

Livia Gurkasch

YuMiG – Yoga und Meditation im Gefängnis



Yogastunde mit inhaftierten Menschen

Der Verein „Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e.V.“ hat sich zum Ziel gesetzt, Yoga und Meditation als niederschwelliges Therapieangebot im Strafvollzug zu verankern und die Wirksamkeit der Angebote wissenschaftlich evaluieren zu lassen. In dem gemeinnützigen Verein, im Jahre 2012 überwiegend von Yogalehrer/-innen gegründet, finden sich Menschen aus den unterschiedlichsten Tätigkeitsbereichen. Unter anderem Yoga- und Meditationslehrer verschiedener Traditionen, Unternehmer, Diplom-Psychologen, Justizbedienstete, Polizisten, Journalisten sowie inhaftierte Menschen, die sich für die Ziele des Vereins einsetzen. Ein großer Teil der Mitglieder leitet in Gefängnissen selbst Yoga an. Der Verein finanziert sich hauptsächlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spendengeldern.

Yoga und Meditation als Angebote in Haft

Yoga und Meditation können nachgewiesenermaßen helfen, besser mit Stress umzugehen und eröffnen Wege zu einer veränderten Selbstwahrnehmung. Erste Untersuchungsergebnisse aus anderen Ländern zeigen bereits, was Yoga hinter Gittern bewirkt: Gefangene sind

motivierter, sehen sich und ihre Zukunft positiver, haben weniger Ängste und übernehmen mehr Eigenverantwortung. Eine Organisation, die Yoga bereits sehr erfolgreich im Strafvollzug anbietet, ist Prison Phoenix Trust (www.theppt.org.uk) in England. Die Organisation wurde 1988 von Ann Wetherall gegründet. Sie unterstützt die Ausbildung für den Unterricht in Gefängnissen und unterhält mittlerweile mehr als 150 wöchentliche Kurse in etwa neunzig Sicherheitseinrichtungen in Großbritannien und Irland.



Dieter Gurkasch bei Yogaanleitung in Santa Fu

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 eine geistige Entspannung. Diese bildet die Grundlage für den Beginn einer Innenschau, auch wenn sie von dem Übenden nicht bewusst angestrebt wird, denn Yoga-Übungen sind darauf ausgelegt, das Bewusstsein für physische und psychische Prozesse zu erhöhen. Des Weiteren wirken Yogaübungen stimmungsaufhellend und schaffen so, als Werkzeug der Befindenspflege, einen optimalen Ansatzpunkt für andere Therapieformen. YuMiG e.V. propagiert daher kein Allheilmittel, sondern sieht seine Arbeit als einen Baustein für eine erfolgreiche Resozialisierung - Yoga und Meditation als Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Zielsetzung

Der Verein hat sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, alle bereits bestehenden Yoga- und Meditationsangebote unter einem Dach zu vereinen. Kursangebote für Yoga und Meditation in Ham-

burger Gefängnissen bestehen bereits seit 2006. YuMiG e.V. organisiert nicht nur diese, sondern auch weitere Kursangebote in mehreren Bundesländern und versteht sich ebenfalls als Ansprechpartner für alle, sowohl Privatpersonen, Initiativen und Behörden, die ähnliche Angebote im Strafvollzug planen oder bereits durchführen. Zurzeit werden im Rahmen der Vereinsarbeit Yoga- und Meditationskurse in mehr als 20 Justizvollzugsanstalten angeboten.

Dieter Gurkasch, Mitbegründer und Vorstandsmitglied von YuMiG e.V. hat selbst im Jahre 2000 im Gefängnis mit Yoga begonnen und gründete als Insasse im Jahr 2006 gemeinsam mit dem Gefängnis-seelsorger die Yoga-Gruppe „Santa Fu“. Heute bietet der 53-jährige Hamburger im Rahmen der Vereinsarbeit unter anderem Yoga-Motivationsworkshops in Zusammenarbeit mit Justizvollzugsanstalten für inhaftierte Menschen an, um ihnen Einblick in diesen, vielen noch unbekanntem, Bereich zu ermöglichen und sie für das Angebot von Yoga- und Meditations-Kursen in den Haftanstalten



Vorstand YuMiG

der Schwerpunkt der Kurse präventiv auf Stressreduktion, Förderung der Entspannung, Konzentration und Beweglichkeit ausgerichtet und kann als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements gesehen werden.

Unser Netzwerk

In Hamburg, Berlin, Köln, Aachen und München existieren bereits Arbeitsgruppen von YuMiG. In Baden-Baden,

Hamburg erleichtert der Hamburger Fürsorgeverein von 1948 e.V. den Yoga- und Meditationslehrer-/innen durch einen allgemeinen Vorbereitungskurs den Einstieg in die Tätigkeit im Gefängnis. Auch in anderen Ländern initiiert YuMiG e.V. die Gründung von Vereinen mit gleicher Zielsetzung. In Österreich (Sitz: Graz) hat sich bereits ein Schwesternverein gebildet, in der Schweiz (Sitz: Zürich) befindet sich ein solcher in der Gründungsphase

Fazit

Vorrangiges Ziel des Strafvollzuges in Deutschland ist und bleibt die Resozialisierung des straffällig gewordenen Menschen. Der bundesdeutsche Strafvollzug soll auf Behandlung ausgerichtet sein. Der Strafvollzug hat auch die Aufgabe, die Bevölkerung vor neuen Straftaten zu schützen, er dient aber vor allem dazu, straffällig gewordene Menschen dazu zu befähigen, in Zukunft in sozialer Verantwortung ohne Straftaten zu leben. In einem modernen, nach therapeutischen Gesichtspunkten ausgerichteten Strafvollzug sollte unseres Erachtens ein solches Werkzeug wie Yoga nicht fehlen.



Treffen der Arbeitsgruppe Hamburg

zu motivieren. In Hamburg existiert nun ebenfalls ein Yoga-Angebot für Haftentlassene in den Räumen des Hamburger Fürsorgevereins von 1948 e.V., der sich für die Unterstützung von Haftentlassenen und deren Angehörigen einsetzt. Auch für die Justizvollzugsbediensteten wurden Yoga- und Meditationsangebote geschaffen. Angesichts der hohen Stressbelastung und den mitunter reduzierten Bewegungsmöglichkeiten ist hier

Stuttgart, Dresden und Göttingen befinden sie sich noch im Aufbau. Ziel der Arbeitsgruppen ist es, sich als Yogalehrende untereinander über die Tätigkeit im Gefängnis auszutauschen, selbstständig und eigenverantwortlich die Ziele des Vereins in ihren Tätigkeitsbereichen umzusetzen, Ansprechpartner für Interessierte und die dort im Gefängnis anleitenden Yogalehrer zu sein und insgesamt ein soziales Netzwerk aufzubauen. In

*Livia Gurkasch
Vorstand YuMiG e.V.
info@yumig.de
www.yumig.de*