

## Wirkungen der Übung der Stille - nicht nur im Gefängnis

Für eine christlich bzw. spirituell verstandene Praxis der Meditation kann es eigentlich keine Zielformulierung geben. Für die christliche Meditation, die um ein Erkennen Gottes in der Erfahrung des eigenen Lebens kreist, gilt im besonderen, was für den Glauben überhaupt gilt: Gott ist nicht mit gängigen Kategorien zu „erfassen“. Allenfalls erfasst der Grund unseres Seins, den wir Gott nennen, uns selbst, und wir erkennen uns darin. Wir können solche Erkenntnis nicht machen. Sie ist ein Geschenk, eine Gnade, und sie bleibt unverfügbar.

### Warum also die Übung der Stille?

Weil sie den Übenden bereit macht für Erfahrungen mit sich selbst. Die Übung selbst ist bereits eine umfassende Erfahrung. Für die Mystiker und Mystikerinnen geht es darum, die unserem Sein zugrunde liegende Einheit von Gott und Mensch zu erfahren. So gesehen gibt es doch ein Ziel, und dieses Ziel könnte man dann ein Erkennen des Ursprungs nennen. Doch geht es in der Übungspraxis vorrangig um einen Weg, und je mehr die Übenden sich auf ein spirituelles Ziel fixieren, um so weiter wird es in die Ferne rücken. Regelmäßige Meditation erfordert eine Entscheidung und Ausdauer, doch der Kern der Praxis bleibt absichtslos. Im Kontext des Gefängnisystems zu einer solchen Praxis anzuleiten, birgt in sich schon einen produktiven Einspruch: In einer Welt der Vollzugsziele, der offenen Reglementierungen und der verdeckten Regeln von Subkulturen bietet eine absichtslose Übungspraxis einen Freiraum an, sich selbst inmitten von Fremdbestimmung näher zu kommen und sich für die Erfahrung von Transzendenz zu öffnen.

Die bisher gemachten Erfahrungen innerhalb der Übung der Stille lassen gleichwohl die Formulierung von spezifischen **Wirkungen** und dem „Sinn“ von Meditation im Gefängnis zu.

- Das Sitzen in der Stille erfordert die Entscheidung, eine ungewöhnliche, Ausdauer und Disziplin erfordernde Praxis zu tun, und sich damit in einen offenen inneren Prozess hineinzubegeben. Der eigenen Entscheidung kommen dann überraschende, so nicht vermutete Erlebnisse entgegen. Dies ist ein Impuls im Blick auf das Leben insgesamt.
- Das Sitzen in 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.
- Im Sitzen in der Stille erfahren die Übenden in Momenten innerer Stille und Beruhigung 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.
- Die drei oben genannten Punkte führen oft im Zusammenspiel zu der Situation, dass die Übenden konkrete Hoffnung schöpfen und motiviert werden, ihre schwierigen Situationen zu meistern. Dies wird als Erfahrung der Begleitung durch Gott erlebt.
- Das regelmäßige Sitzen in der Stille hat schon nach relativ kurzer Zeit konkrete Wirkungen für den Alltag. Die Übenden beschreiben sich als ausgeglichener und gelassener, und sie können mit Stresssituationen besser umgehen. Oft wird auch ein gesenkter Bedarf an Medikamenten genannt. Diese Beobachtung deckt sich mit vielfältigen neueren Forschungsergebnissen zur Wirkung von Meditation.
- Im Sitzen in der Stille tritt der enorm belastende und von wesentlichen Themen als ablenkend erlebte Haftalltag erstaunlich rasch sehr stark zurück. Die Auseinandersetzung mit relevanten Problemen des eigenen Lebens und Alltags tritt in den Vordergrund.
- Im Sitzen in der Stille entwickelt sich dadurch oft eine 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.