

# Nichts sagen ist eine Blume

(Japanisches Sprichwort)

言わぬが花

## Vom Schweigen im Naikan und in der Psychotherapie

(Grundlage dieses Textes ist das Manuskript eines Kurzvortrages, gehalten beim 11. Internationalen Naikan Kongress in St. Oswald (Bayern), 16. - 18. September 2016)

Zu Anfang dieses Jahres habe ich dem Regisseur des Films „Hippokrates und Lotusblüte“ (1), Go Nonaka, zu dem ich die deutschen Untertitel erstellen durfte, in einer Mail von meiner Beschäftigung mit dem Thema ‚Schweigen in der Psychotherapie‘ berichtet, und auch, dass ich einen Vortrag zu dem Thema plane.

Er hat ziemlich lapidar geantwortet: „Schweigen? - Das ist doch ein natürlicher Bestandteil unserer Kultur.“ Also für Japaner überhaupt nichts Besonderes.

Und in der Tat: Die meisten Kulturen der Welt kennen in ihren Ritualen das Schweigen in Verbindung mit Reinigungs- / Läuterungs- / Heilungs-Prozessen. Oft verbunden mit Fasten. Der Gang in die Wüste: Meditation, Schweigen, Fasten, bevor man große Aufgaben angeht. - Das wird sowohl von Jesus als auch vom Propheten Mohammed berichtet.

Uns ist die Qualität dieser Verhaltens-Option ‚Schweigen‘ abhandengekommen: Fortschrittsglaube, Beherrschbarkeit der Natur mithilfe einer naturwissenschaftlichen Forschung, die dem menschlichen Geist zutraut, alle Vorgänge letztendlich erklären zu können. Tue Gutes und rede darüber ..... So lautet die Maxime.

Aber das westliche Denken ist hier, wie wir wissen, auf dem Holzweg. Vor einem halben Jahrhundert, als ich begann, mich für Psychologie zu interessieren, da wussten die neuesten psychopathologischen Lehrbücher genau, was eine Depression oder eine Angststörung ist, wie sie entsteht, folglich auch, welche therapeutischen Möglichkeiten es gibt, sie zuverlässig und bei jedem Patienten erfolgreich zu behandeln. Heute weiß das kein ernsthafter Mensch mehr, der psychopathologische Bücher schreibt.

Schweigen als Heilung fördernde Intervention des Psychotherapeuten, das ist ganz sporadisch immer wieder erörtert worden, so von dem Psychoanalytiker Tilman Moser noch vor 3 Jahren in seinem wunderbaren Aufsatz „Die Kunst des Wartens“.

---

(1) **Hippokrates und Lotusblüte.** DVD  
Regie und Produktion: Go Nonaka. Ein Landscape Film © Japan 2009.  
Fassung mit deutschen Untertiteln (Reinhard F. Spieß). – HPSD-Verlag Düsseldorf: April 2015.  
ISBN 978-3-944147-05-5 € 38,50

Die Sansei Klinik, ein psychiatrisches Krankenhaus in Kyoto, beeinflusst vom Zen-Buddhismus. Dokumentarfilm über einen Patienten: ein junger Mann, der an einer Sozialen Phobie leidet, wird in der Klinik aufgenommen. Sansei befindet sich auf dem Gelände des Tempelbezirks (Tofuku-ji) eines Rinsai-Klosters (Zen-Buddhismus). Die Sansei Klinik wurde 1922 gegründet als stationäre Einrichtung zur Behandlung mit der Morita-Therapie.

Weil ihr Gründer ein Zen Mönch war, sagt man der Klinik nach, dass hier ein starker Einfluss des Zen-Buddhismus zu spüren sei. Die stationären Patienten bezeichnet man dort als „Lehrlinge“. Sie werden angehalten, im alltäglichen Leben ein strenges Ritual ohne private Gespräche einzuhalten, nicht unähnlich dem eines Mönchs in einem Kloster. Der junge Mann ist zunächst zutiefst irritiert, und er begegnet dieser Art der Behandlung mit Zweifel und innerem Widerstand. Aber der ärztliche Leiter der Klinik, Dr. Shin-ichi Usa, erklärt immer wieder:

„Man wird psychisch krank, weil man ständig einen verbalen Ausdruck für die Inhalte des eigenen Geistessucht.“ Die Behandlung besteht darin, Gefühle und Gedanken überwinden zu lernen, ein „Nichts“ (Mu) zu werden, „Erleuchtung“ (Satori) zu erlangen. Ist das überhaupt eine Therapie? Oder ist das die Bekehrung zu einer Religion? Der Film dokumentiert die innere Reise durch eine Lebenswende, die erst ein Jahr nach dem stationären Aufenthalt spürbar wird.

Und bei den Patienten? – Die moderne westliche Psychotherapie ist in den letzten 150 Jahren ohne Schweigen-Können als Therapieziel für die Patienten ausgekommen.

Eine Verhaltensweise, die fast alle Kulturen der Erde (und dies seit Jahrtausenden) mit Erkenntnis, mit Erlösung, mit Genesung, mit Heilung in Verbindung bringen? – Die brauchen wir anscheinend nicht.

Das erstaunt. Und noch etwas:

Die psychopathologischen Systeme befließigen sich, psychisches Leid, Störungen, Beschwerden, Krankheiten anhand von Symptomlisten zu klassifizieren und genauestens zu beschreiben. Sie eifern darin den Organmedizinern nach.

Aber: In keinem Bereich der Heilkunde ist schon die Diagnose der Störung, der Belastung, der Erkrankung so prekär. In keinem anderen Bereich spielt „Krankheitseinsicht“ eine so zentrale Rolle. In keinem Bereich der Heilkunde sind die therapeutischen Verfahren so fundamental vielfältig und in ihren Grundlagen verschieden. In keinem Bereich ist der Erfolg einer Therapie so ungewiss und unvorhersehbar wie bei psychischem Leid. In keinem Bereich der ‚medizinischen Wissenschaften‘ differieren die Konzepte von ‚Erkrankung‘ so sehr nach subjektiven, systemischen, historischen und / oder gesellschaftlichen Vorannahmen.

Was aber ist psychische Gesundheit?

Wir tun uns schon schwer genug damit, psychisches Leid zu benennen, zu klassifizieren. Ein gebrochenes Bein hingegen ist ein gebrochenes Bein. Laufen schwierig oder unmöglich.

Aber wann ist zum Beispiel Trauer pathologisch? Ab dem wievielten Mal ist Händewaschen nicht mehr Hygiene, sondern nur noch krank? Welche Angst bezeugt einen gesundheitlichen Schaden?

Was also ist psychische Gesundheit?

Meine Definition soll hier einmal lauten:

**Psychisch gesund ist, wer in jeder Lebenssituation (auch) in der Lage ist, zufrieden und glücklich zu sein, während sie/er von der Verhaltens-Option des Schweigens Gebrauch macht.**

Wenn diese Definition nicht als völlig absurd zurückgewiesen werden kann, dann macht es auch Sinn, das Schweigen in jeder Therapie nicht nur als Ziel ins Auge zu fassen, sondern es auch als Übung, als ‚Probehandeln‘, in die therapeutischen Prozesse einzubinden.

Wir üben Naikan (2) im Schweigen, in einer Umgebung der Stille und des Schweigens. Die

---

(2) Es gibt viele Wege, Naikan zu praktizieren. Die Ausgangs- und Grundform: Der Meditierende wendet sich, eng strukturiert nach Lebensphasen von meist 5 Jahren, den Menschen zu, die ihn beeinflusst, unterstützt, geprägt haben, meist beginnend mit den engsten Familienangehörigen – also zunächst der Mutter. Und er betrachtet sein Verhältnis zu den Menschen unter drei Fragestellungen: 1. Was habe ich von diesem Menschen empfangen? 2. Was habe ich diesem Menschen gegeben? 3. Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen bereitet? – Es kommt darauf an, a) für die Fragen 1 und 2 sehr konkrete und handfeste Antworten zu finden, und b) unter Frage 3 alles (wiederum sehr Konkrete) in den Blick zu nehmen, was in irgendeiner Form eine begrenzende, einschränkende Wirkung für den anderen Menschen haben konnte. Diese Meditation wird unter völliger Reizabschirmung bis zu 15 Stunden am Tag durchgeführt und nur von den Mahlzeiten, den sanitären Bedürfnissen und von den strukturierenden Besuchen des Naikan-Begleiters (etwa alle 1,5 Stunden) unterbrochen, der die ‚Ergebnisse‘ der ‚Selbst-Prüfung‘ nicht-kommentierend entgegennimmt.

Kommunikation mit dem Naikan-Begleiter ist kein therapeutisches Gespräch. Sie hat überwiegend nur die Funktion, den Übenden in der Innenschau zu unterstützen, ihn ‚in der Spur‘ zu halten.

Bei den Ergebnissen der Selbstprüfung, die der Übende mitteilt, geht es nicht um Vollständigkeit oder Korrektheit oder historische Wahrheit. Das, was uns unser Gehirn, unser Erinnerungsvermögen hier und jetzt als konkrete Antworten auf die drei Fragen liefert, formuliert als einfache Aussagen über (wie die Konstruktivisten sagen würden) Wirklichkeiten, wenn schon nicht erster, so doch sehr niedriger Ordnung, – das reicht völlig aus.

Es ist völlig egal, ob das, was wir in der Befragung durch den Naikan-Begleiter erzählen, „sich wirklich so zugetragen hat“. Denn es gibt überhaupt keine Möglichkeit, dies zu überprüfen.

Nebenbei: Hier wie überall ist auch ein selbstschädigendes Verhalten in Form der bewussten Erfindung oder gar der absichtsvollen Lüge möglich. Wir alle haben halt immer auch die Freiheit zum Selbstbetrug und zur Zeit- und Energieverschwendung.

Wenn der japanische Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut Shoma Morita (1874 - 1938) fordert: „Akzeptiere die Realität, wie sie ist“, und wenn er als Übung dazu die minutiöse Beobachtung, das genaue und differenzierte Hören, Schmecken, Riechen anregt, dann fordert er nicht eine qualitative Kontrolle, eine Überprüfung unserer Wahrnehmungsleistung, der Genauigkeit, der Zuverlässigkeit unserer Wahrnehmung mit jedem einzelnen Sinn. Darum geht es nicht. Zwei unterschiedliche Menschen können ein und dieselbe Blume mit völlig unterschiedlichen Worten beschreiben, und sie haben dennoch gleichermaßen ihre Wahrnehmungsübung, mit der sie sich akzeptierend mit der Realität verbinden, hervorragend absolviert.

Besser ist es allemal, die Schönheit in der Natur zu genießen und zu verehren, ohne dem Drang zu erliegen, die sich einstellenden Gefühle „verwörtern“ zu müssen.

Auf Naikan übertragen bedeutet das: „Akzeptiere Deine Vergangenheit, so wie sie ist“, – das heißt, so, wie Du sie hier und jetzt als Fülle der konkreten Antworten auf die drei Fragen erinnerst.

Dann ist es nämlich für die Tiefe Deiner Innenschau völlig egal, ob Dein Handeln damals moralisch oder ethisch war. Du brauchst es nicht zu rechtfertigen. Du kannst es sowieso nicht mehr rückwirkend ändern.

Entscheidend ist, dass Du von Deinen eigenen Erinnerungen an den Punkt geführt wirst, wo Dein Ego auseinanderbricht unter einer Schau der Verknüpfungen Deines Lebens mit allem was war, was ist und was sein wird. Dieses Ziel der Innenschau kommt ohne Sprache aus, denn die Fülle des Daseins entzieht sich der Verbalisierung.

Dr. Shin-Ichi Usa referiert im Film das Konzept der „reinen Erfahrung“ mit einem „reinen Geist“ von William James („Wir fühlen uns traurig, weil wir weinen, aber wir weinen nicht etwa, weil wir trauern.“). Er erinnert zudem seine Zuhörer: Der Philosoph Kitaro Nishida erörterte den Zustand des Geistes, bevor ein Unterscheidungsvermögen entsteht, den Zustand des Geistes, bevor das Denken hervortritt.

Kitaro Nishida nannte diese Einheit von Subjekt und Objekt die „reine Erfahrung“. Diesen Begriff gebrauchte auch Shoma Morita, um den Weg zur Heilung von Neurotizismen zu weisen.

Im Naikan dürfen wir so eine „reine Erfahrung“ mit uns selbst machen. Und dann gilt für den Naikan-Übenden, was Dr. Usa seinen Patienten rät: „Sich selbst zu rechtfertigen mit Worten und mit Logik, das ist eine Verschwendung von Energie. Wenn man also seine Anstrengungen auf das tägliche Leben konzentriert, dann wird man eine großartige Zeit erleben, weit ab von allen Besorgnissen. Der Zustand des Geistes, in welchem man sich nicht erklärt, ist demnach das einzige Ziel.“

Vom ‚Nachdenken‘ über das eigene Leben (was immer noch die Überprüfung in Kategorien wie ‚gerechtfertigtes Verhalten‘ oder ‚schuldhaftes Handeln‘ nahelegt) dürfen wir zur reinen Erinnerung kommen, zur Akzeptanz unseres Lebens, so, wie es nun einmal war.

Und nun der weitere Verlauf von Dr. Usas Vortrag im Film, als sehr persönliches und gewagtes **Text-Experiment** erweitert um **Naikan** als **reine Erinnerung**:

„In anderen Worten: Akzeptanz ohne Gedanken, und darum ... existiert weder ein Wort noch eine Logik. Also gibt es keine Möglichkeit, die ‚Realität, so wie sie **war oder** ist‘ zu beschreiben. Die Realität, **die biografische Erinnerung an unser Leben**, für einen jeden von uns, entzieht sich, verschwindet, wenn wir sie in Worte übersetzen: Die Interpretation mit Worten und Logik, um sich verständlich zu machen, mit anderen Worten, der Selbst-Ausdruck, der sich um Verständnis, **um Erklärung meiner momentanen leidvollen Befindlichkeit** bemüht. Wenn Sie das tun, dann verlieren die Realität **und Ihre Erinnerung, dann verliert Ihre Biographie** ihre Lebhaftigkeit. Sobald Sie damit aufhören zu beschreiben, was die Dinge **und ihre Erlebnisse mit ihren Eltern und allen Menschen, denen Sie begegnet sind**, Ihnen bedeuten **und sie in gut und schlecht, förderlich und schädlich einzuteilen**, dann, ganz plötzlich, in einem Moment, verlieren die Neurose **und Ihre Angst vor dem Leben, Ihr Selbstzweifel**, ihre Grundlage. Das ist der Moment, in dem Sie sich schlagartig befreien von Ihrer Besorgnis über Ihre Angst, **über Ihre Verdienste, über Ihre Schuld**. Sich auf die gerade anstehende Arbeit zu konzentrieren, mit einem leeren Geist, das ist einfach großartig.“

Immer. Immer wieder. In jedem Moment neu.

Das bedeutet:

**Der Wortlaut meiner Antworten auf die drei Naikan-Fragen wird unwichtig.  
Meine Vergangenheit ist nicht mehr ein Objekt, dem ich als Subjekt erinnernd gegenüberstehe.  
Ich verschmelze mit meiner Erinnerung.  
In den Vordergrund tritt mein einfaches, zeit-loses Da-Sein.  
Diesen heilsamen Moment kann ich nur im Schweigen erleben.**

Versöhnung, Dankbarkeit, Sinnhaftigkeit des Lebens ergeben sich dann quasi als wertvolle Nebenprodukte, wie von selbst. Als Geschenk. Ein kosmisches Give-away .....

Wenn man im Kulturkreis der deutschen Sprache nach dem Motiv des Schweigens sucht, dann wird man bisweilen an Stellen fündig, wo man es nicht erwartet.

Erstaunlich eigentlich: In allen literarischen Epochen finden sich lyrische Ichs, die ein schweigendes Eintauchen in die Natur, in die Welt, in die Realität als heilsam empfehlen.

Die Psychotherapie allerdings hat hier offensichtlich einen riesigen Nachholbedarf.

Und so zitiere ich in diesem Zusammenhang gerne ein wenig bekanntes Gedicht des bekannten deutschen Kinderbuch-Autors **Erich Kästner**:

### ***Die Wälder schweigen***

*Die Jahreszeiten wandern durch die Wälder.  
Man sieht es nicht. Man liest es nur im Blatt.  
Die Jahreszeiten stolchen durch die Felder.  
Man zählt die Tage. Und man zählt die Gelder.  
Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt.*

*Das Dächermeer schlägt ziegelrote Wellen.  
Die Luft ist dick und wie aus grauem Tuch.  
Man träumt von Äckern und von Pferdeställen.  
Man träumt von grünen Teichen und Forellen.  
Und möchte in die Stille zu Besuch.*

*Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.  
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden  
Und tauscht bei ihnen seine Seele um.  
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.  
Und wer auch kommen mag. Sie trösten jeden.*

*Man flieht aus den Büros und den Fabriken.  
Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund!  
Dort wo die Gräser wie Bekannte nicken  
Und wo Spinnen seidne Strümpfe stricken,  
wird man gesund.*

Ich möchte Sie, die Leser, die mir bis hierher gefolgt sind, abschließend einladen, weitere fünf Minuten Ihrer Zeit zu investieren, um Naikan zu praktizieren. Bitte prüfen Sie sich in dem zeitlichen Verhältnis, das der Begründer Ishin Yoshimoto (1916 - 1988) uns empfohlen hat:

- 1 Min.: Was habe ich heute schon von einem Menschen empfangen?
- 1 Min.: Was habe ich heute schon einem Menschen gegeben?
- 3 Min.: Welche Schwierigkeiten habe ich heute schon einem Menschen bereitet?

Möge aus der Blume Ihres Schweigens eine neue Saat und eine Frucht entstehen.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

*Reinhard F. Spieß*

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de). Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...