



YOGA UND MEDITATION IM GEFÄNGNIS (YuMiG) E.V. • ALLERSKEHRE 48 • 22309 HAMBURG

Pressemitteilung

YuMiG e.V. – Yoga und Meditation im Gefängnis

Hamburger Verein unterstützt Initiativen in ganz Deutschland

Gefangene aus ihrer Haltung zu bringen, mit der sie sich außerhalb der Gesellschaft gestellt haben und sie dadurch zu unterstützen, selbst einen Teil der Verantwortung für ihre Resozialisierung zu übernehmen: Das ist eines der Ziele von **YuMiG** e.V. Die fünf Buchstaben stehen für **Yoga und Meditation im Gefängnis**.

Die aktiven Mitglieder des Vereins wissen aus eigenen Erfahrungen und Beobachtungen, dass Yoga Wege zu einer veränderten Selbstwahrnehmung eröffnet und eine ideale Hilfe zur Selbsthilfe darstellt.

Eines der Vorbilder für die Arbeit des im Januar 2012 gegründeten Vereins ist der Prison Phoenix Trust, der sich in ganz Großbritannien seit über zwanzig Jahren für Yogaunterricht in Gefängnissen einsetzt.

„Wir wünschen uns für die Zukunft ein Netzwerk von Yoga-Lehrern, die überall in Deutschland in Gefängnissen unterrichten“, sagt Erika Stoldt, erste Vorsitzende von YuMiG, die selbst seit 2008 in Hamburgs legendärem Männergefängnis Santa Fu Yoga-Kurse gibt, mittlerweile auch in der Justizvollzugsanstalt Billwerder und im Untersuchungsgefängnis.

Neben dem Kursangebot für Yoga und Meditation in Hamburger Gefängnissen, das bereits seit 2006 läuft, versteht sich YuMiG nun auch als Ansprechpartner für alle, die ähnliche Gruppen in Gefängnissen planen – Inhaftierte wie Vollzugsbehörden, Yoga- oder Mediations-Lehrer. „Wir unterstützen Initiativen überall in Deutschland, bieten Seminare an und geben unsere Erfahrung aus langjähriger, erfolgreicher Arbeit mit Yoga und Meditation im Gefängnis weiter“, sagt Dieter Gurkasch, 2.Vorsitzender von YuMiG. Er hat im Jahr 2000 im Gefängnis mit Yoga begonnen – gründete als Insasse 2006 gemeinsam mit dem Anstaltspfarrer die Yoga-Gruppe „Santa Fu“ und lernte so seine heutigen VereinskollegInnen kennen. Mittlerweile ist er entlassen,



YOGA UND MEDITATION IM GEFÄNGNIS (YuMiG) E.V. ♦ ALLERSKEHRE 48 ♦ 22309 HAMBURG

leitet in der Anlaufstelle des Hamburger Fürsorgevereins für Haftentlassene Yoga-Kurse an und wünscht sich, dass möglichst viele von Haft betroffene Menschen wie er die positive Wirkung von Yoga erfahren können.

Gefängnisse bedeuten Stress – für die Inhaftierten wie für die Bediensteten. Yoga und Meditation können erwiesenermaßen helfen, mit Stress besser umzugehen. Doch in deutschen Gefängnissen gibt es dafür bisher nur vereinzelt Angebote. Das soll sich jetzt ändern.

Eine weitere Aufgabe, die YuMiG sich gestellt hat ist, die Wirkung von Yoga auf Menschen in Gefängnissen wissenschaftlich zu begleiten und transparent zu machen, was sonst hinter Gefängnismauern verborgen bliebe.

Untersuchungsergebnisse aus anderen Ländern zeigen bereits, was Yoga im Gefängnis bewirkt: Gefangene sind motivierter, sehen sich und ihre Zukunft positiver, haben weniger Ängste und übernehmen mehr Eigenverantwortung. Dies belegt, dass in einem modernen, nach therapeutischen Gesichtspunkten ausgerichteten Strafvollzug ein solches Werkzeug nicht fehlen darf.

Pressekontakt:

Erika Stoldt - Telefonnummer: 040/6311376 / stoldt@hamburg.de
Dieter Gurkasch – Telefonnummer: 015738478234 /