# Selbsterfahrung in Achtsamkeit – Trainingsangebot in der JVA Dieburg

Mona Leonhardt[[1]](#footnote-1), Michael Huppertz[[2]](#footnote-2), Sara Schneider2, Thomas Steininger2

## Einleitung

Achtsamkeit ist bewusste, absichtslose, offene und akzeptierende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen. Sie kann sich auf die Umwelt, andere Menschen und das eigene Selbst (Körperempfindungen, Gefühle, mentale Prozesse usw.) beziehen (Huppertz, 2015). Da die Gegenwart unendlich vielfältig ist, erfordert Achtsamkeit Offenheit und Zeit für neue Erfahrungen, was auch bedeuten kann, dass gewohnte Reaktionen, Wahrnehmungs- und Denkmuster verlassen werden. Entscheidend für die Haltung der Achtsamkeit ist, dass wir *mit* ihr durchaus viele Ziele verbinden können, *in* ihr aber einfach mit dem sind, was gerade ist.

Ziel achtsamkeitsbasierter Interventionen ist es, durch die Vermittlung der Haltung und eine regelmäßige Übungspraxis Situationen differenzierter wahrzunehmen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, Empathie zu entwickeln und für Beziehungsprozesse zu sensibilisieren. Reaktives Handeln, Impulsivität und Gewohnheiten sollen zu Gunsten von Verlangsamung, Bewusstheit und klaren Entscheidungen überwunden werden. Gegenwärtigkeit und Akzeptanz sollen zu mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit Herausforderungen führen. Gerade die Ausbildung von Bewältigungskompetenzen im Umgang mit emotionalen und situativen Belastungen, der konstruktive Umgang mit negativen Gefühlen und Gedanken und die Minderung von Impulsivität stellen relevante Aspekte in der Behandlung von Strafgefangen dar. Das Achtsamkeitstraining ermöglicht die Auseinandersetzung mit eigenen Bewertungsmustern sowie die Vermittlung und Etablierung konstruktiver Copingstrategien hinsichtlich impulsiver oder auch aggressiver Verhaltensmuster.

Achtsamkeitstrainings mit Straftätern sind vor allem aus den USA (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn et al., 2007) und Indien (Ariel & Menahemi, 2013) bekannt. In Deutschland berichteten Zöllner & Kiehne 2006 von einem Achtsamkeitstrainings in einem Gefängnis

## Das Achtsamkeitstraining in der JVA Dieburg

Im Frühjahr 2016 wurde in der Justizvollzugsanstalt Dieburg ein Achtsamkeitstraining für Gefangene realisiert. Die Gefangenen konnten sich per Anliegen über den psychologischen Dienst der JVA für das Training anmelden. Über das Angebot informiert wurden die Gefangenen über einen Aushang auf den Stationen. Besondere Teilnahmevoraussetzungen bestanden nicht. Dies ist eine große Stärke des Achtsamkeitstrainings; es sind keine Vorerfahrungen notwendig, zudem lassen sich die Inhalte auf sämtliche Bereiche übertragen, so dass es keiner zielgruppenspezifischen Auswahl bedarf. Insgesamt konnten zwölf Gefangene an dem Training teilnehmen. Es wurde zudem eine Warteliste mit interessierten Gefangenen angelegt.

Geleitet wurde das Training von einer festangestellten Psychologin der Haftanstalt (der Erstautorin) sowie drei PsychotherapeutInnen einer informellen Arbeitsgruppe in Darmstadt, die seit vielen Jahren therapeutisch und präventiv mit Achtsamkeit arbeitet (Huppertz, Saurgnani & Schneider, 2013). Die Gruppe wurde von dem Hessischen Justizministerium finanziert.

Das Training fand einmal wöchentlich für jeweils eineinhalb Stunden statt. Der Kurs erstreckte sich über zehn Wochen, zudem wurden zwei Nachsorgetermine nach jeweils vier Wochen angeboten, um den weiteren Übungsverlauf zu begleiten. In den ersten Sitzungen wurde zunächst die Arbeitsweise vorgestellt sowie eine Einführung in die Grundlagen des Trainings gegeben. In der Anfangsphase des Trainings ging es insbesondere um die Vermittlung der dem Achtsamkeitskonzept zugrundeliegenden Haltung. Besonderes Augenmerk lag zudem auf der Vermittlung der erforderlichen Übungspraxis außerhalb der wöchentlichen Sitzungen. Entsprechend der Erfahrungen aus vorherigen Gruppenangeboten wurde eine tägliche Übungspraxis von mindestens zehn Minuten empfohlen. Die Übungen konnten dabei frei gewählt werden und sollten in alltäglichen Situationen erfolgen. Deshalb wurden vor allem kurze, alltagsnahe Übungen vermittelt sowie informelle Achtsamkeit, d. h. die Achtsamkeit auf alltägliche, routinierte Tätigkeiten. Ein besonderes Thema war „Achtsame Kommunikation“. Die Gruppensitzungen starteten immer mit einer kurzen Atemübungen und einer daran anschließenden kurzen Blitzlichtrunde, in der jeder Teilnehmer sein aktuelles Befinden zum Ausdruck bringen konnte, sowie einem ausführlichen Wochenrückblick. Letzterer räumt Gelegenheit dafür ein, Übungsfortschritte aber vor allem auch Schwierigkeiten in der Übungspraxis zu thematisieren, ebenso wie allgemeine Fragen zu den theoretischen Grundlagen zu klären. Jede Sitzung befasste sich im Weiteren mit einem inhaltlichen Schwerpunkt, der sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen umfasste. Wesentliche Inhalte waren das Wahrnehmen und Spüren innerpsychischer Prozesse, die Schulung einer achtsamen Wahrnehmung der Umgebung sowie das Identifizieren und Hinterfragen intuitiver Bewertungsmechanismen. Auf jede Übungseinheit folgte ein sogenanntes Sharing, bei dem jeder die Möglichkeit hat, eigene Erfahrungen während der Übung mitzuteilen. Anschließend wird in einer Diskussionsrunde immer wieder die Haltung der Achtsamkeit erläutert und es wurden Bezüge zu den konkreten Problematiken der Teilnehmer hergestellt, z.B. zu impulsiven Verhaltensmustern, Abhängigkeit, etc. Je nach Bedarf wurden darüber hinaus Handouts mit einer Zusammenstellung der erarbeiteten Inhalte ausgehändigt, zudem wurde den Teilnehmer ein Buch mit ausführlich beschriebenen Achtsamkeitsübungen zur Verfügung gestellt.[[3]](#footnote-3)

## Verlauf und Ergebnisse

Von den zwölf angemeldeten Strafgefangenen nahmen zehn Gefangene an den zehn wöchentlichen Sitzungen teil. Ein Gefangener trat von der Teilnahme aus vollzugsorganisatorischen Gründen zurück, ein weiterer Gefangener wurde nach der siebten Sitzung entlassen. Die Teilnehmer waren zwischen 27 und 50 Jahre alt und verbüßten eine Haftstrafe von insgesamt neun Monaten bis fünf Jahre. Die Mehrzahl der Teilnehmer war bereits zum wiederholten Mal in Haft, die Anzahl lag zwischen einer und sieben Vorinhaftierungen. Die Teilnehmer wiesen insgesamt eine hohe Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit auf. Sofern eine Teilnahme aus gesundheitlichen oder vollzugsorganisatorischen Gründen nicht möglich war, meldeten sich die Teilnehmer für die jeweilige Sitzung ab. Nur wenige Gefangene zeigten Schwierigkeiten, regelmäßig an dem Training teilzunehmen, dies betraf im Wesentlichen zwei Gefangene, die auch außerhalb des Kurses durch eine hohe Sprunghaftigkeit und Impulsivität auffielen. An dem ersten Nachsorgetermin nahmen acht Strafgefangene teil. Ein Teilnehmer war zu diesem Zeitpunkt bereits verlegt, ein anderer fehlte entschuldigt. Für den zweiten Nachsorgetermin haben sich zwei Strafgefangene abgemeldet; derjenige, der bereits den ersten Termin versäumte, fehlte erneut, zudem erklärte ein anderer Gefangener, kein Interesse mehr an dem Kurs zu haben. Bei beiden handelte es sich um diejenigen, die auch schon während des zehnwöchigen Kurses häufiger fehlten.

Nach dem zehnten Termin wurde der Kurs mittels anonymer Fragebögen evaluiert. Die Teilnehmer gaben mehrheitlich an, in hohem Maß von dem Training profitiert zu haben. Als besonders hilfreich wurden die Übungen (v.a. Atemübungen) beschrieben sowie die mit dem Training einhergehenden Selbsterfahrungsmöglichkeiten, beispielsweise in Hinblick auf ihr Körpergefühl. Zudem habe das Training zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung geführt. Ebenso seien ihnen die eigenen spontanen Bewertungen bewusster geworden. Im Kontext der Straftäterbehandlung von besonderer Relevanz ist, dass die Teilnehmer Verbesserungen hinsichtlich ihrer Impulskontrolle sowie dem Umgang mit Aggressionen berichteten. Die Mehrheit der Teilnehmer berichtete über eine tägliche Übungspraxis zwischen 3-20 Minuten. Zwei Teilnehmer gaben an, außerhalb der Trainings nur selten zu praktizieren. Aus Sicht der teilnehmenden Strafgefangenen hätte das Angebot eine längere Zeitspanne umfassen und hochfrequenter (zweimal wöchentlich) angeboten werden können.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer entsprachen weitgehend den Beobachtungen der Trainer. Die Teilnehmer profitierten für ihre dringendsten Anliegen und etwas darüber hinaus. Sie verstanden Achtsamkeit als einen Weg zu einem besseren Befinden, gerade vor und nach besonderen Belastungen, konstruktiveren Verhaltensweisen in Konfliktsituationen und besseren Kommunikationsformen. Bemerkenswert war, dass es den Teilnehmern innerhalb des Trainings gelang, die vermittelten Inhalte und Übungen in krisenhaften Situationen anzuwenden. Von der Maßnahme profitierten auch solche Gefangene, die bereits vollzugsöffnende Maßnahmen erhielten. Insofern stellt sich das Training als eine motivationsfördernde Maßnahme dar.

Rückblickend würden wir existenziellere Aspekte der Haltung der Achtsamkeit als Weg zu einem erwachseneren, moralischen, verantwortungsvollen, sinnvollen Lebens stärker gewichten. Die selbstreflexiven Prozesse blieben überwiegend den eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten verhaftet. Um die Fortschritte zu stabilisieren wäre grundsätzlich entsprechend der Angaben der Teilnehmer eine längerfristige Fortsetzung des Angebots im Sinne regelmäßiger Updates wünschenswert.

Die Achtsamkeitspraxis wird häufig auch zur Gesundheitsfürsorge bzw. Prävention eingesetzt. In diesem Sinne aber ist diese Arbeit vermutlich auch für die Schulung und Fortbildung von Vollzugsbediensteten geeignet. Nach Beendigung des Trainings wurde ein eintägiger *Workshop für Bedienstete* der JVA Dieburg zur achtsamkeitsbasierten Prävention angeboten. Im Rahmen des Workshops wurde eine theoretische Einführung zur Entstehung, Aufrechterhaltung und zu den Folgen von Stress gegeben und das Achtsamkeitskonzept als eine Möglichkeit Stressbewältigung aber auch langfristig zur Prävention vorgestellt. Auch in diesem Kontext fand das Angebot großen Zuspruch und positive Rückmeldungen, so dass grundsätzlich auch ein längeres Training für Bedienstete in JVAs zu überlegen ist.

## Literatur

Ariel, E. & Menahemi, A. (2013). Doing Time Doing Mindfulness. https://www.youtube.com/

watch?v= WkxSyv5R1sg.

Huppertz, M. (2015). *Achtsamkeitsübungen: Experimente mit dem anderen Lebensgefühl*., 2. Aufl.,

Paderborn: Junfermann Verlag.

Huppertz, M., Saurgnani, S. & Schneider, S. (2013). Ein pluralistisches Achtsamkeitskonzept für die

therapeutische Praxis. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 45, 381-397.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M.A. (2007). Mindfulness Based Stress Reduction

in Massachusetts Correction Facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268.

Zöllner, A. & Kiehne, S. (2006). *Stressbewältigung durch Achtsamkeit/MBSR: Bericht über einen Acht-*

*Wochen-Kurs in der Justizvollzugsanstalt Brandenburg*. (abgerufen unter: http://www.eja-muenchen.de/fileadmin/eja\_data/03\_Aktionen\_Projekte/Open\_Works/2014/Materialien/

Stressbewaeltigung\_Jugendvollzugsanstalt.pdf)

1. Koordination Psychologischer Dienst der JVA Dieburg. [↑](#footnote-ref-1)
2. „Arbeitsgemeinschaft Achtsamkeit“ in Darmstadt (www.ag-achtsamkeit.de). [↑](#footnote-ref-2)
3. Huppertz, M. (2015). *Achtsamkeitsübungen: Experimente mit dem anderen Lebensgefühl*., 2. Aufl., Paderborn: Junfermann Verlag. [↑](#footnote-ref-3)