

„SELBSTBESTIMMT IN DIE FREIHEIT“

Text: Maria Obermair



Liegt es am Erbgut oder sind es dominierende Charakter-Muster, sich selbst in den engsten Raum der Räume zu manövrieren? - Mein Interesse gilt diesmal jemandem, der mehrmals und jahrelang im Gefängnis saß und erkennen musste, wie eingrenzend es ist, in einer Zelle zu sitzen, dabei über Freiheit zu sinnieren und wie wertvoll es wäre, in Freiheit zu leben...

TOM'S LEBENSLAUF

Ich nenne ihn Tom, mein Gesprächspartner möchte natürlich anonym bleiben. Wir telefonieren, weil Tom zum Zeitpunkt des Interviews noch seine Strafe zu verbüßen hat. Es ist ein sehr außergewöhnliches und interessantes Gespräch mit Tom.

Tom ist 42 Jahre, lebt seit Geburt in Linz. Die ersten Jahre verbrachte er bei seiner Mutter. Die damals schwierigen Lebensverhältnisse veranlassten das Jugendamt, sich einzuschalten und die Fürsorge an Tom's Großmutter zu übertragen. Die Mutter ging nach Wien, als Tom noch sehr klein war. Sie ist im letzten Jahr verstorben. Den Vater hat er nie kennengelernt.

Vor der Volksschule besuchte er den Kindergarten. Nach der Volksschule machte er die Hauptschule. Dabei blieb es auch, denn Tom konnte an der Schule kein Interesse finden, außer am Turnen und an Sport.

„Schon damals, also mit 13, hatte ich Spaß am Fortgehen, trank Alkohol und war ständig auf der Gaudi. Dabei gab es immer wieder Raufgeschichten wegen der ersten großen Liebe und meiner Eifersucht. Blöde Geschichten einfach... ich war unvernünftig... damals schon hatte ich Kontakt mit der Polizei, aber mit 13 ist man ja noch nicht strafmündig...“
Er begann mit 15 eine Schlosserlehre, die

er kurz später wieder abbrach. Weder das Unternehmen noch die Kollegen konnten ihn für diesen Beruf begeistern oder motivieren. So nahm sein Leben seinen Lauf. Wenig selbstbestimmt, sondern viel mehr einfach das Leben genießen, abhängen und totale Freiheit konsumieren.

VERLORENE ZEIT

Mit 20 war Tom zum ersten Mal im Gefängnis. Er fasste 2 Monate aus. „Es ist eine verlorene Zeit da drin, wenn die Tür hinter dir zugeht“, so drückt er es wortwörtlich aus. Während seiner Haft hatte er viel Zeit nachzudenken, speziell über Vernunft und Unvernunft. Das Eingesperrt-



Bild: © Cristina Conti - shutterstock.com - 1124977433

sein und Nicht-raus-können spüren, löst immer wieder das Gefühl von Reue aus.

FREIHEIT = VERNUNFT

Heute sitzt Tom 20 Monate (2020 - 2021) im Freigang ab. Er weiß, dass er sich selbst mit seiner Unvernunft der Freiheit beraubte. „Wenn ich nach der Strafe vernünftig bleibe, dann bin ich frei. Wenn ich unvernünftig bin so wie früher, werde ich wieder sitzen. Das muss ich mir immer im Hinterkopf behalten“, erzählt mir Tom überzeugt, beinahe wie ein Mantra, das man sich mehrmals täglich sagt.

Während der Phase des Freigangs lebt Tom in einem Haus mit anderen Straffälligen zusammen, bewohnt ein eigenes Zimmer, kocht täglich für sich selbst und geht wochentags zur Arbeit. Seine Arbeitsstelle ist für ihn die große Chance für ein „normales“ Leben in Freiheit. Der Arbeitgeber möchte ihn nach Absitzen seiner Strafe fix übernehmen. So eine

Gelegenheit bietet sich nicht immer, weiß Tom zu schätzen.

Einmal in der Woche darf er für zwei Stunden hinaus, um seine Einkäufe zu erledigen. Tom lernt, mit siebzig Euro wöchentlich auszukommen. Das lernte ihm während der Haftzeit ein Beamter. Mit diesem Geld finanziert er sich Essen, Dinge für den täglichen Bedarf und Zigaretten. Alkohol zu kaufen und zu konsumieren ist nicht erlaubt. Die ersten zwei Wochen seiner Haftzeit waren wegen des Alkohollenzugs extrem hart für Tom. Aber er hat es geschafft und er freut sich darüber, seit Monaten trocken zu sein. Er hat nun endlich Kraft und Energie für seine Arbeit und für den Sport.

DER BLICK IN DIE ZUKUNFT

Es gibt viele Fragen, die mir Tom auf seine Art und Weise beantwortet. „Was

machst du, wenn du deine Strafe verbüßt hast Tom?“ „Das wichtigste ist meine Arbeit. Man braucht eine Beschäftigung im Leben. Denn mit Langeweile kommst du auf saublöde Gedanken! Wenn ich unvernünftig bin, sitze ich gleich wieder. Das wäre dann das nächste AUS mit Freiheit und Leben genießen... dort will ich nicht mehr hinkommen...“

Tom erzählt von seinen Freunden draußen. Sie werden ihn anrufen, wenn er abgesehen hat und er wird sie besuchen. „Man muss nur stur sein!“ Damit meint er, die Finger vom Alkohol lassen und lieber Kaffee oder Cola trinken. Sich mit Freunden treffen ist gut und richtig, das in Zukunft aber ohne Alkohol.“

„WAS IST DIR WICHTIG?“

Wie aus der Pistole geschossen kommt die Antwort: „Meine Frau! Ihr kann ich alles erzählen. Ich kann mich ihr ganz anvertrauen. Sie hört mir zu und steht zu mir, so wie ich bin. Wir kennen uns seit zwei Jahren. Und ich bin ihr sehr dankbar, dass sie das alles mit mir so aushält. Jedes zweite Wochenende sehen wir uns, wenn ich raus darf. Wir verbringen dann unsere Freizeit mit Sport oder wandern, machen Ausflüge mit dem Fahrrad, gehen baden oder wellnessen. Das Wochenende erlebe ich Freiheit und kann das auch richtig genießen. So weiß ich, was mich in Zukunft erwartet.“

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

Meiner Frau bin ich sehr dankbar, denn sie steht seit zwei Jahren zu mir, obwohl ich sitze. Ich bin auch meiner Mutter dankbar. Sie hat mir das Leben geschenkt. Meiner Oma bin ich dankbar, denn sie hat mich erzogen. Würde ich Tom in Sachen Dankbarkeit weiter befragen, würden ihm weitere Personen einfallen, denen er heute dankbar sein kann. Aber es hat mich weit mehr zu meiner nächsten Frage gezogen...

WELCHE ZIELE HAST DU?

„Ich möchte unbedingt in meinem Betrieb, wo ich jetzt arbeiten darf, weiter arbeiten. Damit kann ich mir mein Leben finanzieren. Ich möchte mein Geld nicht für Alkohol und anderen Blödsinn verprassen. Ich möchte mir schöne Schuhe kaufen, den Führerschein machen und mir ein Motorrad kaufen. Ich möchte Urlaub machen in Italien oder Kroatien.“

„Ich liebe meine Freundin und werde sie

fragen, ob sie mich heiraten will. Die letzten zwei Jahre waren für uns beide eine große Probe. Wir haben sie bestanden und ich möchte mit ihr mein weiteres Leben verbringen. Mein Ziel ist es, in einen anderen Stadtteil zu ziehen und in einer gemeinsamen Wohnung zu leben.“

„Ich möchte den Alkohol auf null halten, denn der Alk bringt mich um, wenn ich nicht für immer aufhöre. Mit Alkohol habe ich keine Hemmschwelle. Das weiß ich heute. Alkohol zerstört die Vernunft und unvernünftig sein bedeutet Freiheitsentzug.“

WELCHE WERTE SIND DIR WICHTIG?

Tom`s Antwort auf meine Frage hat mich etwas überrascht und doch auch nicht... Ehrlichkeit und Respekt sind seine wichtigsten inneren Werte, nichts hineinfressen und alles gleich aussprechen hilft, frei zu werden von Aggression, Wut und Rachlust. Er möchte eigenständig leben können – Freiheit als Wert kommt an Stelle drei, gefolgt vom Wert Mann-Sein, um seine Frau zu beschützen. Geduld braucht er, damit Tom nichts auf die Palme bringt. Sollte ihn dennoch mal jemand provozieren, stellt er sich sein Gegenüber immer nackt vor. Das bringt ihn zum Lachen und bewahrt ihn vor weiteren Raufereien.

WIE SIEHST DU DICH MIT 65?

Die Antwort auf diese Frage macht mich betroffen, denn Tom weiß nicht, ob er dann noch lebt. Wenn doch, dann möchte er einfach ein schöneres Leben führen.

FAZIT DES GESPRÄCHES

Der eigentliche Freiheitsentzug beginnt nicht mit dem Tag der Verhaftung. Er beginnt mit der Lebensphase, in der man sich den Schattenseiten des Lebens zuwendet, Süchte auslebt und den destruktiven Verhaltensmustern nachgeht.

POSITIVE PUNKTE⁽¹⁾ FÜR DIE VERNUNFT

Ich habe Tom zum Abschluss unseres Gespräches eine Brain Gym® Aktivität empfohlen. Wohl deshalb, weil er zwischen-durch immer wieder die Bedeutsamkeit der Vernunft angesprochen hat. Dabei berührt man mit einer Hand oder beiden Händen sanft die Stirn und atmet langsam und bewusst in den Bauch. Das kann ihn innerlich ruhig machen, wenn er aufgebracht ist. Mit dieser einfachen Übung kann er in kurzer Zeit wieder klar denken. Das ist besonders dann wichtig, wenn er gute und sinnvolle Entscheidungen treffen möchte oder muss.

Ich danke Tom an dieser Stelle nochmal herzlich für dieses aufschlussreiche Gespräch. Zudem wünsche ich ihm, allen anderen Straftätern und jedem von uns ein werte-reiches Leben in Freiheit, mit Gesundheit und in Liebe und Selbstliebe.

(1) Positive Punkte: Eine Aktivität aus dem Brain Gym® Programm nach Dr. Paul E. Dennison

Energiereiche Gesundheitsgrüße - Maria Obermair



Maria Obermair
Internationale Fakultät und Lehrtrainerin
für Brain Gym®/Edu-Kinestetik, Kinesiologin,
Lebens- und Sozialberaterin, Buchautorin
Kinesiologie Maria Obermair e.U.
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at

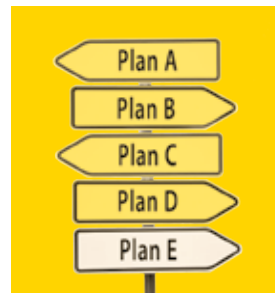
Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



**Jede Lebenslage meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen**



**Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv**



**Muskeltesten und
Noticing:
Unser Handwerkzeug,
um diverse Stressoren
aufzuspüren**



**Kinesiologische
Methoden: Sie
bereichern viele
Gesundheits- und
Sozialberufe**



**Am richtigen Weg sein:
Deutlich messbare
Erfolge, Energie und
Freude spüren**

Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
4020 Linz, Landstraße 16
+43 676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

kinmo_{at}
Kinesiologie Maria Obermair