

Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining im Gefängnis

Seit 5 Jahren begleite ich als Pädagogin einen Kurs Achtsamkeitstraining im Gefängnis.

Ich konnte dabei bemerkenswerte Beobachtungen machen, denn dieses Angebot unterscheidet sich wesentlich von anderen Bildungsangeboten, die ebenso dem Ziel der Resozialisierung dienen.

Der Gesetzgeber hat im Interesse der Gesellschaft ein berechtigtes Anliegen daran, straffällig gewordene Menschen zu befähigen, künftig ein straffreies Leben zu führen.

Die Frage ist: Wie kann das effektiv geschehen?

Ohne Zweifel sind schulische und berufliche Fähigkeiten sowie soziale Kompetenzen unerlässliche Basisqualifikationen für eine angemessene Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Inhaftierte verfügen bezüglich dieser Bereiche im Durchschnitt über ein eher geringes Bildungs- und Ausbildungsniveau, was die Frage nahelegt, inwieweit geringe Bildung und Straffälligkeit einen Zusammenhang aufweisen.

Die Beobachtungen der Entwicklungsprozesse beim Achtsamkeitstraining lassen hier interessante Aspekte erkennen.

Üblicherweise geschieht Lernen, indem Menschen sich Kenntnisse, Erkenntnisse, Wissen und Fertigkeiten zu einem bestimmten Fachgebiet aneignen.

Dabei ist die Wahrnehmung auf diesen Bereich ausgerichtet.

Im Achtsamkeitstraining ist die Blickrichtung eine andere. Das Lernobjekt befindet sich nicht im Außen, sondern es ist die Persönlichkeit des Lernenden selbst und ihre Funktionsweise, die erforscht wird, indem der Lernende in einem Rahmen von Ruhe anhand unterschiedlicher Übungen und Fragestellungen den eigenen Atemrhythmus und weitere Körperempfindungen spürt, die eigenen Gedanken, Gefühle, Überzeugungen, Lebensauffassungen und Wertmaßstäbe betrachtet und erkennt.

Legt man ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde, so ermöglicht diese Vorgehensweise, dass nicht nur Fachkompetenzen erworben werden, sondern dass auch eine spezifische Persönlichkeitsbildung und -reifung erfolgen kann, die es braucht, damit ein Mensch nicht nur gesellschaftlich „funktionstüchtig“ gemacht wird, sondern auch über ein kohärentes Selbstkonzept verfügt.

Erst dadurch wird er zu einer autonomen Persönlichkeit, die sich ihres eigenen Wertes bewusst ist sowie der Verantwortung, die jeder einzelne gegenüber der Gemeinschaft hat, in der er lebt.

Meiner Beobachtung nach ist bei vielen Menschen, die straffällig geworden sind, im Rahmen ihrer Sozialisierung als Kind und junger Mensch die Heranreifung zu einer autonomen erwachsenen Persönlichkeit mit einem gesunden Selbstwertgefühl, Werte- und Verantwortungsbewusstsein nur sehr bruchstückhaft gelungen, weshalb hier ein großer Nachholbedarf offenkundig wird.

Bei den Übungen der Achtsamkeit zeigt sich nun immer wieder, dass die Teilnehmer extrem wenig Erfahrung haben mit Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und entsprechend auch der Fähigkeit zu Selbstkritik und -korrektur.

So wird selten eine Lebensplanung erkennbar, vielmehr erscheinen die Abläufe des eigenen Handelns assoziativ, impulsgesteuert und unreflektiert, Lebensalltag wird als nicht steuerbar und somit nicht planbar wahrgenommen, und viele erleben sich von jeher als Opfer verwirrender, unüberschaubarer Realitäten und willkürlicher Einflussnahme von außen. Das wiederum trägt anscheinend dazu bei, dass wenig Interesse an gesellschaftlichen Basisqualifikationen und klassischen Bildungsinhalten vorhanden ist, besonders dann, wenn schon in der Kindheit ein förderndes Umfeld gefehlt hat.

Diese Gegebenheiten erzeugen einen Leidensdruck, der vielfach die gesamte Lebensgeschichte prägt und zu kompensatorischem Suchtverhalten, psychischen Abweichungen oder auch kriminellem Potenzial führt.

Das Fehlen eines tragfähigen Selbstkonzeptes macht eine verantwortungsbewusste Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sehr schwierig, da die Wechselwirkung von individuellem und gemeinschaftlichem Leben nicht erkannt wird.

Für die Teilnehmer des Achtsamkeitstrainings ist es in der Regel neu und ungewohnt, ihre Gedanken und Gefühle als etwas wahrzunehmen, das sie selbst erzeugen. Das wird oftmals mit großem Staunen erkannt.

Wenn sich daraus folgend zeigt, dass somit das eigene Handeln nicht eine geradezu zwangsläufige Reaktion auf einen Außenimpuls sein muss, sondern Ergebnis einer bewussten Entscheidung sein kann, und dass es meistens sogar mehrere Optionen gibt, dann ist das für viele Teilnehmer wie eine Befreiung aus einer Opfermentalität verbunden mit einem Gefühl von Stärke und Autonomie.

Indem die Kursteilnehmer sich im Verlauf der Übungen als steuerungs- und entscheidungsfähig bezüglich ihrer Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrnehmen können, wird ihnen zunehmend deutlich, inwieweit sie auch Stress und viele unglückliche Lebenssituationen selbst erzeugt haben, bis hin zu der Tatsache, dass sie sich mit ihrer Inhaftierung selbst ins gesellschaftliche Abseits manövriert haben. Die meisten Straftäter können das so nicht sehen, sie nehmen sich paradoxerweise eher als Opfer denn als Täter wahr.

Allein zu spüren, dass sie ihrem quälenden „Kopfkino“ nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, dass sie diese destruktiven Gedanken nicht nähren müssen, sondern sie als flüchtig und unwirksam loslassen und damit entkräften können, wird immer wieder als absolut entlastend und wohltuend dargestellt.

Die Einsicht in die Selbstwirksamkeit ist eine unabdingbare Voraussetzung, um Verantwortung übernehmen zu können.

Bei den meisten, die sich motiviert auf die Achtsamkeitspraxis einlassen, entsteht schon nach relativ kurzer Zeit ein Gefühl von Erleichterung bis hin zu Freude darüber, sich selbst und den Umständen nicht ausgeliefert zu sein und „blindwütig“ reagieren zu müssen, sondern das eigene Leben und die Gemeinschaft mitgestalten zu können, was wiederum Stressabbau sowie mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zur Folge hat.

Von unbeteiligten Beobachtern, anderen Inhaftierten sowie Mitarbeitern des Vollzuges wie auch Angehörigen wird wahrgenommen und immer wieder rückgemeldet, dass der

Betreffende ruhiger und ausgeglichener wirkt, weniger zu Aggressionen neigt, erheblich weniger „unter Strom steht“, freundlicher und insgesamt umgänglicher wirkt.

Sehr deutlich wird aber während des Übungsprozesses, dass ein Mensch erst dann umfänglich für sein Handeln Verantwortung übernehmen kann, und auch Bereitschaft dazu entwickelt, wenn er sich nicht mehr überwiegend als fremdbestimmt, sondern als fähig zur Selbstbestimmung erlebt.

Spürbar wird bei etlichen Teilnehmern eine Abnahme von „Getriebensein“ und eine Zunahme an subjektiver Zufriedenheit, welche die Basis darstellt, um mit den Mitmenschen friedfertiger und freundlicher umzugehen.

Auch gab es immer wieder Kursteilnehmer, die ihre pessimistische Weltsicht Zug um Zug korrigierten zugunsten neuer Hoffnung, kraft ihrer eigenen Fähigkeiten ihr Leben überdenken, verstehen und auf eine bessere Weise ordnen und gestalten zu können.

Eine wesentliche Beobachtung war auch die, dass Destruktivität gegenüber Mitmenschen in dem Maß abnimmt wie ein gesundes Selbstwertgefühl und Ausgeglichenheit entstehen.

Die meisten Straftäter verstehen im Rahmen der Resozialisierungsmaßnahmen, dass die menschliche Gemeinschaft ein berechtigtes Interesse hat, nicht geschädigt zu werden, aber beim Achtsamkeitstraining entwickeln sie ein Gefühl dafür, dass es in ihrem eigenen Interesse ist, mit ihren Mitmenschen friedfertig und wertschätzend umzugehen, da sie somit auch Anerkennung und positive Rückmeldungen erhalten, was wiederum ein gutes Selbstgefühl und wichtiges Zugehörigkeitsgefühl verbessert.

Der Verlauf des Achtsamkeitsprozesses zeigt, wie die Gründe, straffällig zu agieren, weniger werden, in dem Maß, wie ein Mensch über Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verfügt.

Während der gesamten Zeit, in der ich das Achtsamkeitstraining begleiten sowie Vor- und Nachgespräche führen konnte, gab es kein einziges Mal eine Rückmeldung, in der Weise, dass die Übungen nutzlos seien.

Selbst Teilnehmer, die sich mit der ungewohnten Vorgehensweise schwer taten, waren der Meinung, dass sich mit längerer Übungsdauer positive Effekte einstellen würden.

Dabei spielt es eine große Rolle, die Kursteilnahme nicht verpflichtend, sondern freiwillig zu gestalten. Und die Tatsache, dass die Achtsamkeitstrainerin „von draußen“ kam, also nicht als Bestandteil des Vollzuges galt, erleichterte die Vertrauensbildung und Motivation.

Insgesamt erscheint mir das Achtsamkeitstraining rückblickend in mehrfacher Hinsicht erfolgreich und vielversprechend bezüglich des Resozialisierungsgedankens:

- In der Regel kommt es schon nach kurzer Zeit zu einer mentalen Beruhigung sowie Reduktion von Aggressivität und Stressgefühlen.
- Selbst- und Außenwahrnehmung gelingen im Laufe der Übungen klarer und weniger emotionsgesteuert.
- Kontakte mit anderen Menschen entspannen sich, werden gelassener.
- Die Erkenntnis entsteht, dass Überzeugungen und Glaubenssätze veränderbar sind.
- Hoffnung reift, dass durch eigene Bemühungen eine bessere Lebensführung gelingen kann.

- Destruktivität im Denken und Handeln nimmt ab zugunsten einer positiveren Lebenshaltung sich selbst und anderen gegenüber.
- Bereitschaft entsteht, einen Beitrag zu leisten für eine Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben.

Aufgrund all dieser Beobachtungen halte ich das Achtsamkeitstraining für eine Methode, mit der die etablierten Resozialisierungsmaßnahmen des Strafvollzuges sehr wirkungsvoll und bereichernd ergänzt werden können.

Besonders in den Bereichen Sucht- und Gewaltproblematik dürfte eine Verringerung der Rückfallquoten erwartet werden, wenn allen Betroffenen ein entsprechendes qualifiziertes Angebot zur Verfügung stünde.

– Christiane Merz, Pädagogin in der JVA Wuppertal-Vohwinkel