

Aikido als Bewegungstherapeutische Methode im Straf- und Massnahmenvollzug

Daniel Hasler, Schaan - Liechtenstein

Einleitung

Das Einführen einer Aikido-Gruppe in den Massnahmenvollzug war 2006 ein neuer, wie auch wenig traditioneller Zugang zur spezifischen Täter-Behandlung. Jede Methode beginnt mit einer innovativen Idee, welche sorgfältig durchdacht, geplant, danach umgesetzt und später auf ihre Wirksamkeit geprüft werden sollte. Die Grundlage für die Implementierung von Aikido in der kantonalen Straf- und Massnahmenvollzugseinrichtung „Bitzi“ (MZB)¹ erarbeitete ich im Rahmen einer Weiterbildung in Sozial-Management.

Der erste Teil des Aufsatzes dient als Einführung und behandelt den Massnahmenvollzug in der Schweiz. Daran anschliessend beschreibe ich Aikido im Allgemeinen ehe ich dann im Hauptteil auf Aikido als spezifische Methode in der Täterarbeit eingehe. Anhand von zwei Behandlungsberichten zeige ich im letzten Teil die konkrete Umsetzung in der Praxis auf.

Straf- und Massnahmenvollzug in der Schweiz, Therapie von Straftätern, Legitimation

Über 99% aller Straftäter, welche zu einer Vollzugsstrafe (Straf oder Massnahme) verurteilt worden sind, werden irgendwann wieder entlassen. Eine der großen Herausforderungen besteht darin dafür zu sorgen, dass die Täter nicht gefährlicher den Vollzug verlassen als sie ihn angetreten haben.

An dieser Stelle wird nicht weiter auf die Fragestellung über Sinn und Wirksamkeit von Haftstrafen eingegangen. Dennoch sollte erwähnt sein, dass empirische Befunde berechtigten Grund zu Zweifeln geben, was Haftstrafen ohne begleitende Massnahmen im Sinne einer Resozialisierung bewirken. Lipton's² Befunde aus einer Meta-Analyse besagen, dass das "traditionelle" Gefängnis keinen Beitrag zur Rückfallsverminderung leistet. Somit ist die Gefahr nicht von der Hand zu weisen, dass Haftstrafen am Ende noch zu einer Verstärkung der Probleme des Täters führen und ihn noch anfälliger für Rückfälle werden lassen.

¹ Massnahmenzentrum Bitzi, staatliche Einrichtung für den Straf- und Massnahmenvollzug des Kanton St. Gallen, Schweiz

² Lipton, D.S.: « The effectiveness of correctional treatment revisited thirty years later ». Paper presented beim 12. Internationalen Kongress für Kriminologie, Seoul, 1998, zitiert nach Dünkel, F.: Der deutsche Strafvollzug im internationalen Vergleich, in: Maelicke, B., Flügge, C., Preusker, H. (Hrsg.), Perspektiven und Strategien zur Modernisierung des Strafvollzugs. Bericht über die NOMOS-Fachtagung "Das Gefängnis als lernende Organisation". Baden-Baden 2003.

Ziel des modernen Vollzugs müsste sein, eine bestehende Gefährlichkeit deutlich zu vermindern. Dieser Ansatz legitimiert auch die Bemühungen um eine möglichst effektive und nachhaltige Behandlung von Straftätern.

Therapeutische Massnahmen

In der Schweiz können Gerichte stationäre Behandlungen für psychisch schwer gestörte Straftäter dann anordnen, wenn die begangene Tat mit einer psychischen Erkrankung in Zusammenhang steht. Die stationäre Behandlung erfolgt in einer geeigneten psychiatrischen Einrichtung (Forensische Psychiatrie) oder in einer speziellen Institution des Massnahmenvollzugs.

Massnahmenzentrum Bitzi, Mosnang (MZB)

Das MZB dient dem Vollzug von strafrechtlichen Massnahmen. Es verfügt über vier moderne Häuser, die einen zweckmässigen Rahmen für den Vollzug strafrechtlicher Massnahmen bilden. Bei Vollbelegung verbringen 36 Insassen auf den offenen Stationen sowie 16 auf den Geschlossenen ihren Vollzugsalltag. Das MZB liegt in ländlicher Umgebung im schweizerischen Toggenburg.



Ziel der Behandlung im MZB und Methoden

Das oberste Ziel des Massnahmenvollzugs im MZB besteht darin, die Insassen zu befähigen, ein deliktfreies Leben zu führen, mit dem Ziel, wieder in die Gesellschaft integriert werden zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es die Risikofaktoren, die zu den strafbaren Handlungen geführt haben, zu erkennen und zu minimieren. Die Insassen sollen lernen, sich selbstbewusst und eigenverantwortlich den Anforderungen des gesellschaftlichen Lebens zu stellen. Die Integration in die Gesellschaft wird durch die Arbeit in folgenden Bereichen angestrebt:

- Verbesserung der Kompetenzen zur Lebensbewältigung und -gestaltung durch Einübung in der geleiteten Wohngruppe (Milieuthherapie auf den Wohngruppen).

- Entwicklung bzw. Verbesserung der Voraussetzungen zum Wiedereinstieg in die Arbeitswelt bzw. das Finden einer geeigneten Beschäftigung als sinnvolle Tagesstruktur.
- Forensische Behandlung zur nachhaltigen Veränderung von Handlungsmustern mit dem Ziel der Rückfallsverhütung bzw. -verminderung.

Deliktorientierte Täterarbeit

Grundlage bei fast allen Therapieverfahren und Formen im MZB bildet der deliktorientierte Ansatz. Zentraler Ansatz der deliktorientierten Arbeit gründet auf der Idee, dass ein Täter "Experte für sein eigenes Tatverhalten" werden soll. Je besser er sein eigenes Tatverhalten kennt, je genauer er es verstanden hat und einschätzen kann, desto bessere Chancen hat er, sich darauf einzustellen, damit umzugehen und es verhindern zu können.

Deliktorientierte Behandlungselemente

- Deliktrekonstruktion
- Aufhebung kognitiver Verzerrungen
- Schaffung von Delikt-Know-how
- Affektive Kompetenz steigern
- Opferempathie
- Permanenter Wachsamkeitspegel
- Frühwarnzeichen
- Kontrolle und Steuerung
- Soziales Kompetenztraining
- Aggressionsmanagement

Die deliktorientierte Arbeit wirkt auf die individuelle Persönlichkeit in zweierlei Hinsicht:

1. Erhöhung der eigenen Steuerungsfähigkeit
2. Verminderung der Deliktmotivation

Ein Täter, der nichts über sein Tatverhalten weiss, kann sehr wenig Einfluss darauf nehmen, dieses im entscheidenden Zeitpunkt zu steuern. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit der Früherkennung. Denn je früher ein Täter die Vorgänge (innere wie auch äussere) wahrnimmt, die zu seinem Delikt führen, umso besser gelingt es ihm, geeignete Gegenmaßnahmen einzuleiten. Zentrale Elemente der deliktorientierten Arbeit mit Straftätern sind u.a. Bewusstsein und Wahrnehmung. Der Neurologe Antonio Damasio erkannte, dass Bewusstsein und Wahrnehmung Prozesse sind, die in wechselseitiger Beziehung zwischen Körper und Gehirn stehen. Genau diese Erkenntnis bildet den zentralen Teil des Aikido Trainings.

Der Einfluss des Körpers auf Entscheidungsprozesse und das Handeln bzw. die wechselseitige Beziehung von Körper und Geist

António Damásio untersuchte vor allem die Wechselwirkungen zwischen Körper und Bewusstsein und kommt - durch zahlreiche empirische Belege - zu dem Schluss, dass die jahrhundertlang angenommene Trennung zwischen Körper und Geist ein Irrtum sei. Stattdessen bekräftigt er mit seiner Forschung den Zusammenhang zwischen Körper und Geist, die sich ständig gegenseitig beeinflussen. - Ebenso beweist das Züricher Ressourcen Modell die Relevanz von Körperprozessen für bewusstes Entscheiden und Handeln.

Damásio beweist dass:

- die Vernunft von unserer Fähigkeit abhängt, Gefühle zu empfinden
- die Empfindungen Wahrnehmungen der Körperlandschaften sind
- der Körper das Bezugssystem aller neuronalen Prozesse ist.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Trainingsmanual zum ressourcenorientierten Selbstmanagement. Ziel ist es, Handlungspotenziale bei sich zu erkennen und diese zu trainieren. Das Individuum erkennt in welcher Lebenslage es sich gerade befindet und was besonders wichtig ist. Es durchschaut, wohin es am sinnvollsten die Aufmerksamkeit und Energien lenken soll. Mittels der eigenen Körpersignale lernt das Individuum stark motivierte Handlungsziele zu entwickeln. Das Resultat aus dem ressourcenorientierten Selbstmanagement ist eine zukunftsgerichtete Lebensplanung und –gestaltung. Das ZRM setzt den Körper aktiv und bewusst für das Erreichen des Zieles ein. Über die Kontrolle des Körperausdrucks wird dieser in eine bestimmte Haltung versetzt, was wiederum eine Handlungsbereitschaft erzeugt. Der Körperausdruck kann zu einem großen Teil willentlich kontrolliert und genutzt werden. Daraus kann die These abgeleitet werden, **dass die Wahrnehmung und der bewusste Einsatz des Körpers Einfluss auf unser Selbstbild, das Füllen von Entscheidungen und das Umsetzen von Handlungen hat.** Körperhaltungen stehen mit Handlungsdispositionen in Zusammenhang. Emotional bedeutsame Lebenserfahrungen und Grundhaltungen manifestieren sich körperlich, umgekehrt prägt ein habitueller Gebrauch (oft wiederholend) des Körpers Grundstimmungen und mentale Einstellungen zum Leben.

Behandlungsrepertoire im MZB

Forensische Therapien sind eine relativ junge Disziplin. Im mitteleuropäischen Raum dominierten lange Zeit so genannte tiefenpsychologische Behandlungsansätze, bei welchen man davon ausgeht, dass die Persönlichkeit eines Menschen in den ersten Lebensjahren geprägt wird. D.h. Symptome oder Verhaltensauffälligkeiten sind die Folge von Konflikten, die im Unbewussten liegen. - Einen anderen Zugang zur Behandlung von Straftätern stellt der verhaltenstherapeutische Ansatz dar. Ausgehend von einem verhaltenstherapeutischen Schwerpunkt wird das Tatverhalten ins Zentrum gestellt. - Der deliktorientierte Ansatz stellt eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie dar. Die deliktorientierte Behandlungsweise reagiert flexibel auf die Persönlichkeit des Täters. Die Therapie wird dementsprechend individuell geplant und durchgeführt.

Der forensischen Leiterin des MZB, Frau Dr. med. Anna Gerig, sowie der leitenden Oberärztin Frau Dr. med. Gabriele Schildheuer war es wichtig, dass neben den rein kognitiven und gesprächsgebundenen Verfahren auch Methoden der kreativen und integrativen Therapien implementiert wurden. - Damit wurde im MZB ein ganzheitlicher Zugang zur spezifischen Täterarbeit gewählt. - Ausgehend von den Arbeiten und

Forschungen von Prof. Dr. Hilarion Petzold u.a., entstand aus Elementen verschiedener Therapierichtungen die Integrative- Leib und Bewegungstherapie (IBT). Die Einbeziehung von Budokünsten³ hat in der Ausbildung von IBT-Therapeuten einen hohen Stellenwert. In der Folge wurden immer mehr Verfahren wie Aikido, Karate-Do, Qi Gong etc. in der Therapie und Pädagogik angewandt. Der positive therapeutische Effekt, welcher durch das Üben von Aikido entstehen kann, wurde von der forensischen Leiterin, wie auch der Direktion erkannt und deren Umsetzung genehmigt.

Therapeutisches Angebot im MZB (Stand Nov. 2008)

- Psychotherapeutische Einzeltherapie
- Psychotherapeutische Gruppentherapie
- Einzeltherapie mit Schwerpunkt Sucht
- Gruppentherapie mit Schwerpunkt Sucht
- Einzeltherapie mit Schwerpunkt Pädosexualität
- Milieuthherapie auf den Wohngruppen
- Körper- und Bewegungstherapie (Aikido-Gruppe)
- Freizeitpädagogik
- Begleitetes Malen
- Bewegung
- Schwimmen
- Spaziergänge
- Ballspiele
- Fitnessraum
- Wandergruppe

Aikido

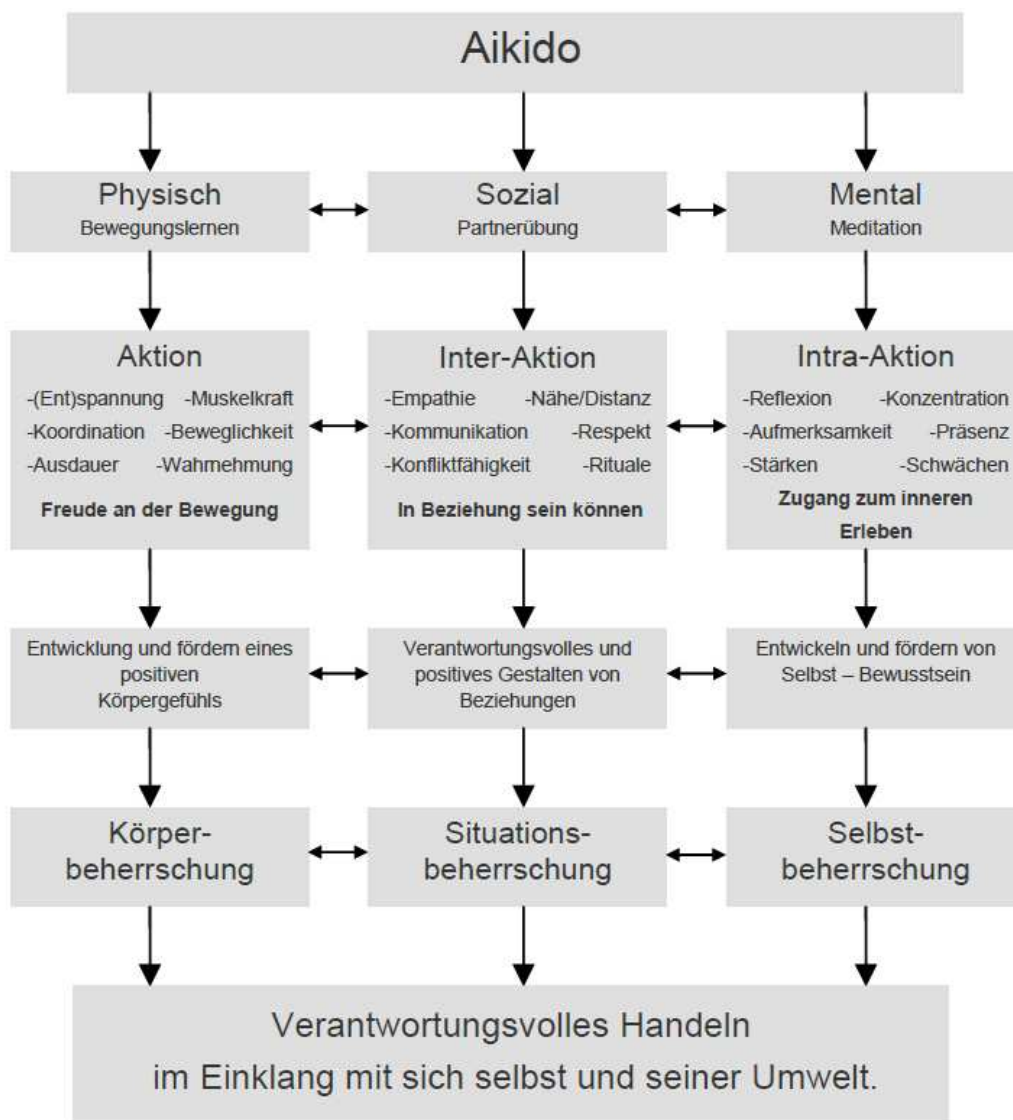
Aikido ist eine gewaltlose Kampfkunst und zählt in Japan zu den Wegen, seine Persönlichkeit auszubilden. Aikido wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba begründet. Er verband unterschiedliche Kampftechniken (Körper-, Schwert-, Stock- und Messerkampf) zu einem komplexen Bewegungssystem, das auf einheitlichen Prinzipien beruht. Lernziel ist, durch zunehmende Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination von Bewegungsabläufen sowie Gleichgewicht und Standfestigkeit zu seiner eigenen Mitte d.h. zu seinem Selbst zu finden. Aikido ist eine äußerst wirksame Methode, die Voraussetzungen für eine bessere Lebensqualität zu schaffen. Angestrebt wird eine innere Standfestigkeit, die nicht an Macht, Protzen und Gewalt gekoppelt ist.

Der wesentliche Unterschied zwischen Aikido und der gängigen Vorstellung von Kampfsport und Selbstverteidigung ist der, dass es im Aikido keinen Kampf (im herkömmlichen Sinne) gibt, keinen Wettbewerb und kein Kräfteressen. Siege können im Aikido nur über sich selbst, d.h. über eigene Schwächen und Unzulänglichkeiten errungen werden.

³ Budo: Überbegriff für japanische Kampfkünste

Natürlich geht es im therapeutischen Ansatz nicht darum, dass der Patient bzw. Klient oder in diesem Kontext der Straftäter Aikido-Techniken erlernt um der Technik willen. Es geht um die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit mit dem Ziel auch in schwierigen Situationen und bei Belastung möglichst in seiner Mitte zu sein und mit Ruhe und Gelassenheit handeln zu können. Es geht um den Transfer und das Integrieren der Aikido-Prinzipien in den Alltag.

Die Wirkungsebenen von Aikido



Aikido im MZB

Die Bewegungstherapiegruppe startete im Oktober 2006 mit sechs Teilnehmern als Pilotprojekt. Die Gruppe traf sich einmal in der Woche für jeweils 1 ½ h während der Therapiezeiten in der Mehrzweckhalle im MZB. Im Sommer 2007 wurde die Methode im positiven Sinne evaluiert und in das definitive Behandlungsangebot des MZB aufgenommen. Nach einer beruflichen Neuorientierung des Therapiegruppenleiters im Dezember 2008, wurde die Bewegungstherapie als externes Angebot in einer Klinik in der Nähe angeboten.



Motivation

Kampfkünste sind oft umgeben von einer gewissen Faszination. Ein großer Teil der Straftäter, die an der Aikido-Gruppe teilgenommen haben, bewerteten ihre Teilnahme als "cool". Dementsprechend gab es relativ geringen Widerstand bei Neueintritten. Der Umstand, dass die Gruppe innerhalb der Therapiezeiten durchgeführt wurde und damit die Teilnehmer in dieser Zeit von der Beschäftigungs- bzw. Arbeitspflicht entbunden waren, führte ebenfalls zu motivierenden Aspekten.

Haltung

Im Aikido arbeitet das Individuum an der eigenen Haltung. Dank der zunehmenden Geschmeidigkeit und dem wachsenden Gespür für sich selbst kann man im Aikido leicht an einer gesunden Körperhaltung arbeiten. Die aufrechte Körperhaltung steht im unmittelbaren Zusammenhang mit der inneren Haltung. Angestrebt wird eine Haltung in der Mitte zwischen Starre und Zerfließen.

Körpergerechtes Training

Die Straftäter waren teilweise körperlich in einem sehr schlechten Zustand. Jahrelanger Drogen- und/oder Alkoholkonsum waren mögliche Faktoren hierfür. Ein schonendes und körpergerechtes Training förderte in diesem Sinne auch die Gesundheit im Allgemeinen. Aikido erfordert keine außergewöhnliche Kraft, keine athletischen Fähigkeiten und auch

keine akrobatische Gelenkigkeit. Die Aikido-Übungen wurden so gewählt, dass ein schlichtes und ruhiges Üben den Körper auf vielfältige Weise fordert. Der gesamte Körper, vom den Zehen bis zum Scheitel wird bewegt. Für neu eingetretene Straftäter war der ruhige fließende Ablauf zu Beginn eine große Hilfe, um auch mit einem steiferen, angespannten Körper gesund ins Üben einsteigen zu können. Einige Straftäter bekamen nach eigenen Aussagen durch das Training erstmals wieder einen gesunden Zugang zu ihrem Körper.

Atmung

In der Aikido-Gruppe kamen regelmässig auch atemtherapeutische Methoden zur Anwendung. Durch das gezielte Vertiefen der Atembewegung konnten die Straftäter ihre Fähigkeit zur Tonusregulation (Lösen, Aufbauen, Halten und Ausgleichen der Körperspannung) gezielt verbessern. Fast jeder Straftäter konnte sich selbst in Ausnahmesituationen beschreiben. Was ihnen jedoch schwer fiel war, die Körperprozesse in solch erlebten Situationen wahrzunehmen. Durch gezielte Atemübungen konnte an der Sensibilität der Selbstwahrnehmung (Körperempfindungen, Gefühle etc.) gearbeitet werden. Mit einer gezielten Atmung gelang es den Straftätern immer besser, sich selbst zu regulieren. Ein Straftäter bemerkte bei Austritt aus der Gruppe, dass er zusätzlich seine Platzangst loswerden konnte. Auf die Nachfrage hin, wie er das geschafft habe, antwortete er: "... ja ich hab halt das gemacht was wir hier gelernt haben, ich hab halt tief geatmet und dann ist es besser geworden..."

Rollenverhalten

Die Aikido-Gruppe ermöglichte den Teilnehmern einen äußeren wie auch inneren Paradigma Wechsel. Jeder Teilnehmer hatte bei Eintritt in die Gruppe einen Gi (Aikido-Kimono) bekommen. Die Hierarchie in der Täter-Gruppe wurde damit aufgehoben, was es jedem Einzelnen ermöglichte, äusserlich in eine neue Rolle zu schlüpfen. Hinzu kamen bewusst gestaltete Rituale wie z.B. das Waschen der Füße vor dem Betreten des Dojos (Trainingsraum) oder das Verneigen, als Zeichen des Respekts, gegenüber dem Trainingspartner. - Ein sehr wertvoller Aspekt in der Aikido-Gruppe war der Rollenwechsel innerhalb des Übens. In der Regel wurde eine Technik vier Mal geübt ehe die Rollen „Nage“ (Angegriffener) und „Uke“ (Angreifer) gewechselt wurden. Durch diesen Rollenwechsel wurde der Teilnehmer mit der "anderen Seite" konfrontiert und damit an der Empathiefähigkeit gearbeitet. In der spezifischen Täterarbeit wird in dieser Hinsicht von Täter-Opferempathie gesprochen.

Konflikte lösen und Beziehungen gestalten

Im Aikido geht es immer wieder um die zentrale Frage, wie die Beteiligten gemeinsam ihre Beziehung so gestalten können, dass es nicht zu Beschädigungen oder Verletzungen kommt. Einem Angreifer wird nicht frontal begegnet, sondern im ersten Moment ausgewichen. Trotzdem bleibt derjenige, der sich verteidigt im Kontakt zum Angreifer. Der Verteidiger nimmt eine neue Haltung ein, die es ihm ermöglicht die Perspektive zu wechseln. Durch diese Bewegung wird Energie freigesetzt für das Finden von neuen Lösungen. Wie dieser Transfer von der Matte in die realen Situationen geschafft werden konnte wird nun anhand zwei Therapieverläufe beschrieben.

Beschreibung des Therapieverlaufs von zwei Straftätern

Herr Senyr (Name geändert), 30 Jahre, Türke.

Anlassstaten: Mehrfacher Raub, Diebstahl, einfache Körperverletzung, mehrfacher Hausfriedensbruch mit Sachbeschädigung, Übertretung des Betäubungsmittelgesetzes
Verurteilung: 24 Monate Gefängnis, die Haftstrafe wurde zugunsten einer therapeutischen Maßnahme aufgeschoben.

Diagnosen: Abhängigkeitssyndrom (ICD-10 F19.22), Persönlichkeitsstörung mit dissozialen Anteilen (ICD-10 F60.2)

Herr Senyr trat im November 2007 in die Aikido Gruppe ein. In seinem individuellen Vollzugsplan wurden unter Anderem folgende Behandlungsziele definiert:

- Soziale Kompetenzen weiterentwickeln
- angemessene Handlungsfähigkeit in kritischen Situationen entwickeln
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Kritikfähigkeit

Herr Senyr brauchte Zeit um sich auf die Methode und den Therapeuten einzulassen. Bei Eintritt in die Aikido Gruppe war Beziehungsabbruch nach Konflikten seine erste Wahl. So verweigerte er kurz nach Eintritt die Teilnahme, wegen eines Konfliktes mit dem Therapeuten. Mit gezielten Gesprächen konnte er zur weiteren Teilnahme am Training bewegt werden. Der klar strukturierte Rahmen der Aikido Gruppe gab ihm schnell Sicherheit und Orientierung. Auch konnte er an seiner Beziehungsfähigkeit arbeiten, da innerhalb des Trainings regelmässige Partnerwechsel stattfanden. Es war ihm somit nicht immer möglich, seinen Trainingspartner frei zu wählen.

Zu Beginn erstarrte Herr Senyr körperlich, wenn ein Angriff mit entsprechender Energie auf ihn zukam. Er konnte in diesen Situationen keine ihm bekannten Handlungsstrategien abrufen. Mittels gezielter Atem-, Entspannungstechniken sowie Rollenspielen (angreifen und angegriffen werden) trainierte er seine Handlungsfähigkeit in für ihn bedrohlichen Situationen. Im Alltag in den Wohngruppen oder am internen Arbeitsplatz konnten die Mitarbeiter beobachten, wie er gelassener auf verbale Angriffe durch andere Straftäter reagieren konnte und es deutlich seltener zu Eskalationen kam. - Durch eine Konfliktanalyse mit Herrn Senyr wurde deutlich, dass er viele Konflikte selbst durch eigenes grenzüberschreitendes Handeln auslöste. Dies deutete auf Defizite in der Wahrnehmung hin. Durch spezifische Übungen zum Thema Nähe und Distanz konnte Herr Senyr sowohl seine Fremd- als auch seine Selbstwahrnehmung verbessern. Nach und nach konnte er die physische Grenze sowie den Körperschutzraum seines Gegenübers besser wahrnehmen und respektieren. - Die Routineabläufe und Mechanismen im Therapie Setting unterstützten und verstärkten die positiven Verhaltensweisen im zwischenmenschlichen Umgang.

Herr Senyr wurde nach 12-monatiger Teilnahme aus der Gruppe verabschiedet, da er in eine offenere Vollzugseinrichtung versetzt wurde. Bei seinem Austritt meinte er: *“Wenn ich hart an etwas arbeite und ich es schaffe, meine Unlust zu überwinden, dann werde ich auch Erfolg haben.“*

Herr Bobic (Name geändert), 28 Jahre, Serbe.

Anlassstaten: Mehrfache Sachbeschädigung, Drohung, Nötigung, Gewalt und Drohung gegen Beamte, Übertretung des Betäubungsmittelgesetzes

Verurteilung: 28 Monate Gefängnis, die Haftstrafe wurde zugunsten einer therapeutischen Massnahme aufgeschoben.

Diagnosen: Abhängigkeitssyndrom (ICD-10 F19.22), ADHS (ICD-10 F90), Emotional instabile Persönlichkeitsstörung, impulsiver Typ (ICD-10 F60.30), traumatisierende Kindheitserlebnisse (ICD-10 F61)

Herr Bobic trat im September 2007 in die Aikido Gruppe ein. In seinem individuellen Vollzugsplan wurden unter Anderem folgende Behandlungsziele definiert:

- Förderung und Verbesserung in der Impulskontrolle
- Selbstregulation
- Konzentration
- Erreichen einer Täter-Opfer Empathie

Herr Bobic zeigte bei Eintritt in die Gruppe Unfähigkeit seine Impulse zu kontrollieren. Er war körperlich ruhelos und zeigte eine exzessive Aktivität. Die Aikido Stunden boten ihm ein Übungsfeld, in dem er Selbstwahrnehmung, Konzentration, Bewegungskoordination, Impulsmanagement und soziales Verhalten fortgesetzt üben konnte. Mit gezieltem Körperwahrnehmungstraining war es möglich, ihn darin zu schulen, wie er sich selbst überwachen und regulieren kann. Bereits nach wenigen Sitzungen hatte er gelernt sich besser zu konzentrieren. Er schaffte es immer besser auch in stimulierender, ablenkender Umgebung seine Konzentration für eine gewisse Zeit aufrecht zu erhalten. - Herr Bobic sah bei sich selbst keinen Handlungsbedarf im Bereich der sozialen Kompetenzen sowie in der Entwicklung und Verbesserung seiner Beziehungsfähigkeit. Diese Selbsteinschätzung stand im kompletten Gegensatz zu der Einschätzung seiner Bezugsperson aus der geleiteten Wohngruppe. - Wie auch Herr Senyr oft die Bereitschaft verweigerte, mit anderen Gruppenteilnehmern zu üben, so war dies auch bei Herrn Bobic immer wieder der Fall. Die Gruppenfähigkeit konnte mit ihm teilweise nur durch Struktur und Unterweisung hergestellt werden.

Wegen des Übertritts in ein Arbeitsexternat trat Herr Bobic im August 2008 aus der Gruppe aus. Zitat von ihm: *“Im Aikido habe ich mich mit Hilfe von Atemübungen besser konzentrieren gelernt. Dazu noch das Fühlen von mir selbst und den Anderen, die mir gegenüber standen. Dies ist der Kern der Therapie.“*

Herr Senyr und Herr Bobic

Bei Eintritt von Herrn Senyr im September 07 ins MZB haben wir erfahren, dass sich Herr Bobic und Herr Senyr aus der Zeit vor dem Vollzug kannten und gewalttätige Auseinandersetzungen miteinander hatten. Herr Bobic machte damals die Aussage: *“...es wird nicht gehen, dass wir beide in der gleichen Einrichtung sind...es wird eskalieren... es wird etwas Schlimmes passieren.“* Ein gemeinsames Gespräch mit den beiden war nicht möglich. Sie konnten sich jedoch darauf einigen, einander aus dem Weg zu gehen bzw. einander zu ignorieren. Zu diesem Zeitpunkt war Herr Bobic bereits Teilnehmer der Aikido Gruppe. Zwei Monate später haben wir entschieden, dass auch Herr Senyr an der Gruppe teilnehmen soll. Die Aikido Gruppe sollte für die beiden ein gemeinsames Lernfeld darstellen. Bei Eintritt von Herrn Senyr in die Gruppe betonten beide, sie würden nicht zusammen trainieren. Die ersten zwei Monate gingen sich die beiden während des Trainings auf der Matte aus dem Weg und übten nicht zusammen. Es fanden auch gegenseitige Provokationen statt. Der Therapeut räumte einerseits diesem Annäherungsprozess genügend Zeit ein, andererseits wurden auch die Übungen an die Situation angepasst. Nach ca. drei Monaten machten die beiden ohne Intervention von

aussen erste Übungen zusammen. Nachdem einige aus der Gruppe austraten waren Herr Bobic und Herr Senyr für eine kurze Zeit die einzigen Teilnehmer der Aikido Gruppe. Ein Ausweichen war somit nicht mehr möglich und da bereits erste Annäherungen stattfanden, war dies auch vertretbar. - Herr Bobic fragte immer wieder nach, ob es möglich sei, Aikido Prüfungen abzulegen. Ursprünglich war dies im MZB nicht vorgesehen. Den Umstand, dass Herr Bobic die Prüfung ablegen wollte, nutzte der Therapeut im Sinne der Beziehungsgestaltung zwischen Herrn Bobic und Herrn Senyr. Herr Bobic bekam das Ablegen einer Prüfung in Aussicht gestellt unter der Voraussetzung, dass er die Prüfung zusammen mit Herrn Senyr ablegt. Herr Bobic schaffte es mit Unterstützung seiner Bezugsperson Herrn Senyr für das Vorhaben zu gewinnen. Beide absolvierten im März/April 2008 ein Prüfungsvorbereitungsprogramm und legten Anfang Mai 2008 gemeinsam eine gute Prüfung (6. Kyu) ab. Freunde wurden die beiden nicht, kamen aber durch diese Erfahrung zur Erkenntnis, dass, wenn man ein gemeinsames Ziel hat, dies auch unter widrigen Umständen gemeinsam erreichen kann.

Resümee

Während zweier Jahre begleitete ich über 20 Straftäter in meiner Aikido-Gruppe. Es war faszinierend, die individuellen Entwicklungen zu beobachten und Hilfe zur Selbsthilfe leisten zu können. Natürlich gibt es nicht nur über positive Verläufe zu berichten. Die Mehrheit der Teilnehmer aber entwickelte sich nachweislich äusserst positiv. Einzelne Straftäter erarbeiteten sich durch Aikido eine persönliche Stärke, mit der sie den oft belastenden Alltag deutlich besser meisterten. Sie schafften es zusehends, sich auch in schwierigen Situationen mit menschlicher Eleganz und mit Respekt zu verhalten. Ich durfte mitverfolgen, wie sich die Teilnehmer zunehmend nicht mehr hilflos den sich wandelnden Umständen und äusseren Einflüssen ergaben, die Schuld für ihr Handeln gaben, sondern es schafften die Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. - Erreicht haben wir das im MZB durch transparente und interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Therapie, Soziale Integration und Berufliche Integration. - Aufgrund meiner Erfahrungen plädiere ich klar für die Implementierung Körper- und Bewegungstherapeutischer Verfahren im Straf- und Massnahmenvollzug. Meine Arbeit hat gezeigt, dass mit verhältnismässig geringem Aufwand nachhaltige Ergebnisse erzielt werden können. Jeder Mensch kann sich entwickeln, aber jemand muss an diese Entwicklungsmöglichkeit glauben. Wenn Resozialisierung von Straftätern das Ziel sein soll, dann muss die Gesellschaft und die Politik auch an diese Entwicklung glauben wollen und ihren Beitrag dazu leisten. - Jede Begegnung auf der Matte war einzigartig. Genau so einzigartig, wie die Aussage eines Täters: *“in der letzten Stunde habe ich mich wie ein glückliches Kind gefühlt.“*



Literatur:

Damásio, António (2006) Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. Ullstein, Berlin.

Damásio, António (2006) Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. Ullstein, Berlin.

Höhmann-Kost, Annette & Siegele Frank (2008) Auf dem Weg zur Aggressionskompetenz. Perspektiven und Praxis der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In: *Fischer, Gottfried & Schay, Peter* (Hrsg.) Psychodynamische Psycho- und Traumatherapie. VS-Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.

Schettgen, Peter (2002) Zwischen Aggressionshemmung und Gewalttätigkeit. In: *Schettgen, Peter* (Hrsg.) Heilen statt Hauen. AIKIDO-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. Ziel, Augsburg.

Storch, Maja & Krause, Frank (2002) Selbstmanagement – ressourcenorientierte Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Huber, Bern.

Urbaniok, Frank (2003) Was sind das für Menschen - was können wir tun. Nachdenken über Straftäter. Zytglogge, Bern.

Wagner, Winfried (2002) Aiki-Do Schwertarbeit in der Psychotherapie in: *Schettgen, P.* (Hrsg.) Heilen statt Hauen. AIKIDO-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. Ziel, Augsburg.

Waibel, Martin J & Jakob-Krieger, Cornelia (2009) Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Schattauer, Stuttgart.

Wolters, Jörg-Michael (1997) Kampfkunst als Therapie. DAO-Selbstverlag, Stade.



Autor:

Daniel Hasler

In der Egerta 42,
9494 Schaan,
Fürstentum Liechtenstein,
www.aikidan.ch
info@aikidan.ch

Informationen zur therapeutischen Seminaren und Ausbildung in
Kampfkünsten

Fritz Perls Institut Hückeswagen (FPI)

Information und Bildungsberatung

Telefon: 02192-858-416 Bettina Ellerbrock – Akademieleitung

Email: ellerbrock@eag-fpi.de

Sie möchten ein aktuelles Programm 2010 per Post?

Telefon: 02192-858-14 Ursula Konsen - Verwaltung Email: konsen@eag-fpi.de

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den alten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke 1899