



ENTSPANNEN ZENTRIEREN ERDEN

TAI CHI-SCHULUNG ALS SOZIALTHERAPEUTISCHES ANGEBOT IM JUGENDSTRAFVOLLZUG

Von Thomas Luther-Mosebach

„Herr Luther-Mosebach, das funktioniert ja mit der Mitte im Bauch.“ Elias (Name geändert) kommt in seine zweite Tai Chi-Gruppenstunde. In der ersten lernte er, sich im Körperschwerpunkt im Unterbauch zu zentrieren. „Wie meinst du das?“, frage ich ihn. „Ich hatte keine Schlägerei in dieser Woche. Immer wenn ich merkte, jetzt baut sich gleich was auf und es kann Stress geben, habe ich an meine Mitte gedacht, und dann ist gar nichts passiert.“

Ich ziehe innerlich den Hut vor Elias, der stark unter seiner Dünnhäutigkeit und häufigen körperlichen Auseinandersetzungen mit ihren unangenehmen Folgen auf allen Seiten gelitten hat. Für mich, der ich den Anspruch habe, Tai Chi im Alltag zu vermitteln, ist dies eine Sternstunde.

Gelegentlich treffen bestimmte Übungen punktgenau auf ein brennendes Interesse von Teilnehmern, die dann Tai Chi-Qualitäten, wie hier das Prinzip der Zentriertheit, direkt und tiefgehend in ihrem täglichen Tun und Lassen umsetzen. Sie passen unmittelbar in ihr gegenwärtiges Lebensthema oder zu einer

inneren Suchbewegung, die meist durch eine aktuelle Krise oder auch Krankheit veranlasst ist.

Aber auch ohne solch einen drängenden Anlass führt die entspannungsorientierte Tai Chi-Schulung die Übenden in kurzer Zeit in einen Modus vertiefter Selbstbeobachtung. Eine neue Balance von Innen- und Außenwelt stellt sich her und so manche vom Affekt getragene Verhaltensgewohnheit kann sich ändern. Die Entwicklung dieses inneren Beobachters ist ein über viele Jahre sich hinziehender Entwicklungsprozess, der im Alter von 18 Jahren (im Tai Chi-Unterricht in der

hessischen Justizvollzugsanstalt Rockenberg in etwa das Durchschnittsalter) einen besonders großen Schritt macht. Sechzehnjährige zum Beispiel profitieren nicht in gleicher Weise von der Tai Chi-Schulung. Sie sind noch weit mehr außengeleitet und auch wenn ihnen die Übungen im Unterricht gelingen, können sie in der Regel die Verhaltensangebote der Tai Chi-Prinzipien – Entspanntheit, Zentriertheit, Geerdet-sein – nicht im gleichen Maße in ihrem täglichen Leben umsetzen.

Die oben angesprochene Zentriertheit, das Ruhen in der Mitte und der damit verbundene geschickte Umgang mit Störungen, kann gut in dem Balance-Kinderspiel „Stehen auf einem Bein“ geübt werden. Dabei sinkt der Schwerpunkt – die Hände liegen auf dem Bauch – langsam in Richtung Fuß. Hier wird auch das Tai Chi-Prinzip des Geerdet-Seins sinnfällig.

DEN STRAFTÄTER STOPPEN, DEN MENSCHEN HALTEN

Viele der Jugendlichen, mit denen wir im Gefängnis arbeiten, haben vor ihrer Inhaftierung kaum oder gar nicht stabile Beziehung erfahren. Vielen fehlte eine väterliche Bezugsperson. Sie haben keine Instanz gefunden, die ihnen Grenzen setzen und Halt und Orientierung geben konnte. Bis sie dann durch ihr immer grenzenloser werdendes Verhalten auf Vater Staat gestoßen sind. Gegen die dicken Mauern des Gefängnisses sind sie machtlos. Eine neue Erfahrung. Eine Art inneres Aufatmen geht durch sie hindurch. Es gibt doch jemanden, der mich halten kann.

Das kann ein unmittelbares oder auch ein sich über längere Zeit hinaus ziehendes Aufatmen sein (das später nicht selten auch bewusst formuliert wird), mit viel Rebellion und Kampf am Anfang oder immer wieder mal in Schüben. ‚Wer ist das, der mich da stoppt? Was erlauben die sich hier? Keiner war je für mich da, überall musste ich mich allein durchkämpfen. Da könnt Ihr mich jetzt alle mal.‘ Oder: ‚Können sie mich wirklich

halten? Was hält dieser Mensch vor mir denn aus? Was taugt sein Angebot? Werde ich wirklich ernst genommen?‘.

Solche und auch andere innere Stimmen und Verhaltensweisen werden deutlich, wenn man die Jugendlichen über eine gewisse Zeit begleitet. Wer keine positiven haltenden Grenzen erfahren hat, muss Grenzen immer wieder austesten und in gewissen Fällen kann dies zu sehr extremen, für andere Menschen und das Zusammenleben hochgefährlichen Verhaltensweisen führen. Das ist genau die richtige Aufgabenstellung für die Tai Chi-Balancekunst, die den Anspruch hat, im Geschehen beweglich zu sein (ins volle Yin und ins volle Yang) und im Idealfall die volle Präsenz der Gegensätze, der Kontrahenten, der Partner zu erlauben.

SICH IN DEN DIENST DER KUNST STELLEN

Die Arbeit mit Gruppen bisweilen recht grenzenlos handelnder Menschen ist natürlich keine geringe Herausforderung für die Gefängnismitarbeiter aller Dienstbereiche. Auch in den drei Monaten des Tai Chi-Intensiv-Kurses mit täglich vier

Stunden für eine Gruppe von sechs Gefangenen geht das Geschehen auf und ab.

In der Probeweche nehmen alle das Tai Chi gut an, die neue Beweglichkeit und Entspanntheit fasziniert sie, sie schlafen besser. Auch die anfangs ablehnenden Jugendlichen entscheiden sich, den Vertrag für die drei Monate Kurszeit zu schließen – mit Handschlag. Nach zwei bis drei Wochen kommen dann langsam aber sicher die persönlichen Themen und Konflikte auf den Tisch.

Nun zeigt sich der Wert des zuvor abgeschlossenen Vertrages mit dem Entschluss, den Kurs auch bei Krisen und Konflikten bis zum Ende zusammen durchzuführen. In der einführenden Woche hatten die Jugendlichen schon eine Ahnung davon bekommen, dass die Kunst des Tai Chi sie vielleicht durch so manche persönliche und soziale Klippen hindurch tragen kann. In Solo- und Partnerübungen erlebten sie bereits, dass man hier selbst ständig kleine Krisen und Herausforderungen produziert, um die Krisenkompetenz insgesamt zu festigen. Sie haben eine Idee davon, dass die Befolgung der Tai Chi-Prinzipien des Entspannens, Zentrierens



In Krisensituationen den Kontakt halten



und Erdens den Umgang mit sich selbst wie auch mit anderen verbessern kann, und dass sie dadurch auch als Gruppe zusammenwachsen können

Alles, was sich nun im weiteren Verlauf des Kurses im Einzelnen und in der Gruppe zeigt und zu bewältigen ist, kann solcher Tai Chi-Lernstoff sein: Die persönlichen Fähigkeiten und Talente, die aufsteigenden Konflikte (unter anderem mit Meditation – Tai Chi mit Worten), das Gelingen und das Scheitern, das Gewinnen und Verlieren, das alltägliche Geschehen in Gesprächsrunden am Frühstückstisch,

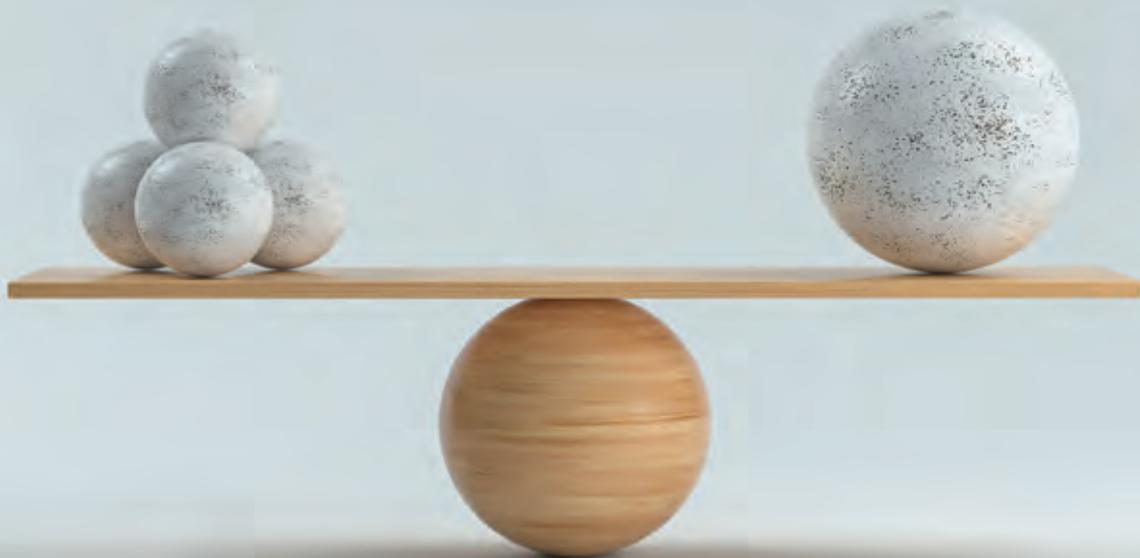
beim Putzen der Räume, der Matten und Toiletten usw. Und eben im Zentrum des Ganzen, das Spiel der Tai Chi und Qigong-Übungen als immer wieder ganz körperlich eingeübter neuer Blickwinkel.

Als Lehrperson bin ich dabei dreifach gefragt: Ich bin Herr Luther-Mosebach als Person, bin als Tai Chi-Lehrer Vermittler einer Kunst und als Lehrer im Jugendgefängnis Repräsentant des Strafvollzugs. Letzteres bedeutet, dass ich die dicken Mauern zu den Jugendlichen hin verlängere, zum Beispiel mittels Durchsetzung der Regeln und gelegentlichen Strafen

bei wiederholter Regelverletzung. Würde ein Teil fehlen, wäre alles nichts. Würde ich mich einer dieser Positionen verweigern, würde ich den Jugendlichen ihr gegenwärtiges Lernfeld verderben.

Dabei muss ich nicht immer gut und schon gar nicht perfekt sein und kann auch nicht immer eine weiße Weste behalten. Sich in den Dienst der Kunst zu stellen, sie ehrlich und engagiert zu vermitteln und als Person die Beziehung zu halten, darauf kommt es an. Das kann gelegentlich sehr schwierig werden, angesichts verschiedenster auftretender Konflikte zwischen Jugendlichen, zwischen Jugendlichen und dem Lehrer, bei Verweigerung der Mitarbeit usw. – Konflikte, die immer wieder auch mal die Existenz der gesamten Gruppe infrage stellen. Da kann es Freizeitsperren geben oder ein bis drei Tage Verweis aus dem Unterricht.

Der Tai Chi-Kurs ist ein Betrieb, wie jeder andere Werkbetrieb oder Schulbetrieb. Die Gefangenen verdienen Geld dabei und der Verdienstverlust ist für manche die schmerzhafteste Seite eines Verweises aus dem Unterricht. Mein Tai Chi-Angebot gliedert sich in das sehr komplexe Regel- und Beziehungssystem des Jugendgefängnisses ein.



ALLSEITIG BETEILIGT, STATT WEISSE WESTE

Die Tai Chi-orientierte Arbeit wird in dieser Institution großzügig unterstützt und von einer Vielzahl anderer Experten mitgetragen. Ich bin einer von vielen, die den Jugendlichen hier ähnliche und doch ganz eigene Lernwelten aus ihren handwerklichen, schulischen oder anderen Künsten heraus eröffnen. In wohl keiner gesellschaftlichen Institution gibt es eine vergleichbar vielseitige Expertise aus so unterschiedlichen Wissensfeldern wie Handwerk (hier mit zehn Betrieben), Schule, Sport, Sozialarbeit, Psychologie, Aufsichtsdienst (dessen Mitarbeiter ebenfalls ganz unterschiedliche Vorbildungen mitbringen), Verwaltung, Seelsorge, Medizin, Drogenberatung, Ausländerberatung und dem, was die ehrenamtlichen Mitarbeiter zweier Gefangenen-Hilfsvereine mitbringen.

In dem dreimonatigen Tai Chi-Kurs gibt es also viel Auf und Ab, großartige Einzel- und Gruppenleistungen – bis eben hin zu beinhalten Konflikten und Gefühlen der Ausweglosigkeit und Verzweiflung auf allen Seiten. Das ist die Dynamik des Grenzen-Suchens im Zusammenhang mit einer altersgemäßen Suche nach Selbstbewusstsein, Sinn und Orientierung. Selbst in den größten Zerreißproben ist Abbrechen oder Rausschmeißen keine Option. Das heißt, ich und die Gruppe, jeder Einzelne, gehen durch alles durch, was da kommt. Und wenn man nicht durchkommt, scheitert man eben und fängt am nächsten Tag wieder neu an. Aber die Beziehung hält.

Mache ich ein solches sozialtherapeutisches Angebot, dann muss ich den Anspruch von Therapie, also wahrhaftiger Begleitung ernst nehmen, muss ich das Angebot des Gefängnisses: Ich halte Dich! erfüllen. Die Beziehung zu halten, ist oberstes Prinzip der Wahrhaftigkeit der vermittelten Kunst, der Regeln und der Gesetze. Bis der Schüler und vielleicht auch bereits sein verletztes inneres Kind erkennt, dass man es ernst mit ihm meint.



TAI CHI – BALANCIEREN IN DER WELT DER GEGENSÄTZE

Die dicken Mauern des Gefängnisses, Einschließen und hartes Grenzen-Setzen zu verkörpern und gleichzeitig die Beziehung zu wahren, das ist die Kunst des Gefängnisarbeiters und der Gefängnisarbeiterin, darin liegt hier die Professionalität.

Feststehen und nicht weggehen. Dies wird schon in der ersten Partnerübung der ersten Tai Chi-Stunde deutlich. Die Anwendung der Tai Chi-Grundstellung im festen Stand. In dieser Übung sage ich ohne Worte. ‚Ich halte Dir stand, ohne gegen Dich zu gehen, ohne Feindschaft, ohne Krieg. Und ich gehe auch nicht weg, denn ich habe noch eine dritte Richtung auf Lager, die für uns beide gut ist. Hin zu etwas Größerem‘. In diesem Fall zur Erde, wie man es schon bei der oben erwähnten Balanceübung gesehen hat.

Geboten wird dies den Jugendlichen vom größeren Ganzen der Institution Jugendgefängnis, die einen festangestellten Tai Chi-Lehrer und großzügig

ausgestattete Unterrichtsräume für sie finanziert. Das Gefängnis, das mit der Bearbeitung ungelöster Konflikte und Widersprüchlichkeiten des gesellschaftlichen Lebens betraut ist, ist in seiner inneren Vielfalt und im Spannungsfeld von Strafen und Resozialisieren selbst ein Spiegel dieser Gesellschaft. Es ist ausführendes Organ des gesellschaftlich getragenen staatlichen Gewaltmonopols und ist, in dem Maße in dem dies von der Gesellschaft getragen wird, ein Ort, an dem gelebt und gelernt wird. ■

Der Autor

Thomas Luther-Mosebach

Dieser Artikel beruht auf den Erfahrungen mit einem über 20 Jahre hinweg angebotenen Tai Chi-Intensivkurs im Schulbereich der Justizvollzugsanstalt Rockenberg. Thomas Luther-Mosebach wurde hier 1992 als Tai Chi-Lehrer in Vollzeit eingestellt. Seit 2019 gibt er in Teilzeit Tai Chi-Unterricht im Freizeitbereich der Anstalt. Mehr Informationen zum Thema ‚Tai Chi im Jugendstrafvollzug‘ gibt es auf der Webseite

www.nooi-taichi.de