„Wir sind keine Jungs, wir sind Banditen!"

Ein Erfahrungsbericht vom Laufen im Knast

von Jo Zybon

Siezen oder duzen? Unter Läufern duzt man sich. Auch wenn man sich gar nicht kennt, zum Beispiel bei Laufveranstaltungen. Alter, Beruf, akademischer Grad und gesellschaftliche Stellung spielen keine Rolle mehr. Auch zwischen Lauftherapeut und seinen „Schäfchen" ist zumeist das „du" üblich. Aber welche Anrede ist angemessen, wenn die Laufstunde hinter Gefängnismauern stattfindet, im geschlossenen Männervollzug? Vor meinem ersten Einsatz in der JVA Plötzensee im Oktober 2012 riet mir die Leiterin der pädagogischen Abteilung, die Häftlinge zu siezen. Die Justizvollzugsbediensteten sind dazu verpflichtet. Die externen Mitarbeiter können es sich aussuchen. Ich startete per Sie, allerdings unter Vorbehalt. Zum ersten Lauftermin erschienen sechs Häftlinge.

Das „Sie" kam mir schwer über die Lippen. Denn abgesehen von den Gittern, den Mauern, den Wachtürmen, der 377m-Runde im Innenhof, der Eingangsschleuse, den vielen Türen und der Knastatmosphäre fühlte sich das Laufen mit der Knastgruppe an wie „draußen". Wie immer. Wie mit jeder anderen Gruppe auch. Unterwegs erzählten die Männer von ihrem Alltag, ihren Arbeitsplätzen, ihrem Krafttraining und verrieten ihre Käsekuchenrezepte. Nach drei Trainingseinheiten war das „Sie" abgeschafft, jedenfalls fast, denn ganz wenige Häftlinge bevorzugen die dritte Person Plural. Wie läuft das bei anderen Lauftherapeuten in ähnlichen Jobs? Das interessiert mich sehr.

Protest gab es mal, als ich die Herren als „Jungs" titulierte. Da beschwerten sich zwei prompt: „Wir sind keine Jungs, wir sind Banditen!"

Insgesamt hat Berlin acht Knäste mit rund 4.200 Inhaftierten. In der JVA Plötzensee (ehemals JVA Charlottenburg) sitzen fast 300 Häftlinge, 15 von ihnen nehmen zweimal wöchentlich an der Laufgruppe teil. Mehr als 15 dürfen es aus Sicherheitsgründen nicht sein, weil keine Bewacher dabei sind. Die Laufgruppe gehört wie Musik, Kunst, Fußball und Yoga zum Freizeitangebot. Die Häftlinge melden sich freiwillig an, um dann verbindlich daran teilzunehmen. Wer dreimal unentschuldigt fehlt, fliegt raus, denn es gibt eine Warteliste. Vollständig startet die Truppe jedoch nie, schon allein deshalb, weil jedes Mal jemand „Einschluss" hat: eine Disziplinarmaßnahme für Regelverstöße wie zum Beispiel unerlaubter Handybesitz. Der Betroffene wird auch während der Aufschlusszeit in seinem Haftraum eingesperrt, darf sich nicht auf seiner Station bewegen oder an Freizeitaktivitäten teilnehmen.

Die Info darüber erreicht mich meist direkt. Der Herr schreit dann einfach aus dem Fenster: „Hey Jo, ich bin heute entschuldigt, ich hab Einschluss!"

Meine Einsätze laufen folgendermaßen ab: An der Pforte erhalte ich Schlüssel, ein Funkgerät und die wöchentlich aktualisierte Teilnehmerliste. Für den Transport des sperrigen Funkgerätes beim Laufen hat sich ein Xco-Gürtel bewährt.

Ich schließe mich durch die Türen, melde mich per Funk in der Alarmzentrale an, betrete die Unterzentralen, begrüße die Bediensteten per Handschlag und hole die Läufer ab, die meist schon warten.

Was sind das überhaupt für Typen?

Sie sind sehr freundlich, höflich, charmant und friedlich. Manche witzig und gesprächig, andere traurig und schweigsam. Einige können kaum Deutsch. Der jüngste Läufer ist nach eigenen Angaben 24 Jahre alt, der älteste 50. Ihre Heimatländer sind Polen, Russland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Kroatien, Deutschland, Türkei und Libanon. Alle Mitglieder der Lauftruppe arbeiten, zum Beispiel in der Wäscherei, der Redaktion oder der Beamtenkantine. Die Herren haben Haftstrafen zwischen zwei und zehn Jahren zu verbüßen. Ihre Laufmotive: Ausdauer verbessern, Abspecken, frische Luft schnappen, Stress abbauen usw. Also genau wie die Läufer draußen? Ein Motiv kommt noch hinzu. Ein Neuer erklärt: „Ich komm jetzt zur Laufgruppe, damit ich beim nächsten Mal der Polizei schneller weglaufen kann!" Und schmunzelt dabei. Was meine Läufer verbrochen haben? Interessiert mich nicht.

Warum ich u.a. im Gefängnis agiere?

Das Geständnis: Es macht mir Freude, mit schwierigen Menschen unter schwierigen Bedingungen zu laufen. Wenn mir jemand beim Joggen sein Delikt beichtet, höre ich zu, aber weit mehr interessieren mich die alltäglichen Abläufe und Sorgen im Knast. Die Sorgen seiner Bewohner unterscheiden sich im Prinzip nicht von denen der Menschen draußen.

Sie gelten meist den Partnerinnen, den Kindern oder den Eltern: Die Partnerin wendet sich ab oder reicht die Scheidung ein, ein Kind erkrankt schwer, die Eltern werden alt und brauchen Hilfe, die Mutter bekommt einen Schlaganfall, etc. Dann gibt es den knastinternen Frust über Voll-

Sascha (r.) war auch schon in der SPIRIDON abgebildet. Er hatte Haftlockerung bekommen und durfte mitlaufen. Links stehe ich mit einer meiner Laufsüßen aus dem Personal-Trainig kurz vor dem Start.

zugspläne, Haftlockerungen und den allgegenwärtigen Personalmangel.

Ein unerschöpfliches Gesprächsthema in der Laufgruppe ist TELIO: So heißt der europaweite Marktführer für Gefangenentelefonie. Über TELIO hat sogar FRONTAL 21 schon berichtet.

Auf den Stationen der JVA hängen museal aussehende Tastentelefone, mit denen die Häftlinge während der Aufschlusszeiten telefonieren dürfen – bis zu einem bestimmten monatlichen Limit. Das funktioniert bargeld- und kartenlos, jeder hat ein Guthabenkonto. Das Problem: Die Gebühren sind stark überteuert. Eine Minute Ortsgespräch kostet 9 C, eine Minute Ferngespräch 18 C. Telefonate ins Ausland oder in die Mobilfunknetze sind noch viel teurer. Um mit Angehörigen und sozial gesunden Menschen in Kontakt zu bleiben, müssen die Häftlinge sich oftmals verschulden. Oder sie verlieren diese Kontakte, die für eine erfolgreiche Resozialisierung entscheidend sind.

In der Öffentlichkeit ist viel zu wenig darüber bekannt, wie die Firma TELIO die Habenichtse im Knast abkassiert.

Das Telefonieren funktioniert ausschließlich von drinnen nach draußen. Anders als sonst üblich kann also auch eine Lauftherapeutin nicht anrufen und nachfragen, was los ist, wenn einer sich gar nicht mehr blicken lässt. Was unterscheidet diese JVA-Läufer außerdem von anderen Lauftherapie-Gruppen draußen?

1. Es ist eine reine Männertruppe.
2. Sie verstehen sich als Kraftsportler, die das Ausdauertraining lediglich als Ergänzung betreiben.
3. Sie sind nur mangelhaft ausgerüstet mit Funktionsklamotten (spielt keine Rolle), mit Pulsmessuhren (ist von Vorteil) und mit Laufschuhen.
4. Selbst organisierte zusätzliche Laufeinheiten finden meist nicht statt, weil dafür nur winzige Freistunden-Höfe genutzt werden können. Unsere große 377-m-Runde steht den Häftlingen ihrer Freistunde nicht zur Verfügung.
5. Aus unerklärlichen Gründen wird das Paderborner Standardprogramm nicht angenommen. Dafür funktioniert das Intervallprinzip mit Distanzen, zum Beispiel eine ganze Runde laufen + eine halbe Runde gehen usw.
6. Die Knastläufer können normalerweise nicht an Laufveranstaltungen teilnehmen. Innerhalb des ersten Jahres habe ich drei Mal einen „gelockerten" Häftling zu einem Laufevent mitgenommen, zuletzt bei der Berliner City-Nacht.

Das Leistungsspektrum ist groß und reicht vom 2-h-Läufer bis zum 30-min-Walker. Aktuell kann die Gruppe sogar einen amtierenden Deutschen Meister vorweisen, der 10 km in 45 min laufen kann. Seine Disziplin: Boxen, Supermittelgewicht.

Im Frühjahr war ich überrascht, weil trotz ausgelatschter Schuhe, hartem Untergrund und mit nur einem Training pro Woche einige Läufer eine deutliche Leistungssteigerung erzielten - und sich nicht mal verletzten. Zwei Lauftermine pro Woche gibt es erst seit Anfang Juli. Die mangelhaften Treter sind trotzdem das größte praktische Problem dieser Läufer, deren kleines Arbeitsentgelt für TELIO draufgeht. Die meisten Insassen verdienen mit ihren Vollzeit-Jobs bis zu etwa 300 € im Monat, davon bleibt ein Hausgeld von etwa 80 bis 120 € konkret zur Verfügung. Von diesem Hausgeld müssen TELIO und Lebensmitteleinkauf bezahlt werden.

Und was war am 8. März?

Just an diesem Tag besuchte Manfred Steffny die Knastgruppe, ganz zufällig exakt am DLZ-Gründungstag. Manfred Steffny führte eine Laufstilschulung durch und gab wertvolle Tipps, ohne dafür ein Honorar zu nehmen.

Im Juni trainierte Horst Milde mit der Gruppe. Er ist der Vater des Berlin Marathons, des Berliner Frauenlaufs, der Berliner Team-Staffel und vieler anderer Laufveranstaltungen. Und wenn alles klappt, hat er bald noch ein Event auf dem Kerbholz: den ersten Berliner Knastlauf. Einen 10-km-Lauf innerhalb einer JVA für alle Berliner Knackis. Seit seiner JVA-Visite arbeitet Horst Milde unbeirrt an der Realisierung dieser Idee. Es ist wunderbar, diesen Lauferfinder so in Aktion zu erleben, so ähnlich muss er 1981 gesprüht haben ...

Im August beim JVA-Sommerfest habe ich übrigens einen Predictive Run angeboten und die Regeln dafür aus der letzten DLZ-RUNDSCHAU abgekupfert. Merci! Die Regeln erwiesen sich aber als zu kompliziert, und die Aktion floppte. Beim nächsten Sommerfest werde ich einen stinknormalen Staffellauf anbieten.

Fazit: Als Lauftherapeutin/Lauftrainerin darf ich eine der schönsten Aufgaben im Knast übernehmen. Und nach jedem Einsatz kann ich mir sagen: ***Ich habe etwas bewegt.***