

**Naikan im Justizvollzug – durch Meditation zu mehr
Selbstverantwortung**

von

Monica Steinhilper

Dokument aus der

Internetdokumentation Deutscher Präventionstag
www.praeventionstag.de

Hrsg. von

Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks

im Auftrag der
Deutschen Stiftung für Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe
(DVS)

Zur Zitation:

Steinhilper, M. (2005): Naikan im Justizvollzug – durch Meditation zu mehr Selbstverantwortung. In: Kerner, H.-J.; Marks, E. (Hrsg.): Internetdokumentation Deutscher Präventionstag. Hannover.

http://www.praeventionstag.de/content/10_praev/doku/steinhilper/index_10_steinhilper.html

Ich möchte Sie einstimmen mit einer alten persischen Weisheit: „Willst Du die Welt verändern, musst Du das Land verändern. Willst Du das Land verändern, musst Du die Provinzen verändern. Willst Du die Provinzen verändern, musst Du die Städte verändern. Willst Du die Städte verändern, musst Du die Familien verändern. Willst Du die Familie verändern, musst Du bei Dir selbst anfangen.“

Ein Weg, bei sich selbst anzufangen, ist Naikan.

Danke, dass Sie bei der Vielzahl der parallel verlaufenden Veranstaltungen zu mir gekommen sind. Da ich als Abteilungsleiterin für den Strafvollzug in Niedersachsen verantwortlich bin, spreche ich über Naikan im Strafvollzug. Naikan wird aber auch erfolgreich in der Suchthilfe angewandt, z.B. werden in Dresden in fünf ambulanten Einrichtungen Therapieprozesse durch Naikan unterstützt. Naikan gibt es in psychosomatischen Kliniken und in Schulen. In Bremen läuft seit zwei Jahren ein Naikan-Projekt in fünf Schulklassen. Naikan wird aber auch in der Familienberatung und sogar in der Unternehmensberatung eingesetzt. Naikan ist überall möglich und kann in allen Bereichen der Prävention Anwendung finden.

Aus der Ankündigung zu dieser Veranstaltung wissen Sie, dass Naikan bedeutet, „sich selbst sehen“ (Nai = Inneres, Kann = beobachten), frei kann es man auch mit „innere Selbstbeobachtung“ übersetzen. Naikan ist vor knapp 70 Jahren von Ishin Yoshimoto in Japan entwickelt worden. Naikan beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass jeder Mensch sich selbst und seine Umwelt nur aus der eigenen Sicht, von seiner Person her sieht. Diese Sichtweise ist zwangsläufig einseitig und unvollständig, weil sich der Blickwinkel stark auf die eigenen Bedürfnisse bezieht. Wir betrachten die Welt und unsere Mitmenschen ständig aus unserer individuellen Warte, gefärbt von unseren persönlichen Wertvorstellungen und Emotionen. Das Bild, das wir uns von anderen Menschen machen, basiert auf einer selbst zentrierten Perspektive. Ist unser Gegenüber freundlich zu uns, halten wir die betreffende Person für einen sympathischen Menschen. Ist sie aber anderen gegenüber freundlicher als zu uns, sind wir schnell geneigt, unsere Meinung zurückzunehmen und neu zu bestimmen. Die aus unserer egozentrischen Sichtweise resultierenden Gefühle sind das, was in unserer Erinnerung haften bleibt. Unsere egozentrische Sichtweise führt nicht selten zu einer großen Kluft zwischen unserem Selbstbild und dem Bild, das andere von uns haben. Wir meinen, die anderen würden uns nicht verstehen, geraten dadurch in Stress und können sogar krank davon werden. In Wirklichkeit verstehen uns die anderen ziemlich gut und oft genug sogar besser als wir denken. Im Gegensatz zu uns bemerken sie mit einem Blick, ob wir glücklich und zufrieden, ob wir gestresst, bedrückt oder depressiv sind. Sie erkennen unsere Suchtabhängigkeit viel eher, als wir es selbst wahrhaben wollen.

Naikan ist eine Methode, mit der wir uns von dieser einseitigen Sichtweise befreien und uns aus einer anderen Perspektive erleben können. Wissenschaftlich formuliert, ist Naikan ein introspektives, reflexives Verfahren. Es ist im Kern eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen einer Interaktion mit entsprechender gefühlsgetragener Verantwortungsübernahme und Einfühlung in andere. Ich will Ihnen Naikan aber nicht auf einer wissenschaftlichen Ebene näher bringen, sondern von meinen eigenen Erfahrungen berichten. Es sind Erfahrungen, die ich selbst mit Naikan gemacht habe, und meine Beobachtungen in vielen Gesprächen mit Gefangenen aus dem niedersächsischen Justizvollzug, die sich in Naikan geübt haben. Naikan kann man meines Erachtens auch nur unzulänglich wissenschaftlich beschreiben, Naikan muss man persönlich erfahren.

Naikan ist bestechend einfach und kostet nicht viel. Naikan macht man freiwillig. Das klassische Naikan, so wie wir es in unseren Gefängnissen durchführen, dauert sieben Tage. In der Zeit von 6.00 Uhr morgens bis 9.00 abends erinnert man sich still an Erlebnisse und Erfahrungen mit den wichtigsten Bezugspersonen seines engsten Lebenskreises – in der Regel beginnend mit der Mutter – in verschiedenen Lebensabschnitten. Dabei gibt man nacheinander für verschiedene Bezugspersonen und bei den einzelnen Bezugspersonen wiederum für verschiedene Zeitabschnitte, beginnend in der Vergangenheit und in der Regel endend in der Gegenwart, Antwort auf drei Fragen:

1. Was hat diese Person an Positivem – dabei kann es sich auch um ganz kleine Dinge handeln – für mich getan?
2. Was habe ich für diese Person getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich ihr bereitet?

Die vierte Frage, welche Schwierigkeiten diese Bezugspersonen uns selbst bzw. dem Gefangenen bereitet haben, wird bewusst nicht gestellt. Denn: Wir erinnern uns leicht an Schwierigkeiten, die andere uns bereitet haben. Wir vergessen nicht den Hausarrest, den der Vater verordnet hat; nicht die ungerechte Beurteilung des Lehrers oder die Kritik des Vorgesetzten. Diese Erinnerungen bleiben hartnäckig in unserem Gedächtnis haften – 20, 30, 50 Jahre oder länger. Die Momente, in denen wir anderen Schwierigkeiten bereitet haben, sind uns hingegen kaum bewusst. Falls wir sie bemerken, neigen wir dazu, sie augenblicklich zu vergessen oder zu verdrängen. Unsere selektive Erinnerung an Schwierigkeiten, die uns dieser oder jener in der Vergangenheit bereitete, macht uns schnell zu „Opfern“. Eine Opferhaltung lähmt die eigenverantwortliche Initiative. Schuldzuweisungen verhindern verantwortungsvolles Handeln. Deshalb ist es wichtig, dass wir die penetrante vierte Frage, die häufig unseren inneren Monolog bestimmt, außer Acht lassen.

Während der Schweigeklausur sucht der Naikan-Leiter den Naikan-Übenden alle 90 Minuten auf und lässt sich berichten, woran sich dieser in der Zwischenzeit erinnert hat. Nur wenn er keine echte Selbstbeobachtung betreibt, sich möglicherweise in Vorwürfen oder Schuldzuweisungen an andere verliert, absichtlich oder unbewusst keine Bereitschaft zeigt, sich an eine bestimmte Periode seines Lebens zu erinnern oder sich auch nicht konkret genug erinnert, greift der Naikan-Leiter aufklärend helfend ein. Ansonsten gibt es keinen Dialog zwischen den Beiden, keine Interpretation des Gesagten.

Besonders Strafgefangene leiden oft unter schlechten Kindheitserinnerungen, die sich in der Tiefe ihrer Seele als ein Mangel an Zuwendung und Liebe niedergeschlagen haben. Wie sich bei Naikan sehr schnell zeigt, sind diese Erinnerungen meist das Ergebnis einer einseitigen, subjektiven Beurteilung. Nicht erfüllte Fürsorge- und Liebeserwartungen gegenüber den engsten Bezugspersonen erzeugen so starke Ablehnungs- und Hassgefühle, dass sie dem Gefangenen jede Möglichkeit der Einsicht in die Eigenverantwortung nimmt und ihn schließlich glauben macht, ausschließlich nur Dritte und nicht er selbst hätten seine negative Situation verursacht. Aus dieser Einstellung kann sich der Gefangene in der Regel nicht mehr selbst befreien. Naikan kann ihm helfen kann, den Teufelskreis dieser einseitigen, zumeist auch nur subjektiven Sichtweise aus eigenem Antrieb zu überwinden.

Die Leiterin der Jugendanstalt in Hameln hat mir kürzlich erzählt, dass sie jeden Freitag die neu aufgenommenen Gefangenen begrüßt. Zur Begrüßung gehört die Frage:

„Was denken Sie, warum sind Sie hier?“ Und sie gibt die Antwort: „Sie sind nicht etwa hier, weil Sie ein schlechtes Zuhause hatten, weil der Vater die Familie verlassen hat, weil ihre Kumpels Sie verraten oder Ihre Freundin Sie ins Unglück gestürzt hat oder weil Sie zu Drogen und Alkohol verführt wurden. Sie sind hier, weil Sie Straftaten begangen haben!“

In japanischen Strafvollzugsanstalten und Jugendanstalten ist Naikan seit Jahrzehnten eine weit verbreitete und erfolgreiche Behandlungsmethode. Allein von 1954 bis 1975 sind etwa 100.000 jugendliche und erwachsene Straftäter so behandelt worden. 1985 wurde in 24 von 53 Jugendanstalten Naikan angewandt, wobei 16 von ihnen die Meditation in den Mittelpunkt ihrer Behandlung stellten. Es gibt auch Rückfalluntersuchungen an mehreren tausend Gefangenen. Danach wurde eine um 23,6 % niedrigere Rückfallquote bei Gefangenen festgestellt, die während ihrer Haftzeit Naikan gemacht haben. In Europa hat man über Naikan im Strafvollzug bereits in den siebziger Jahren diskutiert. Damals wurde noch als offene Frage gesehen, ob europäische Strafgefangene psychisch und physisch überhaupt in der Lage seien, Naikan über einen Zeitraum von einer Woche bei täglich bis zu 13 Stunden schweigend durchzuhalten. Heute kann ich diese Frage uneingeschränkt mit „Ja“ beantworten. Von den 120 Naikan-Teilnehmern, die ich in den letzten Monaten begleitet habe, haben lediglich zwei Gefangene Naikan vorzeitig beendet. Alle anderen haben durchgehalten, entgegen der Unkenrufe von Mitgefangenen, entgegen der Befürchtungen und sogar Wetten der Bediensteten! Und sie waren nach dieser Woche unendlich stolz über die Disziplin, die sie bewiesen haben und die ihnen letztlich gar nicht so schwergefallen ist.

2002 hatte mich der frühere Justizminister Christian Pfeiffer gebeten zu prüfen, ob Naikan nicht auch im niedersächsischen Strafvollzug erprobt werden könnte. Von einem Nachbarn hatte er etwas über Naikan gehört. Es gab erste Kontakte mit Gerald Steinke, dem Leiter des Deutschen Naikan-Zentrums. Eher pflichtgemäß befasste ich mich mit dem Thema. Ich war skeptisch. Aber die Gespräche mit ihm und mit anderen ernsthaften Menschen, veröffentlichte Erfahrungsberichte von Teilnehmern an Naikan-Seminaren und die Bewertungen von Fachleuten in der Literatur machten mich neugierig und ich meldete mich selbst für ein siebentägiges Seminar im Naikan-Zentrum bei Bremen an.

In dieser Woche habe ich erfahren, dass man mit NAIKAN den Fluss des Lebens eine Woche lang anhalten und rückblickend aus einer neuen und ungewohnten Perspektive das eigene Leben betrachten kann. Ich habe Bilder und Gefühle aus meiner frühen Kindheit, meiner Jugendzeit und den späteren Lebensjahren wiedergefunden, die ich nicht nur längst vergessen glaubte, sondern von denen ich gar nicht wusste, dass es sie in meinem Leben gegeben hat. Durch die Meditation wird so vieles aus dem Leben wieder lebendig, dass schon allein diese Erfahrung es lohnt, sich eine Auszeit für Naikan zu nehmen. Naikan aber ist mehr als nur das sich Erinnern. Die drei Fragen führen zu einer neuen Qualität der Beziehungen, zu einer realistischen Betrachtung des eigenen Selbst, zur Stärkung der Selbstverantwortung und zur Bereitschaft, sich zu verändern.

Ich habe den Mitarbeitern meiner Abteilung und den Anstaltsleitern über meine Erfahrung mit Naikan berichtet. Ich konnte einige Menschen neugierig machen. Es gab Gesprächspartner, Interessierte. Wir haben den Mitarbeitern in unseren Anstalten angeboten, an Seminaren im Naikan-Zentrum teilzunehmen. 2003 hatten die ersten 12 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem niedersächsischen Justizvollzug Erfahrung mit Naikan. Sie waren genau wie ich davon überzeugt, dass Naikan einen Platz im

Justizvollzug haben muss. Mittlerweile haben etwa 30 Vollzugsbedienstete an Naikan-Seminaren teilgenommen, u.a. Pastoren und Anstaltsleiter.

Im März 2003 fand das erste Naikan-Seminar mit 12 Teilnehmern in der Justizvollzugsanstalt Braunschweig statt. Es wurde der große Kirchenraum für das Schweigeseminar hergerichtet. Es folgten weitere Seminare in der Jugendanstalt Göttingen-Leineberg und in der Jugendanstalt in Hameln. Zurzeit richten wir ein Naikan-Zentrum in der Abteilung Peine der JVA Braunschweig, einer Einrichtung des geschlossenen Vollzugs, her. Für's Erste genügt ein kleiner Umbau und wir schaffen Platz für sechs Naikan-Übende. Es hat sich nämlich gezeigt, dass es eine große logistische Herausforderung ist, in einem Gefängnis einen Raum der Stille für ein Schweigeseminar zu schaffen. Wir haben weitere Pläne. Das Staatliche Baumanagement hat bereits einen Plan für einen Pavillionanbau im Innenhof des Gefängnisses gezeichnet. Wir werden einen Verein gründen, Spenden sammeln, um auch diesen nächsten größeren Schritt gehen zu können, durch den wir dann noch mehr Gefangene an Naikan heranführen können.

Wir haben Kontakt geknüpft zu Professor Böllinger, einem Strafrechtler und Psychoanalytiker, der Naikan im niedersächsischen Justizvollzug wissenschaftlich begleiten will. Dabei wird es nicht nur um die Erfahrungen unmittelbar nach einem Naikan-Seminar, sondern auch um die mittel- und längerfristigen Wirkungen (drei Befragungszeitpunkte) gehen. Es sollen Aspekte der Sozialbewährung untersucht werden, aber auch die Rückfallquoten. Zurzeit liegt der Antrag bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Ich hoffe sehr, dass der Antrag positiv beschieden wird.

Meinen Vortrag habe ich überschrieben mit: „Durch Meditation zu mehr Selbstverantwortung“. Nur wer sich selbst verantwortlich fühlt, wird sich verändern können. Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, gibt Kraft für Veränderungen. Selbstverantwortung ist für mich der Schlüsselbegriff für ein glückliches, selbst bestimmtes Leben, für mich, aber auch für unsere Gefangenen. Im niedersächsischen Justizvollzug messen wir der Selbstverantwortung der Gefangenen große Bedeutung bei. Dies findet u.a. auch Ausdruck in einem Chancenvollzug, den wir im Einheitlichen Niedersächsischen Vollzugskonzept, das Sie über das Internet (www.mj.niedersachsen.de) einsehen können, festgeschrieben haben. Chancenvollzug bedeutet, Betreuungs- und Behandlungsangebote nicht mehr nach dem Gießkannenprinzip auszugießen. Wir sehen unseren Auftrag im Strafvollzug nicht darin, den Gefangenen unablässlich an die Hand zu nehmen, ihm zu helfen, ihn zu betreuen, ihn zu behandeln, ihn zum Objekt unserer Fürsorge zu machen. Wir verlangen aktive Beteiligung, Mitarbeit, keine Lippenbekenntnisse, sondern echtes sich verändern Wollen. Dann unterstützen wir, dann geben wir Hilfestellung, die wir wieder zurücknehmen, wenn der Schritt getan ist. Ich bin davon überzeugt, dass unsere vornehmste Aufgabe im Justizvollzug, aber auch in der Straffälligenhilfe allgemein ist, die Gefangenen bzw. die Probanden darin zu unterstützen, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu erkennen, um es selbst in die Hand nehmen zu können. Hierfür ist Naikan eine wunderbare Methode.

Ich habe bislang an fast allen Abschlussgesprächen im Rahmen der Naikan-Seminare teilgenommen. Das heißt konkret: als Naikan-Erfahrene saß ich mit im Stuhlkreis, in dem die Gefangenen unmittelbar nach Beendigung der letzten Naikan-Einheit über ihre Empfindungen, ihre Erfahrungen und Selbsterkenntnisse während der Woche sprachen. In einigen Kursen war ich dabei, als die Gefangenen dem Naikan-Leiter ihre Erinnerungen während des letzten Naikan-Prüfabchnitts berichteten. Das heißt, ich habe unmittelbare Eindrücke aus Gesprächen mit über 100 Gefangenen. In der

Jugendanstalt in Hameln hat einige Monate nach den Naikan-Seminaren ein Treffen mit allen Teilnehmern stattgefunden, in dem wir miteinander über die Wirkungen von Naikan Wochen danach gesprochen haben.

Und immer waren es Sätze wie diese: „Ich habe mich immer als Opfer gesehen. Ich habe gedacht, meine Eltern sind Schuld. Mein Vater hat mich nicht geliebt. Jetzt sehe ich, dass ich der Täter bin. Ich sehe, dass ich meinen Eltern große Schwierigkeiten gemacht habe. Ich freue mich, dass sie immer noch zu mir halten. Dass sie mich immer noch besuchen. Ich habe erkannt, dass mein Vater mich liebt und dass er mir helfen will. Ich will und ich werde mich verändern!“ Auf die Frage: „Was wirst Du tun, wenn Du wieder zurück auf Deine Station kommst?“ Antwort: „Ich werde meine Mutter, meinen Vater anrufen und Ihnen sagen, dass ich sie liebe und dass ich mein Leben verändern werde. Ich werde mich bei ihnen bedanken für das, was sie für mich getan haben.“

Nie zuvor habe ich Gefangene so über sich reden hören, nie zuvor habe ich so viel Selbstkritik erlebt, aber auch nie zuvor habe ich so viel Zuversicht gespürt, das eigene Leben doch noch in den Griff zu bekommen.

Naikan ist nicht nur ein Weg, der Gefangenen hilft, die Verantwortung für eigenes Handeln zu erkennen und sie befähigt, Verantwortung zu übernehmen.

Naikan ist ein Weg für uns alle, diese Welt besser zu machen durch mehr Verständnis, Liebe, Dankbarkeit und Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit.

Wenn Sie mehr über Naikan wissen möchten: <http://www.naikan.de>.