

LERNRAUM K|N|A|S|T

VON MITRO HOFMANN

Es ist nicht nur eine Frage des Mitgefühls, sondern auch der Klugheit, inhaftierten Menschen, die nach Unterstützung für eine neue Lebensausrichtung suchen, Meditation anzubieten. So die Erfahrung von Mitro Hofmann, die seit Jahren in einer Justizvollzugsanstalt Achtsamkeitsgruppen anbietet.



Vielleicht wäre alles anders gekommen, hätte er es schon vorher geübt: innezuhalten, sich auf den Atem zu fokussieren und eine beobachtende Perspektive auf den inneren Sturm zu suchen. Vielleicht hätte er warten können, bis der Schmerz abgeklungen und der mörderische Impuls vorübergegangen wäre. A. M., 53 Jahre alt, ist überzeugt davon.

S. P., 42 Jahre alt. Seit seinem 14. Lebensjahr Stammgast im Justizvollzug. Er sorgt sich um Freundin und Kind „draußen“, aber vor allem auch darum, sich nach der Entlassung wieder in den alten Verhaltensmustern von Spielsucht und gewaltsamen Schuldenbewältigungsstrategien zu verfangen, die ihn immer wieder in den Knast gebracht haben. Die in der Meditation geübte Erweiterung des „Raumes zwischen Reiz und Reaktion“ könnte eine Chance sein, dem inneren Drängen in Zukunft standhalten zu können und eine weisere Art im Umgang mit den inneren Nöten zu wählen.

M. P., 27 Jahre alt. Er erhielt die Diagnose ADHS. Bereits zum zweiten Mal in Haft. Als er in die Achtsamkeitsgruppe kam, schaffte er es kaum, fünf Minuten still im Kreis zu sitzen. Seine verbalen Aggressionsattacken sind straferschwerend aktenkundig. Er ist heute stolz darauf, dreißig Minuten Meditation in Stille „auszuhalten“ und seine Impulse der Wut – zumindest ab und an – auch in manch schwierigen Situationen im Justizvollzugsalltag nicht ausleben zu müssen.

Drei Menschen in Haft. Drei Menschen von vielen, die neue Wege im Umgang mit sich und den Herausforderungen ihres Lebens suchen.

Unser menschliches Potenzial umfasst alles – Liebe und Hass

Grausamkeit, Aggression und Gewalt scheinen ebenso zu unserem menschlichen Potenzial zu gehören wie Freundlichkeit, Liebe und Mitgefühl. Welcher dieser beiden Pole in einem Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt eher wirksam wird, scheint von unterschiedlichen Bedingungen und Faktoren abzuhängen. Inwieweit sind wir die Produkte bedingten Entstehens, was bedeutet freier Wille, wo beginnt und liegt die Fähigkeit zur Verantwortung? Was kann Menschen darin unterstützen, sich aus den in ihrer Lebensgeschichte entstandenen Konditionierungen im schwierigen Umfeld eines Gefängnisses zu lösen? Diese Fragen beschäftigen mich, seit ich begonnen habe, Menschen im Gefängnis in einer Achtsamkeitsgruppe zu begleiten.

Adrian Raine, Professor für Kriminologie, Psychiatrie und Psychologie an der Universität von Pennsylvania, ist ein führender Forscher auf dem Gebiet der biologischen Grundlagen von Gewalt. Er untersuchte zahlreiche Menschen, die in den USA wegen Tötungsdelikten verurteilt worden waren. Mit Hilfe von bildgebenden Verfahren konnte er feststellen, dass es einen Zusammenhang gab zwischen einer frühen Auffälligkeit der Straftäter und der Verletzung oder Dysfunktionalität bestimmter Hirnregionen. Dies ließ sich vor allem für den präfrontalen Cortex und das limbische System des Gehirns zeigen, die maßgeblich an der Steuerung von Gefühlen mitwirken. Aber auch genetische Mutationen und Eigentümlichkeiten des autonomen Nervensystems

„Aber vielleicht kann uns Buddha den Weg zu dauerhaften Hirnveränderungen ohne Medikamente oder invasive Therapie weisen. Der Geist herrscht über die Materie. Möglicherweise kann Meditation das Gehirn zum Besseren verändern.“

Prof. Adrian Raine

spielten für die frühe Auffälligkeit eine Rolle. In zahlreichen Studien konnte dazu ein Zusammenhang mit ungünstigen sozialen Einflüssen und Umweltbedingungen festgestellt werden. Viele dieser Menschen waren oftmals bereits in früher Kindheit traumatischen Ereignissen oder sozialen Risikofaktoren ausgesetzt (vorgeburtlichem Drogen, Nikotin- und/oder Alkoholkonsum der Mutter, Vernachlässigung, gestörte frühkindliche Bindungserfahrungen, Armut, Misshandlungen, Zerfall der Familie usw.). Man vermutet – und teilweise ist es eindeutig erwiesen –, dass diese Einflussfaktoren die Hirnentwicklung beeinträchtigen. Zugleich wurde deutlich, dass gleiche biologische Prädispositionen zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen führen können und damit kein unausweichliches Schicksal festlegen.



© sdecoret, 123rf.com

Meditation kann das Gehirn verändern

Die Neurowissenschaften haben gezeigt, dass das Gehirn fähig ist, sich immer wieder aufs Neue den Herausforderungen des Lebens anzupassen. Die damit einhergehenden nachweisbaren Veränderungen werden mit dem Begriff „Neuroplastizität“ beschrieben. An diesen Umstand knüpft sich die große Chance, die wir alle haben: die Chance, uns ändern zu können.

In dem Buch *Als Mörder geboren* schreibt Adrian Raine: „Aber vielleicht kann uns Buddha den Weg zu dauerhaften Hirnveränderungen ohne Medikamente oder invasive Therapie weisen. Der Geist herrscht über die Materie. Möglicherweise kann Meditation das Gehirn zum Besseren verändern.“ Und tatsächlich: Es konnte nachgewiesen werden, dass Meditation sowohl funktionell als auch strukturell genau die Regionen positiv beeinflusst, die bei Straftätern oftmals beeinträchtigt sind.

Meditationsstudien in den USA und Indien konnten zeigen, so Adrian Raine in seinem Buch, dass Meditation bei Strafgefangenen Angst und Stress reduziere, das seelische Wohlbefinden erhöhe und Wut und Feindseligkeit einschränke. Meditation senke nicht nur den Drogen- und Alkoholkonsum nach der Entlassung, sondern auch die Rückfallquote.

Der Geist modelliert das Gehirn. Das Gehirn bestimmt unser Verhalten. Wir können unser Gehirn verändern, um unser Verhalten zu ändern. Findet sich hier der Beginn des freien Willens? Wenn unsere Gesellschaft wirklich die Not und das Leid, die durch Gewalt entstehen, vermindern möchte, dann ist es nicht nur eine Frage des Mitgefühls, sondern auch der Klugheit, den Menschen in den Gefängnissen, die nach Unterstützung für eine neue Lebensausrichtung suchen, Meditation anzubieten.

Ein verändertes Wertebewusstsein

Achtsamkeitsmeditation kann die Grundlage einer solchen Umorientierung sein. Mit ihr lernen die Teilnehmenden vielleicht zum ersten Mal, ihre Wahrnehmung von außen nach innen zu lenken und eigene Gedanken, Gefühle, Bestrebungen, Überzeugungen, Handlungsimpulse wahrzunehmen. Selbstbilder und Lebensmotive werden erkenn- und benennbar. Im Innehalten und Erkunden werden nützliche und selbst- sowie fremdschädigende Impulse unterscheidbar und Lebenslügen, Schuldzuweisungen sowie eine Opfermentalität können aufgedeckt und losgelassen werden.

Die so gewonnenen Einsichten können zu einem veränderten Wertebewusstsein führen, in dem nicht mehr das Streben nach überschätzten Statussymbolen, materiellen Gütern und anderen Begehrlichkeiten das Leben bestimmen. Vielmehr kann erkannt werden, dass diese Dinge nicht zu einer stabilen Zufriedenheit führen, sondern ständig gesteigert werden müssen, um ein letztlich illusorisches Gefühl von Lebensglück aufrechtzuerhalten, das nicht nur zu Stress-, Angst- und Suchterkrankungen führen kann, sondern auch zu kriminellem Verhalten (Eigentums- bis hin zu Gewaltdelikten). Wird dies erkannt, kann eine neue Form von Selbstwertgefühl entstehen, gründend auf dem Wissen um einen unabhängigen Wert, der jedem Lebewesen eigen ist, genährt von Begegnungen, die auf wechselseitigem Respekt, Freundlichkeit und Mitgefühl beruhen.

Sitzt ein Straftäter seine Zeit im Gefängnis nur ab, ist weder ihm noch der Gesellschaft geholfen. Jedem einzelnen Täter sollte die Möglichkeit geboten werden, den Weg zu einem sinnerfüllten und befriedigenden Leben in der Gemeinschaft zu finden. Es braucht alle hilfreichen Formen der Unterstützung, um Selbstverantwortung, eine ethische Orientierung und die Suche nach einem Lebenssinn zu fördern. Gefängnisse müssten ein „Lern-

raum für echte Freiheit“ werden. Achtsamkeitsbasierte Ansätze könnten einen wertvollen Beitrag dazu leisten, die Zeit der Inhaftierung zu einer Zeit des (Um-)Lernens und der persönlichen Entwicklung werden zu lassen.

Ein solches Angebot müsste ein Standardangebot in den Justizvollzugsanstalten sein. Leider bemühen sich die JVAen derzeit noch sehr unterschiedlich darum, dass die Haft irgendwie einen konstruktiven Sinn bekommt.

Lernraum Knast

An einigen JVAen jedoch gibt es bereits Menschen, die verschiedene Formen achtsamkeitsbasierter Zugänge und Meditation anbieten. Viele berichten von ihren Erfahrungen, dass nicht nur die Gefangenen von der Arbeit profitieren, sondern auch das „Eigene“ in der Begegnung mit diesen Menschen oftmals tief berührt wird. Wir arbeiten am Eigenen, denn die Ursachen, die bei den Inhaftierten ins Unheil und ins Gefängnis geführt haben, sind uns letztlich allen gemeinsam.

In den oftmals dramatischen Geschichten der Gefangenen kann ich sie in aller Deutlichkeit identifizieren – die Wirkungen von Verblendung, blindem Begehren, Getriebenheit und zerstörerischem Hass. Im Blick auf mich selber kann ich die Prinzipien ihres Wirkens wiedererkennen. In der Suche nach Möglichkeiten, mit den Gefangenen den Raum, in dem wir eine Wahl haben, zu finden und zu erweitern, bekräftigt sich mein eigenes Forschen und Üben. In der Suche nach einem Zugang zu einer tragfähigen Lebensqualität von Ruhe, Zufriedenheit und mitmenschlicher Verbundenheit stärke ich meine eigene Verbundenheit mit diesen Qualitäten. Auch wenn diese Sicht einer Erweiterung auf das gesellschaftlich bedingte Entstehen der Phänomene Grausamkeit, Aggression und Gewalt bedarf, habe ich eines hier in der Arbeit im Gefängnis verstanden:

*„Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen.
Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.“*
Satipatthana Samyutta, Nr. 19

Vielleicht und hoffentlich wird unsere Gesellschaft auch verstehen:

*„Auf die ‚Herausgefallenen‘ achtend, achten wir auf uns selbst.
Auf uns selbst achtend, achten wir auf die ‚Herausfallenden‘.“*

Oder so ähnlich ... ☀

Kontakt: Über Interesse und Kontakte zum Lernen und Austausch freue ich mich:
Mitro Hofmann | Postfach 144228 | 42311 Wuppertal
Tel. 0202-459 81 09 | mitro.hofmann@web.de



© yacobbchuk, 123rf.com