



**Yoga ist friedlich und sanft. Aber können auch Menschen, die Straftaten begangen haben – die alles andere als friedlich und sanft waren – von Yoga profitieren?**

**Yogalehrerin** Martina Zühlke, Peter Bürkle, Chefarzt des Ameos Klinikums für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt, und Thomas Meier (Name geändert, Anm. d. Red.), Patient des Klinikums, sind sich einig. Yoga hilft. Nicht als Therapie, aber als persönliches Instrument zur Entspannung und Konzentration wird Yoga geschätzt.

Seit über einem Jahr gibt es die Yogagruppe rund um die Lehrerin Martina Zühlke. Seit vielen Jahren betreibt sie selbst Yoga und wurde Yogalehrerin. Als Systemische Therapeutin und Erzieherin in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen sind ihr Gefühlswelt und die Probleme bekannt. In enger Begleitung mit dem therapeutischen Team trifft sich Martina Zühlke einmal in der Woche mit einer festen Gruppe interessierter Patienten. Die MAZ sprach mit Zühlke, Meyer und Bürkle über dieses besondere Angebot.

**MAZ: Frau Zühlke, wie kam es zu diesem Angebot?**

Ein Freund machte mich auf einen Zeitungsartikel aufmerksam, in dem über Yoga im Gefängnis berichtet wurde. Zufällig stieß ich immer wieder auf Zeitungsartikel zu diesem Thema und über die guten Erfolge, die damit erzielt wurden. Ich dachte mir, warum sollte man Yoga nicht auch im Maßregelvollzug anbieten. Ich fragte mich, traust Du dich?

**MAZ: Und Sie haben sich getraut?**

Ja. Ich habe vorher nie eine reine Männergruppe unterrichtet. Die Männer haben sich von Anfang an auf den Kurs eingelassen, mitgemacht, waren offen. Davor habe ich großen Respekt. Auch vonseiten der Ärzte und Therapeuten habe ich immer Wertschätzung erfahren.

**MAZ: Sie bieten mehrere Yogakurse an. Ist dieser Kurs im forensischen Klinikum für Sie anders als die anderen?**

Kaum. Die Atmosphäre ist locker. Wir scherzen. Die Männer fragen nach. Es stehen Blumen und eine Kerze im Raum. Wir tönen gemeinsam das „OM“. Die Männer machen mit und geben sich Mühe. Das

funktioniert meiner Meinung nach so gut, weil sich die Patienten beim Yoga angenommen fühlen. Sie müssen sich nicht rechtfertigen, werden nicht kritisiert, es wird nicht hinterfragt.

*Thomas Meyer ist wegen mehrerer Sexualdelikte und Persönlichkeitsstörungen Patient im Maßregelvollzug. Seit einem Jahr ist er Teilnehmer der Gruppe von Martina Zühlke.*

**MAZ: Herr Meier, was hatten Sie für Vorstellungen von Yoga vor dem Kurs?**

Bereits in der Justizvollzugsanstalt bin ich mit Yoga in Berührung gekommen, es hat geholfen, meine Rückenschmerzen zu lindern. Aber da ging es nur um die sportlichen Aspekte. Als ich von dem Angebot hörte, habe ich gedacht, es handelt sich um eine neue Therapie. Man sitzt, redet, das Typische. Der Kurs von Frau Zühlke hat mir das Gegenteil bewiesen.

**MAZ: Wie erleben Sie die Sitzungen?**

Das Schöne ist, dass Frau Zühlke eine so tolle Lehrerin ist, ohne Vorbehalte oder Abstand. Ganz authentisch. Sie hat uns unsere Befürchtungen genommen. Yoga ist für mich kein Pflichtprogramm. Es gibt keinen Druck. Ich gehe dort gerne hin.

**MAZ: Wie hat Yoga Ihr Leben verändert?**

Yoga ist nicht zu meinem Lebensmittelpunkt geworden, aber ich bin im Alltag einfach entspannter. Besonders die Atemübungen helfen mir, runterzukommen. Wenn ich mich auf meinen Atem konzentriere, merke ich, dass ich ruhiger werde, weniger impulsiv. Es hilft mir in bestimmten Situationen anders zu reagieren als früher. Yoga ist für mich ein schöner Ausgleich. Ein kleiner Bestandteil auf meinem Weg.

*Peter Bürkle, Chefarzt des Klinikums, hat das Angebot evaluiert.*

**MAZ: Herr Bürkle, was sind die Ergebnisse Ihrer Evaluation? Was kann Yoga bei den Patienten bewirken?**

Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen beim Yoga steigern die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Die Teilnehmer lernen auf wertschätzende Weise für sich selber Verantwortung zu übernehmen.

**MAZ: Welche Veränderungen haben Sie beobachtet?**

Die körperliche Fitness verbessert sich, die Muskulatur wird gestärkt, auch der Gleichgewichtssinn. Die Patienten werden ruhiger und gelassener. Sie sind im Alltag weniger belastet und einfach achtsamer.

**MAZ: Wie bewerten Sie das Angebot?**

Unser Yoga: Kurs ist kein Wellness-Angebot für die Patienten. Yoga kann innerhalb des therapeutischen Settings einen unterstützenden Beitrag leisten. Wenn die Patienten anfangen, durch Yoga bewusster mit ihren Problemen umzugehen, öffnet sich dadurch auch die Tür für unser umfangreiches Therapieangebot. Ein zweiter Yoga-Kurs hat im AMEOS Klinikum für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt aufgrund der vielversprechenden Erfolge bereits begonnen.

*( Quellverweis: Auszug aus der AMEOS Mitarbeiterzeitung MAZ, Dez. 2013)*