

## Meditation im Knast - Ein Erfahrungsbericht

Um darüber berichten zu können, was mir Meditation im Gefängnis bedeutet, muss ich erst versuchen zu erklären, was Gefängnis überhaupt bedeutet. Gefängnis ist ein sehr merkwürdiger, seltsamer Ort. Real und surreal gleichzeitig, bevölkert von Menschen, genauso wie „draußen“, die sich gleichzeitig normal wie anormal verhalten. Warum? Vielleicht, weil wir nackt sind. Und ausgeliefert. Und wir versuchen uns zu bedecken. Einige mit Lügen, andere mit Schweigen, und manche werden richtig laut. Die Lügen, egal welcher Größenordnung, beschützen wie ein Panzer. Meiner Meinung nach dient alles dem Selbstschutz und der Selbsttäuschung. Ich möchte und kann nicht beurteilen, ob das eine gute Methode ist, ich habe es fast schon gelernt (vor allem dank Meditation) zu akzeptieren. Aber, gerade dieses Verhalten macht das Gefängnis zu einem lauten Ort, sei es auch ganz still.

Diese Stimmung vibriert durch die Korridore, und es ist sehr bedrückend. Wenn man nur ein bisschen sensibel ist, dann kann diese „Stimmung“ einen bis zum Wahnsinn treiben. Ich war schon kurz davor, und sollte diese Aussage übertrieben klingen, bitte liebe Leser, verbringen Sie nur ein paar Nächte hier, bitte. Und in dieser Verfassung, kam ich zur Meditation. Offen gestanden aus Langeweile und Neugier. Früher habe ich nur geschmunzelt, wenn ich „OMMM“ oder „Ozean“ gehört habe! Und es war am Anfang sehr schwierig. Ich habe die Stille in mir und um mich herum, mit einem Tsunami verglichen.

Seltsam, wie laut Stille sein kann, es ist beinahe schmerzlich. Es hat mich enorm viel Kraft gekostet, dabei zu bleiben. Wenn jemand fragt, warum ich weitergemacht habe: weil es mich gerettet hat. Ich bin mir einige Male selbst begegnet, wenn auch nur kurz; war ich „ich“. Vielleicht denken einige, dass ausgerechnet „ich“ nicht erstrebenswert ist, sogar ich denke immer so, aber das ist mir nicht mehr wichtig. Ich habe in der Stille, Gefühle wiedergefunden, die noch vor ein paar Monaten für immer verschollen schienen. Und das erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit. Und, wenn es um mich herum zu laut wird, versinke ich in meine Stille, in meinen Ozean. Und dass ich nackt bin, stört mich nur noch ein wenig. Brauche keine Panzer mehr, ein einfaches Laken reicht mir aus.

Ich weiß ganz genau, dass ich nur am Anfang einer langen Reise bin, deren Ausgang ungewiss ist. Werde ich was finden? Was suche ich? Ich wage noch nicht, das zu suchen, was viele zu finden erhoffen, wie Erleuchtung. Was bedeutet Erleuchtung überhaupt? Bin ich dafür bereit? Das bezweifle ich. Aber ich habe gelernt geduldig zu sein, alles hat seine

Zeit. Und das ist wirklich eine großartige Sache für jemanden, die alles am besten schon gestern erreichen wollte. Also, so werde ich weiter gehen, mit kleinen Schritten, langsam vorwärts.

Würde ich eine Empfehlung für das Meditieren aussprechen? Ja. Jederzeit. Und wenn jeder nur einen Bruchteil von der Stille davon findet, was ich gefunden habe, wäre dieser Ort um einiges einfacher zu ertragen.

*(Knastbroschüre , Mit solidarischen Grüßen aus dem Knast'/ Text-Bericht: Kriszina)*