

NEULICH IM KNAST

(Ein Erlebnisbericht vom Knastmarathon in der JVA Darmstadt)

Diejenigen unter den geneigten Leserinnen und Lesern die mich kennen, werden jetzt sagen:

„Recht so, genau da gehört er hin !“

Nun was soll ich sagen, wahrscheinlich haben sie sogar Recht. Jedenfalls, als ich das erste Mal von dieser Laufveranstaltung in der JVA Darmstadt im Internet gelesen habe, war für mich klar, da musst du unbedingt hin, um gemeinsam mit den Knackis einen Marathon zu laufen.

Konfuzius sagte schon: „Auch der längste Weg fängt mit einem kurzen Schritt an.“

Das war in diesem Fall die Anmeldung zu der Veranstaltung. Eile ist geboten, denn es gibt nur 180 Startplätze für die Freiwilligen, also bloß nix verpassen und wenn ich schon nicht bei dem Wettkampf vorne mit dabei bin, dann wenigstens bei der Anmeldung. Die online-Anmeldung wurde am 1. November 2013 freigeschaltet, Allerheiligen, na wenn das mal kein gutes Omen ist. Am 31. Oktober saß ich vor dem Rechner und wartete darauf, dass es endlich Mitternacht wird. Hab ja bereits Erfahrung damit. Vor etwas über einem Jahr saß ich schon mal so vor dem Monitor und starrte auf die Uhr - wie das Kaninchen vor der Schlange - um mich für den Rennsteig Ultramarathon anzumelden. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Da, endlich, 0:00 Uhr, schnell die Daten eingegeben und abgeschickt, fertig, Startplatz gesichert und erst mal auf den Erfolg ein Bier aufgemacht. Was stand noch gleich in der Ausschreibung? Jeder Teilnehmer darf max. 1 Begleitperson mitbringen? Klasse, dann muss Ilka mit in den Knast. Mit gegangen, mitgefangen, das war schon immer so und im Übrigen hat sie sich vor 24 Jahren schon für Lebenslänglich mit mir entschieden, selbst Schuld! Hätte sie besser damals einen anderen genommen, dann wär sie vielleicht schon beim New York Marathon gewesen, aber so

Das Training hat ja noch Zeit, schließlich ist der Lauf erst im Frühjahr am 18. Mai 2014. Mit der Trainingsvorbereitung fang ich immer 12 Wochen vor dem Marathon an, also ca. Mitte Februar. Doch jeder hat wohl schon die Erfahrung gemacht wie schnell - jedenfalls gefühlt - die Zeit vergehen kann und schwupp ist der langersehnte Wettkampftag da.

Sonntagmorgen, 4:45 Uhr der Wecker weckt mich sanft mit Licht und Musik. Normale Menschen drehen sich an einem Sonntagmorgen um diese Zeit noch ein paar Mal im Bett um, aber was ist schon Normal und vor allem wer legt das eigentlich fest? Hilft alles nix, also erst mal aufstehen. Noch ist alles Routine, der Gang ins Bad, Frühstück, Laufsachen und Eigenversorgung eingepackt. Bloß nicht das Fläschchen mit dem Tigerbalm vergessen. Hat mir Martin extra aus dem Oman mitgebracht, ist giftgrün wie Pfefferminzlikör aus dem Osten (Konnie weiß wovon ich spreche), brennt wie Hulle auf der Haut und riecht gelinde gesagt etwas streng. Zur Eigenversorgung gehört auch mein selbstgemixtes Gebräu aus Maltodextrin. Mische ich eigentlich erst unmittelbar vor dem Wettkampf. Ungünstigerweise ist die Konsistenz dieser Maisstärke aber Pulverförmig und dazu noch Schneeweiß, was vermutlich zu Irritationen bei der Eingangskontrolle im Knast führen könnte, also besser zu Hause anrühren. Fertig, ab ins Auto und rauf auf die Bahn. 6:10 Uhr - liegen gut in der Zeit - ca. 2h Fahrtstrecke und der Start ist erst um 10:00 Uhr. Alles bestens! Eigentlich, aber Ilka meint es geht nicht vorwärts. „Jetzt drück doch mal endlich drauf, so kommen wir nie an!“ Es gibt vermutlich nicht viele Menschen die es so eilig haben in den Knast zu kommen. Kurz nach 8:00 Uhr haben wir unser Ziel erreicht, das Fritz-Bauer-Haus, oder im Amtsdeutsch, die Justizvollzugsanstalt Darmstadt. Ein paar gleichgesinnte haben sich bereits vor der großen Stahltüre versammelt. Ich weiß nicht genau für welche Einlasszeit ich uns angemeldet habe, denn jeder Teilnehmer hat ein Zeitfenster von 15 Minuten an dem er um Einlass begehren darf, aber zum Glück nehmen sie diesen Punkt hier nicht so genau.

Eingang zur JVA Darmstadt, Fritz-Bauer-Haus



Das Tor geht auf, einrücken, aber immer nur in Gruppen zu 8 Personen. Krachend fällt die schwere Stahltür hinter uns ins Schloss. Ausweise, Wertsachen, Mobiltelefone etc. werden eingesammelt und in kleinen Kuverts deponiert. Kommentar von einem der Wärter „Geld brauchen sie da drinnen ohnehin nicht, da ist nämlich alles Kostenlos“. Dann das wichtigste, jeder bekommt ein grünes Armband, die „Eintrittskarte“ für den Knast, oder besser gesagt der „Schlüssel“ um später auch wieder raus gelassen zu werden. Dann das gleiche Procedere wie auf einem Flughafen. Gepäck- und Personenkontrolle, danach kommt der knappe aber bestimmte Befehl sich auf den bereitgestellten Bierzeltgarnituren zu versammeln, aber bitte immer nur 4 Personen pro Bank und wechselweise mit dem Rücken zueinander. Rätselraten über die merkwürdige Sitzordnung. Das Rätsel wird gelöst als ein Beamter mit dem Drogenspürhund den Raum betritt. „So, jetzt keine hektischen Bewegungen, sonst wird der Hund nervös“. Zum Glück hat Ilka den Rucksack mit dem Maltodextrin Gebräu. Wenn das schiefgeht bin ich fein raus aus der Nummer, aber der Spürhund reagiert nicht auf kohlehydrathaltige Getränke. So das war's. Die nächste Tür geht auf und vor uns liegt im warmen Sonnenlicht das Areal der JVA Darmstadt. Zwischen verstreut stehenden Häuserblocks ist es sehr grün und hier und da stehen ein paar Kiefern. Musik klingt herüber, die Jungs von Mikatiming sind emsig dabei ihre Zeitmessgeräte zu installieren. Getränke und Verpflegung werden im Versorgungsbereich aufgebaut. Alles wie bei einem ganz gewöhnlichen Marathon. Erst mal tief Luft holen, riecht und schmeckt auch nicht anders als draußen.

In einem Zelt bei Start und Ziel werden die Startunterlagen ausgegeben. Die Startgebühr für den Knastmarathon beträgt 25,00 € und beinhaltet auch noch ein Laufshirt. Das besondere daran, jeder Teilnehmer erhält sein individuelles Shirt, mit aufgedruckter Startnummer und Vornamen.

Dann den Weg zu der Umkleide erfragt. Der erste Eindruck: Bemerkenswert mit welcher Freundlichkeit hier auf jede Frage reagiert wird. Neben den „aktiven“ Insassen die den Marathon mitlaufen werden, sind hier zahlreiche Knackis im Einsatz um das ganze Drumherum zu erledigen. Aufbau der Verpflegungsstände, herbeischaffen der großen Wasserbehälter für die Schwämme, oder als Informationspunkt für die Läuferinnen und Läufer um den Weg zu Duschen, Toiletten, Umkleide etc. zu zeigen. Man erkennt sie an den weißen Knastmarathon T-Shirts mit der Aufschrift „Helfer“. Im Umkleidebereich muss man sich zuerst bei einem Angestellten einen weißen Kleidersack aus Leinenstoff abholen der mit der jeweiligen Startnummer zur Identifizierung versehen ist. Hier kommen dann die Habseligkeiten herein und anschließend gibt man den Kleidersack wieder bei dem freundlichen Herrn ab. So langsam steigt die Anspannung. Erst mal eben die Strecke ablaufen, ist ja schnell erledigt bei 1,758 km Länge. Da müssen wir gleich 24-mal rum. Der Kurs für die exakte Distanz von 42,195 km ist amtlich vermessen. Hatte mir das noch eckiger vorgestellt, aber trotzdem, flüssig ist anders.

Rundkurs 1,758 km JVA Darmstadt



Ilka hat sich unterdessen einen Platz bei den bereitgestellten Tischen und Bänken gesucht, alles unter Zelten aufgebaut, das werden die Zuschauer später noch zu schätzen wissen, denn die Sonne meint es heute richtig gut mit uns.

Noch 45 Minuten, bis zum Start, erstmal die Beine hoch und ausruhen, derweil nimmt Ilka ihr zweites Frühstück zu sich. Das erste liegt ja auch schon fast 4h zurück und fiel daheim recht spartanisch aus, aber hier drinnen gibt es von allem und für alle reichlich. Kaffee, Mineralwasser, Apfelschorle, belegte Brötchen und Kuchen in allen Geschmacksrichtungen. Die haben hier mal richtig aufgefahren.

So, jetzt wird's ernst, warmlaufen und ab an den Start. Das Starterfeld ist übersichtlich, ca. 240 Läuferinnen und Läufer, inklusive der Knackis und einigen Angestellten der JVA's Wittlich und Diez, die auch aus diesen Gefängnissen Inhaftierte zur Teilnahme an dem Marathon hierhergebracht haben.

Punkt 10:00 Uhr der Start. Wir zählen runter, 3-2-1 Flupp, die Startfahne wird gewunken. Einen Startschuss gibt es hier nicht. Würde wohl das Wachpersonal nur unnötig aufmischen. Los geht's. Ilka wurde im Schatten der Zelte doch noch etwas kühl, darum hat sie sich einen neuen Sitzplatz gesucht. Eine kleine Bank etwa 100 Meter vor Start und Ziel, hier wird sie mich mit meinem Eigengebräu versorgen.

1. Runde geschafft, nur noch 23. Na also, fühlt sich doch gar nicht so schlimm an, sogar der von mir so gefürchtete Wendepunkt läuft sich ganz locker, noch

2. Runde 10:08 Uhr, der tägliche Freigang der Inhaftierten beginnt. Freigang bedeutet der Aufenthalt auf einer genau definierten Fläche. Und diese ist unmittelbar an der Bank die Ilka eingenommen hat. Aber kein Problem, es herrscht eine sehr friedliche Atmosphäre. Ein paar Insassen spielen Schach oder Karten, einige lesen die Zeitung.

Runde 3, was ist denn da los? Ein Justizvollzugsbeamter redet auf Ilka ein. War mit meinem Eigengebräu doch etwas nicht in Ordnung und der Drogentest positiv? Alles im grünen Bereich, der Beamte möchte nur das sie sich wieder zu den anderen Gästen begibt, weil er hier nicht für ihre Sicherheit garantieren kann. Nun ja, schwer einzuschätzen. Ilka hat ja oft eine große Klappe, aber bei dem Mann tut sie sofort was dieser möchte. Ich beneide ihn. Außerdem stehe ich auf dem Standpunkt, dass die waren Gangster im edlen Zwirn frei herumlaufen, obwohl im Fall vom Ulli. H. stimmt das ja nun nicht mehr.

Die Runden plätschern nun so dahin, ich hab meine Rhythmus gefunden und Ilka ihren „sicheren“ Platz an der Strecke.

12. Runde, Halbzeit, lief doch ganz gut bisher, aber es wird jetzt zunehmend wärmer. Pausenlos reichen die Helfer uns die Wasserschwämme an und ein anderer baut jetzt noch eine Wasserdusche direkt an der Strecke auf, wieder andere bringen ständig neues Wasser für die großen Wasserbehälter entlang der Strecke. Unglaublich, die denken hier wirklich an alles.

Unterwegs auf der Strecke kommt es fast ständig zu Überraschungen. Ich schau den Leuten auf die Handgelenke. Kein grünes Bändchen? Also ein Insasse. Ein paar aufmunternde Worte tun immer gut. „ Du schaffst das, Klasse wie ihr das alle durchzieht!“ Ein verdutzter Blick zur Seite, fast erschrocken, doch dann kommt die Antwort: „Danke Mann, dir auch alles Gute.“

Der Streckensprecher kommentiert unaufhörlich das Geschehen auf der Strecke. Nicht nur die Spitzenleute, sondern praktisch jeder Läufer wird hier namentlich erwähnt. Das Ganze untermalt von wirklich flotter Musik. Beim Start spielen sie ja manchmal `Highway to Hell`, ich hatte hier schon mit `Jailhouse Rock` gerechnet, aber das hatte der DJ vielleicht gerade nicht im Gepäck.

Runde 17, Kilometer 30, so jetzt fängt der Marathon an. Neben Bananen, Müsli- und Schokoriegeln werden jetzt auch noch Gel Päckchen gereicht. Ich bleib bei den Bananen, aber so langsam leidet die Feinmotorik und mir flutscht dieselbe wieder aus der Hand. Sofort spurtet der Helfer mit seinem Tablet hinter mir her damit ich doch noch zu meiner Ration komme. Wirklich unglaublich mit welchem Einsatz hier jeder Einzelne arbeitet, um zum Gelingen dieser Veranstaltung beizutragen. Und jedes Mal wenn ich mich bedanke erscheint dieses schon fast verlegene Lächeln. „Nichts zu danken Mann, alles klar und gerne wieder“.

20. Runde, jetzt tut es langsam weh in den Knochen. Etwa 50 Meter hinter der Wasserdusche an der Strecke hat sich eine Sambagruppe positioniert. Die spielen ohne Pause in der Hitze, auch eine Art von Marathon und erweisen sich auch als gute Coverband. Aus „Atemlos durch die Nacht“ von Helene Fischer wird mal eben „Atemlos durch den Knast“ skandiert. Klasse Truppe!

Vorletzte Runde, roter Bereich, ich werde das Gefühl nicht los, dass mir noch der wunderschöne aber auch sehr kräftezehrende Lauf über den Bergischen Panoramasteig vom vorigen Wochenende in den Knochen liegt. Noch mal auf diesem Weg ein herzliches Dankeschön an das tolle Team vom Lauffreff für die Organisation und Durchführung von diesem Lauf.

Aber wie lautet doch noch mein Laufmotto „Fehlendes Training wird durch Wahnsinn ersetzt“, also auf in die letzte Runde, vorbei an den Helfern der Verpflegungsstation, der Sambagruppe, ein letztes mal noch durch das Labyrinth der Werkstätten, dann das einzige wirklich gerade Stück dieser Strecke, etwa 250 Meter entlang der Gefängnismauer. Unmittelbar vor dem Ziel noch einmal vorbei an den Insassen die die Läuferinnen frenetisch anfeuern.

Ziel, geschafft! 202 Minuten und 54 Sekunden, schade, wäre gerne unter die 200 gekommen. Na, vielleicht im nächsten Jahr.

Schier endlos spulen die Läufer eine Runde nach der anderen ab. Man möchte ihnen helfen, aber da müssen sie jetzt durch. Die letzten haben jetzt noch rund 2 Stunden vor sich.

Nach dem Duschen setzen wir uns zu der Sambagruppe an die Strecke und feuern die Läufer an. Man sieht ihnen die Strapazen an, aber keiner gibt auf. Einer der Insassen fällt uns besonders auf, ich nenne ihn mal M. F. Er hat einen sehr athletischen Körperbau, aber muss um jeden Meter kämpfen. Auch er schafft es bis ins Ziel. Anschließend kommt er zu uns zurück und bedankt sich bei uns für die Unterstützung. Nach der Siegerehrung kreuzen sich noch einmal unsere Wege und M. F. reicht uns die Hand, bedankt sich noch einmal herzlich und wünscht uns eine gute Heimfahrt.



Fazit:

Dieser Marathon existiert seit 2007 und ist wirklich einmalig. Er ist entstanden aus der Idee heraus den Insassen ein Ziel zu geben in ihrem monotonen Häftlingsleben. Ein Ziel das jeder aus eigener Kraft erreichen kann wenn er es möchte, unter der Anleitung von einem Professionellen DLV-Trainer während einer Trainingsphase von 6 Monaten sich auf einen Marathon vorzubereiten. Ich möchte an dieser Stelle nichts schönreden denn jeder der hier Einsitzt hat auch etwas auf dem `Kerbholz`.

Niemand kommt in Deutschland in den Knast, weil er im Supermarkt eine Tüte Gummibärchen klaut, weder in NRW, Rheinland Pfalz oder Hessen und auch nicht in Bayern. Aber man muss diesen Menschen eine Perspektive geben, die Möglichkeit selber etwas zu schaffen, etwas zu leisten wofür sie Respekt und Anerkennung bekommen. Etwas was einige von ihnen vermutlich zum ersten mal in ihrem Leben erfahren.

Wir werden noch einige Tage brauchen um die Eindrücke zu verarbeiten und es waren ausschließlich positive Eindrücke. Soviel Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit wie wir an diesem Tag im Knast erleben durften, werden wir in der Welt „hier draußen“ vermissen! Dieser Tag in der JVA räumt auf mit Klischees und Vorurteilen über die „da drinnen“ Und wir möchten diese wirklich einmalige Veranstaltung jedem ans Herz legen, ob als Läufer (Dagmar mit ihren super Zeiten würde ganz nach oben auf das Treppchen laufen und Kester könnte sich endlich mal so richtig satt Essen) oder als Begleiter. Und den Läufern unter den Lesern sei gesagt, denkt mal daran, wie „gut“ Ihr es habt, Ihr könnt Euch verschiedene Strecken durch Wald und Flur aussuchen. Die Marathonvorbereitung im Knast bedeutet, dass die Jungs dasselbe Training immer wieder, zwischen denselben hohen Mauern absolvieren.

Tipp:

Zum Schluss noch 2 wirkliche tolle Laufberichte zu dem Knastmarathon geschrieben von Joe Kelbel.

Der Joe läuft öfter Marathon als andere Leute in den Supermarkt fahren und schreibt dann seine Berichte für die Seite `marathon4you`. **Unbedingt lesen !**

<http://www.marathon4you.de/laufberichte/knastmarathon-darmstadt/hinter-gittern/1194>

<http://www.marathon4you.de/laufberichte/knastmarathon-darmstadt/wir-sitzen-alle-in-einem-boot/2075>

Hier noch der Link zu dem Veranstaltenden Verein von dem Knastmarathon.

<http://www.sv-kiefer-darmstadt.de/>

Wen es interessiert, auch das Gefängnis hat seine eigene Homepage.

http://www.jva-darmstadt.justiz.hessen.de/irj/JVA_Darmstadt_Internet

Wer glaubt er kenne schon alle Bewertungsportale, der sollte mal einen Blick in das `Knastranking` riskieren.

https://www.knast.net/prison_guide.html?id=7212

Bin mal neugierig ob der Ulli H. hier auch demnächst eine Bewertung zu dem Knast von Landsberg einträgt.

In diesem Sinne

Ilka und Stefan