

# Antigewaltprogramme im Gefängnis

**Claus Bühler**

Vortrag am 23. April im Rahmen der  
59. Lindauer Psychotherapiewochen 2009 (www.Lptw.de)

## Überblick

- 1) **Begrüßung / Überblick über den Vortrag**
- 2) **Rahmenbedingungen, Fakten und Zahlen**
  - **Strafvollzugsgesetz**
  - **Haftgründe**
  - **Haftbedingungen**
- 3) **Antigewaltprogramme/ -therapien**
  - **Antiaggressivitätstraining AAT**
  - **Projekt Kunst im Knast Butzbach**
- 4) **Feldenkrais und Psychodrama: die Antigewalttherapie in der JVA Gießen**
  - **Der erste Termin**
  - **Theoretische Begründung**
  - **Elemente des körperorientierten Ansatzes und ihre Absicht**
  - **Psychodrama**
- 5) **Weitere Antigewaltprogramme:**
  - **Prison Dance**
- 6) **Erfolgsmessung**
- 7) **Fazit**
- 8) **Literatur**

Liebe Frau Kast, sehr geehrte Damen und Herren,

zunächst möchte ich mich für die Einladung bedanken, diesen Vortrag zu halten.

Im Laufe dieser Woche haben wir erfahren, welche Ansätze es gibt, um Gewalt frühzeitig begegnen zu können. Was passiert aber, wenn jemand durch all diese Netze hindurchgefallen und straffällig geworden ist? Damit sind wir beim Thema angelangt, mit dem wir uns heute beschäftigen wollen: **Antigewaltprogramme im Gefängnis**. Einen Schwerpunkt möchte ich dabei auf den körperorientierten Ansatz legen. Das kommt natürlich daher, dass ich mich seit der Zeit meines Studiums intensiv mit Körperwahrnehmung und Tanz beschäftige. Seit 20 Jahren arbeite ich als Feldenkrais-Lehrer. Zu meinem Erfahrungshintergrund gehören außerdem verschiedene Kampfkünste, darunter der philippinische Stockkampf Escrima und die brasilianische Capoeira. Körperliche Kommunikation und Interaktion in Gruppen stellen für mich schon immer ein zentrales Thema meiner Tätigkeit dar.

Nicht zuletzt wegen dieses Hintergrundes lud mich vor einigen Jahren der damalige Gießener Gefängnispsychologe (Klaus Ernst) als Referent zu mehreren Mitarbeiterfortbildungen ein. Dies bahnte für mich den Weg, schließlich auch direkt mit Gefangenen zu arbeiten.



JVA Gießen

Wegen der begrenzten Zeit werde ich heute keinen lückenlosen Überblick über Anti-Gewaltprogramme im Gefängnis vorlegen. Aber vielleicht kann ich Ihnen fühlbar machen, was es bedeutet, hinter Gefängnismauern zu gehen und sich mit diesem „weggesperrten Aspekt“ unserer Gesellschaft zu konfrontieren.

Zu Beginn meines Vortrags möchte ich einen kurzen Einblick in die Rahmenbedingungen im Gefängnis geben. Einige der Projekte, denen ich bei der Einarbeitung in das Thema des Vortrages begegnete möchte ich ansatzweise vorstellen. Danach werde ich eine Beschreibung unseres Therapieansatzes in Gießen geben und dabei auch auf den theoretischen Hintergrund zu sprechen kommen. Streifen werden wir auch die Frage, ob und wie der Erfolg solcher Programme zu beschreiben oder gar zu messen ist.

## 2) Rahmenbedingungen/Fakten/Zahlen

### **Das Strafvollzugsgesetz**

Erst seit 1976 gibt es in Deutschland ein Strafvollzugsgesetz, in dem die Voraussetzungen geschaffen wurden, dass Sozialisierungsprojekte und Therapie innerhalb von Gefängnismauern nicht nur stattfinden können, sondern vielmehr gewollt sind.

### **Haftgründe**

Wofür gibt es Gefängnisstrafen? Zu den Gewaltdelikten gehören vor allem Körperverletzung, Mord und Totschlag, Sexualstraftaten und Raub. Daneben gibt es ein ganzes Register weiterer Straftaten, vor allem Diebstahl und Betrug. Gewaltdelikte nehmen unter den Straftaten insgesamt einen relativ geringen Anteil ein. Es sind etwa 3,5%. Allerdings sieht es im Gefängnis wesentlich anders verteilt aus: hier ist der Anteil der einsitzenden Gewalttäter bei etwa 38%, für jeden zweiten Jugendlichen sind Gewaltdelikte, vor allem Körperverletzung der Haftgrund.

### **Haftbedingungen**

Es gibt Jugendstrafanstalten, Gefängnisse für junge Erwachsene, für die Verbüßung mittelschwerer Strafen (bis ca. 5 Jahre), für Schwersttäter mit erhöhter Sicherheitsstufe sowie für Frauen.

Der Tagesablauf im Gefängnis ist extrem reglementiert: wer dafür eine Genehmigung hat geht zur Arbeit die in den –qualifizierten – Werkstätten (es gibt also kein sprichwörtliches „Tüten kleben“ mehr) statt findet, oder ist bei Hilfsdiensten wie Wäscheausgabe und Reinigungsarbeiten beschäftigt. Wer nicht arbeitet, ist in seiner Zelle eingeschlossen. Eine Einzelzelle ist etwa 8 bis 10 qm groß. Auf Antrag kann ein Fernseher bewilligt werden. Es gibt Freizeitangebote wie Sportgruppen und einen Fitnessraum, eine Bibliothek. Nach Feierabend gibt es den „Umschluss“, d.h., die Zellentüren in einem Trakt sind geöffnet und gegenseitiger Besuch ist möglich. „Einschluss“ und Nachtruhe ist um 22 Uhr.

Wichtig zu wissen ist auch, dass sich unter den Gefangenen Hierarchien herausbilden, und dass es in fast allen Knästen immer wieder zu gewalttätigen Auseinandersetzungen der Gefangenen untereinander kommt.

Machen therapeutische Angebote im Gefängnis Sinn? Dazu sagt der Kriminologe Prof. Kreuzer (S. 18), dass Schwersttäter „überwiegend schwerste Persönlichkeits- und Erziehungsdefizite, geringe Verantwortlichkeit und erhöhten Erziehungs- und (.....) Sozialisationsbedarf“ aufweisen.“ Sicher gibt es die Täter ohne äußerlich sichtbare soziale Defizite, deren Lebensweg sich hinein in die Kriminalität gebahnt hat – wenn man z.B. an Wirtschaftskriminalität oder Umweltvergehen denkt. Fast alle Gewalttäter, denen ich persönlich begegnet bin, litten unter einem großen Defizit an sozialen Fähigkeiten und dem absoluten Mangel an Selbstwertgefühl (Was sich auch als Selbstüberschätzung äußern kann). Die Kunstpädagogin in der JVA Butzbach (wo die „schweren

Jungs“ mit langen Haftstrafen einsitzen) sagte mir, sie sei in den etwa 25 Jahren ihrer Tätigkeit nur mit wenigen Gefangenen konfrontiert gewesen, die als nicht therapierbar galten.

### 3) Antigewaltprogramme/ -therapien:

Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich an dieser Stelle einige interessante Projekte der Gefängnisarbeit erwähnen, die eine gewisse Verbreitung in der Arbeit mit Gefangenen gefunden haben. Ich werde sie jedoch nicht näher erläutern (wer sich dafür interessiert, findet Infos im Internet). Dazu gehören Meditationsverfahren wie das auf Innenschau gerichtete Naikan, „The Work“ of Katie Byron, „Neurophysisches Trainieren“ mit Aikido und Langstock von Ingrid Lutz (entstanden als Pilotprojekt in Hohenasperg), oder Tai Chi (wie es z.B. von Thomas Luther Mosebach in der Jugendstrafanstalt Rockenberg eingesetzt wird).

#### **Antiaggressivitätstraining (AAT) / AAT Weiterentwicklungen**

Das von Heilemann und Fischwasser v. Broeck entwickelte Antiaggressivitäts-Training muss hier auch erwähnt werden, da es relativ weit verbreitet ist. Dabei handelt es sich um ein verhaltenstherapeutisch angelegtes Verfahren. Wesentliches Element ist ein „Provokationstest“ auf dem „heißen Stuhl“ (nicht zu verwechseln mit dem „leeren Stuhl“ von Fritz Pearls in der Gestalttherapie), wo der zu Trainierende Beleidigungen und Provokationen ertragen muss, ohne aggressiv zu reagieren. Zum AAT gibt es sehr unterschiedliche, auch kontroverse Meinungen.



Zum Thema: „Was fehlt hier?“

#### **Kunst im Knast Butzbach**

Besonders beeindruckt hat mich das Projekt „Kunst im Knast“. Es handelt sich dabei um eine Kooperation der JVA Butzbach mit den Kunstpädagogen der Universität Gießen.



Selbstportraits

Hier wird Kunst gemacht(!), **und** die Wirkung darf sicherlich als therapeutische angesehen werden, denn es geht immer um die Auseinandersetzung mit sich selbst und um den Ausdruck eigener Empfindungen. Dem entsprechend sind die Themen so gewählt, dass neben der konkreten künstlerischen Aufgabenstellung immer auch ein Subtext vorhanden ist, der die innere Befindlichkeit anspricht. Beispiele dafür sind die Themen „Beziehungsweisen“, „Höllengehen“, „Heimat“ oder „Flucht“.

Gerade der Körper bietet sich, wie ein Mitarbeiter des Projekts beschreibt, als Thema, Werkzeug und Material an. Zitat: „Im Gefängnisleben ist die ... Intimsphäre kaum gewährleistet. Die Toiletten befinden sich auch bei Mehrbettbelegung in der Zelle, räumliche Distanz ist kaum möglich. Körperliche Reaktionen auf die Situation fallen vielfältig aus: Manche Gefangene stählen ihren Körper mit Krafttraining und Bodybuilding. Andere verzehren viele Süßigkeiten und starken, zuckersüßen Kaffee. Andauernd wird geraucht. Teilweise wird dem Körper mit Hyperhygiene oder im Gegenteil mit Achtsamkeit begegnet. Diese Körperreaktionen .... machen sichtbar, dass die Gefangenen sich deutlich spüren wollen oder aber dies möglichst zu vermeiden suchen, wenn es psychisch schmerzhaft wird“ (Band 2 S.49).

Wenn Sie zu dieser Aussage diese Bilder sehen, werden Sie einen Eindruck davon bekommen, wie viel Vertrauen und Bereitschaft dazu gehört, sich so weit auszuliefern und komplett eingipst zu lassen.



Zum Thema: „Duschen“

#### 4) Die Antigewalttherapie in der JVA Gießen

##### **Feldenkrais und Psychodrama**

Den Einstieg in meine Gefängnisarbeit bekam ich vor einigen Jahren, wie schon kurz erwähnt, durch eine Beteiligung an der Mitarbeiterfortbildung für die Bediensteten der JVA Gießen. Das ist nicht unwesentlich, denn es ist leichter, als externer Mitarbeiter akzeptiert zu werden, wenn man gekannt wird. Schließlich lud mich der Psychologe ein, mit inhaftierten Gewaltverbrechern eine Anti-Gewalt-Therapie durchzuführen. Geplant waren zehn Doppelstunden innerhalb von zehn Wochen, wobei parallel und ergänzend zu meinen Stunden eine Kollegin im gleichen Umfang mit der gleichen Gruppe deliktspezifisch mit Psychodrama arbeiten sollte. Dieses Programm führten wir in den folgenden Jahren insgesamt viermal durch.

Um Ihnen einen Eindruck davon zu geben, wie es sich für einen Außenstehenden anfühlt, zum ersten Mal hinter Gefängnismauern zu arbeiten, möchte ich Ihnen den Verlauf meiner ersten Stunde schildern und daran auch den theoretischen Hintergrund erläutern.

## **Der erste Termin**

Zum ersten Termin ging ich mit meiner Kollegin gemeinsam ins Gefängnis, um uns der Gruppe vorzustellen und in das Projekt einzuführen. Uns stand ein grauer Raum mit PVC-Boden und vergitterten Fenstern zur Verfügung, ungemütlich zwar, aber gut beheizt, und für die Bodenarbeit gab es dünne Woldecken. Um bis in diesen Raum zu gelangen, mussten wir insgesamt sechs schwere Türen passieren, die von Bediensteten vor uns auf- und hinter uns zugeschlossen wurden. Am Gürtel trugen wir ein Notrufgerät. Ansonsten wurden wir mit der Gruppe allein gelassen.

Die Gruppenteilnehmer waren im Alter zwischen 25 und 35 Jahren, zur Hälfte Deutsche, dazu vier Türken und ein Sinto. Sie kamen nicht auf eigene Initiative, sondern waren vom Anstaltspsychologen ausgewählt worden. Alle saßen wegen Gewaltdelikten wie gefährlicher Körperverletzung oder versuchten Totschlags ein. Inhaltlich war die Gruppe nicht auf das Projekt vorbereitet worden.

So gab es auf unsere einleitende Frage nach ihren Erwartungen nur ein spärliches Echo, vor allem die Hoffnung, dass es „was bringt“. Sie zeigten wenig Neugier und überwiegend Skepsis. Auch auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit kam nicht viel mehr als ein „ganz gut“ oder „wie soll’s einem hier schon gehen“.

Nach dieser wortkargen Eröffnung war es mir wichtig, sie in Bewegung zu bringen – wir hatten vereinbart, dass ich diese Stunde halten sollte – und so forderte ich sie auf, zunächst durch den Raum zu gehen, dessen gedachten Mittelpunkt zu durchqueren, und dann immer in Schleifen wieder durch diesen Punkt zurückzukehren. Ich ging selbst als erster los, sie setzten sich ebenfalls bereitwillig in Bewegung und vermieden dabei sorgfältig dort, wo es in der Mitte des Raumes eng wurde, jeden Kontakt miteinander. Nachdem ich ihnen dieses Verhalten rückgemeldet hatte, forderte ich sie auf, sich mit etwas mehr Durchsetzungskraft ihren Weg zu bahnen und Berührungen oder ein leichtes Anrempeln in Kauf zu nehmen. Schlagartig änderte sich die Stimmung im Raum, viele Gesichter hellten sich auf, und es wurde gelacht. Die gegenseitige Berührung war unverfänglich und offenbar wohltuend, da sie einer ihnen vertrauten Art des Kontakts entsprach und zusätzlich durch die Anleitung reglementiert und damit ein sicherer Rahmen gegeben war.

Dieses Bewegungsthema konkretisierte ich durch die Aufgabe, dass im Vorbeigehen nun eine bewusste (und damit sensiblere) Berührung mit der Außenseite der Unterarme gesucht werden sollte. Bald spürte ich eine aufkommende Ermüdung, die ich als Abwehr interpretierte, und beendete die Übung. Diese andere Qualität von Berührung brachte offenbar die meisten der Teilnehmer an eine Grenze. Es war deutlich spürbar, wie stark Berührung in diesem Rahmen mit einem Tabu belegt war.

In einer Reflexionsphase meldeten sie lediglich zurück, dass ihnen die Übung zu lange geworden war. Ich selbst hatte die Empfindung, dass ich hellwach bleiben und auf einen sorgfältigen Umgang mit ihren Grenzen achten und vor allem jede Überforderung vermeiden musste.

In der folgenden Phase unterrichtete ich eine Feldenkrais-Lektion. Diese Lektion möchte ich genauer beschreiben, da sich daran auch das Prinzip der Methode darstellen lässt.

Ich begann mit einem gründlichen Durchspüren des Körpers in Rückenlage und gab den Gefangenen genaue Anhaltspunkte, wie der Körper im Bodenkontakt zu spüren sein kann. Mit den

folgenden Bewegungen sollten sie in die Lage versetzt werden, eine differenzierte Bewegungsweise des Rückens zu entwickeln. Die Ausgangslage besteht bei dieser Lektion darin, in der Rückenlage mit gekreuzten Armen die Rückseite der angehockten Oberschenkel zu fassen.



Wenn man in dieser Position die Füße in Richtung zum Boden bewegt, erzeugen die Beine einen Zug an den Armen, der sich auf Schultergürtel, Nacken und Kopf überträgt und in letzter Konsequenz zum Sitzen führt. Diese Bewegung sollten sie in vielen Variationen (z.B. Veränderung der Blickrichtung) und mit häufigen Integrationspausen wiederholen.

Damit es jetzt nicht zu abstrakt bleibt, schlage ich Ihnen vor, selbst einmal in diese Idee hinein zu schnuppern (Praktische Übung im Sitzen).

Noch bevor die Teilnehmer auf diesem Weg das Sitzen erreicht hatten, forderte ich sie auf, sich über eine Seite rollend hinzusetzen, und nun mit gekreuzten Armen die Rückseite der Oberschenkel zu halten und sich zurückzulehnen. Wenn man diese Richtung weiter entwickelt, kommt man natürlich in die ursprüngliche Ausgangsstellung der Lektion in der Rückenlage. Nicht für alle war es selbstverständlich, das zu erkennen. Zum Abschluss der Lektion forderte ich die Teilnehmer auf zu stehen und sich dabei selbst zu beobachten und zu registrieren, wie auffallend aufrecht sie standen. Schließlich bat ich sie, durch den Raum zu gehen mit der Frage, ob sich auch das Gehen anders anfühlte als sonst. Das (eigentlich nicht) Überraschende an diesem Gehen war nun aber die Tatsache, dass sie in kürzester Zeit im Kreis gingen, mit einem gehörigen Abstand zum Vordermann – anders als bei der einleitenden Übung, wo es um die *Wahl* eines Weges ging. Darauf aufmerksam gemacht, stellten sie fest, dass sie sich verhielten wie beim Freigang im Hof.

### **Theoretische Begründung**

Was lässt sich hieran zeigen?

Wenn Sie sich klar machen, dass es ein Denkvorgang ist, Bewegungen zu entwickeln, dann bedeutet es hier, neue Denkmuster zu etablieren, denn Sie rufen nicht einfach vorhandene Bewegungsmuster ab, sondern bahnen neue Wege. Sie betrachten ein Problem aus unterschiedlichen Perspektiven (d.h. körperlichen Ausgangspositionen), erkennen Zusammenhänge und verknüpfen sie obendrein mit einer sehr differenzierten Körperempfindung. Dabei werden Sie entweder mit Ihrer Ungeduld konfrontiert, oder Sie entwickeln Neugier, wie es nun funktioniert; obwohl man die ganze Zeit einen „krummen Buckel“ macht, steht man anschließend auffallend aufrecht da: Sie können diese Lektion also sozusagen auch als paradoxe Intervention auf der körperlichen Ebene auffassen. Und im Ergebnis verändert aufrecht zu stehen nicht nur das Gefühl

von sich selbst, sondern auch die Art, wie Sie sich im Kontakt mit einer anderen Person fühlen und verhalten.

Moshé Feldenkrais, der Begründer dieser Methode, postulierte, dass eine Entwicklung oder Reifung immer alle der folgenden vier Aspekte betrifft:

**Die Bewegung, das Denken, die Sinneswahrnehmungen und die Emotionen.** Eine bewusste und nachhaltige Veränderung in einem dieser Aspekte wird immer die anderen mit verändern. **An dieser Stelle ist es mir wichtig zu betonen, dass sich ein solcher Entwicklungs-Prozess auf einer äußerst subtilen und feinkoordinativen Ebene abspielt.**

### **Persönlichkeit und selbstbestimmtes Handeln**

Persönlichkeit resultiert aus dem Abgleich der augenblicklichen körperlichen Selbstwahrnehmung mit den unzähligen Erinnerungen an vergangene Körperzustände. Es strömen in jedem Moment riesige Mengen an Informationsmeldungen aus der Körperperipherie zum Gehirn: über die Stellung der Körperteile im Raum, den Spannungszustand der Muskulatur, über vegetative Zustände, ob wir ruhig oder hellwach sind. Dies ist gepaart mit äußeren Wahrnehmungen wie Gerüchen, Geräuschen, Hautempfindungen, optischen Eindrücken usw., die sich alle zu einem Gesamtbild, dem *aktuellen Selbstbild* zusammenfügen. Unser Gehirn vergleicht dieses aktuelle Selbstbild mit der Summe vergangener Selbstbilder oder deren Fragmenten. Aus diesem Vergleich leitet sich eine Kontinuität unseres Wesens ab – die Persönlichkeit oder Identität, welche die Grundlage für unsere Handlungsweise in jeder Lebenslage bildet (sinngemäß nach Spitzer, M., Vortrag in Lindau 2001). Eine Tätigkeit kommt uns, wenn überhaupt, erst zu Bewusstsein, nachdem wir sie ausgeführt haben. Der größte Teil unserer Handlungen besteht darin, mit Routinen und Handlungsmustern auf äußere Situationen zu reagieren. Das Wenigste von dem, was wir im Laufe eines Tages tun, erfordert bewusste Entscheidungen. Und wie oft haben Sie sich schon dabei ertappt, dass sie sich vorgenommen hatten, etwas anders zu tun, und sich dann doch wieder in den alten Handlungsmustern wiedergefunden haben? Dies gilt natürlich auch für die Art, wie wir auf andere Menschen reagieren.

### **Wie lässt sich das ändern?**

Selbst wenn ich um Handlungsalternativen weiß, wird mir das Verlassen meiner Handlungsmuster nur gelingen, wenn mir

- a) zum Bewusstsein kommt, was ich in diesem Moment gerade tue, dass es
- b) andere Möglichkeiten gibt, und dass ich
- c) eine Wahl habe, etwas anders zu tun.

Sich selbst wahrzunehmen ist die Grundlage für jedes selbstbestimmte Handeln. Ich muss mich wahrnehmen, und der einfachste Weg dazu ist die aktuelle körperliche Empfindung!

Feldenkrais fasste das mit dem Satz zusammen: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst“.



Moshé Feldenkrais

Ein prägnantes Beispiel dafür lieferte die Situation, als alle im Kreis gingen. Sie *konnten* nicht anders gehen als im Kreis, weil sie gar nicht bemerkten, was sie gerade taten. Und das gilt genauso für den Umgang mit anderen Menschen.

Wenn ein „potenzieller Gewalttäter“ in eine Situation gerät, in der ihm auf Grund seines Selbstbildes nur eine gewaltsame Reaktion zur Verfügung steht (z.B. er wird beleidigt oder gekränkt), schafft, wenn überhaupt irgendetwas, in diesem Augenblick eine klare **körperliche** Selbstwahrnehmung eine Art *Entscheidungslücke*, die es ihm möglich macht, noch inmitten des Handlungsverlaufs sein Verhalten zu hinterfragen und zu ändern. Auch hier will ich noch einmal betonen, dass der eigentliche Prozess der Veränderung nicht die vordergründige Änderung einer Handlung ist - in dem Beispiel oben andere Raumwege zu gehen – sondern die vertiefte Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung.

Dies ist auch die Begründung, weshalb in unserem Ansatz die Körperarbeit eine so wesentliche Rolle spielen sollte.

### **Elemente des körperorientierten Ansatzes und ihre Absicht**

Nun möchte ich noch genauer über die Stundenabläufe berichten. Zentraler Teil war also eine klassische Feldenkrais-Lektion, ergänzt durch eine ritualisierte Bewegungssequenz aus dem Chi Gong, durch das bereits beschriebene bewusste Gehen im Raum, sowie eine abschließende Partnerübung, bei der Kontakt und Vertrauen zu den anderen Gruppenmitgliedern erwachsen konnte.

#### **A) Ritualisierte Bewegungsfolge**

Wir begannen den Gruppentermin in der Regel mit einer Bewegungsfolge aus dem Chi Gong. Dabei kommt es zu einer Dehnung verschiedener Körperbereiche, die Orientierung im Raum wird angesprochen, sowie eine spezifische Koordination zwischen Rumpf-, Bein- und Armbewegungen erreicht. Diese Folge wiederholte und entwickelte ich über mehrere Stunden, bis alle Elemente vollständig bekannt waren. Bereits während der Erarbeitung wie auch später konnten daran viele Aspekte gesehen und geübt werden: bei den Anderen konnten die Teilnehmer die Präzision (oder die Ungenauigkeit) der Bewegung durchaus erkennen, an sich selbst aber oft nicht wahrnehmen. Daran ließ sich erarbeiten, wie sie ein beschreibendes, wertungsfreies und damit nicht verletzendes Feedback geben (und aushalten) konnten. Ein anderer Aspekt war die Beschäftigung mit immer der „gleichen Sache“, also eine Wiederholung, die normalerweise Langeweile erzeugt. In dem Maße aber, wie es ihnen gelang, in der Selbstbeobachtung und der Perfektionierung der Bewegungen eine Aufgabe zu erkennen, verschwand die Langeweile, es herrschte größere Wachheit, und es kam zu einer Kommunikation in der Gruppe entlang dieses Themas. Diese Kommunikation war nicht

notwendigerweise verbal! Sie äußerte sich in beiläufigen Blicken und Gesten, und es entstand eine veränderte Atmosphäre im Raum.

### **B) Raumwege Gehen**

Die Beobachtung, dass die Teilnehmer unbewusst immer wieder im Kreis gingen, veranlasste mich im Laufe der Stunden, viele Variationen zu dem Thema einzubringen, wie der Raum auf andere Art genutzt werden könnte: z.B. gehen in Paaren, als kleine Gruppen oder als Schwarm. Gehen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, in Kurven oder eckig. Gehen, wie es der momentanen Stimmung entspricht. Andere Stimmungen ausprobieren. Entscheidend bei allen Arten des Gehens und Laufens war, dass die Teilnehmer die Bewegungsformen nicht unbewusst abspulten, sondern von ihnen eine Wachheit gefordert wurde, welche sie das eigene Verhalten erkennen ließ und zu bewussten Entscheidungen führte.

### **C) Feldenkrais-Lektion**

Die meisten Feldenkrais-Lektionen werden im Liegen unterrichtet. Wie Eingangs beschrieben, werden Bewegungen angeleitet, die sehr langsam, sich selbst beobachtend ausgeführt werden und einen Bewegungsablauf bahnen oder körperliche Strukturen besser fühlbar machen. Eine Referenzbewegung am Anfang der Lektion, die am Ende oder auch zwischendurch wieder aufgegriffen wird, zeigt den Lerneffekt und die Entwicklung eines differenzierteren Körpergefühls an.

Wegen der geringen Frustrationstoleranz und Konzentrationsfähigkeit vieler Gefangener, und um die Aufmerksamkeit der Gruppe wach und gebunden zu halten unterbrach ich die Lektionen mit Erläuterungen, mit gegenseitigem Beobachten oder mit Hinweisen auf Bezüge zum Alltag. Nach einiger Zeit kannte ich die Schmerzen und körperlichen Bedingungen der einzelnen Gefangenen, so dass ich die Lektionen bewusst auf ihre Bedürfnisse zuschneiden konnte. Häufig verbesserten sich ihre Beschwerden, so dass ich auf diese Weise innerhalb der Gruppe Verbündete gewann, was die Arbeit merklich erleichterte.

Eine weitere Auffälligkeit bei den Feldenkrais-Stunden war zu Beginn die geringe Fähigkeit, Unterschiede zwischen linker und rechter Körperseite oder körperliche Veränderungen im Allgemeinen zu spüren und zu benennen. Um dem zu begegnen, bot ich Lektionen an, bei denen eine Körperseite massiv gefordert und bewegt wurde, während die andere überwiegend passiv blieb. Trotz dieser intensiven Einseitigkeit war es in der Anfangsphase der Therapie nur wenigen Gefangenen möglich, Unterschiede zu benennen, wie sie normalerweise nicht zu überspüren sind. Die Abwehr gegen solche ungewohnten Erfahrungen und das Schamgefühl gegenüber den Mitgefangenen war zu groß, als dass die Teilnehmer ihre sensiblen Empfindungen äußern konnten. Die sichtlich wachsende Wahrnehmungsfähigkeit gegen Ende der Maßnahme und die Tatsache, dass Empfindungen unbefangener ausgesprochen wurden, lässt sich als sicherer Indikator für die Entwicklung der Einzelnen und das wachsende Vertrauen innerhalb der Gruppe (und auch gegenüber den Therapeuten) betrachten.

### **D) Vertrauens- und Partnerübungen**

Aus manchen Feldenkrais-Lektionen lassen sich Partnerübungen ableiten. So unterrichtete ich z.B. Bewegungen der Schulter in Seitenlage, bei denen die Teilnehmer ihr Schulterblatt relativ zu den

Rippen bewegten. Anschließend forderte ich sie auf, sich zu zweit zusammen zu finden. Eine Person nahm wie zuvor die Seitenlage ein, während der andere mit seinen Händen die Bewegungen der Schulter begleitete. Dazu gab ich sehr genaue Anweisungen, wie der Kontakt aufzunehmen sei, wie die Schulter zu halten und in der Bewegung zu begleiten sei, und selbst wie die Sitzposition des „begleitenden Partners“ sein sollte. *Je genauer diese Anweisungen sind, um so leichter fällt es, Unsicherheiten und die Schranken zu überwinden, mit denen Berührungen tabuisiert sind.* Gelang es, diese Formen der Abwehr zu unterlaufen, so wurden meistens ganz sensible Seiten sichtbar.

Hintergrund für diese Inhalte ist, dass Berührung eine heilsame – manche Forscher behaupten lebenswichtige – Wirkung hat (vergl. Grunwald, Lindau 2006). Dass Berührung gesucht wird, zeigt sich oft in ruppigem, gleichwohl nicht böse gemeintem Schulterklopfen, manchmal auch in nicht ernst gemeinten Raufereien. Ich wage sogar zu behaupten, dass ein großer Teil der körperlichen Gewalt aus dem Bedürfnis nach Kontakt resultiert und aus der gleichzeitigen Unbeholfenheit, dieses Bedürfnis angemessen zu befriedigen.

### **Psychodrama**

Im Wechsel mit mir arbeitete meine Kollegin weiter mit der Gruppe. Während es in meinem Teil um die grundlegende, **nährende** somato-psychische Ebene ging, arbeitete sie deliktsspezifisch mit der Methode des PSYCHODRAMAS. Ihre erste Stunde beginnt kompromisslos damit, dass die Gefangenen ihr Urteil mitbringen und vor der Gruppe vorlesen. Im weiteren Verlauf der Stunden beschäftigt sich jeder Gefangene in Einzelarbeit vor dem unterstützenden Hintergrund der Gruppe mit seiner eigenen Gewaltbiografie – sowohl als Täter wie auch als Opfer, denn in aller Regel haben die Täter im Laufe ihres Lebens ja auch leidvolle Erfahrungen als Opfer gemacht. Später wird die konkrete Situation der Straftat im Rollenspiel nachgestellt, auch im zeitlich umgekehrten Verlauf, und dies mit der Fragestellung, wo wäre noch ein Aussteigen aus der Situation möglich gewesen. Auch der Rollenwechsel ist natürlich ein Element in dieser Phase, denn Empathiefähigkeit ist ein wichtiger Schlüssel zur Gewaltvermeidung! In der letzten Phase des Therapieprogramms schreiben die Gefangenen einen Brief an das oder die Opfer, wobei es sich dabei auch um einen Brief an die eigenen Kinder, Eltern oder die Ehefrau handeln kann, die ja durch die Tat ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wurden. Dieser Brief kann, muss aber nicht abgeschickt werden. Oft bringt dieser Teil noch einmal viel emotionale Bewegung in Gang. Wichtig ist es mir zu betonen, dass der körperorientierte – nährende – Teil der Therapie eine entscheidende Voraussetzung darstellt, mit diesen konfrontativen Elementen konstruktiv zu arbeiten.

Nicht verschweigen will ich, dass es durchaus schwierige Phasen gab, in denen Gefangene die Teilnahme verweigerten, wo ständig gestört und geredet wurde. Es wurden Bonbons über den Boden zu den anderen hin verteilt und wir wurden ausgetestet bis an unsere Grenzen.

Nicht zuletzt durch solche Erfahrungen halten wir es für sinnvoll, vor Beginn der Gruppe die vorgesehenen Teilnehmer in Einzelgesprächen kennen zu lernen, sie auf die Therapieinhalte vorzubereiten und u.U. auch von dem Programm auszuschließen. Als ideale Teilnehmerzahl empfanden wir sechs, höchstens 8 Personen. Als wichtig und produktiv erwies sich außerdem, dass

ich mit meiner Kollegin über Email immer unmittelbar nach den Stunden die aktuelle Entwicklung austauschte.

Aber natürlich gab es auch sehr befriedigende Erfahrungen: Mehr als einmal berichteten uns Teilnehmer unserer Gruppen, dass sie in Situationen geraten waren, wo es normalerweise zu körperlichen Auseinandersetzungen gekommen wäre. Sie fühlten sich zunächst „im Recht“ woraus sie üblicher Weise ableiten konnten zurück zu schlagen. Dann aber erlebten sie diesen Moment von Entscheidungsfähigkeit und konnten sich zurückziehen, egal, was die Kontrahenten oder die Beobachter der Situation von ihnen dachten.

Zu ergänzen ist noch, dass ich mich selbst nie bedroht fühlte, im Gegenteil hatte ich das Gefühl, innerhalb des Gefängnisses durch die Gruppe geschützt zu sein.

### **5) Weitere Antigewaltprogramme: Prison Dance**

Das Antigewaltthema im Gefängnis kann man allerdings auch noch ganz anders angehen. Dazu möchte ich Ihnen den folgenden Film zeigen: Er ist einer der Renner auf You-Tube und zeigt eine sehr ungewöhnliche Antigewalttherapie.

In einem Problemknast auf Cebu auf den Philippinen mit täglichen Gewaltexzessen übernahm vor vier Jahren ein Sicherheitsberater, Byron Garcia, die Leitung. Er engagierte erst mal eine Tanzlehrerin und schaffte eine potente Musikanlage an. Seither trainieren die Insassen, größtenteils Schwerverbrecher, bis zu 5 Mal die Woche mehrere Stunden lang und üben Choreografien ein. Byron Garcia sorgte allerdings auch für ein modernes Gefängnisgebäude, feuerte korrupte Beamte, sorgte für die Zerschlagung von Gangs und führte bargeldlosen Zahlungsverkehr ein.

Bis zu 1500 Gefangene sind in die Choreografien mit einbezogen.

An Wochenenden kommen inzwischen Familienangehörige mit Kindern zu Besuch, und die Rückfallquote, heißt es, sei dramatisch gesunken.

### **6) Erfolgsmessung**

Die durchschnittliche Rückfallquote im Strafvollzug beträgt etwa 65%. Ältere Evaluationsstudien zur Rückfallhäufigkeit (Friedrich Lösel 1994) haben gezeigt, dass Behandlungsprogramme in der Strafhaft die Rückfälligkeit um ca. 10% verringern. Eine neuere Studie von Thomas Ohlemacher u.a., die einen Vergleich von Teilnehmern des oben erwähnten AAT mit einer „AAT-untrainierten Zwillingsgruppe“ in der Jugendstrafanstalt Hameln herstellt, zeigt, dass die „Untrainierten“ praktisch gleich gut abschneiden wie die AAT Absolventen, und zwar wurde nur bei etwa 35% der untersuchten ein Gewaltrückfall festgestellt. Allerdings muss man dabei ergänzen, dass Hameln als Anstalt mit guter Ausstattung und relativ vielen Angeboten zur Therapie und Resozialisierung gilt. Die Folgerung: ein gutes Therapieangebot erzeugt eine geringe Rückfallquote!

Wir selbst haben, wie bereits erwähnt, von Teilnehmern unseres Programms mehrfach berichtet bekommen, wie sie sich in gewaltträchtigen Situationen ohne die Empfindung eines Gesichtsverlustes zurückziehen konnten, und sie sprachen jeweils davon, dass sie in der Situation

einen Moment erlebt hätten, an dem sie die Entscheidung trafen, aus dem Konflikt wegzugehen. (Sie erinnern sich an meinen Begriff „Entscheidungslücke“).

Der Tai-Chi-Lehrer in der Jugendstrafanstalt Rockenberg sagte mir augenzwinkernd: „Rockenberg ist übrigens ein ehemaliges Kloster, das war hier immer schon ein Ort des Rückzugs und der Besinnung“. Und die Kunstpädagogin in Butzbach ergänzte: „Wo, wenn nicht hier im Gefängnis, gibt es für diese Menschen einen Raum für Entwicklung? Wenn sie draußen sind, werden sie überflutet von Anforderungen, ihren Alltag zu bewältigen, oft ohne Arbeit, überfordert mit Behördengängen und in Rollen gezwängt durch ihre soziale Umgebung“.

## **7) Fazit**

Was braucht es für die Gewalttäter? Herausforderungen, die zu bewältigen sind, in Situationen, die kontrollierbar, also ohne Überforderung sind (vergl. Vortrag Ingrid Lutz). Es braucht eine bessere Eigenwahrnehmung, das Erleben von Anerkennung und die Würdigung als Person, das Eingebunden sein in Gruppenprozesse und das Übernehmen von sozialer Verantwortung.

In einer meiner Gruppen war ein junger Türke, etwa 24 Jahre alt, er sprach recht gut deutsch, hatte aber nicht einmal einen Hauptschulabschluss. Ich nahm gleich wahr, wie gut er sich auf die Inhalte einließ, wie er begierig die neuen Erfahrungen einsog und wie frisch er sie mit eigenen Worten beschreiben konnte. Irgendwann traf ich ihn nach der Stunde im Flur. Ich sagte ihm, dass ich glaube, er selbst werde wohl nicht mehr die Chance auf ein Studium haben, aber ich wäre überzeugt, dass er es seinen Kindern später einmal ermöglichen könne. Wir waren beide in diesem Moment innerlich aufs Tiefste bewegt. Später, in der Nachbesprechung des Programms, sagte er, er habe niemals zuvor so viel Achtung und Zutrauen erfahren, und das gebe ihm Kraft, auf diesem Weg weiter zu gehen.

Dies sollte eigentlich der Schluss meines Vortrags sein, aber eine etwas bittere Nachbemerkung muss ich noch anfügen: Im letzten Jahr, nachdem ich diesen Vortrag bereits zugesagt hatte, gab es in Hessen eine Haushaltssperre mit der Folge, dass fast alle externen Angebote in den Gefängnissen gestrichen wurden. Insbesondere das Angebot der Körperarbeit wurde darauf hin trotz der Befürwortung durch die neue Psychologin von der Anstaltsleitung als unnötig abgelehnt. Sie sehen, es ist also manchmal genau so schwierig, in den Knast hinein zu kommen wie heraus. Aber in beiden Richtungen besteht Hoffnung.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

## **8) Literatur:**

Eisenberg, G.: Verbrechen und Therapie in: Freitag 26, die Ost-West-Wochenzeitung

Feldenkrais, M.: Bewusstheit durch Bewegung

Gefangenenhilfe Butzbach (Hg.): Kunst im Knast, Katalog zur Ausstellung Kunsthalle Gießen 2001  
Bd. 1; Ausstellung 2006 Bd. 2

Grunewald, M. (2006): Neurobiologie: berühren, erregen und beruhigen. Vortrag während der 56.  
Lindauer Psychotherapiewochen 2006

Heilemann, Fischwasser v. Broeck: „Gewalt wandeln“

Lutz, I. (2005): Kunsttherapie im Strafvollzug. Vortrag, Schmochtitz

Ohlemacher, Thomas u.a.: „Nicht besser, aber auch nicht schlechter – Anti-Aggressivitätstraining  
und Legalbewährung

Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS): [www.bka.de](http://www.bka.de)

Scherr, A.: Mit Härte gegen Gewalt? Kritische Anmerkungen zum Anti-Aggressivitäts- und  
Coolness-Training in: [www.sozialarbeit.ch](http://www.sozialarbeit.ch)

Spitzer, M. (2001): Nature and Nurture – Henne oder Ei? Vortrag während der 51. Lindauer  
Psychotherapiewochen

---

### **Kontakt:**

Claus Bühler  
Buchenweg 13  
35394 Gießen