Sich-selbst-kennen-lernen.

5. Nachwort

Ich bin überzeugt, dass die Naikan-Methode eine riesige Chance für die Kirche, für die kirchlichen Mitarbeiter und für die Gläubigen ist.

Wenn ich mein Praktikum überblicke, stelle ich fest, dass ich einiges im Bemühen für Naikan zu werben, erreicht habe. Im Religionsunterricht arbeiteten die Schüler teils sehr gut mit den Naikan-Fragen. Die Besinnung im Rorate-Gottesdienst kam gut an. Ein grösserer Teil der Einwohner Uznachs und Umgebung begegnete dank dem Infoabend zumindest dem Begriff Naikan. Das Interesse, Naikan selbst zu üben, konnte ich wohl zu wenig wecken. Eine gewisse Enttäuschung darüber will ich nicht verhehlen.

Doch, dass ich meine Diplomarbeit zu diesem Thema machen konnte, erfüllt mich mit Freude. Es ist überhaupt nicht selbstverständlich, dass ich von meinen Mentoren, meinem Praktikumsbegleiter, dem Pastoralassistenten, dem Pfarrer, dem Messmer, der Sekretärin und der guten Seele, die am Naikan-Infoabend den Kaffee gebracht hat, tatkräftig unterstützt wurde; dafür empfinde ich grosse Dankbarkeit.

All diese freundliche Hilfe hält in mir die Hoffnung wach, dass (Wochen-)Naikan, früher oder später, vielleicht auch im kirchlichen Umfeld geübt wird.

Die Empfehlung, den Mitmenschen zu vergeben sowie der Aufruf zur Umkehr, sind im Christentum absolut zentral. Man denke nur ans Vaterunser oder den Ruf zur Umkehr im Markus-Evangelium. Doch beim Busssakrament bleibt wirkliche Versöhnung oftmals aus und gebeichtet wird häufig nur oberflächlich. Naikan als Gewissenserforschung für mündige Christen kann von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermassen angewendet werden. Die Naikan-Methode könnte in der Kirche sehr viel leisten, um bei Praktizierenden eine tiefe Wandlung zu bewirken.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen zu Versöhnung, Dankbarkeit und Zufriedenheit finden dürfen.

Danksagung

Diese Diplomarbeit ist ein Bestandteil meiner Ausbildung zum Religionspädagogen. Dass ich diese Arbeit schreiben konnte, verdanke ich den Bemühungen meiner Dozenten und Dozentinnen; vor allem meinen beiden Mentoren Regula Grünenfelder und Gregor Schwander. Gefreut hat mich auch die Unterstützung, die ich in meiner Praktikumspfarrei, in Uznach, erhalten habe. Vielen Dank!

Danken möchte ich auch meiner Kollegin Yvonne Umberg, die mir bei der Gestaltung meiner Arbeit geholfen hat. Zu grossem Dank bin ich auch Johanna Schuh verpflichtet, bei der ich mein erstes Naikan gemacht habe.

Es ist nicht möglich allen zu danken, die auf irgendeine Art dazu beigetragen haben, dass ich diese Arbeit schreiben konnte. Letztlich will ich dem Grund allen Seins danken.

Danke!

Um zur Selbsterkenntnis zu gelangen,
muss der Mensch aus seinem Schneckenhaus
herauskommen und sich selbst
leidenschaftslos betrachten.

Mahatma Gandhi

6. Anhang

7. Literaturverzeichnis

Anzenbacher Arno, Einführung in die Philosophie. Freiburg Basel Wien [8]2002.

Arnold Markus, Die Bussfeier. Theologie - Modelle - Meditationen. Luzern 1998.

Arnold Markus, Wege der Versöhnung. Grundlage und Modelle der Busspraxis in Kinder-, Familien- und Gemeindekatechese. Luzern 2004.

Arx Walter von, Die Messe kurz erklärt. Freiburg [7]1997.

Bindzus Dieter/Ishii Akira, Strafvollzug in Japan. Schriftenreihe: Japanisches Recht (Bd. 2). Köln Berlin Bonn München 1977.

Bindzus Dieter/Ishii Akira, Strafvollzug in Japan. Resozialisierung durch Behandlung, in: Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe 37 (1988), 3-14.

Crüsemann Frank, Bewahrung der Freiheit. Das Thema des Dekalogs in sozialgeschichtlicher Perspektive. Gütersloh 1993.

Fromm Erich, Gesamtausgabe in zwölf Bänden. Religion (Bd. 6). München 1999.

Fromm Erich, Gesamtausgabe in zwölf Bänden. Psychoanalyse und Kunst des Lebens (Bd. 12). München 1999.

Enomiya-Lassalle Hugo M., Zen und christliche Mystik. Freiburg im Breisgau [3]1986.

Gemeinsame Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland, Offizielle Gesamtausgabe I. Beschlüsse der Vollversammlung, hrsg. von Ludwig Bertsch u.a., Freiburg Basel Wien 1976.

Hartl Josef/Schuh Johanna, Die Naikan-Methode. Einführung von Prof. Akira Ishii. Wien 1998.

Henrici Peter/Wild Peter, Entdeckung der Stille. Übungen zur gegenständlichen Meditation (Bd. 1). München 1991.

Henrici Peter/Wild Peter, Entdeckung der Liebe. Übungen zur Meditation der Beziehungen (Bd. 2). München 1992.

Ishii Akira/Hartl Josef, Das Wesen von Naikan. The essence of Naikan. Wien 2000.

Jäger Willigis, Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität. Freiburg Basel Wien [6]2000.

Jäger Willigis, Kontemplation : Gott begegnen - heute. Der Weg in die Erfahrung nach Meister Eckehart und der „Wolke des Nichtwissens“. Salzburg Wien [3]2001.

Johannes vom Kreuz, Die dunkle Nacht. Hrsg. Ulrich Dobhan OCD u.a. Vollständige Neuübersetzung. Sämtliche Werke (Bd.1). Freiburg Basel Wien [5]1995.

Kant Immanuel, Deines Lebens Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Herausgegeben und mit einem Vorwort von Wolfgang Kraus. Zürich 1996.

Katechismus der Katholischen Kirche, Taschenbuchausgabe. München Wien u.a. 1993.

Katholisches Gesangbuch. Gesang- und Gebetbuch der deutschsprachigen Schweiz. Hrsg. im Auftrag der Schweizer Bischofskonferenz. Solothurn 1998.

Krech Gregg, Die Kraft der Dankbarkeit. Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag. Berlin 2003.

Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Buddhismus-Hinduismus-Taoismus-Zen. Bern München Wien [2]1994.

Müller-Ebeling Claudia/Steinke Gerald, Naikan. Versöhnung mit sich selbst. Tarmstedt 2003.

Müller-Ebeling Claudia/Steinke Gerald, Naikan Praxisbuch 1. Beruf Schule, Familie, Seelsorge, Suchthilfe, Strafvollzug. Bielefeld 2004.

Neue Jerusalemer Bibel, Einheitsübersetzung. Mit dem Kommentar der Jerusalemer Bibel. Freiburg Basel Wien [11]2000.

Rahner Karl, Zur Theologie und Spiritualität der Pfarreiseelsorge, in: ders., Schriften zur Theologie XIV, Zürich 1980, 148-165.

Rotzetter Anton, Spirituelle Lebenskultur für das dritte Jahrtausend. Freiburg Basel Wien 2000.

Schneider Theodor, Was wir glauben. Eine Auslegung des Apostolischen Glaubensbekenntnisses. Düsseldorf [5]1998.