

# Der Ortstermin: Laufen beim Sitzen

Letzte Woche fand der vierte Berliner Gefängnislauf in der Justizvollzugsanstalt Plötzensee statt. Das Laufen bedeutet für die Gefangenen nicht nur ein Stück Freiheit. Es ist auch eine Resozialisierungsmaßnahme. Und ein Highlight im Gefängnis-Alltag

Ein Nachmittag im Hof der Justizvollzugsanstalt Plötzensee. Bierbänke auf dem Rasen, Kaffee und Kuchen am Stand, Leute stehen zwischen den Backsteingebäuden und unterhalten sich, eine Band singt „We Don't Need No Education“. Hier findet heute der vierte Berliner Gefängnislauf statt.

50 Gefangene und 18 Besuchsläufer treten an, um zehn Kilometer zu laufen – in Runden, versteht sich. Eine Runde hat tausend Meter und führt über den Bauhof der Justizvollzugsanstalt, sie schlängelt sich an der Gefängnismauer entlang und um viele Ecken herum. Für ein Gefängnis sind das gute Verhältnisse, beim Training im Plötzenseer Neubau misst eine Runde knappe 377 Meter.

Die 50 Inhaftierten, die heute an den Start gehen, kommen aus sieben Berliner Justizvollzugsanstalten, unter ihnen sind drei Frauen. Eine von ihnen ist Khuloud Mohamad. Die 41-Jährige nimmt

heute zum dritten Mal an dem Lauf teil, letztes Jahr war sie mit einer Laufzeit von 47 Minuten die schnellste Frau.

Heute würde sie gerne noch zwei Minuten schneller laufen, erzählt sie, glaubt aber nicht, dass sie das schafft: Sie fühle sich krank, antreten wolle sie trotzdem. „Laufen, das ist für mich wie Therapie“, sagt sie und strahlt. Sie sitzt wegen Beschaffungskriminalität in Haft, fünf Jahre hat sie noch.

Als der Startschuss fällt, stehen Trainerinnen, Beamte und Ehrenamtliche an der Strecke und feuern die Läufer an. Die freiwilligen Helfer zählen die Runden und reichen Plastikbecher mit Wasser an. Erdmute Nieke hilft zum zweiten Mal beim Berliner Gefängnislauf mit, sie ist selber Läuferin und weiß, dass kein Lauf ohne ehrenamtliche Unterstützung funktioniert. Auch sonst sei es hier ganz so wie bei anderen Lauf-Veranstaltungen: „Das Schwitzen,

## Das Laufen bedeutet im Gefängnis ein Stück Normalität

die Begeisterung – das ist alles gleich.“ Laufen bedeutet im Gefängnis ein Stück Normalität. Aber nicht nur das: Die Läufer trainieren ihr Durchhaltevermögen und arbeiten auf ein Ziel zu.

Joanna Zybon war die Erste, die Lauftraining in einer Berliner Haftanstalt angeboten hat. Das war vor fünf Jahren, inzwischen trainiert sie jede Woche Gruppen in der JVA Plötzensee. „Wer hier sitzt, der hat es nicht geschafft, sich an Regeln zu halten“, erklärt Zybon, „das müssen die Gefangenen beim Sport lernen.“

2014 hat Zybon gemeinsam mit dem Berlin-Marathon-Gründer Horst Milde den Berliner Gefängnislauf ins Leben gerufen. Während des Laufes steht sie an der Strecke, hochkonzentriert, hält den Läufern ihre Hand zum Abklatschen hin, ruft aufmunternde Worte. Als einer nicht mehr kann, geht sie mit ihm ein Stückchen, bis er wieder alleine weiterläuft.

Am Ende kommen alle ins Ziel, und Khuloud Mohamad, die Vorjahressiegerin, ist auch in diesem Jahr wieder die beste Frau. Obwohl sie die 45 Minuten nicht erreicht hat, ist sie glücklich und grinst: „Dafür, dass ich vor drei Jahren noch drogenabhängig war, bin ich gar nicht schlecht gelaufen.“ Nächstes Jahr ist sie wieder dabei.

REBECCA WIESE

