

## **Kloster im Gefängnis – eine Erfahrung von Freiheitsräumen hinter Mauern**

### **I Praxis und Vision von christlicher Meditation und Kloster im Gefängnis**

Allen Ansätzen, die sich zu Meditation und Kloster im Gefängnis auch in anderen Ländern finden, ist eine zentrale Idee gemeinsam: Dass inhaftierte Menschen die Zeit in Haft nicht nur als eine „tote“ oder gar extrem schädigende Lebenszeit erleben, sondern den durch die Inhaftierung deutlich markierten Bruch mit dem bisherigen Leben und die viele Zeit in ihrer Zelle als Möglichkeit wahrnehmen, sich neu zu orientieren. Das ist selbst für Menschen mit dem Wunsch danach ein sehr schwieriges Unterfangen. Die Gründe dafür sind vielfältig und haben mit der prinzipiell zu beobachtenden Dysfunktionalität des Gefängnissystems im Blick auf emanzipatorische innere Prozesse zu tun. Die Übung der Stille und Kloster im Gefängnis wollen in einem Kontext äußerer und innerer Unfreiheit Freiheitsräume schaffen, in denen inhaftierte Menschen sich selbst in ihrer Lebensgeschichte möglichst unverstellt von den sonst wirksamen Verdrängungsmechanismen begegnen können. Die Beobachtung in der bisherigen Praxis ist, dass dynamische Prozesse bei den Einzelnen in Gang kommen oder unterstützt werden, die befreiend wirken und Zukunft eröffnen.

Die Praxis ist schlicht: Einmal pro Woche sitzen 12 bis 15 Frauen in einem Mehrzweckraum im Frauengefängnis von Schwäbisch Gmünd zwei mal 20 Minuten in der Stille. Wir üben nicht-gegenständliche Meditation, auch Kontemplation genannt, in deren Zentrum die Übung des „einfach Gegenwärtig-Seins“, die „pure Präsenz“<sup>1</sup> steht. Die Konzentration auf den Atem oder auf ein „Herzenswort“ sind Angebote zur Unterstützung der Übung.<sup>2</sup> Dem Sitzen in der Stille gehen Körper- und Atemübungen voraus. Viele der Teilnehmerinnen praktizieren das auch in ihrer Zelle im Alltag und berichten, dass es sie ruhiger und gelassener macht, dass sie besser schlafen können und teilweise weniger Medikamente brauchen. Wirkungen, die inzwischen auch durch die Hirnforschung belegt werden.<sup>3</sup> Die spirituelle, Leib, Seele und Geist umfassende Wirkung geht darüber hinaus und ist in ihrer Bedeutung im Kontext Gefängnis mit seiner Härte der Alltags- und Subkultur besonders kostbar. In Teil II dieses Textes kommen die Teilnehmerinnen dazu selbst zu Wort.

Die Erfahrung mit den wöchentlichen Übungsstunden hat uns in der JVA Schwäbisch Gmünd ermutigt, im Jahr 2009 erstmals eine ganze Übungswoche zu wagen. Vorbild dafür war u.a. das „Kloster im Gefängnis“ im schwedischen Hochsicherheitsgefängnis von Kumla, in dem regelmäßig Schweigeexerzitien durchgeführt werden. In der Sozialtherapie auf dem Hohenasperg werden seit drei Jahren „Einkehrtage“ in der Stille angeboten. Meditation als

---

<sup>1</sup> Richard Rohr (2010): Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker, München

<sup>2</sup> Die Erfahrung mit dieser Übung aus der Sicht eines Inhaftierten: Söring, Jens (2009): Wiederhole schweigend ein Wort. Wege zur inneren Freiheit, Gütersloh. Siehe auch die Literaturhinweise bei T. Keating und W. Massa.

<sup>3</sup> Siehe Hölzel, Lazar, Gard et. al. (2011): How does mindfulness meditation work?

Übung der Stille gibt es in verschiedenen Formen in bundesdeutschen Gefängnissen<sup>4</sup> wie auch in anderen Ländern. In Großbritannien ist die Wirkung dieser Praxis kürzlich wissenschaftlich untersucht worden.<sup>5</sup>

„Kloster im Gefängnis“ in der JVA Schwäbisch Gmünd ist eine Schweigewoche mit klösterlichem Rahmen unter einem biblischen Thema. Sie ist geprägt durch den Rhythmus der Tagzeitengebete in der Kirche, durch wiederkehrendes Sitzen in der Stille, eine Arbeitszeit und Gehen im Freien sowie durch das „Initiatische Gebärdenspiel“. Hierbei handelt es sich um eine ganzheitlich-körperorientierte Übungsmethode, die im Spiel mit elementaren Grundgebärden einen intensiven Zugang zu Emotionen und Lebensthemen ermöglicht. Die Teilnehmerinnen werden während der Woche von ihrer regulären Arbeit freigestellt und ziehen auf eine eigens dafür ausgestattete „Klosterabteilung“ um – ohne Fernseher, Radio und Telefon. Die Frauen, die sich freiwillig melden, müssen die Motivation und Offenheit mitbringen, sich selbst in diesen Tagen auszuhalten und sich der Stille auszusetzen.<sup>6</sup> Durch die klösterliche Übung der Stille mitten in den Abläufen einer Haftanstalt entsteht ein heilsamer, geschützter „dritter Raum“ zwischen dem Individuum und der Institution. Die Würde und die Geschichte der Einzelnen können in diesem Raum deutlicher Kontur gewinnen. Dieser Raum wird auch als eine Dimension ohne Zwecke und Absichten erfahren, in der die Verbindung zum Fraglosen, zum Unzerstörbaren, religiös gesprochen: zum Ewigen erlebbar wird. In der Praxis der Stille wird eine Erfahrung möglich, die man „Begegnung mit dem Grund des Seins“ nennen könnte. „Wenn ich es richtig verstehe, kommt hier in die praktische Erfahrung, was Sie als Evangelium Sonntag für Sonntag verkündigen“, so der wertschätzende Kommentar eines Anstaltsleiters.

## **II Die Wirkung von „Kloster im Gefängnis“ – Erfahrungen von Teilnehmerinnen**

Im Jahr 2012 habe ich zwei Monate nach der „Klosterwoche“ Interviews mit allen 12 Teilnehmerinnen geführt. Sie seien ruhiger, gelassener und vertrauensvoller, sagen alle im Blick auf ihr Leben und ihren Alltag. Die meisten sagen aus, sie seien bewusster und klarer im Blick auf die eigene Lebensgeschichte. Alle sagen, sie hätten sich in den inneren Schwierigkeiten im Schweigen getragen gefühlt – für mehr als die Hälfte war dies eine intensive religiös gedeutete Erfahrung. Einige sagen, sie seien auch widerständiger geworden innerhalb des Gefängnisalltags, v.a. im Blick auf Schikanen durch Mitinhaftierte.

Die genauere Auswertung orientiert sich an vier Themenkomplexen:

1. Die Wirkung des äußeren Rahmens „Kloster im Gefängnis“.
2. Innere Wirkungen der Übung der Stille.
3. Die Erfahrung von Transzendenz. Eine neue Perspektive auf das Thema Vergebung.

---

<sup>4</sup> Über die Erfahrung der Übung der Stille mit Männern in der JVA Butzbach siehe Müller-Monning, Tobias: Ein Raum im Raum. Reader Gefängnisseelsorge 20, 2013, als pdf-Datei unter [www.gefaengnisseelsorge.de](http://www.gefaengnisseelsorge.de).

<sup>5</sup> Veröffentlicht auf der Website des Prison Phenix Trusts [www.theppt.org.uk](http://www.theppt.org.uk) unter „research results“.

<sup>6</sup> Berichte und Texte dazu auf [www.gefaengnisseelsorge.de](http://www.gefaengnisseelsorge.de) unter „Kloster im Gefängnis“.

#### 4. Die Wirkung der Übung für den Alltag der Haft.

##### 1. Die Wirkung des äußeren Rahmens „Kloster im Gefängnis“

Die strukturelle Frage, die sich durch den Anspruch „Kloster im Gefängnis als Freiheitsraum“ stellt, ist auch die nach der Wirkung des klösterlich- strengen Rahmens innerhalb einer JVA.

*„Es ist ein extremer Ort hier, und zum ersten Mal hier zu meditieren und das „Kloster“ mitzumachen, war auch extrem. Das war ja auch irgendwie grotesk. Die Forderung, sich zu öffnen an einem geschlossenen Ort. Meine Familie sagte: „Kloster im Gefängnis ist ja doppelt!““*

Doch wurde von allen bestätigt, dass der klare und inhaltlich völlig vom JVA-Tagesablauf unterschiedene Rahmen unterstützend und zulassend wirke. Dieselbe Frau sagt:

*„Diese Art von Struktur macht frei. Ich gehe in die Stille darin, und die setzt mich frei. Was ich mit der Stille, mit meinem Körper mache, ist mir überlassen.“*

In der Planungsphase für „Kloster im Gefängnis“ hatte Abt Michael Reepen vom Kloster Münsterschwarzach das Bild des „Bachbettes“ geprägt: Der klösterliche Rahmen sei wie ein Bachbett, der dann ein freies Fließen des eigenen inneren Erlebens ermögliche.

*„Ich finde es wichtig, dass es so ein strenger Rahmen ist. Um die ganzen Emotionen, die hochkommen, zu unterbrechen, sie wegpacken zu können. Weg sind die Emotionen ja dann nicht – ach, wie beschreibe ich das? Der äußerliche Ablauf ist ein Rahmen, um die Emotionen einzugrenzen, das hilft, das wirkt unterstützend.“*

In allen Interviews wurde deutlich, dass die Realität „Gefängnis“ und „gefangen sein“ in der Klosterwoche stark in den Hintergrund tritt und sogar zeitweise in Vergessenheit gerät.

*„Ich habe es tatsächlich vergessen, dass ich im Gefängnis bin. Dieses Gefühl hatte ich nicht mehr ‚ich bin im Gefängnis‘. Ich war im Kloster! Man war da. Man war in dieser Kirche und hat das wahrgenommen, was da war. Vielleicht beim Rasierer holen – das hat mich kurz ans Gefängnis erinnert.“ „Man fühlt sich gar nicht im Gefängnis. Man fühlt sich nicht als Nummer, als Gefangener.“*

Als Gründe für diese Wahrnehmung geben die Frauen den Umzug auf eine eigene Abteilung und den als sinnvoll erlebten Tagesablauf an. Auf die Frage nach der Wirkung des strengen Rahmens fielen auffallend oft die Worte „Freiheit“, „frei“, „anders“ und „es tat gut“ – die Frauen hatten das Gefühl, dass sie sich innerhalb der klaren Struktur frei entfalten konnten. Die äußeren Räume, vor allem die Kirche, aber auch der Meditationsraum, der Hofgang und die Arbeitsorte drinnen und draußen wurden stark als Freiräume wahrgenommen. Auch das Vertrauen durch die Anstaltsleitung und die Leitung sowie die anders als im Haftalltag empfundene Eigenverantwortlichkeit für das Geschehen, die Gruppe und das Gelingen der

Woche sind wichtig. *„Es sind viele kleine Sachen, die das ausmachen. Das Gefühl, das einem vermittelt wird, es ist o.k., so ein Vertrauensvorschuss.“*

Das Entstehen innerer Freiräume, die in Aussagen wie *„ich war seit langem endlich ganz bei mir“* zum Ausdruck kommen, machen die innerhalb des Kloster-Rahmens subjektiv erlebte Freiheit aus. Der Freiheits-Raum innerhalb des Gefängnisses ist den Phänomenen nach die Voraussetzung für die Intensität der inneren Prozesse.

## **2. Innere Wirkungen der Übung der Stille**

Der Hauptfaktor für das Entstehen des eigenen inneren Prozesses ist nach Aussagen der Teilnehmerinnen der Raum der Stille und die Wirkung, die andere Übungen wie das Initiatische Gebärdenspiel oder die Arbeit im Schweigen und auch die regelmäßigen Gebetszeiten im Laufe der Tage darin entfalten. Einige Antworten auf die Frage: Was ist mit Ihnen passiert, als Sie in der Stille gesessen haben bzw. in dieser Zeit des Schweigens?

*„Bei mir ist das immer so, dass sich ein Raum auftut, das ist schön, da bin ich manchmal überwältigt, das ist für mich immer eine schöne Erfahrung. Ich bin mir dann immer ganz nah, ich bin dann auch so achtsam mit mir. Im normalen Alltag im Vollzug mit allem Drum und Dran ist das nicht möglich.“*

*„Es gibt Perspektivwechsel, du siehst Sachen, die du vorher so noch nicht gesehen hast. Und das muss sein. Ich finde das gut. Das wird aber immer klarer, du beschönigst nichts mehr, es gibt keine Ausreden mehr“*

*„Eigentlich ist ständig was anderes passiert, es kamen Sachen in den Kopf, die lange nicht da waren. Ich habe mich mit mir selber beschäftigt. Zum Ende war ich dann im Hier und Jetzt mit meinen Gedanken, das heißt, wie ich mit Situationen in der Klosterwoche klarkomme.“*

Sehr häufig kommt die Aussage von den befragten Frauen, dass sie einfach die Ruhe genießen, trotz oder gerade weil Gefühle und Gedanken darin einen Raum haben, die sonst wenig Platz haben. Manche geben auch ohne spezifische Nachfrage danach an, Gott in dieser Stille nahe zu kommen.

*„Also, ich habe immer die Ruhe genossen. Ja, da tauchen schon Bilder auf, das kann Familie sein, die Frage ‚warum bin ich hier?‘, aber irgendwann kommst du wirklich in die Stille, da wird es ruhig. Da ist ein Raum in dir, der ist Ruhe, Friede, Stille.“*

*„Ich habe erst mal die Stille nur genossen. Am zweiten Tag habe ich geweint. Da habe ich ganz arg Heimweh gehabt, ich konnte mich nicht ablenken, ich habe mich damit auseinandersetzen müssen. ... Ich habe mich dann gefangen, ich habe mich da rausgeholt. Also, das Beten hat mir unheimlich viel gebracht, das hat mich ruhig gemacht, mir Sicherheit gegeben, mich gestärkt. Das war überraschend für mich. Wäre das nicht gewesen, hätte ich es vielleicht nicht geschafft.“*

*„Also mir hat die Stille viel Freude gebracht, weil ich über vieles nachdenken kann. Ich mag die Stille, ich kann dann der Gottesstimme lauschen. Ich habe das im Gefängnis geübt. Ich kann dann lauschen, das ist schön.“*

Auch die Angst vor der Stille wird benannt, und wie sie sich verändert:

*„In der ersten Klosterwoche, da hatte ich Angst vor der Ruhe. Man weiß ja nicht, was hochkommt. Da konnte ich auch nicht zur Ruhe kommen. Da kam ganz stark mein Thema hoch. In der zweiten Woche konnte ich die Stille annehmen, ich wusste schon, ich stehe das durch. Und diesmal habe ich mich richtig darauf gefreut, konnte vom ersten Moment an richtig loslassen.“*

*„Ich habe die Stille sehr genossen. Ich hatte ja Angst davor, dachte, das ist sehr streng. Ich konnte dann vieles loslassen. Obwohl ich lange gebraucht habe, bis ich meine Gedanken abstellen konnte. ... Irgendwann wurde ich ruhiger.“*

Einige der Frauen geben auch an, dass sie in den ersten Tagen müde sind. Sie begründen das unter anderem mit den starken Emotionen, die in der Stille an die Oberfläche kommen.

*„Ich habe festgestellt, dass ich furchtbar müde war, dass die Wochen zuvor unglaublich voll und anstrengend waren. Ich musste über Mittag schlafen. ... Die ersten drei Tage war das so, dann wurde es besser.“*

*„Ich konnte still sitzen. Aber ich war sehr müde. Ich brauchte immer einen Mittagsschlaf, und abends um zehn ging ich zu Bett. Das kam von der Psyche, von allem, womit man sich beschäftigt.“*

Die meisten der befragten Frauen beschreiben den inneren Prozess in der Schweigewoche als eine Art „Durchgang“ durch verschiedene, oft krisenhafte Phasen, in denen sie sich ihren Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen stellen. Am Ende jedoch entsteht durchweg ein positives, zumeist auch sehr zuversichtliches Gefühl.

*„Die ersten zwei Tage war ich von Emotionen überwältigt. Ich war auch am Ende der Woche noch sehr emotional, doch es gesellte sich das Gefühl dazu: Es wird gut werden. Daraus habe ich Kraft geschöpft. Ich kann das bis heute nicht richtig fassen, wie das ging, aber es ist ein gutes Gefühl, das sich nicht ganz verflüchtigt hat. Das gibt wirklich Kraft. – Es wird vielleicht nicht so, wie ich es mir vorstelle, aber es wird ... und das gibt mir Gelassenheit.“*

*„Ja, am Anfang war es schwer, mich darauf einzulassen. Da war ich müde, antriebslos, richtig platt. Nach und nach habe ich an Energie gewonnen, und ich war stolz, dass ich es durchgezogen habe. Und ich weiß, dass es mir was gebracht hat. Zwischenfrage: Was? Dass ich mich nicht mehr so sehr nach anderen ausrichte. Ich denke zum Beispiel immer ‚mögen mich die anderen‘. Das war mir dann nicht mehr so wichtig.“*

*„Ich war in diesem Jahr platt, ich brauchte die Mittagspause. ... Dieses Jahr habe ich mich richtig in die Klosterwoche „hineingerettet“ ... Auf jeden Fall hatte ich am Schluss viel mehr*

*Energie und Kraft und die Hoffnung, dass ich das hier auch schaffe. Und auch: Mich wieder zu spüren, bei mir zu sein, selbst wenn es Tränen und Schmerz sein werden. Mich hier nicht zu verlieren. Mir ganz nah sein. Wieder Dinge deutlicher benennen. Die Erfahrung lässt sich wiederherstellen: Ich bin noch da, ich gehe nicht verloren. Es gibt Tage, da vegetierst du nur vor dich hin, schwimmst halt so mit.“*

Manche der Frauen beschreiben, wie sie mit ihren ganz eigenen Themen konfrontiert werden und wie sie im „Anschauen“ und Aushalten dieser Themen eine Art Befreiung erfahren oder zumindest die Angst vor den verdrängten Emotionen und Themen verlieren.

*„Durch die Stille und das mit-mir-Beschäftigen bin ich demütig. Das ist ein gutes Gefühl, das vieles ermöglicht. Im Alltag bin ich eher abgelenkt. In der Stille funktioniert das Wegschieben nicht, irgendwann überrollt dich das, da gehe ich dann durch. Da kommen ehrliche Emotionen und ich gucke dann genauer noch hin. ... Durch das Ehrliche schaut man Situationen genauer an und zieht sich nicht sofort wieder raus. .... Zu merken, ich war da bisher nicht ehrlich - das schmerzt – aber das bringt mich dann wirklich, vollzuglich und menschlich weiter. Ich bin dann „leistungsfähiger“ diesbezüglich als im Alltag, schwierige Dinge in Worte zu fassen. Diese Erfahrung ist überwältigend. Emotional ist da alles aktiv, das sind richtige Gefühlsachterbahnen.“*

*„Was in der Stille passiert, da tauchen viele Bilder aus der Vergangenheit auf. Im Alltag tauchen die nicht so extrem auf – bei mir ist das ja extrem! ... dort ist es viel mehr und viel heftiger. Es tauchten Bilder auf, wo es vorher gar keine Bilder dazu gab ... Aber trotz der Bilder ist man in der Stille aufgefangen worden, wie sanft gehalten. ... Obwohl das eine sehr emotionale Woche war, mit vielen Krisen und manchen Höhepunkten, habe ich am Ende sehr viel Energie gehabt. .... Das Durchgehen durch die Krise (ist) eine Befreiungserfahrung ..., da verändert sich was, und das setzt Energie frei.“*

Bei der Beschreibung der Phänomene und inneren Prozesse durch die Übung im Schweigen wurde zweierlei in den Interviews deutlich: Bei allen Beteiligten rücken Lebensthemen in den Mittelpunkt des Erlebens. Das löst oft heftige Emotionen, Bilder und Krisen aus. In der Stille geschieht jedoch zum einen eine Art von Akzeptanz dessen, was ist – ohne das Geschehene zu verdrängen. Zum anderen kann sich so etwas wie Versöhnung anbahnen.

### **3. Die Erfahrung von Transzendenz: Eine neue Perspektive auf das Thema Vergebung**

Es werden Situationen der plötzlich auftretenden Angstfreiheit oder der Klarheit benannt, Situationen von tief gehender Erkenntnis und von Frieden. In der Körpertherapie spricht man hier auch von Situationen „vitaler Evidenz“, die sich in die Ganzheit von Leib und Seele einprägen und, im „Leibarchiv“ gespeichert, in der Erinnerung abrufbar sind.

*„In der ersten Klosterwoche hatte ich eine Erfahrung: Das war eine Imagination von einer Situation ohne Angst. Das war total friedlich in mir. Immer, wenn's eng wird, denke ich an diese Situation.“*

*„Mein Bezug zu Gott: Das war eine ganz neue Erfahrung, weil ich sonst da immer sehr kritisch war. Ich hatte nie diese Gewissheit, dass da wirklich etwas ist. Ich bin teilweise in diesen Andachten gesessen und empfand: Gott ist wirklich da.“*

*„Die Tagzeitengebete und die Impulse fielen in ein anderes Feld als meine bisherige Frömmigkeit. Ich sehe es mehr von innen, da kommen langsam Mosaikstücke zusammen, die mich zu mir führen. Nicht mehr als eine Forderung, es richtig zu machen. Für mich waren die zwei Wochen in den zwei Jahren ein großes Puzzlestück in meinem Leben.“*

*„Atmen war die Stille. Atmen war Freiheit. Atmen war diese Leere. Der Atem hat mich verbunden, ich war nicht mehr in der Trennung zwischen mir und Welt, innen und außen, Geist und Seele. Ich hatte das Gefühl, das ist eine andere Dimension von Wahrheit, einfach dieses Da sein. Es war zum ersten Mal alles in allem Eins, alles war still. - Als wäre ich erwachsen geworden.“*

*„Die klaren Zeiten in der Kirche haben mir gut getan, vor allem morgens und abends. Die Gebete waren schön, weil es nicht alltäglich war. Zum Beispiel das Morgengebet des Heiligen Patrick, das habe ich in der Zelle. Ich habe das überreligiös gesehen, ich habe das so gesehen, dass ich das nicht für die Kirche tue, sondern weil es mir gut tut. Draußen nimmt man sich da keine Zeit dafür.“*

Bei der Frage, ob das Geschehen in der „Klosterwoche“ sich ausgewirkt hat auf die eigene Erfahrung von Schuld und Vergebung, wird deutlich, dass Vergebung für keine der befragten Frauen nur eine religiöse Dimension ist, sondern es ist für sie in erster Linie ein konkretes Beziehungsgeschehen im Blick auf Angehörige und die Opfer. Für die meisten wird die Dimension der Schuld in der Auseinandersetzung mit sich selbst eher noch deutlicher und Vergebung bleibt eine offene Frage. In den Gesprächen ging es daher eher um die Frage, ob eine neue, veränderte Zukunft denkbar ist und ob eine neue Verantwortung und Handlungsfähigkeit gewonnen werden kann. Die religiöse Dimension, die in der Übung der Stille erfahren wird, wird sehr oft als das Erleben eines Getragen-Seins oder der Geborgenheit beschrieben, die Kraft gibt für die zu bewältigende Zukunft.

*„Das „mir ist vergeben“ ist mir zu einfach. Zutreffend ist für mich eher: „ich fühle mich geborgen“, „ich bin geschützt“, obwohl ich das andere nicht aus der Welt schaffen kann. Und im Blick auf meine Kinder habe ich eine gewisse Handlungsfähigkeit wiedergewonnen – auch wenn das auf einer spirituellen Ebene liegt. Ich kann etwas machen. Frau Rosengarth (Anm.: Lehrerin für Kontemplation und Initiatisches Gebärdenspiel bei „Kloster im Gefängnis“) gab mir die Idee, meinen Kindern die Segensgebärde zu schicken. Das mache ich jetzt auch. Ich bete für meine Kinder.“*

Eine andere Antwort auf die Frage, ob die Erfahrungen der Klosterwoche im Blick auf das Thema „Schuld und Vergebung“ etwas verändert hätte:

*Ja, verändert hat sich schon etwas. Aber ich könnte nicht sagen, zum Besseren. Die Schuldgefühle hat es auf alle Fälle verstärkt. Es wird erst mal schlimmer. Das muss ich aushalten. ... Aber ... man (ist) in der Stille aufgefangen worden, wie sanft gehalten. Man könnte es anders sagen: Ich habe Hoffnung auf Vergebung. Es wird besser, in kleinen Schritten. Es bewegt sich was, ich weiß aber nicht, wo es endet. Die Hoffnung, dass es (gut) endet..., die besteht. Das ist ganz schön. Man kann es nicht beschreiben.“*

#### **4. Die Wirkung der Übung für den Alltag der Haft**

Als Wirkungen im Alltag nach einer emotional sehr bewegenden Woche treffen alle befragten Frauen Aussagen wie „ich bin gelassener“, „ich habe mehr Ruhe in mir“, „ich bin ausgeglichener“. Gleichzeitig wird sehr oft ein gestärktes Selbstbewusstsein, eine größere Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse genannt.

Meine Hypothese dazu: Zum einen wirkt das Gefühl des Getragen-Seins und der Hoffnung auf Zukunft ohne die Ausblendung des sonst Verdrängten bestärkend auf das gesamte Lebensgefühl. Zum anderen: In der Woche erfahren sich die Frauen als Subjekte ihrer eigenen Lebensgeschichte. Die Übung der Stille ist auch eine Übung, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Daraus resultiert ein anders geschärfter Blick auf sich selbst in der Realität „Gefängnis“ und ein größeres Bedürfnis nach Stille im Alltag:

*„Ich bin fast darüber erschrocken, dass ich (den) Fernseher inzwischen nervig finde. Ich schalte ihn nur noch zu den Sendungen an, die ich sehen will. Ich lese viel mehr als vorher, dazu ist es auch ganz still. Ich mache das sogar mit Ohropax.“*

Viele der befragten Frauen geben an, sie hätten nach der Klosterwoche auch ein erhöhtes Bedürfnis zum Rückzug aus einer als „falsch“ empfundener Sozialität. Dies verweist auf ein Problem der Form intensiven Übens in der Stille im Kontext Gefängnis: Das Gefängnis stellt nur ein sehr gebrochenes „Übungsfeld Alltag“ für eine neue Offenheit zur Verfügung. Manche Frauen reflektieren auch diesen schwierigen Effekt der gesteigerten Achtsamkeit für die Dinge und für sich selbst:

*„Man bezahlt auch einen Preis: Die Öffnung der Sinnesorgane ist positiv, aber du öffnest dich dadurch auch fürs Negative. Das merkt man dann die Wochen danach. Diese Durchlässigkeit für Gefühle und Energie, aber auch für die anderen Geschichten: Das ist nicht ohne.“*

### **III Zusammenfassung und Perspektiven**

Die Erfahrungen mit der Übung der Stille im Kontext Gefängnis sind „nicht ohne“. Nicht ohne Grund habe ich zum Schluss auch noch Nebenwirkungen angedeutet – es erfordert Mut von



den Beteiligten, sich auf dieses Geschehen einzulassen. Doch zeigen die Interviews: Die Übung der Stille ist eine wirksame Möglichkeit, Prozesse von innerer Bewusstwerdung, Entfaltung und Versöhnung zu initiieren und zu fördern. Ich möchte die Wirkung der Übung der Stille im Gefängnis abschließend in folgenden Punkten zusammenfassen:

- Die Übung der Stille braucht die eigene Entscheidung zu einer Ausdauer und Disziplin erfordernden Praxis, die einen inneren Prozess auslöst. Der eigenen Entscheidung kommen bei konsequentem Üben überraschende, ermutigende Erfahrungen entgegen, die die Übenden insgesamt gelassener und vertrauensvoller machen. Dies ist eine stärkende Lebenserfahrung innerhalb eines Zwangskontextes.
- Im Sitzen in der Stille tritt der enorm belastende und von wesentlichen Themen als ablenkend erlebte Haftalltag erstaunlich rasch zurück. Die Auseinandersetzung mit relevanten Problemen des eigenen Lebens und Alltags tritt in den Vordergrund.
- Die Übung der Stille ermöglicht die Wahrnehmung der Situation „wie sie ist“. Unangenehme oder gar bedrohliche Gefühle wie Trauer und Schmerz oder Wut im Angesicht der momentanen Lebenssituation und der Biografie können sich zeigen und werden aushaltbar. Von dieser Erfahrung wird vor allem im Kontext der Gruppe berichtet.
- Die Übenden erfahren Beruhigung und ein Gefühl der Verbindung mit einem Zusammenhang, der über sie hinausgeht, von dem sie ein Teil sind und getragen werden. Diese religiöse Erfahrung hat tröstliche und stärkende Qualität.
- Das Zusammenspiel von dynamischer und beruhigender Wirkung führt dazu, dass die Übenden konkrete Hoffnung schöpfen und motiviert werden, ihre schwierigen Situationen zu meistern. Diese Erfahrung wird oft auch als konkrete Begleitung durch Gott erlebt.
- In der Übung der Stille im Rahmen einer Schweigeweche entwickelt sich bei fast allen Teilnehmerinnen die deutlich erhöhte Bereitschaft, sich mit der Tat und ihren Folgen auseinanderzusetzen. Die Basis dieser selbst bestimmten inneren Konfrontation ist ein Vertrauen in den Prozess, der im Üben in der Stille am Übenden geschieht. Dieses Vertrauen wirkt sich deutlich auf das ganze Lebensgefühl aus.

Nach den guten Erfahrungen mit „Kloster im Gefängnis“ steht die Abteilung in der JVA Schwäbisch Gmünd in der Zukunft auch externen Gruppen von Inhaftierten offen. Einen ersten Probelauf hat es im Jahr 2013 gegeben. Eine Gruppe von Männern aus der JVA Heimsheim hat erfolgreich innerhalb des Frauengefängnisses eine Schweigeweche erlebt. Auch hier waren die Rückmeldungen der 5 Teilnehmer überwältigend positiv im Blick auf ihre inneren Prozesse und das ihnen entgegengebrachte Vertrauen, das dies ermöglichte. Es ist geplant, „Kloster im Gefängnis“ in ökumenischer Verantwortung in Zukunft weiteren Gruppen von Inhaftierten aus anderen Gefängnissen zu ermöglichen. Die Anstaltsleiterin, die beiden Kirchen sowie das baden-württembergische Justizministerium unterstützen dieses Projekt.

**Hölzel, B .K. / Lazar, S. W. / Gard, T. et al.** (2011): How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.

**Kabat-Zinn, Jon** (2011): *Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living. Das vollständige Grundlagenwerk*, München

**Keating, Thomas** (2010): *Das Gebet der Sammlung*, Münsterschwarzach

**Ders.** (2013): *Intimacy with God. An introduction to centering prayer*, New York

**Massa, Willi** (Hrsg) (1999): *Wolke des Nichtwissens und Brief persönlicher Führung. Anleitung zur Meditation*, Freiburg im Breisgau

**Müller-Monning, Tobias** (2013): Ein Raum im Raum. *Reader Gefängnisseelsorge* 20, S. 81-86

**Rohr, Richard** (2010): *Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker*, München

**Söring, Jens** (2009): *Wiederhole schweigend ein Wort. Wege zur inneren Freiheit*, Gütersloh

**Varela, Francisco J. / Thompson, Evan / Rosch, Eleanor** (1991): *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge Massachusetts

Susanne Büttner M.A.

Evangelische Pfarrerin, Justizvollzugsanstalt Schwäbisch Gmünd

E-Mail: [Susanne.Buettner@jvaschwaebischgmuend.justiz.bwl.de](mailto:Susanne.Buettner@jvaschwaebischgmuend.justiz.bwl.de)

Internet: [www.gefaengnisseelsorge.de](http://www.gefaengnisseelsorge.de)