



Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e. V. – Konzept

Motivation und Ziele

Die Motivation aller Beteiligten basiert auf dem Wunsch, Menschen in einer schweren, teils ausweglos erscheinenden Lebenssituation Hilfe zur Selbsthilfe zu bringen, indem sie ihnen ein Werkzeug, nämlich Yoga und Meditation, in die Hand geben, das ihnen allen selbst schon gute Dienste geleistet hat.

Yoga ist die älteste, auf wissenschaftlichen Prinzipien aufbauende Therapieform der Welt – in den unterschiedlichen Yoga-Traditionen sind mehr als 3000 Jahre Erfahrung in den Techniken der Lenkung und Besänftigung von psychischen Energien gesammelt.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Formen von psychotherapeutischen Systemen setzt Yoga zunächst auf der körperlichen Ebene an. Dabei wird die natürliche Fähigkeit des Menschen genutzt, Lernerfolge zwischen der physischen und der psychischen Ebene auszutauschen.

Körperlicher Entspannung folgt in der Regel sehr bald auch eine geistige Entspannung. Diese bildet dann die Grundlage für den Beginn einer Innenschau, die in den meisten Fällen sogar dann greift, wenn sie von dem Übenden nicht einmal bewusst angestrebt wird.

Yoga-Übungen sind darauf ausgelegt zu verinnerlichen und die Bewusstheit für zunächst physische und dann im Folgenden auch für psychische Prozesse zu erhöhen. Des Weiteren wirken alle Yoga-Übungen stimmungsaufhellend und schaffen so, als Werkzeug der Befindenspflege, einen optimalen Ansatzpunkt für andere Therapieformen.

Als wesentliches Ziel von YuMiG in der weiteren Entwicklung unserer Arbeit möchten wir dieses Werkzeug an dem gesellschaftlichen Brennpunkt Strafvollzug zum Einsatz bringen, indem wir auf einer semiprofessionellen Ebene in Zusammenarbeit mit der Justiz Angebote für Gefangene und, bei einer entsprechenden Akzeptanz, auch für Bedienstete verwirklichen, die der speziellen Situation optimal angepasst sind. Gleichzeitig wollen wir die positive Wirkung von Yoga auf Resozialisierung und Prävention in der Öffentlichkeit bekannt machen. YuMiG möchte Ansprechpartner sein für alle, die am Thema Yoga und Meditation im Gefängnis interessiert sind: Zum Beispiel Anstalten, Gefangene, YogalehrerInnen, Wissenschaftliche Einrichtungen, Presse.

Tätigkeitsfelder

YuMiG entwickelt Konzepte und Programme, die für Strafanstalten geeignet sind. Viele aktive Mitglieder von YuMiG unterrichten selbst in Haftanstalten. Wir bieten aber auch Weiterbildungen an für YogalehrerInnen, die in Haftanstalten unterrichten möchten.

YuMiG berät Einrichtungen, welche Yoga und Meditationstechniken für ihre Bedürfnisse geeignet wären, und hilft LehrerInnen finden.

YuMiG unterstützt YogalehrerInnen, interessierte Einrichtungen in ihrer Nähe zu finden, und stellt gegebenenfalls Kontakte her. YuMiG berät, was bei Yoga mit Gefangenen zu beachten ist, unter welchen Voraussetzungen sie im Knast unterrichten können, wo sie sich dazu weiterbilden können.

YuMiG unterstützt Initiativen, die dieselben Ziele wie YuMiG verfolgen und fördert die Vernetzung solcher Initiativen untereinander. YuMiG knüpft Kontakte zu bereits etablierten Projekten im In- und Ausland um deren Erfahrungen zu bündeln und für die Planung neuer Projekte zugänglich zu machen. YuMiG baut eine Datenbank auf mit interessierten Einrichtungen und Yogalehrern.