

Zehn Kilometer hinter Mauern

1. 10-km-Lauf für Berliner Gefangene

Von Dr. Susanne Mahlstedt



Marlene, von der hier erzählt wird, lebt in der Alfredstraße 11, in der Justizvollzugsanstalt für Frauen Berlin (JVA), Berlin-Lichtenberg. Noch. Bald kommt sie raus. Marlene war die einzige Starterin unter den Inhaftierten beim „Ersten 10-km-Lauf für Berliner Gefangene“ am 10. Oktober 2014. So formal hatte im letzten Moment die Verwaltung die Veranstaltung umgetauft. Gestartet war das Vorhaben unter dem Titel „Erster Berliner 10-km-Knästelauflauf“. Dieses ganz besondere Laufevent ist in Berlin Premiere und zugleich der Höhepunkt eines Experiments. Sport, besonders Laufsport, wird eingesetzt als therapeutisches und pädagogisches Instrument für Betreuung und Resozialisierungsvorbereitung für Gefangene, vorrangig männliche.

Marlene ist großgewachsen, mit robustem Körperbau. Sie ist um die 30 Jahre alt. Eine dunkelhaarige Frau. Beim Laufen hat sie das Haar zum Zopf gebunden. Ja, Marlene ist Läuferin. Eine

inhaftierte Läuferin. Laufen hat sie erst in der Haft für sich entdeckt. Sie musste sich für Plötzensee „qualifizieren“. In ihrer JVA in Lichtenberg wollten erst drei Frauen am Lauf teilnehmen. Aber es durfte nur eine mitmachen, erzählt Marlene. Sie hat es geschafft. Sie bekam für den Wettkampftag eine „Ausführung“. Durfte an diesem Freitag U-Bahn fahren. Natürlich nur in Begleitung eines Vollzugsbeamten (fast zwei Köpfe kleiner als sie) quer durch Berlin reisen. Türmen? Das kommt für Marlene nicht infrage. Sehr bestimmt sagt sie: „In sechs Wochen und vier Tagen bin ich eh draußen. Da würde jetzt Abhauen keinen Sinn mehr machen. Das wäre nur dumm!“ Und draußen will sie dann auch mal an der frischen Luft laufen. Darauf freut sie sich schon – ein guter Vorsatz....

Vorbereitung auf dem Laufband

Beim ersten Berliner Knästelauf ist sie Siegerin geworden in 1:05:30 h. Nein, keine großartige Zeit. Aber darum ging es dort nicht. Sie war sowieso die ein-

zige Gefangene am Start. Aber Marlene hat es trotzdem geschafft. Sie ist ins Ziel gekommen: Sie wurde Siegerin über sich selbst – und über die Verhältnisse. In Lichtenberg konnte Marlene überhaupt nicht draußen an der Luft laufen. Das ließ das Gelände ihrer JVA nicht zu. Marlene trainierte bisher ausschließlich auf dem Laufband. Und das auch erst seit zwei Monaten. In Plötzensee ist das anders. Das Tor zum Sportplatz der Jugendstrafanstalt war für den Plötzenseer Zehner geöffnet, sodass ein passabler Kurs entstand. Es gibt sogar eine großzügige Grünfläche.

Sie ist nach wie vor starke Raucherin. Und sie bezeichnet sich selbst wie selbstverständlich als „BTM“, sie hat also ein Problem mit „Betäubungsmitteln“, mit Drogen. Aber Sport treibt sie dennoch. Das ist ihr wichtig. Sie spielt in Lichtenberg auch Volleyball. Sport im Frauenknast? Das ist keine Erfolgsgeschichte. Marlene ist eine Ausnahmeathletin der buchstäblichen Art: Von den rund 80 in der JVA Lichtenberg einsitzenden Frauen betätigen sich nur noch vier andere sportlich.

So war der Lauf in Plötzensee für Marlene Premiere einer ganz eigenen Art: Schon dass sie draußen laufen durfte, war neu für sie. Und, klar, sie ging die zehn Kilometer viel zu schnell an. Die erste Runde fiel ihr leicht. Die Euphorie des Anfangs. Das kennen alle Laufsportler. Bei Marlene machte sich dann rasch ihre noch nicht ausreichende Kondition bemerkbar. Aber sie hat durchgehalten. Unterstützt hat sie dabei eine Helferlin von draußen. Der erfahrenen Läuferin Angelika Schwarz war gleich aufgefallen, dass Marlene Routine fehlte. Deshalb lief sie kurz entschlossen neben Marlene, begleitete sie, gab Tipps, machte Mut.

Marlene hat es geschafft! Gerechnet hatte sie mit 1:15. Aber nun war sie schon nach 01:05 im Ziel. Flügel waren ihr ge-



Marlene dreht ihre Runden beim „1. 10-km-Lauf für Berliner Gefangene“.

Foto: Mahlstedt

wachsen. Anteil daran hatten auch die Knastmusiker. Die Band begleitete die Veranstaltung vor allem mit 80er-Jahre-Musik. Die Stimmung bei perfektem Laufwetter war prächtig. Und alle konnten dann sehen, wie sehr sich Marlene freute, als sie ins Ziel kam.

Jackentausch nach Siegerehrung

Für Marlene war der Zieleinlauf etwas ganz Besonderes. Etwas, was von außen schwer zu ermessen ist. Wer als einer der zwölf externen Starterinnen und Starter in Plötzensee dabei sein konnte, der merkte, wie ausgelassen die Laune der insgesamt 25 Gefangenen war. Für alle war diese Veranstaltung eine große Freude. Das gilt auch für die in der Mehrzahl männlichen Starter, die zum Teil beachtliche Zeiten vorlegten. Und im Ziel war bei den meisten die Freude kaum mehr zu bändigen.

Bei ihrer Siegerehrung war Marlenes Schüchternheit zu spüren. Sie wollte kaum nach vorn gehen und sich ehren lassen. Sie bekam einen riesigen Pokal und einen üppigen bunten Blumenstrauß. Thomas Steffens vom BERLIN-MARATHON überreichte ihr eine orangefarbene Jacke vom BMW BERLIN-MARATHON. Danach traute sich Marlene doch und gab an, die Farbe ihres Siegerinnengeschenks gefalle ihr nicht so richtig. Draußen trage sie ihre Haare immer türkis gefärbt, murmelte Marlene. Da passe doch eine türkisfarbene Jacke viel besser ...

Horst Milde sorgte für den Umtausch von Marlene Laufjacke. Der organisatorische Vater des großen Berliner Marathonlaufs und jetzt eben auch des „Ersten Berliner 10-km-Knästelaufts“ zeigt sich auch in diesem Fall hilfsbe-

reit. German Road Races e. V. (GRR), die den Siegerpokal stifteten, standen als Kooperationspartner für die technische und sportliche Durchführung der Verwaltung als Berater zur Verfügung.

Organisatorisch war der Lauf in vieler Hinsicht Frauensache. Die Plötzenseer Anstaltsleiterin Evelyn Benne hatte den Mut, das für Berlin neuartige Projekt durchzuziehen. Benne begrüßte zum Auftakt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die anwesenden JVA-Bediensetzten, ohne die es natürlich nicht gegangen wäre, und die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter rund um Horst Milde und seine Frau Sabine. Beide waren fleißig wie immer bei Laufevents, kümmerten sich um alles, reichten den Sportlerinnen und Sportlern am Verpflegungspunkt die Wasserbecher.

Engagiert bei der Plötzenseer (Lauf-)Sache ist auch die Berliner Lauftherapeutin Joanna Zybon (www.berliner-laufmasche.de). Sie ist seit 2012 Lauftrainerin in der JVA Plötzensee, zuletzt an zwei Terminen in der Woche. Joanna war es dann auch, die am Ziel handschriftlich die Urkunden für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausstellte.

Reinhard Röcher, Teilanstaltsleiter und Mitglied des BERLIN-MARATHON-Jubileeclubs, fungierte als organisatorischer Leiter. Er fuhr dem ersten Läufer mit dem Fahrrad voraus. Start-Ziel-Sieger bei den Männern war Konrad in beachtlichen 41:06 min vor Benjamin (41:49) und Saidou (41:55).

Trillerpfeife ersetzte Startpistole

In einer Strafanstalt ist manches anders. Einen Startschuss gab es nicht, sondern Detlev Weller, Wettkampfwart des Ber-

liner Leichtathletik-Verbands, gab das Startzeichen mit einem durchdringenden Pfiff aus seiner Trillerpfeife. Eine Startpistole war verboten. Ebenso wie Handys und Kameras.

37 Läuferinnen und Läufer gingen auf die exakt vermessene 1.001 m lange Strecke, davon 24 männliche und eine weibliche Gefangene – Marlene. Eine Wertung gab es nur für die Inhaftierten. Wünschenswert wäre auch ein wenig Offenheit für die Berichterstattung. Radio- und Fernsehsender (RTL/n-tv, rbb) und Zeitungen wollten berichten. Fehlanzeige! Bei allem Verständnis für die Sicherheitsbelange: Ein so zukunftsweisendes Geschehen aus dem Strafvollzug der Hauptstadt sollte doch nicht unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden. Umso mehr freut sich LAUFZEIT&CONDITION darüber, dass wir unsere Leserinnen und Leser auch über diesen Lauf engagiert informieren können (die Autorin ist mitgelaufen).

Unter den 12 externen Läuferinnen und Läufern war auch der Lauftherapeut und JVA-Beamte Peter Büttner. Er ist der Organisator des inzwischen voll anerkannten Darmstädter Knastmarathons. Büttners beliebte Laufveranstaltung findet am 31. Mai 2015 bereits ihre 9. Auflage.

Wie Angelika und Marlene fanden sich mehrere „Laufgemeinschaften“ von Externen und Inhaftierten zusammen. Für beide Seiten eine Bereicherung. Besonders für die Insassen ein Zeichen sportlicher und menschlicher Anerkennung. Das Experiment ist gelungen. Marlene ist zu wünschen, dass sie sich auch „draußen“ weiter läuft und dass sie in ihrem Leben nach der Haft im Leben gut zurechtfindet...

Kurz und knapp

Mockis Fuß hat gehalten

Nach überstandener Fußverletzung hat Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) ihre ersten fünf Kilometer im Training zurückgelegt. „Der Fuß hat gehalten...! Wie schnell und wie hoch der Puls, einfach erstmal egal!“ schrieb Mocki auf Face-

book. Sie verriet zudem, dass im Frühjahr ein Marathon auf ihrem Programm stehen wird.

LZ&CO/leichtathletik.de

Indische Sprinterin ruft Sportgericht an

Nachdem die indische Sprinterin Dutee Chand aufgrund eines Hyperandrogenismus von der Teilnahme an den diesjährigen Commonwealth-Spielen ausgeschlossen worden war,

hat die 18-Jährige beim internationalen Sportgerichtshof CAS gegen den offiziellen Umgang mit typisch männlichen Androgenwerten bei Frauen geklagt, berichtet der Sport-Informationen-Dienst (SID). Der Vorgang ist das erste CAS-Verfahren in der Frage, wie mit den natürlich erhöhten Werten des männlichen Hormons Testosteron bei Frauen umzugehen ist.

LZ&CO/leichtathletik.de