



„Prison Yoga Project“

Yoga im Gefängnis unterrichten:
James Fox zeigte neue Wege auf

TEXT ■ BARBARA DECKER

An einem wetterlaunischen Samstag in Hamburg, zwischen goldener Oktoberstimmung und tristem November-Blues, versammeln sich 30 Yogalehrer verschiedener Richtungen um James Fox, der aus den USA angereist ist, wo er im legendären kalifornischen Gefängnis St. Quentin seit elf Jahren Yoga unterrichtet. Die von ihm gegründete Organisation „Prison Yoga Project“ hat es sich auf die Flagge geschrieben, weltweit Yoga und Meditation in Gefängnissen und Rehabilitationseinrichtungen anzubieten. Die Frage, die uns, die wir den Wind des gesellschaftlichen Wandels mitbewegen möchten, aus ganz Europa zusammenführt, lautet unisono: Wie bringen wir Yoga hinter Gitter – an den inhaftierten Mann und die verurteilte Frau? James entzündet in uns den Begeisterungsfunkel, dessen Glut uns trotz unterschiedlicher Auffassungen, Richtungen und Hintergründe zu einem engagierten Team zusammenschweißt – die Staatsanwältin, die ihre Bachelor-Arbeit schreibt, den Vorsitzenden des BDY sowie die Teilnehmer anderer Organisationen, den Trauma-Experten, den Ex-Knacki, diverse Kundalini-, Ashtanga-, Jivamukti-Lehrer ...

Yoga als „niederschwelliges Therapieangebot“

Zunächst erhalten wir studienbasierte Informationen über die tiefgreifenden Verletzungen und Wirkungsmechanismen komplexer und frühkindlicher Traumata, die aus dem fatalen Zusammenspiel von Missbrauch, Vernachlässigung und Gewalt entstehen. Oftmals mündet dies in den Teufelskreis der Kriminalität, Depression und Drogenabhängigkeit: Unser zukünftiges Klientel ist mit schwerem Gepäck an Leib und Seele befrachtet. Dass wir in den deutschen Haftanstalten keine offenen Türen einrennen, macht das Vorhaben nicht unbedingt leichter. Der von dem ehemaligen Häftling Dieter Gurkasch mitgegründete und von Dr. Carsten Unger initiierte Verein YuMiG e.V. (Yoga und Meditation im Gefängnis) hat es in seiner ca. zweijährigen Vereinsarbeit und mit Hilfe des Hamburger Fürsorgevereins bereits geschafft, Yoga in unseren Breiten als „niederschwelliges Therapieangebot“ zu etablieren. Er stellt auf Nachfrage für interessierte Yogalehrer den Kontakt zum jeweiligen Gefängnis her und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Yoga ist ein jahrtausendealtes Werkzeug, das Stress reduzieren und nachhaltig Entspannung bewirken kann, wie auch moderne Studien beweisen. Die Erfahrung der Selbstwirksamkeit ermächtigt den Übenden, über seine Ängste und Konditionierungen hinauszuwachsen. Die Aufgabe des Yogalehrers besteht bei der Arbeit mit Gefangenen und traumatisierten

Menschen besonders darin, den jeweiligen Stil achtsam, respektvoll, unter Berücksichtigung der (anti-)sozialen Situation und physischer sowie mentaler Beeinträchtigungen zu vermitteln und zur eigenen – möglichst täglichen – Praxis zu motivieren. Es geht vorrangig darum, hier und jetzt präsent zu sein und die Botschaft „Ich sehe dich“ zu vermitteln. Gefordert ist ein verlässlicher, kontinuierlicher und stabiler Partner, der in einer lebensfeindlichen Atmosphäre den geschützten Raum und die Atmosphäre schafft, welche Selbstbeobachtung zulassen, Öffnung und Veränderung ermöglichen. Die Empathie muss unter sparsameren Gesten als „draußen“ ihren Weg finden und sich von der Intuition leiten lassen: Der direkte Kontakt durch Berührung, die Anordnung der Gruppe und der Standort des Lehrers sollten nicht willkürlich gewählt werden und basieren auf einem Vertrauensverhältnis, das sich erst entwickeln und bewähren muss. Dass das Gefängnispersonal die andere Seite der beschädigten Medaille bildet, ist einkalkuliert: Die Organisationen „Prison Yoga Project“, der britische „Prison Phoenix Trust“ und YuMiG e.V. laden auch diese „Zielgruppe“ dazu ein, Yoga und Meditation zu praktizieren.

Im Fokus der Arbeit mit Gefangenen steht ein traumasensitives, körperzentriertes Achtsamkeitstraining: Das Erlernen von Asanas, Meditation und Pranayama macht die Abspaltung körperlicher Empfindung vom kognitiven Bewusstsein spürbar – und damit heilbar. Verletzte verletzen. Das zunächst für sich selbst (wieder-)empfundene Mitgefühl vermag jedoch ein Miteinander mit Gefühl herzustellen. On and off the mat. On and off the society. In der kleinsten und in der dunkelsten Zelle unserer Gesellschaft. Wir sind viel größer als die von uns vorstellbaren Möglichkeiten: Wir sind die, auf die wir – trotz aller Zweifel, Ängste und Hoffnungslosigkeit – gewartet haben. ■

Infos

Das Seminar mit James Fox fand am 19. und 20.10.2013 im Hamburger Studio achtundsiebzig bei Tanja und Simone Brenner statt.

Weitere Informationen unter: www.prisonyoga.com, www.thepppt.org.uk, www.yumig.de, www.artofliving.org



Barbara Decker arbeitet als Lektorin und Autorin sowie Jivamukti-Yoga-Lehrerin in München. Mit YuMiG e. V. und Dr. Patrick Broome initiiert sie derzeit eine Gruppe von Lehrern, die Yoga in die bayerischen Gefängnisse bringt, und unterstützt die internationale Bewegung.