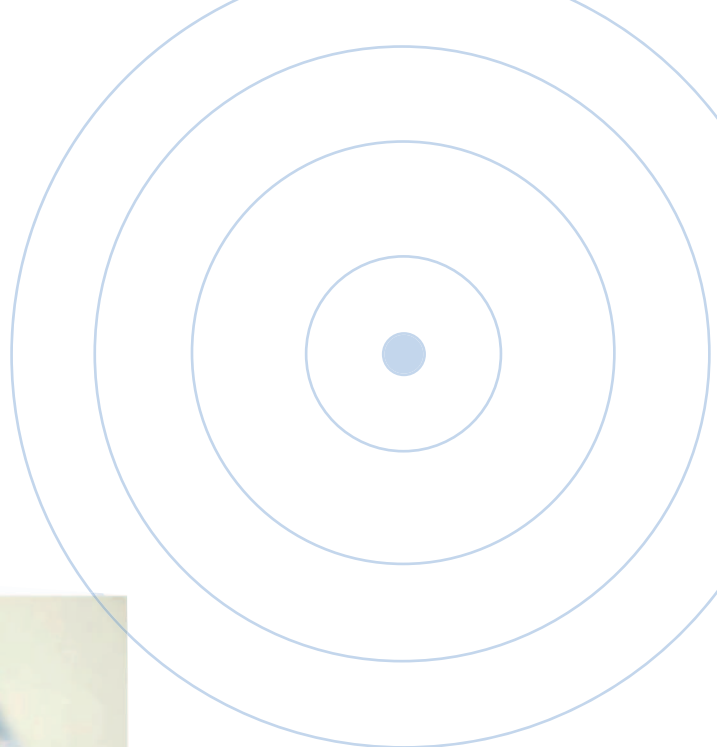


Innere Freiheit finden

Meditation in der Haft



Erstmals in Deutschland wird ein Projekt realisiert, das Gefängnis-Insassen Achtsamkeit, Liebe und Frieden, selbst Freiheit erfahrbar macht. Die ganze Gesellschaft profitiert. Seien Sie Teil!

Was passiert, wenn die Freiheit verloren geht? Was es bedeutet, auf körperliche Bewegungsfreiheit verzichten zu müssen, auf wenigen Quadratmetern zu leben und völlig vom Fluss des Lebens abgeschnitten zu sein – das können wir uns nur schwer vorstellen. Für Gefängnisinsassen bedeutet es Alltag. Im Gegensatz zum inneren Freiheitsverlust ist der äußere für die Insassen zunächst unveränderbar. Es ist ihre Wirklichkeit, es ist ihr Leben. Umso wichtiger und drängender scheint es, dass Gefängnisinsassen die Möglichkeit bekommen, das zu erreichen, was für sie erreichbar ist: die innere Freiheit.

„Frei zu sein“ - das ist eine tiefverwurzelte Sehnsucht jedes Menschen. Sich frei von Sorgen bewegen und den Impulsen des Lebens folgen zu können – danach sehnt sich jeder von uns. Wir alle kennen das Gefühl „unfrei“ zu sein, wenn Ängste und Leid schwer auf unseren Herzen lasten und alle Lebensenergie wie aufgebraucht scheint. Doch egal, wie unfrei wir uns fühlen: Durch innere Erforschung und Auseinandersetzung besteht immer die Möglichkeit, und auch die Hoffnung, die innere Freiheit wiederzuerlangen. Es liegt in unserer Hand.

Das Projekt

Im Frühjahr 2010 hat deutschlandweit zum ersten Mal an der JVA Brandenburg ein einjähriges Meditationsprogramm mit Häftlingen begonnen. Der gesamte Prozess wird darüber hinaus filmisch begleitet und voraussichtlich 2011 als Dokumentarfilm erscheinen.

Die Idee mit Gefängnisinsassen zu meditieren kommt ursprünglich aus Indien. Dort wurde dieses neuartige und mutige Experiment erstmals 1994 in Jaipur, dem größten Gefängnis des Landes, durchgeführt. Mit erstaunlichen Ergebnissen. Was nach Ende des gigantischen Meditationscamps mit über 1000 Schwerstrkriminellen aus deren Mund kam, hätte man nie für möglich gehalten. Viele waren regelrecht dankbar in dem Gefängnis zu sein. Ist ihnen doch erst an diesem Ort ermöglicht worden diese Erfahrung zu machen und Frieden zu finden.

„Früher habe ich die Gefühle verdrängt, einen Schutzschild aufgebaut. Durch die Offenheit hier und das Vertrauen kann ich das immer mehr lassen.“

Enrico, JVA Brandenburg

In unserem Projekt wird gemeinsam mit Gefängnisinsassen der Weg zu diesem Frieden beschritten, den jeder in sich selbst finden kann. In unserer Rehabilitationsarbeit richtet sich der Blick auf die Gefühle, die hochkommen, wenn wir nach Innen gehen. Die Gefängnisinsassen lernen, dass alles da sein darf – und das alles da sein kann, ohne etwas in Handlung umzusetzen. Die Gefängnisinsassen machen die wertvolle Erfahrung, dass Frieden auch Stille bedeutet.

In wöchentlich stattfindenden Sitzungen und Vertiefungswochenenden machen wir uns gemeinsam auf den Weg in die Freiheit. Frieden im Innen geht immer einher mit Frieden im Außen. Und so führt dieser Weg auch zu weiteren positiven Veränderungen:

- Abbau von Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz
- Gewaltprävention
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung,
- Verbesserung der Aggressionskontrolle (Impulskontrolle)
- Stärkung der Konfliktfähigkeit
- Befähigung zur gesellschaftlichen Partizipation
- Hilfe zur Selbsthilfe – Stärkung des persönlichen Handlungsbewusstseins
- Motivation zur Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung
- Stärkung des Bewusstseins, des Selbstwertgefühls und des Werteempfindens
- Abbau von Vorurteilen gegenüber der eigenen Person und anderen
- Förderung des Demokratiebewusstseins

Die Meditation

Wir arbeiten mit einer Form der Meditation, bei der wir unseren Gefühlen wie Angst, Freude, Schmerz, Trauer, Wut oder Sehnsucht begegnen können. Was immer im Moment gerade da ist, kann genutzt werden. Es bedeutet Hingabe an das, was ist, und damit ein Anhalten und Aussteigen aus dem Kreislauf des Leids. Denn Leid entsteht aus dem ständigen Anknüpfen gegen das, was ist. Im Widerstand gegen das Leben sind wir so kaum noch in der Lage wahrzunehmen, was wir fühlen und was unsere wirklichen Bedürfnisse sind. Wird der Kampf jedoch beendet, zeigt sich die Fülle des Lebens.

In der Hingabe können wir alles fühlen, was gefühlt werden will. Die Gefühle wallen auf und verbrennen, Spannungen, Widerstände und Blockaden lösen sich, man fühlt sich lebendiger, wird weicher, weiter und innerlich stiller. Und schließlich können die darunter liegenden Erfahrungen wie Frieden, Leere, Liebe oder Stille wahrgenommen und erfahren werden.

„Der Meditationskurs bietet den Klienten die Chance eines würdigen und sinnvollen Lebens in der Haft aufzugreifen.“

*Steve Feelgood
Vollzugsabteilungsleiter SothA, JVA Brandenburg*

Im Kennenlernen der Vielfalt unserer Gefühle wird auch erfahrbar gemacht, was wir vermeiden, wo wir weggehen oder wogegen wir angehen. Diese Arbeit ist alltagstauglich und jederzeit sofort anwendbar. Wir zeigen verschiedene Methoden und Lösungen, um den Weg durch die Gefühle in die Stille zu finden. Es ist ein Weg in die Tiefe, ein Weg, den jeder Mensch gehen kann, der zur Wahrheit finden möchte. Das ist der Weg in die innere Freiheit.

Heute haben wir Zugang zu verschiedenen spirituellen Wegen und Traditionen. Wir sehen, was allen gemeinsam ist. Unsere Art der Meditation bezieht sich auf spirituelle Quellen des Westens und des Ostens: Advaita, die christliche Mystik, das Sufitum, jüdische Mystik und buddhistische Wege sind die Wurzeln, auf denen die Arbeit aufbaut.

Der Film

Der Film 'Innere Freiheit finden' will erzählen, wie sich Gefängnisinsassen durch Meditation auf den abenteuerlichen Weg zu ihrer inneren Freiheit begeben. Was wird sie dort erwarten? Und wo kommen sie an?

Wie viel Veränderung bei Gefängnisinsassen durch Meditation geschehen kann, zeigen die Ergebnisse aus den unterschiedlichsten Ländern. Unsere Idee ist, diese Entwicklung filmisch zu dokumentieren. Wie verändern sich Einstellung und Verhalten?

Die Insassen werden während des gesamten Meditationsprogramms sowie in der Zeit danach mit der Kamera begleitet und auch interviewt. Werden sie durch die innere Versenkung berührt? Im Film werden zunächst ihr Alltag und ihr Leben in der JVA gezeigt. Die Insassen erzählen ihre Geschichte und gewähren einen Einblick in ihr Schicksal. Was bedeutet es für sie ihre äußere Freiheit verloren zu haben? Wie gehen sie damit um, und welche Gefühle sind damit verbunden? Welche Gefühle tauchen auf, und welche Veränderungen ergeben sich dadurch für sie? Hat die Meditation Einfluss auf das Verhalten der Insassen? Wird durch die Meditation, wie schon in England oder den USA, auch bei uns positive Veränderung erfahren?

„Ich kann hier Gefühle zeigen und habe auch den anderen gegenüber das Vertrauen dazu.“

*Sven,
Häftling, JVA Brandenburg*

Der Film 'Innere Freiheit finden' will diesen spannenden Prozess begleiten, innere Freiheit wiedererlangen zu können. Dann kann dieses dokumentierte Pilotprojekt dazu beitragen, dass auch anderen Gefängnisinsassen diese Erfahrung zuteil wird. Damit kann die Lebensqualität des Einzelnen und das 'Miteinander' in den Haftanstalten für alle verbessert werden.

Das Team



Thilo Engel, geb. 1961, Projektleitung „Innere Freiheit finden“, Feuerlaufführer, Meditationslehrer, Ausbildung in existenzieller Psychotherapie, spiritueller Therapie und Begleitung.



Nine Brekenfeld, geb. 1965, Heilpraktikerin Psychotherapie, langjährige Tätigkeit im Hochschulmanagement und der Organisationsentwicklung, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Ausbildung in existenzieller Psychotherapie, spiritueller Therapie und Begleitung.



Sandra Kloss, geb. 1977, freischaffende Filmemacherin, Autorin und Regisseurin, diverse Filme für das öffentlich-rechtliche Fernsehen realisiert (ARD, MDR, WDR, rbb).

Da unsere Arbeit ehrenamtlich erfolgt, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Helfen Sie mit – Ihre Spende, Ihr Beitrag für mehr Menschlichkeit, lässt sich auch steuerlich absetzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, durch den Dokumentarfilm auf sich aufmerksam zu machen, als Pate oder Sponsor wird darin auch Ihr Name & Logo zu sehen sein.

Kontakt

Bewusst-Sein für ganzheitliches Wachstum e. V.,
gemeinnütziger Verein
Grunewaldstr. 18 · 10823 Berlin

www.verein-bewusst-sein.de

Thilo Engel 0178 / 817 19 50

Nine Brekenfeld 0173 / 206 15 07

Konto

Bewusst-Sein für ganzheitliches Wachstum e. V.,
GLS-Bank · Blz: 430 609 67
Kt-Nr: 1111 056 300