



# ZEN Meditation hinter Gittern

ERFAHRUNGSBERICHT VON WOLFGANG SCHÄFER, NIEUKERK, JULI 2016

Wenn ich in der Dämmerung oder nachts auf der B9 Richtung Geldern fahre, dann taucht sie plötzlich links von mir, in orangem Licht angestrahlt, auf. Die JVA Pont, auf deren Außenmauer mit riesigen Buchstaben das Wort ‚Sehnsucht‘ steht. Einiges, was ein Gefängnis ausmacht, findet man auch in einem Kloster. Wenn die Strahler dort in Orange leuchten, dann allerdings nicht, weil Orange im Buddhismus eine häufig anzutreffende Farbe ist, sondern weil man bei diesem Licht nachts besser jede Bewegung wahrnehmen kann. Dennoch habe ich öfter gedacht, dort ist ‚mein Kloster‘, in dem ich jetzt genau 10 Jahre lang Meditation für Menschen hinter Gefängnismauern angeboten habe. Nachdem ich vor zwei Wochen meine „Arbeit“ dort beendet habe, kam unabhängig davon vor ein paar Tagen der Wunsch der Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“, ich möge bitte meine Erfahrungen anderen mitteilen. Dem möchte ich hier nachkommen.

Es war im Sommer 2006 als ich von einem Sangha-Mitglied mehr so nebenbei erfuhr, dass es in der JVA Pont eine Peacemaker Gruppe gibt, die sich auf den Zen-Meister Bernie Glassman beruft. Davon war ich sofort begeistert. Ich nahm zu dieser Gruppe, die aus 5 älteren Männern und Frauen bestand, Kontakt auf und konnte an ihren 14-tägigen Abenden in der JVA teilnehmen. Die jeweils zwei Stunden liefen nach einem bestimmten Schema ab und waren für alle offen. Die Ausrichtung, gemessen an den Texten, war eher christlich, die Rituale -Gesprächskreis mit einem Gesprächsstein, zwei Sitzrunden mit Gehmeditation, Teetrinken und freies Unterhalten waren neutral gewählt.

Nach einigen Monaten hatte mich Christoph, einer der teilnehmenden Häftlinge, angesprochen, ob ich Interesse hätte, ein spezielles buddhistisches Sitzen (Zazen) anzubieten. Er hatte Erfahrungen aus einer anderen JVA, in der dies schon regelmäßig praktiziert wurde. Ich sollte die Gruppe leiten, er wolle sich darum kümmern, dass interessierte Gefangene von unserem Angebot erfahren. Bald schon hatten wir eine Liste von 11 Personen.

Uns war es wichtig, dass unsere Gruppe keine Gegenveranstaltung zu der Peacemaker-Gruppe sein sollte. Wir wollten das Angebot erweitern und im gleichen Rhythmus, also immer am freien Donnerstag, Sitzen. Dies immer mit dem Hinweis, dass man auch in beiden Gruppen meditieren kann, was auch etliche später taten.

Aber auf einmal gab es für uns keinen freien Raum, und wir mussten 16 Monate warten, bis sich dies endlich änderte. Unsere Vorschläge, wie man das Raumproblem lösen könne, wurden mit Hinweise auf die organisatorische Undurchführbarkeit abgeschmettert. Der evangelische Pfarrer, der für diese Freizeitgruppen zuständig war, sagte einmal, er wolle für die Öffnung der JVA zum Buddhismus nicht verantwortlich sein. Wir vermuteten, dass uns dies die Tür versperrte. Um dennoch einen Fuß in der Tür zu behalten, praktizierten wir weiterhin mit der Peacemaker-Gruppe, bis wir dann Anfang 2008 einen Raum zugewiesen bekamen.

**W**ir starteten mit sieben Personen. Um eine freie Fläche zu erhalten, wurde der Raum jedes Mal umgeräumt. Sitzbänkchen und Sitzmatten erhielt ich als Spende von meinem Lehrer Kurt KyuSei Österle. Zu unserer Ausstattung gehörten ferner eine Buddhafigur, zwei Klangschalen, eine Kerze, Räucherstäbchen und eine kleine Sammlung geschenkter Bücher zum Thema Zen/Buddhismus.

Ich erklärte den Teilnehmern, dass die Gruppe für jeden prinzipiell offen ist, sofern er sich an den Rahmen, wie ihn die Soto-Tradition vorgibt, halten kann. Wenn dies nicht möglich ist, ist es aber unabdingbar, dass die anderen ungestört praktizieren können. Es war für mich erfreulich zu sehen, wie weit sich die allermeisten auf die vorgegebene Form, die den besonderen Umständen angepasst war, einlassen konnten.

So haben wir auf Bänkchen und Stühlen (die meisten) gesessen, Gehmeditation praktiziert, Räucherstäbchen offeriert, Nie-

derwerfungen gemacht, auf Japanisch rezitiert und, was anfangs noch schwer fiel, uns voreinander verneigt (Gassho Teto). Zu Beginn habe ich immer einen kleinen Lehrvortrag (Teisho) gehalten, der aber zunehmend eigene Formen angenommen hat. Normalerweise hört man sich ein Teisho an und stellt dann beim Einzelgespräch mit dem Lehrer gegebenenfalls Fragen. Einzelgespräche waren in der JVA nicht möglich, was überaus bedauerlich ist. Dieses Element der vertiefenden Weitergabe des Dharma konnte auf individueller Ebene nicht praktiziert werden. Umso erfreulicher war es, dass die Übenden ihre Fragen oder Ergänzungen einfach während des Teishos einbrachten. So entstanden viele tiefe Gespräche auch unter den Teilnehmern.

In der Regel gab es 2 Sitzrunden von jeweils 20 Minuten und 2 Gehmeditationen von 6 Minuten. Unsere Form ist uns immer geläufiger und vertrauter geworden und keiner wollte sie mehr missen.

Die Gruppe hatte oft einen stabilen Kern. Um diesen Kern herum kam es zu Veränderungen bedingt durch Entlassungen, Verlegungen aber auch durch abnehmendes Interesse. 3mal saß ich nur noch mit einem Praktizierenden und war der festen Überzeugung, beim nächsten Mal hat sich die Gruppe aufgelöst. Tatsächlich kamen, scheinbar ganz zufällig, zweimal wieder neue Interessenten. Beim letzten Mal aber nicht.

Unsere Reklame durch Aushänge auf den Fluren der Hafthäuser war weniger erfolgreich. Menschen mit unserer Form der Versenkung bekannt zu machen, gelang am besten über persönliche Ansprache. Dies war die Aufgabe der Inhaftierten, die sie oft gut lösten. Bedienstete konnten wir nicht dazu bewegen, obwohl einige Beamte Interesse signalisierten. (Eines Tages erhielt ich einen Anruf aus Hannover, wo Bedienstete gemeinsam mit Inhaftierten meditieren wollten. Ein toller Versuch, von dem ich nicht weiß, wie er ausgegangen ist).

In jedem Jahr, meistens vor Weihnachten, organisierten wir eine kleine Feier. Frischer Salat, Bio-Brot, verschiedene Käse und Obst ließ die Gefangenen die übliche Kost, die wenig beliebt war, vergessen. Dies war die einzige materielle Vergünstigung, die unsere Gruppe den Teilnehmern ermöglichte. Andere Gruppen waren teilweise deshalb beliebt, weil

dort Tee, Kuchen oder ähnliches angeboten wurde. Dies möchte ich niemandem verdenken. Wenn man schon in einem Gefängnis einsitzt und soll dann auch noch schweigend ganz ruhig zur Wand sitzen und dabei nicht denken, so ist diese 'Freizeitaktivität' nur für die wenigsten attraktiv. Dadurch waren die Teilnehmer, die sich ernsthaft auf unsere Meditationsform eingelassen haben, besonders motiviert. Sie waren motiviert, innere und äußere Ruhe zu finden und einen Weg, ihr Leben sinnvoll/heilsam zu gestalten.

Als ich 2008 an meinem Kesa (Zen-Ordens-Gewand, Anm. TiBu) nähte, haben sich alle aus der damaligen Gruppe ein Stück in dieses Kesa mit eingenäht.

Meine ursprüngliche Motivation war es, mich für Menschen einzusetzen, die ganz am Rande der Gesellschaft stehen. Sehr schnell habe ich in der JVA erfahren, dass eine sehr wichtige Intention der Haftstrafe, nämlich die Resozialisierung in die Gesellschaft, aus den unterschiedlichsten Gründen kaum oder nur sehr unzulänglich betrieben wird. Auch meine Aktivitäten waren unzureichend. Aber dennoch haben mir viele Gefangene gesagt, dass diese Form der Übung ihnen zu mehr Ruhe und zu mehr Akzeptanz ihrer momentanen Situation verholfen hat. Auf einer tieferen Ebene konnten sie mehr Klarheit über sich selbst erfahren. Wer ganz ruhig und still sitzt und ganz auf sich selbst zurück gezogen ist, indem er zunehmend seine Gedanken und Gefühle beiseite stellen kann, gelangt in eine Tiefe seines Selbst hinein, die es ihm ermöglicht, sich selbst mehr und mehr zu erfahren. Hierzu gehört viel Mut, weil er nun auch Dinge in sich wahrnimmt, die er sonst immer verdrängt hat. Sich diese Ereignisse seines Lebens bewusst zu machen, ohne sie zu bewerten, sie als einen Teil seines Lebens anzunehmen und zu akzeptieren, um sie dann wieder loszulassen, ist ein Weg zur Befreiung. Durch die intensive Übung wird unser Blick geweitet und wir erhalten neue Handlungsmöglichkeiten auch aufgrund von neuen, sozialverträglichen Werten, die jetzt eher akzeptiert werden können. Wenn dies, vielleicht auch nur in Ansätzen, gelingt, kann das eine gute Basis für ein Leben nach der Entlassung sein. Bei einigen Gefangenen durfte

ich dies erleben, wobei der Anteil, den unsere Übung daran hat, immer nur vermutet werden kann.

Ich bin in eine Welt eingetaucht, die mir bislang verschlossen war. Dort bin ich einigen Menschen begegnet, auch auf der Seite der Bediensteten, die mich sehr beeindruckt haben und zu denen ich teilweise heute noch Kontakt halte.

## Im Rückblick frage ich mich, ob nicht ich derjenige bin, der in den vergangenen 10 Jahren am meisten gelernt hat.

Der Lebensweg der Inhaftierten ist mit etlichen sozial unverträglichen Taten gepflastert. Ich habe von einigen etwas über die Umstände erfahren, unter denen sie aufgewachsen sind und konnte so ein tiefes Mitgefühl entwickeln. Manchmal dachte ich: „Was habe ich für ein Glück in meinem bisherigen Leben gehabt, und hätte das nicht auch bei mir oder anderen, die ich kenne, schief gehen können?“ Ich freue mich, dass ich in diesen Menschen immer den Menschen und nicht den Kriminellen gesehen habe. Eine Einseitigkeit, die ich mir und den Gefangenen gegönnt habe.

Ich bin immer gerne zum Sitzen in die JVA gegangen. Mein Sitzen dort war tief und intensiv. Ich bin nach dem Sitzen auch wieder gerne nach Hause gefahren, immer.



Wolfgang Schäfer, verheiratet mit Mathilde, zwei erwachsene Kinder und ein Enkelkind, von Beruf Sonderschullehrer, praktiziert den Zen-Weg seit 1994, Schüler von Kurt KyuSei Österle. 2012 erhielt er offiziell die Lehrerausbildung. (ShiHo-Übertragung) und leitet einen kleinen Sangha im buddhistischen Zentrum Pauenhof, Niederrhein. ([www.zen-im-pauenhof.de](http://www.zen-im-pauenhof.de))