

Naikan in der Schule

Neue Wege zur
Selbstverantwortung



Forschungsprojekt 151

Inhaltsverzeichnis

0	Abstract	2
1	Wir laden Sie ein zu lesen und Neues zu entdecken	3
2	Was ist Naikan ?	3
3	Wo wird Naikan bereits eingesetzt ?	6
4	Was hat uns bewogen Naikan in der Schule auszuprobieren ?	7
5	Wie sind wir an das Projekt herangegangen ?	10
6	Was haben wir alles mit Naikan ausprobiert ?	11
6.1	Wie haben wir die Übung eingeführt ?	12
6.2	Wie sieht die Übung in der Schule konkret aus ?	12
6.3	Welche Rolle spielten Lehrerin und Lehrer bei der Naikan-Übung ?	14
7	Die Naikan-Antworten	16
8	Wie haben die Betroffenen das Naikan-Projekt angenommen ? Welche Veränderungen sehen sie ?	19
8.1	Aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler	19
8.2	Aus der Sicht der Eltern	26
8.3	Aus der Sicht des Kollegiums und der Schulleitung	27
8.4	Aus der Sicht des Projekt-Teams	28
9	Die Ergebnisse nach drei Jahren und unsere Visionen	31
9.1	Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Naikan in der Schule	31
9.2	Welche Prozesse / Entwicklungen lassen sich bei den Beteiligten in der inhaltlichen Auseinandersetzung mit Naikan beobachten?	33
10	Anmerkungen	36
11	Literaturverzeichnis	40

Anlagen: (Eigene Seitenzählung)

DVD: (als Beilage)

Das Team (u.a.):



Vlnr: Ute Köhler, Peter Molis, Gerald Steinke (Leiter des Dt. Naikan-Zentrums) Horst Högert (LIS, wiss. Begleitung) , Ingrid Kernade (LIS, Leitung Abt. Schulbegleitforschung), Andreas Preuß, Wilhelm Dittschar

0 Abstract

Naikan kommt aus Japan und bedeutet „Innenschau“. Es ist eine schnell zu erlernende Methode, die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu schulen. Drei einfache Fragen ermöglichen, sich selbst aus den Augen anderer zu betrachten. Sie zielen auf die selbstverantwortliche Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen.

1. *Was hat eine bestimmte Bezugsperson für mich getan ?*
2. *Was habe ich für diese Person getan ?*
3. *Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet ?*

Das klassische *Naikan* wird in siebentägiger Klausur als Schweigeseminar durchgeführt. Die Anwendung dieser Methode ist vielseitig. Der Einsatz von *Naikan* im japanischen Jugendstrafvollzug ließ die Rückfallquote dort um 50% sinken. *Naikan* in der Schule gibt es bisher nur in Japan, in Deutschland bisher nur vereinzelte Experimente.

Unsere Fragen waren: Unter welchen Bedingungen kann *Naikan* in der Schule ausgeübt werden? Welche Auswirkungen hat es auf Schüler- und Lehrerseite?

Wir haben mit *Naikan* in den drei Jahren des Projektes experimentiert, in begleitenden Interviews Entwicklungen dokumentiert und reflektiert, unser Konzept im Laufe der drei Jahre überarbeitet und erste Erkenntnisse gewonnen, die uns motivieren und inspirieren, weiter zu machen. Das Datenmaterial, das wir gesammelt haben, kann eine Grundlage für weitere Untersuchungen abgeben.

Erste Antworten können wie folgt formuliert werden:

- *Naikan in der Schule ist für die Beteiligten eine spannende Herausforderung.*
- *Naikan förderte bei unseren Schülerinnen und Schülern die Achtsamkeit und Verantwortlichkeit. Sie nahmen sich selbst und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler umfassender und präziser wahr und akzeptierten sich besser. Das förderte auch das Lernklima.*
- *Es ist in allen Klassen einsetzbar. Je früher es beginnt, desto fruchtbarer ist es.*
- *Naikan in der Schule schließt die Lehrkräfte ein. ‚Schmecken‘ sie Naikan selbst, lernen sie sich und ihre Schülerinnen und Schüler neu kennen. Außerdem können sie ihnen Naikan überzeugender präsentieren.*

Das Projekt wurde an einem Bremer Schulzentrum von 2002-06 (in Klassen der Jg. 5-10) durchgeführt von: Wilhelm Dittschar, Ute Köhler, Peter Molis, Andreas Preuß, unterstützt von Prof. Hedwig Ortman (Universität Bremen) und Horst Hölger (LIS HB)
Kontakt: Wilhelm Dittschar, Schulzentrum Habenhausen, Bunnsackerweg 2-4, 28279 Bremen; Tel.: 0421 – 361 3454; 423@bildung.bremen.de, privat: wdittschar@gmx.de

1 Wir laden Sie ein zu lesen und Neues zu entdecken

Wir orientieren uns in diesem Bericht weitgehend an Ihrem Interesse. Deshalb gilt:

- Die theoretischen Abhandlungen sind knapp.
- Die Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer kommen persönlich zu Wort.
- Alles Vertiefende finden Sie in den Anmerkungen, im Anhang oder in der beigefügten DVD. ¹

Unser Wunsch ist, Sie in diesem Bericht mit Schülerinnen und Schülern bekannt zu machen, die sich einmal anders verhalten als wir es von ihnen gewohnt sind, die uns Einblicke gewähren, sie in anderer Weise zu erleben, als sie es uns im normalen Schulalltag erlauben. Vielleicht werden Sie dabei auch angesprochen, sich selbst mit Naikan auf den Weg zu machen. Denn der Weg ist spannend....

Letzte Woche hatte ich Streit mit meiner Mutter. Dabei ist mir aufgefallen, dass nicht nur sie Schuld an dem Streit hat sondern auch ich. Ich glaube, dass diese Einsicht von Naikan kommt. Ich bin mir sicher, dass ich ohne Naikan zu dem Entschluss gekommen wäre, dass nur meine Mutter schuld ist.

(Hauke / 10H) (siehe Fußnote: a)

a

2 Was ist Naikan ?

Naikan ist eine andere Art, die Welt zu sehen
Wenn ich sie anders ansehe, erlebe ich sie anders.
Wenn ich sie anders erlebe, dann handele ich anders.

Betrachten wir ein Foto von uns selbst, so zögern wir manchmal. „Bin ich das wirklich?“
Meistens sehen wir uns anders.

Die Fotos zeigen aber nur einen kleinen Ausschnitt von dem, was wir sind. In Wirklichkeit nur den kleinsten Teil und den harmlosesten. Wie wir wirklich waren, würde selbst ein Video nicht annähernd erfassen können. Unsere Gegenüber haben uns in dem besagten Augenblick viel umfassender erlebt. Unser ganzes Verhalten.

^a Die abgedruckten Zitate sind schriftliche Äußerungen von Schülerinnen und Schülern. Namen wurden geändert, da wir Anonymität zugesichert haben. Ausdruck und Rechtschreibung wurden beibehalten. Es bedeuten: Zahl = Jahrgang; OS: Orientierungsstufe, H: Hauptschule, R: Realschule, Gy: Gymnasium, M: männlich, W: weiblich. Es ist sinnvoll, das Lesezeichen der Anlage mit den drei Naikan-Fragen bereit zu halten, damit Sie leichter erkennen, auf welche Frage eine Schülerantwort sich jeweils bezieht.

Unsere nach außen wirkenden inneren Einstellungen. Mit allen Poren wahrgenommen. Und je nach Interesse an unserer Person entging ihnen nichts.

Wenn wir wissen wollen, wer wir in jenem Augenblick waren, sollten wir den Versuch wagen, uns selbst einmal aus den Augen der anderen anzuschauen. Wir brauchen dazu etwas Mut und Durchhaltevermögen. Denn uns entgeht dann auch nichts. Eine Methode, wie wir dabei vorgehen könnten, möchten wir Ihnen im Folgenden schildern.

Naikan wurde vor etwa 50 Jahren in Japan entwickelt. „Nai“ bedeutet „Innen“, „Kan“ bedeutet „schauen, beobachten, betrachten“. Naikan ist also „Innere Beobachtung“. Dass Naikan aus Japan kommt und fernöstlich durchwirkt scheint, muss Sie hier nicht stören. Sie werden schnell feststellen, dass dieser Ansatz unabhängig von kulturellem Hintergrund, Weltanschauungen oder konfessionellen Bekenntnissen ist.

Ich würde sagen, Naikan das ist ein zweites Ich, das aufmerksam das betrachtet, was wir unser Leben nennen. (Boris / 8. Kl.Gy)

Was Sie aber verwundern darf, ist, wie einfach Naikan daher kommt. Auf den ersten Blick stellt es nur drei sehr unspektakuläre Fragen. Die Art, wie dann mit diesen Fragen geübt wird, kann erstaunlich wirken.

Die Fragen sind von jedem Menschen beantwortbar:

- 1. Was hat eine bestimmte Bezugsperson für mich getan ?**
- 2. Was habe ich für diese Person getan ?**
- 3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet ?**

Die vierte Frage gibt es in dieser Übung nicht. Es ist die Frage, die uns tagtäglich beschäftigt und in deren Beantwortung wir es bereits zu großer Perfektion gebracht haben:

- 4. Welche Schwierigkeiten haben andere mir bereitet?**

Ich habe gestern mit meiner Mutter gestritten und sie damit in Schwierigkeiten gebracht. (Lea / 9R)

Die klassische Naikan-Übung läuft in einem einwöchigen Schweigeseminar in Klausur ab. Dabei geht man an Hand dieser drei Fragen die wichtigsten Bezugspersonen seines bisherigen Lebens in jeweils überschaubaren Zeitabschnitten von der Kindheit

bis zur Gegenwart durch. Alle neunzig Minuten kommt der Naikan-Leiter und fragt, welche Antworten man auf jede der drei Fragen gefunden hat.

Ein besonderes Charakteristikum dieser Übung ist dabei:

- Alle Antworten, nach denen man sucht, sollen sich möglichst auf der Faktenebene bewegen und nicht interpretierte oder nur gefühlte Erinnerungen sein.
- Der Naikan-Leiter enthält sich jedes wertenden Kommentars über die Inhalte der Antworten. Es gibt keine Kritik, keine Zustimmung oder Ablehnung und keinerlei inhaltliche Auseinandersetzung. Er signalisiert dem Übenden jedoch, wenn dieser in die 4. Frage abrutscht.

Nur auf diese beiden Punkte achtet der Naikan-Leiter. Es liegt vollständig in der eigenen Verantwortung des Übenden, auf was er sich einlassen möchte und wie weit er bereit ist zu gehen. So ist der Naikan-Leiter nur der Spiegel für die Klärungsprozesse, die der Übende mit sich selbst durchläuft.

- Am Ende jeder Begegnung verneigt sich der Naikan-Leiter vor dem Übenden als Ausdruck tief empfundener und ehrlicher Würdigung und Wertschätzung der Prüfungen, denen sich der Übende unterzieht.

Auf diese Weise schule ich mich darin, mich selbst aus den Augen anderer zu betrachten. So erfahre ich, welche Wirkung ich tatsächlich in meinem Umfeld entfalte und wofür ich Verantwortung trage - unabhängig von meinen inneren Phantasien.²

Was ist letztendlich Naikan ?

*Wenn man mich fragt, was Naikan letztendlich ist:
Der volle Herbstmond
steht hoch am Himmel über dem See
und überlässt sich den Herzen der Menschen,
die ihn betrachten.*

*Schaust du mit traurigen Augen hinauf
so durchdringt sein dämmriges Licht
kaum die Nebelschwaden
über dem lautlosen Wasser.*

*Schaust du mit Dankbarkeit im Herzen,
so spiegelt sich sein klares Licht
blinkend in den kräuselnden Wellen.*

nach Ishin Yoshimoto (Begründer des Naikan)

3 Wo wird Naikan bereits eingesetzt ?

In der Schule

Naikan in der Schule gibt es bisher nur in Japan. Literatur hierzu ist z. Zt. nicht zugänglich.³ In Deutschland gab es zu Beginn unseres Projekts 2002 keine Erfahrungen mit Naikan in der Schule. Später begannen dann vereinzelte Experimente engagierter Kolleginnen.⁴

Im Strafvollzug

Naikan ist seit 2001 in mehreren Justizvollzugsanstalten in Niedersachsen, inzwischen auch in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz erprobt. Über 30 Justizbeamte haben selbst bereits eine Naikan-Schulung durchlaufen. Im September 2005 wurde die Dependence Peine der Justizvollzugsanstalt Braunschweig zum ersten deutschen Naikan-Zentrum hinter Gittern ausgebaut. Weitere Ministerien in Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Sachsen-Anhalt sind interessiert.

Monica Steinhilper, Leiterin für Strafvollzug in Niedersachsen, meint hierzu: *„(Ich) suche nach Wegen, die die Selbstverantwortung der Gefangenen fördern, stärken und dazu angetan sind, ihren Blick auf sich selbst zu richten.“*⁵ Nach der Auseinandersetzung mit dieser Methode und nach eigener einwöchiger Naikan-Erfahrung betont sie: *„Das ist genau der Ansatz, nach dem ich gesucht habe“*.⁶

An den Universitäten Bremen und Hildesheim wird z.Zt. geprüft, wie die Integration von Naikan in den Strafvollzug durch wissenschaftliche Untersuchungen begleitet werden kann. In Japan haben bereits mehr als 100 000 Strafgefangene Naikan geübt. Hier gibt es vergleichende Untersuchungsergebnisse von Strafgefangenen ohne Naikan-Übung und solchen, die während der Haft Naikan übten. Die Rückfallquote derjenigen, die Naikan übten, lag nach fünf Jahren um 50% niedriger.⁷

Früher bin ich aufbrausender gewesen. Nun überlege ich vor jedem Streit, welche Rolle ich dabei einnehme.

(Serdar, 24J. Strafgefangener, Raub, In: Weserkurier 20.10.2005, a.a.O.)

In der Suchthilfe

Die Suchtselbsthilfe „Synanon“ hat sich mit einigen Mitgliedern selbständig gemacht und 1985 in der Nähe von Marburg die Gemeinschaft „Suchthilfe Hof-Fleckenbühl“ gegründet. Dort ist Naikan in die Gemeinschaft integriert. Seit 2001 haben ca. 80 Mitbewohner eine einwöchige Naikan-Übung durchlaufen und noch einmal genauso viele ein Wochenend-Naikan. Eine Befragung Naikan-Praktizierender 2001 in

Fleckenbühl durch Brigitta Kolte von der Universität Bremen erbrachte, dass „*vielen für eine Integration der Naikan-Übung in das Selbsthilfekonzzept der Suchthilfe (spricht)*“.⁸

Und anderswo

Inzwischen gibt es zahlreiche weitere spannende Ansätze z.B. in der Familientherapie, der Seelsorge, in psychosomatischen Kliniken oder im Berufsleben.⁹

In der Deutschen Naikan-Gesellschaft haben sich z.B. Naikan-erfahrene Manager zu einer Arbeitsgemeinschaft „Management“ zusammen gefunden, die verschiedene Ansätze von Naikan im Coaching von Arbeitsprozessen erproben. Sie wollen so Reibungsverluste besonders in der Kommunikation und der Kooperation ihrer Mitarbeiter vermindern, indem destruktive Muster wahrgenommen, durchschaubar gemacht und abgebaut werden können.

Ich sage die richtige Antwort im Gitarrenunterricht immer laut in die Klasse und A. ärgert sich, weil sie die Antwort auch sagen möchte. (Sarah / 6OS)

In Japan wird Naikan auch in Großunternehmen eingesetzt, um insbesondere die soziale Kompetenz von Mitarbeitern beim Aufstieg in der Führungshierarchie zu schulen.

4 Was hat uns bewogen Naikan in der Schule auszuprobieren ?

Schauen wir auf die vergangene Woche zurück. Diese und ähnliche Zitate kennzeichnen unseren Schulalltag.

Schüler A: „Der hat mich ...!“
Schüler B: „Der hat mich aber ...!“

Eine verzweifelte Mutter oder Vater:
„Erkennst du das nicht von selbst ...“
„Ich hätte erwartet, dass du mittlerweile selbständig dafür sorgen kannst. ...!“

„Ich konnte das nicht lernen, weil ich letzte Woche an dem Tag gefehlt habe. Und mir hat keiner die Hausaufgaben gebracht.“

Schüler zum Lehrer: „Lern mich das.“
(s. Fußnote: b)

Ein Finger zeigt auf den anderen
Drei Finger (die drei Fragen) zeigen auf mich zurück

^b Man könnte das für einen grammatikalischen Fehler in der Sprache halten. Ist es in Wirklichkeit nicht ein „grammatikalischer Fehler“ in der Lebenseinstellung?

Wir haben uns aufgrund dieser und anderer Erfahrungen gefragt:
Was können wir tun , damit Kinder

- sich nicht vorwiegend als Opfer fühlen von Geschehnissen, die ständig über sie hereinbrechen und von denen sie herumgestoßen werden,
- nicht ständig nach anderen schauen, denen sie die Schuld geben können oder die sie zu etwas angestiftet haben,
- sich stärker verantwortlich fühlen für das, was sie selbst tun,
- erkennen, welche Möglichkeiten sie haben, selbst zu handeln (viel mehr, als man das mit dem üblichen Opferblick normalerweise entdecken kann).

Ich bin heute acht Minuten zu spät zum Treffpunkt gekommen und M. stand so lange im Regen. (Pia / 6OS)

Es heißt, das Zeitalter der Belehrung sei vorbei. Was aber soll an seine Stelle treten ?

Die Anforderungen, die in dieser Hinsicht von den Lehrplänen und später auch von den Betrieben an die Kinder gestellt werden, steigen. Gefordert sind Eigenschaften, denen Sie alle, die Sie das jetzt lesen, vorbehaltlos zustimmen werden:

- Selbstständigkeit
- Selbstverantwortung
- Selbsterkenntnis
- Selbstkompetenz
- Selbstentscheidung
- Selbststeuerung
- Selbstfindung

Das „Selbst“ mit all seinen Attributen wird in den Vordergrund der pädagogischen Bemühungen gerückt. Doch was ist dieses „Selbst“ und wie kann es sich entfalten ?

Hedwig Ortmann (Universität Bremen, emeritiert), die anfangs unser Projekt wissenschaftlich begleitete, weist darauf hin, dass es in der pädagogischen Fachliteratur nicht leicht zu finden ist, wie dieses „SELBST“ eigentlich definiert ist.

*Es ist keine Therapie, es ist ein Weg zu sich selbst.
(Serdar, 24J. Strafgefangener, Raub, In: Weserkurier 20.10.2005. a.a.O.)*

Sie sieht es als eine Basis-Schlüsselqualifikation, die sie so definiert:

„Das Selbst ist nicht gegeben, wird auch nicht einfach ‚ein-sozialisiert‘, sondern bildet sich aus der Reflexivität des Individuums, ist also Selbstreflexivität.“¹⁰ Dann verweist sie auf den Grundwiderspruch, der gleichzeitig Ausgangspunkt unseres Ansatzes ist: „Für die Schule erwachsen daraus eine Reihe von Schwierigkeiten: Das Schwierige an dieser immer wieder formulierten Thematik ist nicht, dass es keine vernünftigen pädagogischen Ziele gäbe, hier auf pädagogischem Wege eine Änderung zu bewirken. Die Schwierigkeit besteht in dem mangelnden methodischen Vermögen, die Ziele zu realisieren.“¹¹ Liegt es nicht in der Logik des Problems, dass die Schülerinnen und Schüler den Weg dahin in eigener Regie finden müssten, sollten diese Eigenschaften am Ende wirklich im Schüler-„Selbst“ verankert sein? Von außen können dazu lediglich geeignete methodische Hilfsmittel angeboten werden.“¹²

Wir meinen, der Naikan-Ansatz ist in besonderer Weise geeignet, diese „Selbst-Bildung“ in der Schule zu initiieren, indem er mit dem für Naikan-Erfahrene schon bekannten Perspektivwechsel arbeitet, und zwar nicht nur im Sinne der Persönlichkeitsbildung, sondern auch in Bezug auf das schulische Lernen selbst.

Das bedeutet u.a.:

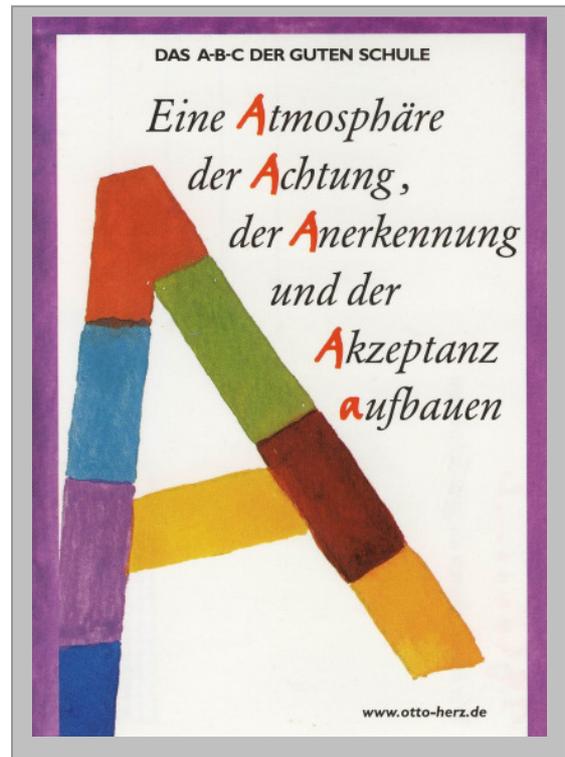
- Blickrichtungsänderung auf „Was habe ich erhalten?“ statt auf „Was habe ich nicht bekommen?“
- Erkennen, wie die eigenen Erwartungen uns daran hindern, wahrzunehmen und anzuerkennen, was wirklich ist.
- Bewusstwerden der Selbstverantwortung für das eigene Handeln.
- Bewusstwerden des eigenen Handlungsvermögens.
- Entwicklung von Selbstvertrauen durch Zuwachs sozialer Kompetenz.¹³

Ich habe Marcel nicht alles gesagt, was er wissen wollte. (Steffi / 9R)

In der Atmosphäre der aufmerksamen Wahrnehmung des anderen und seiner Bedürfnisse, in der Reflexion des eigenen Handelns entwickeln sich gegenseitiger Respekt und gegenseitige Akzeptanz. Eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz ist unserer Meinung nach eine elementare Basis für unbeschwertes, selbstverantwortliches Lernen.

Das unterstreicht auch der Reformpädagoge Otto Herz von der „Laborschule Bielefeld“ indem er diesen Aspekt in seinem „ABC der guten Schule“ an den Anfang stellt. ¹⁴

Doch war die große Frage, ob das klassische Naikan sich so für Schule umarbeiten lässt, dass unsere eben beschriebenen Träume von einer besseren Schule und verantwortlicheren Schülerinnen und Schülern Realität werden – wenigstens ein bisschen.



5 Wie sind wir an das Projekt herangegangen ?

Ursprünglich waren unsere Erwartungen sehr hochgesteckt. Das lässt sich auch gut ablesen an dem Ziel und den beiden Leitfragen, die wir 2003 im Projektantrag formulierten:

„Wir wollen in unseren Bereichen versuchen die Schulkultur im Hinblick auf einen dialogischen Prozess umzugestalten. Dabei wollen wir uns an folgenden Leitfragen orientieren:

- Ist die Naikan-Methode eine Möglichkeit, bei Schülerinnen und Schülern eine Einstellungs- und Verhaltensänderung im Hinblick auf Eigenverantwortlichkeit, Entdeckung von eigenen Handlungsmöglichkeiten sowie Begeisterungsfähigkeit für eigenes Tun zu erreichen ?
- Ist Naikan eine Möglichkeit, bei den begleitenden Lehrerinnen und Lehrern eine Veränderung ihrer Rolle in Richtung eines dialogischen Prozesses zwischen Lehrer und Schüler zu bewirken ?“

*Ich habe N. in einer
Mathematik – Arbeit
abschreiben lassen.
Aber pssst....!
(Susanne / 6.OS)*

Das Forschungsprojekt ist im Schulzentrum Habenhausen von vier interessierten Lehrerinnen und Lehrern auf die Beine gestellt worden. ¹⁵ Es sollte die damalige Orientierungsstufe Klasse 5 und 6, die Haupt- und Realschule, sowie das Gymnasium bis Klasse 10 umfassen. Wir haben den Umfang der Arbeit zu Beginn nicht erahnt,

aber es wurde uns schnell deutlich, dass wir uns mit „Naikan in der Schule“ in einem Forschungsfeld befanden, das enorme und von uns nur begrenzt auszulotende Tiefen hatte. Wir trafen uns regelmäßig einmal in der Woche, die wissenschaftliche Begleitung kam punktuell dazu.

Jedes mal nach einer Naikan-Übung fühle ich mich leer, das heißt ich habe eine Sorge weniger.
(Susi / 6.OS)

So gut der praktische Anfang gelang, so klar erkannten wir bald, dass wir das Forschungsfeld „kartieren“ und die Praxis der Naikan-Übungen nach bestimmten Kriterien auswerten und dokumentieren mussten. Dazu erstellten wir ein „Forschungs-Raster“, das Sie im Anhang Anlage 11 (Auswertungskriterien) wiederfinden. ^c

Ich bin Marion auf den Fuß getreten. Ich habe Marion auf die Nase gehauen. Ich habe Marion aufs Ohr gehauen.
(Laura / 7Gy Naikan während eines Selbstverteidigungskurses!)

Ausgehend von den erwähnten Fragestellungen und Annahmen zu Beginn des Projektes haben wir uns im Wesentlichen auf das Experimentieren und praktische Erproben eingelassen. Diese Phase des wöchentlichen Handelns und Beobachtens (der Schülerinnen und Schüler und uns selbst als Lehrerin und Lehrer) wurde ständig begleitet von Analyse, Reflexion und Dokumentation. Das hat zu ganz praktischen Korrekturen geführt, aber auch zu neuen Fragestellungen, die leichter evaluierbar waren. Sie lauteten nun:

1. Welche Rahmenbedingungen sind für ein erfolgreiches Naikan in der Schule besonders günstig, sowohl mit Blick auf die Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrerinnen und Lehrer?
2. Welche Prozesse / Entwicklungen lassen sich bei den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrerinnen und Lehrern in der inhaltlichen Auseinandersetzung mit Naikan beobachten? (s. Kap.9)

6 Was haben wir alles mit Naikan ausprobiert ?

Wir standen 2002 vor komplettem Neuland und haben in langen Gesprächen manches Für und Wider abgewogen, bis uns Prof. Akira Ishii, ein Motor der Naikan-Bewegung in Japan, den wir im September 2002 zu einer Veranstaltung im LIS eingeladen hatten, ermunterte, doch einfach anzufangen. Das haben wir dann auch getan und die vergangenen drei Jahre waren eine umfangreiche Suchbewegung mit Sackgassen und immer wieder neuen Wegen. Wenn Sie Interesse haben, die Suchbewegung eines Teamkollegen genauer nachzulesen, dann schauen Sie bitte in die Anlage 1 hinein.

^c Die Zählung der Anlagen im Anhang richtet sich an ihrem praktischen Nutzen für den Leser und folgt nicht der Chronologie des Berichts.

6.1 Wie haben wir die Übung eingeführt ?

2002/2003 haben wir sowohl in der Orientierungsstufe (Klasse 5/6), der Hauptschule (ab Klasse 7) als auch im Gymnasium (Klassen 7 und 8) und der Realschule (Klasse 9) angefangen. Später ist Naikan von uns auch in den Klassenstufen 9 und 10 des Gymnasiums ausprobiert worden.

Zu Anfang haben wir die Naikan-Übung bei den Schülerinnen und Schülern eingeführt. Nicht immer haben wir die Übung „Naikan“ genannt (z.B. im 5.Jg.). Im Mittelpunkt standen die drei Fragen und die Bitte und Anregung, sich über das soziale Verhalten in der Klasse auf diese neue Weise Gedanken zu machen. In der Regel gab es eine verpflichtende Einführungsphase, um die Schülerinnen und Schüler mit der Übung bekannt zu machen. Danach wurden in den Klassen mehrheitliche Entscheidungen über Zustimmung und Dauer getroffen. Diese waren dann auch über Durststrecken hinweg verbindlich. Wir haben uns mit der Einführung teilweise schwer getan, aber mit zunehmender eigener Naikan-Erfahrung wuchsen Sicherheit und Überzeugungskraft.

Eine generelle Information der Eltern hat es nicht gegeben, da sich die Fragen durchweg auf Personen des schulischen Alltags bezogen. Wenn wir die Fragen auf die Eltern bezogen, wurden diese vorher um Erlaubnis gebeten. Dort, wo Eltern auf Elternabenden von dem Projekt informiert wurden, gab es mit wenigen Ausnahmen große Zustimmung. Das Schulkollegium ist zu Beginn des Naikan-Projektes im Rahmen einer Lehrerinnen und Lehrerkonferenz und später zu bestimmten Anlässen über den Fortgang des Projektes informiert worden.¹⁶

*Welche Schwierigkeiten habe ich meinen Eltern bereitet?
Ich habe ihnen keinerlei Schwierigkeiten bereitet.
(Lars / 9H im Naikan kurz vor Weihnachten!)*

6.2 Wie sieht die Übung in der Schule konkret aus ?

Naikan wird im Klassenverband in schriftlicher Form mit den drei Fragen geübt. Es haben sich Naikan-Hefte in DIN A5 bewährt. In der Regel beantworteten die Schülerinnen und Schüler einmal pro Schulwoche in ca. 10 – 15 Minuten zu einer festen Unterrichtszeit die drei Fragen. Dabei ist der Freitag als Wochenrückblick sehr geeignet. Am besten lässt sich die Naikan-Übung mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer durchführen. Die Übungsbegleitung durch eine Fachlehrerin oder einen

Fachlehrer mit nur zwei Fachstunden ist allein schon aus zeitlichen Gründen weniger günstig.

Wir versuchten die Naikan-Übung als Stille-Übung zu einer bestimmten Wochenzeit zu ritualisieren, unterstützt z.B. durch Klangschale, Kerze oder Musik. Die Stille war in den engen Klassenräumen trotz der Rituale nicht immer leicht herzustellen. Deshalb nutzten wir für diese Übung auch andere freie Klassenräume und im Sommer auch den Schulhof. Auf unserem weitläufigen Schulgelände suchte sich jeder einen ruhigen Platz. Das wurde gut angenommen. Wichtig für die Schülerinnen und Schüler sind Regeln, nach denen wir die Naikan-Übung durchführen, z.B.:

- Die Hefte der Mitschülerinnen und Mitschüler sind tabu.
- Jeder schreibt für sich.
- 10 Minuten schweigen.
- Keiner fragt andere beim Schreiben.
- Alle Fragen ehrlich beantworten.

*Alex hat mir beim
Kreuzworträtsel ein Wort
gesagt.
Ich habe Alex 10 Wörter beim
Kreuzworträtsel gesagt.
(Steffen / 6OS)*

Weitere sinnvolle Regeln siehe Anlage 2.

Teilweise haben wir die Naikan-Übung selbst gemacht und unser Naikan-Heft der Klasse offen gelegt. Die Naikan-Hefte der Schülerinnen und Schüler standen uns zum Lesen zur Verfügung. Sie wurden von uns mit kurzen Kommentaren versehen zurückgegeben. (s. Anlage 1) Die Schülerinnen und Schüler wünschten diese Rückmeldungen ausdrücklich und waren enttäuscht, wenn diese unterblieben. Hierin steckte offenbar ein Stück dieser Würdigung, die auch ein wichtiger Teil der klassischen Naikan-Übung ist (s. S. 5).

Unsere Kommentierung hatte nur drei Aufgaben:

*Ich habe für unser Referat die
Bücher besorgt, weil Kai mal
wieder nicht in die Hufe kam.
(Pascal / 8Gy)*

- Entgegen wirken, dass die Übenden in die 4. Frage abgleiten,
- Würdigung der ernsthaften Bemühungen,
- Ermunterung, mit der Übung fortzufahren.

Während einer Klassenfahrt war die Naikan-Übung einer 6. Klasse sehr intensiv. Ein anderer Versuch in der 10. Hauptschulklasse, Naikan über das Wochenende von jedem allein für sich machen zu lassen und die Tagebücher am Montag einzusammeln, hat im Schuljahr 2005/2006 erhebliche Fortschritte in Qualität und Quantität der Antworten gebracht. Wir führen das darauf zurück, dass die Schülerinnen und Schüler

mehr Zeit und Ruhe für ihre Übung fanden. Ein Umschalten auf die Übung ist im normalen Schulbetrieb eine große Herausforderung. Eine solche Erinnerungsarbeit braucht Zeit, Ruhe und Abstand. Dies wird einem erst richtig bewusst, wenn man sich selbst eine Woche im Naikan übt.

Ich musste sozusagen in der untersten Schublade nach meinen alten Gedanken forschen. (Marc / 10H)

Die Naikan-Fragen beziehen sich auf den schulischen Alltag und gehen von dem zurückliegenden Tag oder der vergangenen Woche aus. Als Personen werden Klassenkameraden, die Klasse, Familienangehörige (nur nach Absprache mit den Eltern) oder auch Freunde ausgewählt. Die Bezugsperson „Lehrerin/Lehrer“ hat sich nicht bewährt, da aufgrund des Abhängigkeitsverhältnisses der Schülerinnen und Schüler kaum ehrliche Antworten zustande kamen.

Im Schuljahr 2005/2006 haben wir eine Variante in der Fragestellung ausprobiert. Wir haben die drei Naikan-Fragen auf das schulische Lernen der Kinder bezogen. Die Fragen und die Auswertung siehe Anlage 4.

6.3 Welche Rolle spielten Lehrerin und Lehrer bei der Naikan-Übung der Schülerinnen und Schüler?

Zunächst eine Vorbemerkung zu unserer Qualifikation für Naikan. Drei Mitglieder unseres Projektteams haben das klassische Naikan mit siebentägigem Schweigen im Deutschen Naikan-Zentrum in Tarmstedt absolviert. Nach unseren Erfahrungen ist die eigene einwöchige Naikan-Arbeit eine wertvolle Hilfe im Umgang mit Naikan in der Schule.

Das größte Konfliktpotential von Naikan in der Schule steckt in der Rolle der Lehrerin bzw. des Lehrers. Ute Köhler hat als einzige von uns in allen ihren Naikan-Klassen zusammen mit den Schülerinnen und Schülern Naikan gemacht. Sie berichtet:

„In meiner ersten Klasse war ich vollkommen mit einbezogen als Mitglied der Klasse, also nicht nur die Beobachterin. Es entstand eine große (schöne, fand ich) Nähe zueinander, die aber die Schüler-Lehrer-Rolle teilweise aufhob: Ich las ja ihre Naikan-Hefte (nutzte mein Wissen aber niemals aus) und sie lasen meine Eintragungen, da mein Naikan-Heft öffentlich für jeden unter dem Pult lag. Eine Schülerin schrieb später bei der Jahresbilanz: „Frau Köhler ist mehr eine Freundin als eine Lehrerin“.

Ich habe am Dienstag im Zug meine Füße auf den Sitz gelegt und deshalb musste Frau Köhler sich bei dem Schaffner entschuldigen. (Gunnar / 7Gy)

Im 8. Schuljahr wurde es dann sehr schwierig mit dieser Nähe. Es geschahen zwei Vorfälle, die mit fehlender Wertschätzung und Zurückweisung in

die Lehrerrolle zu tun hatten. Es war den Schülern zu nah, aber es sollte auch nicht so sein, wie sonst zwischen Klasse und Klassenlehrer, es sollte weiterhin so fröhlich und freundschaftlich sein, aber nicht mehr so eng, oder nur so eng, wie sie es gerade brauchten, und ich sollte nicht so empfindlich sein, wenn sie Dinge, die ich für sie tue, als selbstverständlich hinnähmen.

Durch Supervision gelang es mir dann, wieder professionelle Distanz zu meinen Schülern zu finden und sie mit wohlwollender Klarheit zu begleiten.

Mit den beiden anderen Naikan-Klassen machte ich selbst ebenfalls Naikan, mein Heft war ebenfalls öffentlich zugänglich, aber ich antwortete als Beobachterin und gehörte für die Schüler nicht mit zur Klasse.

Sehr schwer war für mich die Beantwortung der Naikan-Fragen zum Lernen. Bei der Beantwortung der 3. Frage (Wie habe ich das Lernen meiner Schüler erschwert oder verhindert?) erfuhr ich Dinge über mein Verhalten, die mir nicht bewusst waren.“

Lehrerinnen und Lehrer und Schülerinnen und Schüler stehen in einem Über- und Unterordnungsverhältnis, während der Naikan-Begleiter im klassischen Naikan auf gleicher Ebene mit dem Naikan-Übenden steht. Schülerinnen und Schüler reagieren auf diese Diskrepanz umso empfindlicher, je älter sie sind. In den Klassenstufen 5 und 6 wird das von ihnen noch nicht als Problem gesehen, die Lehrerin oder der Lehrer werden als Naikan-Begleitung akzeptiert. Ab Klasse 7 beginnt das Hinterfragen, auch wenn die Lehrerin oder der Lehrer selbst Naikan üben. Ab Klasse 8 stellten wir in den beteiligten Realschul- und Gymnasialklassen zunehmend den Wunsch fest, Naikan für sich alleine machen zu wollen und die schriftlichen Unterlagen der Lehrerin oder dem Lehrer nicht mehr zur Verfügung zu stellen.

Ich habe Frau W. gepetzt das Christian seine Hausaufgaben vergessen hat. (David / 6OS)

Ich habe Sandra mit jemand verknuppelt. (Mara / 6OS zu Frage 2)

Die Aufgabe der Lehrerin und des Lehrers als Naikan-Begleiter ist auch nicht durch alle Jahrgänge hindurch die gleiche. In der Hauptschule und den Klassenstufen 5 und 6 erwarten die Schülerinnen und Schüler einen entsprechenden anerkennenden, und sogar bewertenden Kommentar durch die Lehrerin und den Lehrer. In den höheren gymnasialen und Realschulklassen wird der Kommentar zwar auch erwartet, doch setzt sich dann zunehmend die Meinung durch „*Naikan ehrlich und deshalb für mich alleine machen zu wollen*“. Gleichzeitig tut sich ein Widerspruch auf. Einige Schülerinnen und Schüler stellen dabei zutreffend fest, dass ihre Übung dann jedoch nachlässt. Andere wünschen die weitere Begleitung, weil sie sonst nach eigenen Angaben „*nicht ernsthaft und konsequent genug weiter üben*.“

Wir haben zu Beginn unseres Projektes einmal aufgeschrieben, wie unterschiedlich die Rahmenbedingungen des klassischen Naikan zu denen des Naikan in der Schule sind. Das ist in Anlage 10 nachzulesen. Daraus ist zu entnehmen, dass Naikan in der Schule ein eigenständiger Naikan-Weg ist. Allerdings: Der Kern mit den drei Fragen bleibt,

ebenso die Art, wie mit ihnen gearbeitet wird. (1. Faktenebene, 2. keine Bewertung der Antworten/des Verhaltens, 3. Würdigung der Übung).

7 Die Naikan-Antworten

Wir haben im Laufe der drei Jahre knapp dreihundert voll geschriebene Naikan-Hefte gesammelt. Die Antworten geben die gesamte Spannweite wieder, die Naikan bei den Schülerinnen und Schülern ausgelöst hat: Von Desinteresse (eher bei Jungen) bis hin zu beeindruckend ernsthafter Auseinandersetzung mit den drei Fragen. Die Tagebücher sind ein Informationsschatz, der sich lohnt zusammen mit den Umfragen zu Naikan (siehe Punkt 8), wissenschaftlich aufgearbeitet zu werden.

Unsere Aufgabe haben wir im Bereich der Handlungsforschung gesehen: Experimentieren, feed-back, korrigieren und dokumentieren.¹⁷ Es lassen sich einige interessante Aussagen machen, die auch gute Ausgangspunkte für weitere Untersuchungen sein könnten.

*Ich habe Julias und Annikas
Frage mit Absicht nicht
beantwortet. (Janina / 9R)*

Allgemein ist für alle Klassen festzustellen, dass Mädchen in jeder Altersstufe der Übung offener gegenüber stehen, eine größere Bereitschaft zeigen, sich mit sich selbst, ihren Gefühlen und ihren sozialen Bezügen auseinander zu setzen. Sie gehen die Übung meist offen an, nehmen die Fragen ernst und gehen auch in die Tiefe.

Jungen lassen sich viel zögerlicher auf die Übung ein, blocken öfter ab, die Konzentration auf die drei Fragen fällt ihnen schwer, sie artikulieren sich auch weniger differenziert.

Es gab einige Versuche, speziell mit schwierigen Schülern Naikan zu üben oder es ihnen als Hilfe anzubieten. Diese Versuche scheiterten an der grundsätzlichen Freiwilligkeit der Übung.

Hinsichtlich der Altersunterschiede ist uns folgendes aufgefallen:

Klassen 5 und 6

- manchmal Verständnisschwierigkeiten bezüglich der Übung.
- Überwiegend bereitwilliges Einlassen auf die Übung.
- Ehrliche und bemühte Antworten.

- Sehr starkes Bedürfnis nach Rückmeldung.

Klassen 7 und 8

- Stärkeres Interesse an der Übung.
- Nutzung zur Abklärung sozialer Beziehungen (Klasse, Freunde).
- In Klasse 8 zunehmende Ablehnung, sich in die Karten schauen zu lassen, auch wenn sie merken, dass dies der Intensität der Übung schadet.

Klasse 9:

- Der Blick und das Interesse ist eher nach außen als nach innen gerichtet.
- Manchmal ist eher „selbstbewusste Unbedarftheit“ oder „sportive Bedenkenlosigkeit“ im Umgang mit sich selbst und anderen zu beobachten (besonders bei Jungen).
- Aber auch Bereitschaft, in der Übung in die Tiefe zu gehen (eher bei Mädchen).

Klasse 10:

- Ernsthafteres Interesse an der Reflexion der eigenen Person und auch der Rolle des anderen wird wieder wach.
- Die Übung erscheint als eine Möglichkeit, etwas mehr in die Tiefe gehen zu können, auf einem neuen erst einmal reizvollen Weg. Auf den lässt man sich dann bewusst und für einen überschaubaren Zeitraum ein oder auch nicht.
- Ablehnung (überwiegend bei den Jungen) wird aber auch deutlicher und inhaltlicher artikuliert.

Meine Mutter hat mich geweckt. (Florian / 9R)

Wir möchten jetzt beispielhaft Originalantworten von Schülerinnen und Schülern zu den drei Fragen wiedergeben. Die Antworten decken eine große Spannbreite ab.

Erinnern wir uns an dieser Stelle: Die Übung soll und kann die Bewusstheit schärfen, für das, was jeden Augenblick um mich herum passiert. Beim Lesen mancher Antworten mag man vorschnell geneigt sein zu sagen: „Was für Peanuts“. Doch wir möchten es anders bewerten: Solcher kleinen und alltäglichen Dinge wird sich der Übende bewusst.

Ich habe Julia Schwierigkeiten bereitet, indem sie mein Fahrrad mit anschließen musste. (Nicola / 9R)

Und plötzlich erscheint vieles nicht mehr selbstverständlich.

Vor Naikan waren für mich die meisten Sachen selbstverständlich. (Luisa / 7H)

Kommentare zur Übung, wie die Schülerinnen und Schüler Naikan empfunden haben und wie viele und welche ernsthaft und weniger ernsthaft dabei waren, können Sie unseren Umfragen entnehmen, die wir zwischendurch und zum Abschluss des Projektes durchführten. (s. Kap. 8)

Schülerantworten zu Frage 1:^d

Was hat eine bestimmte Person für mich getan ?

Für mich hat niemand etwas getan. Wirklich niemand. Gar keiner. (8H/m)

M. hat mir ihren Stift geliehen, als ich meinen Füller vergessen hatte. (6OS/w)

K. hat mir einen Platz in der Cafeteria freigehalten. (6OS/w)

Stefan hat mit mir in der Hofpause gespielt, weil ich kein zum spielen hatte. (6OS/m)

Marvin hat mir beim Berufsförderungszentrum geholfen. Er hat mir erzählt, wie man eine Reihenschaltung aufbaut und wie sie funktioniert. (9H/w)

Mein Papa hat mich gestern und heute zur Schule gefahren, wieder abgeholt und zum Training gebracht. (9Gy/w)

Schülerantworten zu Frage 2:

Was habe ich für diese Person getan ?

Ich habe für niemanden etwas getan. Wirklich niemanden. Gar keinen. (8H/m)

Ich habe Tina heute meinen Tintenkiller ausgeliehen. (6OS/w)

Ich habe nicht über Sabrina gelacht als sie mit ihrem freund am knutschen war und sie unterstützt. (6OS/w)

Ich habe C. geholfen, als sie beim Sport beim Handstand nicht hoch kam. (5OS/w)

Ich habe S. getröstet, als ihr Englische-Vokabel-Test nicht so gut war. (6OS/w)

Ich habe M. bei den Mathematikhausaufgaben geholfen, er hatte das Thema am Anfang nicht ganz verstanden und da hat er mich gefragt ob ich ihm helfen könnte. (9H/w)

^d Weitere Antworten der Schüler auf die drei Fragen finden Sie in Anlage 3. Ausdruck und Rechtschreibung wurden beibehalten, um einen lebendigen Eindruck zu vermitteln.

N. hat mich angerufen, als ihre Oma gestorben ist und ich habe ihr zugehört und habe mir Zeit für sie genommen. In der Schule habe ich sie getröstet und ihr für zwei Wochen eine Beschützerkette geschenkt. (6OS/w)

Schülerantworten zu Frage 3:

Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Gar keine. (7H/m)

Ich habe Jenny nicht mein Radiergummi geliehen. (6OS/w)

Ich habe Caren vor der Klasse blamiert als ich ihr den Stuhl wegzog. (6OS/w)

Ich habe Tina einmal nichts von meinem Essen abgegeben als sie nichts mit hatte. (6OS/w)

Ich habe Martin was Falsches vorgesagt und selbst das Richtige hin geschrieben. (7Gy/w)

Ich habe mal etwas Peinliches über C. erzählt und dann hat er sich natürlich so richtig blamiert gefühlt. (5OS/w)

Wenn ich schlecht gelaunt bin, dann lasse ich es manchmal an J. aus und das findet er nicht gut. (6OS/w)

8 Wie haben die Betroffenen das Naikan-Projekt angenommen ?

Welche Veränderungen sehen sie ?

8.1 Aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler

Wir haben es nicht bei den Naikan-Antworten in den Tagebüchern bewenden lassen. Zwischendurch und am Ende des Projektes haben wir schriftlich bei den Schülerinnen und Schülern nachgefragt, wie Naikan bei ihnen angekommen ist, welche Veränderungen sie im Lauf der Zeit bei sich oder in der Klassengemeinschaft sehen.¹⁸ Wir geben hier eine zusammengefasste Einschätzung wieder, geordnet nach Klassenstufen, und veranschaulichen sie jeweils mit einigen Originalzitaten.

Die Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. OS-Klassen haben die drei Naikan-Fragen gut angenommen. Sie schrieben zuerst sehr viel über Kleinigkeiten, die sich im Unterricht ergaben: Ausleihe, Tausch und Erhalt von Schulsachen. Ein ritualisierter Wochenrückblick (s. Anlage 1) und die motivierende Kommentierung der Naikan-Hefte brachte die Schülerinnen und Schüler in der Hinsicht voran, dass sie den Blick immer mehr auf die zwischenmenschlichen Beziehungen in der Klasse richteten.

Bei den gestellten Zwischen- und Abschlussfragen wollte die Hälfte der Klasse Naikan auf jeden Fall im nächsten Schuljahr weiter machen.

Die Antworten auf die Frage „Was hat sich durch Naikan für dich verändert?“ bezogen sich auf die Aussagen, dass sie mehr über andere nachdenken, dass sie öfter an Schwierigkeiten denken, die sie anderen bereiten, und dass sie eher sehen, was sie mit anderen zu tun haben. ^e

Bei der Frage „Was hat sich durch Naikan in deinem Verhältnis zu deinen Mitschülern verändert?“ gab es u.a. folgende Aussagen:

*Ich kann offener und ehrlicher mit anderen reden.
Ich denke öfter darüber nach, was und wie ich etwas sage.
Ich mache anderen nicht mehr so viele Schwierigkeiten.
Ich gehe freundlicher und netter mit anderen um.*

Bei der Frage „Was hat sich durch Naikan in deinem Verhältnis zum Naikan begleitenden Lehrer verändert?“ bewegten sich die Antworten in einer sehr großen Bandbreite. Die Schülerinnen und Schüler erwähnten das offenere Verhältnis zur Lehrerin und zum Lehrer, das Mehr an Vertrauen ihnen gegenüber, das Wissen, das diese nach dem Lesen der Naikan-Antworten haben, kombiniert mit der besseren Einschätzung der entsprechenden Schülerin oder des entsprechenden Schülers und auch die Aussage, keine Veränderungen bemerkt zu haben.

Auch bei der Beantwortung der Frage „Was war für dich beim Naikan in der Klasse erwähnenswert, auffällig und was war schwierig?“ war die Themenbreite vielfältig:

*Am Anfang der ersten Naikan-Übungen fragte ich meine Sitznachbarin, über wen sie denn schreibt?
Ich habe viel über meine Freundin geantwortet.
Die Beantwortung der 3. Frage war am schwierigsten.
Mir ist nicht immer etwas eingefallen.
Das Nachdenken war schwierig.*

Charakteristisch für Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse ist die Antwort:

Am Ende der Stunde war meine Freundin mit Naikan schon fertig und konnte schon in die Pause gehen. Ich wollte noch etwas schreiben, aber die Pause auch mit ihr verbringen!

^e Einige Antworten scheinen darauf hin zu deuten, dass wir manche Schüler auch älterer Klassen mit dieser offenen Formulierung der Frage überfordert haben. Denn sie antworteten auf konkretere Fragen dann durchaus z.B.: „Ich komme jetzt besser mit meinen Mitschülern aus“, oder ähnliches.

Ergebnis der Befragung dreier Gymnasialklassen, die jeweils etwa zwei Schuljahre Naikan geübt haben :

In der einen 8. Gymnasialklasse (2002-04) (Gesamt: 29, davon 14 Mädchen und 15 Jungen) (s. Anlage 5) wollten im zweiten Naikan-Jahr 6 Mädchen und 3 Jungen weiter machen. Bei den anderen bestand kein Interesse mehr, weil es nach ihrer Meinung am Schluss nichts mehr gebracht oder geholfen hat oder nur noch langweilig war. Mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler hat bestätigt, dass sich nach ihrer Ansicht durch Naikan die Sichtweise insbesondere in Bezug auf das eigene Handeln und gegenüber Freunden und der Klasse verändert hat. Etwa ein Drittel (6 Mädchen, 4 Jungen) kann sich vorstellen, Naikan auch in Zukunft zu machen, z.B. zur Klärung in Streitfällen.

Hierzu einige Zitate:

Ich glaube, man hat jetzt mehr Respekt vor den anderen.

Am Anfang hatte man wenigstens noch das Gefühl, dass es etwas bringt, aber am Ende war es nur noch nervig.

Wahrscheinlich hat Naikan der Klasse schon etwas geholfen, da wir uns vielleicht dadurch etwas besser verstehen, aber jetzt ist die Klasse in einem sehr guten Verhältnis zueinander und ich habe das Gefühl, dass wir Naikan nicht mehr machen brauchen.

Ich werde in Zukunft noch Naikan machen, wenn ich mich mit jemandem nicht mehr so gut verstehe, wenn wir Probleme haben, da ich dann daran glaube, dass Naikan uns vielleicht etwas hilft, und das ist mir wichtig.

Ich habe gemerkt, dass ich gerne mal die Schuld auf die anderen schiebe! Unser Klassenverhältnis ist noch besser geworden. Ich denke mehr darüber nach, was ich sage und ob das jemanden verletzt.

Ich finde Naikan eigentlich ganz gut, aber es sollte eine 4. Frage geben.

Ich finde dumm, dass immer etwas von Mathe wegfällt, wenn wir Naikan machen.

Ich finde Naikan gut weil wir dann weniger Zeit für Mathe haben.

Auffällig war, dass wir seit Naikan alles selber unter uns klären können!!! Eigentlich kommt man mit den Leuten jetzt gut klar!!

Wir halten besser zusammen.

Naikan finde ich gut, weil sich eine friedliche Lösung finden lässt.

Ich finde Naikan manchmal langweilig.

Ich finde, es hat sich nichts verändert, ich habe davon nichts gemerkt.

Die Klasse ist nicht so wie andere Klassen. Es gibt kaum Streit, keine Cliques, wir halten zusammen, wenn es einem nicht so gut geht. Am Anfang war viel mehr Chaos drin.

In der anderen 8. Gymnasialklasse (2004-06) (Gesamt: 27) haben sich alle 15 Mädchen und 12 Jungen an der Abschlussbefragung im Februar 2006 beteiligt. (s. Anlage 6)
6 Mädchen der Klasse hatten bereits Naikan-Erfahrungen ab der 5. Klasse. 16 (4 Jungen und 12 Mädchen) haben Naikan im Allgemeinen gern gemacht. Schwierigkeiten mit der Naikan-Übung gab es auch in dieser Klasse erwartungsgemäß hauptsächlich mit der 3. Frage.¹⁹ Schwierig war auch für einige, sich zu erinnern, was im Laufe der letzten Woche passiert war. Auf die Frage, welche Erfahrungen und Erkenntnisse durch Naikan am wichtigsten waren, sind zusammengefasst folgende Antworten am häufigsten genannt worden:

- *Mir wurde klar, wie viel für mich getan wird / mir geholfen wird.*
- *Ich achte mehr auf mich und andere.*
- *Ich lerne zu wenig / tue zu wenig für die Schule.*
- *Ich merke Fehler, die ich mache, und kann / sollte sie ändern.*

Drei Jungen nahmen gar keine Erfahrungen mit.

Insbesondere die Mädchen können sich vorstellen, Naikan auch in Zukunft zu machen, z.B. wenn sie Probleme oder Streit mit jemandem haben oder wenn es ihnen schlecht geht oder sie Stress haben.

Auf die Frage: „Wenn du jetzt jemandem erklären solltest, was Naikan ist, wie würdest du Naikan beschreiben?“, antworteten Schülerinnen und Schüler z.B.:

Naikan ist gut, wenn man etwas über sich, sein Lernen und Freunde erfahren möchte, weil man, um die Fragen richtig beantworten zu können, über die anderen nachdenken muss. Auf die Dauer ist es aber langweilig und nervig, weil man soviel denken muss.

Naikan ist ein in Japan sehr verbreiteter Weg in sich selbst zu gucken und zu lernen, seine Veränderungen besser zu bemerken. Naikan kann man täglich oder wöchentlich machen. Dazu braucht man nur etwas zu schreiben und einen Ort, wo man sich konzentrieren kann. Man muss verschiedene Fragen beantworten. Man schreibt auf, wem man geholfen hat, wer ihm geholfen hat

und wodurch man jemandem was erschwert hat. Dazu braucht man meist ca. 15 Minuten.

Es gibt 3 Naikanfragen. Die beantwortet man über einen bestimmten Zeitraum. Durch Naikan achtet man mehr auf seine Umgebung und sein Verhalten.

In der 10. Gymnasialklasse (Gesamt: 23, davon 13 Mädchen und 10 Jungen) (s. Anlage 7) wollten 17 (5 Jungen, 12 Mädchen) mit Naikan weiter machen, davon die meisten alleine ohne Nachsehen des Naikan-Heftes durch Lehrerin oder Lehrer. Eine Veränderung der Sichtweisen durch Naikan ist von 13 gesehen worden (4 Jungen, 9 Mädchen). Für die spätere Zukunft konnten sich 6 (5 Mädchen, 1 Junge) vorstellen, Naikan z.B. in Konfliktfällen anzuwenden.

Hierzu einige Zitate:

Mein Handeln hat sich durch Naikan in der Weise verändert, dass ich aufmerksamer geworden bin.

Naikan hat mir selbst geholfen, aber auch in Beziehungen zu meinen Freunden. Ich selbst habe durch Naikan gemerkt, was ich meinen Freunden manchmal für Schwierigkeiten mache. Dadurch habe ich viele Fehler von mir eingesehen.

Ich habe keine großen Veränderungen durch Naikan festgestellt.

Ich komme ohne Naikan klar und sehe keine Veränderung in meinem alltäglichen Leben.

Ich finde, dass mir durch Naikan einiges klarer geworden ist, ich lebe bewusster und achte mehr auf meine Mitmenschen.

Naikan hat mir selbst durch die 3. Frage geholfen, weil ich dadurch meine Handlungen aus der Sicht eines Dritten sehen konnte.

Ich wollte Naikan gerne allein machen, damit ich auch persönliche Dinge mit einbringen kann. Viele Dinge, mit denen ich Naikan gemacht habe, möchte ich gerne für mich selber behalten und nicht meinem Lehrer preisgeben.

Bemerkenswert ist die Hauptschulklasse (Gesamt: 24,15 Jungen und 9 Mädchen), die die Naikan-Übung über vier Jahre (von Jg. 7-10) ohne Unterbrechung praktizierten. Erschwerend war hier die für Hauptschulklassen typisch hohe Fluktuation der Klassenmitglieder. Der Klasse wurde im Schuljahr 2002/2003 das Naikan-Projekt vorgestellt. Sie hat sich dann mehrheitlich dafür entschieden, an dem Projekt bis zur Klasse 10 teilzunehmen.

Peter Molis hat in den vier Jahren regelmäßig begleitende Zwischenbefragungen zu Naikan eingestreut über die Akzeptanz der Übung und um zu erfahren, ob und wie sich im Lauf der Zeit für seine Schülerinnen und Schüler durch Naikan etwas verändert hat in Richtung Mitschüler, Lehrer oder Klasse.

Hier Auszüge aus einer Zwischenbefragung nach einem Übungsjahr (8. Klasse).

Auffällig war bei den Antworten die deutlich unterschiedliche Reaktion von Jungen und Mädchen. Während die Mädchen überwiegend positiv reagierten, sind die Antworten vieler Jungen einmütig und können zusammengefasst werden mit dem Satz „Naikan hat mir nichts gebracht, es hat sich auch nichts verändert“. Viele Jungen nehmen die Übung nicht richtig ernst, beklagt haben sich fast alle, dass es während der Übung zu laut ist und damit die Konzentration auf die drei Fragen erschwert wird.

Für die positiven Veränderungen, die vor allem die Mädchen sehen, hier einige ausgewählte Zitate:

Also ich finde, dass sich bei mir ziemlich viel verändert hat. Vielleicht nicht alle Dinge, aber viele. Z.B. gehe ich mit vielen Leuten anders um, seitdem ich Naikan übe. Ich bin nicht immer sofort auf Stress aus und Gewalt, sondern ich kläre, seitdem ich Naikan mache, alles (vieles) mit Worten! ... Man sieht alles mit ganz anderen Augen! ... Man respektiert jeden Menschen so wie er ist!

Ich kann mehr über alles reden! Ich finde diese Übung sehr gut! Aber früher fand ich die doof!

Ich glaube, dass sich das Verhältnis zu meinen Mitschülern verbessert hat. Denn die erste Zeit, die ich in der Klasse war, wurde ich nur gehänselt. Und das ging mir sehr nahe. Aber das ist jetzt vorbei.

Ich habe angefangen, mir Gedanken über meine Mitschüler und ihr Verhalten zu machen.

Durch Naikan hat sich bei mir verändert, dass ich jetzt mehr daran denke was andere für mich machen und nicht was ich für jemanden gemacht habe. Außerdem überlege ich jetzt mehr was ich falsch gemacht habe. Früher, bevor ich Naikan praktiziert habe, habe ich immer nur an mich gedacht und nicht an andere.

Alle respektieren mich, und sie sind alle nett. Ich glaube, dass man durch Naikan Stress abbaut und ich nicht mehr so schnell ausflippe. Ich nehme alles gelassener.

Im Februar 2006, nach fast 4 Jahren Naikan-Übung, gab es eine Abschlussbefragung der Schülerinnen und Schüler (11 Jungen, 7 Mädchen) zur ihren Naikan-Erfahrungen.

Diese sehr eindrucksvolle und durchaus bewegende Dokumentation ist in Anlage 8 nachzulesen. Hier einige Auszüge.

Zur Akzeptanz der Übung: Zwölf von ihnen (6 Mädchen, 6 Jungen) haben die Naikan-Übung im Allgemeinen gern gemacht und u.a. wie folgt begründet:

... aber nach und nach hat es mir immer mehr Spaß gemacht, da ich verstanden habe, dass es sozusagen Lernen ist, und zwar seine Fehler einzugestehen.

... weil ich so überhaupt mal wahrgenommen habe, wie viele Menschen gute und schöne Sachen für mich tun und wie wenig ich den Menschen dafür zurückgebe.

Ich habe es immer gemacht, wenn ich mich mit jemandem gestritten habe.

Nicht gerne gemacht haben es 5 Jungen und es u. a. wie folgt begründet:

... wenn mir zu den Fragen nichts einfiel.

Ich musste sozusagen in der untersten Schublade nach meinen alten Gedanken forschen.

Ich habe einige Fehler wieder gefunden, die ich sonst nicht so gesehen habe.

... sehr viel Stress in der Woche gehabt.

Erwartungsgemäß hatte auch diese Klasse überwiegend Probleme mit der dritten Frage und das u. a. wie folgt begründet:

... war am Anfang sehr schwer, weil mir immer nur eingefallen ist, was jemand anders mir für Schwierigkeiten macht.

Die 3. Frage hat meistens schlechte Gefühle bei mir ausgelöst: es war unangenehm, über die Schwierigkeiten, die ich anderen mache, nachzudenken.

Angesprochen auf die Unterschiede in ihrer Naikan-Übung in der 7./8. Klasse gegenüber der 10. Klasse gab es eindeutige Antworten. Waren die Übungen anfangs kurz und eher auf Unwichtiges und Oberflächliches gerichtet, hat sich das bei den meisten verändert. Auch scheinen viele erst im Laufe der Zeit den Sinn der Naikan-Fragen verstanden zu haben. Zitat:

In der siebten Klasse habe ich Naikan nicht richtig verstanden und da habe ich die dritte Frage meistens ausgelassen und jetzt denke ich schon etwas länger nach um die dritte Frage auch zu beantworten.

Es kann sein das ich in der achten Klasse noch nicht richtig wusste, was ich mit den Fragen anfangen sollte und habe wahrscheinlich auch Mist geschrieben.

Ich habe meine Naikanübungen mir mal angeschaut. Wow, habe ich gedacht, ich habe mich mit der Zeit echt verbessert, Ich denke jetzt auch viel mehr darüber nach, was ich schreiben könnte und das habe ich damals, wahrscheinlich nicht gemacht.

Auf die Frage nach den Veränderungen, die die Schülerinnen und Schüler durch Naikan bei sich wahrnehmen, sind die folgenden Antworten typisch:

*Ich bedanke mich auch für Selbstverständlichkeiten.
Kann meine eigenen Fehler (schneller) erkennen.
Ich merke dadurch wie viele Menschen (auch die Eltern) etwas für mich tun.
Ich sehe durch Naikan meine Mitmenschen ganz anders.
Ich bin offener und ehrlicher geworden.
Ich kann mich besser konzentrieren.*

Ob Naikan eine feste Einrichtung in der Schule werden sollte, wird von 12 Übenden mit Ja beantwortet (7 Mädchen und 5 Jungen).

Ich find schon, dass man Naikan in der Schule anwenden sollte. Am Anfang würde ich es erst in der Schule machen und dann sollen die Schüler das Zuhause machen..... Ich find das Naikan jemanden verändern kann, aber nur wenn jemand ordentlich darüber nachdenkt.

Ich finde das Naikan in der Schule an jeder Schule Pflicht werden soll ich glaube das es viele Schüler echt doof finden werden aber die, die es intensiv machen werden sich ändern und auf der Schule wird der Umgang ganz anders.

8.2 Aus der Sicht der Eltern

Die Reaktion der Eltern auf die Naikan-Übung ihrer Kinder haben wir nicht mit Befragungen systematisch erkundet. Dort wo wir Naikan auf Elternabenden vorgestellt haben, ergab sich fast immer das folgende Muster (in dieser Reihenfolge):

- Skeptische Blicke. Der Ansatz ist erst einmal sehr exotisch vielleicht sogar esoterisch.
- Wohlwollende Zustimmung.
- Umschlagen in eine übersteigerte Erwartungshaltung, in die die ganzen bisherigen vergeblichen erzieherischen Bemühungen hinein projiziert wurden:
„Damit kriegen wir unsere Schützlinge!“

Wir präsentierten unser Projekt zu verschiedenen Anlässen (Schulfest, Tag der offenen Tür...) und erlebten dabei überwiegend positive Elternkontakte. Darüber hinaus gab es

öfter interessierte Nachfragen von Klassenelternsprechern nach Ergebnissen und Erkenntnissen.

Die folgende Rückmeldung hat uns besonders erfreut:

Die 10. Klassen (bisher Gymnasial- und Realschulklassen) übernehmen an unserer Schule zusammen mit Eltern Dienst in der Cafeteria. Es gab bisher sehr gemischte Erfahrungen und oftmals deutliche Kritik der Eltern am Verhalten der Schülerinnen und Schüler. Über ihre Erfahrungen mit der Naikan-Klasse 10A in der Hauptschule berichteten die Eltern nach eigenen Angaben „selbst erstaunt“:

So freundlich, so zuvorkommend, so ein guter Umgang untereinander, das haben wir bisher noch nicht erlebt. Die Klasse hält und arbeitet zusammen. Man spürt bei ihnen ein Wir-Gefühl. Sie sehen Aufgaben und greifen auch zu, wo andere mit Blindheit und Unverständnis ... reagieren.

8.3 Aus der Sicht des Kollegiums und der Schulleitung

Dem Kollegium ist das Naikan-Projekt im Rahmen einer Lehrerkonferenz vorgestellt worden und die Reaktion war interessiert und positiv. Aufgrund dieses Interesses haben wir mit Unterstützung von Hedwig Ortmann Anfang 2004 einen Fortbildungstag für Naikan-Interessierte an unserer Schule angeboten. Zehn Kollegen beteiligten sich, und wir vom Naikan-Team wollten ihren Wunsch, mit Naikan in eigenen Klassen anzufangen, in Form von Patenschaften begleiten.

Ich habe es nicht sooo gerne gemacht weil es mir nicht so viel gebracht hat. Sicher habe ich einige Fehler wieder gefunden die ich sonst nicht so gesehen habe, aber trotz dem hat es mir nicht so sehr gefallen. Als ich die Fragen wieder vor mir sah habe ich gedacht oh ne nicht schon wieder diese 3 Fragen aber ich habe sie immer wieder beantwortet. Ich habe dadurch auch was dazu gelernt und da bin ich sehr stolz drauf. (Kai / 10H)

Dieses Experiment hat sich nur wenige Monate aufrecht erhalten lassen, dann gaben die Kollegen wieder auf. Es ist uns vom Projektteam nicht gelungen, unsere „Neulinge“ intensiv genug zu begleiten und ihre enttäuschten Erwartungen und Motivationsprobleme aufzufangen.

*Wir verlieren zuviel Unterrichtszeit.
Es kommt immer etwas anderes dazwischen.
Ich hab' mir schnellere Erfolge erhofft, ich kann keine Verhaltensverbesserung beobachten.
Die Schüler wollen das nicht mehr.*

Es war für uns offensichtlich, dass für die „Anfänger“ eine gründlichere Vorbereitung zur Einführung in Naikan notwendig gewesen wäre.

Es ist sicher problematisch, ohne eigene Naikan-Erfahrung an die Anleitung anderer in dieser Methode heranzugehen. Zu leicht möchte man diese Übung instrumentalisieren. Auch wir neigten anfangs dazu.

*Ich habe M. meine Birne geschenkt,
weil ich erstens keinen Hunger hatte
und zweitens war sie mir zu hart.
(Isabell / 6OS)*

Die Kollegen hatten die Erwartung, durch Naikan unmittelbar auf das Verhalten der Schülerinnen und Schüler Einfluss nehmen zu können. Doch Naikan verändert erst einmal Wahrnehmungsmuster und innere Einstellungen.

Eine Kollegin (nicht selbst im Projektteam), die in einer 8. Gymnasial-Naikan-Klasse unterrichtete, hat über ihre Erfahrungen mit dieser Klasse auf einer Gesamtkonferenz berichtet. Als von Kollegen gefragt wurde, „welche evaluierbaren Veränderungen“ durch diese Übungen zu verzeichnen wären, antwortete sie etwas Bemerkenswertes:

Kollegen, was heißt hier evaluierbar? Wir sind doch, wenn ich mich so umschaue, alle schon seit vielen Jahren im Geschäft. In den meisten Klassen ist es laut, unruhig, die Sachen sind nicht auf dem Tisch ... und wenn irgend etwas passiert, schiebt einer das auf den anderen. Die hier sind ruhig, konzentriert, vorbereitet auf den folgenden Unterricht und stehen zu dem, was sie tun. Neulich wurde ich beim Reinkommen besorgt gefragt: „Frau ... geht es Ihnen nicht gut? Sie sehen so erschöpft aus.“ Die meisten merken doch so etwas noch nicht einmal. Und das ist in dieser Klasse anders.

Die Schulleitung stand und steht dem Projekt sehr positiv gegenüber. Begeistert von der Idee, Naikan in die Schule zu bringen, befürwortete sie unseren Antrag für das Projekt sofort. Durch die Schulleitung erhielten wir die Möglichkeit, einer großen Elternschaft Naikan vorzustellen. Am Tag der Offenen Tür und beim Jubiläum unseres Schulzentrums präsentierten wir Naikan jeweils in einer betreuten Ausstellung als Dokumentation vielen Interessierten. Auch bei anderen Veranstaltungen unterstützte uns die Schulleitung großzügig.²⁰

8.4 Aus der Sicht des Projekt-Teams

Wie ist es uns selbst mit dem Naikan-Projekt ergangen, was hat das Projekt mit uns gemacht?

Der Umgang mit der Naikan-Methode war auch für uns neu. So wie unsere interessierten Kollegen mussten auch wir erst einmal lernen, nicht andere mit Naikan ‚behandeln‘ zu wollen.²¹ Die Naikan-Methode verlangt eine andere innere Einstellung. Es ist eher so, als werfen wir als Naikan-Begleiter einen Stein in ein uns unbekanntes Gewässer (es sind sogar drei Steine / drei Fragen). Die Strömungen, Untiefen,

Hindernisse kennen wir nicht. Welche Wellen werden sich ergeben, welche Überlagerungen, welche Muster? Wir wissen es nicht. Das entwickelt sich aus den inneren Gegebenheiten dieses Gewässers selbst. Wir geben einen Anstoß. Aber wir können und sollten den Prozess nicht in eine bestimmte Richtung steuern.

Das fiel gerade uns als Pädagogen sehr schwer, neigten wir doch dazu, in gut gemeinter Absicht für zu viel die Verantwortung übernehmen zu wollen.

Und noch etwas mussten wir uns immer vor Augen halten.

Naikan verändert nicht unmittelbar Verhalten sondern Wahrnehmungsmuster. Die Übungen führen zu einer realistischeren Wahrnehmung hinsichtlich der eigenen Person und hinsichtlich der Kommunikation mit anderen. Die Naikan-Methode zielt als ‚weichere‘ Methode auf eine Veränderung der zugrunde liegenden inneren Einstellungen. Sie führt damit zu einer veränderten Motivationslage, mit der alle an der Schule beteiligten Gruppen, wenn sie sich in Naikan üben, an ihre Arbeit herangehen und miteinander umgehen können, in Kommunikation wie in Kooperation.

Im Antrag zu unserem Forschungsprojekt 2002 haben wir eine Anregung unseres Schulleiters K. Osmers auf die erste Seite gesetzt, die er einmal dem Kollegium gab:

„Wir brauchen in den Schulen mehr Ruhe und in den Köpfen mehr innere Distanz, um zu einem nüchternen Urteil darüber zu kommen, was wir tagaus tagein mit unseren Schülern und uns selbst anstellen. Wir müssen im wörtlichen Sinne hin und wieder neben oder hinter uns treten und uns beim ‚Strippenziehen‘ zuschauen.“²²

Genau das ist auch eingetreten:

- Wir sahen, dass wir uns in diesem Projekt selbst veränderten. Naikan machte uns durchlässiger und empfindsamer, weil Grenzen/Abgrenzungen sich öffneten. Das Einfühlungsvermögen in die Schülerinnen und Schüler (und Eltern) wurde größer, da wir gelernt hatten, uns öfter selbst auch aus den Augen anderer zu sehen. Als wir unsere eigene Unfertigkeit und Widersprüchlichkeit besser erkennen, akzeptieren und ertragen konnten, konnten wir diese auch bei den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen besser annehmen.
- Wir spürten in unserer Rolle als Lehrerin und Lehrer ständig ein Wissens- und Erfahrungsgefälle zu denen, mit denen wir arbeiteten. Das führte nicht gerade dazu, uns selbst in Frage zu stellen, unsere Einstellungen und

(Jens / 6OS antwortet auf die 3 Fragen:)

1. Ich habe Anna die Mütze geklaut und Marco, Marcel und Nico haben mir geholfen.

2. Ich habe Ann-Kathrin die Mütze wiedergegeben.

3. Ich habe Ann-Kathrin die Mütze geklaut

Verhaltensmuster zu reflektieren. Deshalb machten wir spontan gerne die Klassentür hinter uns zu und schafften uns einen geschützten Raum. Der wurde durch Naikan weiter, offener und lichter und auch überflüssiger.

- Unsere Fähigkeit wuchs, unser eigenes Verhalten kritisch betrachten und überprüfen zu können. Wir vermochten auch, eigene Fehler leichter anzunehmen. Wir lernten, uns bei Enttäuschungen eher zurückzunehmen, anstatt sie nach innen gewandt als Kränkung zu erfahren oder nach außen gewandt mit der Verletzung anderer zu reagieren.
- Ein weiterer Aspekt liegt in unserer Aufgabe, Bewertungen vornehmen zu müssen. Gerade in dieser Nach-Pisa-Zeit gerieten wir leicht in eine ständig unterschwellige Atmosphäre der Begutachtung und Einordnung der Schülerinnen und Schüler (und das möglichst justiziabel, also gewappnet gegen alle elterlichen und behördlichen Anzweiflungen). Wenn wir da nicht sorgfältig aufpassten, färbte diese Unterströmung alle unsere Begegnungen mit unseren Schülerinnen und Schülern ein. Und die Lebendigkeit des Unterrichts ging verloren.
- Nach so vielen Dienstjahren fiel es uns zunehmend schwerer, immer wieder individuell auf unsere Schülerinnen und Schüler einzugehen. Dazu hatten wir z.B. ihr Fehlverhalten von anderen schon 123 mal oder öfter vorher gesehen. Unsere Erfahrungen sind sicher wertvoll, können aber ebenso den Blick verengen.

Als Gegengewicht hierzu haben wir durch unsere eigenen Naikan-Übungen²³ (wieder) mehr eine innere Einstellung gewonnen, die wir so charakterisieren möchten:

- Erhöhte Achtsamkeit,
- Objektivere Selbstwahrnehmung,
- Klarheit,
- Geduld,
- Tief empfundene Zuwendung,
- Engagement,
- Dankbarkeit für Bemühungen anderer (auch der Schülerinnen und Schüler),
- Zuversicht und Vertrauen in die Kräfte, die sich aus veränderten inneren Einstellungen entwickeln.

9 Die Ergebnisse nach drei Jahren und unsere Visionen

Wir hatten an unseren ambitionierten Zielsetzungen ordentlich zu schlucken. Sie entzogen sich in ihrer Formulierung auch einer differenzierten Überprüfung. Deshalb korrigierten wir die beiden Leitfragen in einem Zwischenbericht im Schuljahr 2004/2005 und formulierten sie in Bezug auf Form und Inhalt neu. Sie lauten nun: ²⁴

9.1 Welche Rahmenbedingungen sind für ein erfolgreiches Naikan in der Schule besonders günstig, sowohl mit Blick auf die Schülerinnen und Schüler als auch auf die Lehrerinnen und Lehrer?

Wir haben verschiedene äußere Formen ausprobiert und können sagen, was sich bewährt hat und wo wir zukunftsfähige Entwicklungen für Naikan in der Schule sehen:

- Die Basis für Naikan kann bereits in der Grundschule gelegt werden. Es sind verschiedene Naikan-Übungsmöglichkeiten denkbar, wie z.B. mündliches Naikan im Erzählkreis mit den Fragen „Was hat jemand aus der Klasse für dich getan?“ oder „Was hast du für jemanden aus der Klasse getan?“. Die Schülerinnen und Schüler der Grundschule beantworten die Fragen in erzählender Form, ohne mit dem Begriff Naikan konfrontiert zu werden.
- Naikan kann ab Klasse 5 in jeder Schulstufe angeboten werden. Die Altersstufen 5 – 7 lassen sich besonders gut ansprechen.
- Es ist uns nicht gelungen, die Motivation für Naikan in den Klassen 5 –7 über die hochpubertäre Phase in Klasse 8 und 9 als durchgängige Übung zu retten. Deshalb sollte der Einsatz von Naikan in der Schule auch in kürzeren Phasen (z.B. einem Schuljahr) realisiert werden. Das ist möglich.
- In den höheren Jahrgängen wird Naikan in freiwilligen Arbeitsgemeinschaften wieder aufgenommen. Es ist auch denkbar, Naikan einmalig auf Klassenfahrten oder an Projekttagen anzubieten.
- Die Schulleitung muss über Naikan informiert werden.
- Eltern werden auf Elternabenden über Naikan informiert, auch praktische kurze Übungen mit ihnen sind sinnvoll.

- Naikan wird schriftlich im Naikan-Heft einmal in der Woche geübt.
- Als Zeitraum für die Fragen ist es gut, den vergangenen Tag oder die vergangene Woche zu wählen.
- Eine angeleitete Erinnerung als Wochenrückblick ist oft sehr hilfreich, besonders am Anfang. (s. Anlage 1)
- Für Naikan brauchen die Schülerinnen und Schüler mindestens 10 Minuten Ruhe und Abstand. Während der Unterrichtszeit ist das erfahrungsgemäß schwierig, günstig ist ein geschützter Raum (andere Klassenräume mitbenutzen, Schulhof...), die bessere Alternative scheint das Naikan zu Hause zu sein. Nach einer kurzen Einführungszeit wird die Übung als Hausaufgabe über das Wochenende aufgegeben (wegen der Stille und dem inneren Abstand).
- Naikan in der Schule sollte grundsätzlich freiwillig sein. Kleine Belohnungen sind motivierend, z.B. tatsächlich 15 Minuten weniger Unterricht oder mit Hausaufgabengutscheinen o. ä. .
- Als Bezugspersonen für die Fragen sollten nicht Lehrerinnen und Lehrer gewählt werden, besser sind die Klasse, einzelne Klassenkameraden oder Freunde, oder auch, wenn das mit den Eltern so abgesprochen ist, die Familie.
- Die Naikan-Hefte werden von der Lehrerin und dem Lehrer als neutralem Beobachter eingesammelt und mit einem kleinen Kommentar, der die Bemühung würdigt und motiviert, zurück gegeben.
- Naikan wird idealerweise von der Klassenlehrerin bzw. dem Klassenlehrer angeboten.
- Es ist sehr günstig, wenn die Naikan-begleitende Lehrkraft die klassische Naikan-Woche gemacht hat. Es hilft gegen die Instrumentalisierung der Übung, schützt vor falscher Erwartungshaltung (statt Ergebnisfixiertheit Sensibilisierung für Bemühungen). Er weiß dann um die eigenen inneren Widerstände. Er weiß

dann auch, wie nötig Ruhe, Konzentration und Zeit sind, um in die Tiefe zu kommen.

- Der neutralen Beobachterrolle könnten wir dadurch näher kommen, dass sich in jeder Schule „Naikan-Tandems“ mit zwei Lehrerinnen und Lehrern bilden, die die Naikan-Hefte des jeweils anderen ohne Wertung kommentieren und die sich beide in ihren Erfahrungen mit Naikan unterstützen.
- Die drei Fragen können stärker variiert werden.²⁵ Wir haben bereits seit einiger Zeit mit interessanten Ergebnissen das „eigene Lernen“ als Bezugspunkt genommen:
 1. Was hat die Schule für mein Lernen getan?
 2. Was habe ich für mein Lernen getan?
 3. Wie habe ich mein Lernen erschwert oder behindert? (s. Anlage 4)
- Um Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstreflexion zu stärken, werden die drei Fragen in ein pädagogisches Leitbild der jeweiligen Schule aufgenommen. Daran wird gerade auch an unserem Schulzentrum gearbeitet.
- Naikan wird im Bildungsplan der Klassen 5 und 6 eingeführt und damit im Unterricht standardmäßig als Methode der „Selbst-Bildung“ vorgestellt und geübt.²⁶
- Naikan in der Schule wird Standardthema in der Lehrerbildung und Lehrerfortbildung.
- Teilnahmebescheinigungen für Schülerinnen und Schüler als Bewerbungsunterlage können sinnvoll und motivierend sein (s. Anlage 9).

9.2 Welche Prozesse / Entwicklungen lassen sich bei den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrerinnen und Lehrern in der inhaltlichen Auseinandersetzung mit Naikan beobachten?

Die Frage nach der inhaltlichen Entwicklung bei Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern durch die Auseinandersetzung mit Naikan lässt sich ungleich

schwerer beantworten und in einem so offenen System wie der Schule mit unseren Möglichkeiten schon gar nicht empirisch belegen.

Das Wesentliche hierzu ist in Punkt 8 ausgeführt worden. Wir fassen zugespitzt zusammen, was Naikan nach unserer Erfahrung bewegt hat:

- Es fördert die Achtsamkeit bei sich und bei den anderen.²⁷
- Es erhöht die Akzeptanz des anderen.
- Egozentrik tritt zurück.
- Die Übenen werden beziehungsfähiger, können mit sich und anderen besser umgehen, werden flexibler.
- Der Blickwinkel wird geweitet.
- Es entsteht Dankbarkeit für vieles.
- Eigene Fehler kommen in den Blick und werden bearbeitet.
- Es macht innerlich ruhiger und die Konzentration wächst.
- Es ist geeignet, ein für eine gute Klassengemeinschaft günstiges Klima der gegenseitigen Anerkennung und des Respekts zu schaffen.
- Es begünstigt dadurch schulisches Lernen überhaupt, indem es destruktive Tendenzen vermindert (Mobbing...) und neue Kräfte mobilisiert werden (angenommen sein, Respekt, Selbstvertrauen).

Zur Zeit starren zu viele nur auf Wissenslücken und Wissensvermehrung. Wir meinen, die Defizite liegen eher in den inneren Einstellungen. Nach unseren vierjährigen Erfahrungen sind wir überzeugt, dass Naikan hier

- an der richtigen Stelle ansetzt und
- langfristig wirksam ist.

*Ich denke jetzt
schon manchmal
einfach so im Bett
über die Fragen
nach. (Anne / 10H)*

Naikan kann nicht mit schnellen Erfolgen in Bezug auf Verhaltensänderungen aufwarten. Das hat uns und sollte andere aber nicht entmutigen. Wir mussten selbst erst einmal wieder Geduld erlernen. Und wer will guten Gewissens behaupten, dass unsere anderen pädagogischen Bemühungen von nachhaltigem Erfolg gekrönt sind ? Wie können wir die Wirksamkeit von Naikan bei einem zwölfjährigen Schüler messen, der auf die 3. Frage: „Welche Schwierigkeiten hast du anderen bereitet?“, antwortet:

„Ich war letzte Woche krank, und Stefan hat sich Sorgen gemacht.“ ?

Diese Antwort spricht für sich. Sie wird uns als Naikan-Begleitern als ein kostbares Geschenk angeboten. Dieses Geschenk holt uns aus unserer Routine und hält uns vor Augen, was für eine wertvolle und spannende Aufgabe wir in unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben. Und welche Möglichkeiten sich uns eröffnen, wenn wir das als einen gemeinsamen Lernprozess verstehen und annehmen können!

Wir meinen, wir haben einen gangbaren Weg für die Schule gefunden. Den können wir guten Gewissens weiter empfehlen. Wir haben eine Menge Material, Sie zu motivieren und um Ihnen Mut zu machen.

Suchen Sie sich einen Partner. Sie finden ganz sicher einen. Gemeinsam wird es spannender und Sie unterstützen sich gegenseitig. Erinnern Sie sich daran, was Prof. Akira Ishii uns damals geraten hat, als wir uns zu Beginn einen schweren Kopf gemacht hatten:

„Fangen Sie doch einfach an!“

10 Anmerkungen

¹ Die DVD enthält mehrere kurze Filmbeiträge über die klassische Naikan-Methode und über unser Projekt. Es sind Ausschnitte aus einem Film von Jörg Röttger (s. Röttger, J. 2005). In einem weiteren Ordner ist zusätzliches Informationsmaterial enthalten, welches für die Praxis hilfreich ist. Hinweise zur Verwendung der Materialien finden Sie in der Datei: ‚Readme.txt‘. Der Ordner ‚Arbeitsmaterialien‘ ist über den PC zu öffnen. Der Filmteil ist auch mit gängigen DVD-Playern abspielbar. (zurück zum Endbericht S.3)

² Einen interessanten Hinweis, der vielleicht auf die Wirkungsweise der Naikan-Methode hindeuten könnte, fanden wir bei den beiden Wissenschaftsredakteuren Werner Siefer und Christian Weber in ihrem kürzlich erschienenen Buch: „Ich – Wie wir uns selbst erfinden“. Sie schreiben, dass in der westlichen Psychologie zunehmend das Phänomen der ‚Rekonsolidierung‘ diskutiert wird. *„Das heißt, einen fertigen Gedächtnisinhalte abzurufen ist so ähnlich, wie ihn neu einzuspeichern.“* Dazu führen sie aus: *„Das Gedächtnis ist kein statischer Ordner oder hinter einer Tür verstaubendes Archiv, es dient der Bestätigung des Individuums.“ (...)* *Der Vorgang des Abrufs einer fest gespeicherten Information macht diese nicht nur verfügbar, sondern ‚verflüssigt‘ sie wieder. Sie ist damit knet- und veränderbar, als würde die Wirklichkeit in diesem Kopfkino neu durchgespielt.“* (S. 152 f) Siefer, Werner, Weber Christian 2006

Das könnte bedeuten, dass Erinnerungen in einem neuen Kontext abgespeichert werden und so automatische und unbewusste Verknüpfungen an subjektive Bewertungen beim ersten ‚Einspeichern‘ gelockert oder vielleicht sogar gelöscht werden. Davon ist immer wieder in den Erfahrungsberichten Naikan-Übender nach einer Woche Naikan zu lesen. Nicht selten wählen sie sogar für Außenstehende befremdliche Worte wie: „Ich konnte mich von all meinem Hass befreien“. So z.B. auch ein dreizehnjähriger Schüler nach einer Woche Naikan. (s. ‚Erfahrungsbericht 13j. Schüler‘ in der beiliegenden DVD). Zu Erfahrungsberichten Erwachsener vgl. a. Müller-Ebeling, C., Steinke, G. 2003; Hartl, J. Ishii, A. 2000; Hartl, J. Schuh, J. 1998 (zurück zum Endbericht S.5)

³ Zwei kurze Erlebnisberichte von D. Rucker (o. J.) und T. Yamada (1994) finden Sie in der beigelegten DVD. Die Übersetzung eines japanischen Buches zum Thema von Prof. Akira Ishii und T. Yamada erscheint 2007 bei Kamphausen, Bielefeld. (zurück zu S.6)

⁴ Vgl. Köhn, M. 2003 (Examensarbeit), Sager, U. 2004 (zurück zu S.6)

⁵ In: Müller-Ebeling, C.; Steinke, G. 2004 S.132 (zurück zu S.6)

⁶ Ebda: S.133 (zurück zu S.6)

⁷ Kolte, B. 2002, S.5 (zurück zu S. 6)

⁸ Kolte, B. 2002, S.42 (zurück zu S.7)

⁹ Röttger, J. 2005 (Film) (zurück zu S.7)

¹⁰ Ortmann, H. 2002, S.11 (zurück zu S.9)

¹¹ Ebda. S.12 (Hervorhebung durch die Verfasserin) (zurück zu S.9)

¹² „(...) der Kern aller pädagogischen Bemühungen (muss) darin liegen, Erkenntnis der Welt und ihrer Möglichkeiten durch ‚Selbsterkenntnis‘ zu gewinnen.“ Ortmann, H. 2001a, S. 1549 (Hervorhebung durch die Verfasserin) (zurück zu S.9)

¹³ Ein Bericht lässt hier aufhorchen. Unser Kontaktlehrer „Übergang Schule – Beruf“ berichtete auf einer Gesamtkonferenz (8/2006), dass die Betriebe bei der Auswahl der Lehrstellenbewerber zunehmend mehr auf die Einschätzungen zum Arbeits- und Sozialverhalten schauen würden als lediglich auf die Zeugnisse. Wichtiger erscheinen ihnen zunehmend Teamfähigkeit und andere Sozialkompetenzen. Diese Einschätzung wird nach seinen Aussagen auch von vielen seiner Kollegen in gleicher Funktion geteilt. (zurück zu S.9)

¹⁴ Herz, Otto (o.J.) (zurück zu S.10)

¹⁵ Im ersten Jahr war auch die Referendarin Sandra Heyer mit im Team. Sie wechselte nach dem Examen die Schule.

Für die wichtige Anfangsphase hatten wir die wissenschaftliche Begleitung von Hedwig Ortmann von der Uni Bremen. Nach Beginn des Hauptprojektes hat uns Herr Horst Hölger vom Landesinstitut für Schule als wissenschaftlicher Begleiter unterstützt. Sie waren beide eine wertvolle Hilfe. Mit H. Ortmann konnten wir anfangs wichtige programmatische Fragen klären, so auch den Anspruch, die drei Nakan-Fragen auch auf uns selbst als Lehrer und auf unsere eigene Teamarbeit zu beziehen. H. Hölger gelang es als Außenstehendem mit großem Engagement und Einfühlungsvermögen, uns immer wieder einen kritischen und gleichzeitig produktiven Blick von außen auf unsere Arbeit werfen zu lassen, sie zu strukturieren und methodisch sinnvoll anzugehen. (zurück zu S.10)

¹⁶ Anregungen zur Einführung der Übung finden Sie in Anlage 1 und auf der beiliegenden DVD in der Datei „Einführung“. Sie enthält eine Argumentationshilfe zur Vorstellung der Übung vor Eltern und Schülern und zwei Geschichten, die die Einführung begleiten könnten. Lassen Sie uns an dieser Stelle aber noch einmal unterstreichen, dass die eigene Übung die beste Hilfestellung ist. Das betont auch Dr. Monika Steinhilper, die selbst Naikan machte, bevor sie die Übung in den niedersächsischen Strafvollzugs einführte: *„Ich kann nur dann etwas überzeugend vertreten, wenn ich selbst davon überzeugt bin. (...) Ich wollte die Wirkung an mir selbst spüren und erproben. Gerade über eine Selbsterfahrungsmethode wie Naikan kann man nur dann überzeugend sprechen, wenn man die Erfahrung selbst gemacht hat.“* (Müller-Ebeling, C.; Steinke, G. 2004 S.133) (zurück zu S. 12)

¹⁷ Schlussfolgerungen im Sinne abgesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse auf der Basis von Vergleichsuntersuchungen konnten im Rahmen unserer Möglichkeiten in einem so offenen System wie Schule nicht gezogen werden (Vgl. z.B. die qualitativen Untersuchungen von B. Kolte über Wirkungsweise und Effektivität von Naikan im Strafvollzug, Kolte, B. 2002). Nach unseren Erfahrungen bieten sich an: Unterschied von Hauptschule und Gymnasium, Jungen und Mädchen, 12- und 15jährigen (Pubertät), Einfluss auf Lernverhalten und Klassenklima, tatsächliche Änderungen in der „Selbst-Bildung“. Wir haben uns auf Befragungen und Gespräche im Sinne einer reflektierenden und dokumentierenden Begleitung beschränkt. Unser

Herzensanliegen ist es, andere Lehrkräfte oder auch Wissenschaftler zu ermuntern, eigene Erfahrungen zu sammeln und im gegenseitigen Austausch diesen Ansatz weiter zu entwickeln.

(zurück zu S.16)

¹⁸ Die Dokumentation der Zwischenbefragungen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Sie können aber auf Nachfrage eingesehen werden.

Die umfassenderen Abschlussbefragungen können Sie für vier Klassen in den Anlagen nachlesen.

(zurück zu S.19)

¹⁹ Zur besonderen Problematik der 3. Frage s.a. Bölter, D. 2004 S. 79-86

(zurück zu S.22)

²⁰ Wir haben mehrere Anstrengungen unternommen, unser Projekt über unsere Schule hinaus einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Wir freuen uns über das durchweg große Interesse und die positiven Rückmeldungen, die uns dort entgegengebracht wurden. Hier tankten wir neue Ideen und neuen Schwung:

- Uni Bremen: Vortrag auf einem Seminar mit Studenten über SBF von W. Sailer (6/2003).
- Evangelische Akademie Bad Herrenalb: Vortrag auf dem 5. Internationalen Naikan-Kongress (9/2003); s. Dittschar, W. 2004.
- Fortbildungstag für Naikan-interessierte Kollegen am SZ-Habenhausen mit Prof. Hedwig Ortman am Präsenztage 2/2004.
- Filmaufnahmen über unser Projekt im Rahmen eines Films über Naikan von Jörg Röttger (9/2004); s. Röttger, J. 2005. Ausschnitte in beiliegender DVD.
- Einrichtung eines Diskussionsforums im Internet für Lehrer mit eigener Naikan-Erfahrung (8/2005).
- Deutsches Naikan-Zentrum Tarmstedt: Treffen mit anderen Naikan-erfahrenen Kollegen aus Deutschland (10/2005).
- Organisation einer Veranstaltung mit dem ehemaligen niedersächsischen Justizminister Prof. Chr. Pfeiffer vor und mit Eltern, Schülern und Kollegen zur Thematik: „Medienverwahrlosung – Ursache von Schulversagen und Jugendgewalt“ durch unser Team (12/2005).
- LIS Bremen: Neben der Vorstellung unseres Projekts auf den SBF-Foren (11/2004; 11/2005) eine Veranstaltung mit Studenten, Lehrern, Vertretern der Lehrerbildung (3/2006)
- Einladung zur Vorstellung unseres Ansatzes auf der Bezirksschulleiterdienstbesprechung Süd (7/2006)
- Vorstellung unseres Projekts auf der Tagung „20 Jahre Naikan in Deutschland“ in Worpswede im Rahmen eines Erfahrungsaustauschs vor Vertretern aus Strafvollzug, Suchthilfe, Management, Psychotherapie, Kirchen (8/2006)
- Implementierung unseres Ansatzes im Schulprogramm des SZ-Habenhausen (gerade in Arbeit)
- Workshop auf der 11. Fachtagung Nordverbund Schulbegleitforschung 14.09.2006 Lüneburg

- LIS Bremen: Workshop auf dem SBF-Forum mit Referendaren (11/2006)
- In Planung: Besuch der umliegenden Grundschulen (Herbst 2006)

Wir würden uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen zu Chancen und auch Grenzen von Naikan in der Schule freuen. Einige neue Ideen finden Sie auf der beiliegenden DVD

(„Einsatzmöglichkeiten“). Wir helfen gerne im Rahmen unserer Möglichkeiten. *(zurück zu S.28)*

²¹ Wir haben bei dem Pädagogen Prof. Otmar Preuß von der Universität Bremen einen Hinweis auf den amerikanischen humanistischen Psychologen Carl Rogers gefunden. Carl Rogers hat einige elementare Aspekte fruchtbarer Lern- und Lehrsituationen formuliert, die unseres Erachtens gerade in der Arbeit mit dem Naikan-Ansatz lebendig sind. Er nennt drei Variablen, die wichtig sind, wenn eine Veränderung bei einem anderen bewirkt werden soll.

1. "Es geht um bedingungslose positive Zuwendung."(...)

2. "Echtheit und Kongruenz. Echtheit ist authentisch sein.

Nichts vormachen, nichts mit anderen machen, sie auch nicht manipulieren wollen. Das geht immer nur, wenn ich eine Erfahrungssituation schaffe, in der es um Einverständnis geht. Also auch Einverständnis mit den Schülern."

3. "Die dritte Variable nennt er: empathisches Verstehen". (...)

Mit empathischem Verstehen meint Rogers ein Mitempfinden, gewissermaßen ein ‚Aufgerufensein zu antworten‘.

"Wenn ich diese Hinweise ernst nehme, dann verweisen diese Variablen mich auf mich selber. Das heißt, auf die Arbeit an mir." (Preuß, O. 2002. S.59f)

Zu den ‚Rückwirkungen‘ der eigenen Naikan-Übung und unserer Arbeit mit der Naikan-Methodik mit Schülern auf uns selbst siehe auch Kap. 8.4. *(zurück zu S.28)*

²² Nach K. Osmer: Prof. H. Meyer, (o.J.), Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Pädagogische Woche ebda. *(zurück zu S.29)*

²³ Erfahrungsberichte von Übenden nach einwöchigen Naikan-Seminaren s. Müller-Ebeling, C. Steinke, G. 2003; Hartl, J. Ishii, A. 2000 *(zurück zu S.30)*

²⁴ Dittschar, W. Köhler, U. Molis, P. Preuß, A. 2005 S. 6ff *(zurück zu S.31)*

²⁵ S.a. Rucker, D. (o.J.) und Sager, U. 2004. Man könnte die drei Fragen im Rahmen von Gesundheitserziehung z.B. auch gegenüber seinem eigenen Körper stellen: „1. Was hat mein Körper heute für mich geleistet? 2. Was habe ich heute für ihn getan? 3. Welche Schwierigkeiten haben ich ihm heute bereitet?“ *(zurück zu S.33)*

²⁶ Im Bremer Bildungsplan ist in Jg. 5/6 z.B. die Einheit „*Ich und die anderen*“ vorgesehen. *(zurück zu S.33)*

²⁷ Eine sehr schöne und ermunternde Beschreibung der Dynamik, die Achtsamkeit entwickeln kann, fanden wir bei Maier, A. und Büchner C. (2006) S.44f. Sie beschreiben dort ihre Begegnung mit Natur und deren Wiederentdeckung. Mit kleinen Achtsamkeiten beginnend, entdeckten sie immer mehr, lernten genauer hinzuhören und zu sehen, und die Natur zog sie immer mehr aus ihrer Zivilisationsmüdigkeit zu sich hinüber. Die Worte, die sie dafür finden, beschreiben nach unserer Erfahrung gleichermaßen die Entwicklung, die in Gang gesetzt

werden kann, wenn man sich mit den drei Naikan-Fragen auf seine sozialen Beziehungen einlässt: „In jeder einzelnen Wahrnehmung ist die nächste, genauere Wahrnehmung irgendwie schon enthalten, jede einzelne Beobachtung also öffnet für neue, so daß ein immer vollständigerer Austausch mit dem, was um uns herum ist, stattfinden kann.“ *(zurück zu S.34)*

11 Literaturverzeichnis

Quellenverzeichnis

- Bölter, Detlev (2004): Drei Fragen, die die Welt verändern, Bielefeld: Kamphausen
- Dittschar, W. Köhler, U. Molis, P. Preuß, A. (2005): Naikan in der Schule,
Schulbegleitforschungsprojekt Nr. 151, Zwischenauswertung. Bremen
Schulzentrum Habenhausen
- Dittschar, Wilhelm (2004): Naikan in der Schule – ein Schulbegleitforschungsprojekt.
In: Müller-Ebeling, C.; Steinke G. 2004, S.67-81
- Hartl, Josef, Schuh, Johanna (1988): Die Naikan-Methode,
Wien: Altes Wissen, neue Wege
- Hartl, Josef, Ishii, Akira (2000): Das Wesen von Naikan,
Wien: Altes Wissen, neue Wege
- Herz, Otto (o. J.): Das A-B-C der guten Schule
Kartensatz im Eigenvertrieb. Laborschule Bielefeld
- Köhn, Melanie (2003): Die Arbeit mit den drei Fragen,
Ritual zur Selbstreflexion in der achten Klasse für das Lehramt an
Gymnasien. Examensarbeit zum zweiten Staatsexamen, Brunsbüttel
- Kolte, Birgitta (2002): Naikan Weg der Selbsterkenntnis
im Kontext von Resozialisierung. Bremer Institut für Kriminalpolitik, Bremen
- Maier, Andreas, Büchner, Christine (2006): Bullau Versuch über Natur
Frankfurt am Main: Heinrich & Hahn Verlagsgesellschaft
- Müller-Ebeling, Claudia; Steinke, Gerald (2003): Naikan -
Versöhnung mit sich selbst. Bielefeld: Kamphausen
- Müller-Ebeling, Claudia; Steinke, Gerald (Hrsg.) (2004): Naikan Praxisbuch 1.
Bielefeld: Kamphausen
- Ortmann, Hedwig (2002): Was ist Naikan und was könnte es für die Schule bedeuten?
Internes Arbeitspapier. Bremen
- Preuß, Otmar (2002): Empathische Forschung.
In: Schulbegleitforschung - forschend lernen in der Praxis Ringvorlesung an
der Universität Bremen, S. 53-60. Landesinstitut für Schule, Bremen
- Röttger, Jörg (2005): Naikan - ein Weg zur Versöhnung mit sich selbst
(in Schule, Therapie, Seelsorge, Suchthilfe, Strafvollzug). DVD; Hrsg:
Deutsches Naikan-Zentrum, Tarmstedt. Bielefeld: Kamphausen
- Rucker, Dorothea (ohne Jahr): Wie man Naikan in das tägliche Schulgeschehen
einbauen kann. Volksschullehrerin; Salzburg. Quelle: Archiv Deutsches
Naikan-Zentrum Tarmstedt

Sager, Urte (2004): Naikan in meiner Klasse.

In: Müller-Ebeling, C., Steinke, G. 2004, S.57-66

Siefer, Werner, Weber, Christian, (2006): Ich - Wie wir uns selbst erfinden.

Frankfurt/Main: Campus

Weserkurier (20.10.2005): dpa-ENE. Japanische Innenschau hinter Knastgittern.

Lokales: S. 11

Yamada, Tatsu (1994): Naikan in der Schule.

Vortrag auf dem 2. Internationalen Naikan Kongreß in Wien am 2.9.1994.

Quelle: Archiv des Deutschen Naikan-Zentrums Tarmstedt

Weiterführende Literatur

Böllinger, Gabriele u.a. (2001): Inventar und Unterrichtseinheiten zu sozial-emotionalen

Kompetenzen. Schulbegleitforschung Projektbericht 101. Bremen:

Landesinstitut für Schule

Fichten, Wolfgang u.a. (2004): Methoden-Reader zur Oldenburger Teamforschung.

Oldenburger Vordrucke 487 Oldenburg: Didaktisches Zentrum Universität

Oldenburg

Gaschke, Susanne (2003): Die Erziehungskatastrophe. München: Heyne

Ishii, Akira: Es wird z. Zt. an der Übersetzung eines japanischen Buches über Naikan in

der Schule gearbeitet. Es erscheint im Herbst 2006 im Kamphausenverlag,

Bielefeld

Krech, Gregg (2003): Die Kraft der Dankbarkeit.

Die spirituelle Kraft des Naikan im Alltag. Berlin: Theseus

Meyer, Prof. Dr. Hilbert; Templin, U. Vogt, D. (2002):

Teamforschung im Rahmen einer komplexen Schulentwicklungsarchitektur.

Workshop Forum Schulbegleitforschung, 14.11.2002. Landesinstitut für

Schule Bremen

Ortmann, Hedwig (Hrsg. 2000):Reader Dialog und Beziehung, Texte zu einer

dialogischen Didaktik. Universität Bremen

Ortmann, Hedwig (2001a): Artikel „Selbstbildung“.

In Hans-Uwe Otto und Hans Thiersch, Handbuch Sozialarbeit-

Sozialpädagogik. 2. Aufl. Neuwied: Kriffel S. 1548-1556

Ortmann, Hedwig (2001b): Bildung als Praxis der Freiheit, 1. Brief an Veronica.

In: Tools, Forum kath. Erwachsenenbildung in Österreich 2001, H3, S. 7-10

Ortmann, Hedwig (2002): Bildung als Selbstbildung.

In: erziehung heute e.h.3/2002, S. 4-8

Sailer, Wolfram (2005): Das Portfolio – ein Mittel der Selbstreflexion

auch in der Schulbegleitforschung. Workshop 12. Forum

Schulbegleitforschung, 29.11.2005. Landesinstitut für Schule Bremen

Wiest, Dr. Uwe u.a.(1998): Von der Schülerakzeptanz über die Selbstakzeptanz zur pädagogischen Freiheit. Schulbegleitforschung Projektbericht 3. Bremen: Landesinstitut für Schule

Internet: (Alle gesehen am 25.06.2006)

Ishii, Akira: Was ist Selbst? Eine Empfehlung für Naikan

Aus dem Japanischen übertragen von Akira Ishii und Franz Ritter.

<http://www.naikan.com/selbst-i.htm>;

www.naikan.de : Website der Deutschen Naikan-Gesellschaft

und des Naikan-Zentrums Tarmstedt

http://www.boelters.de/index_naikan.html

Auf der Web-Seite von Detlef Bölter finden Sie zahlreiche Texte über die Naikan-Methode und sehr hilfreiche Literaturhinweise

http://www.naikido.at/index.php?option=com_letterman&id=11&Itemid=158

Website : Naikido Zentrum Wien (2003)

Hier finden sich im Newsletter 4 v. 24.06.2003: einige Erfahrungsberichte aus einer Montessori Schule sowie eines achtzehnjährigen Schülers.

Anlagen

		Seite
1	Anlage Was haben wir mit Naikan alles ausprobiert ?	2
2	Anlage Regeln zur Naikan-Übung	8
3	Anlage Naikan-Antworten.....	9
4	Anlage Naikan zum eigenen Lernen	17
5	Anlage Abschlussbefragung der Klasse 8E Gymnasium	20
6	Anlage Abschlussbefragung der Klasse 8G Gymnasium	26
7	Anlage Abschlussbefragung der Klasse 10F Gymnasium.....	33
8	Anlage Abschlussbefragung der Klasse 10A Hauptschule.....	40
9	Anlage Teilnahmebescheinigung als Beilage zum Zeugnis	60
10	Anlage Klassisches Naikan / schulisches Naikan	
	Gegenüberstellung einiger wichtiger Wesensmerkmale.....	61
11	Anlage Auswertungskriterien.....	63

1 Anlage

(s. Bericht S.: 11, 13, 19, 32, 37)

Was haben wir mit Naikan alles ausprobiert ?

(Erfahrungsbericht von Andreas Preuß)

Von September 2002 bis Juli 2004 betreute ich die Klasse 5D/ 6D, eine Orientierungsklasse mit Musikprofil.

Gleich zu Beginn des Schuljahres 2002/ 2003 führte ich das „Zehn-Minuten-Schreibtagebuch“ ein. Einmal pro Woche an einem bestimmten Tag hatten die Schüler und Schülerinnen die Gelegenheit, etwas aus ihrem persönlichen Alltag in dieses Tagebuch zu schreiben. Im November stellte ich den Schülern und Schülerinnen die drei Naikan-Fragen vor, ohne den Begriff Naikan zu erwähnen.

Den Eltern stellte ich die drei Naikan-Fragen auf einem Elternabend vor. Ich erhielt ihre Zustimmung, dass sich ihre Kinder mit den drei Fragen beschäftigen dürfen.

Um den Schülern und Schülerinnen für den Einstieg eigene Beispiele zu nennen, beantwortete ich die drei Fragen im Zusammenhang mit meiner Schwester.

Jeder Schüler und jede Schülerin legte sich ein Naikan-Heft (DIN A5-Format) an. Auf die erste Seite schrieb jeder die drei Naikan-Fragen:

1. Was hat eine bestimmte Person für mich getan ?
2. Was habe ich für diese Person getan ?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet ?

So hatten die Schüler und Schülerinnen zweimal pro Woche die Gelegenheit zu schreiben: Im „Zehn-Minuten-Schreibtagebuch“ ihre Erlebnisse und im Naikan-Heft ihre Gedanken über sich selbst im Zusammenhang mit Mitschülern, Mitschülerinnen, Freunden und Freundinnen.

Zu Beginn kommentierte ich die Antworten der Schüler und Schülerinnen nicht. Die Idee, selber von Anfang an die drei Fragen in einem eigenen Naikan-Heft zu beantworten, musste ich zurückstellen. Während die Schüler und Schülerinnen die Fragen beantworteten, ging ich herum, beantwortete ich Fragen der Schüler und

Schülerinnen im Umgang mit den drei Naikan-Fragen, sorgte zwischendurch für eine ruhige Naikan-Übungsatmosphäre und motivierte immer wieder zum Weiterschreiben.

Außerdem tauchte bei einigen Fünftklässlern das Bedürfnis auf, sich vom Sitznachbarn sagen zu lassen, was der Schreibende antworten solle.

Nach drei Wochen Naikan gingen mir viele Fragen durch den Kopf:

Lässt sich die Naikan-Übung ritualisieren?/ Lege ich die zehnminütige Naikan-Übung an den Anfang, in die Mitte oder ans Ende der Unterrichtsstunde?/ Gibt es ein Ritual, um den Anfang und das Ende der Naikan-Übung zu signalisieren?/ Was mache ich mit Schülern und Schülerinnen, die schnell fertig werden oder sehr viel Zeit für die Antworten brauchen?/ Wie lässt sich die Klassenstärke von 28 Schülern und Schülerinnen entzerren?/ Kann ich die Klasse halbieren oder dritteln und zuverlässige, viel schreibende Schüler und Schülerinnen die Naikan-Übung in freien Klassenräumen durchführen lassen?/ Wie schaffe ich es, dass die Schüler und Schülerinnen nicht nur von verschenkten und erhaltenen Pausenbrotten, Tintenkillern oder Radiergummis schreiben?/ Kann ich der Naikan-Übung etwas voranstellen, das die Schüler und Schülerinnen mehr für vergangene Geschehnisse sensibilisiert?/ Würde die Schüler und Schülerinnen ein Kommentar unter ihren Antworten mehr motivieren?/ Was machen die Schüler und Schülerinnen, denen nichts oder nur sehr wenig einfällt?/ An welchem Tag schreiben die Schüler und Schülerinnen in das Naikan-Heft, wann in das „Zehn-Minuten-Schreibtagebuch“?/ Lässt sich die Naikan-Übung im Sommer bei gutem Wetter auf den Schulhof verlegen, wo sich jeder einen freien, ungestörten Platz sucht, um die drei Fragen zu beantworten?

Wichtig für die Schüler und Schülerinnen waren Regeln, nach denen wir die Naikan-Übung durchführten.

Regeln für die Beantwortung der drei Fragen (Naikan):

- Jeder schreibt für sich !
- Die Hefte der Mitschüler und Mitschülerinnen sind tabu !
- **10 Minuten schweigen !** Keiner fragt andere beim Schreiben !
- Falls dir bei der Beantwortung der drei Fragen **nichts** einfällt, schreibe

- Zu Frage 1: *„Die Person (aus der Klasse) hat nichts für mich getan.“*
- Zu Frage 2: *„Ich habe nichts für die Person (aus der Klasse) getan.“*
- Zu Frage 3: *„Ich habe niemandem (aus der Klasse) Schwierigkeiten bereitet.“*

Die Kommentierung der Naikan-Hefte

Ich benutzte unterschiedliche Kommentierungen, um die Antworten zu würdigen und die Schüler und Schülerinnen der Orientierungsstufe zu motivieren:

- Danke !
- Danke für deine Beantwortung !
- Ich bedanke mich für dein Naikan.
- Ich bedanke mich für die Beantwortung der drei Fragen .
- Schön, dass du Naikan gemacht hast !
- Schön, dass du die drei Fragen beantwortet hast !
- Schön, dass du dich an so viele Einzelheiten erinnerst !
- Schön, dass dir im Zusammenhang mit der Person so viel eingefallen ist !
- Schön, dass du so viel nachgedacht und so viel geschrieben hast !
- Schön, wenn du lange nachdenkst und dir viel einfällt !
- Schön, dass dir auch kleine Schwierigkeiten eingefallen sind !
- Schön, dass dir auch kleine Schwierigkeiten zwischen dir und der Mitschülerin eingefallen sind !
- Ich freue mich, dass du die drei Fragen beantwortet hast.
- Ich freue mich, dass du die drei Fragen so ausführlich beantwortet hast.
- Ich freue mich, dass du die drei Fragen mit so viel Freude beantwortete hast.
- Du hast die drei Fragen so ausführlich beantwortet, schön !
- Du hast die drei Fragen gut und ausführlich beantwortet !
- Dir ist zu den drei Fragen sehr viel eingefallen, schön !
- Dir hat es Spaß gemacht, die drei Fragen zu beantworten, schön !

Dies wirkte motivierend auf fast alle Schüler und Schülerinnen, so dass sie immer gespannt waren, welchen Kommentar ich ihnen unter die Antworten geschrieben hatte. Auch die Schreibzeiten wurden festgelegt: Jeden Dienstag schrieben alle in ihr „Zehn-

Minuten-Schreibtagebuch“ und jeden Freitag beantworteten alle die drei Naikan-Fragen jeweils am Stundenende.

Um den Anfang und das Ende der Naikan-Übung zu signalisieren, setzte ich eine Klangschale ein. War der erste Klang verklungen, begann die Beantwortung der drei Naikan-Fragen. Nach zehn Minuten signalisierte der zweite Klang das Ende der Übung. Hier war es für die Fünft – und Sechstklässler wichtig, dass das Ende der Übung nicht abrupt endete, sondern die „Vielschreiber“ einen fließenden Übergang für das Abgeben des Naikan-Heftes erhielten.

Später merkte ich, welche Schüler und Schülerinnen sich besonders intensiv mit den drei Naikan-Fragen beschäftigten. Diese belohnte ich damit, dass sie ungestört in einem Nebenraum schreiben durften

Für Schüler und Schülerinnen, die besonders schnell fertig waren oder nicht viel schrieben, gab es anfangs die Möglichkeit, dass sie dann etwas ins Heft zeichnen konnten. Hiervon machten aber nur wenige Gebrauch. Ab Februar 2003 stellte ich der Naikan-Übung einen Wochenrückblick in einem Erzählkreis voran.

Hinweise für den Wochenrückblick:

Bevor du die 3 Fragen beantwortest,

- denke nach, schaue zurück und denke an das, was du vorhin, heute, gestern, vorgestern, in der Woche mit Mitschülern und Mitschülerinnen erlebt hast.
- denke an deinen Klassenraum, an die Fachräume, an die Flure, an die Sporthalle, an die Bibliothek.
- denke an die Pausen, an das Klettergerüst, an die Toiletten, an den Schulhof, an die Cafeteria, an die große Schulhofwiese.
- denke an die Fahrradständer und an die Eingangshalle.
- denke an den Weg zur Schule und an den Weg nach Hause.
- Vielleicht fallen dir auch noch andere Orte ein, an denen du etwas mit Mitschülern und Mitschülerinnen erlebt hast.

Erinnere dich und versuche dann etwas zu allen drei Fragen zu schreiben.

Bevor du die Antworten aufschreibst, denke daran, dass du in der Schule mit anderen zusammen bist, mit anderen zusammen lebst, also auch etwas mit anderen zusammen tust und dabei auch sehr kleine, kleine oder große Schwierigkeiten auftreten !

Die Schüler und Schülerinnen erzählten von der gerade vergangenen Woche und berichteten, was sie an wichtigen Orten der Schule mit Schülern und Schülerinnen der Klasse erlebten.

Auch die Hinweise zu den drei Fragen wurden mit der ganzen Klasse besprochen.

Hinweise zu den drei Fragen (Naikan)

Bei den drei Fragen (Naikan) geht es um deinen Einfluss, dein Zutun, dein Können, deine Sichtweise und deine Hilfsbereitschaft. Du beeinflusst viele Situationen.

- Da, wo du bist, tun andere auch etwas für dich.
- Da, wo du bist, tust du auch etwas für andere.
- Da, wo du bist, bereitest du anderen auch mal Schwierigkeiten.

Zu Frage 1: Wir nehmen Vieles als selbstverständlich hin, aber es lohnt sich darüber nachzudenken, was andere für dich tun oder was du so täglich von anderen bekommst.

Zu Frage 2: Da ich als Klassenlehrer in dieser Klasse immer wieder erlebe, dass viele von euch etwas für andere tun, sollst du das auch aufschreiben.

Es wird dir gut tun, wenn du etwas für andere tust und es freut die anderen natürlich auch.

Es wird dir gut tun, wenn du etwas beeinflusst, wenn du anderen deine Freude, Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit gibst und Freude, Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit zurück bekommst.

Zu Frage 3: Jeder bereitet anderen auch mal Schwierigkeiten – kleine, große oder sehr große - ; das lässt sich bei den vielen Kontakten mit anderen Mitmenschen nicht vermeiden.

Versuche herauszubekommen, welche kleinen oder großen Schwierigkeiten du anderen im täglichen Zusammensein bereitest.

Nur wenn du erkennst, dass auch du anderen sehr kleine, kleine oder große Schwierigkeiten bereitest, kannst du erkennen, was du in Zukunft ändern kannst !

Folgende **Stichwörter** helfen dir bei der Beantwortung der drei Fragen vielleicht weiter:

Trost – Verzeihung – Hilfsbereitschaft – Geschenke – Einladungen – Spaß –
Rücksichtnahme – Herzlichkeit – Verantwortung – Streitverhinderung –
Klärung von Streitigkeiten – Vermittlung – Ärger vermeiden – Mut machen –
Hilfe für den Sitznachbarn – Freude in einer Gruppe – Erfolg in einer Gruppe –
„ dein Herz zeigen “

Diese

- „**Regeln für die Beantwortung der drei Fragen (Naikan „)** und
- „**Hinweise zu den drei Fragen (Naikan)**“

klebten die Schüler und Schülerinnen in ihr Naikan-Heft.

Das erleichterte den „ Wenigschreibern “ die Beantwortung der drei Naikan-Fragen erheblich.

Regeln zur Naikan-Übung

Der Sinn und Zweck der Regeln wurde zu Beginn mit der ganzen Klasse besprochen. Sie dienen dazu, durch Ritualisierung das Umschalten aus dem normalen Schulbetrieb auf die Übung zu erleichtern, eine konzentrierte Übungsatmosphäre zu schaffen und die Ernsthaftigkeit der Übung zu unterstreichen. Die Regeln wurden vorne in die Naikan-Hefte eingeklebt, so dass sie immer präsent waren. Bei gegebenen Anlässen wurde ihr Sinn und Zweck noch einmal in Erinnerung gerufen.

- 1.) Die Übung beginnt, wenn die Kerze brennt!
- 2.) Alle sind ganz still, denn jeder kann am Besten nachdenken, wenn es absolut ruhig ist!
- 3.) Jeder schreibt für sich!
- 4.) Die Hefte der Sitznachbarn und der anderen Mitschüler sind tabu (verboten)!
- 5.) Keiner fragt andere beim Schreiben!
- 6.) Jeder denkt nach, schaut gedanklich zurück, denkt an vorhin, an heute, an gestern, an vorgestern, an die letzte Woche oder noch weiter zurück!
- 7.) Jeder erinnert sich und versucht dann etwas zu allen drei Fragen zu schreiben!
- 8.) Alle Fragen müssen ehrlich beantwortet werden!
- 9.) Falls dir bei der Beantwortung der drei Fragen nichts einfällt, schreibe zu Frage 1:
„..... (schreibe den Namen der Person, über die du nachgedacht hast) hat nichts für mich getan.“
zu Frage 2:
„Ich habe nichts für (schreibe den Namen der Person, über die du nachgedacht hast) getan.“
zu Frage 3:
„Ich habe (schreibe den Namen der Person, über die du nachgedacht hast) keine Schwierigkeiten bereitet.“
- 10.) Die Übung endet, wenn die Kerze nicht mehr brennt!

Naikan-Antworten

1. Entwicklungen

Einige Beispiele können einen Eindruck vermitteln, wie sich die Schüler im Lauf der Zeit intensiver auf die Übung eingelassen haben. Kursiv gedruckte Antworten sind wörtliche Zitate. Um einen lebendigeren Eindruck zu vermitteln wurde hier mitunter Rechtschreibung und Ausdruck beibehalten (Namen geändert).

Nils:

in der 7. Klasse (Naikan gegenüber einem Mitschüler) Antworten:

1. *Nichts.*
2. *Nichts.*
3. *Nichts.*

in der 10. Klasse (Naikan gegenüber der Mutter)

1. *Meine Mutter hat mir in den Ferien geholfen, Bewerbungen zu schreiben. Sie hat mir geholfen, indem sie die Bewerbungen nach Fehlern untersucht hat.*
2. *Ich habe meiner Mutter in den Ferien öfters geholfen, Essen zu machen.*
3. *Ich habe meiner Mutter Schwierigkeiten bereitet, weil sie jeden Abend in meinem Zimmer ‚Big Brother‘ gucken will. Aber mich nervt das, weil sie das schon über ein Jahr macht. Und wenn ich zu ihr sage, dass sie bitte raus gehen soll, ist sie sehr sauer.*

Sebastian:

In der 7. Klasse (Naikan gegenüber Mitschüler) Antworten:

1. *Gar nichts.*
2. *Gar nichts.*
3. *Er ist auf der Welt, das reicht.*

(Oder Naikan gegenüber der Klasse):

1. *Sie hat gar nichts für mich getan.*
2. *Ich mache noch mit anderen Containerdienst.*
3. *Keine.*

in der 10. Klasse (Naikan gegenüber Mitschüler)

1. *Stefan hat am Geburtstag gehabt und einen Roller bekommen. Als wir rumgefahren sind, hatte mein Roller keinen Sprit mehr, da hat er mir das Benzin bezahlt.*
2. *Ich hab ihm am ... gesagt wo seine Rollernummer versteckt ist, falls ihn die Polizei anhält. Ich habe ihm auch geholfen, sein Blinklicht zu reparieren, aber richtiges Reparieren war das nicht, weil man da eigentlich nur eine Glühbirne auswechseln musste.*
3. *Ich habe ihm keine Schwierigkeiten bereitet.*

Florian:

In der 7. Klasse (Naikan gegenüber Mitschüler) Antworten:

1. *Er hat gar nichts für mich getan.*
2. *Ich habe ihm für 70 Cent ein Mars gekauft.*
3. *Ich habe ihm keine Schwierigkeiten bereitet.*

in der 10. Klasse (Naikan gegenüber seinem Opa)

1. *Er hat am Montag den ... bei mir zu Hause angerufen, um mir zu meinem Geburtstag zu gratulieren. Als ich am ... meinem Geburtstag nachgefeiert habe, ist er mit dem Fahrrad zu mir gekommen und hat mir zwei Bücher (Sportbootführerschein See und Sportbootführerschein Binnen) geschenkt, damit ich sie nicht selber bezahlen muss...*
2. *Ich biete ihm meine Hilfe an, wo ich nur kann; beim Boot aus dem Wasser holen oder es mit zu polieren.*
1. *Er hat mir am Dienstag den ... geholfen, das Boot meines Vaters aus dem Wasser zu holen, da ich ihn darum gebeten habe. Er hat mir auch beim Boot sauber machen geholfen und hat es auch mit mir ins Winterlager gebracht.*
3. *Ich habe meinem Opa in diesem Zeitraum keine Schwierigkeiten bereitet.*
1. *Als ich am ... Arbeitsdienst hatte, hat er mir freiwillig ein halbes Hähnchen mitgebracht, damit ich etwas Warmes zu essen bekomme.*

P.S.:

Ich habe die Antwort 1. überall dazwischen geschrieben, da mir immer mehr zu 1. eingefallen ist.

2. Antworten aus verschiedenen Jahrgängen

Jahrgang: 6 Orientierungsstufe

Frage 1: Was hat eine bestimmte Person für mich getan?

- *M. hat auf mich gewartet, obwohl ich fast immer zu spät komme.*
- *M. hat mir ihren Stift geliehen, als ich meinen Füller vergessen hatte.*
- *C. hat mir beim Versteckspielen gesagt, wo zwei Kinder stehen.*
- *M. hat mir gesagt, dass wir am 19.5. ein Diktat schreiben; ich hatte es vergessen.*
- *Wenn ich Streit mit meiner Mutter habe, ich traurig bin, dann bringt mich J. auf andere Gedanken. (Sie erzählt mir Witze und wenn sie lacht, muss ich auch lachen.)*
- *Ich habe einmal meinen Haustürschlüssel zu Hause liegen lassen und kam nicht rein und dann durfte ich von S. aus anrufen, wir sind ja Nachbarn.*
- *Ich wusste einmal nicht, wie die Hausaufgaben in Englisch gehen und da hat A. mir die Aufgaben erklärt.*
- *N. ist zu meinem Geburtstag gekommen, weil niemand Zeit hatte.*
- *E. ging am Mittwoch mit mir zum Kieferorthopäden, weil ich ein bisschen Angst hatte.*
- *Ich habe mal einen Ball auf ein Dach geschossen und J. hat ihn für mich runter geholt, weil ich nicht so gerne aufs Dach wollte.*
- *M. hat mir ein Bild gemalt.*
- *N. hat mir auf dem Schulhof bei den Kletterstangen ganz oft beim Aufschwung geholfen.*
- *L. hat mich in die Bücherei begleitet, obwohl sie dort nicht hin wollte.*

- *N. hat mir geholfen, als ich hingefallen bin und hat mich zusammen mit L. ins Sekretariat gebracht.*
- *Ich konnte bei A. übernachten, als meine Eltern in London waren.*
- *J. hat mich mit ihrem Fahrradschloss mit angeschlossen, als ich mein Schloss vergessen hatte.*
- *J. war gestern sehr lieb zu mir, als wir in der Turnhalle ein Turnier hatten und ich traurig war, weil wir den letzten Platz belegten.*
- *In der Hofpause waren da solche Jungen, die haben mich die ganze Zeit angeguckt. Da ist K. zu ihnen gegangen und hat ihnen gesagt, dass sie weggucken sollen.*
- *S. hat mir in Englisch geholfen, weil ich meine eigene Schrift nicht mehr lesen konnte.*
- *Gestern hat mir E. eine Rüberleiter gemacht, damit ich an das Garagendach heran konnte.*
- *J. hat sich im Kunst-Unterricht neben mich gesetzt, obwohl sie lieber neben L. sitzen wollte. Sonst hätte ich allein sitzen müssen.*
- *Ich habe C. in Mathematik erklärt, wie das mit dem Subtrahieren von Brüchen funktioniert.*
- *N. hat Verständnis gezeigt, als ich ihr sagte, dass ich keine Zeit für sie habe.*
- *C. hat mir geholfen, mein Fahrradschloss zu öffnen, als ich es selber nicht geschafft hatte.*
- *S. hat mir Autogramme von Werder Spielern besorgt.*
- *J. hat mir beim Reiten geholfen, wieder aufzusitzen, nachdem ich hingeflogen bin.*
- *Kathrin hat mir einen Platz in der Cafeteria freigehalten*

Frage 2: Was habe ich für diese Person getan?

- *Ich habe C. mal wieder beraten, was er anziehen soll.*
- *Ich habe S. die Ergebnisse in Deutsch vorgesagt.*
- *Ich habe A. meinen roten Filzstift geliehen, damit sie ihr Kunstbild fertig machen konnte.*
- *Ich habe C. geholfen, als sie im Sport beim Handstand nicht hoch kam.*
- *Ich habe J. ein Käsebrötchen spendiert, weil er kein Frühstück mit hatte.*
- *Ich habe N. in einer Mathematik – Arbeit abschreiben lassen. Aber pssst....!*
- *Als As. Stifte alle runter gefallen sind, habe ich sie aufgehoben.*
- *Ich habe E. einen Holzmarienkäfer geschenkt.*
- *N. hat mich angerufen, als ihre Oma gestorben ist und ich habe ihr zugehört und habe mir Zeit für sie genommen. In der Schule habe ich sie getröstet und ihr für zwei Wochen eine Beschützerkette geschenkt.*
- *Ich trage C. immer sein Heft zum Musikraum, weil ich meins sowieso hinbringen muss.*

- *Ich habe S. getröstet, als ihr Englisch – Vokabel - Test nicht so gut war.*
- *Ich bin mit A. nach Hause gefahren, weil niemand sonst mit ihr fahren wollte.*
- *Gestern im Welt – und Umweltunterricht habe ich C. beim Sortieren und Einkleben der kleinen Puzzleteilchen geholfen.*
- *Ss. Hühner sind mal in unseren Garten gelaufen, weil da so ein kleines Loch im Zaun war und dann habe ich die Hühner wieder rüber gescheucht und vor dieses Loch ein Holzstück gelegt.*
- *Auf Is. Geburtstag hat sie sich ein Geschenk von mehreren gewünscht. Die anderen hatten keine Zeit, das Geschenk zu besorgen oder einzupacken und dann habe ich es für alle mit gemacht.*
- *Ich habe K und C. meine Haarspangen geliehen, als sie sich als Jungen verkleiden wollten.*
- *Ich habe M. einen Dschungelbuch Sticker geschenkt, weil ich den nämlich schon hatte. (Ich sammle die nämlich und habe schon siebzehn Stück.)*
- *Ich habe M. meine Birne geschenkt, weil ich erstens keinen Hunger hatte und zweitens war sie mir zu hart.*
- *Ich habe J. den Tintenfleck an ihrer Hose am Po weg gekillert, weil sie selber nicht dran kam.*
- *Ich habe nicht über Sabrina gelacht als sie mit ihrem Freund am Knutschen war und sie unterstützt.*

Frage 3: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

- *Ich bin heute acht Minuten zu spät zum Treffpunkt gekommen und M. stand so lange im Regen.*
- *Ich habe fünf Tage bei J. übernachtet, weil meine Mutter in New York war.*
- *Ich habe J. zuerst nicht erlaubt, meine Stifte zu benutzen. (Das war für J. ganz schrecklich, weil ihre Stifte nicht angespitzt waren und sie einen Mal – Fimmel hat.) Aber dann haben wir einen Vertrag abgeschlossen, dass sie meine Stifte doch benutzen darf.*
- *Ich habe mit meinem Stuhl so weit an der hinteren Wand gesessen, dass N. nicht mehr durch konnte.*
- *Immer wenn mir im Unterricht langweilig ist oder ich einfach Lust habe, fange ich leise an zu singen und M. sitzt neben mir.*
- *Ich habe mal etwas Peinliches über C. erzählt und dann hat er sich natürlich so richtig blamiert gefühlt.*
- *Ich mache mich im Unterricht oft ziemlich breit und merke es gar nicht und dann sitzt L. immer auf der letzten Ecke am Tisch.*
- *Ich habe einmal zu A. gesagt, welche Hausaufgaben wir in Deutsch aufhaben, weil sie es vergessen hatte. Und weil wir diese Hausaufgaben gar nicht aufhatten, bekam sie einen Strich.*
- *Ich sage die richtige Antwort im Gitarrenunterricht immer laut in die Klasse und A. ärgert sich, weil sie die Antwort auch sagen möchte.*

- *Als ich mit dem Fahrrad zu spät zum Treffpunkt gekommen bin, hat D. auf mich gewartet und sie dann auch zu spät gekommen.*
- *Ich bin im Schwimmbad auf der Rutsche hinten auf T. raufgerutscht.*
- *Ich habe hinter Zs. Rücken zu einigen Mädchen gesagt, dass ich ihre Frisur doof finde.*
- *Ich habe einmal vergessen, J. anzurufen, dass ich nicht mit dem Fahrrad fahre. Und dann hat J. ewig auf mich gewartet.*
- *Wenn ich beim Umziehen nach dem Sport – Unterricht zu lange brauche, wartet D. trotzdem auf mich, auch wenn sie dann mit zu spät kommt, das Zuspätkommen ist ihr meist nicht so wichtig. Ich finde, sie ist eine richtige Freundin.*
- *Manchmal pieke ich M. im Unterricht mit meinem Bleistift und das mag sie überhaupt nicht.*
- *J. hat mich mal gefragt, ob ich ihre Süßigkeiten halten kann. Als ich Ihr die Sachen wieder geben wollte, sind sie runter gefallen. Das konnte J. dann nicht mehr essen.*
- *Ich habe S. mal bei einem Lehrer verpetzt.*
- *Ich habe J. mal beim Inlinern einen Stock vor die Füße geworfen und er ist natürlich hingefallen.*
- *Ich habe mich bei T. nicht bedankt, als er mir mal geholfen hat.*
- *Ich habe L. im Deutsch – Unterricht etwas Falsches vorgesagt.*
- *Ich habe einmal zwanzig Cent von I. draußen bei den Bäumen versteckt und das Geld später nicht wieder gefunden.*
- *Ich habe einmal fünfzehn Minuten nicht mit J. geredet, weil sie mich im Stich gelassen hatte und das war doof von mir, dass ich das gemacht habe.*
- *Ich habe J. das Haargummi aus den Haaren entfernt und vergessen es ihr wieder zu geben. Sie braucht das Haargummi fürs Rad fahren, damit ihr die Haare nicht im Gesicht hängen.*
- *Ich habe A. am Telefon angemacht, als sie mir sagte, dass sie an diesem Morgen nicht mit dem Fahrrad zur Schule fahren will, weil es etwas regnete. Da war ich so wütend, dass ich einfach aufgelegt habe.*
- *Ich habe L. im Unterricht zweimal unterbrochen und sie wusste dann nicht mehr, was sie sagen wollte.*
- *Ich bin D. auf den Schuh getreten, so dass man den Abdruck meiner Sohle sah. Ihre Mutter hat mit ihr geschimpft, da die Schuhe ganz neu waren.*
- *Ich habe vergessen, J anzurufen, obwohl wir das verabredet hatten.*
- *Ich habe mich für den Nachmittag mit S. zum Spielen verabredet und habe die Verabredung dann ganz vergessen.*
- *Wenn ich schlecht gelaunt bin, lasse ich meine schlechte Laune an N. aus.*
- *Ich habe Tina einmal nichts von meinem Essen abgegeben als sie nichts mit hatte.*
- *Ich habe Timo die Hausaufgaben nicht richtig erklärt.*
- *Ich habe heute im Finale beim Tischtennis gegen Timo gewonnen.*

- *Ich habe wegen mein Vater bescheidt zu sagen das er mein Fahrrad nicht Heile machen brauch.*

Jahrgang 7 Gymnasium

Kursiv fett: Lehrerkommentare

Frage 1: Was hat eine bestimmte Person für mich getan?

- *Die Klasse war am Donnerstag vor der Tür leise, damit ich und die anderen Französischleute noch fünf Minuten länger die Arbeit schreiben konnten.*

Frage 2: Was habe ich für diese Person getan?

- *Ich war leise und haben den Unterricht nicht gestört, wodurch die Klasse lernen konnte.*
- *Ich habe Karola in dieser Woche jeden Tag die Hausaufgaben gebracht.
Lehrer: Karola war zwei Wochen krank!*
- *Ich habe Chris am Do. die Hausaufgaben in Deutsch abschreiben lassen.
**Lehrer: Ich möchte gerne, dass du einmal darüber nachdenkst, ob "jemanden abschreiben lassen " im Endeffekt nicht bedeutet, ihm damit Schwierigkeiten zu machen: wie siehst du das? Wenn ich jemanden abschreiben lasse verhindere ich das er einen Eintrag ins Klassenbuch bekommt. Das was er verpasst hat muss er sowieso nacharbeiten.
Lehrer: Dankeschön!***

Frage 3: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

- *Ich war Mittwoch die letzten 4 Stunden nicht mehr in der Schule, da ich Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen hatte. Ich habe die Entschuldigung Donnerstag und Freitag (heute) vergessen. Dadurch habe ich Frau Köhler Schwierigkeiten gemacht.*
- *Ich habe Poppi erzählt das Susanne mit Marius zusammen ist und jetzt ärgert er sie immer damit.*
- *Gestern haben Susanne, Anni & ich Hans ziemlichen Mist zugesteckt, weil wir etwas anderes gesehen haben als es wirklich war und das an bestimmte Personen weitergegeben.*
- *Ich habe die Sache mit Hans gehört und habe es an meine beste Freundin weiter erzählt, weil ich diese Sache nicht in mir behalten konnte.*
- *Ich musste gestern früher wegen einem Arzttermin gehen und konnte nicht mit aufräumen.*
- *Ich habe mir selbst Schwierigkeiten bereitet, weil ich am Donnerstag in Frau Harms Stunde, unsauber gemalt und geschrieben hab, und ich deshalb noch mal abschreiben musste.*

- *Ich bereite ihr Schwierigkeiten weil ich wahrscheinlich nicht bei ihr schlafen kann (Die ganze Woche) Und schon so viele bei ihr nicht schlafen. (Ich konnte doch bei ihr schlafen weil das wo ich hingemusst hätte ausgefallen ist).*
- *Ich habe bei der Handball AG nicht gut gespielt.*
- *Auf der Hinfahrt zur Ausstellung habe ich mit Vladimir geredet und dann ist er gegen einen Laternenpfeiler gefahren.*
- *Ich habe am Do. mein zweites Würfeldingsdabumsda versaubeutelt. (Anmerkung für den Leser: Er meint hier einen mathematischen Kubus.)
Lehrer: Damit hast du dir Schwierigkeiten gemacht. Schüler: Echt?*
- *Ich habe nie etwas mit Jannike in der Pause gemacht.*
- *Ich weiß keine Schwierigkeiten die mir aufgefallen sind. Es könnten welche sein, aber ich weiß keine.*
- *Ich habe mich am Mittwoch mit Karla verabredet anstatt mit Julia das Referat zu machen.*
- *Ich habe Klara und Chris verpetzt und dann mussten sie einen Kuchen backen!!! **Lehrer: Klara und Chris schreiben nur, dass sie für die Klasse einen Kuchen gebacken haben.***
- *Ich nenne Caro gegen ihren Willen Carola.*
- *Ich habe am Montag gekokelt u. deshalb darf die ganze Klasse keine Kerzen anzünden (benutzen) P.S. DAFÜR ENTSCULDIGE ICH MICH! (Ich hoffe sie u. die Klasse nehmen dies an u. BITTE lassen sie uns wieder Kerzen anzünden! Ich tu es auch nieeeeeeee wieder!) VERSPROCHEN.
Lehrer: Ich nehme die Entschuldigung an!*
- *Ich und Anja sind heute (Freitag) zu spät gekommen, weil ich hingefallen bin u. ins Sekretariat musste.*
- *Ich habe eine 5 in der Mathearbeit geschrieben, dadurch war der Durchschnitt nicht so gut.*

Jahrgang 9 Realschule

Frage 1: Was hat eine bestimmte Person für mich getan?

- *Meine Mutter hat mich geweckt.*
- *Mein Papa hat mich gestern und heute zur Schule gefahren, wieder abgeholt und zum Training gebracht.*

Frage 2: Was habe ich für diese Person getan?

- *Ich habe für Laura die Tasche getragen, weil sie schon so bepackt war*
- *Nora ist immer mit mir auf dem Schulhof entlang gelaufen, obwohl sie stehen wollte.*

Frage 3: Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

- *Ich habe etwas weitergesagt und Hauke damit Probleme bereitet.*
- *Ich habe Nils den Ball zugespielt und jetzt hat er den Finger zweifach gebrochen. Nun darf er 6 Wochen keinen Sport mehr betreiben.*
- *Ich habe am Sonntag ein Handballspiel und kann nicht hingehen. Da wir nur wenige Spielerinnen sind, ist es schlecht und ich schade meiner Mannschaft.*
- *Indem ich Marc nicht alles gesagt habe, was er wissen wollte.*
- *Ich habe Jana Schwierigkeiten bereitet, indem sie mein Fahrrad mit anschließen musste.*
- *Indem ich Anette nicht das beantworten konnte, was sie wissen wollte.*
- *Ich habe Anette Schwierigkeiten bereitet, indem ich mit ihrem Vorschlag nicht so ganz zufrieden war.*
- *Dass ich Nena nicht alles gesagt habe.*
- *Indem Julie auf ihr Buch verzichten musste, indem sie es mir gab.*
- *Ich habe Jules und Anettes Frage mit Absicht nicht beantwortet.*
- *Ich hatte an Sally Lösung Zweifel und habe etwas gesagt, was falsch war.*
- *Indem ich Sarah eine Matheaufgabe nicht erklären konnte.*
- *Ich konnte Sonja nicht sagen, ob wir was in Chemie aufhatten.*
- *Ich habe gestern mit meiner Mutter gestritten und sie damit in Schwierigkeiten gebracht.*
- *Indem ich Jule nicht beantworten konnte, ob das, was sie aufgeschrieben hatte falsch oder richtig war. Und indem ich Jule und Christof kein Buch geben konnte, welches wir für Deutsch gebraucht haben.*
- *Ich habe Sally Schwierigkeiten bereitet, indem ich ihr eine Frage nicht ganz beantworten konnte.*

4 Anlage

(s. Bericht S.: 14, 33)

Naikan zum eigenen Lernen

Wir haben die Naikan-Fragen auch abgeändert und auf das eigene Lernen der Schülerinnen und Schüler bezogen. Gemäß dem methodischen Ansatz, sich nicht mit den Übenden über die Inhalte der Antworten auseinander zu setzen, haben wir ihnen nur vorsichtige Angebote gemacht, mit ihnen daraus einmal eine persönliche Lernstrukturanalyse zu erstellen. Nur wenige gingen darauf ein. Vielleicht sprachen die Ergebnisse ja auch für sich.

Diese Form kann man aber sicher weiter überdenken und als Übung mit gezielter Beratungsmöglichkeit anbieten. Das entspräche dem Einsatz von Naikan im Coaching von Arbeitsprozessen.

Es gibt einen dokumentierten Fall in Form eines kurzen Erfahrungsberichts eines Schülers aus Österreich zur Thematik Naikan und Schule allerdings nach einer einwöchigen Naikan-Übung (s. u.).

Schülerantworten 2005/2006

Frage 1: Was hat die Schule für mein Lernen getan ?

- *Also wenn ich alles hinschreiben müsste, wäre schnell das ganze Heft voll. Ich kann nur schreiben, dass die Schule sehr viel getan hat. (10.H/m)*
- *Alle Lehrer bringen mir jeden Tag etwas bei. (8.Gy/m)*
- *Sie hat mir Arbeitsblätter und Bücher gestellt, damit ich Lernen kann. (8.Gy/m)*
- *In dieser Woche hat die Schule nichts für mein Lernen getan. (8.Gy/w; Antwort bei der Naikan-Übung während der Weihnachtsferien!)*
- *Die Schule hat mir Tricks gezeigt, damit ich leichter lernen kann (8.Gy/w)*
- *Frau K. schreibt mit uns jeden Freitag einen Mathekurztest, dabei können wir feststellen, was wir noch besser üben müssen. (8. Gy/w)*
- *Herr D. hat am Mittwoch, obwohl wir so wenige waren, Experimente gemacht. (8.Gy/w)*
- *Frau R. hat das, was wir gelesen haben, so zusammengefasst, dass ich es verstanden habe. (8.Gy/w)*

Frage 2 : Was habe ich für mein Lernen getan ?

- *Ich habe voll gepaukt ohne Ende. (8.Gy/m)*
- *Leider nicht viel, da ich immer nach der Schule keine Lust mehr hatte. Aber ich bin gerade dabei mich zu ändern. (10.H/m)*
- *Ich habe in der Werbepause (So) Englisch Vokabeln gelernt. (8.Gy/m)*
- *Ich habe am Donnerstag den ganzen Tag für Mathe geübt und hoffe, es hat was gebracht. (8.Gy/w)*
- *Ich habe mir in der letzten Woche die Vokabeln für Englisch auf jeden Tag aufgeteilt, so dass ich nicht soviel lernen musste. (8.Gy/w)*
- *Ich habe mit meiner Mutter geübt, Inhaltsangaben zu schreiben. (8.Gy/w)*

Frage 3: Wie habe ich mein Lernen erschwert oder verhindert ?

- *Am Mittwoch bei Chemie wollte ich nicht den Versuch machen, weil die Schutzbrille mir nicht steht. (8.Gy/w)*
- *Ich habe ganz laut Musik bei den Hausaufgaben gehört. Da habe ich mich nicht konzentriert und musste alles noch einmal machen. (8.Gy/w)*
- *Ich habe mein Deutschreferat erst am Sonntag angefangen, obwohl ich vorher schon drei Wochen Zeit hatte, das zu tun. (8.Gy/w)*
- *Ich hab mich zuviel verabredet! Ich hätte mehr für Englisch üben sollen. (8.Gy/w)*
- *Ich hab zu wenig Vokabeln geübt. Ich hab in Geschichte nicht meine Hausaufgaben gemacht. Ich bin dafür lieber zu meinem Freund gegangen. (8. Gy/w)*
- *Als ich eine Aufgabe nicht wusste, habe ich nicht nachgefragt! (8.Gy/w)*
- *Ich habe sehr viel XBOX gespielt und daher wenig Zeit für Hausaufgaben gehabt. (8.Gy/m)*
- *Ich habe Fern gesehen, PC gespielt und Fußball gespielt. (8.Gy/m)*
- *Ich habe den ganzen Tag Fern gesehen. (8.Gy/m)*
- *Ich sitze viel zu lange vor dem PC. (8.Gy/m)*
- *Ich habe Computer gespielt oder Fernsehen geguckt, obwohl ich üben wollte. (8.Gy/m)*

Naikan und die Schule

Ein Erfahrungsbericht von Clemens Buxbaum



Wer Naikan kennt, kennt sicher auch die drei Fragen.

Bei der Frage: "Was habe ich für Probleme gemacht?" ist mir oft das Thema Schule in den Kopf gestiegen. Ich habe bei Naikan eigentlich meine ganze Schulzeit wieder gesehen. Die Probleme, die Erfolgserlebnisse und die enttäuschten Gesichter meiner Eltern.

Ich hatte eigentlich nur den Wunsch, meine Pflichtschuljahre zu absolvieren und dann: nie mehr Schule. Bei Naikan aber ist mir der Gedanke gekommen, doch noch weiter zur Schule zu gehen. Dieses Thema hat mich lange und sehr viel beschäftigt. Dann habe ich noch einen Tag Naikan nur über die Schule gemacht und danach war mir ziemlich klar, dass ich weiter zur Schule gehen möchte. Ich weiß, dass es schwer sein wird, aber durch Naikan habe ich auch meine Erfolgserlebnisse wieder erlebt und diese haben mich sehr motiviert.

Naikan hat mir sehr geholfen Entscheidungen zu treffen, aber nicht nur die Schule betreffend, sondern auch andere. Naikan über die Schule zu machen ist wirklich ein Erlebnis.

Clemens Buxbaum, geboren am 6.4.1979 in Wien, Schüler.

Quelle:

Deutsches Naikan-Institut:

Gerald Steinke, Bremer Landstr. 34 27412 Tarmstedt Tel.: 04283-2004

Frage 1

Du warst am Anfang von Naikan:

	sehr angetan	angetan	wenig angetan	ablehnend
Mädchen	-	9	5	-
Jungen	2	10	3	-

Worin lag der Reiz der Naikan-Übung?

Antworten	Mädchen	Jungen
Ausfall von Unterricht	3	1
Neugierde (mal was Neues, mal ausprobieren...)	10	13
Klarheit gewinnen, Probleme lösen, besserer Umgang mit Menschen	7	4
Alle haben es gemacht, es bringt aber nichts	3	1
Ängste (kenne das Verfahren nicht, Verfahren klingt komisch)	2	-

Frage 2

Was hat bei dir dazu geführt, dass du die Naikan-Übung ... machen wolltest?

Kreuze das für dich Zutreffende an und begründe bitte.

	nicht mehr	allein (ohne Nachgucken)	weiter (mit Nachgucken)
Mädchen	9	5	1
Jungen	12	2	1

Begründungen:

...kein Naikan mehr

	Mädchen	Jungen
Hat nichts gebracht/ genützt/ nicht geholfen bei Problemen	6	7
War nur noch langweilig / nervig	4	3
Wusste nicht, was ich schreiben sollte	3	3
Nicht mehr nötig, weil wir uns so gut verstehen	2	-

...allein (ohne Nachgucken)

	Mädchen	Jungen
Man ist ehrlicher/ fühlt sich geschützter/ schreibt privater	4	1
Lehrerin soll nicht lesen, was nur mich etwas angeht	1	-

... weiter (mit Nachgucken)

	Mädchen	Jungen
Es soll jemand über meine Probleme Bescheid wissen	1	-
Ich bin unsicher, ob das naikanmäßig o.k. ist	-	1

Frage 3

Wo hat die Naikan geholfen, deine Sichtweisen zu verändern...

...in Beziehungen zu anderen Menschen (Klasse, Freunde, Familie...)?

...in Bezug auf dein eigenes Handeln?

Nenne bitte Beispiele.

		Menschen				Handeln	überhaupt nicht:
		Klasse	Familie	Freunde	allgemein		
nein	Mädchen	1	1	-	-	-	Mädchen 5
	Jungen	-	-	-	-	-	
ja	Mädchen	1	-	4	2	4	Jungen 7
	Jungen	2	-	2	1	4	

Einige Begründungen zu Frage 3

Mädchen:

Es hat mir zwar geholfen, in meiner letzten Beziehung durchzublicken und Schluss zu machen, aber bei meiner Familie und in der Klasse eigentlich nicht so wirklich.

Mir wurden die Menschen vertrauter und ich könnte mich danach besser mit den Menschen unterhalten und ihnen etwas anvertrauen.

Wenn ich z.B. etwas tue, dann denke ich vorher darüber nach ob das dann richtig ist oder ob ich z.B. erst noch warte oder etwas anders tue.

Ich habe meine Freunde immer Scheiße behandelt, aber wenn ich mir das durchlese, wird mir erst bewusst, wie es meinen Freunden dabei geht.

Ich habe meine Sichtweise wirklich verändert, aber das lag nicht an Naikan, sondern an den Dingen, die damals in meiner Familie passiert sind.

Mir ist durch Naikan klar geworden dass ich Leute aus meiner Klasse, die ich nicht abkann, da ich sie überhaupt nicht mag und kindisch finde, sozusagen angemotzt habe, wenn sie mich genervt haben, und das ist falsch, aber sonst war mir das eigentlich immer egal, da sie mich einfach genervt haben.

Ja, Naikan hat mir geholfen, meine Sichtweise zu ändern! Ich weiß nicht, ob ich ohne Naikan gelernt hätte, selbständig gegen etwas anzugehen, in diesem Fall Naikan. Ohne Naikan hätte ich nie gelernt gegen etwas anzugehen!

Ehrlich gesagt hat es mir gar nicht geholfen... (zumindest habe ich davon nichts gemerkt)

Ich habe über meine Freunde und über meinen Freund (seit über 1 Jahr) geschrieben. Immer dann, wenn ich wieder etwas ins Heft geschrieben habe, habe ich mir das andere noch einmal durchgelesen und habe gemerkt, was für Fehler ich oder er gemacht haben. Das hat mir gut getan und geholfen, etwas an den Fehlern zu ändern.

Ich glaube Naikan hat mir nicht geholfen meine Sichtweisen zu verändern.

Ja kann schon sein. Ich spreche mich aus, wen ich Probleme mit jemandem habe, das habe ich früher nie gemacht.

Es hat es kaum verändert und „gezwungen“ an einem Tag Naikan zu machen hat nicht wirklich geholfen, so wurde es nicht so ernst genommen und hatte schlicht keinen Sinn mehr.

Mir hat es eigentlich nicht viel geholfen, da ich irgendwann keinen Sinn mehr in Naikan gesehen habe. Und auch nicht mehr richtig gemacht habe.

Ich hab Naikan einmal gemacht, als ich mit meiner Freundin im Streit war. Wir haben uns dann wieder vertragen, aber hinterher waren wir nicht mehr befreundet.

Ich glaube, man hat jetzt mehr Respekt vor den anderen. Ich habe auch gesehen, dass ich auch was für andere getan habe.

Ich gehe jetzt besser mit meinen Freunden um. Ich achte mehr darauf, was für mich getan wird.

Naikan hat mir auch geholfen, dass ich, bevor ich etwas mache, davor überlege.

Jungen:

Wenn ich irgendetwas tue, denke ich darüber mehr nach.

*In der Klasse: Ich kann mich besser dazuordnen, zu den Anderen.
Beispiel: Flo und ich haben uns Stifte geklaut. Ich denke, das hat aufgehört wegen Naikan.*

Ich finde, dass man durch Naikan das, was andere für einen tun oder was man selbst für andere tut, durch Naikan viel besser „gewürdigt“ wird. Z.B. die Tatsache, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, dass man einem die Hausaufgabe) vorbeibringt, oder sich erkundigt, wie es einem geht, wenn er/sie krank ist/war.

Naikan hat ein wenig meine Sichtweise zu anderen Menschen verändert. Z.B. wenn ich jemandem Schwierigkeiten bereitet habe, habe ich darüber nachgedacht und mich entschuldigt.

Ich wüsste nicht wo, eigentlich gar nicht.

Ich glaube nicht, dass Naikan mir geholfen hat meine Sichtweise zu ändern, wenn ja, dann hab ich das nicht gemerkt.

Mir hat es gebracht, dass ich jetzt mal genauer überlegt habe, dass ich einem Klassenkameraden häufig ärgere obwohl er viel für mich tut.

Als ich in mein Naikan-Heft sah, habe ich gesehen, dass mein Freund jede Woche etwas Gutes für mich getan hat, ich könnte das oft nicht, also denke ich, dass Naikan mir geholfen hat, meinen Freund anders zu behandeln.

überhaupt nicht:

Geholfen hat es mir gar nicht so richtig, es hat mir geholfen, noch mal die Woche zu überblicken.

Ich habe festgestellt, dass mir Naikan in Bezug auf andere Personen nichts gebracht hat. Ich habe zwar über das nachgedacht, was ich für Personen gemacht habe oder ob ich ihnen Schwierigkeiten bereitet habe, aber trotzdem denke ich, dass es mir nicht viel gebracht hat.

Also ich kann mich nicht daran erinnern, dass es mir in irgendeiner Weise geholfen hat, es war eher eine zusätzliche Belastung für mich, weil ich keinen Bock auf eine Extra-Stunde Mathe hatte.

Eigentlich hat es mir in der Hinsicht gar nicht geholfen, da ich schon vorher auf mein Handeln und so weiter geachtet habe.

Frage 4

Kannst du dir vorstellen, auch in deiner Zukunft Naikan zu machen?

	ja	nein	vielleicht
Mädchen	6	5	3
Jungen	4	9	2

Welche Situationen könnten das sein?

	Mädchen	Jungen
Klärung in Streitfällen	3	1
Klärung bei Problemen / Missverständnissen mit anderen	5	1
In Krisensituationen mit Freunden/ Familie	-	3
Befreiung von Schuld bei Streit und Ärger	1	-

Einige Begründungen zu Frage 4

Mädchen:

Ich könnte mir vorstellen in irgendwelchen Situationen Naikan zu machen, z.B. wenn ich mit irgendjemandem Streit habe, könnte ich das wahrscheinlich mit Naikan klären.

Ich werde in Zukunft kein Naikan mehr machen, weil ich nicht wissen muss, was meine Freunde alles für mich getan haben, um zu wissen, dass es meine Freunde sind.

Ich werde in Zukunft noch Naikan machen, wenn ich mich mit jemandem nicht mehr so gut verstehe, wenn wir Probleme haben, da ich dann daran glaube, dass Naikan uns vielleicht etwas hilft, und das ist mir wichtig.

Niemals! Ich werde nie Naikan machen, Naikan hilft mir nicht,, Wenn ich Naikan über jemanden Toten machen würde, würde ich nur sein Bild verändern. Ich würde nur sehen, was er Gutes getan hat, und von mir selbst, was ich hätte tun können. So etwas passiert glaube ich schon oft genug ohne Naikan. Ich muss mir nicht noch unter die Nase halten, was ich hätte tun können!!!

Ich habe Naikan mal allein versucht, aber nur ein paar Tage, es hat aber nichts gebracht, also habe ich wieder aufgehört.

Naikan in Zukunft weitermachen kann ich mir vorstellen. Aber ich würde es auch nur dann machen, wenn ich Beziehungs- oder familiäre Probleme habe. Sonst bringt es mir nichts.

Jungen:

Nein, denn ich finde, dass es dein Denken nur kurz am Anfang verändert und dann nicht mehr.

Kann ich mir nicht vorstellen, ich hab danach zwar meistens ein sehr befreites Gefühl gehabt, wenn ich Naikan gemacht hab, aber ich hab für so was einfach nicht die Disziplin.

Vielleicht, aber ich hoffe nicht, dass ich in eine Situation komme, in der ich auf Naikan zurückgreifen muss.

6 Anlage

(s. Bericht S.: 22)

Abschlussbefragung der Klasse 8G Gymnasium

Abschlussbefragung: Februar 2006

Teilnahme: 27 Schüler (15 Mädchen, 12 Jungen)

Naikanübung: von September 2004 – März 2006

Die vorangegangene Übung:

In der 7. Klasse lauteten die drei Naikanfragen:

1. Wer hat was für die Klasse oder für mich getan?
2. Was habe ich für die Klasse oder für jemanden aus der Klasse getan?
3. Welche Schwierigkeiten habe ich der Klasse oder jemandem aus der Klasse bereitet?

In der 8. Klasse lauteten die drei Naikanfragen:

1. Was haben die Menschen in der Schule für mein Lernen getan?
2. Was habe ich für mein Lernen getan?
3. Wie habe ich mein Lernen erschwert oder verhindert?

Der Fragebogen:

Abschlussfragen zum Naikan	Datum:
Klasse: <input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/> männlich	Name: freiwillig
1. Hast du in der 5. Klasse schon mit Naikan angefangen?	
2. Hast du Naikan gern gemacht oder hast du Naikan nicht gern gemacht? Begründe deine Antwort!	
3. Wie ging es dir bei der Beantwortung der drei Naikanfragen? Was war schwierig für dich? Was war einfach?	
4. Was sind die wichtigen Erfahrungen, Erkenntnisse oder Eindrücke durch Naikan in der Schule, die du für dich mitnimmst?	
5. Wo hat dir Naikan geholfen, deine Sichtweisen zu verändern... ...in Beziehungen zu Menschen (Schule, Freunde, Familie...)? ...in Bezug auf dein eigenes Handeln? ...in Bezug auf dein Lernen? Nenne bitte Beispiele.	
6. Kannst du dir vorstellen, auch in deiner Zukunft Naikan zu machen? In welchen Situationen? Gegenüber welchen Personen?	

7. Wenn du jetzt jemandem erklären solltest, was Naikan ist, wie würdest du Naikan beschreiben?
8. Wenn du sonst noch etwas zu „Naikan in der Schule“ schreiben möchtest, was noch nicht angesprochen wurde, so schreibe es bitte hier auf.

Kursiv gedruckte Antworten sind wörtliche Zitate

Frage 1:

Hast du schon in der 5. Klasse mit Naikan angefangen?

	Mädchen	Jungen
ja	6	-
nein	9	12

Frage 2:

Hast du in deiner bisherigen Übungszeit Naikan gern gemacht oder hast du Naikan nicht gern gemacht? Begründe deine Antwort.

	Mädchen	Jungen
Mal gern , mal nicht	7	1
Gern: allgemein	5	3
Ungern: allgemein	3	8

Frage 3:

Wie ging es dir bei der Beantwortung der drei Naikanfragen?

Was war schwierig für dich? Was war einfach?

	schwierig		leicht	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1.Frage (alt) ¹	2	-	5	4
2.Frage (alt) ¹	2	-	5	4
3.Frage (alt) ¹	6	2	2	-
1.Frage (neu) ²	3	1	1	2
2.Frage (neu) ²	1	-	4	3
3.Frage (neu) ²	7	2	-	-

1: Klassische Naikan-Fragen 2: Fragen zum eigenen Lernen

1 Mädchen ist immer gut klargekommen und fand alle Fragen einfacher, 3 Jungen haben die „Neuen Fragen“ nicht ernsthaft beantwortet bzw. lieber „Matheaufgaben“ gemacht (das hatte ich frei gestellt), 4 Mädchen und 3 Jungen fanden die alten Fragen

einfacher als die neuen, 1 Junge dagegen die neuen leichter als die alten; ein Junge fand es einfach, dass es nur drei Fragen gab.

Als schwierig wurde empfunden:

- die Erinnerung an die letzte Woche (1 Mädchen, 4 Jungen)
- die Konzentration auf die Fragen (1 Mädchen)
- dass man viel nachdenken musste (1 Mädchen)
- sich in den anderen hinein zu versetzen (1 Junge)
- dass zu den neuen Fragen nichts einfiel (1 Junge)
- etwas zuzugeben (1 Junge)

Als leicht wurde empfunden:

- wenn man Lust zu Naikan hatte (2 Mädchen)
- wenn man sich gut erinnerte (1 Mädchen)

Frage 4:

Was sind die wichtigsten Erfahrungen, Erkenntnisse oder Eindrücke durch Naikan in der Schule, die du für dich mitnimmst?

3 Jungen nehmen gar keine Erfahrungen mit: einer schreibt „ich werde es später nicht machen und würde, wenn ich Lehrer werde, es nicht mit meinen Schüler machen“.

	Mädchen	Jungen
Mir wurde klar, wie viel für mich getan wird/ mir geholfen wird	6	5
Ich bemerke, was ich selbst für jemanden tue oder nicht tue	1	1
Ich achte mehr auf mich und andere	3	2
Ich urteile nicht mehr voreilig/ nehme uns anders wahr	2	-
<i>Ich kann mir Dinge besser merken und ausdrücken</i>	1	-
Ich überlege jetzt vorher, was ich sage und tue	1	-
Ich kann mich besser mit anderen auseinandersetzen/besser mit ihren Gefühlen umgehen	-	2
<i>Ich verdränge meine Anteile an den Schwierigkeiten, die ich mache</i>	1	-
Ich merke Fehler, die ich mache, und kann/sollte sie ändern	2	1
Wie viele Schwierigkeiten ich mache	1	1
Ich lerne zu wenig/ tue zu wenig für die Schule	4	3
<i>Ich hab durch Naikan erst gemerkt, wie verwöhnt ich in der Schule werde von meinen Mitschülern!</i>	1	-
Naikan macht mir klar, wo ich mein Lernen behindere	1	-
<i>Es tut gut, über den Tag nachzudenken</i>	1	-

Frage 5:**Wo hat dir Naikan geholfen, deine Sichtweisen zu verändern...****a)...in Beziehung zu Menschen (Schule, Freunde, Familie...)?****b)...in Bezug auf dein eigenes Handeln?****c)...in Bezug auf dein Lernen?****Nenne bitte Beispiele.**

5 Jungen antworten, dass Naikan nicht geholfen hat, ihre Sichtweisen zu ändern.

1 Junge gibt zu, sich die Antworten im wöchentlichen Naikan ausgedacht zu haben.

a)...in Beziehungen zu Menschen

	Mädchen	Jungen
Ich sehe, wie viel meine Freunde für mich tun	4	1
Ich bin offener/ ehrlicher/ hilfsbereiter geworden	3	-
Ich achte darauf, wie ich mit anderen umgehe	1	1
Ich sehe Menschen jetzt anders, positiver	3	1
Ich schätze meine Freunde mehr	1	-
<i>Ich achte mehr auf das Positive als auf das Leid, das mir zugefügt wird</i>	1	-
Ich habe gemerkt, dass jemand nicht mein Freund ist	-	1
nichts	-	2

b)...in Bezug auf das eigene Handeln

	Mädchen	Jungen
Ich helfe mehr	2	3
Ich denke nach, bevor ich handele	1	-
<i>Ich schiebe die Schuld nicht gleich auf andere, wenn was nicht klappt</i>	1	-
<i>Mir ist einmal aufgefallen, dass jemand in einer Woche ziemlich viel für mich gemacht hat, aber ich da gar nichts für denjenigen, das habe ich dann in der nächsten Woche versucht zu ändern</i>	1	-
nichts	2	1

c)...in Bezug auf das Lernen

	Mädchen	Jungen
Ich versuche, mein Lernen nicht zu behindern	3	-
Ich lerne mehr/ich arbeite jetzt gleichmäßig	2	3
Ich kann mir besser etwas merken/bin nicht mehr so vergesslich	2	-
Ich bin konzentrierter geworden	1	-
Ich nehme mir mehr Zeit zum Lernen	1	-
Ich muss mehr tun/ früher anfangen	3	-
<i>Nur ich kann für mich lernen, andere können mir helfen, aber nicht für mich lernen</i>	1	-
<i>Die Lehrer tun etwas für uns...</i>	-	1
nichts	-	1

Frage 6:

Kannst du dir vorstellen, auch in deiner Zukunft Naikan zu machen?

In welchen Situationen? Gegenüber welchen Personen?

	Mädchen	Jungen
Kein Naikan mehr	7	8
In der Schule ja, sonst nicht/ gegenüber Lehrern	-	3

	Mädchen	Jungen
Wenn es mir schlecht geht/ich traurig bin/ich Stress habe	4	2
Wenn ich Probleme oder Streit mit jemandem habe	8	-
Wenn ich ein schlechtes Gewissen habe	1	-
Wenn ich fröhlich bin/ was Gutes getan habe	1	1
Ich mache Naikan täglich /aber ohne aufschreiben	2	-
Über nahe stehende Vertrauenspersonen/Freunde ³	3	-
Wenn jemand gestorben ist	1	-

³: Eine Schülerin schreibt: „Naikan verstärkt die Freundschaft“.

Frage 7:

Wenn du jetzt jemandem erklären solltest, was Naikan ist, wie würdest du Naikan beschreiben?

Mädchen:

Naikan ist für das eigene „Lernen“. Es ist sehr hilfreich und schafft ein besseres Verhältnis zu Freunden und Lehrern...!

Naikan sind drei Fragen, die du für dich beantworten musst. Es hilft dabei, über sich und andere nachzudenken.

Es ist ein Projekt, bei dem man seine alltäglichen Probleme, Sorgen oder auch Glücksmomente aufschreibt. Es gibt 3 Fragen: Man schreibt, wie man sich behindert hat, anderen geholfen hat, andere dir geholfen haben oder du andere in Schwierigkeiten gebracht hast. Man sollte sich dafür ca. eine Viertel Stunde Zeit nehmen und sich sehr auf die Fragen konzentrieren. Man muss an die vergangene Woche oder an den vergangenen Tag denken und dann bestimmte Geschehnisse aufschreiben bzw. beschreiben.

Ich würde der Person sagen, dass man bei Naikan einmal in der Woche drei verschiedene Fragen beantworten muss; dass es hier sehr hilfreich sein kann gegenüber Freunden, der Schule oder der Familie, dass der Anfang etwas schwer ist, aber schon nach kurzer Zeit kommt man da ganz gut rein. Ich würde noch sagen, dass Naikan Spass macht und die Person, der ich es erzähle, ruhig auch mal Naikan versuchen sollte.

Es gibt 3 Naikanfragen. Die beantwortet man über einen bestimmten Zeitraum. Durch Naikan achtet man mehr auf seine Umgebung und sein Verhalten.

Naikan ist etwas, wo du über dich und andere nachdenkst und Fragen beantwortest. Es könnte dir auch helfen, etwas aus einer anderen Sichtweise zu sehen.

Naikan ist etwas, wo man „in“ sich gehen muss, und darüber nachzudenken, was in der Vergangenheit passiert ist und wie man selbst in bestimmten Situationen handelt.

Naikan ist ein in Japan sehr verbreiteter Weg in sich selbst zu gucken und zu lernen, seine Veränderungen besser zu bemerken. Naikan kann man täglich oder wöchentlich machen. Dazu braucht man nur etwas zu schreiben und einen Ort, wo man sich konzentrieren kann. Man muss verschiedene Fragen beantworten. Die Fragen hängen von dem Ort ab, in dem man lebt, oder dem Job, den man hat. Man schreibt auf, wem man geholfen hat, wer ihm geholfen hat und wodurch man jemandem was erschwert hat. Dazu braucht man meist ca. 15 Minuten.

Jungen:

Naikan ist gut, wenn man etwas über sich, sein Lernen und Freunde erfahren möchte, weil man, um die Fragen richtig beantworten zu können, über die anderen nachdenken muss. Auf die Dauer ist es aber langweilig und nervig, weil man soviel denken muss.

Ich würde sagen, das ist ein zweites Ich, das aufmerksam das betrachtet, was wir unser Leben nennen.

Bei Naikan gibt es 3 Fragen. Man soll über das Geschehen in der Schule schreiben, wie man mit anderen Menschen umgeht. Man kann sich Probleme durch Naikan von der Seele schreiben.

Naikan ist etwas, worin man schreibt, was man für jemanden getan hat, wer etwas für dich getan hat und was du für Schwierigkeiten hattest. Du kannst dort viele Dinge eintragen, die dir Kummer machen. Man bekommt neue Erfahrungen.

(Anmerkung: Hier stellvertretend ein Beispiel, wie leicht man von der dritten Frage: „Welche Schwierigkeiten mache ich?“ in die vierte Frage: „Welche Schwierigkeiten macht man mir?“ überwechselt.)

Ich würde demjenigen sagen, dass Naikan eine Aufgabe ist, wo man sehr viel überlegen muss und wo man ehrlich Fragen beantworten muss. Ich würde ihm sagen, dass es sich vorher spannender anhört, als es überhaupt ist.

7 Anlage

(s. Bericht S.: 23)

Abschlussbefragung der Klasse 10F Gymnasium

Abschlussbefragung: Juni 2004

Teilnahme: 23 Schüler (13 Mädchen, 10 Jungen)

Naikanübung: Mai 2003 – Juni 2004

Ab Mai 2003 Naikan gegenüber der Klasse, mit Nachgucken und Kommentierung, ab Schuljahr 03/04 Naikan auch gegenüber Freunden / Familie, Nachgucken nur noch auf Wunsch. Einmal monatlich musste dann jedoch ein kleiner schriftlicher Bericht ins alte Naikan-Heft über die eigene Naikan-Übung geschrieben werden

Der Fragebogen:

Abschlussfragen zum Naikan	Datum:
Klasse: <input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/> männlich	Name: freiwillig
1. Du warst am Anfang von Naikan <input type="radio"/> sehr angetan <input type="radio"/> angetan <input type="radio"/> wenig angetan <input type="radio"/> ablehnend. Worin lag damals für dich der (positive bzw. negative) Reiz der Naikan – Übung?	
2. Was hat bei dir dazu geführt, dass du die Naikan – Übung <input type="radio"/> nicht mehr machen <input type="radio"/> allein (ohne Nachgucken) <input type="radio"/> weitermachen wolltest? Kreuze das für dich Zutreffende an und begründe bitte.	
3. Wo hat dir Naikan geholfen, deine Sichtweisen zu verändern... ...in Beziehungen zu Menschen (Schule, Freunde, Familie...)? ...in Bezug auf dein eigenes Handeln? Nenne bitte Beispiele.	
4. Kannst du dir vorstellen, auch in deiner Zukunft Naikan zu machen? Welche Situationen könnten das sein?	

Mehrfachantworten waren möglich. *Kursiv gedruckte Antworten sind wörtliche Zitate.*

Frage 1

Du warst am Anfang von Naikan

	sehr angetan	angetan	wenig angetan	ablehnend
Mädchen	1	10	2	-
Jungen	-	4	4	2

Worin lag der Reiz der Naikan-Übung?

Antworten	Mädchen	Jungen
Ausfall von Unterricht	-	1
Neugierde (mal was Neues, mal ausprobieren...)	18	5
Klarheit gewinnen, Probleme lösen, besserer Umgang mit Menschen	5	3
Alle haben es gemacht, es bringt aber nichts	3	3
Ängste (kenne das Verfahren nicht, Verfahren klingt komisch)	1	1

Frage 2

Was hat bei dir dazu geführt, dass du die Naikan-Übung ... machen wolltest?

Kreuze das für dich Zutreffende an und begründe bitte.

	nicht mehr	allein (ohne Nachgucken)	weiter (mit Nachgucken)
Mädchen	1	10	3
Jungen	5	3	2

Begründungen:

...Kein Naikan mehr

	Mädchen	Jungen
Kein Sinn/ sinnlos mit der Klasse	-	4
Keine Lust	-	1
Keine Wirkungen auf mich festgestellt	-	1

...allein (ohne Nachgucken)

	Mädchen	Jungen
Ich bin ehrlicher/ freier/ gehe tiefer/ schreibe alles	11	3
Lehrerin soll nicht lesen, was nur mich etwas angeht	8	-
Wusste nicht, was ich schreiben soll	-	1

... weiter (mit Nachgucken)

	Mädchen	Jungen
Man ist genauer/ disziplinierter mit Begleitung; weiß, ob es richtig ist	2	1
Ich wollte wissen, ob meine Annahme, dass sich nichts verändert, stimmt	1	-

Frage 3

Wo hat dir Naikan geholfen, deine Sichtweisen zu verändern...

...in Beziehungen zu anderen Menschen (Klasse, Freunde, Familie...)?

...in Bezug auf dein eigenes Handeln?

Nenne bitte Beispiele.

		Menschen				Handeln	überhaupt nicht:
		Klasse	Familie	Freunde	allgemein		
nein	Mädchen	-	-	-	-	2	Mädchen
	Jungen	-	-	-	-	1	4
ja	Mädchen	-	2	4	4	6	Jungen
	Jungen	-	-	1	-	3	6

Antworten zu Frage 3

Mädchen:

Gar nicht, Naikan floss nur selten in meine Entscheidungen mit ein. Das Einzige, was mir auf Anhieb einfällt ist, dass wir öfter mal gesagt haben „Das kannst du dann bei Naikan aufschreiben“.

Abschließend möchte ich noch hinzufügen, dass ich Naikan für die Schule ungeeignet finde, da:

- *es nicht wirklich möglich ist, Naikan regelmäßig zu machen (irgendwas kommt immer dazwischen)*
- *Wenn die Entscheidung, Naikan zu machen, von einer Gruppe (Klasse) gefällt wird, „müssen“ die Anderen mitmachen - es sollte jedoch jeder selbst wissen, ob er Naikan machen möchte*
- *Wenn es möglich ist, eine Person außerhalb der Klasse zu wählen, finde ich das unpassend - wie soll sich dann etwas in der Klasse verändern?*

Eigentlich ist alles so geblieben.

Ich kann nicht sagen, dass meine Sichtweisen durch Naikan verändert wurden. Um das zu sagen, bräuchte ich mehr Zeit für Naikan. 10 Minuten einmal in der Woche reichen denke ich nicht aus, um intensiv Naikan zu machen.

Das Verhältnis zu den anderen Personen hat sich bei mir gebessert, was wahrscheinlich auch daran liegt, dass ich mehr auf mein eigenes Handeln achte ... und mich so anders verhalte.

Ich sehe meine Freunde/Klasse/Familie noch genauso wie vorher. Das einzige, was sich verändert hat, ist, dass ich nicht mehr nur ihre Fehler sehe, sondern auch meine. Mein eigenes Handeln hat sich auch nicht großartig verändert. Nur, wie ich schon oben geschrieben habe, sehe ich nun meine eigenen Fehler deutlicher.

Naikan hat mir selbst durch die 3.Frage geholfen, weil ich dadurch meine Handlungen aus der Sicht eines Dritten sehen konnte. Da stand ja nur, was ich gemacht habe, aber nicht warum. Häufig wissen andere Leute ja auch nicht, warum man etwas macht. Durch Naikan konnte ich sehen, was meine Freundin alles für mich gemacht hat. Viele Dinge waren mir vorher gar nicht richtig bewusst gewesen.

Naikan hat eigentlich weder die Beziehung zu anderen noch mein eigenes Handeln verändert, weil ich das auch gar nicht will. Ich handele so wie ich mich fühle und bereue nichts, denn ich habe immer meine Gründe dafür. Ganz nach Naikan zu leben wäre für mich unvorstellbar, weil sich etwas in mir zusammenstauchen würde, weil ich dann nicht ehrlich sagen könnte, was ich denke. Man sieht jetzt besser, was die anderen Menschen für einen tun oder auch nicht tun. Ich helfe mehr im Haushalt, d.h. ich tue auch mehr für andere Menschen.

Meine Sichtweise hat sich ein bisschen verändert. Wenn ich Naikan gemacht habe, bemerkte ich ab und zu schon, dass einige Menschen wenig für mich tun – oder ich zu wenig für sie! Im Falle meiner Mutter habe ich dann versucht, es zu ändern. Großartig mein ganzes Handeln verändert hat Naikan aber nicht.

Durch Naikan merkt man dann doch, was andere für einen tun bzw. nicht tun. Man merkt wem man am Herzen und wer einen nur ausnutzt. Es zeigt sich, wer wahre Freunde sind. Man achtet auch einfach viel mehr darauf, was andere wollen, schlägt Bitten nicht so einfach aus. Mein Handeln hat sich in der Weise verändert, dass ich aufmerksamer geworden bin, ich habe zu einigen Freunden Kontakt abgebrochen, weil ich von ihnen einfach nichts zurückbekommen habe.

Naikan hat mir selbst geholfen, aber auch in Beziehungen zu meinen Freunden. Ich selbst habe durch Naikan gemerkt, was ich meinen Freunden manchmal für Schwierigkeiten mache...Dadurch habe ich viele Fehler von mir eingesehen.

Ich denke wirklich, dass ich mich verändert habe. Früher war ich sehr aufbrausend und bin schnell ausgeflippt. Heute schaue ich mir die Sache erst mal an und überlege wie ich handle. Es kann schon sein, dass das auch daran liegt, dass ich älter geworden bin, aber Naikan ist daran meiner Meinung nach nicht unschuldig. Das führte dazu, dass ich mit viel mehr Leuten klarkomme als früher. Das ist wirklich so und jetzt wird es mir erstmals bewusst...

Am Anfang hat es mir ein wenig geholfen, mein Verhältnis zu Stefan anders zu sehen.

Jungen:

Ab und zu habe ich daran gedacht, als ich von Freunden oder Familienmitgliedern um einen Gefallen gebeten wurde, wie ich mich verhalten sollte, und habe mich denke ich in dieser Hinsicht auch verändert.

Naikan hat mir in keiner Hinsicht geholfen, meine Sichtweisen zu ändern.

Naikan hat mir nicht geholfen meine Sichtweise zu verändern!

Naikan hat mir am meisten dabei geholfen zu erkennen, wo ich anderen Menschen Schwierigkeiten mache. Ich denke jetzt vielleicht öfters darüber nach, was ich mit anderen mache, aber umzudenken ist nicht sehr einfach.

Nirgends. Da ich nicht sagen kann, dass Naikan mein Leben verändert hat, wurde meine Sichtweise nicht verändert.

Keine, zumindest nicht bewusst.

Es hat nichts verändert, weil ich ein weitgehend problemloses Leben habe und kein Naikan brauche.

Ich habe öfter darüber nachgedacht, ob mein Handeln oder Reden negative Folgen für mich oder andere haben könnte.

In Bezug auf mein eigenes Handeln hat sich bei mir eigentlich nichts verändert. Aber meine Sichtweise in Beziehungen zu meinen Freunden hat sich schon oft verändert, da ich gesehen habe was sie so übers Jahr hinweg überhaupt für mich tun bzw. nicht tun. Außerdem hatte ich zum Teil auch ein schlechtes Gewissen, da ich manchen Freunden...viel Schwierigkeiten bereitet hab.

Mein eigenes Handeln wurde nicht wirklich von Naikan beeinflusst. Ich habe nur manchmal nach einer bestimmten Handlung über Naikan nachgedacht, aber beim nächsten Mal begann ich sozusagen wieder von Neuem und beachtete Naikan nicht.

Frage 4

Kannst du dir vorstellen, auch in deiner Zukunft Naikan zu machen?

	ja	nein	vielleicht
Mädchen	5	7	1
Jungen	1	7	2

Welche Situationen könnten das sein?

	Mädchen	Jungen
Klärung in Streitfällen	2	1
Krisensituationen/ Konflikte/ Entscheidungen fällen und beurteilen	4	1
Keine Zeit/ ohne Aufschreiben/ nur einmal im Monat	2	2
Ich bin nie in die Tiefe gegangen: keine Lust/ kein Sinn	-	3
Ja, mit Begleitperson	1	-

Antworten zu Frage 4

Mädchen

Ja:

Ja, wäre möglich. Wenn ich z.B. in komplizierten Situationen bin und mich frage, was eigentlich los war. Mit komplizierten Situationen meine ich z.B. Auseinandersetzungen „Vielleicht hätte ich das nicht tun sollen“ usw.

Ich könnte mir unter Umständen vorstellen, Naikan weiterzumachen. Doch ...finde ich es besser mit Begleitperson.

Ich denke, wenn ich einen großen Konflikt mit jemandem hätte, würde ich vielleicht Naikan machen, um zu sehen, wie diese Person meine Handlungen sieht. Aber im Moment würde ich es auf jeden Fall nicht in der Schule weitermachen, da ich das Gefühl habe, dass es von vielen nicht ernst genommen wird und man dann durch Störungen gestört wird.

Ich könnte mir vielleicht vorstellen, Naikan weiter zu machen...Ich denke, in schwierigen Situationen ist Naikan schon hilfreich, z.B. bei Streits oder auch Dingen wie Trennungen.

Ich kann mir vorstellen, Naikan weiter zu machen, aber nicht regelmäßig. In Situationen wo es mir besonders schlecht geht schon, aber sonst wohl nicht.

nein:

Nein, in keiner Situation.

Ich denke nicht, dass ich in der Zukunft Naikan für mich alleine machen werde. Ich kenne mich mit dem Verfahren zu wenig aus, weil ich das Naikan in der Schule einfach zu wenig gemacht habe.

Für mich selbst kann ich es mir nicht vorstellen, Naikan weiter zu machen. Ich denke es ist ein gutes Projekt für Schulen, also um es in den Klassen zu machen, doch für mich privat ist Naikan zuhause nichts.

Naikan hat für mich wenig Sinn, weil ich gar nicht besser mit Leuten zurechtkommen will. Ich glaube, Konflikte gehören dazu und auch wenn viele Leute sagen, dass ich aggressiv bin ist das o.k., weil ich meine Gründe habe und mich nicht ändern will.

Ich kann mir eher nicht vorstellen, in Zukunft Naikan zu machen, da sich dadurch nicht viel in meinem Leben getan hat... nicht zum Negativen, aber auch nicht zum Positiven.

Ich glaube, ich würde Naikan nicht weitermachen. Auch wenn ich das jetzt sagen würde, ich würde es nicht weitermachen. Es sei denn, ich würde in einem schwierigen Konflikt sein und mir würde es sehr schlecht gehen, dann würde ich Naikan machen. Ich denke, Naikan kann einem Menschen in allen Situationen weiterhelfen. Es sei denn, in der Schule wird Naikan wieder gemacht, dann würde ich es auf jeden Fall weitermachen.

Nein, denn ich könnte mich zuhause nicht dazu durchringen, mir 10 Minuten Zeit zu gönnen. Dafür bin ich viel zu sehr auf action getrimmt.

Vielleicht:

Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, Naikan weiterzumachen, weil ich finde, dass es mir nicht viel gebracht hat, und weil ich ehrlich gesagt keine Lust habe, jede Woche die drei Fragen zu beantworten. Aber zum Beispiel einmal im Monat, und dann längere Zeit die Fragen beantworten, das würde ich besser finden.

Jungen:**ja:**

Ja, ich könnte mir vorstellen Naikan auch in Zukunft zu machen, dann allerdings zuhause, ausführlicher und mit mehr Zeit. Wenn man persönliche Differenzen mit jemandem hat, kann Naikan einem vielleicht helfen zu erkennen, woher dieses kommt.

nein:

Um ehrlich zu sein kann ich mir nicht vorstellen, Naikan weiter zu machen. Ich bin bei Naikan auch nie in die Tiefe gegangen, da ich dazu wohl einfach keine Lust hatte, oder darin keinen Sinn gesehen habe.

Ich werde Naikan in Zukunft nicht weitermachen, da es mir nicht weiterhilft.

Ich kann mir kaum vorstellen, dass ich Naikan in Zukunft weitermachen werde.

Nein!

Nein, weil ich keinen Sinn darin erkenne.

Nein, kann ich ehrlich gesagt nicht, da es mir in meinen Augen nur etwas bringen würde, wenn ich es viel öfter/länger machen könnte. Diese Zeit könnte ich aber nie dafür aufwenden.

Ich denke nicht, dass Naikan in meiner Zukunft noch eine Rolle spielen wird, da Naikan bei mir keinen Sinn macht. Ich könnte mir vorstellen, dass ich in Gedanken noch einmal auf Naikan zurückkommen werde, es aber nicht intensiv (mit Aufschreiben) machen werde.

vielleicht:

Eher nicht, vielleicht in ein paar Jahren.

Vielleicht in Krisensituationen.

8 Anlage

(s. Bericht S.: 24)

Abschlussbefragung der Hauptschulklasse 10A vom Februar 2006

Abschlussbefragung: Februar 2006

Teilnahme: 18 Schüler (7 Mädchen, 11 Jungen)

Naikanübung: von August 2002 – August 2006

Die Fragen wurden den Schülern in zwei Blocks über je ein Wochenende mit nach Hause gegeben. So wollten wir ihnen mehr Zeit und Ruhe zur Beantwortung geben.

Block 1: Fragen 1-7 Block 2: Fragen 8-13

Der Fragebogen:

1. Hast du Naikan gern gemacht oder hast du Naikan nicht gern gemacht?
Begründe deine Antwort.
2. Wie ging es dir bei der Beantwortung der drei Naikanfragen? (Schreibe auf, an welche besonderen Gedanken, Gefühle, oder Ideen du dich erinnern kannst, die dir auf der Suche nach den Antworten durch den Kopf gingen? Welche Schwierigkeiten gab es bei der Beantwortung der dritten Frage?)
3. Musstest du oft lange nachdenken, bevor du die Antworten auf die drei Fragen aufschreiben konntest? Begründe deine Antwort.
Mehrfachantworten möglich!
4. Welche Antworten haben dich dabei selbst am meisten überrascht, welche haben dich dabei zum Beispiel traurig oder nachdenklich gemacht? - Begründe deine Antworten!
(Wenn du magst kannst du zur Beantwortung dein Naikan-Heft heranziehen.)
5. Welche Unterschiede kannst du feststellen, wenn du deine ersten Naikanübungen aus der siebten oder achten Klasse mit heute vergleichst?
- Begründe deine Antwort!
6. Was sind die wichtigen Erfahrungen, Erkenntnisse oder Eindrücke durch Naikan in der Schule, die du für dich mit nimmst?
7. Wenn du dich jetzt noch einmal an die Zeit des Naikan in der Schule zurück erinnerst, was hast du als positiv in Erinnerung behalten und was als negativ?

8. Was ist dir von den Naikan-Übungen unvergesslich in Erinnerung geblieben?
9. Wenn du jemandem erzählen solltest, was sich durch Naikan bei dir verändert hat, was würdest du ihm sagen? Nenne so viele Beispiele wie möglich.
10. Sollte Naikan eine feste Einrichtung in der Schule werden?
– Begründe deine Antwort!
11. Wenn du jemandem erklären solltest, was Naikan ist, wie würdest du Naikan beschreiben?
12. Kannst du dir vorstellen, auch nach deiner Schulzeit Naikanübungen durchzuführen? - Begründe deine Antwort!
13. Wenn du sonst noch etwas zu ‚Naikan in der Schule‘ schreiben möchtest, was noch nicht angesprochen wurde, so schreibe es bitte hier auf.

Kursiv gedruckte Antworten sind wörtliche Zitate! Um einen lebendigeren Eindruck zu vermitteln wurde hier mitunter Rechtschreibung und Ausdruck beibehalten.

Nicht kursiv: stichwortartige Zusammenfassung mehrerer inhaltsgleicher Antworten.

(Es bedeuten **M**: männlich / **W**: weiblich; die Zahlen sind Anonymisierungen, sie machen es dem Leser möglich, Querverbindungen zu ziehen.

Z.B.: M07= Schüler Nr. 7 antwortet hier so, dort so. Σ : Gesamtzahl)

Frage 1:

Hast du Naikan gern gemacht oder hast du Naikan nicht gern gemacht?

Begründe deine Antwort.

	Σ	Mädchen	Jungen
neutral	2	W05	M10
Gern: allgemein	12	W01, W02, W03, W04, W06, W07	M02, M04, M05, M07, M09, M11
Ungern: allgemein	4	-	M01, M03, M06, M08

Begründungen zu „gern gemacht“

*...weil ich so überhaupt mal wahrgenommen habe, wie viele Menschen gute und schöne Sachen für mich tun und wie wenig ich den Menschen dafür zurückgebe.
(W01)*

Als ich Naikan das erste mal gemacht habe, habe ich gedacht das bringt ja gar nichts und was soll das, dass ist Zeitverschwendung. Aber nach und nach hat es mir immer mehr Spaß gemacht, da ich verstanden habe, dass es sozusagen Lernen ist, und zwar seine Fehler einzugestehen. Es macht mir jetzt richtig Spaß. Durch Naikan kann ich jetzt sagen das ich friedlicher geworden bin. Denn bevor ich in die 7A gekommen bin

hatte ich andauernd Streit mit meinen Eltern weil ich nie geholfen habe. Das hat sich jetzt geändert. (W02)

Eigentlich habe ich Naikan nicht immer gerne gemacht, weil ich manchmal Schwierigkeiten von mir erkannt habe die gar nicht so schön waren. Zum Beispiel das ich einfach einen ganz natürlichen Satz gesagt habe und andere sich dadurch verletzt fühlten. Aber im Großen und Ganzen hat es meistens Spaß gemacht, weil man sich so sieht (zumindest wenn man es richtig macht) wie die umgebenden Mitmenschen einen auch sehen. (W04)

Auch über die Dinge, die jemand für mich gemacht hat, habe ich noch mal nachgedacht. Das finde ich gut. (M02)

*Naja am Anfang hat man Naikan nur gemacht weil es Hausaufgaben waren, später hatt man es dann auch so angewendet. Ich habe Naikan nicht so gerne aufgeschrieben.
Ich habe es immer eingesetzt, wenn ich mich mit jemandem gestritten habe. Ich habe Naikan immer im Kopf nicht auf dem Blatt gemacht. Ich habe immer nachgedacht was habe ich der Person getan und welche Schwierigkeiten ich ihm bereitet habe. So gucke ich immer ob ich im Recht bin. (M05)*

Ich konnte mich gut erinnern, und es war deswegen einfach für mich. (M07)

Durch das „Selbstsehen“ habe ich mich verändert. Ich finde, ich bin ruhiger und reifer geworden, wenn auch nicht viel. (M09)

Begründungen zu „Nicht gern gemacht“

...wenn mir zu den Fragen nichts einfiel (W01, W06, M10)

...sehr viel Stress in der Woche gehabt (W06)

Ich habe es nicht sooo gerne gemacht weil es mir nicht so viel gebracht hat. Sicher habe ich einige Fehler wieder gefunden die ich sonst nicht so gesehen habe, aber trotz dem hat es mir nicht so sehr gefallen. Als ich die Fragen wieder vor mir sah habe ich gedacht oh ne nicht schon wieder diese 3 Fragen aber ich habe sie immer wieder beantwortet. Ich habe dadurch auch was dazu gelernt und da bin ich sehr stolz drauf. (M01)

Wir waren fast die einzige Klasse, die das machen musste. (M03)

Es ist ja so, dass man die Aufgabe intensiv machen soll, und ich habe dieses glaube ich nicht getan. (M06)

Am Anfang habe ich nicht verstanden was Naikan bringen soll und ich fand, dass Naikan totaler Schwachsinn ist. Dementsprechend waren meine Naikanübungen auch kurz und schlecht. Nach langer Zeit sind meine Naikanübungen besser geworden... (M08)

Begründung zu „neutral“

Es gehört zu den wöchentlichen Aufgaben, die wir von unserem Lehrer aufbekommen haben. (W05)

Frage 2:

Wie ging es dir bei der Beantwortung der drei Naikanfragen?

(Schreibe auf, an welche besonderen Gedanken, Gefühle, oder Ideen du dich erinnern kannst, die dir auf der Suche nach den Antworten durch den Kopf gingen? Welche Schwierigkeiten gab es bei der Beantwortung der dritten Frage?)

Antworten	Σ	Mädchen	Jungen
Es ging mir gut	2	W01	M10
Keine Probleme mit Frage 1 und Frage 2	5	W03 W05 W07	M05 M06
Probleme mit Frage 3	11	W01 W02 W03 W05 W06 W07	M02 M03 M05 M08 M09
Keine Probleme mit der Frage 3	3	-	M01 M04 M07
<i>Am Anfang wusste ich nicht, was ich schreiben soll, weil es schwer war, sich zu erinnern</i>	3	W04	M01 M08
<i>Bei der 1.Frage hatte ich gute Gefühle</i>	1	-	M02
<i>Bei der 1.Frage konnte ich mich nicht so gut erinnern wie bei der 2.Frage</i>	1	-	M01
Es war unangenehm, darüber nachzudenken, welche Schwierigkeiten ich anderen mache	5	W01	M02 M03 M05 M09
Mir fiel anfangs immer nur ein, wer mir Schwierigkeiten machte	2	W01 W02	-
Schwer war, zu entscheiden, über wen ich schreiben sollte	4	W04 W05	M03 M06

Antworten:

Ich finde es toll, dass man wenn man sich diese drei Fragen stellt, so viel damit bewirken kann. (W01)

Seitdem ich Naikan praktiziere, sehe ich wo ich helfen kann. (W02)

Vor Naikan waren für mich die meisten Sachen selbstverständlich. (W04)

Viele kümmern sich um mich. (W03)

Als ich in der 9.Klasse eine Naikanübung machen sollte und ich überlegte, was in der letzten Woche passiert ist, fiel mir etwas ein, das sehr lange her war, so um die 4 Jahre. (M09)

Bei der Beantwortung ging es mir eigentlich ganz gut, weil man seine Fehler gesehen hat. Aber man hat auch wieder gute Sachen gesehen, die man für jemanden getan hat. (M10)

Ich musste sozusagen in der untersten Schublade nach meinen alten Gedanken forschen. (M07)

Am meisten Gefühle hatte ich beim Beantworten von fragen, wenn ich über die Familie geschrieben habe. (M11)

Die Beantwortung der 3.Frage

...war am Anfang sehr schwer, weil mir immer nur eingefallen ist, was jemand anderes mir für Schwierigkeiten macht. (W01, W02)

Die 3.Frage hat meistens schlechte Gefühle bei mir ausgelöst: es war unangenehm, über die Schwierigkeiten, die ich anderen mache, nachzudenken. (M02)

Es ist schwer, sich selber beim Fehlverhalten zu sehen. (M03, M05, M09)

Am meisten fiel mir schwer, die 3. Frage zu beantworten: Ich halte mich eher damit zurück, anderen Schwierigkeiten zu bereiten. (W06)

Frage 3:

Musstest du oft lange nachdenken, bevor du die Antworten auf die drei Fragen aufschreiben konntest? Begründe deine Antwort. Mehrfachantworten möglich!

Antworten	Σ	Mädchen	Jungen
ja	11	W01 W04 W05 W 06 W07	M01 M06 M08 M09 M10 M11
...wenn ich mich nicht konzentrieren konnte		W01 W06	M03
...am Anfang, weil man sich da noch nicht mit den drei Fragen auseinander gesetzt hatte		W0 W07	M08
...bei der 3.Frage: <i>da es mir schwer fiel, meine Fehler zu sehen</i>		W02 W05	-
...bei der 3.Frage: <i>da ich aus der Sicht der andere Person sehen wollte</i>		-	M11
<i>Ich wollte nicht immer nur im Bonbon-Prinzip schreiben¹</i>		-	M11
...die Erinnerung fällt schwer		-	M09
<i>Ich wusste nicht so richtig, wie ich das beschreiben sollte</i>			M02
...über wen sollte ich schreiben?		-	M06 M10
...die 1.und 2.Frage dauerten lange		-	M01 M06
Nein	7	W02 W03	M02 M03 M04 M05 M07
<i>Wenn mir nicht genug einfiel, dachte ich mir noch etwas aus, um einen vollen Hausaufgabenstempel zu bekommen</i>		-	M01
<i>Ich habe fast jede Woche jemanden in Schwierigkeiten gebracht</i>		-	M02

1: Wir nannten es „Bonbon-Prinzip“, wenn sich Schüler aus Spaß oder um sich „frei zu kaufen“ (aus Bequemlichkeit oder Verweigerung?) gegenseitig Bonbons, Kaugummis etc. schenkten. So mussten beide bei den Fragen 1 und 2 nicht so lange nachdenken. Nach unserer Erfahrung hat aber keiner ein blaues Auge bekommen, nur um bei der 3. Frage leichter antworten zu können.

Antworten:

Ja, also ich muss manchmal schon lange nachdenken. Ich kann mich manchmal wenn ich die Übungen mache einfach nicht konzentrieren und dann brauche ich meine Zeit. (W01)

Am Anfang war es sehr schwer Antworten auf die Fragen zu bekommen, weil man sich ja vorher noch nie mit so etwas (Naikan) auseinandergesetzt hatte. Aber dann kamen immer mehr Einfälle von Übung zu Übung dazu. (W04)

Nein, ich musste nicht lange nachdenken, weil ich fast in jeder Woche jemanden in Schwierigkeiten gebracht habe. Manchmal wusste ich jedoch nicht so richtig wie ich das schreiben sollte. (M02)

Frage 4:

Welche Antworten haben dich dabei selbst am meisten überrascht, welche haben dich dabei zum Beispiel traurig oder nachdenklich gemacht?

Begründe deine Antworten!

(Wenn du magst kannst du zur Beantwortung dein Naikan-Heft heranziehen.)

Antworten	Σ	Mädchen	Jungen
Sehr überrascht bzw. gefreut, dass sehr viele Leute viel für mich tun bzw. getan haben.	4	W01 W06	M02 M06
Habe gemerkt, dass ich wenig für andere getan habe bzw. tue	2	W01	M06
<i>Seit den Naikanübungen tue ich bewusst viel mehr für meine Mitmenschen</i>	1	W01	-
Mich hat nichts überrascht, traurig oder nachdenklich gemacht.	5	W02 W05	M04 M05 M10
Die dritte Frage machte mich meistens nachdenklich, was für Schwierigkeiten ich manchen Leuten gemacht habe.	2	W03;	M07
<i>Hätte nicht gedacht, dass man alles von sich selber aus erkennen kann.</i>	1	W04	-
<i>Traurig, dass ich ausgerechnet den Personen Schwierigkeiten bereitete, die gerade etwas für mich getan haben</i>	1	-	M02
<i>Überrascht, dass ich mich selbst so wieder finde, was ich für Fehler gemacht habe wo ich ohne Naikan nie wieder daran gedacht hätte</i>	1	-	M01
<i>Überrascht, was man alles im Unterbewusstsein gespeichert hat</i>	1	-	M03
Ich dachte, ich wäre im Recht, doch als ich diese Übung machte, habe ich plötzlich gemerkt, dass der Andere im Recht war	2	-	M03 M08
Was eigentlich für mich bisher selbstverständlich war ist irgendwie anders geworden	1	-	M09
<i>Traurig und nachdenklich haben mich die Antworten über meine Familie gemacht</i>	1	-	M11
<i>Bei manchen Fragen musste ich nicht viel nachdenken, da es manchmal einfach war.</i>	1	-	M11

Antworten:

Die Antwort die mich am meisten überrascht hat ist die vom 22.01.2006. dort habe ich zu der Sonderfrage ‚Was hat sich durch Naikan bei mir verändert?‘ geschrieben: ‚Letzte Woche hatte ich Streit mit meiner Mutter. Dabei ist mir aufgefallen, dass nicht nur sie Schuld an dem Streit hat sondern auch ich.‘ Ich glaube dass diese Einsicht von Naikan kommt. Ich bin mir sicher dass ich ohne Naikan zu dem Entschluss gekommen wäre, dass nur meine Mutter schuld ist. (M08)

Mich haben meistens die einfachsten Dinge überrascht z.B. „Meine Mutter hat mir Frühstück gemacht.“ Was eigentlich für mich selbst verständlich war ist irgendwie anders geworden. Ich weiß nicht wie ich das erzählen soll. (M09)

Zum Beispiel das ich selber erkannt habe, wem ich welche Schwierigkeiten bereitet habe. Oder wer was für mich getan hat und was ich für den / diejenige getan habe. Ich hatte nicht gedacht, dass man so etwas alles von sich selber aus erkennen kann. (W04)

Frage 5:**Welche Unterschiede kannst du feststellen, wenn du deine ersten****Naikanübungen aus der siebten oder achten Klasse mit heute vergleichst?****Begründe deine Antwort!**

Antworten	Σ	Mädchen	Jungen
Früher schrieb ich irgendetwas Unwichtiges/Oberflächliches ohne richtig nachzudenken	5	W01 W02	M01 M07 M11
Früher schrieb ich nur ein paar Wörter/Sätze	4	W01 W07	M03 M09
Meine ersten Übungen waren kurz und schlecht	1	-	M08
Heute mache ich die Übung besser als am Anfang (da ich sie jetzt auch verstehe)	9	W03 W05 W06	M02 M04 M05 M08 M09 M10
Heute denke ich richtig / intensiv nach	4	W02 W03	M06 M11
Heute schreibe ich mehr	6	W01 W07	M01 M03 M05 M06
Heute schreibe ich detaillierter	1	-	M07
Keine Veränderungen	1	W04	-
Im Moment habe ich nachgelassen	1	W04	-

Antworten:

In der siebten Klasse habe ich Naikan nicht richtig verstanden und da habe ich die dritte Frage meistens ausgelassen und jetzt denke ich schon etwas länger nach um die dritte Frage auch zu beantworten. (W05)

Es kann sein das ich in der achten Klasse noch nicht richtig wusste, was ich mit den Fragen anfangen sollte und habe wahrscheinlich auch mist geschrieben. Ich habe meine Naikanübungen mir mal angeschaut. Wow, habe ich gedacht, ich habe mich mit der Zeit echt verbessert, Ich denke jetzt auch viel mehr darüber nach, was ich schreiben könnte und das habe ich damals, wahrscheinlich nicht gemacht. (W06)

Da ich in die Hefte nur einmal Hineingeschaut habe, habe ich sofort gemerkt, das ich damals nur 1 – 2 Sätze höchstens geschrieben habe und jetzt ist es standert das ich eine halbe Seite schreibe und das total ausführlich. Die ersten Naikanübungen waren außerdem die diedlichsten von allen weil man sah was man da geschrieben hat z. B. ich habe ihm ein Bonbon geschenkt punkt oder er hat mir ein Stück Brot gegeben u.s.w. Aber war niedlich. (M01)

Am anfang hat man natürlich Schwierigkeiten gehabt nachzudenken und drauf zu achten wer was für mich tut, und das nicht als selbstverständlich zu sehen. Und bei der selbsterkennung der eigenen Fehler bei der Frage Nr. 3 da hat man meist seine eigenen Fehler nicht bedacht und sie nicht aufgeschrieben. (M04)

Naja, 1. Meine Schrift ist schöner geworden. 2. Natürlich sind meine Übungen viel besser geworden und viel ausführlicher. (M05)

Es sind gewaltige Unterschiede. Früher schrieb ich: Ich habe für ihn was in der Cafeteria gekauft. Jetzt schreibe ich: Ich habe für ihn in der Cafeteria in der 10 Uhr Pause ein Balisto gekauft weil er viel Hunger hatte und zuhause nix gefrühstückt hatte. Der Unterschied sind die Details!!! (M07)

Frage 6:

Was sind die wichtigen Erfahrungen, Erkenntnisse oder Eindrücke durch Naikan in der Schule, die du für dich mit nimmst ?

Antworten	Mädchen	Jungen
<i>Wenn ich Naikan intensiv mache, fühle ich mich besser</i>	W01	-
<i>Ich erkenne gemachte Schwierigkeiten</i>	W01	-
<i>Ich bedanke mich auch für Selbstverständlichkeiten</i>	W01 W02	M09 M10
<i>Ich denke über gemachte Schwierigkeiten nach</i>	W01	-
<i>Ich denke jeden Abend nach, was ich am Tag gemacht habe</i>	W03	-
<i>Ich erkenne meine Fehler</i>	W04 W05	M01 M07 M10
<i>Ich erinnere mich an Erlebnisse mit anderen Menschen</i>	W06	-
<i>Naikan lohnt sich</i>	-	M02
<i>Ich denke über Konsequenzen nach</i>	-	M03
<i>Ich versuche, keine Schwierigkeiten mehr zu machen</i>	W03	-
<i>Naikan zu Hause gemacht, gibt mir ein besseres Gefühl</i>	-	M04
<i>Ich werde mit Naikan über Krisensituationen, Streit nachdenken</i>	-	M05
<i>Ich habe keine Veränderung bemerkt</i>	-	M06
<i>Ich merke, was andere alles für mich getan haben</i>	W06	M08
<i>Ich habe früher nur an mich gedacht, heute ist das anders</i>	W02	-
<i>Ich bin auch Schuld an Streitigkeiten</i>	-	M08
<i>Naikan hilft bei Problemen</i>	-	M11

Antworten:

Ich wusste vorher nicht, dass man durch Naikan einfach fast alles wieder weiß. Zumindest kann ich mich erinnern, was andere Leute für mich getan haben und was ich für andere getan habe. Das ist einfach schön, dass man Menschen hat, die für einen da sind. Auch wenn ich auch noch nicht alles zurück gegeben hab, von dem, was sie für mich getan haben. (W06)

Mit Naikan an der Schule habe ich eine große Erfahrung gemacht, die mich für mein Leben begleitet. Nämlich ich habe mich richtig nach Fehlern durchsucht was ich sonst nie getan hätte. Und ich habe mit Naikan eigentlich einen positiven Eindruck absolviert. Naikan hat mir gezeigt, dass man sich auch im Spiegel betrachten muss und überlegen, was man falsch gemacht hat. Diese Dinge habe ich durch naikan gelernt. (M01)

Frage 7:

Wenn du dich jetzt noch einmal an die Zeit des Naikan in der Schule zurück erinnerst, was hast du als positiv in Erinnerung behalten und was als negativ ?

positiv	Mädchen	Jungen
<i>Naikan draußen machte viel Spaß</i>	W02	-
<i>Ich sehe, wie andere mich sehen</i>	W04	-
<i>Naikan über das Wochenende</i>	W04 W06	-
<i>nichts</i>	W03 W05 W07	-
<i>Klasse wurde eine Gemeinschaft</i>	W06	-
<i>Fehler bei sich suchen</i>	-	M01 M10
<i>Ich wurde bei der Beantwortung immer offener</i>	-	M04
<i>Ich denke über Personen nach</i>	-	M05
<i>Mein Erinnerungsvermögen hat sich verbessert</i>	-	M07
<i>Einsichten gewonnen</i>	-	M08
<i>Bin geistig erwachsener geworden, Naikan hat dazu beigetragen</i>	-	M09
<i>Nach Naikan geht es mir besser</i>	-	M11
<i>Naikan wirkt befreiend</i>	-	M11
<i>Mein Gehirn wurde trainiert</i>	-	M03
<i>Ich sehe mein eigenes Verhalten</i>	-	M03 M06 M10
<i>Anfangs nicht verstanden; jetzt hilfreich</i>	-	M01

negativ	Mädchen	Jungen
nichts	W03 W05 W07	M02 M03 M07 M09
Es war (früher) oft laut bei Naikan	W02 W06	M04 M11
<i>Zu wenig Zeit in der Schule</i>	W04	-
<i>Immer die selben Fragen</i>	-	M01
<i>Ich bin zum Naikan gezwungen worden (auch als Hausaufgabe) ²</i>	-	M02 M05
<i>Ich habe Ärger bekommen, weil ich kein Naikan machte</i>	-	M02
<i>Lange gesessen bei Sonderfragen</i>	-	M08
<i>Das ewige Schreiben und Nachdenken zu Hause</i>	-	M06

2: Es gab am Anfang des Projekts eine Einführung, und danach eine Abstimmung, ob die Klasse an dem Forschungsprojekt teilnehmen wollte. Dann aber verbindlich bis zum Schluss. Die Mehrheit sprach sich für eine Teilnahme aus. Die Dauer des Projekts (4 Jahre) war für einige dann naturgemäß eine große Herausforderung.

Antworten:

Am Anfang war es in der Schule immer so störend wenn jemand mitten in der Naikan-Übung geredet oder gestört hat. Dabei konnte man sich auch nicht konzentrieren und überlegen. Aber was positiv war, ist dass die Klasse mit der Zeit eine Gemeinschaft geworden ist. Aber jetzt ist es besser geworden mit den Antworten bei Naikan. Das liegt daran, dass wir das Wochenende Zeit haben, um über die Fragen nachzudenken. (W06)

Als positiv habe ich empfunden, dass wir unser Gehirn ein bisschen trainiert haben. Außerdem fand ich auch gut, dass wir uns dadurch noch einmal gesehen haben und somit dann ganz plötzlich eine ganz andere Meinung darüber haben. Als negativ habe ich eigentlich nichts empfunden. (M03)

Positiv fand ich, dass man von jeder Stunde offener in der Beantwortung der Fragen war und sich immer mehr getraut hat, alle Sachen aufgeschrieben. Negativ fand ich, dass ein weniger Teil der Klasse zu unruhig war und man lernen musste, sich auch so zu konzentrieren. (M04)

Negativ: Dass uns gesagt wurde, dass wir das machen müssen. Positiv: Man kann besser über Personen nachdenken. (M05)

Das ewige Schreiben und nachdenken zu hause geht nicht, man ist viel zu sehr abgelenkt. (M06)

Also als positiv habe ich behalten, Dass es einem nach dem Beantworten der fragen besser geht. Also in den meisten Fällen wenn man z.B. über die Familie schreibt. Weil im naikan kann man Sachen schreiben, mit denen man normalerweise nicht mit dem Lehrer redet oder mit den Klassenkameraden. Daher ist es meistens doch sehr befreiend. Negativ habe ich behalten, dass wenn man in der Schule üben wollte, dass es immer sehr hektisch und laut war, und dass man anfangs nur 10 min Zeit hatte. (M11)

Frage 8:**Was ist dir von den Naikan-Übungen unvergesslich in Erinnerung geblieben?**

Antworten	Mädchen	Jungen
Nichts/ nichts Aufregendes an der Naikan-Übung	W02 W03 W05 W07	M01 M02 M08 M09 M10
Als wir wegen Naikan gefilmt und befragt wurden	-	M05 M09 M11
<i>Ich habe anfangs viel weniger geschrieben</i>	W01	-
<i>Ich habe den Sinn der Fragen gar nicht verstanden</i>	W01	-
<i>Naikan half, mich mehr um meine Umgebung zu kümmern Früher hab ich mich immer nur um mich gekümmert.</i>	W02	-
<i>Ich weiß genau, was ich über meine Oma und Mama schrieb</i>	W06	-
<i>Ich habe zuerst nur Mist geschrieben</i>	W06	-
<i>Ich habe jede Woche jemanden in Schwierigkeiten gebracht</i>	-	M02
<i>Jede Woche Naikan machen, auch wenn ich keine Lust hatte</i>	-	M02
<i>Ich sehe mich auch mal aus einer anderen Perspektive</i>	-	M03
<i>Ich hatte bei der Naikan-Übung immer mehrere Personen zur Auswahl und musste mich dann für eine entscheiden</i>	-	M04
<i>Dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt</i>	-	M06
Ich konnte mich plötzlich an alte Dinge zurück erinnern	W04 W06	M07
<i>Ich konnte so manchen Stress durch Naikan abbauen</i>	-	M11

Antworten:

Leider ist mir auch in Erinnerung geblieben, dass ich jede Woche die Übungen machen musste, auch wenn ich keine Lust dazu hatte. (M02)

Unvergesslich war die Sache, dass ich mich an ganz alte Dinge plötzlich erinnern konnte. Normalerweise hätte ich mich nie an so welchen alten Sachen erinnert. Aber durch Naikan fielen mir ganz viele alte Dinge ein. Wie ich es gemacht habe, wann ich es gemacht habe, und wo ich es gemacht habe. (M07)

Frage 9:

Wenn du jemandem erzählen solltest, was sich durch Naikan bei dir verändert hat, was würdest du ihm sagen? Nenne so viele Beispiele wie möglich.

Antworten	Mädchen	Jungen
<i>Ich sehe durch Naikan meine Mitmenschen ganz anders</i>	W01	-
<i>Respektiere andere Menschen mehr, da ich weiß wie sie mich sehen</i>	-	M11
<i>Ich sehe mich mit anderen Augen</i>	-	M03
<i>Ich denke mehr über mein Tun nach</i>	-	M03
<i>Man überlegt wen man in Schwierigkeiten gebracht hat</i>	W03	-
<i>Nicht nur andere sind an einem Streit schuld</i>	-	M08
<i>Achte mehr auf meine Fehler und sehe sie ein</i>	-	M04
<i>Suche die Fehler jetzt bei mir selbst und nicht bei den anderen</i>	-	M01
<i>Ich sehe ein was ich für Fehler gemacht habe</i>	W01	-
<i>Kann meine eigenen Fehler (schneller) erkennen</i>	W05	M03 M10
<i>Ich sehe was ich früher für Mist gemacht habe</i>	-	M01
<i>Ich stehe für meine Fehler gerade</i>	W01	-
<i>Ich frage mich was ich zu dem Problem beigetragen habe</i>	-	M07
<i>Bei Problemen mit anderen gehe ich auf diese zu und rede mit ihnen darüber</i>	-	M11
<i>Ich merke dadurch wie viele Menschen (auch die Eltern) etwas für mich tun</i>	W01 W03	M02 M06 M08
<i>Schätze was andere für mich tun und nehme es nicht als selbstverständlich hin</i>	-	M04
<i>Mir wurde jede Woche bewusst, dass das, was diese Personen für mich getan haben, für mich sehr wichtig ist.</i>	-	M02
<i>Man überlegt für wen man etwas getan hat</i>	W03	-
<i>Rede mehr mit meinen Eltern</i>	W02	-
<i>Ich bin durch Naikan verständnisvoller geworden</i>	W02	-
<i>Ich sehe ob jemand Hilfe benötigt</i>	W02	-
<i>Bin besser in der Schule geworden</i>	W02	-
<i>Ich habe mich verbessert</i>	W06	-
<i>Bin sorgfältiger geworden</i>	W02	-
<i>Bin vertrauensvoller geworden</i>	W02	-
<i>Kann mich besser konzentrieren</i>	W06	-
<i>Bin konzentrierter geworden</i>	W06	-

<i>Bin sensibler geworden</i>	W06	-
<i>Bin ruhiger geworden</i>	W06	M01
<i>Bin offener geworden</i>	-	M11
<i>Bin ehrlicher geworden</i>	-	M11
<i>Bin freundlicher geworden</i>	-	M11
<i>Hat mein Erinnerungsvermögen erweitert</i>	-	M07
<i>Durch die Übungen weiß man auf wen man sich verlassen kann</i>	W03	-
<i>Naikan ist ein Selbstsehungsprogramm</i>	W04	-
<i>Man kann dadurch seine Stärken und Schwächen erkennen</i>	W04	-
<i>Die Naikanübungen haben sich bei mir verändert</i>	W07	-
<i>Durch Naikan hat sich bei mir nichts verändert</i>	W07	-
<i>Viele Fragen sind gleich und man kann immer nur das Gleiche antworten</i>	-	M05
<i>Ich glaube diese Frage habe ich schon beantwortet</i>	-	M09

Antworten:

Hm..., ich erzähle es nicht so gern, wenn dann erzähle ich es nur meine Mama und meine Oma. Ich würde erzählen, dass ich mich verbessert habe und dass ich mich besser konzentrieren kann, seit wir das übers Wochenende machen. Ich würde auch erzählen, dass ich dadurch zurückhaltender, ruhiger und sensibler geworden bin. Ich bin wirklich sensibler geworden. Vorher war ich das nicht und jetzt schon. (W06)

Frage 10:**Sollte Naikan eine feste Einrichtung in der Schule werden? -****Begründe deine Antwort!**

Antworten	Σ	Mädchen	Jungen
Ja	13	W01 W02 W03 W04 W05 W06 W07	M02 M05 M06 M09 M11
Nein	5	-	M01 M03 M07 M08 M10
Unentschlossen	1	-	M04

Antworten:

Ich finde das Naikan in der Schule an jeder Schule Pflicht werden soll ich glaube das es viele Schüler echt doof finden werden aber die, die es intensiv machen werden sich ändern und auf der Schule wird der Umgang ganz anders. (W01)

Ja, da auf der Schule viele Chaoten rumlaufen und hoffentlich ändert sich dann ihr Verhalten positiv, und werden da durch umgänglicher. Denn wenn ich mich mal auf dem Schulhof so umhöre, dann höre ich nur das wieder jemand aus der Schule verprügelt wurde oder dass mal wieder etwas geklaut wurde oder das irgend was kaputt gemacht wurde. Und das ist nicht schön. (W02)

Ich find schon, dass man Naikan in der Schule anwenden sollte. Am Anfang würde ich es erst in der Schule machen und dann sollen die Schüler/innen das Zuhause machen. Erstmal müssen sich erstmal daran gewöhnen und man müsse ihnen das erklären, was überhaupt Naikan ist. Ich find das Naikan, jemanden verändern kann, aber nur wenn jemand ordentlich darüber nachdenkt. (W06)

Ja, aber ich finde, dass die Naikan-Übungen mehr auf freiwilliger Basis sein sollten. Außerdem finde ich es angenehmer, wenn man über Dinge redet und sie nicht aufschreiben muss. (M02)

Nein, weil wenn die Kinder das in der Schule machen müssen, schreiben sie irgendwelche Sachen nur damit sie ihre Hausaufgaben gemacht haben. (M10)

Frage 11:

Wenn du jemandem erklären solltest, was Naikan ist, wie würdest du Naikan beschreiben?

Übersicht erwähnter Stichworte: Was ist Naikan?	Σ	Mädchen	Jungen
Andere Sichtweise, aus Sicht der anderen sehen	9	W01 W04 W05 W07	M02 M03 M06 M09 M11
Eigene Fehler, Schwierigkeiten, gute Taten sehen,	10	W01 W02 W03 W04 W07	M01 M02 M04 M09 M10
Besinnung, Selbsterkennung, Reflexion, Spiegel	6	W01	M04 M07 M06 M08 M10
Sehen, was andere für einen tun	2	W01	M08
Selbstfindung	1	-	M11
Hilfreich bei Problemen	1	-	M11
Wertschätzung, nichts Selbstverständliches	1	-	M04
Beruhigung	1	-	M02

Antworten:**Mädchen**

Ich würde es so erklären, dass es Fragen sind, die du dich fragen solltest (hier folgen die drei Fragen) und dadurch merkst, was für dich getan wird oder halt andersrum. Du wirst dich dadurch selbst ganz anders sehen, von einer ganz anderen Seite. (W01)

Ich würde erzählen, dass Naikan ein Weg ist, dass man die Fehler, die man in der Vergangenheit gemacht hat nicht wiederholt, und dass man es dann gleich besser macht. Und dass man sieht, wenn man jemandem Schwierigkeiten bereitet. (W02)

Man hat die drei Fragen und überlegt, was in der Woche passiert ist und beantwortet die drei Fragen. (W03)

Ich würde sagen, dass man sich durch Naikan so sieht, wie andere einen sehen. Und dass es hilft, seine Fehler selbst zu erkennen. (W04)

Naikan sind drei Fragen. Ich würde sagen, dass Naikan dafür da ist, dass derjenige der die Übung macht sich selbst von einer anderen Seite sieht. (W05)

Ohne Antwort—(W06)

Naikan soll einem helfen, sich von einer anderen Sicht zu sehen; so als würde man in einen Spiegel gucken und sieht, was man falsch gemacht hat. (W07)

Jungen

Ich würde ihm sagen, dass Naikan ein Spiegel für sich selbst ist, und dass man alle bösen und guten Taten aufschreibt, damit man sieht, was man falsch gemacht hat. (M01)

Naikan ist eine Art der Beruhigung. Bei einer Naikanübung soll man sich selber so sehen, wie es andere Leute machen. Außerdem sieht man sehr schön, was man in diesem Zeitraum gemacht hat, d.h.: 1. (hier folgen die drei Fragen). (M02)

Es ist eine Methode aus Japan, sich selbst mal aus einer anderen Perspektive zu sehen. (M03)

Ich würde ihm sagen, dass Naikan zur Selbsterkennung dient, Fehler von sich selber einzusehen, und Sachen, die andere Leute für ihn/sie tun, schätzen zu lernen und dies nicht als selbstverständlich zu sehen. (M04)

Die Fragen wiederholen sich! (M05)

Eine Möglichkeit, sich selbst kennen zu lernen, indem man über seine eigenen Taten und die anderer nachdenkt, und sich wie ein Fremder selber sieht. (M06)

Naikan ist eine Übung, in der man sich selber betrachten kann. In der man sich sozusagen selber anguckt. (M07)

Ich würde sagen, dass Naikan eine Möglichkeit ist, sich selber zu sehen. Und um zu sehen, was andere Leute für einen jeden Tag machen. (M08)

Naikan heißt, sich selbst sehen. Dass man sich aus den Augen der anderen betrachten soll, um zu gucken, wo ich meine Macken habe. (M09)

Naikan ist eine Methode, um in sich zu gehen und seine Fehler und gute Taten wieder zu sehen. (M10)

Ich würde der Person sagen, Naikan ist ein leichter und trotzdem wirksamer Weg, sich selbst zu sehen, wie andere einen sehen. Außerdem würde ich sagen, dass es hilfreich ist, wenn man Probleme hat oder nicht weiß, welchen Stand man in der Welt hat. Ich könnte ihm/ihr auch noch erzählen, dass Naikan der beste Weg zur Selbstfindung ist. (M11)

Frage 12:

Kannst du dir vorstellen, auch nach deiner Schulzeit Naikanübungen durchzuführen? - Begründe deine Antwort!

Fortsetzen der Übung nach der Schule	Σ	Mädchen	Jungen
Ja	7	M01 W02 W04 W06	M01 M05 M11
Nein	6	W03 W05 W07	M04 M07 M08
Möglicherweise	5	-	M02 M03 M06 M09 M10

Erwähnte Stichworte	Σ	Mädchen	Jungen
Stressbewältigung	1	-	M03
Besseres gegenseitiges Verständnis	2	-	M02 M05
Anspruchsvolle Übung, zu anstrengend, Ansporn nötig, Zeitproblem	8	W02 W06	M01 M04 M06 M07 M09 M10
Fragen bleiben hängen	2	W01	M02
Nie Lust dazu gehabt	3	W03 W05	W08
Es hilft / hat geholfen	2	W06	M04

Antworten:**Mädchen**

Ja, das könnte ich mir gut vorstellen. Ich denke jetzt schon manchmal einfach so im Bett über die Fragen nach. (W01)

Ja, ich würde es jedenfalls versuchen, da ich noch nicht weiß, ob ich während einer Ausbildung noch Zeit dafür habe, aber am Wochenende würde ich es schon wohl machen. (W02)

Nein, ich würde nach der Schule keine Naikanübung durchführen. Ich mache die Naikanübungen, weil es Hausaufgaben sind. (W03)

Ich könnte es mir schon vorstellen, es einmal in der Woche zu machen. Vielleicht auch, um nur mal zu sehen, wie es außerhalb der Schule ist. Ob es anders ist, oder ob einem noch andere Sachen einfallen. (W04)

Nein, kann ich nicht, weil ich Naikan nur deswegen gemacht habe, weil es meine Hausaufgaben waren. (W05)

Klar könnte ich es mir vorstellen. Wenn ich eine Ausbildung habe und eine Arbeit habe, werde ich – glaube ich – nicht so viel Zeit haben. Man könnte es aber auch abends oder am Wochenende, wenn man Zeit hat, machen. Es hilft wirklich, wenn man so was macht. (W06)

Nein, ich denke, ich werde mich bestimmt manchmal dran erinnern, aber ich werde bestimmt dann keine Naikanübungen durchführen. (W07)

Jungen

Ja, ich eigentlich schon. Aber nur, wenn man sich dabei konzentrieren kann. Sonst kann man nicht nachdenken. Und die Sachen, die langsam wieder hochkommen, verliert man dann wieder. Und das ist doof. Dann würde Naikan überhaupt keinem aufregend vorkommen. (M01)

Nein, nicht in dieser Form. Aber bei gewissen Situationen werden mir wahrscheinlich die Naikan-Fragen wieder einfallen. Ich werde wohl auch öfter darüber nachdenken, was ich bestimmten Personen für Schwierigkeiten mache. Oder auch darüber, was bestimmte Personen für mich tun. (M02)

Dazu kann ich jetzt noch nichts sagen, aber ich glaube es kommt auch auf die Situation an (Stress). (M03)

Na ja, um ehrlich zu sein nicht. Weil ich hab viel von den Übungen gelernt. Und sie haben mir auch gut weiter geholfen beim älter werden. Aber ich bin meist immer die Mittage beschäftigt, und ich werde wohl keine Zeit finden, sie zu machen. Und ich werd mich wohl nicht dran erinnern, die Naikan-Übung zu machen. (M04)

Ja, weil man selbst mit Menschen besser umgehen kann, und man kann sich besser in Menschen rein versetzen. (M05)

Ich könnte es mir vorstellen, aber ich wäre, glaube ich, viel zu faul und brauchte jemanden, der mich anspornt. (M06)

Eigentlich nicht. Ich hätte zu wenig Zeit für Naikan. Nach der Schule muss ich Hausaufgaben und andere Dinge machen. (M07)

Ich glaube nicht, dass ich nach der Schulzeit weiter Naikan machen werde, weil ich eigentlich nie richtig Lust dazu hatte. (M08)

Ich bin mir nicht sicher. Ich denke schon, wenn ich daran denke vielleicht. In der Schule wurde man ja auch ständig daran erinnert. (M09)

Irgendwie schon, aber irgendwie wieder auch nicht. Weil ich nicht immer weiß, was ich schreiben soll. Aber wenn ich was weiß, dann würde ich es machen. (M10)

Ohne Antwort (M11)

Frage 13:

Wenn du sonst noch etwas zu ‚Naikan in der Schule‘ schreiben möchtest, was noch nicht angesprochen wurde, so schreibe es bitte hier auf.

Antworten:

Ich finde es wurde alles gefragt. Es ist eine tolle Methode die Menschen irgendwie auch zu verändern aber das geht halt nur, wenn man Naikan ernst nimmt und es intensiv macht. (W01)

Ich finde es komisch, das wir eine ganze DIN A 5 Seite voll schreiben müssen, denn z.B. bei einer Sonderfrage kann man nicht immer eine Seite voll schreiben vor allen wenn es immer die selben sind. (W02)

Ich finde dass sich manche Fragen wiederholen oder das sich eine Frage aus der anderen Frage ergibt. Aber sonst gibt es eigentlich nichts. (W04)

Mich selber würde Interessieren warum es nicht eine vierte Frage gibt. Z.B. Welche Schwierigkeiten eine bestimmte Person dir gebracht hat. (W05)

Man kann nicht immer eine ganze Seite voll mit einer Sonderfrage schreiben wenn einem gar nichts dazu einfällt und das ist ein bisschen blöd fällt einem z.B. gar nichts ein bekommt man einfach keinen Extrastempel. (M01)

Ich find man sollte auch mal andere Fragen nehmen ausser die drei fragen und der frage was sich durch Naikan verändert hat. (M03)

Eigentlich wurde jede Frage schon gestellt, also fällt mir auch nichts mehr ein, was ich fragen könnte. (M04)

Ich finde Naikan nicht schlecht, habe es aber nicht immer gemacht und finde es sollte freiwillig sein also auch unabhängig von Hausaufgaben. Es könnte ja z.b. in den Bogen soziales verhalten ein spalte dafür gehben da es nich so wirklich immer Freiwillig war. (M06)

Mir fehlt nicht ein. (M09)

Ohne Antworten:

W03, W06, W07, M05, M07, M08, M10, M11



Teilnahmebescheinigung

für

Sabine Mustermann

Naikan in der Schule

Schulbegleitforschungsprojekt 151

Naikan bedeutet in der Übersetzung „sich selbst sehen“. Es ist eine aus Japan kommende Methode der Selbstbeobachtung.

Der *Naikan*-Übende schult sich darin, sich selbst durch die Augen seiner Mitmenschen zu sehen. Das zentrale Anliegen dieser Methode ist es, den Übenden dadurch die eigene Verantwortung erkennen zu lassen in all dem, was um ihn herum passiert und sich auf diese Verantwortung einzulassen.

Dazu hat Sabine Mustermann über drei Jahre von September 2002 bis Januar 2006 wöchentlich eine Übung durchgeführt, in der mit den drei *Naikan*-Fragen gearbeitet wurde:

1. *Was hat eine bestimmte Person (Eltern, Mitschüler, Lehrer...) für mich getan?*
2. *Was habe ich für diese Person getan?*
3. *Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?*

Ein besonderes Charakteristikum dieser Übung war, dass hierbei die Frage: „Welche Schwierigkeiten haben mir die anderen bereitet?“ bewusst ausgelassen wurde.

Das Projekt fand unter wissenschaftlicher Begleitung des Landesinstituts für Schule (LIS) Bremen und in Kooperation mit der Deutschen Naikangesellschaft (DNG) statt.

Wir freuen uns, Sabine eine erfolgreiche Beteiligung an diesem Projekt bescheinigen zu können.

Ausstellungsort / Datum

Schulleiter

Klassisches Naikan / schulisches Naikan Gegenüberstellung einiger wichtiger Wesensmerkmale

Wie kann das klassische Naikan in Form einer achttägigen Klausur bei völligem Schweigen in eine Form überführt werden, die in der Schule praktikabel ist, ohne dass wesentliche Strukturelemente dabei verloren gehen ?

Um diese Frage zu beantworten, mussten wir uns die wichtigsten Wesensmerkmale beider Übungsformen bewusst machen.

Klassisches Naikan (z.B. in Tarmstedt)

Schulisches Naikan (z.B. im SZ Habenhausen)

Übender

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Freiwilligkeit für eine Woche</i> • <i>Erwachsener</i> • <i>Sich einlassen auf eine Woche</i> • <i>Übender bleibt eine Woche in Klausur</i> • <i>Vertrauen</i> • <i>Tiefe Dankbarkeit</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Freiwilligkeit mit Verbindlichkeit über einen längeren Zeitraum • Schülerinnen und Schüler • Widersprüchliches Hineinwachsen in eine längerfristige Übung • Übender steigt immer wieder neu ein • Neugierde, aber auch Unsicherheit • Positive Erfahrungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, evtl. tiefere Einsichten |
|---|---|

Begleiter

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Besondere Qualifikation</i> • <i>Eigene durchgängige Praxis</i> • <i>Keine Beziehung zum Übenden</i> • <i>Mitgefühl, Empathie,</i> • <i>bedingungslose Würdigung der Praxis des Übenden</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Keine besondere Qualifikation • I.d.R. keine eigene durchgängige Praxis • Hierarchische Beziehung zum Übenden (Lehrer – Schülerinnen und Schüler) • Aus routiniertem Lehrerverhalten können Mitgefühl und Empathie entstehen • Motivierende Kommentare zur Praxis der Schülerinnen und Schüler |
|--|--|

Schweigen

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Innehalten an mehreren Tagen.</i>
<i>Gehört zu Naikan wie die Luft zum Atmen</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Auf Lehrerbitte für einige Minuten innerhalb einer geschäftigen Arbeitswoche während des schriftlichen Naikans oder über das Wochenende zu Hause |
|---|--|

Weitere Punkte

- **Achtsamkeit, Konzentration, Wahrnehmung**
Das sind die Früchte des Schweigens
- **Drei klassische Naikan-Fragen**
- **Rückblick** auf vergangene Lebensabschnitte
- **Mündlich** in besonderen **rituellen Rahmen** zwischen Übenden und Begleiter
- **Mehrere Tage** abseits des Alltags
- **Besondere Räumlichkeiten**
- **Kosten** für eine Naikan-Woche
- Aufmerksamkeit und Wahrnehmung nach regelmäßiger Praxis des schulischen Naikans
- **Drei Fragen** abgestimmt auf den schulischen Alltag
- **Rückblick** auf vergangene Woche
- **Schriftlich** und teilweise mit **kurzfristiger ritueller Unterbrechung des schulischen Alltags** (z.B. Klangschale)
- **Mehrere Minuten** innerhalb einer Woche im Schulalltag oder zu Hause
- **Alltägliche Umgebung** (Gewohntes Schulgebäude, Klassenzimmer, Schulhof, zu Hause)
- **Keine Kosten** für die Schüler und Schule

- **Methodik**

Wie mit den Fragen gearbeitet wird ist gleich:

1. Faktenebene,
2. keine Bewertung,
3. Würdigung

Auswertungskriterien

Zur Konkretisierung unserer Forschungsfragen und um das stetig anwachsende Datenmaterial aufarbeiten zu können, nahmen wir eine Strukturierung unseres Forschungsfeldes und unserer Beobachtungs- und Auswertungsaufgaben vor.

1. Forschungsfelder Naikan

1.1 Strukturelemente/ Rahmenbedingungen

- 1.1.1 Qualifikation des Begleiters ?
- 1.1.2 Wer begleitet ? (Klassenlehrer, Fachlehrer..)
- 1.1.3 Information/Transparenz ? (Schülerinnen und Schüler, Eltern, Schule..)
- 1.1.4 Laufzeit ? (mehrere Monate, Halbjahr, Schuljahr ...)
- 1.1.5 Beteiligung der Schüler ? (freiwillig, verpflichtend ...)
- 1.1.6 Wann Naikan ? (Anfang/Ende der Stunde, Woche ...)
- 1.1.7 Arbeitsform ? (Team, Gruppe, Einzeln ...)
- 1.1.8 Wie ausdrücken? (mündlich, schriftlich, Tagebuch..)
- 1.1.9 Wie lange ? (5, 10 Minuten, nach Bedarf ...)
- 1.1.10 Wie oft ? (wöchentlich, täglich, monatlich ...)
- 1.1.11 Ritual ? (Schweigen, Kerze, Klangschale ...)
- 1.1.12 Naikan Fragen ? (welche Zeitabschnitte, welche Personen ...)
- 1.1.13 Einführungsformen für Naikan

Fragestellung zu diesen Forschungsfeldern:

Was wurde ausprobiert was hat sich nicht bewährt und warum nicht. Was hat sich als praktikabel, optimal, förderlich für die Beteiligten herausgeschält und warum.

1.2. Inhaltliche Elemente

- 1.2.1 Rolle der Lehrkraft (Lehrer, Begleiter, Mitübender, Unterstützer ...)
- 1.2.2. Aufgabe der Lehrkraft (Kommentare zu Form und Inhalt, Umgang mit Infos..)
- 1.2.3. Auswirkungen bei Lehrkraft
- 1.2.4. Auswirkungen bei Schülerinnen und Schülern
- 1.2.5. Auswirkungen auf die Gemeinschaft

Fragestellung zu diesen Forschungsfeldern:

Was hat der Naikan-Prozess mir als Lehrkraft gebracht, was hat er den Schülerinnen und Schülern und unserer Gemeinschaft (Klasse, Schule) gebracht. Dabei sollte

jeweils die Sicht der Lehrkraft und der Schülerinnen und Schüler zum Ausdruck kommen. Die Antworten auf diese Fragestellung werden durch die folgenden Beobachtungs- / Auswertungskriterien vorbereitet.

2. Beobachtungs- / Auswertungsaspekte oder -kriterien

2.1. Aus der Sicht der Lehrerin und Lehrer

2.1.1. Lehrerin und Lehrer

2.1.1.1. Eigene Kompetenzen

2.1.1.2. Eigene Einstellungs- / Verhaltensänderungen

2.1.1.3. Eigene Naikan-Übung

- gegenüber der Klasse
- als eigene Übung

2.1.1.4. Schwierigkeiten:

- mit mir selbst
- Eltern
- Kollegen/SL
- Rahmenbedingungen

2.1.2. Schülerinnen und Schüler

2.1.2.1. Veränderungen bei Schülerinnen und Schülern (unter Verarbeitung unserer Beobachtungen und ihrer Selbsteinschätzungen)

2.1.2.2. Eigene Naikan-Übung (Wie üben die Schülerinnen und Schüler? Wie gehen sie mit Naikan um?)

2.1.2.3. Unterschiede: GY / R / H / OS

2.1.2.4. Unterschiede: Jungen / Mädchen

2.1.2.5. Altersunterschiede

2.1.2.6. Klassen-/ Unterrichtsklima

2.1.2.7. Einsatz bei schwierigen Schülerinnen und Schülern

2.1.3. Eltern

2.1.3.1. Akzeptanz / Umgang

2.1.3.2. Rückmeldungen / Beobachtungen über das Verhalten der Kinder

2.1.4. Kollegen / Schulleitung

2.1.4.1. Akzeptanz / Umgang / Unterstützung

2.1.4.2. Beobachtungen / Rückmeldungen über Veränderungen bei Schülerinnen und Schüler

2.2. Aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler

2.2.1. Was hat sich durch Naikan bei dir verändert?

2.2.2. Was hat sich durch Naikan in deinem Verhältnis zu deinen Mitschülern verändert?

2.2.3. Was hat sich in deinem Verhältnis zum Naikan begleitenden Lehrer verändert?

2.2.4. Was war für dich bei Naikan in der Klasse auffällig und was schwierig?

2.2.5. Wie ist es dir mit der Frage 3 ergangen?

Diese Fragen werden einmal im Halbjahr an die Schüler gestellt.