

Fachtag: Gefangen sein – Von äußeren Mauern und inneren Fesseln
17.11.2025, Paulus Akademie Zürich, Dr. Christina Kayales

Einleitung

Menschen erleben ein Gefangensein auf unterschiedlichen Ebenen:

- Physisch durch Inhaftierung oder Isolation.
- Sozial z.B. durch Verpflichtungen, Erwartungen, kulturelle Normen oder Rollenbilder.
- Psychisch z.B. durch Depression, Schuldgefühle oder Angstzustände.
- aber auch spirituell: z.B. durch gefühlte Gottesferne, Sinnverlust oder religiös begründete Schuldgefühle.

1. Die äußeren Mauern und ihre inneren Folgen

Gefängnisse sind hochregulierte Orte. Sie erzeugen bewusst das Gefühl von Kontrolle und Unfreiheit. Das Erleben beeinflusst auch die eigenen psychodynamischen Prozesse. Es verändert das innere Erleben und die Beziehungsmuster bei den Betroffenen. Hierzu gehören:

- **Kontrollverlust und Fremdbestimmung**
Tagesabläufe, Körperbewegungen, Kommunikation und selbst Grundbedürfnisse (wie Essen, Hygiene) unterliegen Vorschriften.
- **Überwachung und fehlende Privatheit**
- Die **Isolation**: von sozialen Netzwerken, Familie, vertrauter Arbeit, vertrautem Alltag.
- Die **Entindividualisierung**: Die eigene Lebensgeschichte wird zum Fall, oft wird man pauschal bestimmten Gruppen zugeordnet, „die auf Flur B oder die Marokkaner“
- **Institutionalisierte Demütigung**
Erfahrungen mit unverständlichen oder willkürlich erlebten Machtstrukturen, wie die Kontrolle der Briefe, Zellendurchsuchungen etc.
- **Hierarchisierung und Subkultur-Druck**
Die soziale Ordnung unter den Gefangenen folgt oft informellen, teils gewaltbasierten Regeln.
- **Fehlende Sinnhaftigkeit und Monotonie**
Die Sinnentleerung durch mangelnde Beschäftigung, fehlende kognitive Herausforderungen oder Zielperspektiven

Je nach individueller Veranlagung wird das eine mehr, das andere weniger belastend erlebt.

In der Summe führt es nicht selten zu einer Identitätskrise. Wer bin ich noch, wenn alles weg ist, was mich ausgemacht hat?

Die äußeren Einschränkungen verstärken **emotionale Belastungen**. Typische Themen sind hierbei:

- **Schuld und Scham**, - wobei hier natürlich zu erwähnen ist, dass sich kulturell unterschiedlicher Umgang mit Scham und Schuldthemen zeigt.
- **Angst** vor Einsamkeit bzw. Verlassenwerden,
- **Sorge** um Kinder oder Angehörige,
- der **Verlust** der vertrauten Rollen als Mutter, Vater, Ernährer, Kollegin, und des vertrauten sozialen Milieus
- **Ängste**, die mit den Haftinternen „Regeln“ zu tun haben. Hierzu gehört auch die Angst vor sexualisierter Gewalt in der Haft.

- **Substanzgebrauch und psychische Komorbidität**

Viele Inhaftierte, laut heutiger Studien der Kantone rund 40-50 % der Inhaftierten, haben eine **stoffgebundene Suchtproblematik** bei Haftantritt. Besonders häufig findet sich Opioidabhängigkeit, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Das Geschlecht und Alter spielen eine Rolle: bei jüngeren Männer zeigt sich häufiger Drogenkonsum, bei den Älteren mehr hoher Alkoholkonsum. Je nach Gefängnis variiert die Substitutionsversorgung. Aber auch bei gut geregelter Substitutionsversorgung zeigen sich bei vielen starke Entzugssymptome, da die Mittel gern intern weiterverkauft werden und dann selbst die Entzugerscheinungen erleben werden.

- Menschen mit Fluchterfahrungen erleben zusätzlich zuweilen eine **Retraumatisierung** ausgelöst durch die Hilflosigkeit der für sie unbekannteren institutionellen Strukturen.

Ich möchte betonen: Nicht jeder Mensch erlebt eine Inhaftierung psychisch gleich. Aber viele Menschen erleben sie als krisenhaft – und manche entwickeln Symptome, die im medizinischen Sinne als behandlungsbedürftig gelten.

Oft geraten die **Angehörige** von Inhaftierten aus dem Blick – und das, obwohl sie zentrale Stabilisatoren sein könnten. Auch sie tragen Belastungen: Neben emotionaler Verunsicherung kämpfen sie häufig mit der Stigmatisierung, organisatorischer Überforderung und finanziellen Schwierigkeiten. Ich erinnere mich an eine Mutter, deren Sohn inhaftiert wurde. Sie sagte: „Ich konnte nicht mehr schlafen, ich hatte Angst, überhaupt noch zur Arbeit zu gehen – als würde mir jeder anmerken, was passiert war. Ich fühlte mich so allein.“

2. Was Inhaftierung bedeutet: Der Bruch im Leben:

Die auftretenden Belastungsreaktionen zeigen sich erfahrungsgemäß in unterschiedlicher Weise

- a) in der Zeit der Untersuchungshaft
- b) bei längeren Inhaftierungen

a) Untersuchungshaft

Vor allem in der ersten Phase der Inhaftierung in der Zeit der Untersuchungshaft kommt es häufig zu einem sogenannten „**Haftchock**“ – Dieser ist durch Angst, Scham, Überforderung, Desorientierung und Kontrollverlust gekennzeichnet. Gefangene erleben den Eintritt in das Gefängnisssystem als eine radikale Zäsur.

Hinzu kommt die **Ungewissheit**, wann es wie weitergeht. Das wird von vielen als sehr belastend beschrieben mit entsprechenden Unruhreaktionen, aber auch zuweilen aggressiven Ausbrüchen.

b) bei längeren Inhaftierungen

Forschungen arbeiteten heraus, dass Gefangenschaft zentrale Anteile des Selbst infrage stellt.

- Der Verlust von Kontrolle führt häufig zu **Regressionen**, also zu Rückzügen in frühere, kindlichere Bewältigungsformen.
- Vielfach zeigt sich **Passivität**, ein sich ergeben, in das, was ist.
- Gleichzeitig werden **Abwehrmechanismen** wie Verdrängung, Projektion oder Verleugnung aktiviert, um den seelischen Schmerz abzufedern.
- Manchmal wird die Tat selbst **verdrängt** oder die eigene Beteiligung.
- Manche Inhaftierte **idealisieren** das Herkunftsland retrospektiv als heile Gegenwelt – eine typische Projektionsform, mit der das Gefühl von Verlust und Entwurzelung psychisch abgefedert wird. Ganz entsprechend werden zuweilen Probleme mit der Familie verleugnet und stattdessen die Familie bzw. die eigene soziale Gruppe idealisiert.

Noch einmal zur Erinnerung. Abwehrreaktionen sind nicht bewusst gewählte „Entschuldigungen“. Abwehrreaktionen sind eine Bewältigungsform und beschreiben, was die Psyche in diesem Moment aushält, wahrzunehmen und was eben geleugnet also abgewehrt werden muss.

- Gerade wenn Menschen länger inhaftiert sind, zeigt sich zuweilen eine sogenannte **Institutionalisierung**. Dabei handelt es sich um einen inneren Bewältigungsprozess, bei dem sich Inhaftierte so sehr an die Routinen und Regeln des Gefängnisses anpassen, dass sie außerhalb dieser Strukturen Schwierigkeiten haben. (Goffman, 1973 [2]). *Ein 45-jähriger Mann wird nach zwölf Jahren Haft entlassen. In der Wohngruppe kann er sich nicht selbst versorgen, verliert sich in alltäglichen Entscheidungen. „Mir war lieber, wenn der Tag vorgegeben war. Jetzt soll ich selber entscheiden – das stresst mich mehr als die Zelle.“*
- Eine weitere Belastung für Inhaftierte ist die Erfahrung der **Stigmatisierung**. Der gesellschaftliche Blick reduziert den Menschen auf seine Tat, auf seine **Straftäteridentität**. In der Sozialpsychologie spricht man hier vom **Labeling-Effekt** – ein Etikett, das sich tief in das Selbstbild eingräbt und zu einem Rückzug oder gar zur Annahme der Täterrolle führen kann. Für viele bedeutet dies eine zusätzliche psychische Last, die auch große Schamgefühle auslöst. Die soziologische Theorie des „Labeling“ von Howard Becker (1963) zeigt eindrücklich, wie äußere Zuschreibungen das Selbstbild und die soziale Identität von Menschen prägen. Wird eine Person als Straftäter etikettiert, besteht die Gefahr, dass dieses Etikett nicht nur äußerlich wirkt, sondern auch innerlich übernommen wird. Dieses Phänomen verstärkt soziale Ausgrenzung und erschwert die Resozialisierung.
- Eine besondere Herausforderung ist der **Verlust der vertrauten emotionalen Beziehungen**: Partnerschaften zerbrechen, Kinder entfremden sich, familiäre Kontakte werden brüchig oder brechen ganz ab, ganz zu schweigen von dem Abbruch vieler freundschaftlicher Kontakte. Das erzeugt nicht nur Schuldgefühle, sondern verschärft die soziale Isolation. Vergessen wir nicht: soziale Anbindung ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit.

Beispiel 2: Die Mutter in Haft – „Ich bin noch da, aber nicht mehr dabei“

Eine 39-jährige Frau verbüßt eine zweijährige Haftstrafe wegen Betrugs. Sie hat zwei Kinder im Schulalter, die bei den Großeltern leben. Obwohl regelmäßiger Briefkontakt besteht, bricht sie nach sechs Monaten den Kontakt ab. Im Gespräch mit einer psychosozialen Mitarbeiterin sagt sie: „Ich ertrage es nicht, Fotos von ihnen zu sehen. Ich bin keine Mutter mehr. Ich schaue durch eine Scheibe in ein Leben, das nicht mehr meines ist.“ Dieser Satz macht deutlich, wie stark sich das Selbstbild verändern kann. Die Frau leidet unter einem massiven Verlust ihrer sozialen Rolle, empfindet Scham und Selbstverachtung. In der psychologischen Fachsprache spricht man von einem Identitätsbruch. Zugleich zeigt sich ein typisches Abwehrverhalten: Rückzug statt Auseinandersetzung.

Von großer Bedeutung für die erlebten Belastungen ist die Wirkung, die durch die unterschiedlichen Ängste ausgelöst werden.

3. Angst und ihre Wirkung auf Wahrnehmung, Denken und Beziehung – psychologisch und neurobiologisch betrachtet

Angst ist eine evolutionär tief verankerte Reaktion auf Bedrohung. Die Gefängnissituation ist wie beschrieben geprägt von Kontrollverlust, Fremdbestimmung und Isolation – Hierbei wird bei vielen Menschen Angst aktiviert. Ursprünglich dient Angst dem Überleben. Doch in chronisch belastenden Situationen wie einer Inhaftierung, kann Angst nicht mehr abgebaut werden. Sie wird zum Dauerzustand – mit erheblichen Auswirkungen auf die Wahrnehmung, das Denken, das Verhalten und die Beziehungsgestaltung.

Psychologische Folgen: Tunnelblick und dichotomes Denken

Unter anhaltender Angst verengt sich die Wahrnehmung. In der Psychologie spricht man von einem „Aufmerksamkeitsfokus auf Bedrohungsreize“. Das bedeutet: Das Gehirn filtert Reize nicht mehr nach ihrer Vielfalt oder sozialen Bedeutung, sondern nur noch nach ihrem **potenziellen Gefahrengesamt**. Reize, die Sicherheit oder Ambivalenz vermitteln könnten, treten in den Hintergrund oder werden gar nicht mehr wahrgenommen.

Dieses Phänomen wird als **Tunnelblick** bezeichnet – er betrifft sowohl die äußere (visuelle) als auch die innere (kognitive) Wahrnehmung. Nur noch das Bedrohliche, das Kritische oder das Gefährliche wird erkannt. Aspekte wie Unterstützung oder differenzierte Beziehungsangebote geraten aus dem Blick. In Gesprächen wird dies spürbar: Der Ton wird angespannt, Wahrnehmung und Sprache werden enger, stereotype Gedankenmuster nehmen zu.

Typisch ist auch das sogenannte **schwarz/weiß Denken**, eine kognitive Vereinfachung, die in angespannten Situationen schnelle Entscheidungen ermöglichen soll. Die Welt wird in Gegensätzen strukturiert: gut/böse, richtig/falsch, wir/die anderen. Menschen werden vorschnell bewertet – entweder als Helfende oder als Bedrohung. Auch das Selbstbild wird instabil: Es schwankt zwischen totaler Schuld („Ich bin schlecht“) und völliger Abwehr („Die anderen sind schuld“).

Ein Insasse formulierte es so: „Wenn der mich nur schief anguckt, weiß ich: Der will mich fertig machen. Da gibt’s kein Dazwischen – entweder ich bin oben oder er.“

Dieses Zitat macht deutlich, wie stark Angst das Denken polarisiert.– und wie sehr selbst neutrale Reize als feindlich erlebt werden können.

Neurobiologische Grundlagen: Das Gehirn unter Stress

Diese psychologischen Reaktionsmuster sind keine bloße Willensschwäche oder Charakterschwäche – sie sind biologisch erklärbar. Aktuelle neurobiologische Erkenntnisse zeigen, wie das Gehirn unter Angst, Kontrollverlust oder Trauma funktioniert. Zentral ist dabei die Rolle der **Amygdala**. Sie fungiert im Gehirn als „Gefahrenmelder“. Wird eine Situation als bedrohlich bewertet,

aktiviert die Amygdala das Stresssystem: Der Körper schüttet Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus, der Organismus wird in Alarmbereitschaft versetzt. Diese Reaktion geschieht reflexhaft – und zunächst ohne bewusste Steuerung.

Gleichzeitig wird die Aktivität im **präfrontalen Cortex**, dem Sitz für rationales Denken, Impulskontrolle und Selbstregulation, deutlich reduziert. Das bedeutet: Menschen in akuter Bedrohungssituation **verlieren temporär den Zugang zu den kognitiven Fähigkeiten**, die nötig wären, um Ambiguität zu ertragen, zwischen Reizen zu differenzieren oder sich selbst zu reflektieren. Kurz: sie können sehr schlecht denken.

Ein drittes Gehirnareal ist relevant: der **Hippocampus**. Er ist zuständig für Gedächtnis, Einordnung und die „Archivierung“ von Erfahrungen. Der Hippocampus hilft uns, Erlebtes in Zusammenhänge zu bringen, daraus zu lernen und aktuelle Situationen zu vergleichen. Bei chronischem Stress wird seine Funktion massiv beeinträchtigt – Betroffene verlieren die Fähigkeit, zwischen gestern und heute, zwischen realer Bedrohung und innerer Erinnerung zu unterscheiden.

Der bekannte Traumaforscher Bessel van der Kolk (2014) beschreibt diesen Zustand als eine neuronale Blockade von Selbstreflexion: Wenn Amygdala-Übererregung und präfrontale Hemmung zusammentreffen, entsteht eine Reaktionsweise, die **weniger von innerem Denken als von äußerem Überleben geprägt ist**. Das erklärt, warum sich viele Inhaftierte in Beziehungen entweder zurückziehen oder aggressiv reagieren: **Ihr Nervensystem ist nicht auf Bindung, sondern auf Schutz programmiert.**

4. Seelsorge als Raum für Sicherheit und Reorganisation

Diese neurobiologischen Vorgänge erklären, warum viele seelsorgliche Gespräche in Haft zunächst auf **engen, wiederholenden, scheinbar irrationalen Gedankenschleifen** basieren – nicht aus mangelndem Willen, sondern aus biologischer Selbstschutzlogik.

Wer Angst erlebt, denkt nicht differenziert. Wer sich bedroht fühlt, kann nicht zuhören. Wer unter chronischem Stress leidet, hat keinen Zugang zu Sprache, zu Ambivalenz, zu sich selbst. Es ist hilfreich in der Seelsorge, diese Bedingungen zu erkennen – nicht um Diagnosen zu stellen, sondern um **passende Räume zu schaffen, in denen sich das Nervensystem beruhigen kann.**

4.1. Impulse für die Seelsorgepraxis

Die beschriebenen psychologischen und neurobiologischen Prozesse zeigen: Menschen in Haft stehen vielfach unter großem inneren Druck. Ihre Reaktionen sind häufig Ausdruck von Überforderung. Es geht nicht darum, Pathologien zu diagnostizieren, sondern ein vertieftes Verständnis dafür zu entwickeln, **was die Psyche in extremen Belastungssituationen überhaupt noch zu leisten vermag** – und was nicht.

Für die Seelsorge ergibt sich daraus eine doppelte Herausforderung:

- (1) einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich Anspannung lösen kann,
- (2) Impulse zu geben, die langsam wieder innere Weite ermöglichen.

Ein zentrales Problem ist der erwähnte Tunnelblick. Er verhindert echte Reflexion, Beziehungsgestaltung und Veränderung. In der Seelsorge bedeutet das: **Wir können versuchen, geduldig Räume zu schaffen, in denen sich die Wahrnehmung wieder differenzieren darf.** Das beginnt bei der Atmosphäre. Oft ist es nicht das Gesagte, sondern der Blickkontakt, die Stimme, die Sitzposition, das Ausbleiben von Bewertung – also nonverbale Signale, die Sicherheit vermitteln. Wenn Menschen beginnen, sich sicher zu fühlen, kann sich auch ihr innerer Raum weiten.

Hilfreich ist eine Begleitung, die nicht drängt, nicht entwertet, nicht belehrt – sondern da ist. In der Seelsorge hilft eine Haltung, die aushält, dass jemand schweigt, kreist, aggressiv oder passiv reagiert. Seelsorge kann hier ein Raum sein, in dem **Kontrolle nicht erneut ausgeübt, sondern ein Stück zurückgegeben wird.** Schon kleine Wahlmöglichkeiten – ob jemand sitzen oder stehen möchte, ob jemand Tee oder Kaffee möchte – haben hier eine oft unterschätzte Wirkung. Denn

wer nichts entscheiden darf, der erlebt sich nicht als Subjekt. Wer aber wieder als Subjekt angesprochen wird, spürt: Ich bin noch da.

In Gesprächen ist es wichtig, auf **subtile Signale von Überforderung** zu achten: ein plötzlicher Themenwechsel, Schweigen, Körperspannung. Diese Zeichen können Hinweise darauf sein, dass eine Grenze erreicht ist – kognitiv, emotional oder biografisch. Seelsorge bedeutet dann nicht, diese Grenze zu überschreiten, sondern sie ernst zu nehmen und darauf achtsam zu antworten. Auch das Gefängnispersonal steht unter hoher psychischer Beanspruchung: Der permanente Spagat zwischen Kontrolle und Beziehung, Nähe und Distanz kann zu emotionaler Abstumpfung oder moralischer Überforderung führen (vgl. Jewkes, 2005; Crewe et al., 2014). Für Seelsorgerinnen und Seelsorger ist es wichtig, diese Spannungen mitzudenken – und sich auch als Gesprächspartner*innen für Mitarbeitende im System zu verstehen.

Die Erfahrung zeigt: Oft öffnet sich etwas, wenn Menschen merken, dass sie mit dem, was sie sind – mit Schuld, Scham, Ohnmacht – nicht aus dem Blick fallen. Dass jemand bleibt, auch wenn nichts gesagt wird.

4.2. Wiederanbindung durch Sinn, Symbol und Ausdruck

Neben der Beziehungsarbeit können kreative und spirituelle Ausdrucksformen helfen, den präfrontalen Kortex – also die Fähigkeit zur Reflexion – wieder zu aktivieren. Das kann das Schreiben von Briefen sein, das Gestalten von Bildern, das Erzählen von Biografieelementen. Solche Tätigkeiten ermöglichen, eigene Erfahrungen in Worte oder Formen zu bringen – und damit zu strukturieren, einzuordnen, zu integrieren. **Das Gehirn „lernt“ dadurch neu**, Erinnerungen zu verarbeiten, Perspektiven zu entwickeln, Verantwortung anzunehmen.

Spirituelle Zugänge können besonders wirksam sein, wenn sie **nicht als fertige Deutung**, sondern als **Einladung zur Selbstvergewisserung** verstanden werden. Religiöse Rituale – das Gebet, das Lesen heiliger Texte – schaffen einen Raum, in dem Menschen sich erinnern dürfen: *Ich bin mehr als meine Tat. Ich bin nicht abgeschlossen. Ich bleibe ein Mensch mit Würde.*

Glaube, Hoffnung, Geduld – diese Begriffe sind in vielen religiösen Traditionen tragend. Gerade die Hoffnung auf Vergebung ist für viele ein wichtiges Thema. Doch diese religiösen Traditionen sollten **nicht moralisierend eingefordert**, sondern **biografisch befragt und angeboten** werden. Fragen wie „Worauf hoffen Sie?“, „Woran halten Sie sich fest?“ oder „Was hat Sie früher getragen?“ eröffnen seelsorgliche Resonanzräume, in denen individuelle Ressourcen aufscheinen können – auch wenn sie zunächst verschüttet erscheinen. Ein Gefangener sagte in einem Gespräch: „Wenn ich an Gott denke, ist das wie ein Fenster. Nicht, weil alles gut ist. Aber weil ich dann weiß, dass ich nicht alles allein tragen muss.“

4.3. Seelsorge als achtsame Gegenbewegung

Seelsorge in Haft bedeutet oft, **eine Gegenbewegung zu ermöglichen**:

- gegen das Etikettieren,
- gegen das Funktionieren,
- gegen das Gefühl von Einsamkeit.

Seelsorge bedeutet, kleine Räume zu öffnen, in denen sich Beziehung, Selbstwahrnehmung und vielleicht sogar Sinn neu entfalten können. Nicht, weil alles gut wird – sondern weil **Menschen als Subjekten wahrgenommen werden und sich als solche erleben dürfen**.

4.4. Freiheit trotz äußerer Unfreiheit – psychologische und spirituelle Zugänge

Gefangenschaft bedeutet nicht nur den Verlust äußerer Freiheit, sondern auch eine tiefe Erschütterung innerer Orientierung. Menschen erleben sich als ausgesetzt, entwertet, kontrolliert. Viele

sagen: „Ich bin nicht mehr ich.“ Das Gefängnis greift in die Identität ein – es definiert, etikettiert, reduziert. Die Erfahrung von Kontrolle, Fremdbestimmung, Isolation und Schuld wirkt bis in die Wahrnehmung des eigenen Daseins hinein.

Und doch gibt es inmitten dieser Enge Hinweise auf etwas Anderes. Es gibt eine Freiheit, die nicht von außen, sondern von innen kommt. Es gibt eine Würde, die nicht entzogen werden kann – auch nicht durch Mauern, Stempel oder Urteile. Diese Freiheit zeigt sich dort, wo Menschen beginnen, **trotz aller Enge innerlich Raum zu finden**: durch Erinnerung, durch Beziehung, durch Glaube, durch Entscheidung.

Der jüdische Psychiater und KZ-Überlebende **Viktor E. Frankl** hat diesen Gedanken eindrücklich formuliert. Er betont, wie wichtig es ist, die eigene Entscheidungsfreiheit zu bewahren. Er schreibt:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt **unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion**. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ (Frankl 2016, S. 96)

Frankl beobachtete im Konzentrationslager, dass nicht alle gleichermaßen zerbrachen. Manche entwickelten inneren Halt, indem sie an einem Ziel festhielten. Für Frankl gehört zur Freiheit des Menschen, über **die eigene Reaktion selber zu entscheiden**. Diese Haltung verändert nichts an der objektiven Härte der Umstände – aber sie verändert das subjektive Erleben: **Wer sich als gestaltend erlebt, bleibt Mensch. Wer seine Reaktion wählen kann, bleibt Subjekt – selbst in der Enge**.

Diese Haltung findet Resonanz auch in religiösen Traditionen.

Viele Inhaftierte greifen in der Haft auf religiöse oder spirituelle Deutungsmuster zurück. Das kann ein Gebet sein, das Erinnern an eine göttliche Instanz, das Lesen heiliger Texte oder das gemeinsame Ritual. Studien belegen: **spirituelle Praxis kann zu einem inneren Raum werden, in dem die eigene Würde und Freiheit neu erfahrbar werden** (Söderblom-Institut, 2019). Der Glaube, dass Schuld nicht das letzte Wort hat, dass Vergebung möglich ist, dass Würde bleibt – all das sind Ressourcen, die seelsorglich begleitet werden können.

Auch im **Islam** finden sich Bilder innerer Freiheit in äußerer Begrenzung. Besonders berührend ist die Geschichte des Propheten **Yusuf (a.s.)**, der unschuldig inhaftiert wurde. Im Gefängnis hört er anderen zu, deutet ihre Träume, wird ein Ratgeber. Muris Begovic hat diesen Aspekt betont: Yusuf wird im Gefängnis zum ersten Seelsorger. Die Haft wird nicht Ort des Zerbrechens, sondern Ort der Verantwortung. Yusuf sagt: „Das Gefängnis ist mir lieber als das, wozu sie mich rufen.“ (Koran, Sure 12, Vers 33; vgl. Paret 2001, S. 215)

Der Koran beschreibt ihn mit Würde – nicht als Opfer, sondern als Mensch mit innerer Klarheit. Auch unter Unrecht bleibt er offen für Beziehung. Er nimmt Einfluss. Er entscheidet. Er bleibt bei sich. Diese Geschichte zeigt: Würde ist nicht gebunden an Macht – sondern an Haltung.

Ein weiterer zentraler Begriff ist **ṣabr – Geduld**. Gemeint ist damit kein passives Aushalten, sondern ein aktives Durchhalten, getragen vom Vertrauen auf Gott (tawakkul). Der Koran mahnt: „Und sucht Hilfe in Geduld und Gebet – und das ist schwer, außer für die Demütigen.“

(Koran, Sure 2, Vers 45; vgl. Paret 2001, S. 41) Geduld ist hierbei Ausdruck innerer Kraft – nicht Schwäche. Wer ṣabr lebt, verliert sich nicht in Hass oder Ohnmacht, sondern bleibt innerlich aufgerichtet.

Zu diesem Verständnis von Geduld gehört auch **istiḳāmah** (الاستقامة) wörtlich „Aufrichtigkeit“ Es wird im religiös-ethischen Sinn meist mit **Standhaftigkeit**, oder **Beharrlichkeit** verwendet. Inhaltlich bezeichnet *istiḳāmah* das konsequente Festhalten an der Wahrheit und am richtigen Handeln – also an dem, was Gott im Islam geboten hat. Koranisch gründet der Begriff auf Sure *Hūd* (11:112): „So halte fest (fa-staqim), wie dir befohlen wurde ...“

Und schließlich: die **Barmherzigkeit Gottes** (raḥma): „Meine Barmherzigkeit umfasst alles.“ (Koran, Sure 7, Vers 156; vgl. Paret 2001, S. 167)

Diese Barmherzigkeit geht dem Menschen voraus – sie gilt auch jenen, die gefallen sind. Auch jenen, die Schuld auf sich geladen haben. Auch jenen, die sich selbst nicht mehr verzeihen können. Der Gedanke, dass **Gott tiefer sieht als jedes Urteil**, ist ein tief tröstlicher Impuls: Ich bin nicht auf ewig festgelegt – nicht durch Tat, Urteil oder Stigma.

4.5. Seelsorge als Erinnerung

Vielleicht ist das unsere entscheidende seelsorgliche Aufgabe in der Haft: **Wegweiser zu sein zu dieser inneren Freiheit**. Das geschieht nicht, indem wir vorschnell trösten oder mahnen – sondern indem wir Räume öffnen, in denen Menschen gehört und gesehen, und eben nicht bewertet werden. In diesen Räumen können sie zuweilen wieder zu sich finden. *Ein einfaches Wort kann in solchen Räumen Kraft entfalten: „Sie sind mir wichtig.“ Ein Inhaftierter sagte nach einem Gespräch leise: „Das hat mir seit Jahren niemand gesagt.“* Manchmal beginnt ein neuer Weg mit einem Satz. Nicht mit einer Lösung, sondern mit einem Blick. Nicht durch Belehrung, sondern durch Beziehung.

5. Schluss:

Ich fasse zusammen: Inhaftierung ist mehr als Freiheitsentzug. Sie bedeutet Eingriff in die Selbstwahrnehmung, in die Beziehungsfähigkeit, in die Grundstruktur des Menschseins.

Die äußeren Mauern setzen sich im Inneren fort: als Angst, als Abwehr, als Vereinzelung, als Verlust an Sprache und Resonanz.

Der Mensch im Gefängnis steht unter einem psychischen und neurobiologischen Druck, der oft missverstanden wird – auch von ihm selbst. Schuld und Ohnmacht treffen auf Kontrollverlust und Stigmatisierung. Die Folge sind Rückzug, Tunnelblick, starre Zuschreibungen – auch im Blick auf sich selbst.

Seelsorge in diesem Kontext ist keine Lösung, kein Konzept, kein Therapieersatz. Sie ist ein Beziehungsgeschehen, das auf die Würde zielt – nicht als Idee, sondern als Erfahrung. Sie fragt nicht zuerst: „Was fehlt dir?“ – sondern: „Was trägt dich?“

Seelsorge schafft Räume, in denen Ambivalenz wieder ausgehalten werden kann. In denen Sprache wieder möglich wird. Sie bietet einen Raum an, in dem der Mensch sich – jenseits von Urteil, Schuld und Funktion – wieder als Mensch erfahren kann.

Die Seelsorge erinnert daran: Dass auch dort, wo alles nach Enge aussieht, Weite möglich ist; dass auch dort, wo das Subjekt infrage steht, Verantwortung wieder wachsen kann.

dass auch dort, wo die Biografie zerbrochen scheint, eine innere Freiheit aufscheinen kann – nicht als Flucht, sondern als Haltung.

Diese Freiheit zu fördern, zu begleiten, manchmal nur zu bezeugen – ist eine der tiefgreifend berührenden Aufgaben der Seelsorge im Gefängnis. Danke.

6. Literaturhinweise

- Albrecht, H.-J. (2008). *Strafvollzug in Deutschland: Entwicklungen und Herausforderungen*. Freiburg i. Br.: Max-Planck-Institut für ausländisches und internationales Strafrecht.
- Begovic, M. (2014). Yusuf im Gefängnis – Ein prophetischer Seelsorger. *Islamische Zeitung*, (264), 12–13.
- Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*. New York: Free Press.
- Bohleber, W. (2007). *Trauma und Identität: Psychoanalytische und gesellschaftliche Perspektiven*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.
- Christie, N. (2004). *Wenn Strafe ist ... Warum das gegenwärtige Strafsystem unmenschlich ist*. Hamburg: Europäische Verlagsanstalt.

- Crewe, B. (2011). Soft power in prison: Implications for staff–prisoner relationships, liberty and legitimacy. *European Journal of Criminology*, 8(6), 455–468.
<https://doi.org/10.1177/1477370811413805>
- Crewe, B., Hulley, S., & Wright, S. (2014). Re-thinking prison staff culture: Staff–prisoner relationships in a time of change. *Punishment & Society*, 16(4), 349–370.
<https://doi.org/10.1177/1462474514543954>
- Frankl, V. E. (2016). *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (34. Aufl.). München: dtv.
- Goffman, E. (1973). *Asyle: Über die soziale Situation psychiatrischer Patienten und anderer Insassen* (6. Aufl.). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Haney, C. (2003). Mental health issues in long-term solitary and “supermax” confinement. *Crime & Delinquency*, 49(1), 124–156. <https://doi.org/10.1177/0011128702239239>
- Hüther, G. (2013). *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jewkes, Y. (2005). Creating a stir? The ‘burden’ of prison architecture and the ‘spoiled identity’ of prison officers. *Crime, Media, Culture*, 1(1), 5–25.
<https://doi.org/10.1177/1741659005050245>
- Mentzos, S. (2009). *Abwehrmechanismen: Zur Ich-Funktion in Gesundheit und Krankheit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Paret, R. (2001). *Der Koran: Übersetzung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schore, A. N. (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Söderblom-Institut. (2019). *Spiritualität im Strafvollzug: Chancen und Grenzen spiritueller Begleitung*. Uppsala.
- Toch, H. (1977). *Living in Prison: The Ecology of Survival*. Washington, DC: American Psychological Association.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Norton: Viking.