

Sitzen bleiben. Zen mit schweren Jungs.

Ein Rückblick nach 12 Jahren Meditation im Gefängnis

Als ich 2004 als Gefängnisseelsorger in der JVA Siegburg meinen Dienst antrat, verfügte ich selbst schon über einige Erfahrung in Meditation. Ich hatte mich über Jahre in verschiedene Formen der Meditation und Kontemplation eingeübt. Nach einer kirchlichen Zusatzausbildung in Geistlicher Begleitung und Exerzitien-begleitung engagierte ich mich in Kursen und Einzelbegleitung.



Jahre zuvor lernte ich Zen kennen, eine Meditationsform, die sich im 6. Jahrhundert in China entwickelte und durch christliche Ordensleute im 20. Jahrhundert zu uns in den Westen kam.

Ich übte mich bei Klaus Wansleben, dem Zenlehrer und Begründer unserer Weggemeinschaft, wurde sein Schüler und 12 Jahre später sein Nachfolger in der Leitung der Bonner Gruppe.

Die Idee, im Gefängnis Meditation anzubieten, hatte ich vermutlich schon mit dorthin gebracht. Jedenfalls reifte der Entschluss und schon nach einem halben Jahr begann ich mit ersten

Kursen. War ich anfangs noch unsicher, welche Form ich wählen sollte, so entschied ich mich nach ersten Erfahrungen eindeutig für

das Zazen, die Sitz- und Gehmeditation des Zen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass es die richtige Entscheidung war.

Was ist Zen?

Zen ist ein über die Religionen und Konfessionen hinausweisender Weg, sein Leben in Achtsamkeit, Gelassenheit und Vertrauen zu gestalten.

Zen ist ein spiritueller Übungsweg, der in der Kurzformel

„Stilles Sitzen – Achtsames Gehen“ beschrieben werden kann.

Zen im Gefängnis ist ein spirituelles Angebot in einer „Totalen Institution“. Inmitten der repressiven Dynamik des Freiheitsentzuges setzt Zenmeditation natürliche Ressourcen humaner Existenz frei:

- Wahrnehmung geistiger Vorgänge
- Achtsamkeit auf das natürliche Atemgeschehen
- Beruhigung des Geistes und des Körpers
- Vertrauen ins Dasein.



Zen im Gefängnis ist eine **Übung der Stille** jenseits von Konsum, Berieselung, Reizüberflutung, ohne Hilfsmittel wie Texte, Musik, Medien. Es ist die Übung, ganz einfach da zu sein.

Die Praxis des Zen, das sog. Zazen, ist reine Schweigemeditation. Sie verzichtet weitgehend auf religiöses Beiwerk. In unserer Sitzgruppe im Gefängnis gehören folgende Rituale zur Übung:

Die **Verneigung**. Wir legen die Hände aneinander, wie zum Gebet, und verneigen uns.

Eine urmenschliche Gebärde, die ausnahmslos von allen mitvollzogen

wird. Darin bringen wir die Erfahrung von Würde und Respekt zum Ausdruck.

Das ***Ertönen der Klangschale*** am Anfang und Ende des Schweigens .

Die ***Rezitation des Abendrufs***, in dem wir zur Achtsamkeit in jedem Moment eingeladen werden.

Diese wenigen Rituale verbinden die Teilnehmer untereinander. Sie sind transkonfessionell, wie es das Wesen des Zen ist. Damit eignet sich Zen als Übung für Teilnehmer aus unterschiedlichsten ethnischen und religiösen Bezügen. Das ist nach meiner Erfahrung die Stärke dieser Meditation unter den Bedingungen des Gefängnisses im Vergleich mit anderen Formen.

In all den Jahren nahmen hunderte Inhaftierte an der wöchentlichen Meditation teil: Jugendliche und Erwachsene mit dem ganzen Spektrum an Straftaten, die unsere Rechtsprechung kennt.



Auf Initiative von Kolleginnen wurde eine wöchentliche Sitzgruppe für Bedienstete angeboten, allerdings mit deutlich weniger Teilnehmern als bei den Inhaftierten. Zudem gab es regelmäßige gemeinsame Meditationstreffen mit Ehrenamtlichen und Gästen, wobei auch Raum für gemeinsame Mahlzeiten und Begegnung gegeben waren. Viele der externen TeilnehmerInnen gehören zu unserer Weggemeinschaft. Sie kamen mit Interesse an der Welt hinter Gittern und nutzten die Möglichkeit, mit Gefangenen gemeinsam im Gefängnis Meditation zu üben und damit die institutionalisierte Trennung zwischen drinnen und draußen, Freiheit und Gefangenschaft zumindest zeitweise aufzuheben. Die Intensität der gemeinsam vollzogenen Übung im Schweigen, die Disziplin und der Respekt im Umgang waren für Alle eine berührende Erfahrung.

Jetzt, nach über 12 Jahren, kommt mein Engagement für die Meditation im Gefängnis in Siegburg an sein Ende, da ich Anfang 2018 in den Ruhestand gehe. Resümierend kann ich sagen, dass sich nach meiner Einschätzung bei Seelsorgern, Psychologen, Sozialarbeitern und anderen Bediensteten im Strafvollzug ein Bewusstsein dafür bildet, dass ein weit verbreitetes Bedürfnis nach Spiritualität auch bei Menschen, die eine Zeit ihres Lebens hinter Gefängnismauern verbringen müssen, anzutreffen ist. Ich habe versucht, durch das Angebot von Zenmeditation diese Sehnsucht der Menschen nach einem sinngebenden, erfüllenden Leben aufzugreifen und in einer authentischen spirituellen Übung für die Vertiefung und Transformation des eigenen Lebens fruchtbar zu machen. Das dies im Gefängnis möglich ist, dafür bin ich dankbar.

Bruno Liesenfeld



**Hinter den Mauern des Gefängnisses
findet sich vielleicht ein Ort der Stille.**

**Hinter den Gittern deiner Zelle
findet sich vielleicht ein Ort der Stille.**

**Hinter der Tür deines Herzens
findet sich vielleicht ein Ort der Stille.**