

Zen-Meditation im Gefängnis - Eindrücke aus der Ji-Jang Bosal Zen-Gruppe

Dr. Arndt Büssing

Was in amerikanischen Gefängnissen nicht ungewöhnlich ist, hat in deutschen Gefängnissen einen Exoten-Bonus: Meditation für Gefangene. Die Gründe hierzu sind vielschichtig: Viele Gefangene wollen nicht als meditierendes "Weichei" verspottet werden, wichtiger ist Kraftsport, damit man sich besser durchsetzen kann; die Frustrationstoleranz der externen Betreuenden sinkt rapide, wenn die Inhaftierten mit der Zeit ein Lustverlust ereilt, da sich die "höhere Stufe des Bewusstseins" doch nicht so rasch einstellt; oder die Gefängnisleitung weist darauf hin, dass manche Strafgefangene nicht ohne Grund hinter sehr dicken Mauern sind.

Wenn es klappt und man hoch motiviert in die nächste Justizvollzugsanstalt stürmt, um endlich alle leidenden Wesen zu erretten, dann kommt man gleich ins Stolpern: Wie soll man überhaupt mit den verschiedenen Formen der Meditations-Praxis umgehen? Was ist für Gefangene geeignet, praktikabel und welche Bedürfnisse haben sie wirklich? Was ist im Gefängnis überhaupt machbar und möglich? Nicht nur die Inhaftierten sind zunächst unsicher: Sollen sie zu irgendetwas bekehrt werden? Wie reagieren die Mitgefangenen auf die "Sonderbehandlung"? Die Vollzugsbeamten sind entweder neugierig interessiert oder machen sich grinsend lustig.

Seit 12 Monaten trifft sich nun in der Justizvollzugsanstalt Schwerte eine kleine Gruppe von Menschen, um gemeinsam zu meditieren, die sich voreinander verbeugen und sonderbare Texte rezitieren. Angefangen hat alles mit einer Besuchsgruppe aus der katholischen Kirchengemeinde. Eine Gruppe von Strafgefangenen hatte um Besuche "von außen" gebeten. Anfangs war es wie in dem Märchen von den 5 Geißlein und den 13 Wölfen im Schafspelz: - wie begegnet man Menschen, denen man eigentlich gar nicht begegnen möchte (im Fernsehkrimi ist ein leichtes Gruseln ja noch ok, aber doch bitte nicht im richtigen Leben), - wie sind die wohl? Und wie bricht man dann das Eis? Zur Auflockerung vielleicht erst einmal Kaffee und Kuchen (ist immer gut). Oder Gesellschaftsspiele (führt leider zur Grüppchenbildung). Oder Vorlesen und Weihnachtslieder-Singen ("Kennt jemand die Strophen?"). Oder Grillen im Sommer auf dem umschlossenen Innenhof ("Schöne Aussicht, nicht wahr?"). Oder Diskussionen zu Gefängnis-relevanten Themen (die Stillen kommen sowieso nicht zu Wort)? Vielleicht einmal... - Zen-Meditation?

Da der Gefängnisalltag streng geregelt ist und es kaum Zeiten der Ruhe gibt, war es naheliegend, die schweigende Meditation anzubieten: Raus aus der Zelle und dem Trakt; eine gute Gelegenheit, nicht andauernd mit den immer gleichen Leuten zusammen zu sein, mit denen man sowieso so viele Jahre auf engstem Raum verbringen muss. Die gemeinsame Praxis in einer festen Gruppe kann vielleicht helfen, die Motivation über all die Jahre hochzuhalten, ein anderes Leben zu führen, den eigenen Hindernissen nachzugehen, sich zu beobachten und kennen zu lernen, Kraft und Ruhe jederzeit in sich selbst zu finden. Was hindert uns daran, zu mitfühlenden Menschen zu werden? Freundlichkeit hat nichts zu tun mit Schwäche. Rücksicht und Achtsamkeit sind eine bewusster Weg der Befreiung. - Soweit die gute Absicht.

Das Angebot wurde nur von wenigen wahrgenommen ("Geht ihr wieder zum Beten?" kam es höhnisch). Aber diese wenigen wollten unbedingt weiter machen. So wurde die Gefängnisleitung um Erlaubnis gebeten, dass wir uns einmal im Monat zum Meditieren treffen dürfen (mittlerweile dürfen wir jeden zweiten Montag im Monat sitzen). Der Vater eines Inhaftierten hat mehrere Holzbänkchen geschreinert (Sitzkissen und gefüllte Unterlagen dürfen nicht benutzt werden), auf denen wir uns nun zwei Mal 25 Minuten schweigend gegenüber sitzen. 5-10 Minuten lang gehen wir schweigend hintereinander in einem 1,5 x 15 m langen Flur. Wir rezitieren das Herzsutra und die 4 Bodhisattva-Gelübde. Fliesen auf dem Boden, vergitterte Fenster, dicke Glasbausteine, Neonlicht, knallende Metalltüren, klappernde Schlüssel, eine Klangschaale und ein Moktak, Isomatten, auf einem Holzbrettchen eine Kerze, ein Räucherstäbchen in einem Stein und ein kleiner Jizo (kor. Ji-

Jang Bosal), der Bodhisattva, der alle leidenden Wesen in den 6 Höllenbereichen befreit. Dieser Bodhisattva ist "Pate" unserer Gruppe geworden; Ji-Jang Bosal gibt jedem eine Chance und verbrennt sich ohne zu fragen die Finger und Füße für ihn. Und da er so viel zu tun hat, braucht er jeden Helfer, den er finden kann, - auch und gerade in einer Justizvollzugsanstalt.

Aber wie kann man jemandem motivieren, nach "Innen" zu schauen, dessen Lebensweg eine fatale Richtung genommen hat? Wie kann man Türen öffnen, die viel zu schnell zugeschlagen wurden? Die 10 ethischen Richtlinien des Buddhismus (*Sila*) sind ein wunderbarer Ansatz, den "guten Kern" zu wecken. Sie sind einfach, lebensnah und setzen nichts voraus. Sie lehren Achtung und Rücksichtnahme - Qualitäten, die im Gefängnisalltag wenig Platz haben. Einige Lehrer/Innen aus dem Zen bzw. dem tibetischen Buddhismus unterstützen die Inhaftierten, indem sie Dharma-Unterweisungen zu diesen 10 Richtlinien geschrieben haben. Die Kommentare von Ellen Birx Sensei, Arndt Büssing, Zen-Meister Dae Gak, Zen-Meister Dae Kwang, Hae-Jin Sunim, Joan Halifax Roshi, Dharma-Meister Ken Kessel, Bhikshuni Thubten Chodron, Michael Dai Ryu Wenger Roshi und Dharma-Meister Roland Wöhrle-Chon werden während der Meditation vorgelesen (die Texte sind im Internet unter <http://www.geocities.com/ArBuess/Sila.html> zu finden). Anschließend tun sich wunderbare Gespräche auf: Wie ist das mit dem Töten von lästigen Mücken? Kann man im Gefängnisalltag überhaupt freundlich zu seinen Mitgefangenen sein, ohne anschließend ausgenutzt zu werden oder eins drüber zu bekommen? Wie ist das mit dem Respekt vor Religionstraditionen, auch wenn mir Buddha, Gott und alle anderen egal sind? Wir sitzen uns gegenüber von Mensch zu Mensch, versuchen aus den Schubladen raus zu kommen: *"Wenn es regnet, wirst du nass. Wenn dich jemand bittet, hilf ihm."* Reicht das nicht?

Mit der Zeit kam auch der Wunsch auf, mehr zu erfahren, auch einmal für längere Zeit zu praktizieren, beinahe wie in einem Kloster. Von der Gefängnisleitung wurde tatsächlich ein halber "Tag der Praxis" genehmigt. Nach intensiven Vorbereitungen, wie dieses intensivere Praktizieren im Gefängnis überhaupt aussehen könnte, wurde für den 23. November 2002 Dharma-Meister Dr. Roland Wöhrle-Chon (Mu Kyong Ji Do Poep Sa Nim; *Kwan Um Zen Schule*) eingeladen, mit uns zu üben. Anfängliche skeptische Blicke des Wachpersonals sind nun sowohl einer interessierten Neugierde als auch einer aktiven Unterstützung gewichen. So konnten wir mit Begleitung zweier Wachpersonen, die dafür sogar ihre Freizeit opferten, 6 Stunden in der Gefängnis-Kapelle praktizieren.

Der Tag begann mit der Rezitation der "Verehrung der Drei Kostbarkeiten" und des Herzsutras, je 3 Phasen der Sitz-Meditation und 2 Phasen der Gehmeditation mit begleitenden Koan-Interviews, schweigender Arbeit im Innenhof (er war aber auch wirklich heftig zugewachsen), einem gemeinsamen formellen Mittagessen, 108 Niederwerfungen und Dharma-Unterweisungen. Mu Kyong JDPSN hat es in wunderbarer Weise verstanden, die anfängliche Verunsicherung der Inhaftierten, wie man sich denn nun richtig zu verhalten hat und ob er wohl keinen schlechten Eindruck von ihnen bekommt, aufzulösen und sie zum Weitermachen zu ermutigen, damit die gemeinsame Praxis allen Gefangenen zu Gute kommen kann.



Höhepunkt des Tages war sicherlich die feierliche Zeremonie für einen der Inhaftierten, der die 5 Laiengelübde¹ nehmen wollte. Dies ist nicht nur in einer

¹ Ich gelobe kein Leben zu töten. Ich gelobe, davon abzulassen, Dinge zu nehmen, die mir nicht gegeben wurden und die mir nicht gehören. Ich gelobe, von schlechten Handlungen aus sexueller Begierde abzulassen, die andere verletzen. Ich gelobe, nicht zu lügen. Ich gelobe, davon abzulassen, Rauschmittel zu nehmen, die Unachtsamkeit verursachen.

Justizvollzugsanstalt etwas besonders und eine mutige Entscheidung der "Umkehr". Mu Kyong JDPSN hat ihm mit dem Namen Kyong Ho (leerer Spiegel) nicht nur seinen "Familiennamen" weitergegeben, sondern auch den eines der großen Patriarchen der koreanischen Zen-Linie.

Joan Halifax Roshi schrieb uns: "Die Gelübde fordern uns auf, die volle Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und für die Situation, in der wir uns grade in diesem Moment befinden." - Ein Schritt des Erwachens im Gefängnis. Und es darf gerne etwas mehr davon sein!

Wer mit Inhaftierten der JVA Schwerte Kontakt aufnehmen möchte, wende sich bitte an Christoph Hog, Gillstr. 1, 58239 Schwerte. Wer sich allgemein über die Gruppe informieren möchte, kann sich auch an Dr. Arndt Büssing, Sürgstück 25, 58239 Schwerte wenden.

<http://www.geocities.com/ArBuess/Gefangnis.html>