

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“/MBSR

Bericht über einen Acht-Wochen-Kurs in der
Justizvollzugsanstalt Brandenburg



„Wir beide meditieren zusammen auf der Zelle,
das fällt uns leichter“.

Angelina Zöllner I Susann Kiehne

Meditieren im Gefängnis

Die Idee Achtsamkeitskurse in Gefängnissen durchzuführen ist nicht neu. In einigen Strafanstalten Großbritanniens, den USA, Indien und Thailand wird Achtsamkeitsmeditation seit den 70er Jahren sowohl für die Gefangenen als auch für die Vollzugsbeamten angeboten. Auch in Deutschland gibt es vermehrt Aktivitäten, Achtsamkeitskurse in Gefängnissen zu etablieren. Die Justizvollzugsanstalt Brandenburg/Havel gehört in Deutschland zu den Pionieren auf diesem Gebiet.

Die Lebens- und Arbeitsbedingungen in Strafanstalten fordern von den Gefangenen wie von den Bediensteten in besonders hohem Maße Kompetenzen, um mit belastenden Emotionen wie z.B. Frustration, Verzweiflung, Aggressionen und Depressionen, verständnisvoll und intelligent umzugehen.

Die Möglichkeiten, erfolgreiche Stressbewältigungsstrategien zu erlernen, sind im Kontext des Strafvollzugs, wenn überhaupt, nur sehr begrenzt möglich.

Hilflosigkeit im Umgang mit inneren wie äußeren Stressfaktoren begünstigt unangemessene und nachteilige Verhaltensmuster, sowie Stress bedingte Folgerkrankungen.

Das MBSR-Programm bietet den Gefangenen und Bediensteten, in und außerhalb der Haftanstalten, eine wirkungsvolle Selbsthilfe zur Stressbewältigung an. Auch in der Prävention und Resozialisierung kann dieser Kurs einen wertvollen Beitrag leisten.

Achtsamkeit meint, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht-wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden - dem, was wir gerade fühlen, denken und tun- ohne in Grübeleien, Ausflüchten, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen verstrickt zu sein.

Das Gewahrsein für den gegenwärtigen, lebendigen Augenblick wird gefördert und bewirkt ein tiefes Verständnis von uns selbst und unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen.

Die Erkenntnis, wie stark wir in unseren Gedankenkonzepten und konditionierten Verhaltensweisen gefangen sind, ist der erste wichtige Schritt um negative und destruktive Handlungsimpulse rechtzeitig wahrzunehmen und konstruktiv auf sie einzuwirken. Akzeptanz und Mitgefühl, sich selbst und anderen gegenüber, schafft eine positive Basis um in Konfliktsituationen angemessene reagieren zu können und neue Sichtweisen und für Handlungsspielräume zu zulassen.



Vergleichen wir den Geist mit der Oberfläche des Meeres.
Auf dem Meer gibt es immer Wellen, manchmal große, manchmal kleine.
Das Ziel von Achtsamkeit besteht nicht darin, die Wellen zu verhindern,
sondern die wechselhaften Zustände unmittelbar wahrzunehmen
ohne im unendlichen Strom der Gedanken und Gefühle zu versinken.
Wir lernen „auf den Wellen zu reiten“.

MBSR / Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der US-amerikanische Prof. med. Jon Kabat-Zinn entwickelte die Methode der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) zu deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ 1979 an der Universitätsklinik Worcester, Massachusetts.

Seit dem hat das Programm weltweit Anerkennung bekommen und zahlreiche wissenschaftlicher Studien in den USA, Großbritannien und Deutschland ergaben, dass MBSR die Lebensqualität der Teilnehmer nachhaltig verbessert:

- Verringerung von psychosomatischen und Stress bedingten Symptomen
- Verbesserten Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- Stärkung der inneren Ruhe
- Verbesserung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit

Zunächst wurde das Programm im ambulanten Kontext angewendet, insbesondere bei Patienten mit chronischen Erkrankungen und bei Schmerzpatienten.

Heute wird es vor allem zur Vorbeugung von Stress bedingten Verhaltensweisen und Erkrankungen und zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Lebensführung eingesetzt.

Das Programm wird vermehrt auch in Unternehmen und Institutionen angeboten u.a. in Schulen, Beratungsstellen und Betrieben. Auch in sehr aufreibenden Arbeitsbereichen wie z.B. in Rotterdam, nehmen Beamte der Feuerwehr und Polizei an MBSR- Kursen teil.

Seit über zehn Jahren wird dieses Training auch im deutschsprachigen Raum angeboten.

Der Kern des Acht-Wochen Programms bildet das intensive praktische Achtsamkeitstraining. Spezielle Achtsamkeitsübungen sollen das Bewusstsein für die Körperempfindungen intensivieren und ein waches vorurteilsfreies Erleben im gegenwärtigen Augenblick fördern.

Die Schulung der Achtsamkeit gehört zur zentralen buddhistischen Lebenshaltung. In den MBSR-Kursen sowie anderen zeitgemäßen westlichen psychotherapeutischen Methoden wird diese Praxis aber in einer neutralen und wertfreien Form vermittelt.

Eine achtsame Lebensweise ist völlig unabhängig von jeder Religion oder Ideologie. Eine offene und skeptische Einstellung ist eine gute Voraussetzung.

Menschen, die den Kurs belegen, kommen aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen und mit den verschiedensten Problemen. Sie haben meist keine Erfahrung mit Meditation, doch alle teilen den Wunsch, Herausforderungen im Leben besser bewältigen zu können und ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren.

Das MBSR-Programm

I. Praktischer Teil

Die Praxis der Achtsamkeit wird zum einen durch die formelle Praxis, zum anderen durch informelle Übungen vermittelt.

- formelle Übungen

In der formellen Praxis werden spezielle Methoden angewendet, die dabei helfen, über einen längeren Zeitraum hinweg wach und achtsam im Augenblick zu bleiben. Dazu gehören Sitzmeditation, Gehmeditation, Bodyscan (Körperwahrnehmung) und Yogaübungen. Die achtsame Wahrnehmung des Atmens ist ein integraler Bestandteil aller drei Übungen.

- informelle Übungen

Bei den informellen Übungen geht es darum, die Bereitschaft zu entwickeln, sich auch dem alltäglichen Handeln mit Herz und Verstand zuzuwenden – unabhängig davon, ob es sich um eine angenehme oder unangenehme Situation handelt. Hierzu gehört zum Beispiel das Wahrnehmen von angenehmen wie unangenehmen Gedanken und Gefühlen sowie das bewusste Handeln bei routinemäßigen Verrichtungen z.B. beim Essen, Zähne putzen, telefonieren oder Schuhe zubinden.

II. Theoretischer Teil

Jede Gruppensitzung hat einen stressrelevanten Themenschwerpunkt:

- Wie und warum entsteht Stress?
- Wahrnehmung und Umgang mit Stress, belastenden Gefühlen und Gedanken wie: Aggressionen, Depressionen, Schuldgefühlen und Sorgen
- Achtsame Kommunikation

Darüber hinaus begleitet das Thema Selbstverantwortung und Mitgefühl mit sich und anderen die Sitzungen.

Die genannten Themenkomplexe werden mit den Teilnehmern in Form von Vorträgen, Gesprächen und Skripten bearbeitet.

Bericht eines MBSR Kurses in einer deutschen Justizvollzugsanstalt

Kein lockeres Freizeitangebot

Elf Männer der Vollzugsanstalt Brandenburg/Havel hatten sich Anfang Mai 2006 freiwillig entschlossen, an einem Acht-Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) teilzunehmen. Der Kurs fand vom 8. Mai bis 3. Juli 2006 einmal wöchentlich für jeweils zwei Zeitstunden statt.

Die Teilnehmer waren zwischen 26 und 49 Jahre alt und ihr Strafmaß lag zwischen drei und sechs Jahren. Neun Teilnehmer nahmen bis zum Ende am Kurs teil.

Vor Beginn informierten wir die Teilnehmer zunächst auf einer Informationsveranstaltung, dann in Einzelgesprächen über den Ablauf und über die Inhalte des Kurses. Wir machten deutlich, dass es sich bei diesem Programm weder um eine therapeutische Maßnahme noch um ein lockeres Freizeitangebot handelt, sondern von den Teilnehmern viel Eigeninitiative und Geduld gefordert wird.

Neunzig Prozent von dem, was im Kurs vermittelt wird, muss jeder alleine außerhalb der Kurszeit praktizieren, denn Achtsamkeit ist eine lebendige Aktivität - ein persönliches Selbsterforschen und Entdecken.

Ziel ist es, die Praxis jederzeit in den Alltag zu integrieren- egal ob man gerade abwäscht, sich die Zähne putzt oder auf einem Kissen meditiert.

Die wichtigste Voraussetzung zur Teilnahme war die Bereitschaft, 30 bis 45 Minuten täglich Achtsamkeit zu praktizieren und einige schriftliche Aufgaben zu erledigen. Es soll in diesem Zusammenhang erwähnt werden, dass die meisten Häftlinge arbeiteten oder einen Schulabschluss nachholten. Die Hälfte der Gefangenen wohnte mit mehreren Personen auf einer Zelle.

Beweggründe, am Kurs teilzunehmen

Die Beweggründe der Teilnehmer in der JVA unterschieden sich in keiner Weise von denen der KursteilnehmerInnen, die außerhalb der Gefängnismauern die Kurse belegen. Die Männer wollten neue Wege kennen lernen, um mit schwierigen Gefühlen und nachteiligen Verhaltensweisen besser umgehen zu können. Am stärksten fühlten sie sich durch Depressionen, Grübeleien, Sorgen, Ängste, Hilflosigkeit, Wut und Schuldgefühle belastet.

Einige Zitate aus den Einzelgesprächen vor Kursbeginn:

„Jeden Abend nach Einschluss stelle ich mir vor, was meine Freundin jetzt macht, ob Sie vielleicht einen anderen hat?“ Ich kann diese Gedankenkreisläufe nicht abschalten.“

„Ich lese immer wieder die Briefe von meiner Frau, obwohl ich weiß, dass es mir danach noch schlechter geht.“

„Manchmal habe ich eine solche Wut auf die Leute hier und kann nichts dagegen machen. Deshalb ziehe ich mich lieber zurück.“

„Ich nehme Antidepressiva und möchte aber auch lernen, mit meinen Depressionen besser umzugehen.“

Auszüge aus den zweistündigen Gruppensitzungen

„Wir wollen nur mal anmerken, dass wir trotz der WM-Spiele gekommen sind“

1. Sitzung

Der Kurs findet in einem ca. 60 qm großen Raum unter dem Dach in der JVA statt. Matten, Decken und Meditationskissen (die Kissen brachten die Kursleiterinnen mit) liegen im Halbkreis. Die Gefangenen kommen, begleitet von zwei Beamten, zum ersten Treffen. Jeder sucht sich einen Platz. Das Szenario wird von lauten Sprüchen und Späßen begleitet. Mit dem Schlag auf eine Klangschale leiten wir eine kurze Schweigephase ein. Alle sitzen still auf ihren Meditationskissen oder Matten - Zeit, um anzukommen. Nach der Begrüßung und einer Gesprächsrunde beginnen wir mit der ersten Übung.

Eine kleine Rosine

Die erste praktische Achtsamkeitsübung des Kurses besteht darin, aufmerksam und schweigend eine Rosine zu essen. Kern dieser Übung ist, zu erleben wie unbewusst wir alltägliche Handlungen ausführen und wie intensiv wir sie erleben können, wenn wir aufmerksam dabei sind.

Die Männer werden aufgefordert sich eine Rosine zu nehmen, sie anzusehen, zu fühlen, zu riechen und dann langsam zu essen. Diese Übung wird mit Skepsis und einigen brummigen Sprüchen begleitet: *„Was soll das denn werden?“* Aber alle lassen sich darauf ein und sind erstaunt, wie viele unterschiedliche Sinne durch das Essen einer kleinen Rosine aktiviert werden: *„Sie fühlte sich ledrig an. Wusste gar nicht, dass sie soo süß schmeckt. Kaut man ganz schön lange dran. Normalerweise ist bei mir eine ganze Tüte in zwei Minuten aufgegessen, ich war schnell mit meinen Gedanken woanders“* Bei den späteren Treffen gibt es Schokolade. Wir schlagen vor, achtsames Essen auch in den Alltag einfließen zu lassen, was gerne aufgenommen wird.

Danach folgt eine Körperwahrnehmungsübung (Bodyscan), 45 Minuten im Liegen. Bei dieser Übung geht es darum, Körperempfindungen wahrzunehmen ohne sie zu bewerten oder sich anderweitig gedanklich mit ihnen zu beschäftigen. Alle „formellen“ Übungen (der Bodyscan, Yoga, Sitz- und Gehmeditation) werden, abgesehen von der Anleitung der Kursleiterin, schweigend durchgeführt und später mit Unterstützung einer CD auch täglich im Alltag praktiziert.

Die CDs konnten die Gefangenen, nachdem wir eine Genehmigung bekommen haben, mit auf die Zelle nehmen.

2. Sitzung

Die Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen, die sie mit dem Bodyscan und dem achtsamen Essen in der Woche gemacht haben.

Zitate:

„Ich schlafe beim Bodyscan immer ein.“

Ich konnte mich nicht die ganze Zeit darauf konzentrieren, aber es war trotzdem gut.“

„Habe es nur einmal ausprobiert. Kann nicht viel dazu sagen.“

„Eine ganze Mahlzeit bewusst zu essen schaff ich nicht, aber ein Joghurt oder was anderes zwischendurch, das klappt ganz gut.“

„Wir bekamen gestern das letzte Mal Hühnchen, wegen Gefahr von Salmonellen. Ich war sauer, weil ich so gerne Hühnchen esse. Normalerweise hätte ich das Fleisch ärgerlich runter geschlungen. Dann erinnerte ich mich daran, achtsam zu sein und habe das Hühnchen langsam und genussvoll gegessen.“

Der Bodyscan wird zum zweiten Mal praktiziert und die Männer werden gebeten sich zunehmend den alltäglichen Verrichtungen wie Zähneputzen, Schuhe zubinden etc. aufmerksam zu zuwenden.

3. Sitzung

Wie bei jeder Sitzung wird auch diese mit einem „Augenblick der Stille“ begonnen. In der darauf folgenden Gesprächsrunde berichten die Häftlinge, ob und wie oft sie in der Zelle Achtsamkeitsübungen praktiziert haben und ob es ihnen auch möglich war, sich dem, was sie im normalen Tagesablauf taten, bewusst zuzuwenden.

Zitate:

„Eigentlich bin ich im normalen Tagesablauf zu wenig achtsam. Aber hin und wieder bemerke ich, wie ich in Gedanken versunken bin und grüble. Dann sag ich mir: „Hey, wo bist du gerade, was machst du gerade, und dann bin ich raus aus der Grübelelei. Den Atem zu spüren hilft mir auch“.

„Meine Schultergymnastik mache ich jetzt aufmerksamer.“

„ Wie soll ich die fünf Minuten Duschen genießen, wenn nebenan der Wärter X wartet und mit dem Schlüssel klappert, weil der Nächste rein will?“

Schwierigkeiten treten bei den Dehn- und Yogaübungen auf. Einige der Teilnehmer betreiben exzessiv Bodybuilding und sind kaum in der Lage die Übungen auszuführen, weil die Muskeln stark verkürzt sind. Einige Männer versuchen lautstark ihren Körper in die von uns vorgeschlagenen Positionen zu zwingen.

Die Yogaübung und die Gesprächsrunde verlaufen sehr turbulent. In diesem Zusammenhang schlagen wir den Männern vor, sich noch einmal in Ruhe daran zu erinnern, weshalb sie diesen Kurs belegt haben, sich zu fragen ob sie weiterhin teilnehmen möchten und bereit sind die Kursregeln zu akzeptieren. Es folgt eine Sitzmeditation von 10 Minuten.

„Hausarbeiten“ in der kommende Woche sind: „ Den Bodyscan und eine Sitzmeditation (10-15 Minuten) täglich zu praktizieren und angenehme Gefühle und Gedanken im Alltag zu betrachten und diese Erfahrungen mit Hilfe eines Skripts, welches von uns verteilt wird, aufzuschreiben.

4. bis 8. Sitzung

Der Raum im fünften Stockwerk/Dachgeschoss der JVA ist sehr heiß und stickig. Trotzdem sind alle Teilnehmer wieder gekommen und betonen, dass sie schon mehrmals zu Gunsten des Kurses auf die Spiele der Fußball-WM verzichtet haben.

Wir nehmen bei den Übungen und beim Austausch deutlich wahr, dass sich die Männer entschieden haben, weiterhin aktiv am Kurs teilzunehmen. Die Gruppensitzungen verlaufen von nun an wesentlich ruhiger und konzentrierter ab.

Die Teilnehmer wurden in der vierten Woche gebeten auch belastende Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

Zitate:

„Irgendwas ist an der Achtsamkeit schon dran sein. Weiß aber noch nicht so richtig was.“

„Auf der Arbeit hatte ich letzte Woche Stress. Dann fiel mir ein ich soll ja schauen, was jetzt gerade passiert. Mir wurde ganz heiß, ich wurde hektisch und konnte meine Gedanken nicht klar erkennen. Dann dachte ich: „Ok, jetzt ist es so und habe nicht weiter drüber nachgedacht, sondern meinen Atem gespürt und es dabei belassen. Dann beruhigte sich alles von selbst.“

„Hat schon was gebracht. Ich bin aktiver, fülle meine Formulare aus und beobachte was ich sage, wenn ich telefoniere.“

„Wenn ich meiner Frau einen Brief schreibe, dann –vielleicht findet ihr das albern- aber ich gebe mir viel mehr Mühe und achte mehr darauf was ich schreibe.“

„ Ich merke, dass ich ruhiger geworden bin. Sagen wir von 280 auf 180“.

„Bei mir auf der Zelle komme ich nicht zur Ruhe, wir sind zu dritt. Jetzt lege ich mich mittags hin wenn alle weg sind und versuche wenigsten 5 Minuten ruhig zu liegen.“

„Wir beide meditieren zusammen auf der Zelle, das fällt uns leichter“.

In den folgenden vier Treffen stehen 35 bis 45-minütige Sitz- und zehnminütige Gehmeditation im Vordergrund. Die Achtsamkeit soll sich hauptsächlich auf die Atmung richten. Später werden die Gefangenen dazu angeleitet, ihre Wahrnehmung zu erweitern, auf Körperempfindungen sowie auf die Gedanken und Außengeräusche zu achten. Wir schlagen den Teilnehmern vor, sich immer wieder an die Gehmeditation zu erinnern, wenn sie Treppen steigen oder sehr unruhig sind und sich in oder außerhalb der Zelle bewegen möchten.

Beim zweiten Treffen brach sich ein Teilnehmer das Handgelenk (er rutschte auf dem Linoleumboden aus) und musste mehrmals operiert werden. Als er bei der sechsten Sitzung wieder dazu kam, waren wir sehr erfreut.

Bei jedem Treffen wird ein stressrelevantes Thema in Form von Vorträgen, Erfahrungsaustausch und Diskussionen bearbeitet.

Besonderes Interesse haben die Teilnehmer an den Themen:

- Sinn und Widersinn von Sorgen erkennen
- angemessener Umgang mit Schuldgefühlen
- Verantwortung für die Folgen fehlerhafter Handlungen übernehmen, ohne die ganze Person negativ zu bewerten
- Umgang mit belastenden Stimmungen wie Wut und Niedergeschlagenheit
- Glaubenssätze hinterfragen lernen

Die Vorträge und Gespräche werden mit sehr viel Aufmerksamkeit und Engagement von begleitet.

Zitate:

„Meine Kumpels können sich auf mich 100 % verlassen. Das ist doch selbstverständlich. Einer für alle, alle für einen!“. „Super Spruch! Das ist doch völlig unrealistisch. Kein Mensch ist 100% zuverlässig, auch du nicht.“

„Ich spüre jetzt eher, wenn ich wütend werde und sage dann: „Komm, lass uns morgen reden und gehe weg“. Ich bin sicher, vor den Kurs wäre es zu einer Prügelei gekommen, wegen dieser ständig blöden Anmache.“

„Ich habe bemerkt, wie eingefahren meine Verhaltensmuster sind und ich immer anderen die Schuld gebe. Jetzt akzeptiere ich, dass ich Scheiße gebaut habe und deshalb hier bin. War genau der optimale Zeitpunkt den Kurs zu machen.“

Die Männer helfen noch die Matten und Kissen wegzuräumen und wir verabschieden uns bis zur nächsten Sitzung. Mittlerweile stehen die Vollzugsbeamten schon bereit, um die Gefangenen abzuholen. Sie warten geduldig bis die Schweigephase vorbei ist. Wegen der Hitze ließen wir an manchen Tagen die Tür zum Flur offen- die still sitzenden Männer beeindruckten sie zusehends. Im Laufe des Kurses begegneten sie uns offener und interessierter.

Sechs Wochen nach Kursende

Mitte August, sechs Wochen nach Beendigung des Kurses, führten wir mit den Teilnehmern noch einmal Einzelgespräche. Wir fragten sie, ob und welche Auswirkungen das Programm auf sie hatte.

Einige Auszüge aus den Gesprächen:

„Yoga mach ich nicht, aber ich setze mich jetzt öfter hin und spüre den Atem, das beruhigt meinen Kopf.“

„Ich spüre jetzt viel deutlicher, wenn ich mich unwohl fühle, werde aber nicht mehr davon weggeschwemmt. Ängste hatte ich bis jetzt keine mehr, mal sehen.“

„Ich mache zwei Mal die Woche den Bodyscan. Ich grübele nicht mehr so viel. Ich bin jetzt in der Wohngruppe und fühle mich wesentlich wohler.“

„Mir gelingt es jetzt besser, einen Gang runterzuschalten, kurz nachzudenken und dann loszulassen statt alles in mich rein zu fressen.“

„Na ja, so fest eingegrabene Gedanken wird man ja nicht so schnell los. Wenn ich Briefe schreibe, höre ich mir den Bodyscan an, das beruhigt mich.“

„Ich glaube ich werde nicht alleine weiter machen.“

Wir boten den Teilnehmern ein Folgetreffen an. Fünf Männer waren sehr interessiert. Zwei Teilnehmer zeigten erstmal kein Interesse und zwei sind zu diesem Zeitpunkt bereits entlassen.

Sechs Monate nach Kursende

Ende Januar 2007, sechs Monate nach Kursende, trafen wir uns mit den Teilnehmern zum verabredeten Vertiefungstreffen. Wir waren sehr erfreut, dass alle Kursteilnehmer, die zu diesem Zeitpunkt noch in der JVA einsaßen, kamen. Zudem brachten sie noch einen „Neuling“ mit. Der Sozialdienstleiter informierte uns darüber, dass noch andere Häftlinge an einem Treffen interessiert wären.

Die Atmosphäre war, als hätten wir erst vor einer Woche die letzte Gruppensitzung gehabt. Ganz selbstverständlich und gesammelt ließen sich die Gefangenen auf die Meditation und die Gesprächsrunde ein. Sie berichten, welche Erfahrungen sie mit der Achtsamkeitspraxis in den vergangenen Monaten gemacht haben.

Zitate:

„Ich sehe Vieles lockerer, mache aber nur noch die Yogaübungen.“

„Die CDs höre ich nicht mehr. Aber ich achte mehr auf mich, vor allem auf meine Gefühle.“

„Ein bis zwei mal in der Woche meditiere ich 10-20 Minuten.“

„Ab und zu, wenn ich einen Apfel esse, dann rieche ich ihn. Ich bin insgesamt etwas ruhiger.“

„Ich komme in der Schule nicht klar, da könnt' ich ausflippen. Aber Praxis mache ich ab und zu.“

„Ich mache gar nichts mehr; bin mehr für Autogenes Training.“

„Ich habe die CDs auch schon anderen gegeben. Sie haben den Bodyscan und die Meditation ausprobiert. Fanden sie gut.“

Nach einer halben Stunde Sitzmeditation hielten wir noch einen Vortrag über konditionierte Gedanken und Verhaltensweisen und die Möglichkeit, diese Reaktionen bewusst wahrzunehmen ohne ihnen automatisch folgen zu müssen. Die Teilnehmer waren sehr interessiert dabei.

Bei der Abschlussrunde wurde deutlich, dass die Teilnehmer weitere regelmäßige Treffen in kürzeren Abständen vermissen, um den Kontakt zur Achtsamkeitspraxis nicht zu verlieren.

Ein „Augenblick der Stille“ beendete die Sitzung.

Fazit

Wir sind sehr glücklich darüber und finden es bemerkenswert, wie intensiv sich die Teilnehmer auf dieses Programm eingelassen haben.

Im Schnitt praktizierten Sie die Übungen zwei bis vier Mal in der Woche, entweder alleine oder zu zweit, auf ihrer Zelle. Sie waren auch sehr bestrebt, Achtsamkeit in ihr alltägliches Leben zu integrieren. Als sehr unterstützend empfanden sie die Vorträge, Gespräche und Skripte über Achtsamkeit und Stress, auch wenn sich einige mit den schriftlichen Arbeiten schwer taten.

Wir haben den Eindruck, dass dieser Kurs für die Gefangen eine wertvolle Erfahrung war und ihre Lebensqualität nachhaltig positiv beeinflusst.

Dass sie regelmäßig zu den Gruppensitzungen kamen (oder sich entschuldigen ließen, wenn sie nicht kommen konnten) und aktiv an den Übungen und Gesprächen teilnahmen, bewerten wir als einen großen Erfolg - zumal die zweistündigen Gruppensitzungen sehr dicht strukturiert waren und es keine Zeit für einen „privaten Austausch“ gab. Die Männer kamen aus zwei unterschiedlichen Häusern und hatten nur selten Kontakt zueinander.

Wir sind sehr dankbar für diese Erfahrung und streben weitere Kurse in den Haftanstalten Berlin/Brandenburg für die Häftlinge und Bediensteten innerhalb und außerhalb der Haftanstalten an.

Über jede Unterstützung freuen wir uns und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Angelina Zöllner und Susann Kiehne

Danksagung

Wir möchten uns bei Herrn Hermann Wachter, Leiter der Justizvollzugsanstalt Brandenburg bedanken, der dieses Projekt wohlwollend unterstützte.

Ohne das Engagement von Herrn Ingo Lange von der HUMANITAS e.V. -Gefangenenhilfe- wäre der Kurs nicht zustande gekommen. Danke für die Unterstützung.

Vielen Dank auch an Linda Myoki Lehrhaupt und Dela Starke, die es uns durch ihre finanzielle Spende ermöglichten, fehlende Meditationskissen zu kaufen.

Hier finden Sie auch Informationen:

MBSR-/MBCT Verband: www.mbsr-mbctverband.org

Center for Mindfulness/USA: www.umassmed.edu/cfm

Vorgehensweise

Kontaktaufnahme

- Kontakt mit HUMANITAS e.V. -Gefangenenhilfe-
- „Grünes Licht“ von der Anstaltsleitung
- Absprache der Vorgehensweise mit dem Sozialdienstleiter der JVA
- Informationsveranstaltung

Informationsveranstaltung

Anwesend sind zwölf Häftlinge, der Sozialdienstleiter und die Kursleiterinnen
Vorstellung des Programms

Ablauf

- neun Häftlinge (Alter: 26 bis 49 Jahre; Strafmaß: drei bis sechs Jahre) wollen teilnehmen
- Vorgespräch mit den Teilnehmern (nach Straftaten wurde nicht gefragt)
- Fragen nach der Motivation, an dem Kurs teilzunehmen
- Fragen nach Wünschen und Hoffnungen
- acht Kurseinheiten, ein Mal wöchentlich, jeweils zwei Zeitstunden.
- täglich eine halbe bis dreiviertel Stunde Achtsamkeitsübungen
- Nachgespräch
- **Evaluation. Auswertung ab Seite 14**

Voraussetzung

- regelmäßige Teilnahme, bei Nichtteilnahme Information der Kursleiterinnen
- Bereitschaft, sich aktiv am Programm zu beteiligen
- täglich 30-45 Minuten Übungen praktizieren
- schriftliche Hausaufgaben erledigen
- im Kurs gefallene persönliche Äußerungen anderer Teilnehmer nicht nach außen zu tragen
- respektvoller Umgang mit den anderen Teilnehmern und der Kursleitung

Arbeitsmaterialien

- Arbeitshefter, 2 CDs mit Anleitungen für die Übungen außerhalb der Kurszeiten

Kursleiterinnen



Angelina Zöllner
MBSR/MBCT* Lehrerin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Pädagogin. Jahrgang 1954



Seit 1993 ist sie in eigener Praxis als Heilpraktikerin und Trainerin für Stressbewältigung- und Entspannungsverfahren tätig und gehört mit zu den ersten MBSR/MBCT Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum.

Sie bietet Kurse und Seminare in ihrer Praxis an, sowie in Bildungs- und Sozialeinrichtungen, in Haftanstalten Berlin/Brandenburg für Gefangenen und Bedienstete.

Von 1981 bis 1989 betreute Sie einen Verwandten in der JVA Berlin-Tegel und konnte sich in dieser Zeit einen Eindruck von den Lebensbedingungen im Strafvollzug machen. Die Achtsamkeitspraxis begleitet sie seit über zwanzig Jahren und bildet auch den Mittelpunkt ihrer Arbeit.

*„Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie/MBCT“

Kontakt:

Praxis für Stressbewältigung und Körpertherapie
Angelina Zöllner
Salzburger Str. 10A I 10825 Berlin
Tel: 030- 7676 58 40
E-Mail: info@stressbewaeltigung-berlin.de
www.stressbewaeltigung-berlin.de



Susann Kiehne,

Qualitätsbeauftragte im Sozial-und Gesundheitswesen, homöopathisch arbeitende Heilpraktikerin, Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit- MBSR/MBCT, Jahrgang 1962.

Sie bietet die Kurse als Einzel- und Gruppentraining an u.a. in Haftanstalten Berlin/Brandenburg für Gefangenen und Bedienstete.

Die eigene Erfahrung, dass die Praxis der Achtsamkeit die Lebensqualität auch unter schwierigen Bedingungen verbessern kann, hat sie dazu veranlasst, sich für dieses Projekt zu engagieren.

Kontakt

Susann Kiehne
Gritznerstr. 32 I 12163 Berlin
Tel: 030-7974 60 60
info@stresslos.info
www.stresslos.info

