

Meditation in der JVA Siegburg

Bruno Liesenfeld, Gefängnisseelsorger an der Justizvollzugsanstalt Siegburg, holt uns (eine Gruppe von sieben Männern und Frauen) am Besucherparkplatz der JVA ab. Bereits am Eingang überkommen mich die Emotionen, denn meine Gedanken reisen schlagartig nach Auschwitz 1, als ich die Treppenstufen hochgehe. Ein beklemmendes Gefühl breitet sich in mir aus nach der Abgabe meines Personalausweises an der Pforte. Andere Sachen habe ich erst gar nicht mitgenommen.

In der Gefängniskapelle erwarten mich zwei Reihen von Sitzkissen. Ich organisiere mir einen Stuhl und beobachte, wie die Gefangenen den Raum betreten. Der Häftling, der sich rechts von mir hinsetzt, stellt sich vor. Er hat einen russisch klingenden Akzent. Insgesamt sind wir 22 Leute – eine große Gruppe.

Der Gong leitet die Sitzmeditation ein. Der Raum in mir und um mich scheint sich auszudehnen, als würde ich zum dem Raum, in dem Formen erscheinen und wieder vergehen: ein Räuspern aus der Gruppe, ein Rascheln hier und da, das Zurechtrücken in eine machbare Sitzposition, Vogelgezwitscher und Geräusche von vorbeifahrenden Autos und Flugzeugen. Tränen laufen mir über die Wangen. Ein Papiertaschentuch ist auch mit der Handtasche im Auto geblieben.

Nach einer Viertelstunde erfolgt wieder der Gong und wir erheben uns zur Gehmeditation. Mein Gehtempo lässt sogleich einen größer werdenden Abstand zu meinem Vorgehenden aufreißen. Ich versuche bei mir zu bleiben bei meinem Gehrhythmus und bin erleichtert über die Tatsache, bei dem glänzenden gebohnerten Parkettboden meine bequemen Laufschuhe zu tragen. Allmählich kann ich mich in das Laufen hineinfallen lassen, fast so, als würde es mich laufen.

Die nächste Sitzmeditation folgt auf dem Fuße. Mit fast geschlossenen Augen kommt es mir so vor, als würden Namen und Bezeichnungen wie „der Gefangene dort drüben“, „er“ oder „sie“ mehr und mehr von mir abfallen. Ich atme einfach und eine philosophische Frage durchzieht den Raum: „wer atmet hier eigentlich?“ Ich lausche Brunos sanfter, so wohlklingender Stimme und auch den Pausen zwischen den einzelnen Worten. Für die Gehmeditation schlägt Bruno vor, ein Mantra zu benutzen, was ich in dem Moment völlig vergesse. Vielleicht gehe ich nur in und für diesen besonderen Ort.

Die Meditation wird abgelöst von einem gemeinsamen Mittagessen. Es gibt vorbestellte Pizza. Ich hatte es versäumt, eine Pizza bei Bruno vorzubestellen, doch werde ich von allen Seiten liebevoll versorgt. Ein Häftling, den ich hier Armin nenne, teilt seine Pizza mit mir. Er berichtet mir von seiner Zeit in einer Haftanstalt in Bayern, in der es ihm seinen Worten zufolge weitaus besser erging. Vor allem die langen Zeiten allein auf seiner Zelle machten ihm in Siegburg zu schaffen. Dies hätte es in Bayern so nicht gegeben. Der Raum ist mit Stimmengewirr und Tellerklappern gefüllt. Ich frage einen Häftling mir schräg gegenüber, was „guten Appetit“ auf Arabisch heißt. Erste Kontakte werden geknüpft, Begegnungen – auch mit uns „von draußen“ finden zaghaft statt.

Nach dem Mittagessen sitzen wir wieder. Der Magen ist gut gefüllt, Müdigkeit überkommt mich. Ich versuche, auf meinem Atem zu achten – ein, aus, ein, aus. Mit jedem Moment fällt mir das Meditieren schwerer. Ich verspüre Schmerzen und Anspannungen in meinem Körper. Wie hatte Bruno in einem seiner Kurzvorträge uns unterwiesen, mit Achtsamkeit hinein zu spüren in unseren physischen Körper, in unserem Körper zu sein und ihn möglichst bewusst wahrzunehmen. Die rechte Körperhälfte am oberen Rücken verkrampft sich. Sicherlich sitze ich nicht in idealer Position auf dem Stuhl. Ich rücke mich ein wenig zurecht und Blick fällt auf eine Meditierende, die fast einschläft. Wenigstens bin ich nicht die einzige, die mit der Müdigkeit kämpft.

Der Meditationsteil endet mit einer Blitzlichtrunde. Sehr oft fällt dabei das Wort „Dankbarkeit“. Auch ich bin zutiefst dankbar und erfüllt von diesem Tag. „Ich möchte wiederkommen!“ Dieser Satz ist von mir in der Runde nicht nur so daher gesprochen, sondern aus vollstem Herzen bekundet. Die Gruppe findet sich danach zum Kaffeetrinken zusammen. Von Häftlingsseite wird mir ein Kaffee angeboten. Der Abschied fällt mir schwer und so scheint es auch den Gefangenen, mit denen ich plaudere, zu gehen.

Die Gefangenen benutzen einen Trakt, um in ihre Zellen zu gelangen, und wir von draußen einen anderen, bis wir wieder am Besucherparkplatz stehen – in Freiheit.