

Einübung in Stille als Freiheitsprozess

Kloster im Gefängnis und Einkehrtage:

Praxismodelle aus der JVA Schwäbisch Gmünd und der Sozialtherapie Hohenasperg.

Vortrag beim Symposium „Restorative Justice“ am 17. Mai 2011 in Moringen

Pfarrerin Susanne Büttner M.A., JVA Schwäbisch Gmünd

Der Zustand der Welt ist krank.

Wenn ich Arzt wäre

und man mich fragte:

Was rätst du?

Ich würde antworten:

Schaffe Schweigen.

Sören Kierkegaard

Räume des Schweigens schaffen in einer Justizvollzugsanstalt. In einer Sozialtherapie.

Dort, wo Menschen inhaftiert sind, weil der Zustand der Welt krank ist. Die ein aktiver Teil dieses kranken Zustandes sind, ihn mit reproduzieren. Die zu Tätern und Täterinnen wurden. Die deshalb einem Strafsystem unterworfen sind, das aus der Perspektive einer „Restorative Justice“ ein krankes System ist – das Menschen, wenn nicht durchaus krank machen, so doch schwer deformieren kann.

Wir sind hier zusammen, weil wir eine andere Vision entwerfen wollen und dafür nach gangbaren Wegen suchen. Wir wollen neue Formen von Gerechtigkeit stärken, und das bedeutet nicht allein, dass wir Menschen zu einem Leben ohne Straftaten befähigen wollen. Wir wollen sie aufrichten und dazu verhelfen, dass sie Verantwortung übernehmen können – groß gesagt: dass sie mündig und frei werden können. Dies muss das Ziel sein, an dem wir uns orientieren.

Der Dysfunktionalität in ihren verschiedenen Formen im Strafvollzug, für die wir momentan noch viel zu wenig Alternativen entwickelt haben, gilt es also gegenwärtig und zukünftig ernsthafte Modelle und Praxen entgegen zu entwickeln. Das sind zwei Fragen: Was könnte es *alternativ* geben zur Haft? Und zum andern, und das ist hier die Fragestellung: Wie können *in* einer Anstalt Räume eröffnet werden, die Freiheitsprozesse möglich machen.

Was meine Kollegin, Pfarrerin Birgit Braun, zusammen mit der Leiterin der Sozialtherapie Hohenasperg, Christine Ermer und ich, zusammen mit der Kontemplationslehrerin und Juristin Heike Rosengarth-Urban versuchen, ist nichts völlig Neues. Es gibt in Gefängnissen deutschland-, europa-, und weltweit die verschiedensten Formen der Übung der Stille bzw. der Meditation. Sie verstehen sich alle als das Angebot eines Freiraumes innerhalb der Haftsituation, der positive persönliche Entwicklungen möglich machen soll. Für Bedienstete sind die Angebote entweder Teil einer Art „Prävention“ im seelisch-gesundheitlichen Bereich oder auch eine Form der Einübung einer Kultur der Achtsamkeit innerhalb der Anstalten. Ich werde in unserem Beitrag aufgrund der Themenstellung die Maßnahmen für Inhaftierte darstellen und auswerten.

Ich werde in drei Schritten vorgehen. In einem ersten Schritt werde ich einen kurzen Überblick über praktizierte Formen der Übung der Stille im Strafvollzug geben, soweit sie mir bekannt sind, und benennen, worum es in der Übung der Stille geht. In einem zweiten Schritt werden die beiden in Baden-Württemberg in der Gefängnisseelsorge bzw. in der Sozialtherapie praktizierten Modelle vorgestellt. In einem dritten Schritt wird der Ertrag dieser Praxis zusammengefasst.

1. Die Übung der Stille: Praktizierte Formen im Strafvollzug und Grundgedanke

1.1 Praktizierte Formen im Strafvollzug

Es gibt im bundesdeutschen Strafvollzug vielfache Formen der Übung der Stille, gängig genannt Meditation. So gibt es in der JVA Freiburg seit 1999 einen von der Seelsorge finanzierten wöchentlichen Kurs Yoga und Meditation. In der JVA München bietet das Münchener Bildungswerk in Kooperation mit der Gefängnisseelsorge einen Meditationskurs an. Oft sind es Anstaltspsychologen oder SeelsorgerInnen mit eigener Übungserfahrung, die Angebote machen. Eine auf einen achtwöchigen Kurs angelegte Maßnahme findet sich in der JVA Brandenburg/Havel, wo die Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder MBSR – „Mindful Based Stress Reduction“ mit Erfolg durchgeführt wurde. In Niedersachsen wie auch in einzelnen Anstalten in anderen Bundesländern, z.B. Schwäbisch Gmünd, gibt es zudem die Erfahrung mit Naikan-Kursen. Auch bei Naikan ist durchgängiges Schweigen die Basis der Arbeit. Allerdings ist Naikan nicht unter Meditation zu fassen.

In den Niederlanden wird u.a. von unserem Kollegen Sietse Visser in Nieuwegen das Mindfulness Based Stress Reduction-Programm durchgeführt, das von Jon Kabat Zin vom Zen her entwickelt wurde. Die positiven Wirkungen dieser Form von Meditation, die auf eine urteilsfreie Wahrnehmung von Empfindungen, Gefühlen und der Gemütsverfassung zielt, sind inzwischen relativ gut erforscht. Sie lassen sich auch für die von uns praktizierten Formen beschreiben.

Als erste Erfahrungen mit Meditation in Gefängnissen sind wohl die Vipassana-Meditationskurse in indischen Gefängnissen in den 70er-Jahren zu nennen. Vipassana bedeutet „die Dinge so sehen, wie sie sind“ und ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. 1994 nahmen 1000 Häftlinge an einem 10tägigen Vipassana-Kurs im Tihar-Gefängnis in Neu Delhi teil. Dieser Kurs ist dokumentiert in dem Film „Doing time, doing Vipassana.“ Die Wirkung der Vipassana-Meditation, die inzwischen auch in Gefängnissen in den USA, Neuseeland und in einer Haftanstalt in Lancaster/ Großbritannien praktiziert wurde, ist evaluiert worden. So seien beispielsweise die Rückfallquoten bei Häftlingen, die Vipassana regelmäßig praktizierten, um die Hälfte zurückgegangen. (So britische Forscher auf dem Jahreskongress des Royal College of Psychiatrists im Jahr 2001).

Erstaunliche Arbeit leistet der Prison Phenix Trust, eine Nicht-Regierungs-Organisation mit Sitz in Oxford/ Großbritannien. Seit den 80er-Jahren gehen Yoga- und Meditationslehrer/innen in britische Gefängnisse, die von PPT gestellt oder geschult werden. Inzwischen gibt es in ca. 150 HMPrisons Kurse sowohl für Inhaftierte als auch für Bedienstete, mit entsprechendem Material zur Übung auf den Zellen bzw. in Arbeitspausen. Die übenden Gefangenen werden durch Briefkontakte mit Ehrenamtlichen, die über Meditationserfahrung verfügen, unterstützt.

Die Inspiration für das Modell „Kloster im Gefängnis“ gaben 30tägige Schweigewochen im Stile Ignatianischer Exerzitien, die seit Jahren im Hochsicherheitsgefängnis von Kumla/ Schweden für langjährig Inhaftierte aus ganz Schweden durchgeführt werden. In Kumla gibt es dafür ein eigenes kleines Klostergebäude auf dem Terrain der Anstalt für die jeweils 8 Teilnehmer und die Leitung. Diese verschiedenen Zugänge und Praxen seien erwähnt, um zu zeigen, dass die Übung der Stille bzw. Meditation im Gefängnis nichts Singuläres und auch nichts völlig Neues ist. Es sind hier bereits ermutigende Erfahrungen in verschiedenen Formen und Methoden gemacht worden.

1.2 Zur Übung der Stille wie wir sie verstehen und üben

Die äußere Form ist ein Sitzen am Boden auf Meditationskissen oder Kniebänkchen oder auf „Bodenstühlen“, bei Kniebeschwerden auch auf einem Stuhl, „Zazen“ oder „Meditation“ genannt. Die dadurch unterstützte stabile, unbewegte Sitzhaltung ist die Basis für eine Übung, der es um ein Still-Werden der eigenen Gedanken geht. Orientiert an der gegenstandslosen Form der Zen-Meditation konzentriert sich diese Übung des Still-Werdens auf den Atem und auf die Achtsamkeit

für das leibliche Da-Sein im „Hier und Jetzt“. Es geht von diesem inneren Still-Werden aus darum, sich dem zu öffnen, was „zutiefst bewegt“, einen Raum zu schaffen, in dem Muster und Konstrukte in den Hintergrund treten und sich „sich selbst“ und dem „Grund des Seins“ zu öffnen.

Sowohl im Zen als auch in der Meditation in der Form des Schweigens, das der christlichen Tradition verpflichtet ist, geht es dabei um eine religiöse Übung, wenngleich sich Zen nicht als weltanschaulich gebunden versteht. Religiös in dem weiten Sinne, dass es darin um die Verbindung, die Rück-Bindung zum „Grund des Seins“ geht. Die Übung der Stille ist nicht mit Entspannung zu verwechseln, sondern sie ist ein innerer Weg, auf den die Übenden sich begeben.

Sich auf diese Übung einzulassen, erfordert einen gewissen Mut. Denn man ist in den 20 oder gar 30 Minuten still sitzen am Platz, mehrfach am Tag, und das eingebettet in ganze Schweigetage, mit neuen, ungewohnten und oft auch beunruhigenden Erfahrungen beschäftigt. Es bleibt nicht aus bzw. es ist ein Kern solchen Übens, dass die Meditierenden in der Stille mit Themen konfrontiert werden, die sie zuinnerst bewegen. Oft sind das Themen oder Emotionen, die im so genannten „normalen Alltag“ gut verdrängt oder zumindest kontrolliert werden können. Menschen, die akut psychisch instabil sind, wird es daher abgeraten, sich einer intensiven Erfahrung der Übung in der Stille auszusetzen. Im dritten Teil des Vortrages, wenn ich über den Ertrag spreche, wird jedoch die überraschende Wirkung aus Sicht der Teilnehmenden zur Sprache kommen, wie stark die gemeinschaftlich getragene Stille die Einzelnen durch ihre inneren Krisen führt und trägt und das Vertrauen in die Möglichkeiten zur Bewältigung der eigenen Lebensfragen stärkt.

Zwei Hauptwirkungen sind für die Übung der Stille, wenn sie über einen längeren Zeitraum bzw. regelmäßig praktiziert wird, an diesem Punkt festzuhalten:

1. Sie bringt die Übenden in den Kontakt mit sich selbst. Sie lehrt, auch unangenehme Emotionen und Gedanken innerlich zuzulassen, auszuhalten und gelten zu lassen, und diese aber auch einfach wieder zu verabschieden, sie ohne Groll ziehen zu lassen. Sie eröffnet dadurch die Möglichkeit zur Transformation – von der Erfahrung aus, dass es genügt zu „Sein“ und die Dinge und sich selbst zunächst „sein zu lassen“.
2. Sie bringt die Übenden in den Kontakt mit einer Dimension, die über sie selbst hinaus weist. Es wird in der Stille die innere Verbindung möglich zu etwas Fraglosem, zu einer Weise des Seins, die mich und andere „Da sein lässt“. Religiös gesprochen ist dies die Dimension des Ewigen, an dem jedes Individuum unzerstörbar Anteil hat. Seelsorgerlich gesprochen geht es hier um die Qualität des Trostes.

Es zeigen sich bereits einige für den Strafvollzug sehr spannende Aspekte dieses Übungsweges. Hervorheben möchte ich aus unseren Erfahrungen das Moment der Absichtslosigkeit des Sitzens in der Stille in einer Welt voller Zwecke und (Vollzugs-)Ziele. Und das Moment des fraglos Da-Sein-Dürfens in einem Kontext permanenter Konfrontation mit der Straftat und deren Konsequenzen und den daraus resultierenden Verdrängung respektive den alltäglichen, im Blick auf eine persönliche Entfaltung dysfunktionalen, Kompensationshandlungen.

2. „Kloster im Gefängnis“ und „Einkehrtage in der Sozialtherapie“ -

Praxismodelle aus der JVA Schwäbisch Gmünd und der Sozialtherapie Hohenasperg

Was die beiden mehrtägigen, jeweils unterschiedlichen „Formate“ verbindet, sind einige Merkmale, die eine Form des Übens im Schweigen in einer Gruppe ermöglichen:

1. Die Stille, der achtsame Umgang untereinander und ein klar strukturierter Tagesablauf sind das tragende Moment der Maßnahme. Die Übung in der Stille erhält durch andere Elemente des Übens bzw. der Impulse für die Meditation und der inneren Auseinandersetzung Rhythmus und Struktur.

2. Die Vollzugsanstalt/ Sozialtherapie ermöglicht einen Rahmen, in dem die Teilnehmenden von den üblichen Vollzugsabläufen freigestellt sind und bringt ihnen durch die Erlaubnis der Teilnahme an solch einer Maßnahme Wertschätzung und Vertrauen entgegen.
3. Ebenso ist eine wertschätzende und vertrauensvolle Haltung der Leitung Basis der Arbeit. Die Teilnehmenden werden in erster Linie als Übende bzw. Suchende auf einem Lebens-Weg wahrgenommen und nicht primär als „Gefangene“.
4. Freiwilligkeit und eine ausreichende psychische Stabilität sind Voraussetzung.
5. Die Tage der Stille dienen der „Sinnsuche“ und „Sinnfindung“ und stehen jeweils unter einem Thema.
6. Die Einzelnen sind gefordert, sich in dem eröffneten Raum der Stille ihren eigenen Themen zu stellen. Thematische bzw. religiöse Impulse bieten dazu Orientierung.
7. Durch diese Maßnahme soll Inhaftierten der Zugang zu Angeboten ermöglicht werden, wie suchende Menschen in Freiheit sie für sich in Situationen der Krise und Sinnfindung in Klöstern oder Einkehrhäusern aufsuchen können.

2.1 „Kloster im Gefängnis“ in der JVA Schwäbisch Gmünd

In der Übungswoche in Schwäbisch Gmünd, die in Inhalt und Form an Schweigekursen in Klöstern orientiert ist, ziehen die zwölf Teilnehmerinnen in eine eigens dafür bereit gestellte Abteilung um. Folgende Elemente bilden den immer gleichen Tagesablauf, der von sieben Uhr morgens bis um neun Uhr abends geht – mit einer Mittagspause von eineinhalb Stunden, die auf den Zellen verbracht bzw. zum Duschen genutzt wird.

- Das **Sitzen in der Stille** im Stile des „Zazen“ - jeweils zweimal 20 Minuten. Zwischen den Einheiten des Sitzens gibt es Einheiten des Meditativen Gehens. Jede Teilnehmerin hat die ganze Woche über ihren Platz inne, auf dem sie übt. Die Plätze sind in einem Rechteck angeordnet. Es wird zur Mitte hin meditiert.
- Drei „**Tagzeitengebete**“ am Morgen, Mittag und Abend strukturieren den Tag. Sie finden im Chorgestühl der ehemaligen Klosterkirche statt. Die Gebete sind stark liturgisch geprägt, d.h. auf Wiederholung derselben Lieder, Psalmen und Texte ausgelegt. Im Abendgebet wird aus einem der uns unterstützenden Klöster ein Impuls zum Thema der Woche gelesen.
- Im Sinne von „ora et labora“ ist die **tägliche Arbeitszeit** von eineinhalb Stunden im Schweigen ein wichtiges Element in der „Klosterwoche“. Die anfallende Arbeit als Teil der Übung zu begreifen fördert die Achtsamkeit im Blick auf die alltäglichen Dinge.
- Die verpflichtenden täglichen **Einzelgespräche** von jeweils 10 Minuten dienen dazu, zu sehen, wie es den Einzelnen mit der Übung geht. Zum anderen können die Teilnehmerinnen ihre Fragen klären, Unterstützung für ihren inneren Prozess erhalten, über Erlebtes – z.B. auch Träume, aufkommende Emotionen etc. sprechen und diese dadurch besser integrieren.
- Die Woche steht unter einem **biblischen Thema**, z.B. „Weg durch die Wüste“ oder „Du führst uns in die Weite“. Dieses Jahr heißt das Thema in Verbindung mit der Gestalt Maria Magdalenas „Heilung und Umkehr zum Leben“. Maria Magdalena ist eine Frau, die Jesus von „sieben Dämonen“ heilte und die Zeugin der Auferstehung wurde. Die Themen gehen im Hintergrund mit. Sie zielen auf heilende und emanzipatorische Erfahrungen.

- Das **Initiativische Gebärdenspiel** ist eine von der Zen-Meisterin Silvia Ostertag entwickelte Arbeit in sechs Grundgebärden (1. etwas wollen, 2. für etwas offen sein, 3. sich von etwas abgrenzen, 4. innehalten, 5. suchen/Unsicherheit aushalten, 6. zu sich stehen). Es ist eine dynamische Methode, innere Themen in einen leiblich erfahrenen Ausdruck zu bringen. Die Teilnehmerinnen erhalten Anstöße dafür, was ihnen fehlt oder schwer fällt bzw. Einsichten in Muster, die sie in ihrer Entwicklung blockieren. Die Methode ist geeignet, Konstrukte deutlich und durchlässig zu machen (z.B. „ich bin das Opfer“, „andere sind schuld“ etc.).
- Die **gemeinsamen Mahlzeiten**, die an den drei durchgängigen Schweigetagen auch im Schweigen eingenommen werden, werden von Tag zu Tag als ein Gemeinschaft stiftendes Moment erlebt. Wir essen an einem mit Tischtüchern schön gedeckten Tisch. Die kleinen Formen der „Alltagsästhetik“ wirken unterstützend für den Gesamtprozess.
- Die Stunde Hofgang wird in der Übungswoche als eine Stunde **Gehen im Freien** in der Stille genutzt. Wie auch für die Arbeitszeit gibt es dazu Übungsimpulse, z.B. „Wie ist es, wenn die Weite des Himmels im Gehen mitgeht?“ Diese Übungsimpulse zielen wie die Stille selbst auf die Qualität eines „absichtslosen Da-Seins“.
- An dieses Gehen im Freien schließt sich eine **Stunde freier Gestaltung** an, in der die Frauen im Übungsraum schreiben oder malen oder mit Ton gestalten können. Oder einfach auf ihrem Platz liegen und ausruhen. Hier wird die Erfahrung vertieft „ich bin eingebettet“.
- Das Sitzen in der Stille ist auch eine Körpererfahrung. Damit Gedanken und Geist zur Ruhe kommen können, ist im Außen völlige Unbewegtheit die Basis der Übung. Unterstützend dafür wirken **Atem- und Körperübungen**, die auf Achtsamkeit und Zentrierung zielen.

Der Abt der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, der bei der Entwicklung des Projektes beratend zur Seite stand, sagte über die klare Strukturierung des Tages: Dieser Rhythmus ist wie ein Flussbett, in dem der Strom gehalten ist und fließen kann. Es ist erstaunlich, wie viele Emotionen, die in der Woche ins „Fließen“ kommen von den Teilnehmerinnen in diesem Kontext zugelassen und ausgehalten werden. Das hat nach unserer Erfahrung tatsächlich mit dem klaren tragenden Rahmen und mit der Gemeinschaftserfahrung zu tun, gemeinsam „da durch“ zu gehen. Auch spielt die Haltung der Leitung eine gewisse Rolle. Wir vermitteln den Frauen: „Ihr schafft das!“ Vor allem aber ist es die Qualität der Erfahrung der Stille, die als tragend und zulassend erlebt wird.

2.2 „Einkehrtage“ in der Sozialtherapie Hohenasperg

Die Einkehrtage von drei Tage Dauer auf dem Hohenasperg sollen

- 1) der ressourcenorientierten Selbstreflektion,
- 2) der Annäherung an eigene Kraftquellen,
- 3) der Verbindung mit der eigenen Stärke und
- 4) der Besinnung auf die Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen dienen – sowohl in gesellschaftlicher, als auch in religiöser Hinsicht.

Jenseits vom vollzughlichen und therapeutischen Alltag wird ein Rahmen geschaffen für Stille, Einkehr und Besinnung. Dies dient einer möglichen neuen Wahrnehmung von Teilen der eigenen Geschichte, einem Perspektivenwechsel und der Rückbesinnung auf eigene, teils „verschütt gegangene“ Kraftquellen.

Die einzelnen Tage (von morgens halb neun bis abends neun) haben verschiedene Schwerpunkte:

Der **1. Tag** ist den Teilnehmenden und ihren Ressourcen gewidmet.

Der **2. Tag** den Ressourcen, die in zwischenmenschlichen Beziehungen erfahren wurden/ werden.

Der **3. Tag** den Ressourcen, die in der ganz eigenen Beziehungen zu Gott, bzw. zum „Göttlichen“ verborgen liegen.

Jedes Jahr wird ein anderes Thema in den Blick genommen:

Sinnfindung in/durch gelingende(n) Beziehungen: Zu mir selbst, zu anderen, zum „Göttlichen“.

(2009); Wie finde ich Sinn im/durchs Tätigsein? (2010).

Die Einkehrtage finden im **Mehrzweckraum** des Gefängnisses Hohenasperg statt. In der Mitte des Raumes ist Platz für einen **Kreis aus Bodenstühlen zum Meditieren** und zum Zusammenkommen für die Austauschrunden nach den Reflexionsphasen. Außerdem sind in einer Ecke des Raums Tische und Stühle für die **gemeinsamen Mahlzeiten** aufgebaut. Dieser Raum ist außerdem groß genug, dass sich jeder Teilnehmer mit einer eignen Isomatte, sowie Decken und schönen Tüchern einen eigenen **Rückzugsort für die Reflexionsphasen** gestalten kann.

Der **tägliche Hofgang** von 1 ½ Stunden findet im schönen Innenhof des Hohenaspergs statt. Für diese Zeit wird ein Beamter vom AVD benötigt, der sich an der Aufsicht beteiligt, da in dieser Zeit für jeden der Teilnehmenden ein 10 minütiges **Einzelgespräch** mit einer der Leiterinnen stattfindet.

Die **Mahlzeiten** werden in gemeinsam im Mehrzweckraum eingenommen. Die Küche liefert für alle vegetarisches Essen. Manche Dinge müssen selbst besorgt werden.

3. Zur Wirkung der Maßnahmen „Kloster im Gefängnis“ und „Einkehrtage“ bzw. der Wirkung der Übung der Stille im Alltag von Inhaftierten und für die Institution

Natürlich wäre hier eine eigene Forschung zu mittel- und langfristigen Wirkungen von großem Interesse, zumal es nach meiner Kenntnis zu Angeboten mit religiösem Hintergrund noch keine Forschung gibt. Die Basis für meine Ausführungen sind Gespräche mit 19 Teilnehmerinnen in Abständen von mehreren Monaten bis zu zwei Jahren nach der Maßnahme, in denen sie nach den Auswirkungen für ihren Alltag und für ihr Leben befragt wurden, sowie Beobachtungen von Psychologinnen/ Psychologen im therapeutischen Arbeiten mit den Teilnehmenden. Die Ergebnisse hat meine Kollegin Birgit Braun durch Erfahrungen vom Hohenasperg bestätigt bzw. ergänzt. Folgende Wirkungen werden genannt bzw. beobachtet:

Fast alle TeilnehmerInnen sagten auch in einem größeren zeitlichen Abstand zur Maßnahme, sie könnten dem Alltagsstress gelassener begegnen und sie seien insgesamt ausgeglichener. Das gilt insbesondere für diejenigen, die an den wöchentlichen Meditationsangeboten, die es sowohl in Schwäbisch Gmünd als auch in der Sozialtherapie auf dem Hohenasperg gibt, teilnehmen.

In der JVA Schwäbisch Gmünd gibt es ca. 10 Frauen, die Meditationskissen auf ihren Zellen haben und teilweise täglich meditieren. Auch von den Männern, die an den Einkehrtagen der Sozialtherapie teilgenommen haben berichten manche, dass sie regelmäßig, oder aber auch in Zeiten, in denen sie vom Alltag besonders gestresst sind, meditieren. Als Wirkung regelmäßiger Meditationspraxis wird u.a. benannt, dass sie dadurch besser schlafen können, oft weniger Medikamente benötigen und besser auf Krisensituationen zu reagieren vermögen.

Diese Aussagen decken sich mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien, die nachweisen konnten, dass regelmäßige Meditation beispielsweise die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Cortisol senkt, Muskelanspannung abbaut, Bluthochdruck senkt und zu Angstreduktion führt. Jüngste Forschungsergebnisse von Dr. Britta Hölzel (Bender Institute of Neuroimaging von der Justus-Liebig-Universität Gießen) und Dr. Sara Lazar (Psychiatric

Neuroimaging Research Program am Massachusetts General Hospital) von Ende 2010 zeigen, dass diesen Phänomenen eine Veränderung der Hirnstruktur durch Meditation zugrunde liegt, die auch z.B. zu mehr Empathie, Wahrnehmungsfähigkeit und sozialer Kompetenz führen. (Untersucht wurden Probanden, die an einem achtwöchigen Kurs des Mindfulness-Based-Stress-Reduction MBSR teilgenommen hatten, s.o.; siehe auch Dokumentation des Kongresses „Meditation und Wissenschaft“ vom 26/27. 11. 2010 in Berlin).

Für ca. zwei Drittel der Teilnehmenden war die Stärkung ihres Glaubens durch die Erfahrung in den Schweigetagen sehr wichtig. Sie seien in einen intensiven bzw. intensiveren Kontakt mit Gott gekommen. Die Gebete hätten sie gestärkt und auch das Wissen, dass in dieser Woche in anderen Klöstern für sie gebetet wurde. Sie würden spüren, dass sie sich auf einem Weg befinden, auf dem sie noch Aufgaben zu lösen, „Steine wegzuräumen“ hätten. Aber sie würden sich dabei nicht mehr so alleine fühlen und sie seien in ihrem Vertrauen gestärkt, dass es eine Zukunft für sie geben kann.

Die Übung der Stille erlebten die Befragten als etwas sehr dynamisches. Es wurde von allen so erlebt, dass in der Stille viele Gefühle „hochkommen“ und oft sich auch Gedanken im Kopf tummeln. Dass also äußere Stille zunächst innerlich nicht unbedingt still ist. Die Kontinuität des Schweigens würde dann zweierlei bewirken: Dass sich langsam eine innere Ruhe einstelle, die es ermögliche, die Dinge, Gefühle und Menschen, die innerlich auftauchen, zu betrachten. Dass zum anderen sich mit der Zeit ein Gefühl des „Getragen-Seins“ einstelle.

Die Erfahrung in der Gruppe ist sehr positiv bewertet worden. Die Frauen aus Schwäbisch Gmünd berichten: In der Gruppe sei ein guter Zusammenhalt, denn man wisse, dass andere auch durch Erfahrungen gehen, die nicht einfach sind. Es sei erstaunlich, wie man sich in diesem Kontext mit dem gemeinsamen Ziel des Schweigens darauf einlassen könne.

Die Männer und die Frauen berichten, es hätte einfach auch Freude gemacht, sich in einem anderen Kontext anders zu erleben, zusammen zu essen, etc. Es sei eine gute Erfahrung, dass man in der Stille zwar verbunden sei, aber doch in Ruhe gelassen werde. Dass niemand an einem „rummache“. Die Männer aus der Sozialtherapie meinten außerdem es sein wohltuend gewesen zu erleben, wie achtsam alle miteinander umgegangen sind und wie viel Wertvolles und bis dato noch nie zur Sprache gekommenes sie in diesen Tagen in guter Weise mit den anderen teilen, bzw. diesen mitteilen, konnten.

„Man hat in dieser Zeit oft gar nicht den Eindruck, im Gefängnis zu sein“, gaben viele hinterher an. Das Vertrauen und die Wertschätzung der Anstaltsleitung der Maßnahme und den Teilnehmenden gegenüber wurden als bestärkend erlebt. Auch „Kleinigkeiten“ wie Ästhetik z.B. in Form von weißen Tischdecken (wie in einem Tagungshaus!) oder das sehr abwechslungsreiche und mit Sorgfalt zusammengestellte Essen, bei dem auch immer mal wieder etwas gab, was es sonst im Vollzug nicht gibt, wurden in diesem Zusammenhang als Wertschätzung erlebt.

Die Wirkung der Stille zusammen mit dem skizzierten Rahmen ergab für viele ein gesteigertes Gefühl der Achtsamkeit: Für „Kleinigkeiten“ des täglichen Lebens, für ihren Körper, für ihre Umwelt. „Das Schweigen ist herrlich“ sagte eine, „man wird achtsamer den kleinen Dingen und den Menschen gegenüber.“ „Ich konnte seit langem wieder einmal meinen Körper wahrnehmen und genießen“ sagte eine andere. „Ich war drei Tage bei mir und habe mich selbst wieder neu wahrgenommen“ meinte ein Mann aus der Sozialtherapie.

Befragt nach der Relevanz im Blick auf ihre Lebensgeschichte und die Taten, die sie ins Gefängnis brachten, sagten viele, auch hier hätten sie in der Stille eine viel höhere Bewusstheit entwickelt. Sie hätten deutlicher wahrnehmen können, was „schief gelaufen“ sei. Gleichzeitig sei es besser möglich gewesen, den Schmerz darüber zu ertragen, ohne wieder in ein tiefes Loch zu fallen. „Ich bin zwei

Jahre lang immer nur in ein tiefes Loch gefallen, wenn ich mich mit der Tat beschäftigt habe. In der Stille war das zwar alles da, auch der Schmerz. Aber ich bin nicht in dieses Loch gefallen. Es ist durchgetragen worden. Man wird durchgetragen. Das hat sich danach auch nicht mehr verändert.“ So zieht eine Bilanz und sagt, sie könne durch die Erfahrung der Meditation nun mit einer besseren Basis an die Tataufarbeitung gehen. „Erst einmal brauche ich die Sicherheit, dass ich die Auseinandersetzung schaffe.“ Auch hier wurde die Bedeutung der Gruppe genannt. Die Gruppe habe Sicherheit und einen „gestärkten Hintergrund“ für schwierige Situationen bereit gestellt.

Diese Erfahrung ist auch durch die behandelnden Psychologinnen in Schwäbisch Gmünd bzw. in einem Fall von einer externen Therapeutin bestätigt worden. Die Teilnahme an der Maßnahme habe den Therapieprozess sehr positiv bestärkt bzw. neue Phasen ermöglicht. Ähnliches berichteten zum Teil auch die Psychologen der Sozialtherapie. „Eine Woche Schweigen bringt wohl so viel wie drei Jahre Gespräche“ sagte eine Kollegin, die auch Erfahrungen mit Naikan gemacht hatte. In der Seelsorge mache ich die Beobachtung, dass sich Frauen mit der Erfahrung der Übung der Woche, oft verstärkt durch die wöchentliche Übung, offener und furchtloser bedrängenden Themen stellen können und ein größeres Vertrauen gewinnen, „dass es noch gut mit ihnen werden kann.“ Besonders beeindruckt bin ich von den heilsamen Prozessen, die bei Frauen mit Kindstötungsdelikten angestoßen worden sind. Hier sind ja viele Themen übereinandergelagert, von anfänglich oft hoch ausgeprägter Suizidalität, enormen Schuldgefühlen, dem Begegnen der Aggressionen und Projektionen anderer bis hin zu großer Trauer und einem Abschied von der Mutterrolle.

Von vielen TeilnehmerInnen werden die Schweigetage als eine Erfahrung des Weges bzw. als „Durchgang“ erlebt. Fast alle haben eine gewisse Furcht oder zumindest Respekt vor dem Schweigen. Sie erleben zunächst durchaus beunruhigende Momente von innerer Unruhe und Aufgewühlt-Sein etc: „Du kannst dann nicht entweichen, du musst dich der Stille stellen, und das ist nicht nur angenehm. Aber wenn man da durchgeht – dann ist das gut. Das bleibt auch danach, dass man das Gefühl hat, ich bin da jetzt durchgegangen. Das gibt unheimliches Zutrauen.“ Auch danach sagen manche Teilnehmerinnen, sie hätten das Gefühl für den Weg, auf dem sie sind, nicht verloren: „Ich kann nicht sagen, ich wäre fertig – mit jeder neuen Erfahrung kommt eine neue Sichtweise hinzu, ich merke dann, jetzt bin ich auf einem Weg – auf *meinem* Weg.“

Innerhalb der Anstalt wird die Meditationswoche sowohl von Mitgefangenen als auch von Bediensteten aufmerksam wahrgenommen. Der Respekt dafür überwiegt den Spott. Das positive Interesse von Bediensteten war so groß, dass es im Jahr 2009 ein dreitägiges ähnliches Angebot in einem Kloster für 18 von ihnen gab. In den Werkbetrieben und teilweise auch auf den Abteilungen habe die Ruhe, die die Teilnehmerinnen erlebt hatten und noch eine Zeit lang ausstrahlten „abgefärbt“. Der mit der Woche verbundene organisatorische Mehraufwand wurde mitgetragen.

Die Anstaltsleiterin der JVA Schwäbisch Gmünd, Leitende Regierungsdirektorin Sibylle von Schneider-Holl, von mir befragt, warum sie in ihrer Anstalt den Aufwand für eine „Klosterwoche“ für lohnenswert hält, sagt dazu folgendes: Sie verstehe sich als „Dienstleister“, der für die Gefangenen ein möglichst gutes Angebot im Vollzug bereit zu stellen habe. Deshalb prüfe sie bei solch einem Angebot zweierlei: Ob es sinnvoll und ob es machbar sei. Sinnvoll und hilfreich für die Gefangenen sei es aus ihrer Sicht deshalb, weil sich die Inhaftierten im Vollzugsalltag üblicherweise zu wenig mit den Ursachen ihrer Straftaten auseinandersetzen würden. Zusammen mit dem Sühnegedanken sei dies jedoch für sie eines der wesentlichen Ziele des Strafvollzuges. In den Schweigetagen könnten die Frauen das Unangenehme nicht mehr wegschieben, nicht davor weglaufen. Sie hätte daher die Hoffnung, dass in solch einer Maßnahme Prozesse des Nachdenkens in Gang kommen, weil die Frauen selbst die Motivation haben, sich zurückzuziehen und sich der Stille und den damit verbundenen Prozessen zu stellen. Sie würde es unterstützen, wenn bei Inhaftierten die Einsicht in solch eine innere Notwendigkeit vorhanden sei. Die Anstaltsleiterin war in den Abendandachten präsent und kam am Ende der Woche zu einem Auswertungsgespräch dazu.

Die Übung der Stille als Freiheitsprozess: Zusammenfassend möchte ich die Punkte benennen, die aus dem Gesagten eine solche Qualifizierung rechtfertigen.

1. Durch den veränderten Rahmen und die Konzentration auf eine Übung, die zunächst nichts mit dem Vollzug zu tun hat, sondern in einen spirituellen Kontext eingebunden ist, tritt der Vollzugsalltag sehr schnell und sehr weit reichend in den Hintergrund. Dies eröffnet einen großen Freiraum für innere Prozesse, die sonst durch die unterschiedlichen Muster der „Frontstellung“ zum Vollzug blockiert sind.
2. Die Übung der Stille selbst und der anderen Elemente ermöglicht zunehmend eine innere Freiheit, sich unangenehmen Dingen und Gefühlen zu stellen. Sie eröffnet die Erfahrung, dass der oder die Übende erst einmal „da sein darf“, ohne kommentiert zu werden oder sich selbst permanent zu kommentieren/ abzuwerten. Diese Erfahrung ist die Basis für ein Zulassen von Schmerz, Scham und Schuld, ohne dies sofort wegschieben zu müssen.
3. Theologisch gesprochen ist dies die Prämisse von „Evangelium vor Gesetz“ - erst wenn sich der Mensch angenommen bzw. freigesprochen fühlt, ist er in der Lage, sich in Freiheit seiner Verantwortung zu stellen. Diese Dimension ist für verurteilte Menschen von immenser Bedeutung. Nur von einer Akzeptanz des eigenen Lebens aus, gerade auch mit seinen schlimmen, abgründigen und unverständlich bleibenden Seiten, ist echte Veränderung möglich. Das bedeutet gerade nicht, dass das Geschehene „billig“ toleriert wird, sondern dass es angeschaut und ausgehalten werden kann im Lichte der guten Botschaft: „Du darfst da sein, es ist dir vergeben“ - denn das bedeutet „Evangelium“.
4. Der Übungscharakter der beiden Angebote birgt in sich ein weiteres wichtiges Potential für Freiheitsprozesse: Es wird die Erfahrung eines eigenen, inneren Weges durch regelmäßige Übung angeboten. Seien es Gebärden, die weiter im Alltag geübt werden, Atemübungen, die tägliche Übung der Stille oder das wöchentliche Meditationsangebot. Die Einzelnen bekommen ein Instrumentarium an die Hand, im Alltag weiter Erfahrungen mit sich selbst zu machen, die sie persönlich weiter bringen und unterstützen. Sie machen zum einen die Erfahrung, Teil von etwas zu sein, und zum anderen, sich auf einem Weg zu befinden. Beide Momente tragen ein emanzipatorisches Entwicklungspotential in sich. Die Zeit im Gefängnis wird stärker und vertiefter als Lebens-Zeit erlebt.
5. Für religiös geprägte oder ansprechbare Menschen ist ein spirituelles Angebot die Möglichkeit der Verankerung und der Verortung der eigenen Biografie. In manchen oder vielen Leben wirkt die vermittelte Religiosität repressiv oder blockierend. Dies soll nicht verschwiegen werden. In den Angeboten, die vorgestellt wurden, wird christlicher Glaube und religiöse Übung als Möglichkeit, nicht missionarisch angeboten. Für einen Teil der Teilnehmenden bedeutet die Verbindung mit der transzendenten Dimension eine Stärkung und Trost. Hierin ist das Zusammenspiel von Bindung und Freiheit angesprochen.
6. Ob es der Raum der Stille oder die spirituelle Dimension ist – es entsteht in den vorgestellten Angeboten etwas „Drittes“, das Freiraum zwischen den Einzelnen und der Institution Gefängnis schafft. Es entsteht so etwas wie ein „Sicherer Ort“ oder auch ein zulassender Raum, in dem das Thema der Inhaftierung nicht blockierend wirkt. Dieser Zwischenraum zwischen dem Herrschaftsraum der Institution und dem ihr unterworfenen Individuum ist nach meiner Wahrnehmung ein wesentliches Moment zur Möglichkeit der Entstehung und Entfaltung von freiheitlichen Prozessen innerhalb des Vollzuges.

