

DAS MAGAZIN

SCHÄTZE DEINE FREIHEIT!

Gespräch mit einem ehemaligen Strafgefangenen, der heute mit seiner Familie im Kanton Zürich lebt.*

Sie sassen mehr als zehn Jahre im Gefängnis. Fällt es Ihnen einfacher, mit der Situation umzugehen?

Absolut. Dass ich mich nur schon in meiner Wohnung frei bewegen kann, ist ein Luxus. Ich habe die Freiheit, zum Kühlschrank zu gehen oder zum Bücherregal, Frau und Kinder sind bei mir. Von daher: Einschränkung ja, Problem nein. Das hier sind Peanuts.

Wie übersteht man eine Situation, in der die Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt ist?

Entscheidend ist das Mentale. Wenn du eingesperrt bist, ist es umso wichtiger, im Kopf frei zu bleiben, die innere Freiheit zu bewahren. Dann erträgst du den körperlichen Freiheitsentzug viel besser. Überhaupt solltest du dir alle Freiheiten, die dir bleiben, bewusst machen. Selbst in Quarantäne haben die Leute einen gewissen Spielraum, und den sollten sie ausnützen, von ihren kleinen Freiheiten Gebrauch machen. Wenn es uns drinnen zu eng wird, können wir immer noch eine Runde ums Haus. Wir haben diese Option. Nutze sie - auch, wenn es draussen schiffet.

Leuchtet ein, ist aber nicht einfach umzusetzen.

Ja, ich könnte mir vorstellen, dass es irgendwann in der Bevölkerung zu rumoren beginnt. Aus dem, was dir bleibt, das Beste zu machen und sich nicht unterkriegen zu lassen, muss man trainieren. Bei mir hat es zwei, drei Jahre gedauert.

Was, wenn ich in eine Krise gerate?

Ich hatte viele Krisen. Weil ich meinen Alltag portioniert habe, waren auch die Krisen portioniert. Wenn ich merkte, jetzt ist nicht gut, habe ich versucht mich abzulenken, statt herumzustudieren. Ich habe Mitgefängene erlebt, die wortwörtlich abbauten, körperlich und mental. Sie haben nicht mehr gegessen, gingen nicht mehr aus der Zelle, schluckten Antidepressiva. Man darf sich auf keinen Fall gehen lassen.

Auch das: einfacher gesagt als getan.

Mein Eindruck war: Leute mit besserer Bildung und höherer Intelligenz haben es einfacher, in einer Zelle zu bestehen. Eben weil sie ihren Kopf haben, ihre Fantasie. Allerdings: Man darf nicht in eine Traumwelt abgleiten, denn auch das kann passieren. Ich jedenfalls habe mich immer für etwas interessiert. Auch wenn die Gefängnisbibliothek keine ZB ist, findest du Bücher über Naturwissenschaften, Philosophie. Auch habe ich gelernt zu meditieren, obwohl das nicht mein Hauptfach war. Ich meditiere übrigens immer noch, so wie ich viele Dinge, die ich im Knast gelernt habe, auch heute noch so mache.

**Name der Redaktion bekannt.*

Interview: Bruno Ziauddin