

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Resozialisierung durch Sport: Eine Analyse der Möglichkeiten
und Auswirkungen von Gefängnis sport auf die
Resozialisierungschancen von Menschen in Haft am Beispiel
der gemeinnützigen Organisation “PHOENIX- Training for Life”“

verfasst von / submitted by

Marvin Muck, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2023 / Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Betreut von / Supervisor:

UA 199 500 510 02

Masterstudium Lehramt Sek (AB) UF Bewegung und
Sport UF Geographie und wirtschaftliche Bildung

Assoz. Prof. Dr. Stefan Meier

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit widmet sich der Untersuchung der Effekte von Gefängnis sport auf die Resozialisierungschancen von Menschen in Haft. Ziel dieser Forschungsarbeit ist es, die Möglichkeiten eines regelmäßig stattfindenden, strukturierten und professionell begleiteten sportlichen Trainings, am Beispiel des Projekts „PHOENIX - Training for Life“, als Mittel zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft zu evaluieren.

Die methodische Herangehensweise dieser Masterarbeit basiert auf einem qualitativen Forschungsdesign, welches die Perspektiven der Inhaftierten mittels Interviews und Beobachtungen in den Fokus rückt. Ein besonderes Augenmerk liegt im Umgang mit dieser vulnerablen Zielgruppe hierbei auf den forschungsethischen Prinzipien, wobei Anonymität und Datenschutz konsequent eingehalten werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass regelmäßige, professionell angeleitete Sporteinheiten nicht nur die physische Gesundheit der Inhaftierten verbessern, sondern auch zu ihrem psychischen Wohlbefinden und zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten beitragen. Besonders hervorgehoben wird das durch die Sportaktivitäten entstandene Gemeinschaftsgefühl, welches sich positiv auf das soziale Verhalten der Strafgefangenen innerhalb der Justizanstalt auswirkt. Diese sozialen Interaktionen und das gestärkte Zugehörigkeitsgefühl tragen wesentlich zur Entwicklung von Fähigkeiten bei, die für eine erfolgreiche Resozialisierung nach der Haftentlassung entscheidend sein können. Die Untersuchung unterstreicht zudem, dass die Sporteinheiten von den inhaftierten Personen als willkommene Abwechslung zum sonst sehr monotonen Haftalltag wahrgenommen werden, zum Abbau von angestauten Aggressionen und Stress genutzt werden und sich positiv auf das Selbstwertgefühl der Inhaftierten auswirken.

Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Masterarbeit liefern wertvolle Einblicke in die Potenziale des Gefängnis sports als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft und bieten Ansätze für weitere Forschungen in diesem Bereich.

Abstract (English)

This master's thesis is dedicated to examining the effects of prison sports on the rehabilitation prospects for people in prison. The aim of this research work is to evaluate the potential of a regularly scheduled, structured, and professionally supervised sport program, using the example of the "PHOENIX - Training for Life" project, to create favourable conditions for the resocialisation and reintegration of prison inmates into society.

The methodological approach of this master's thesis is based on a qualitative research design that emphasizes the perspectives of prison inmates through interviews and observations. In dealing with this vulnerable target group, particular attention is paid to the principles of research ethics, with a commitment to maintaining anonymity and data protection.

The results show that regular, professionally supervised sports sessions not only improve the physical health of prisoners, but also contribute to their mental well-being and social skills. Particular emphasis is placed on the sense of community created by these sports activities, which has a positive impact on the social behaviour of prisoners within the prison. These social interactions and the strengthened sense of belonging are essential for developing skills that can be decisive for successful resocialisation after release from prison. The study also highlights that the sports sessions are seen by the inmates as a welcome change from the very monotonous daily routine in prison, are used to relieve pent-up aggression and stress and have a positive impact on the inmates' self-esteem.

The research results of this master's thesis provide valuable insights into the potential of prison sport as an instrument for creating favourable conditions for the resocialisation and social reintegration of prison inmates into society and offer approaches for further research in this area.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	2
Abstract (English)	3
1 Einleitung	7
2 Strafvollzug in Österreich	9
2.1 Organisation und rechtliche Grundlagen	10
2.1.1 Allgemein	10
2.1.2 In Bezug auf sportliche Betätigung der Insass*innen	10
2.2 Zwecke des Strafvollzugs	11
2.3 Negative Auswirkungen der Haft	13
2.3.1 Physische Auswirkungen	14
2.3.2 Psychische Auswirkungen	15
3 Chancen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung	19
3.1 Physische Auswirkungen (Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit)	21
3.2 Psychische Auswirkungen (Auswirkungen auf die psychische Gesundheit)	23
3.3 Der soziale Aspekt	26
4 Sport im Gefängnis	29
4.1 Allgemein	29
4.2 Mögliche Barrieren	32
4.3 „PHOENIX- Training for life“	34
4.3.1 10-Wochen-Programm in der Justizanstalt Simmering	36
5 Resozialisierung	37
5.1 Resozialisierungsfördernde Faktoren	38
5.2 Sport als Mittel der Resozialisierung	39
5.2.1 Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs	40
5.2.2 Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld	44
5.2.3 Transferleistung auf Lebenssituationen außerhalb des Sports	49
5.3 Zwischenfazit	49
6 Methodik	52

6.1	Forschungsfragen.....	52
6.2	Feldzugang.....	53
6.3	Beschreibung des Forschungsfeldes Justizanstalt Wien-Simmering.....	53
6.4	Beschreibung der Zielgruppe.....	54
6.5	Forschungsethik.....	56
6.6	Methodenwahl	56
6.6.1	Beobachtungen während der Einheiten.....	57
6.6.2	Leitfadengestützte Interviews.....	57
6.6.2.1	Leitfaden	59
6.6.2.2	Transkriptionsmethode	60
6.6.2.3	Auswertungsmethode	61
7	Datenauswertung.....	62
7.1	Beobachtungen	62
7.1.1	Stimmungen der Teilnehmer	62
7.1.2	Gruppendynamik.....	64
7.1.3	Wünsche der Teilnehmer	65
7.1.4	Teilnehmer- Trainer*in Verhältnis.....	65
7.2	Qualitative leitfadengestützte Interviews	66
7.2.1	Sport im regulären Haftalltag.....	69
7.2.2	Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs	71
7.2.3	Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld	82
7.2.4	Ausblick auf ein Leben in Freiheit	91
7.2.5	Kontakt mit den Trainer*innen	93
8	Zusammenführung und Interpretation der Ergebnisse	96
9	Resümee und kritische Reflexion.....	99
10	Abbildungsverzeichnis	105
11	Tabellenverzeichnis.....	105
12	Literaturverzeichnis.....	106

13	Anhang	119
13.1	Erklärung	119
13.2	Vorlage Stundenprotokoll.....	120
13.3	Interviewleitfaden.....	121
13.4	Einwilligungserklärung für Interviewteilnehmer	123

1 Einleitung

Straffällig gewordene Personen werden in Österreich in Justizanstalten inhaftiert, in denen sie ihre Strafe absitzen müssen, und das oft im wortwörtlichen Sinne. Obwohl im §43 des Strafvollzugsgesetzes Folgendes geschrieben steht: „Wenn es die Witterung nicht ausschließt, haben Strafgefangene [...] täglich [...] das Recht, sich unter Rücksichtnahme auf ihren Gesundheitszustand eine Stunde im Freien aufzuhalten. [...] Während der Zeit des Aufenthaltes im Freien ist eine sportliche Betätigung zu gestatten [...]“ (§ 43 StVG), sieht die Realität rund um die sportliche Betätigung der Inhaftierten oft ganz anders aus. Meist ist für die zahlreichen Insass*innen lediglich ein kleiner Innenhof, beziehungsweise ein Turnsaal vorgesehen. So teilen sich beispielsweise in der Justizanstalt Josefstadt, der größten Strafanstalt Österreichs, 1200 Häftlinge einen einzigen Turnsaal (Scherndl, 2021; Sport hinter Gittern, o. D.). Nach einem professionell angeleiteten und sportpädagogisch durchdachten sportlichen Training für die Inhaftierten sucht man in österreichischen Justizanstalten jedoch vergebens (Resch, 2017). Bewegungsmangel und die damit verbundenen negativen Auswirkungen sind im österreichischen Strafvollzug daher keine Seltenheit (Kuonen, 2008; Sport hinter Gittern, o. D.). Zusätzlich dazu konnten zahlreiche weitere Folgen einer Gefängnisstrafe auf die physische und psychische Gesundheit der Gefangenen beschrieben werden. So liegt laut Hosser & Greve (2001) die Gefahr nahe, dass es bei Menschen in Haft zur Entwicklung eines negativen Selbstbildes kommt. Die Inhaftierten sehen sich oft selbst als Verlierer*in oder Ausgestoßene*r. Weiters konnte bei inhaftierten Personen unter anderem eine mangelnde Selbstbestimmung und Entscheidungskompetenz sowie starke Monotonie und Stress beobachtet werden (ebd.).

Mit der Intention, diesen und weiteren negativen Faktoren einer Haftstrafe entgegenzuwirken, sowie in Anbetracht der Tatsache, dass laut Verurteilungs- und Wiederverurteilungsstatistik aus dem Jahr 2022 fast ein Drittel (31,1%) der Personen mit einer unbedingten Haftstrafe nach ihrer Entlassung innerhalb von vier Jahren erneut verurteilt wurden (*Verurteilungs- und Wiederverurteilungsstatistik*, 2023), wurde im Oktober 2020 der gemeinnützige Verein „PHOENIX- Training for life“ gegründet. Die Trainings des sozialen Reintegrationsprojekts für Menschen in Haft gliedern sich in 10-Wochen-Programme und haben das Ziel, durch die Kraft des Sports zur Senkung der Wiederverurteilungsrate beizutragen und die Chancen auf ein straffreies Leben nach der Haft zu erhöhen. (PHÖNIX Training for Life, o.D.). Im Sommer 2023 wurde eines dieser 10-wöchigen Trainingsprojekte in der Justizanstalt Simmering

abgehalten. Die vorliegende Masterarbeit stützt sich auf die Grundlage, die dieses Sportprojekt bereitstellt.

Der erste Teil der Arbeit dient als Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfragen. Mittels Literaturrecherche wird zunächst eine Einführung in die Thematik des Strafvollzugs in Österreich sowie den damit einhergehenden physischen und psychischen Folgen der Haft gegeben. Anschließend wird genauer auf den Begriff der Resozialisierung eingegangen. In weiterer Folge werden die Chancen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung beleuchtet und mit dem Thema Sport im Gefängnis in Bezug gesetzt. Um den theoretischen Teil dieser Arbeit abzuschließen, wird im darauffolgenden Kapitel das Sportprojekt des Vereins „PHOENIX-Training for life“ vorgestellt. Der nachfolgende empirische Teil beinhaltet Daten aus Beobachtungen während der Trainingseinheiten sowie Interviews mit teilnehmenden Insassen. Letztendlich erfolgt die Zusammenführung der Ergebnisse und eine Reflexion des Forschungsprozesses. Ziel dieser Masterarbeit ist es, die Einsicht in die Thematik des Gefängnisports zu vertiefen und den Blick auf den Einfluss von sportlicher Betätigung in Haftanstalten auf die physische, mentale und soziale Gesundheit sowie auf die Wiedereingliederung von Gefangenen zu erweitern.

2 Strafvollzug in Österreich

Mit Stand vom 1. November 2023 befinden sich in Österreichs Justizanstalten insgesamt 8432 Insass*innen. Mit einer maximalen Belagskapazität der 28 verfügbaren Justizanstalten, samt deren 15 Außenstellen, von 8.491, entspricht dies einer Auslastung von 99,31 %. Zusätzlich zu den Insass*innen in den Justizanstalten befinden sich 831 straffällig gewordene Personen in psychiatrischen Krankenhäusern beziehungsweise im elektronisch überwachten Hausarrest. Zusammenfassend betrachtet hat Österreich demnach einen Insass*innenstand von 9263 Personen (*Verteilung des Insassinnen- bzw. Insassenstandes*, 2023).

Im Geschlechtervergleich ist auffällig, dass lediglich 614 (6,63 %) der 9263 Insass*innen weiblich sind (ebd.). Bei der Analyse der Insass*innen nach ihrer Staatsbürgerschaft ist anzumerken, dass weniger als die Hälfte (47,21 %) aller Insass*innen eine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen. Dieser hohe Anteil an Ausländer*innen stellt für den österreichischen Strafvollzug, laut der Website der österreichischen Justiz, eine große Herausforderung dar (*Insassinnen- bzw. Insassenstand nach Staatsbürgerschaft*, 2023). In diesem Kontext sollte es jedoch nicht unerwähnt bleiben, dass eine alleinige Betrachtungsweise der Ausländer*innen in der Kriminalstatistik keineswegs ausreicht, um zu verstehen, wie Kriminalität und Migration zusammenhängen. Vielmehr wird deutlich, dass bei Menschen mit Migrationshintergrund nicht nur kulturelle Faktoren eine Rolle spielen, sondern, dass sie häufig auch mit erheblichen Benachteiligungen im sozialen, familiären und sozioökonomischen Bereich konfrontiert sind. Diese Benachteiligungen begünstigen delinquentes Verhalten und stellen begrenzte kulturspezifische Risiko-, Schutz- und Ansprechbarkeitsfaktoren dar (Sarnjai et al., 2023). Aufgrund des hohen Anteils an Ausländer*innen im Justizvollzug ist folglich eine Adaption der bestehenden Behandlungsangebote bzw. die Neuentwicklung von individuellen Behandlungsangeboten geboten.

In Bezug auf die Strafdauer der in Österreich inhaftierten Personen ist hervorzuheben, dass die Mehrheit der österreichischen Strafgefangenen eine Strafdauer von 1 bis 5 Jahren hat (45,83%). Die zweitgrößte Gruppe der Strafgefangenen hat eine Strafdauer von 0 bis 1 Jahr (36,67%). Bei mehr als 80% der im Jahr 2022 vollzogenen Freiheitsstrafen handelt es sich demnach um kurze, beziehungsweise um mittellange Freiheitsstrafen. Die Verteilung der Strafgefangenen in den übrigen Kategorien ist vergleichsweise gering: 10,86% der Strafgefangenen haben eine Strafdauer von 5 bis 10 Jahren, 4,91% haben eine Strafdauer von 10 bis 20 Jahren und 1,73% der Strafgefangenen haben eine Strafdauer von über 20 Jahren bis lebenslang (*Verteilung der Strafgefangenen nach Strafdauer*, 2022).

2.1 Organisation und rechtliche Grundlagen

2.1.1 Allgemein

Die Verantwortung für den Straf- und Maßnahmenvollzug liegt in Österreich beim Bund. Das Bundesministerium für Justiz agiert hierbei als oberste Vollzugsbehörde und ist zuständig für die strategische Planung, Steuerung und Leitung des Strafvollzugs und des Vollzugs freiheitsentziehender Maßnahmen. Um die Bundesministerin für Justiz in ihrem Amt zu unterstützen und zu beraten, gibt es eine spezielle Generaldirektion für den Straf- und Maßnahmenvollzug im Bundesministerium für Justiz (Bundesministerium für Justiz, 2020).

Die insgesamt 28 österreichischen Justizanstalten werden von Leiter*innen als Vollzugsbehörden erster Instanz geleitet. Sie sind verantwortlich für die Aufsicht über den Strafvollzug in ihrer Haftanstalt und entscheiden über Beschwerden gegen Justizbeamt*innen und über die von den Justizbeamt*innen getroffenen Anordnungen (ebd.).

2.1.2 In Bezug auf sportliche Betätigung der Insass*innen

Laut der Strafvollzugsbroschüre des Bundesministeriums für Justiz (2020), leistet eine gut strukturierte und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit und allgemeinen Zufriedenheit in den Justizanstalten.

Neben der Möglichkeit, die Freizeit in den Gefängnisbüchereien oder in einer Hobby-, Musik- oder Theatergruppe zu verbringen, liegt ein Schwerpunkt der Freizeitgestaltung, laut der Strafvollzugsbroschüre, in den österreichischen Justizanstalten in der sportlichen Betätigung der Häftlinge.

In allen Justizanstalten gibt es entsprechende Einrichtungen für sportliche Betätigungen, wie Sportplätze, Turnsäle und Fitnessräume. Neben Tischtennis, Gymnastik und Joggen erfreuen sich vor allem Ballspiele und Krafttraining großer Beliebtheit. Die körperliche Betätigung der Insass*innen trägt wesentlich zum Aggressionsabbau und somit zur Aufrechterhaltung der Ordnung und Sicherheit in den Justizanstalten bei. (Bundesministerium für Justiz, 2020, S. 29-30)

Im Strafvollzugsgesetz wird die Beschäftigung der Strafgefangenen in der Freizeit wie folgt geregelt:

Die Strafgefangenen sind zu einer sinnvollen Verwendung ihrer Freizeit anzuhalten und dabei erforderlichenfalls anzuleiten. Zu diesem Zweck ist ihnen insbesondere Gelegenheit zum Lesen, zur Teilnahme am Empfang von Rundfunksendungen (Hörfunk

und Fernsehen), zu sportlicher Betätigung oder, unbeschadet des § 30 Abs. 2, zu Gesellschaftsspielen zu geben. (§ 58 Abs. 1 StVG)

In diesem Kontext ist anzumerken, dass der Gefängnisport schon seit mehreren Jahrzehnten eine mehr oder weniger feste Größe im Alltag deutschsprachiger Haftanstalten darstellt und schon lange nicht mehr als neues Phänomen betitelt werden kann. Bereits im Jahr 1925 betonte der deutsche Strafanstaltsarzt Hellstern den Wert einer angemessenen Erziehung, die durch sportliche Aktivitäten besonders gefördert wird. Hellstern schrieb: „Der Wert einer richtigen Erziehung, die gerade durch turnerische Übungen sehr gefördert wird, kann im Gefängnis nicht hoch genug veranschlagt werden“ (Hellstern, 1925, S.647)

Im Bezug zum Aufenthalt und der sportlichen Betätigung der Inhaftierten an der frischen Luft sind in §43 des Strafvollzugsgesetzes folgende Regelungen festgelegt:

Wenn es die Witterung nicht ausschließt, haben Strafgefangene, die nicht im Freien arbeiten, täglich, andere Strafgefangene an arbeitsfreien Tagen das Recht, sich unter Rücksichtnahme auf ihren Gesundheitszustand eine Stunde im Freien aufzuhalten. Der Aufenthalt im Freien ist darüber hinaus auszudehnen, wenn dies ohne Beeinträchtigung des übrigen Dienstes und der Ordnung in der Anstalt möglich ist. Während der Zeit des Aufenthaltes im Freien ist eine sportliche Betätigung zu gestatten, soweit dies nach den zur Verfügung stehenden Einrichtungen möglich ist und nach dem Alter und Gesundheitszustand der Strafgefangenen angemessen erscheint. (§ 43 StVG)

Das österreichische Strafvollzugsgesetz bietet somit zweifellos einen Rahmen für die sportliche Betätigung von Menschen in Haft. Wenn jedoch die Resozialisierung der Strafgefangenen und die Wiedereingliederung in die Gesellschaft als zentrale Ziele des Gefängnisports gesehen werden, sollte es nicht nur zum Gewähren einer ziellosen sportlichen Betätigung kommen. Stattdessen sollte, laut Strafvollzugsgesetz, Wert darauf gelegt werden, dass die körperliche Betätigung mit Sinn behaftet ist: „Bei der Durchführung aller Maßnahmen des Strafvollzuges ist eine erzieherische Einwirkung auf die Strafgefangenen anzustreben. Außerdem sollen die Strafgefangenen in Einzel- und Gruppenausprachen sowie auf andere geeignete Weise noch besonders erzieherisch betreut werden“ (§ 56 Abs. 1 StVG).

2.2 Zwecke des Strafvollzugs

Vorab ist zu betonen, dass das Hauptaugenmerk im Strafvollzug auf der angemessenen Betreuung, Behandlung und Beschäftigung der Insass*innen liegt. Ein bloßer Verwahrvollzug, der im Grunde nur darauf abzielt die Gefangenen wegzusperren, wird in Österreichs

Justizanstalten entschieden abgelehnt. Im Rahmen des Betreuungsvollzugs werden die Strafgefangenen, laut der Strafvollzugsbroschüre des Bundesministeriums für Justiz (2020), stattdessen in einen strukturierten Tagesablauf eingebunden und verbringen, durch das vielseitige Angebot an Arbeit, Ausbildung, Therapie und sonstiger sinnvoller Freizeitgestaltung, so viel Zeit wie möglich außerhalb ihrer Hafträume.

Die zentrale Bestimmung des Strafvollzugsgesetzes findet sich in dessen §20. Dieser sieht vor, dass der Vollzug von Freiheitsstrafen dazu dienen soll, den*die Verurteilten zu einer „rechtschaffenen und den Erfordernissen des Gemeinschaftslebens angepassten Lebenseinstellung [zu] verhelfen und sie ab[zuh]alten, schädlichen Neigungen nachzugehen (§20 StVG). Der Vollzug soll außerdem den Unwert der Verurteilung zugrundeliegenden Verhaltens aufzeigen“ (§ 43 Absatz 1 StVG). Um diese Ziele zu erreichen und um die Sicherheit und Ordnung in den Justizanstalten gewähren zu können, müssen die Strafgefangenen von der Außenwelt abgeschottet und anderen Einschränkungen ihrer Lebensführung unterworfen werden. Zudem sollen gezielte erzieherische Maßnahmen eingesetzt werden (§ 43 Absatz 2 StVG). Offen bleibt jedoch, ob dies auch ein intrinsisches Ziel der inhaftierten Person ist. Es steht, laut Feelgood & Helmes (2023), jedoch fest: Wenn es uns nicht gelingt, diese Motivation zu wecken, wird es uns auch nicht gelingen, den*die Gefangenen zu einer rechtschaffenen und den Erfordernissen des Gemeinschaftslebens angepassten Lebenseinstellung zu verhelfen. Denn jegliche psychologischen, sozialpädagogischen und pädagogischen Interventionen bleiben weitgehend wirkungslos, wenn die Strafgefangenen nicht ausreichend mitwirken (Feelgood & Helmes, 2023).

Das Hauptziel aller Vollzugsmaßnahmen im Strafvollzug ist, laut Bundesministerium für Justiz (2020), die Resozialisierung der Insass*innen, kurz: weniger Straftaten, weniger Opfer, weniger gesellschaftliche Kosten. Eine erfolgreiche Resozialisierung erfordert jedoch eine individuelle Betreuung und Behandlung jedes*r Strafgefangenen. Bei Freiheitsstrafen von mehr als 18 Monaten wird hierfür ein sogenannter Vollzugsplan erstellt, der die abzusitzende Zeit strukturiert und individuelle Etappen sowie Zielsetzungen bis zur Haftentlassung vorgibt. Anzumerken ist hierbei, dass der Vollzugsplan keineswegs starr sein sollte und jederzeit an die individuelle Entwicklung des*der Insass*in angepasst werden kann (Bundesministerium für Justiz, 2020).

Die verschiedenen Zwecke des Strafvollzugs gemäß §20 des Strafvollzugsgesetzes stehen jedoch oft in einem Spannungsverhältnis zueinander. Der Strafvollzug muss daher sorgfältig abwägen, wie er all diese divergierenden Zielsetzungen berücksichtigen kann, um ein

Gleichgewicht zwischen ihnen zu finden, was sich in der Praxis als eine nicht leicht zu meisternde Gratwanderung herausstellt (Bundesministerium für Justiz, 2020).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die Behandlungsziele des Strafvollzugs heutzutage prinzipiell am Risiko-Bedürfnis-Ansprechbarkeits-Modell orientieren. Bislang ist das dritte Prinzip, nämlich die Ansprechbarkeit der Insass*innen auf die Therapie, am unzureichendsten erforscht. Feelgood & Helmes (2023) gehen jedoch davon aus, dass gerade hier das größte Potential für eine Steigerung der Behandlungseffektivität liegt. Um dieses Potential auszuschöpfen, ist es notwendig, eine Übereinstimmung zwischen den Zielen des Strafvollzugs und den individuellen Zielen der Insass*innen herzustellen. Dies fördert die Motivation zur Veränderung und stärkt die therapeutische Allianz bei den Strafgefangenen (Feelgood & Helmes, 2023).

2.3 Negative Auswirkungen der Haft

Ein Gefängnis ist gemäß Goffman (1968) eine totale Institution. Es wird als Ort des Wohnens und Arbeitens für eine große Anzahl von gleichgestellten Individuen definiert, die für einen längeren Zeitraum von der Gesellschaft abgeschnitten sind, um gemeinsam einen geschlossenen, formal verwalteten Lebenskreis zu führen (Davies, 1989). Totale Institutionen, so Erwin Goffman, weichen deutlich von den grundlegenden sozialen Arrangements in der modernen westlichen Gesellschaft ab und weisen folgende Merkmale auf:

- Alle Aspekte des Lebens werden am gleichen Ort und unter der gleichen Autorität geführt.
- Jede Phase der täglichen Aktivität des Mitgliedes wird in unmittelbarer Gesellschaft einer großen Gruppe von anderen ausgeführt, die alle gleichbehandelt werden und die gleichen Dinge gemeinsam tun müssen.
- Alle Phasen des Tagesablaufs sind streng geplant, wobei eine Tätigkeit zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt in die nächste übergeht und die gesamte Abfolge der Ereignisse von oben durch ein System ausdrücklicher, formeller Anordnungen und ein Gremium von Beamten vorgeschrieben wird.
- Schließlich werden die unterschiedlichen erzwungenen Aktivitäten in einem einzigen rationalen Plan zur Erreichung der offiziellen Ziele der Institution zusammengeführt. (Davies, 1989).

Wie bereits erwähnt, sind diese Merkmale unvereinbar mit den grundlegenden Merkmalen moderner westlicher demokratischer Gesellschaften und es wird ersichtlich, dass das Leben der

Insass*innen in einer totalen Institution bis ins kleinste Detail geplant und vorgegeben ist. Die Insass*innen müssen sich dem Institutionsplan unterordnen und werden von der Institution kontrolliert. In der totalen Institution Gefängnis übernimmt das Gefängnispersonal die Kontrolle, um sicherzustellen, dass das Leben der Insass*innen gemäß dem Plan verläuft. Diese Kontrolle wird in der Regel durch Zwang und Macht ausgeübt (Goffman, 1968). Das Gefängnis kann somit als ein umfassender Disziplinarapparat gesehen werden, der alle individuellen Aspekte kontrolliert und die Straftäter*innen in ihren Gewohnheiten und Sitten diszipliniert; es erzieht Körper und Geist und soll die Individuen in die Lage versetzen, sich zu benehmen, ohne den Gesellschaftsvertrag zu gefährden (Foucault, 1977). Diese theoretische Organisation wird in der Realität jedoch mit einem System umgesetzt, das Individuen einschließt. Das Gefängnis lehrt die Gefangenen, zu verlernen und passiv zu sein; alles ist geplant, der ganze Tag ist programmiert und in vielen Fällen sind diese Institutionen ineffizient, um einen sicheren Ort zu garantieren, an dem man Jahre verbringen und spezifische Rehabilitationsprogramme erhalten kann (Digennaro, 2010). Es wächst die Besorgnis, dass das Gefängnis nicht immer ein geeignetes Umfeld für die darin inhaftierten Insass*innen ist (Goomany & Dickinson, 2015). So konnten Goomany & Dickinson (2015) herausfinden, dass sich die Grundprinzipien der Bestrafung, Kontrolle und Sicherheit, nicht nur auf gefährdete Personen mit bereits bestehenden psychischen und physischen Problemen auswirken können, sondern auch negative Auswirkungen auf Personen im Gefängnis haben, die eigentlich als psychisch und physisch gesund gelten. Dies kann zu einer Verschlechterung der psychischen und physischen Gesundheit sowie zu einem erhöhten Risiko von Selbstverletzungen führen (ebd.). Die folgenden Unterkapitel beschreiben die in der anerkannten Fachliteratur identifizierten psychischen und physischen Folgen der Inhaftierung. Hierbei ist jedoch folgendes anzumerken: Es ist allgemein bekannt, dass die direkte und indirekte Umwelt eines Menschen drastische Auswirkungen auf die Psyche und Physis des* der Betroffenen haben kann. Es ist jedoch schwer zu bestimmen, in welchem Umfang und in welchem Ausmaß diese Prozesse auftreten und welche Verhaltensänderungen oder sogar Verzerrungen in motorischen und sozial-affektiven Bereichen durch sie bedingt sind, insbesondere was den Strafvollzug betrifft. In dieser Hinsicht besteht größtenteils nur Raum für Spekulationen (Otte & Schröder, 1991).

2.3.1 Physische Auswirkungen

Medizinische Probleme treten innerhalb von Justizanstalten nicht weniger häufig auf als außerhalb. Eher ist, laut Bammann (2010), das Gegenteil der Fall. Hierbei kann allein schon die Situation der Haft an sich, ohne weitere negative Einflüsse zu einem anderen Empfinden

des eigenen Körpers führen, wodurch gesundheitliche Veränderungen schneller wahrgenommen oder vermutet werden können.

Hinzu kommen die Einschränkung der Bewegungsfreiheit sowie die stark beschränkten Möglichkeiten zur sportlichen Aktivität im Haftalltag. In einigen Fällen sind die Zellen so eng, dass selbst das einfache Auf- und Abgehen nur beschränkt möglich ist (Bammann, 2010). Die, bereits in Kapitel 2.4 erwähnte, im Strafvollzugsgesetz verankerte tägliche Bewegungsstunde an der frischen Luft kann von den Inhaftierten zwar für körperliche Aktivität genutzt werden, Bewegungsmangel und die damit verbundenen negativen Auswirkungen müssen in österreichischen Gefängnissen dennoch als ein systemimmanentes Problem betrachtet werden (Sport hinter Gittern, o. D.). Der Mangel an körperlicher Bewegung in Kombination mit Erlebnisarmut und einem eintönigen Arbeitsumfeld, kann unter anderem zu Stoffwechselstörungen führen, Haltungsschäden verursachen und den Kreislauf beeinträchtigen (Otte & Schröder, 1991).

Als ein weiterer Faktor für die gesundheitlichen Unterschiede zwischen Strafgefangenen und der Allgemeinbevölkerung kann der vergleichsweise hohe Anteil an intravenösem Drogenkonsum bei Strafgefangenen gesehen werden, der zu einem erhöhten Risiko für Infektionskrankheiten sowie zu vermehrtem Alkoholmissbrauch und Rauchen führt. Diese Verhaltensweisen erhöhen wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten (Fazel & Baillargeon, 2011).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Körper und die Körperlichkeit während der Haftzeit eine wesentliche Rolle spielen. Zum einen sind körperliche Stärke und Ausdrucksfähigkeit wichtige Fähigkeiten, die oft mit Status und Ansehen gegenüber den Mithäftlingen einhergehen. Zum anderen leidet der Körper vieler Insass*innen, aufgrund der speziellen Bedingungen des Inhaftiertseins und den damit verbundenen Auswirkungen und gerät in einen teils desolaten Zustand. Häftlinge, deren Körper bereits im Vorfeld durch Krankheit, Sucht oder andere Einflüsse geschwächt waren, haben deshalb oft kaum Möglichkeiten einer zielgerichteten körperorientierten Entwicklungsarbeit (Otte & Schröder, 1991).

2.3.2 Psychische Auswirkungen

Seit einer Studie über die Einweisungen in ein New Yorker Gefängnis im Jahr 1918, die eine große Zahl psychisch kranker Häftlinge aufzeigte (Gluek, 1918), gibt es weltweit zahlreiche wissenschaftliche Belege für eine hohe Zahl psychiatrischer Erkrankungen innerhalb der

Gefängnismauern. Obwohl die meisten dieser Studien in Strafanstalten in Ländern mit hohem Einkommen durchgeführt wurden, kamen sie zu dem Ergebnis, dass etwa jede*r siebte Gefangene an einer behandelbaren psychischen Erkrankung leidet (Fazel & Baillargeon, 2011). In einer Meta-Analyse von 62 Erhebungen mit 23 000 Gefangenen aus dem Jahr 2002 lag die Prävalenz von Psychosen bei etwa 4 %, von schweren Depressionen bei 10-12 % und von Persönlichkeitsstörungen sogar bei 40-70 % (Fazel & Danesh, 2002). Hinzu kommen die bei Gefängnisinsass*innen ebenfalls weit verbreiteten Drogen- und Alkoholprobleme. In diesem Kontext konnte beobachtet werden, dass bei 17-30 % der inhaftierten Männer und 10-24 % der inhaftierten Frauen Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit diagnostiziert wurde (Fazel et al., 2006). Weiters wurde im Rahmen dieses systematischen Reviews festgestellt, dass 10-48 % der Männer und 30-60 % der Frauen illegale Drogen missbrauchten oder von ihnen abhängig waren, als sie inhaftiert wurden.

Menschen in Haft leiden demnach zu einem großen Prozentsatz an akuten und chronischen psychischen Störungen (Fazel & Baillargeon, 2011). Psychotische Erkrankungen, Depressionen, Angstzustände und Zwangsstörungen gehören, laut Brinded et al. (2001), hierbei zu den häufigsten, innerhalb einer Justizanstalt beobachtbaren psychischen Störungen. In weiterer Folge erhöhen psychische Erkrankungen der Inhaftierten das Risiko von Straftaten in Justizanstalten und stehen in engem Zusammenhang mit Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Selbstmord (Cashin et al., 2008). Diese sehr instabilen und teilweise sogar riskanten psychischen Zustände der Häftlinge in unseren Justizanstalten führen dazu, dass die öffentlichen Ausgaben in den Justizanstalten aufgrund der bereitzustellenden vorgeschriebenen Gesundheitsdienste sehr hoch sind (Battaglia et al., 2015). Obwohl sich die Gesundheitsversorgung in den Gefängnissen im Laufe der Zeit deutlich verbessert hat, wird im sogenannten Trenchin-Statement aus dem Jahr 2008 eingeräumt, dass die Gefängnisse nur selten in der Lage sind, psychisch kranke Gefangene zu behandeln oder zu versorgen („WHO health in prisons project and the trenchin statement on prisons and mental health“, 2008).

Es gibt viele Erklärungsversuche für den beobachtbaren „anti-therapeutischen Charakter“ der Gefängnisse. Ein möglicher Grund für den hohen Anteil an Personen mit psychischen Krankheiten ist das, in vielen Publikationen erwähnte, „prison climate“, auf Deutsch „Gefängnisklima“. Das Gefängnisklima, das im Allgemeinen mit dem Begriff „prison environment“ („Gefängnisumgebung“) gleichgesetzt wird, bezieht sich hierbei auf die sozialen, emotionalen, organisatorischen und physischen Merkmale des Gefängnisses (Ross et al., 2008). Im Vergleich zur Außenwelt, haben die Inhaftierten im Strafvollzug nämlich mit deutlich

strengeren Reglementierungen, Disziplinierungen und räumlicher Beengtheit zu kämpfen. Hinzu kommen ständige Beobachtungen und Kontrollen sowie eine einschneidende Vollzugsordnung. All diese Faktoren tragen dazu bei, dass bei Menschen in Haft, laut Otte & Schröder (1991), starke Beeinträchtigungen in psychomotorischen, emotionalen und sozialen Bereichen mehr als nur zu vermuten sind. Diese Isolation von der Außenwelt (Normalität) nimmt mit der Haftdauer zu und trifft folglich vor allem jene Insass*innen am stärksten, die mehrere Jahre in diesem streng reglementierten Gefängnisklima (über)leben müssen (Otte & Schröder, 1991). Stress, so Martos-García et al., (2009) scheint hierbei eine der häufigsten Folgen des Vollzugs zu sein. Ein im Rahmen der Studie von Martos-García et al. (2009) interviewter Gefängnisinsasse verdeutlicht dies:

One of the main problems in prison, if not the most important one, is the stress. The stress doesn't allow you to study, it doesn't allow you to have social relationships. (Martos-García et al., 2009, S.83)

Als weitere negative Auswirkungen des Gefängnisalltags können außerdem die starke Eintönigkeit, die Abhängigkeit der Insass*innen von vorgegebenen Verhaltensmustern innerhalb der Insassensubkultur, die drastische Begrenzung der persönlichen Autonomie und Selbstbestimmung, sowie das Fehlen von Kommunikation zwischen den Gefangenen, zwischen Gefangenen und Bediensteten sowie mit der Außenwelt gesehen werden (Kofler, 1976). All diese persönlichkeitsbeschränkende Faktoren führen zu negativen Bewältigungsmechanismen im Strafvollzug, die, laut Clemmer (1968), unter dem Terminus "Prisonisierung" zusammengefasst werden können. Hiermit ist die infantilisierende Anpassung der Insass*innen an die Vollzugsordnung sowie das Erlernen der Insassensubkultur gemeint (Kofler, 1976). So muss sich die inhaftierte Person mit Eintritt in das Gefängnis an dessen Kultur, mit ihren eigenen Normen und Regeln anpassen, um mit dem Verlust des gewohnten Lebens und den Folgen der erzwungenen Unterwerfung der Überwachungssysteme der Institution Gefängnis fertig zu werden (Bahlo et al., 2022). Der in diesem Kontext angesprochene Verlust der Autonomie zieht sich wie ein roter Faden durch all jene Studien, die auf die negativen Auswirkungen der Haft auf die psychische Gesundheit verweisen (De Viggiani, 2003; Harner & Riley, 2012; Hosser & Greve, 2001;). Die Abschaffung der Entscheidungsbefugnis, selbst für die banalsten Aufgaben, wie beispielsweise für die Selbstpflege, ruft bei den Inhaftierten ein Gefühl der psychischen und physischen Abhängigkeit hervor. Einige Häftlinge betonen hierbei Gefühle der Frustration, der Angst und des Stresses (Bahlo et al., 2022).

Auch die teils sehr abrupte Trennung von der Familie kann zu einer Veränderung in der Persönlichkeit der Inhaftierten sowie in weiterer Folge zu psychischen Erkrankungen führen. Hierbei wirkt sich die starke Überwachung während der Besuche unweigerlich auf die Beziehungen zwischen Gefangenen und ihren Familien und Kindern aus. Obwohl bei diesem Thema gewisse Unterschiede in der Reaktion auf die Trennung von der Familie beobachtbar sind, erleben in der Regel beide Geschlechter eine starke psychische Belastung als Folge der erzwungenen Trennung (Goomany & Dickinson, 2015). In einer Studie aus dem Jahr 2012 beschrieben weibliche Gefangene die Trennung von ihren Kindern sogar als den schwierigsten Aspekt der Inhaftierung, insbesondere wenn es das erste Mal war, dass sie getrennt wurden (Harner & Riley, 2013). Männliche Häftlinge beschreiben wiederum, dass das Gefängnisssystem sie durch den Verlust der Kontrolle über die familiären Umstände ihrer Verantwortung als männliche Bürger beraubt (De Viggiani, 2003). Dieses Gefühl des Verlustes der Männlichkeit, in Verbindung mit der Verschlechterung der familiären Beziehungen, kann als Ursache für Gewissensbisse, Paranoia und Hypersensibilität beschrieben werden (Goomany & Dickinson, 2015). Diese auftretende Hypersensibilität konnte in weiterer Folge als Vorläufer zu gewalttätigem und aggressivem Verhalten festgestellt werden (De Viggiani, 2003).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass psychisch kranke Strafgefangene im Justizvollzug keine Seltenheit sind. Die Inhaftierung führt zwangsläufig zu Veränderungen in der Persönlichkeit und im Verhalten der Gefangenen, da sie die soziale und emotionale Bindung zu ihrem Herkunftsmilieu verlieren. Stattdessen orientieren sie sich an den subkulturellen Normen und Werten innerhalb der Gefängnisumgebung. Eine Verlegung in ein anderes Milieu, zur Behandlung kriminogener Faktoren, wäre in vielen Fällen ratsam, jedoch ist dies aufgrund der strengen Inhaftierung in der Regel nicht möglich (Otte & Schröder, 1991). Abschließend kann in diesem Kontext festgehalten werden, dass die Anwesenheit von Strafgefangenen mit psychischen Erkrankungen bzw. Störungen den Strafvollzug zweifelsohne vor besondere Herausforderungen stellt (Groß & Endres, 2023).

3 Chancen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung

Als Einführung in dieses Kapitel werden zunächst die Begriffe „Sport“ bzw. „sportliche Betätigung“ definiert und besprochen.

Zunächst ist zu erwähnen, dass der Begriff „Sport“ noch nicht allzu lange in unserem Sprachgebrauch verankert ist. Vom englischsprachigen Raum ausgehend, wurde das Nomen "Sport" erst im Laufe des 20. Jahrhunderts zunehmend genutzt. Etymologisch betrachtet hat das Wort "Sport" seinen Ursprung im lateinischen Verb "deportare" (weschaffen, wegbringen) und wurde, laut Röthig (2003), im übertragenen Sinne verwendet, um Vergnügen oder Zerstreuung auszudrücken. War die Faszination des Sports in England anfangs ausschließlich den wohlhabenden Gesellschaftsschichten vorbehalten, so hat sich inzwischen ein kulturhistorischer Wandel vollzogen: Der Begriff „Sport“ definiert sich heutzutage vor allem durch Eigenschaften wie Spaß an der Bewegung, körperliche Leistung und Wettkampf (Rütten et al., 2005). Mittlerweile kann der Sport als ein globales Phänomen gesehen werden, dessen Bedeutung weithin verstanden und selten in Frage gestellt wird. Dennoch ist das Spektrum der körperlichen Betätigungen, die als „Sport“ klassifiziert oder definiert werden, nicht nur komplex, sondern variiert auch stark im Laufe der Zeit und zwischen verschiedenen Kulturen (Jackson & Matheus, 2022). Auch wenn der Begriff „Sport“ von verschiedenen Menschen und im Laufe der Zeit unterschiedlich verstanden wird, so hat er dennoch einen Kern, der unabhängig von den wechselnden Bedeutungen weltweit anerkannt ist. So geht es beim Sporttreiben stets um ein Bewegungsverhalten, das von Personen in sozialen Kontexten, nach kulturell vorgegebenen Deutungsmustern ausgeführt wird und als sportbezogen erlebt wird (Krüger et al., 2013). Hierbei kann zwischen Sport im engeren Sinn, der von Wettkämpfen geprägt ist, und Sport im weiteren Sinn, bei dem Menschen ihrem bewegungsbezogenen Handeln eine sportliche Sinnperspektive zuweisen, unterschieden werden. Im Ersteren geht es darum, unter gleichen Bedingungen einen ungleichen Ausgang zu erzielen, wobei Chancengleichheit eine Voraussetzung für dieses Konkurrenzdenken bzw. für das Leistungs- und Wettkampfprinzip darstellt. Im Letzteren kann die sportliche Sinnperspektive deutlich von der des Sports im engeren Sinn abweichen. So werden beim Sport im weiteren Sinn Werte wie Respekt, Fairplay oder auch nur die Freude am Bewegen und Spielen sowie die Verbesserung der sportlich-physischen Leistungen verfolgt (Krüger et al., 2013).

Für den Einsatz von Sport als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft, sollte Sport zweifelsohne im weiteren Sinn verstanden werden. Mit diesem

Sportverständnis kann ein wesentlich breiteres Spektrum an Chancen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung abgedeckt und die Mehrdimensionalität des Sports vollständig ausgeschöpft werden. Wenn im weiteren Verlauf dieser Arbeit von „Sport“ oder vom „Sporttreiben“ gesprochen wird, ist demnach ausnahmslos der Sport im weiteren Sinne gemeint.

Schließlich werden die Chancen und Möglichkeiten sportlicher Betätigung präsentiert.

Die Ideologie der Verbindung von Sport und Gesundheit hat eine lange Geschichte. So werden Sport und körperliche Betätigung in vielen Kulturen seit Jahrhunderten als gesundheitsfördernde Verhaltensweisen angesehen. Als Beispiel hierfür können gymnastische Übungen gesehen werden, die bereits im antiken Griechenland zur Behandlung verschiedener Krankheiten empfohlen wurden (Lippke & Vögele, 2006). Heute gibt es eine umfangreiche und stetig wachsende Literaturliste über die Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit.

John Morgan veröffentlichte im Jahr 1873 einen der ersten empirischen Berichte über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität. Hierfür untersuchte er die Teilnehmer eines traditionellen britischen Bootsrennens und stellte fest, dass diese im Durchschnitt 2,2 Jahre länger lebten, als es auf der Grundlage der Lebenserwartung zu diesem Zeitpunkt zu erwarten gewesen wäre (Morgan, 1873). Diese Forschung hatte zur Folge, dass sich Gesundheitswissenschaftler von nun an vermehrt mit der Frage auseinandersetzten, wie sich körperliche Aktivität auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt (Lippke & Vögele, 2006). Im Anschluss werden die Auswirkungen von sportlicher Betätigung in physische- (körperliche) und psychische Auswirkungen unterteilt.

3.1 Physische Auswirkungen (Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit)

Unter physischen Effekten, beziehungsweise den physischen Auswirkungen, werden sowohl die unmittelbaren Effekte körperlicher Betätigung auf den Stoffwechsel und den Kreislauf der Sporttreibenden als auch jene Auswirkungen auf den Haltungs- und Bewegungsapparat verstanden. Dieses Kapitel beschäftigt sich folglich mit dem Einfluss sportlicher Betätigung auf den menschlichen Organismus auf physiologischer Ebene. Ziel dieses Kapitels ist es demnach, die Einflüsse körperlicher Aktivität auf die „Dimension Körper“ zu erfassen.

In den letzten vier Jahrzehnten wurden eine Fülle an Studien durchgeführt, die Zusammenhänge von sportlicher Betätigung und physischer Gesundheit erforschten. Eine Vielzahl dieser Studien belegen den positiven Einfluss körperlicher Aktivität auf verschiedene Aspekte der körperlichen Gesundheit. So kam beispielsweise ein gemeinsamer Bericht der "Centers for Disease Control and Prevention" und des "American College of Sports Medicine" aus dem Jahr 1995 zu dem Schluss, dass körperlich aktive Erwachsene im Vergleich zu ihren nicht-aktiven Zeitgenoss*innen körperlich leistungsfähiger und gesünder sind (Pate et al., 1995). In weiterer Folge zeigte dieser Bericht auf, dass durch körperliche Aktivität schützende Wirkungen für

verschiedene chronische Krankheiten nachgewiesen werden konnten, darunter koronare Herzkrankheiten (KHK), Bluthochdruck, nicht insulinabhängiger Diabetes mellitus, Osteoporose sowie Dickdarmkrebs (ebd.). Andere epidemiologische Studien haben gezeigt, dass ein zu geringes Maß an gewohnheitsmäßiger körperlicher Aktivität und ein zu geringes Maß an körperlicher Fitness mit einer deutlich erhöhten Gesamtmortalität einhergehen. Schätzungen aus den USA zufolge, sind bis zu 250 000 Todesfälle pro Jahr in den Vereinigten Staaten auf einen Mangel an regelmäßiger körperlicher Betätigung zurückzuführen (Sallis & Owen, 1999). Das entspricht etwa 12 % der Gesamtsterblichkeit und 23 % aller, durch chronische Erkrankungen bedingten Todesfälle. Die bekannteste Präventionsstudie in diesem Kontext ist wohl jene von Paffenbarger et al. (1986). Sie lief insgesamt 16 Jahre an rund 16.000 Studienabgängern der Harvard-Universität und kam unter anderem zu dem Ergebnis, dass Personen in der Gruppe mit einem wöchentlichen Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivitäten von 3000-3500 kcal, eine relative Risikoreduktion der Gesamtmortalität von 54 %, gegenüber der inaktiven Gruppe (unter 500 kcal/Woche) aufweisen (Paffenbarger et al., 1986). Für Deutschland wurde laut der, vom Robert Koch Institut herausgegebenen Gesundheitsberichterstattung des Bundes geschätzt, dass jährlich über 6500 Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermieden werden könnten, wenn auch nur die Hälfte der körperlich inaktiven Männer im mittleren und fortgeschrittenen Alter regelmäßig moderate körperliche Betätigung ausüben würde. (Rütten et al., 2005). Weiters konnte durch zahlreiche experimentelle Studien belegt werden, dass regelmäßige körperliche Betätigung neben den KHK-Risikofaktoren auch andere gesundheitsbezogene Faktoren verbessert, darunter das Blutfettprofil, den Ruheblutdruck bei Borderline-Hypertensiven, die Körperzusammensetzung, die Glukosetoleranz und Insulinempfindlichkeit, die Knochendichte sowie die Immunfunktion (Pate et al., 1995). Hinzu kommt, dass die "neue Volkskrankheit Rückenschmerz", laut Rütten et al., (2005), in hohem Maße auf körperliche Inaktivität zurückzuführen ist. Denn Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für Beschwerden im aktiven und passiven Bewegungsapparat. Dies bedeutet, dass eine mangelnde körperliche Aktivität einen erheblichen Anteil an der Entstehung von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparats hat.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit des Körpers durch eine regelmäßige sportliche Betätigung erhöht wird. Zudem wird beim Sporttreiben der Blutkreislauf angeregt, das Immunsystem gestärkt und körperliche Betätigung kann langfristig zu einem längeren und verletzungsfreieren Leben führen. Knoll (1997) verweist zusammenfassend auf folgende vier Wirkungsbereiche regelmäßiger sportlicher

Betätigung: kardiovaskuläre, metabolische, endokrinologische und hämodynamische Wirkungen.

Zu den Auswirkungen sportlicher Betätigung auf das körperliche Wohlbefinden innerhalb des Gefängnissettings, können die Verringerung der Gesundheitsrisiken für ältere Insass*innen und Insass*innen mit chronischen Krankheiten, die Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness der Inhaftierten sowie die Verringerung von, durch die Bewegungsarmut hervorgerufenen Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates, gezählt werden (Gallant et al., 2015).

3.2 Psychische Auswirkungen (Auswirkungen auf die psychische Gesundheit)

Die Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die psychische Gesundheit werden erst seit den 1970er Jahren verstärkt beforscht. Im Vergleich zu den Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sind die psychischen Auswirkungen sportlicher Aktivität auf wissenschaftlicher Basis demnach deutlich weniger beforscht (Stoll et al., 1994).

Die Diskussion über die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf das psychische Befinden begann schließlich in den Vereinigten Staaten. Damals wurde unter dem Begriff "feel better phenomenon" das Gefühl beschrieben, das bei vielen Sporttreibenden nach einer intensiven sportlichen Betätigung auftritt. Eine weitere bekannte Phrase in diesem Kontext ist das sogenannte "runner's high", das die euphorischen und tranceartigen Zustände beschreibt, die sich während einer intensiven Ausdauerbelastung einstellen können (Boecker et al., 2008). Solch kurzfristige Steigerungen des Befindens sind nach Ellinghaus (2002) insbesondere dann beobachtbar, wenn die*der Sporttreibende mit seiner Leistung zufrieden ist und die sportliche Aktivität mehrfach motiviert ist. Diese subjektiv wahrgenommene Steigerung des eigenen Befindens bei- und unmittelbar nach der körperlichen Aktivität wird meist als Gefühl des "Sich-Wohlfühlens" beschrieben. Die positiven Effekte treten im Normalfall unmittelbar nach der sportlichen Betätigung auf und tragen zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und zu einer gehobenen Stimmung der sporttreibenden Person bei (Sudeck & Thiel, 2019).

So interessant die Effekte solch einmaliger Bewegungsaktivitäten auch sein mögen, für die Praxis in den Justizvollzugsanstalten sind vor allem die wiederholten und regelmäßig durchgeführten sportlichen Aktivitäten von Interesse, insbesondere im Hinblick auf die bereits in Kapitel 3.2.2 thematisierten psychischen Folgen der Inhaftierung. In diesem Kontext konnte festgestellt werden, dass regelmäßige körperliche Betätigung beispielsweise zur Linderung von Depressionen beitragen kann, da die Gehirnaktivität im linken Frontallappen erhöht wird, was

positive Gefühle auslöst und die Freisetzung von Neurotransmittern im Gehirn verändert (Tkachuk & Martin, 1999; Wankel & Berger, 1990). Darüber hinaus werden bei körperlicher Betätigung im Gehirn erwiesenermaßen sowohl Endorphine als auch Serotonin freigesetzt. Diese beiden chemischen Stoffe helfen Stress zu kontrollieren, Schmerzen zu lindern und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens zu erzeugen (Nelson et al., 2006; Sudeck & Thiel, 2019; Wankel & Berger, 1990). Der Grad der Verbesserung des Wohlbefindens bei regelmäßig durchgeführten Sportaktivitäten ist hierbei vom Wohlbefinden zu Beginn der Sportpraxis abhängig. Ein niedriges Wohlbefinden zu Beginn kann in diesem Zusammenhang zu größeren Befindensverbesserungen durch sportliche Betätigung führen (Arent & Landers, 1999; Reed & Ones, 2006).

Neben all diesen positiven Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die psychische Gesundheit wird in dem Buch „Sport und Resozialisierung“ insbesondere auf die aggressionsmindernde Wirkung des Sports verwiesen. Hierbei spricht Kofler (1976) wiederholt von der Ventilwirkung des Sports, nach der sportliche Betätigung dazu beitragen kann, sozial schädigende Aggressionen, die sich durch den Aufenthalt im Gefängnis und dem damit verbundenen herausfordernden Haftalltag anstauen, zu kanalisieren oder zu verringern. „Dabei gleicht die Entladung bei sportlicher Betätigung dem Entweichen des Dampfes durch ein Sicherheitsventil, das an die Stelle ernstlicher Explosionen tritt. Ohne eine solche Möglichkeit zur Entäußerung aggressiver Impulse bestände die Gefahr, daß [sic] die angestauten Energien in anti-soziale Verhaltensweisen ausmünden werden“ (Kofler, 1976, zitiert nach Neumann, 1964, S. 206). Innerhalb der Justizanstalten kommt es, laut Bührle (1971), nicht selten dazu, dass sich Aggressionen in Form von oppositionellem Verhalten gegenüber den Justizwachebeamten*innen zeigen. Der Sport bietet den Inhaftierten hierbei einen Raum, in dem solche Spannungen, inneren Konflikte und aufgestaute Aggressionen anderswertig verarbeitet werden können. Dabei können auch beispielsweise Bälle, Zeiten oder das durch feste Regeln geordnete Spiel als „Ersatzobjekte“ für die Umleitung dieser aggressiven Tendenzen dienen (Kofler, 1976).

Des Weiteren konnten positive Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität auf das Selbstkonzept festgestellt werden. Hierbei konnte beobachtet werden, dass vor allem kraft- und ausdauerintensive Sportarten das Selbstkonzept und damit auch das Selbstwertgefühl verstärken (Sonstroem, 1984). In diesem Kontext ist zudem beobachtbar, dass die positiven Auswirkungen der Sport- und Bewegungsaktivität auf das Selbstkonzept, insbesondere bei Personen mit einem geringeren Selbstwertgefühl am deutlichsten sind (ebd.). Gemäß Basaran

(2016) fühlen sich Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl wertvoll und geachtet, was dazu beiträgt, dass sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Im Gegensatz dazu sind Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl unzufrieden mit sich selbst und haben tendenziell eine negative Einstellung zum Leben und der Zukunft. Sie haben Probleme wie mangelndes Selbstvertrauen, Ängste, mangelnde Kommunikation oder Anpassung, und ihre psychische Gesundheit verschlechtert sich von Tag zu Tag (ebd.). Zudem konnten Studien zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen dem Selbstwertgefühl und der Einsamkeit einer Person besteht. Einsamkeit, die nachweislich mit Faktoren wie Depression, Trostlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, geringer Lebenszufriedenheit, Anpassungsschwierigkeiten, Suizidalität, Gewalttätigkeit, Alkoholismus, Inkompetenz, Schüchternheit, sozialer Angst und fehlenden sozialen Beziehungen zusammenhängt, ist ein weit verbreitetes Problem, das sich auf das gesamte Leben des Einzelnen auswirkt (Russell et al., 1980). Einer der Orte, an denen Einsamkeit am stärksten zu spüren ist, ist zweifelsohne innerhalb von Haftanstalten. Einerseits versuchen die inhaftierten Personen sich an die Anstaltsregeln zu halten und mit den anderen Insass*innen auszukommen, andererseits vermissen sie ihr Zuhause und ihre Liebsten. Sie fühlen sich oft verzweifelt, unruhig und einsam. Hierbei wurde festgestellt, dass der Grad der Einsamkeit in der Regel höher ist, wenn das Selbstwertgefühl niedriger ist. Je höher das Selbstwertgefühl, desto geringer ist demnach die Einsamkeit (Basaran, 2016). Eine der Lösungen, die den Inhaftierten Erleichterung verschaffen und ihre Einsamkeit verringern können, sind Freizeitaktivitäten wie das gemeinsame Sporttreiben (Basaran, 2016). Der Sport bringt die Inhaftierten auf andere Gedanken, macht sie glücklich und integriert sie in das soziale Leben. Weiters können die regelmäßigen sportlichen Trainings eine rhythmisierende Funktion erfüllen und dem Tages- und Wochenablauf der Häftlinge eine gewisse Struktur geben. Dadurch kann der Sport dazu beitragen, Langeweile und der oft mit Langeweile verbundenen Einsamkeit entgegenzuwirken (Ellinghaus, 2002).

Sportaktivitäten, so lässt sich zusammenfassen, können positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Sporttreibenden haben. Die wichtigsten Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit werden im Anschluss aufgelistet:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Linderung von Depressionen
- Positive Auswirkungen im Umgang mit Stress
- Aggressionsmindernde Wirkung
- Steigerung des Selbstkonzepts und des Selbstwertgefühls
- Verringerung von Einsamkeit

3.3 Der soziale Aspekt

Aus pädagogischer Sicht bietet der Sport, wie von Grupe (1984) beschrieben, ein Feld mit Erprobungsmöglichkeiten für Herausforderungen und ungezwungene Konflikte. Diese Charakteristika ermöglichen es, beim gemeinsamen Sporttreiben soziale und persönliche Kompetenzen zu fördern.

Sowohl im Wettkampf- als auch im Freizeitsport werden bereits im Vorfeld spezifische Verhaltenserwartungen festgelegt. Hierbei fordern die mehr oder weniger streng formulierten Spielregeln sowie die Vorgaben bezüglich Zeit und Ort die Teilnehmenden einer sportlichen Aktivität dazu auf, innerhalb dieser Rahmenbedingungen sozial angemessen zu handeln. So darf beispielsweise beim Fußball nicht mit der Hand gespielt werden. Räumlich ist das Spiel durch das Spielfeld begrenzt und die zeitliche Vorgabe bzw. die zu erreichende Punktzahl definiert den zeitlichen Rahmen. Die Sportler*innen haben sich an diese zuvor definierten Spielregeln zu halten, wobei es durchaus zu geregelten Auseinandersetzungen kommen kann. Innerhalb dieser Rahmenbedingungen bietet sich beim gemeinsamen Sporttreiben die Möglichkeit, bestimmte soziale Verhaltensweisen zu erlernen (Wankel & Berger, 1990). Insbesondere in Teamsportarten werden durch die ständige Interaktion mit Mitspieler*innen und Gegner*innen kooperative Elemente gefördert. Um erfolgreich als Team zu agieren, müssen die Spieler*innen zusammenarbeiten, sich gegenseitig wahrnehmen, die Fähigkeiten der Mitspieler*innen anerkennen, und egozentrisches Handeln vermeiden. Die hierbei beobachtbaren Gruppenaspekte, wie die Abhängigkeit von anderen und gleichzeitig die Fähigkeit, sich auf sie verlassen zu können, der Umgang mit anderen Sportteilnehmenden sowie die Übernahme von Verantwortung für die Gruppenleistung, bilden den Rahmen für die Entwicklung von essentiellen Gruppenfähigkeiten und das Einhalten sozialer Regeln.

Interaktionsprozesse innerhalb des sportlichen Handelns finden jedoch nicht nur zwischen den eigenen Teammitgliedern statt, sondern können sich auch auf den*die sportliche*n Gegner*in bzw. den*die Kontrahent*in beziehen (Ruderisch, 1972). So kommt es beispielsweise in Sportarten aus dem Kampfsportbereich, bei diversen Rückschlagspielen oder in der Leichtathletik immer wieder zu geregelten Auseinandersetzungen mit dem*der Kontrahent*in. Speziell in solchen Auseinandersetzungen wird gegenseitige Fairness erwartet, die den gegenseitigen Respekt widerspiegelt. Das Austragen von sportlichen Wettkämpfen fördert zweifellos einen fairen Umgang miteinander, sei es im harmonischen Miteinander innerhalb des eigenen Teams oder im Umgang mit den Gegner*innen. Respekt und Akzeptanz können

hierbei als wesentliche Bestandteile fairen Verhaltens gesehen werden und sind Bestandteil des sportlichen Wettkampfs.

Zusammenfassend kann demnach gesagt werden, dass der Sport ein Lern- und Übungsfeld für soziale Regeln bietet, in dem Folgendes gelernt werden kann:

- Entwicklung der sozialen Wahrnehmung, indem man die Gefühle anderer wahrnimmt und mit den eigenen Emotionen vergleicht.
- Erlernen angemessener Konfliktlösungsstrategien, wie beispielsweise Kompromisse zu schließen, anstatt das eigene Interesse bedingungslos durchsetzen zu wollen.
- Die Erfahrung machen, sowohl Hilfe zu geben als auch Hilfe anzunehmen (Ellinghaus, nach Asselborn & Lützenkirchen, 1991).

Sport hat demnach eindeutig das Potenzial Räume zu schaffen, in denen die soziale Interaktion und der Ausbau vielfältiger sozialer Kompetenzen gefördert werden können- Elemente die für die Entwicklung der Gemeinschaft, die soziale Eingliederung und die psychische Gesundheit von zentraler Bedeutung sind (Coalter, 2005).

In Bezug auf die Chancen und Möglichkeiten, die der soziale Aspekt des Sports im Rahmen des Strafvollzugs bietet, schreibt Ruderisch (1972) folgendes:

„[...] der Sport kann Verhaltensweisen und Wertmaßstäbe vermitteln. Er ist immer Aufruf zum Tätigwerden, zur Überwindung von Trägheit und Bequemlichkeit. Er lehrt Selbstbescheidung, fördert Verständnis für den Mitmenschen und Toleranz. Der Anknüpfung von persönlichen Kontakten bietet er einen weiten Raum (erfahrungsgemäß waren nur ganz wenige Gefangene Angehörige von Sportvereinen). Er wird so zum Übungsfeld sozialen Verhaltens und sozialer Aktivität. Der Mitspielende ist ja nicht nur ein Gegner, sondern gleichfalls ein Partner, ein Gleichstrebender. Das sportliche Üben braucht Ordnung, verlangt die Anerkennung von Normen und Regeln und die Achtung des Gegners. Normen und Grenzen anzuerkennen ist ein Zeichen von Reife, nicht aber, wenn man sich - aus falsch verstandener Freiheit - über sie hinwegsetzt. Nicht wenige verhaltensgestörte Gefangene lassen erkennen, daß [sic] sie ohne Norm, Sittenregeln und Ordnung aufgewachsen sind. Der Sport kann sozial-ethisches Verhalten ausprägen, das ein menschliches Handeln über den sportlichen Bereich hinaus bestimmt. Selbstbeherrschung, Hilfsbereitschaft, Regeltreue, Fairneß [sic], Teamwork sind Bedingung und Ergebnis sportlichen Verhaltens und Handelns zugleich. Wenn dem Gefangenen in der Anstalt die nämlichen Sportarten wie

in der Freiheit angeboten werden, so bedeutet dies schon eine Brücke in das bürgerliche Leben“ (Ruderisch, 1972, S. 2019-2020).

4 Sport im Gefängnis

4.1 Allgemein

Angesichts der zuvor behandelten Kapitel erweist sich der Sport bzw. sportliche Betätigung als ein äußerst wertvolles und ertragreiches Betätigungsfeld für Inhaftierte. Durch die Teilnahme am Gefängnisport können sie nicht nur prosoziale Verhaltensweisen erlernen, sondern auch ihre psychosoziale Gesundheit und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen und das Leben hinter Gittern so wesentlich erträglicher machen.

„Gerade für den Gefangenen kann er mit einem vielgefächerten Angebot Betätigungsmöglichkeiten eröffnen, die eine Verbindung zum Freiheitsbereich herstellen. Er kann in der Anstalt einen eigenständigen Erlebnis- und Erfahrungsraum vermitteln, der menschliche Grundwerte anklingen läßt [sic], aus der Isolation herausführt und Kontakte in der Anstalt und zu Außenstehenden auf natürliche Weise verbessert“ (Ruderisch, 1972, S. 219)

In der Fachliteratur wird der Gefängnisport meist in drei unterschiedliche Bereiche gegliedert: 1.) „Behandlungssport“, 2.) „Freizeitsport“ und 3.) „Fitness- und Gesundheitssport“ (Müller & Schröder, 2023)

Behandlungssport im Strafvollzug zielt darauf ab, die Wiedereingliederung zu fördern und dient demnach in erster Linie als Resozialisierungsmaßnahme. Dabei sollen einerseits Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten sowie individuelle und soziale Kompetenzen vermittelt- und andererseits gesellschaftlich akzeptierte Haltungen und Verhaltensnormen eingeübt werden. Der Sport fungiert dabei als Medium für Lern- und Entwicklungsprozesse, die weit über die Fachkompetenz des Sporttreibens hinausgehen. Zudem spielt der Sport, im Rahmen des Behandlungssports, eine wichtige Rolle bei der sozialen Integration der Insass*innen, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Anstalt (Müller & Schröder, nach Schröder (2005)).

Im Gegensatz dazu bietet der *Freizeitsport* den Inhaftierten die Möglichkeit, ihre Freizeit nach eigenen Vorstellungen sportlich zu gestalten. Dies kann unter verschiedenen Sinngebungen und Zielperspektiven wie beispielsweise, Spaß und Gemeinschaftlichkeit oder auch Entspannung oder körperlicher Stärkung erfolgen. Der Freizeitsport soll damit einerseits dazu dienen, die Inhaftierung besser bewältigen zu können und andererseits eine sinnvolle Freizeitgestaltung während der Haft ermöglichen, die auch nach der Entlassung weitergeführt werden kann. Im Rahmen des Freizeitsports wird demnach angestrebt, die straffällig gewordenen Personen an

eine aktive, gesundheitsbewusste und bewegungsfreudige Lebensweise während und nach der Haft heranzuführen (Müller & Schröder, 2023).

Der *Fitness- und Gesundheitssport* im Strafvollzug ist demgegenüber darauf ausgerichtet, die physische und psychische Gesundheit zu fördern, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die negativen Auswirkungen der Bewegungsarmut im Strafvollzug zu reduzieren. Angesichts des institutionell bedingten Bewegungsmangels innerhalb der Justizanstalten und einer zunehmend älteren Insass*innenpopulation gewinnt Fitness- und Gesundheitssport innerhalb der Justizvollzugsanstalten eine besondere Bedeutung (Müller & Schröder, 2023).

Alles in allem scheint es von großer Bedeutung zu sein, dass Strafvollzugsanstalten Sportaktivitäten anbieten, die den drei Schwerpunkten (Behandlungssport, Freizeitsport und Fitness- und Gesundheitssport) gerecht werden und diese auch tatsächlich in ihrem Sportprogramm berücksichtigen und umsetzen (Müller & Schröder, 2023). Um das volle Potential aller dieser drei Bereiche des Gefängnisports zu entfalten, sind jedoch einige essenzielle Aspekte bei der Organisation, der Planung und der Durchführung der sportlichen Trainings zu bedenken.

So sollte sich der Vollzugssport, wie andere Bereiche des Strafvollzugs auch, an den Lebensstilen der Insass*innen orientieren und sie zu seiner Grundlage machen. Böhnke (1992, S.192) schreibt in diesem Kontext folgendes: „Es bringt keinen Gewinn, weder auf gesellschaftlicher noch auf individueller Seite, wenn "Sport an sich", oder "Sport für alle" betrieben wird, erst recht nicht, wenn die Prämisse gilt "viel nutzt auch viel"“. So wäre es laut Böhnke (1992) ratsam, in Sportgruppen jene Insass*innen zusammenzufassen, die gemäß der Lebensstilkonzeption vergleichbare Sinn- und Lebenszusammenhänge aufweisen. In diesem Kontext erwähnt Böhnke (1992) weiters, dass der Gefängnisport als Mittel der Resozialisierung gezielter und wirksamer eingesetzt werden kann, wenn eben jene Insass*innen mit dem gleichen Lebensstiltyp eine Sportgruppe bilden. So könnten beispielsweise für Insass*innen des „aggressionsorientierten“ Lebensstils sportliche Aktivitäten geplant werden, die ihren Fokus darin haben, körperliche Betätigung in ein pädagogisches Konzept zur Dämpfung der Aggressionen einzubinden, die als „Ventilwirkung“ und zum „Ausleben“ von Aggressionen dienen können und die den Straftätern Alternativen zur Delinquenz für das Leben in Freiheit aufzeigen (ebd.).

Außerdem ist anzumerken, dass die sportlichen Trainings innerhalb der Justizanstalten nicht als allgemein gültige "Rezepte" verstanden werden sollten, sondern stattdessen jeweils spezifische

Merkmale aufweisen sollten, die auf die entsprechende Teilnehmer*innengruppe, ihre Delinquenz- und Sportmotive, ihr soziales Umfeld sowie die sportliche Infrastruktur an ihrem Ort der Entlassung abgestimmt sind. Darüber hinaus ist es wichtig, die Vorerfahrungen der Inhaftierten mit Sport und Sportvereinen zu berücksichtigen. Die vorrangige Aufgabe im Bereich Sport im Strafvollzug besteht, laut Böhnke (1992), darin, diese Informationen zu nutzen und entsprechende Sportgruppen zu bilden, die den Lebensstil der Inhaftierten berücksichtigen. Zusammengefasst geht es im Vollzugssport demnach um eine differenzierte Herangehensweise und nicht darum, Sport um jeden Preis für alle anzubieten. Mit der Forderung nach einer differenzierten Herangehensweise des Gefängnisports ist jedoch nicht vorrangig gemeint, eine möglichst große Palette an Sportarten anzubieten, sondern auch innerhalb der verschiedenen Sportarten zu differenzieren. Zu bedenken ist hierbei, laut Böhnke (1992), dass die einzelnen Sportarten, wie beispielsweise Fußball, aus den verschiedensten Sinnzusammenhängen heraus betrieben werden (als Wettkampf, zum Aggressionsabbau, gegen Langeweile usw.). Die Herausforderung der inhaltlichen, der methodisch-didaktischen und der psychologischen Planung des Vollzugssports liegt nun darin, die unterschiedlichen Sinnzusammenhänge der Teilnehmenden zu erfassen. Denn nur durch eine auf die jeweiligen Sinn- und Lebenszusammenhänge der Inhaftierten ausgerichtete Planung der sportlichen Betätigung können Kompetenzen vermittelt werden, die die straffällig gewordenen Personen in der Zeit nach ihrer Haft gebrauchen und umsetzen können (ebd.).

Für die Zeit nach der Entlassung gilt zudem: Wenn der Sport im Strafvollzug so präsentiert wird, dass er für die Inhaftierten als eine Aufgabe und Beschäftigung erlebt wird, die sie gerne bewältigen möchten und als sinnvoll erachten, kann dies die Motivation für sportliche Betätigung langfristig und über den Vollzug hinaus unterstützen. Hierbei ist es entscheidend, dass dieses anhaltende Interesse an der sportlichen Aktivität über die Haftdauer hinaus als ein wichtiges Kriterium für den Gefängnisport betrachtet wird. Um Sport und Spiel zu einer lebenslangen Perspektive zu machen, die es den straffällig gewordenen Personen ermöglicht, ihre Freizeit sozial angemessen zu gestalten, darf der Sport im Vollzug keinesfalls isoliert stattfinden, sondern muss eine Verbindung zur Außenwelt herstellen (Kofler, 1976). So sollte der Vollzugssport nicht in Gefahr laufen, auf die sportliche Betätigung innerhalb der Gefängnismauern beschränkt zu bleiben und unrealistische Vorstellungen zu bewahren. Um dies zu verhindern ist es erforderlich, den Vollzugssport nach außen zu öffnen, indem insbesondere Ziele und Inhalte des Freizeitsports, mit denen die Inhaftierten nach ihrer Haftentlassung konfrontiert werden, integriert werden. Dies betrifft sowohl die Organisation als auch den Inhalt der sportlichen Trainings innerhalb der Justizanstalt. Die Planung sollte sich,

laut Kofler (1976), dabei von der Frage leiten lassen, welche Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten ehemalige Straftäter*innen in ihrer Zeit nach der Haft vorfinden werden. Zudem sollte die Teilnahme an Sport und Spiel außerhalb des Gefängnisses bereits während der Haftzeit in die Planung miteinbezogen werden. So sollte es den Inhaftierten beispielsweise bereits während der Haftzeit ermöglicht werden, mit Sportgruppen oder Sportvereinen außerhalb der Anstalt in Kontakt zu treten. Zudem sollten die sportlichen Trainings innerhalb der Gefängnismauern bestenfalls von Sportlehrer*innen oder Trainer*innen aus Vereinen organisiert und angeleitet werden, die außerhalb der Anstalt tätig sind. Ein anderer Ansatz, um den Sport mit der Außenwelt zu verbinden, besteht laut Kofler (1976) darin, Gefängnis sportvereine aufzubauen.

4.2 Mögliche Barrieren

Aus Insass*innenperspektive erlangt sportliche Betätigung innerhalb der Justizanstalten eine vergleichsweise hohe Wertschätzung („Jugend in Haft: Wahrnehmungsbericht“, 2022; Resch, 2017). Als mögliche Gründe können hierfür die fehlenden Alternativen im monotonen Haftalltag, sowie der bereits in Kapitel 3.2 angesprochene Bewegungsmangel gesehen werden (Tolksdorf et al., 2019). Trotzdem bleibt der Sport als Mittel zur Resozialisierung im deutschsprachigen Raum bisher unzureichend entwickelt („Jugend in Haft: Wahrnehmungsbericht“, 2022; Tolksdorf et al., 2019). Die Ursachen hierfür sind vielfältig.

Als eine mögliche Barriere für den gezielten Einsatz von Sport im Strafvollzug kann das immer noch existierende Klischee, dass der Sport als Belohnung ausschließlich für "anständige Bürger" zugänglich sein sollte, gesehen werden. Die Auffassung der Gesellschaft vom Gefängnisaufenthalt als etwas rein Strafendes, in dem keine positiven Aspekte Platz haben sollten, steht dem Spaß am Sport hinter Gittern schlichtweg entgegen (Tolksdorf et al., 2019).

Hinzu kommt, dass das tägliche Sporttreiben, die Umsetzung spezieller sportbezogener Projekte oder die Implementierung neuer Sportarten teilweise durch Unkenntnis, aber auch durch Bequemlichkeit und Unlust bezüglich der organisatorischen Herausforderung seitens der durchführenden Justizbeamten*innen behindert werden können. So werden, laut Tolksdorf et al. (2019) beispielsweise Sportarten wie Judo oder Klettern, trotz ihrer bekannten hohen sozialen Wirksamkeit, aufgrund der Bedenken bezüglich einer möglichen Fluchtbefähigung von einigen Justizbeamten*innen pauschal abgelehnt.

Ein weiterer Faktor, der die Planung und Umsetzbarkeit von sportbezogenen Aktivitäten erschwert und daher als eine mögliche Barriere gesehen werden kann ist, die große

Heterogenität der Gefängnispopulation. Bei der Planung von sportlichen Aktivitäten müssten folglich verschiedene Aspekte berücksichtigt werden. Hierbei geht es neben der Unterscheidung des Geschlechts auch um Unterschiede in den körperlichen Voraussetzungen aufgrund des Alters oder des Gesundheitszustands sowie möglicher sportlicher (Vor-) Erfahrungen. Darüber hinaus sollte auch die Ethnie und die damit verbundene sprachliche Voraussetzung bedacht werden. Für das durchführende Personal kann die Heterogenität der Sportgruppe insbesondere in Bezug auf sportliche Erfahrungen und körperliche Voraussetzungen durchaus Schwierigkeiten bereiten. Insbesondere leistungsstarke Sportler*innen haben möglicherweise ein begrenztes Verständnis für weniger leistungsstarke Sportler*innen (Müller & Schröder, 2023).

Im Großen und Ganzen fehlt es in den Justizanstalten im deutschsprachigen Raum zudem an geschultem Fachpersonal. „Das Medium Sport in seiner vielfältigen Ausprägung als körperländendes, psychosoziales, pädagogisches und jugendkulturelles Instrument ist weder Bestandteil der Ausbildung der besonderen Fachdienste (Sozialarbeiter/-innen, Psychologen/-innen), noch werden Sport- und Freizeitpädagogen/-innen, Bewegungstherapeuten/-innen oder Motologen/-innen eingestellt“ (Tolksdorf et al., 2019, S.12). In einer wissenschaftlichen Arbeit bezüglich der Möglichkeiten und Auswirkungen sportlicher Aktivität in österreichischen Justizanstalten konnte die Autorin in einer breit durchgeführten Umfrage festmachen, dass in knapp der Hälfte der untersuchten Anstalten ausschließlich die Justizwache als sportdurchführende Instanz aktiv ist (Resch, 2017). Die Beamten sind hierbei oft damit beauftragt, freizeitorientierte und kompensatorische Angebote für große Gruppen zu organisieren und nehmen meist lediglich eine beaufsichtigende und überwachende Position ein (Tolksdorf et al., 2019). Das volle Potential des Mediums Sport, in seiner vielfältigen Ausprägung als psychosoziales, pädagogisches sowie körperländendes Instrument kann bei solch nicht professionell angeleiteten Laissez-faire Angeboten im Sport jedoch bei weitem nicht ausgeschöpft werden. Zusätzlich dazu ist anzumerken, dass es seit dem Jahr 2019 für jugendliche Insassen verboten ist, Fitnessgeräte ohne Aufsicht von Justizbeamt*innen zu nutzen. Dies wiederum führte dazu, dass inhaftierte Jugendliche aufgrund des Mangels an geeignetem Beaufsichtigungspersonal faktisch keine Möglichkeit mehr haben, die Fitnessräume zu nutzen („Jugend in Haft: Wahrnehmungsbericht“, 2022).

Abschließend muss in diesem Kontext auf die mangelnden räumlichen Möglichkeiten für sportliche Betätigung innerhalb der Justizanstalten eingegangen werden. Nicht selten ist für die im §43 des Strafvollzugsgesetzes verankerte tägliche Stunde Bewegung an der frischen Luft

lediglich ein kleiner Innenhof vorgesehen. So verfügen, laut der durchgeführten Umfrage von Resch (2017), zwar 15 der 20 befragten österreichischen Anstalten über einen Innenhof, jedoch lediglich die Hälfte der Anstalten über einen Turnsaal, der ein regelmäßiges Sporttreiben auch in den Wintermonaten bzw. bei Schlechtwetter ermöglichen würde. Sinnbildlich für die mangelnden baulichen Ressourcen, die als große Barriere für ein flächendeckendes Bewegungsangebot der Inhaftierten gesehen werden kann, ist die stark eingeschränkte Situation in Österreichs größter Justizanstalt, der Justizanstalt Josefstadt. Hier müssen sich die aktuell 1200 inhaftierten Personen einen einzigen Turnsaal teilen (Justizanstalt Wien-Josefstadt, o. D.). Aufgrund der vorherrschenden Personalknappheit wird dieser Turnsaal in der Justizanstalt Josefstadt zudem pro Woche durchschnittlich von lediglich 40 Insass*innen genutzt (Sport hinter Gittern, o. D.). Dieses Negativbeispiel aus Österreichs größter Justizanstalt zeigt auf, dass selbst die bereits stark begrenzten räumlichen Möglichkeiten für sportliche Betätigung nur sehr unzureichend für ein gemeinsames Sporttreiben der Inhaftierten genutzt werden können. Mit der Intention, dieser Problematik im österreichischen Strafvollzug entgegenzuwirken und stattdessen die Mehrdimensionalität der sportlichen Betätigung und deren resozialisierendes Potenzial zu nutzen, wurde im Oktober 2020 der gemeinnützige Verein „PHOENIX- Training for life“ gegründet. Im Folgenden wird das Selbstverständnis des Vereins vorgestellt.

4.3 „PHOENIX- Training for life“

Der Übergang zu einem straffreien, aber dennoch erfüllten Leben nach einer Haftstrafe ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Aus diesem Grund wurde der Verein "PHOENIX - Training for Life" ins Leben gerufen, um mit der Kraft des Sports zur Senkung der Wiederverurteilungsrates beizutragen und die Chancen auf ein straffreies Leben nach der Haft zu erhöhen. Im Leistungsbericht 2021/2022 des Vereins steht dazu Folgendes geschrieben:

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der für straffällig gewordene Menschen das Tor zu einem besseren Leben in Gemeinschaft immer einen Spalt weit offen bleibt. Mit einem Justizsystem, in dem ihre Würde geachtet wird und sich ihre Menschlichkeit entfalten kann. Unser Ziel ist, den Übergang in ein selbstverantwortliches Leben zu begleiten und Menschen in Haft bei ihrer Resozialisierung durch die Kraft des Sports zu unterstützen. Für eine gelingende Wiedereingliederung in die Gesellschaft nutzen wir die Sportstätten österreichischer Justizanstalten, um im Rahmen von Sporteinheiten Körper und Geist zu trainieren. Die Begleitung zu anderen Sportorganisationen nach Entlassung ermöglicht ein stabilisierendes soziales Umfeld, das zu einer effizienten Rückfallvermeidung beiträgt. (Verein Phönix-Training for Life, 2022, S. 7)

Wie im obigen Ausschnitt zu lesen, hat sich der Verein zum Ziel gesetzt, den Übergang von strafgefangenen Personen in ein eigenverantwortliches und straffreies Leben zu begleiten und die Resozialisierung von Strafgefangenen durch den gezielten Einsatz sportlicher Betätigung zu unterstützen. Die sportlichen Trainings des Vereins gliedern sich dabei in 10-Wochen-Programme und verfolgen das Ziel, Lebenskompetenzen zu vermitteln, die während der Haftstrafe häufig unzureichend behandelt werden und den Teilnehmenden auch nach der Entlassung zugutekommen sollen. Mit den professionell angeleiteten Trainingseinheiten soll der Resozialisierungsprozess gefördert, die Rückfallwahrscheinlichkeit verringert und neue Perspektiven geschaffen werden. Der Fokus der Trainingseinheiten wird dabei weniger auf sportmotorische Fähigkeiten an sich, sondern vielmehr auf soziale Kompetenzen wie beispielsweise auf die Kooperations- und Teamfähigkeit, den gegenseitigen Respekt untereinander, den Umgang mit Frustration und Aggression, den Aufbau von Selbstwirksamkeit und Selbstwert, den Stressabbau sowie auf die Identitätsstabilisation gesetzt, die durch das gemeinsame Sporttreiben vermittelt werden sollen. Bewegung, Spiel und Sport stellen außerdem ein Hilfsmittel dar, um die, für den Haftalltag und für das Leben nach der Haft relevanten Schwerpunktthemen Motivation, Respekt, Wohlbefinden, Zielstrebigkeit, Leadership und Selbstkenntnis zu behandeln.

Diese sogenannten „Trainings for Life“ innerhalb der österreichischen Justizanstalten stellen die erste Phase des Konzepts von „PHOENIX – Training for Life“ dar. Die zweite Phase setzt anschließend in der Zeit nach der Haft an. Hierbei werden jene Absolvent*innen der ersten Phase, die auch nach der Haftentlassung einer regelmäßigen sportlichen Betätigung nachgehen wollen, im Rahmen des Nachbetreuungsprogramms „Comeback-Club“ an ausgewählte Sportvereine oder Sportorganisationen vermittelt. Hierbei bietet der Verein „PHOENIX – Training for Life“ zudem Unterstützung bei etwaigen finanziellen Hürden an. Durch die Begleitung zu anderen Sportorganisationen, die es den kürzlich entlassenen Personen ermöglichen weiterhin Sport zu treiben, sollen sportliche Erfolge ermöglicht und ein stabilisierendes soziales Umfeld aufgebaut werden, was in weiterer Folge zu einer Rückfallvermeidung beitragen soll (Verein Phönix-Training for Life, 2022). „Es braucht Zeit, sich nach der Haft zurechtzufinden. Ein sportliches Zuhause kann dabei helfen, die Herausforderungen der neu erworbenen Freiheit und Verantwortung zu meistern“, so der Verein PHOENIX-Training for Life (2022, S. 30).

4.3.1 10-Wochen-Programm in der Justizanstalt Simmering

Das 10-Wochen-Programm in der Justizanstalt Simmering begann am 30.05.2023 und ist eines der vom Verein PHÖNIX- Training for Life durchgeführten, sportbasierten Vorbereitungsprogramme für inhaftierte Personen, die kurz vor ihrer Haftentlassung stehen. Die Trainingseinheiten fanden wöchentlich auf einem Hartplatz im Innenhof der Justizanstalt Simmering statt und hatten eine Dauer von jeweils 120 Minuten. Die erste der zehn Einheiten umfasste ein sogenanntes Schnuppertraining, an dem insgesamt 30 interessierte Insassen teilnahmen. Nach Absprache mit dem Sozialen Dienst der Justizanstalt Simmering wurden schlussendlich 12 Teilnehmende für das 10-Wochen-Programm ausgewählt. Jede der folgenden Trainingseinheiten hatte einen speziellen Schwerpunkt, an dem sich die Trainer*innen des Projekts in der Planung und Durchführung der Sporteinheiten orientierten. Die folgende Abbildung (Abb. 1) gibt einen Überblick über die Themenschwerpunkte der zehn Trainingseinheiten. Die einzelnen Einheiten gliederten sich hierbei ausnahmslos in drei Teile: $\frac{1}{3}$ Besprechung des Schwerpunktthemas im Plenum oder in Kleingruppen, $\frac{1}{3}$ Aufwärmen und Training der konditionellen Fähigkeiten, $\frac{1}{3}$ Basketballtraining mit abschließender Spielform.



Abbildung 1: Themenschwerpunkte des 10-Wochen-Programms in der JA-Simmering

5 Resozialisierung

Wie bereits in Kapitel 2.2 „Zwecke des Strafvollzugs“ erwähnt, kann die Resozialisierung der Straftäter*innen als das Hauptziel aller Vollzugsmaßnahmen im Strafvollzug gesehen werden. Um dieses Ziel zu erreichen, haben, laut der Strafvollzugsbroschüre des Bundesministeriums für Justiz (2020), alle im Strafvollzug tätigen Personen daran mitzuwirken, die Insass*innen in ihren Resozialisierungsbemühungen zu unterstützen (Bundesministerium für Justiz, 2020). Um in weiterer Folge resozialisierungsfördernde Faktoren identifizieren und diskutieren zu können, muss zunächst der Begriff der Resozialisierung definiert werden.

Hierbei ist anzumerken, dass für den Begriff Resozialisierung in der Fachliteratur und im Fachdiskurs, laut Maelicke & Wein (2016), keine einheitliche Definition ausfindig gemacht werden kann. Im Folgenden werden einige Definitionsversuche vorgestellt.

„Unter (Re-)Sozialisierung versteht man alle Bemühungen um die soziale Integration eines Menschen, nachdem er durch abweichendes oder kriminelles Verhalten als antisozial aufgefallen ist. Er soll in die Gemeinschaft wieder eingegliedert werden und in Zukunft deren Verhaltensregeln erfüllen. Inhaltlich geht es bei der Resozialisierung um ein zeitlich erst nach einer sozialen Auffälligkeit einsetzendes Element der Sozialisation“. (Rössner, 2011, S.1)

Die Überlegungen von Maelicke (2002) zum Begriff der Resozialisierung haben eine starke Ähnlichkeit zu jenen von Rössner. Auch für ihn drückt die Vorsilbe ‚re-‘ aus, dass ein Teil der vorhergehenden Sozialisation außerhalb der gesellschaftlich vorgegebenen Normen und Wertvorstellungen stattgefunden hat und ein Nachholen der Sozialisation notwendig ist (Maelicke & Wein, nach Maelicke, 2002, S.35).

Für Cornel (2009) ist der Begriff „[...] weniger ein Fachbegriff mit klar definierter Bedeutung als vielmehr Kurzform oder Synonym für ein ganzes Programm“ (Maelicke & Wein, nach Cornel 2009). Da es sich bei Resozialisierung um einen lebenslangen Prozess der Sozialisation handelt, zielt Resozialisierung nach Cornel auf die vom Strafvollzug und anderen Kontrollorganisationen angestrebte Befähigung der Proband*innen zu einem Leben ohne (Rechts-)Konflikt nach der Entlassung ab (ebd.).

Daran anknüpfen lassen sich die Überlegungen von Nickolai et al.:

„Unter Resozialisierung soll das Bemühen der Strafrechtspflege verstanden werden, durch die Art der Reaktion auf ein Delikt dazu beizutragen, daß [sic] der Täter zukünftig

ein Leben ohne Straftaten führt. Da Delinquenz kein isoliertes Ereignis im Leben einer Person ist, sondern mit ihrer Persönlichkeit, Entwicklung und Lebenssituation zusammenhängt, setzt jede Resozialisierung eine Einwirkung auf ihre Einstellung und ihr Verhaltensrepertoire voraus. Sie hat unter Achtung der Eigenverantwortlichkeit und Würde der Person zu geschehen.“ (Nickolai et al. 1992, S. 67)

Abgeschlossen werden kann dieses Kapitel der Definitionsversuche mit der Definition von Bushway et al. (2003). Bushway zeigt auf, dass sich Resozialisierung letztlich auf eine Änderung des Verhaltensmusters einer Person von der Beteiligung an einer Straftat hin zur Nichtbeteiligung an einer Straftat bezieht. Der Prozess der Resozialisierung kann hierbei in einer Reihe von Dimensionen variieren. So kann die Veränderung beispielsweise abrupt erfolgen, wenn jemand "kalten Entzug" macht, oder sie kann allmählich erfolgen, wenn jemand von einer hohen Kriminalitätsrate zu immer niedrigeren Raten übergeht, bis sie schließlich auf null sinkt. Sie kann entweder früh oder spät in der kriminellen Karriere einer Person beginnen, und unabhängig davon, wann sie in der kriminellen Karriere auftritt, kann sie in jüngerem oder älterem Alter beginnen (Bushway et al., 2003).

5.1 Resozialisierungsfördernde Faktoren

Schon beim Versuch der Definition des Begriffs in Kapitel 5 wird klar, dass es sich bei der Aufgabe der Resozialisierung (also der Reduzierung von Rückfällen und der Förderung der sozialen Integration straffälliger gewordener Personen in die Gesellschaft) um ein sehr komplexes Bemühen handelt. Im Folgenden wird demnach versucht günstige Bedingungen bzw. Faktoren zu identifizieren, die die Resozialisierungschancen von Strafgefangenen fördern können.

Die erfolgreiche Umsetzung des Resozialisierungsgedankens erfordert, dass Insass*innen ihre grundlegenden Bedürfnisse erfüllen können und nicht vollständig von der Außenwelt isoliert werden. Dies wird durch verschiedenste Rechte und Vergünstigungen gewährleistet, die den Aufenthalt in österreichischen Justizanstalten regeln. Im Strafvollzugsgesetz wird hierfür sowohl explizit von Rechten als auch von Berechtigungen gesprochen. Zudem wird betont, dass inhaftierte Personen die Erlaubnis haben, bestimmte Handlungen ausführen zu dürfen. Bei der Gewährung subjektiver Rechte verwendet das Strafvollzugsgesetz hauptsächlich die Formulierung "... Strafgefangenen ist zu gestatten ..." (Bundesministerium für Justiz, 2020).

Als wichtige Rechte der Insass*innen in österreichischen Justizanstalten sind beispielsweise das Recht Besuche und Briefe zu empfangen, Telefonate zu führen, Radio zu hören und

fernzusehen, Ausgänge und verschiedene Vollzugslockerungen zu erhalten, eigene Bücher und Zeitschriften zu lesen, Genussmittel zu konsumieren, den Haftraum auszuschmücken sowie am Gottesdienst teilzunehmen, anzuführen (Bundesministerium für Justiz, 2020). Inhaftierte, die aktiv zur positiven Umsetzung des Vollzugszwecks beitragen, haben außerdem die Möglichkeit, bestimmte Vergünstigungen zu erhalten. Dazu gehört die Nutzung eigener technischer Geräte, eigener Sportausrüstung und Sportbekleidung sowie das Spielen eigener Musikinstrumente (Bundesministerium für Justiz, 2020).

Neben den diskutierten Rechten und Pflichten der Strafgefangenen wird auch der Betreuung während der Inhaftierung eine entscheidende Rolle für die erfolgreiche Wiedereingliederung der straffällig gewordenen Personen beigemessen. In diesem Kontext wird in der Strafvollzugsbroschüre aus dem Jahr 2020 neben den Punkten „Arbeit und Berufsausbildung“, „Ärztliche, psychologische, sozialarbeiterische und seelsorgerische Betreuung“, „Behandlung suchtkranker Rechtsbrecher*innen“ und „Entlassungsvorbereitung“ explizit der Punkt „Freizeitgestaltung und Sport“ erwähnt. In diesem Kapitel wird unter anderem aufgezeigt, dass eine sorgfältig organisierte Freizeitgestaltung maßgeblich zur Ruhe und Sicherheit in Justizanstalten beiträgt. Neben der Möglichkeit, die Gefängnisbücherei zu besuchen sowie Radio und Fernsehen zu empfangen, liegt der Schwerpunkt der Freizeitgestaltung, laut Strafvollzugsbroschüre, folglich im sportlichen Bereich. Der körperlichen Betätigung wird hierbei zugeschrieben, das Aggressionsniveau der Inhaftierten zu reduzieren und so einen sicheren und geordneten Ablauf der Haft zu gewährleisten (Bundesministerium für Justiz, 2020). Im folgenden Kapitel wird die resozialisierungsfördernde Wirkung des Gefängnisports nun genauer beleuchtet.

5.2 Sport als Mittel der Resozialisierung

Laut Böhnke (1992) wäre es zwar fatal, Gefängnisport als Allheilmittel zur Resozialisierung von Strafgefangenen zu sehen oder gar Kausalbeziehungen zwischen sportlicher Betätigung und Resozialisierung zu postulieren. Man kann den Gefängnisport jedoch durchaus als einen Teilbereich betrachten, der eine Resozialisations- bzw. Reintegrationsfunktion haben kann. Hierfür muss jedoch von der Annahme Abstand gehalten werden, dass der Gefängnisport per se und automatisch die gewünschten Resozialisierungseffekte hervorruft. In diesem Kontext zeigt auch Meek (2014) auf:

„It would, of course, be naive and unrealistic to assume that sport and physical activity can be used as a panacea for the complex, deep-rooted and challenging issues often associated with those in prison, but it is also clear that sport and physical activities have

great potential to engage, inspire, motivate, and empower” (Müller & Schröder, 2023 zitiert nach Meek, 2014, S.171)

Angesichts der Tatsache, dass das Konzept der Resozialisierung eher als Prozess und nicht als Ereignis betrachtet werden sollte, haben diverse Studien versucht, den Veränderungsprozess zu verstehen, um zu ergründen, wie und warum Menschen mit der Kriminalität aufhören (Chui, 2004; McNeill, 2004). Chui (2004) vertritt hierbei die Auffassung, dass vor allem Faktoren, die im Zusammenhang mit der Erlangung von Bedeutung oder einem Sinn (z. B. Beschäftigung, Partner usw.) eine Person dazu bewegen können, ihre Beteiligung an kriminellen Aktivitäten zu beenden. Gallant (nach Meek, 2014) argumentiert diesbezüglich, dass die Teilnahme von Insass*innen am Sport die Entwicklung sozial akzeptierter Identitäten fördern und den Aufbau positiver sozialer Netzwerke mit Personen außerhalb des Gefängnisses, wie Trainer*innen und Freiwilligen, unterstützen könnte. Unter Gefängnisverwalter*innen und anderen Fachleuten aus der Branche wird demnach davon ausgegangen, dass sportliche Betätigung die Resozialisierung von straffällig gewordenen Personen unterstützen kann (Gallant et al., 2015). Angesichts wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt sich der Sport zudem als eine äußerst wertvolle und fruchtbare Betätigungsmöglichkeit für inhaftierte Personen. Durch Sport können nicht nur die psychosoziale Verfassung gesteigert, sondern auch prosoziale Verhaltensweisen erlernt und angenommen werden (Müller & Schröder, 2023). Trotz dieser weithin akzeptierten Wahrnehmungen gibt es nur wenige empirische Untersuchungen, welche die positiven Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Resozialisierung von inhaftierten Personen belegen (Gallant et al., 2015).

Im Anschluss werden all jene resozialisierungsfördernden Faktoren beleuchtet, die, laut aktueller Fachliteratur, im Rahmen des Gefängnisports einen positiven Einfluss auf die Wiedereingliederung von Strafgefangenen haben können. In der bestehenden Literatur werden die Aufgaben des Gefängnisports als Mittel der Resozialisierung meist in zwei Hauptkategorien gegliedert. So soll der Sport einerseits als Bewältigungsmöglichkeit der Inhaftierung, also sozusagen als Ausgleich zu den Auswirkungen des Haftalltags dienen. Andererseits soll der Sport als identitätsstiftendes Lern- und Erfahrungsfeld fungieren (Müller & Mütz, 2019).

5.2.1 Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs

Wie bereits ausführlich in Kapitel 3 „Folgen der Haft“ thematisiert, stellt das Gefängnis nicht immer ein geeignetes Umfeld für die darin Inhaftierten dar und die Auswirkungen des Vollzugs sind erwiesenermaßen nicht nur auf den Entzug der Freiheit beschränkt. Wie auch von Kofler

(1976) aufgezeigt, steht neben der Strafe des teilweise mehrjährigen Gefängnisaufenthalts auch die Einschränkung bestimmter Lebensbedürfnisse, die von großer Bedeutung für die weitere Entwicklung und Gesundheit sind, im Vordergrund. Jede totale Institution kann, laut Goffman (1968), als eine Art totes Meer betrachtet werden, in dem kleine Inseln lebendiger Aktivität entstehen. Eine solche Aktivität kann dem Individuum helfen, den psychologischen Stress zu überstehen, der normalerweise durch Angriffe auf das Selbst entsteht. In diesem Zusammenhang übernimmt der Sport demnach nicht nur die kompensatorische Funktion, Bewegungseinschränkungen auszugleichen und den Vollzug subjektiv erträglicher zu gestalten, sondern kann auch dazu dienen, die allgemeinen Lebensbedürfnisse der Inhaftierten zu erfüllen. Die Chancen und Möglichkeiten des Gefängnisports, als Ausgleich gegenüber den Wirkungen der Gefängniswelt zu agieren, werden insbesondere in folgenden drei Punkten als realistisch eingeschätzt:

- Aufbrechen der Monotonie des Gefängnisalltags und Begegnen von Langeweile
- Stressabbau
- Begegnen von sozialer Isolation

Die nachfolgenden Aspekte sind hierbei eng mit dem Konzept der Resozialisierung verbunden, da die Verhinderung oder Begrenzung schädlicher Auswirkungen des Strafvollzugs eine unabdingliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Resozialisierungsarbeit darstellt. Zudem wird angenommen, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden die Empfänglichkeit für alle weiteren Resozialisierungsmaßnahmen verbessern dürfte (Ellinghaus, nach Dölling, 1992).

5.2.1.1 Aufbrechen der Monotonie des Gefängnisalltags und Begegnen von Langeweile

Wie bereits in Kapitel 3 beschrieben, kann das Gefängnis als totale Institution gesehen werden, in der das Leben der Insass*innen bis ins kleinste Detail geplant und vorgegeben, teilweise erzwungen und vom Gefängnispersonal überwacht wird. Der Tagesablauf der Inhaftierten ist jedoch nicht nur streng strukturiert und reguliert, sondern auch nahezu jeden Tag identisch. Im Vergleich zur Außenwelt, haben die Inhaftierten demnach im Strafvollzug mit deutlich größerer Eintönigkeit zu kämpfen. Hinzu kommt die stark einschneidende Vollzugsordnung, die darauf ausgerichtet ist, jegliche Überraschungen und Unvorhersehbarkeiten im Haftalltag zu vermeiden. Angesichts dieser Umstände überrascht es nicht, dass die befragten Inhaftierten in verschiedensten Studien den Gefängnisalltag übereinstimmend als äußerst monoton und langweilig beschreiben (Müller & Mütz, 2019). Das Leben im Gefängnis ist durch lange und

anhaltende Zeiten der Untätigkeit gekennzeichnet. Es gibt sehr viel "Freizeit" und ein überwältigendes Gefühl der Langeweile mit vielen "toten" Stunden und Routinen, die für die Insass*innen zu einer zusätzlichen Strafe werden können (Martos-García et al., 2009). Einige Insass*innen beschreiben die sinnvolle Freizeitgestaltung, laut Martos-García et al. (2009), sogar als die „zentrale Herausforderung“ des Haftalltags.

Laut dem systematischen Review von Müller & Mütz (2019), berichten Gefängnisinsass*innen auffällig häufig davon, dass die Teilnahme am Gefängnis sport eine der wenigen Möglichkeiten sei, um diese Monotonie des Alltags im Gefängnis zu durchbrechen und der Langeweile zu entkommen. So wird der Sport im Haftalltag als eine der wenigen Aktivitäten gesehen, mit denen „der Tag rumgebracht“ werden kann und es gelingen kann, sich kurz von der Haft rauszunehmen (Gallant et al., 2015). Sportliche Betätigung innerhalb der Gefängnismauern wird von einem Insassen in diesem Kontext metaphorisch als „frischer Luftzug“ beschrieben, der Abwechslung in den monotonen Haftalltag bringt (Lleixà & Ríos, 2015, S.118). Als eine weitere willkommene Abwechslung im monotonen Haftalltag können zudem die meist externen Trainer*innen gesehen werden, die einige der Sportprogramme innerhalb der Justizanstalt anleiten. Die externen Trainer*innen bringen ein Stück „Außenleben“ in die totale Institution Gefängnis und sorgen hiermit zumindest für eine personelle Abwechslung. Müller & Mütz (2019) fassen diese Beobachtungen wie folgt zusammen: „Es scheint also nicht nur der Sport an sich zu sein, der Abwechslung in den Vollzug bringt, sondern auch die mit der Teilnahme an den Sportangeboten einhergehenden Interaktionen mit Personen, die nicht zum Anstaltspersonal im engeren Sinne gehören“ (Müller & Mütz, 2019, S.194).

5.2.1.2 Stressabbau

Als eine weitere Folge des Strafvollzugs kann das erhöhte Stresslevel bei den Inhaftierten gesehen werden. Stress scheint hierbei, wie bereits in Kapitel 3.2 beschrieben, eine der häufigsten Folgen des Vollzugs zu sein. Über den Auslöser von Stress im Strafvollzug lassen sich, laut Müller & Mütz (2019), zwar keine fundierten Aussagen treffen, es konnte jedoch mehrfach beobachtet werden, dass sportliche Betätigung von den Insass*innen als eine Aktivität wahrgenommen wird, die zur Reduktion dieses Stresses sowie zur mentalen und körperlichen Entspannung beiträgt (Woods et al., 2017). Die sportlichen Trainings werden von den Betroffenen hierbei als eine Art Auszeit erlebt, indem sie die Sorgen und Belastungen des Vollzugs vorübergehend vergessen können. Eine, von Martos-García et al. (2009) interviewte inhaftierte Person beschreibt ihre Gefühle während des gemeinsamen Sporttreibens folgendermaßen: „I feel well. It gets rid of toxins and bad thinking ... I lose myself doing sport,

I feel free“ (Martos-García et al., 2009, S.84). Einige inhaftierte Personen berichten außerdem, dass sie während des Sporttreibens vergessen, dass sie sich in einem Gefängnis befinden und es ihnen gelingt, sich „gedanklich von diesem Ort zu befreien“ (Martos-Garcia et al., 2009, S.83). Hierbei scheint insbesondere die Bewegungspraktik Yoga sehr wirksam zu sein. Ein Insasse beschreibt das Potenzial von Yoga in diesem Kontext folgendermaßen: „the practice of yoga has the capacity to make you feel that you are somewhere other than prison for a while“ (Griera, 2017, S.85).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass regelmäßige sportliche Betätigung innerhalb von Justizanstalten zur Stressreduktion bei den Inhaftierten beitragen soll. Hierbei soll es durch die körperliche Betätigung gelingen, einen Raum zu schaffen, in dem die psychische Belastung des Strafvollzugs zwischenzeitlich vergessen werden kann.

5.2.1.3 Begegnen von sozialer Isolation

Eine Inhaftierung geht in den meisten Fällen mit einer dauerhaften und teils sehr abrupten Trennung von der Familie, den Freund*innen und anderen nahestehenden Personen einher. Diese Trennung sowie die starke Überwachung während der Besuche wirken sich unweigerlich auf die Beziehungen zwischen den Gefangenen und ihren Familien und Freund*innen aus, und die Trennung vom vertrauten sozialen Umfeld stellt für die meisten Inhaftierten eine große Herausforderung dar. Diese Umstände führen bei den Inhaftierten oft zu einem Gefühl der sozialen Isolation, was in weiterer Folge, wie bereits in Kapitel 3.2 besprochen, ein Trauma verursachen, ein Gefühl der Angst und Besorgnis hervorrufen sowie diverse Ängste bei den Insass*innen auslösen kann. Sportliche Betätigung mit Gleichgesinnten, so behaupten internationale Studien, kann hierbei entscheidende Hilfe leisten, indem sie als sozialer Treffpunkt für die Insass*innen gesehen werden kann und so ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen könnte (Gallant et al., 2015; Müller & Mütz, 2019). Die Teilnehmenden der Sportgruppen des Gefängnisports kommen hierbei meist aus den unterschiedlichsten Abteilungen der Justizanstalt, was einen Austausch mit anderen, bisher unbekannten, sportinteressierten Insass*innen ermöglicht. Der Sport wird hierbei, laut Müller & Mütz (2019), als ein Kommunikationsraum reflektiert, der zahlreiche Gesprächsanlässe bietet und in dem neue Freundschaften bzw. freundschaftsähnliche Beziehungen entstehen können. Eine von Martos-Garcia et al. (2009) interviewte inhaftierte Person erzählt dazu Folgendes: “[...] you get to know other people. In the sports hall I have known people that have given me a lot, and they are good friendships” (Martos-García et al., 2009, S.83).

5.2.2 Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld

Angesichts der Rahmenbedingungen der totalen Institution Gefängnis ist es wenig verwunderlich, dass die Inhaftierung einen nicht vernachlässigbaren identitätsrelevanten Einschnitt in das Leben der Insass*innen darstellt (Kofler, 1976; Sykes, 2007). Durch die einheitliche Kleidung, den Entzug fast aller persönlichen Gegenstände sowie die radikale Beschränkung der persönlichen Autonomie und Selbstbestimmung bleibt kaum Raum, um sich als individuelles Subjekt wahrzunehmen oder Individualität darzustellen und auszudrücken. Dahingehend ist es verständlich, dass die Insass*innen dieser totalen Institution nach Möglichkeiten zur Individualisierung suchen und sich von den anderen Verurteilten abgrenzen möchten. Ist das Ziel des Strafvollzugs, den Insass*innen zur „rechtschaffenen und den Erfordernissen des Gemeinschaftslebens angepassten Lebenseinstellung [zu] verhelfen“ (§ 43 Absatz 1 StVG), setzt dies jedoch voraus, den Gefangenen Lern- und Erfahrungsprozesse zu ermöglichen, die ihnen „zu Ich-Stärke und neuer Orientierung verhelfen, von der aus [sie] individuelle und soziale Wirklichkeit neu erfahren, begreifen und konstruieren [können]“ (Kofler, 1976, S.131). Der Gefängnisport wird in der Fachliteratur in diesem Kontext als ein Bereich beschrieben, der eben diesen Raum zur Individualisierung bietet und kann dahingehend als identitätsstiftendes Lern- und Erfahrungsfeld gesehen werden (Müller & Mütz, 2019). Die sportliche Betätigung im Gefängnis ist in diesem Kontext als erzieherisches Angebot zu verstehen und wendet sich in erster Linie an die Einsicht der Inhaftierten. Im Vergleich zur Erziehung und Sozialisation durch Verhaltensmanipulation, zielt die hier angestrebte Erziehung und Sozialisation durch körperliche Betätigung demnach auf Einstellungsänderungen durch Einsicht der Teilnehmenden ab (Kofler 1976). Die Chancen und Möglichkeiten des Gefängnisports, hierbei als identitätsstiftendes Lern- und Erfahrungsfeld zu agieren, werden insbesondere in folgenden vier Punkten als besonders wirksam eingeschätzt:

- Konstruktion von Männlichkeit
- Autonomie und Selbstbestimmung
- (Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Einübung von sozialem Verhalten

5.2.2.1 Konstruktion von Männlichkeit

Wie bereits in Kapitel 3.2 erwähnt, beklagen männliche Häftlinge häufig, dass ihnen im Strafvollzug ihre Verantwortung als männliche Staatsbürger genommen wird. (De Viggiani, 2003). So wird die Gefängnisstrafe von einigen männlichen Insassen als persönliches Scheitern

aufgefasst und geht meist mit einem Verlust der Männlichkeit einher (Johnsen, 2001). Sport scheint in diesem Zusammenhang ein Mittel zu sein, um Männlichkeit zu praktizieren, persönliche Misserfolge zu überwinden und sich als Mann mit Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl usw. neu zu erschaffen (Johnsen, 2001). Johnsen (2001) zeigt in diesem Kontext auf, dass viele seiner befragten Straftäter Männlichkeit mit dem körperlichen Erscheinungsbild in Verbindung bringen, weil sie Männlichkeit mit Muskeln assoziieren und muskulöse Körper demnach als männliche Körper gesehen werden. Stöver (2016) schreibt in diesem Zusammenhang, dass ein muskulöser Körper das offensichtlichste Zeichen für Stärke und Macht ist, die sowohl wichtige Voraussetzungen für die subkulturelle Gefängnishierarchie als auch für eine Demonstration des Protests gegen die disziplin- und kontrollorientierte Institution sind. Männer im Gefängnis, so fügt Stöver (2016) hinzu, sind gezwungen, ihre Identität und ihren Status mit den vorhandenen Mitteln neu zu konstituieren. Angesichts der Tatsache, dass die Inhaftierten Männlichkeit mit dem körperlichen Erscheinungsbild in Verbindung bringen, ist es naheliegend, dass der Sport, aus Insass*innenperspektive, möglicherweise als die einzige Möglichkeit zur Konstruktion von Männlichkeit gesehen wird, die im Gefängnis existiert.

5.2.2.2 Autonomie und Selbstbestimmung

Als weiterer resozialisierungsfördernder Faktor kann in diesem Kontext zweifelsohne der Ausgleich gegenüber den Wirkungen der Autonomiebeschränkung des stark einschränkenden Gefängnisalltags gesehen werden (Kofler, 1976; Müller & Mütz, 2019; Norman, 2017; Otte & Schröder, 1991). Wie bereits in Kapitel 3 „Folgen der Haft“ thematisiert, klagen viele Gefangene über eine drastische Begrenzung der persönlichen Handlungsautonomie und Selbstbestimmung im Haftalltag. Der Vollzug in der totalen Institution Gefängnis wirkt in weiterer Folge einer Selbstentfaltung und Selbstbestimmung der Inhaftierten entgegen, was, laut Müller & Mütz (2019), in einem mächtigen Kontrast zum ursprünglichen Leben in Freiheit steht. Diese persönlichkeitsbeschränkende Faktoren, wie die Abschaffung der Entscheidungsbefugnis, rufen bei den Insass*innen ein Gefühl der psychischen und physischen Abhängigkeit hervor, was in weiterer Folge zu Gefühlen der Frustration, der Angst und des Stresses führen kann (ebd.). Die Insass*innen sind sich des kontrollierenden Charakters des täglichen Lebens in den Gefängnissen, laut (Norman, 2017), durchaus bewusst und beschreiben das Leben in einer Vollzugsanstalt als eine routinierte Existenz, in der es wenig Raum für Selbstbestimmung und Selbstentfaltung gibt. Gefängnisport jedoch, so sind einige der von Norman befragten Gefangenen überzeugt, kann auf einer grundlegenden Ebene als Mittel zum

Ausdruck von Handlungsfähigkeit dienen. In diesem Kontext beschreibt ein ehemaliger Häftling Folgendes:

Everything's controlled, everything's run and you're told what to do all the time. So in any way if you can take charge of your life at all, make decisions for yourself, [it is significant].... [Sport] is one way you can do that. (Norman, 2017, S. 604)

Gefängnisport scheint insofern - so legt es die obige Interviewsequenz nahe - eine Nische darzustellen, in der sich inhaftierte Personen als autonom und selbstbestimmt erleben. Über die genauen Gründe dafür, sind sich die Expert*innen dieses Themas uneinig. Als einer der Gründe, so vermuten Müller & Mütz (2019) kann jedoch die Freiwilligkeit des Sporttreibens hinter Gittern gesehen werden. Im Gegensatz zu den meisten Programmpunkten des streng reglementierten Haftalltags, besteht nämlich keine Verpflichtung zum Sporttreiben. Das heißt, der sportlichen Betätigung geht, wie es auch im gewohnten Leben in Freiheit der Fall ist, eine freiwillige Entscheidung voraus. Darüber hinaus kann angenommen werden, dass jede sportliche Betätigung ein gewisses Maß an persönlichem Engagement und Eigeninitiative erfordert, wodurch grundlegende Erfahrungen von Autonomie ermöglicht werden (Müller & Mütz, 2019). Die freiwillige Hingabe an den Sport sowie die aktive Auseinandersetzung damit, ohne materiellen Nutzen für sich selbst, verlangen darüber hinaus eine gewisse Handlungsbereitschaft. Diese Form der Überwindung kann es den Straftätern im Leben nach der Haft möglicherweise erleichtern, den Anforderungen und Schwierigkeiten des Alltags entgegenzutreten und sich genauso wie bei der sportlichen Betätigung darin zu bewähren. Hinzu kommt die Tatsache, dass der Gefängnisport von den inhaftierten Personen insgesamt vergleichsweise als weniger streng geregelt und überwacht wahrgenommen wird. Beim gemeinsamen Sporttreiben entstehen gewisse Freiräume, wodurch sich der Sport wesentlich von anderen Bereichen im Gefängnis unterscheidet. So werden die sporttreibenden Personen beispielsweise in Sportsportarten ständig damit konfrontiert, selbstbestimmt zu handeln und Entscheidungen, sowohl für sich selbst als auch für ihr Team, zu treffen.

Besondere Betonung wird in der vorliegenden Literatur in diesem Kontext darauf gelegt, dass im Rahmen des Sports die Möglichkeit besteht, aktiv mitzuwirken und Verantwortungsrollen zu übernehmen z.B.: bei der Planung und Durchführung von Sporteinheiten (Kofler, 1976; Müller & Mütz, 2019; Otte & Schröder, 1991). So äußerten beispielsweise einige der von Kofler (1976) Befragten den Wunsch, ein besonderes Amt in der Sportgruppe zu übernehmen. Neben dem Wunsch, eine Sportgruppe selbst zu leiten, hatten die Inhaftierten zudem Interesse daran, als Co-Trainer*in neben dem*der ursprünglichen Leiter*in der Sporteinheiten zu agieren

und dementsprechend Hilfestellungen zu geben sowie die Funktionen des*der Schiedsrichter*in oder des*der Gerätewart*in auszuüben.

Angesichts der Bedeutung dieser Gestaltungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten beim gemeinsamen Sporttreiben für die Insass*innen, beschreibt Norman (2017) den Gefängnisport als eine Gelegenheit, sich temporär von den stark vorgegebenen Rollenmustern innerhalb der Gefängnismauern zu befreien. Darüber hinaus besteht durch die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten - einer generell betrachtet sozial anerkannten Aktivität - die Möglichkeit, den wahrgenommenen Stigmatisierungen und Stereotypen einer straffällig gewordenen Person entgegenzuwirken (Meek & Lewis, 2013). In diesem Kontext ist davon auszugehen, dass sich die inhaftierten Personen beim Sporttreiben als selbstbestimmte Individuen erleben können und zumindest vorübergehend ein Selbstverständnis aufbauen können, welches über ihre begrenzten Rollen und stigmatisierten Identitäten als Gefangene hinausgeht (Norman, 2017).

5.2.2.3 (Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Die Beschreibung des Gefängnisports als zentraler Ort für den (Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zieht sich wie ein roter Faden durch all jene Studien, die der Frage nach der resozialisierenden Wirkung des Sports nachgehen. Der Ausgangspunkt dieser Annahme ist die Tatsache, dass der Strafvollzug aufgrund diverser gesellschaftlicher Stigmatisierungen sowie der deutlich unterlegenen Position gegenüber den Justizbeamt*innen als äußerst belastend für das Selbstwertgefühl der Inhaftierten wahrgenommen wird. Viele Insass*innen leiden folglich unter mangelndem Selbstvertrauen sowie einer mangelnden Selbstachtung (Müller & Mütz, 2019). Das eigene Können sowie der Erfolg über gemeinsam erbrachte Leistung im Rahmen des Gefängnisports können jedoch ungemein stolz machen, das Selbstvertrauen und die Selbstachtung stärken sowie dazu beitragen, die Ich-Identität zu entwickeln. Ein von Johnsen (2001) interviewter Häftling beschreibt diese Wirkung der körperlichen Betätigung im Gefängnis wie folgt: "I mean it isn't much that gives you a "high" in prison. It gives you self-confidence, and it makes you like yourself" (Johnsen, 2001, S.112). Eine weitere inhaftierte Person fügt in diesem Kontext hinzu:

Exercising then is a good way to take control of your life and over your own well-being. It gives a peculiar form of self-worth, and it's no doubt that it gives better self-esteem. First of all you see the results, you only have to look at the watch when you run, and when you see you are making progress, it gives you tremendous satisfaction. (Johnsen, 2001, S.112)

Wie bereits in Kapitel 5.2.2.2 behandelt, scheint die Möglichkeit zur Mitgestaltung der Sporteinheiten, neben den Auswirkungen auf Autonomie und Selbstbestimmung bei den Gefangenen, zudem auch positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl zu haben (Lleixà & Ríos, 2015). Durch die Übertragung von Teilen der Verantwortung an die Inhaftierten, fühlen sie sich nützlich und wertgeschätzt, was sich in weiterer Folge positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirkt (ebd.).

5.2.2.4 Einübung von sozialem Verhalten

Die erfolgreiche Resozialisierung von Menschen in Haft, als zentrales Ziel des Strafvollzugs, erfordert nicht nur die Entwicklung individueller und identitätsstiftender Fähigkeiten, sondern auch die Entwicklung sozialer Kompetenzen. In diesem Kontext gewinnt der Gefängnisport als Mittel zur Einübung sozialen Verhaltens zunehmend an Bedeutung (Ruderisch, 1972).

Der Gefängnisport bietet den Insass*innen, wie bereits in Kapitel 4.3 angeführt, die Möglichkeit, in einer strukturierten Umgebung soziale Interaktionen zu erleben. So können sie beim gemeinsamen Sporttreiben lernen, mit anderen zu kooperieren, Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und Verantwortung zu übernehmen. Das gemeinsame Sporttreiben kann bei den Inhaftierten zudem zur Entwicklung von Teamfähigkeit beitragen. Das gemeinsame Ziel, als Team erfolgreich zu sein, erfordert die Zusammenarbeit, den gegenseitigen Respekt, die Anerkennung der Fähigkeiten der Mitspieler*innen sowie die Vermeidung egozentrischen Handelns. Dies trägt dazu bei, soziale Regeln anzunehmen sowie essenzielle Gruppenfähigkeiten wie Zusammenarbeit, Kompromissbereitschaft und Unterstützung zu entwickeln.

Durch die sportliche Betätigung in einer Trainingsgruppe bietet der Gefängnisport außerdem die Möglichkeit Empathie zu entwickeln. Durch den Umgang mit Teamkolleg*innen aus den unterschiedlichsten Hintergründen und mit den verschiedensten Vorgeschichten können Vorurteile abgebaut und ein Verständnis für die Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen aufgebaut werden. Zudem werden die Insass*innen im Rahmen der meist sehr leistungsheterogenen Trainingsgruppen damit konfrontiert, Mitspieler*innen zu akzeptieren, die sich auf einem anderen Leistungsniveau befinden als sie selbst (Otte & Schröder, 1991).

Zu guter Letzt bietet der Gefängnisport den Inhaftierten einen Rahmen, in dem es immer wieder zu geregelten Auseinandersetzungen mit dem*der Kontrahent*in kommt und das Bewältigen von Konflikten auf konstruktive Weise gelernt werden kann. Speziell in solchen Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten wird gegenseitige Fairness erwartet,

die den gegenseitigen Respekt widerspiegelt. Die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten fördert demnach das konstruktive Lösen solcher Meinungsverschiedenheiten sowie einen fairen und respektvollen Umgang miteinander (Otte & Schröder, 1991). Generell betrachtet schafft die regelmäßige sportliche Betätigung innerhalb der Justizanstalten somit Räume, in denen soziales Verhalten eingeübt werden kann und soziale Kompetenzen gefördert werden, was durchaus als „eine Brücke in das bürgerliche Leben“ gesehen werden kann (Ruderisch, 1972, S. 2020).

5.2.3 Transferleistung auf Lebenssituationen außerhalb des Sports

Wenn der Gefängnis sport als ein Medium gesehen werden soll, das eine Resozialisations- bzw. Reintegrationsfunktion haben kann, ist es von zentraler Bedeutung, den Transfer des Gelernten aus den sportlichen Aktivitäten auf diverse andere Situationen abseits des Sports und auf die Zeit nach der Haftstrafe zu ermöglichen (Müller und Schröder, zweckm2023).

So sollten beispielsweise gewisse unerwünschte Verhaltensweisen während der Bewegungsaktivitäten (z.B.: Konflikte und Streitereien zwischen den Teilnehmer*innen, Regelverstöße und Nichtbeachtung des Fair-Play Gedanken, mangelnder Respekt untereinander) unbedingt anhand von wiederkehrenden und gezielt eingesetzten Gesprächen mit den beteiligten Insass*innen in Ruhe reflektiert und damit bewusstgemacht und gelöst werden. In solchen Reflexionsgesprächen sollten die teilnehmenden Insass*innen jedoch gleichermaßen in ihren von den Trainer*innen als vorbildlich und wünschenswert kategorisierten Verhaltensweisen bestärkt werden (Müller & Schröder, 2023). Wenn es den Inhaftierten gelingt, die Erkenntnisse aus solchen Gesprächen mit den Trainer*innen auf Felder außerhalb des Sports (z.B. Freizeit, Ausbildung, Arbeit) und auf die Zeit nach der Haft zu übertragen, ist die Aussicht auf eine gelungene Transferleistung größer und die Sporteinheiten haben, laut, somit eine wesentliche Aufgabe im Rahmen der Resozialisierung erfüllt.

5.3 Zwischenfazit

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Gefängnis sport hinsichtlich des Ziels der Resozialisierung und Reintegration in der Fachliteratur wiederholt als wertvoller Impulsgeber für soziale Lern- und Entwicklungsprozesse gesehen wird und das gemeinsame Sporttreiben eine Möglichkeit sein kann, der sonst so bedrückenden Umgebung der Justizanstalt und dem damit verbundenen Gefängnis klima zu entkommen. In dieser Hinsicht kann die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten für Strafgefangene eine recht willkommene Abwechslung sein, über die man nachdenken und auf die man sich freuen kann. Sportliche Betätigung besitzt zudem die Fähigkeit, der Bildung von "kriminellen Identitäten" bei Straftätern entgegenzuwirken (Meek & Lewis, 2013). Solche Identitäten werden oft im Gefängnis geschaffen und ersetzen in der

Regel die Selbstkonzepte vor der Inhaftierung, die beispielsweise mit dem früheren Beruf oder dem Beziehungsstatus zusammenhängen. Sport bzw. sportliche Betätigung und das damit verbundene symbolische Kapital können eine gesündere alternative Identität fördern und die potenzielle Verinnerlichung des traditionellen Bildes des Häftlings vermeiden. Dies ist wichtig zu berücksichtigen, da es maßgeblich das Verhalten nach der Entlassung vorhersagen und in diesem Sinne mit der Rückfälligkeit in Verbindung gebracht werden kann. In ähnlicher Weise lehrt der Sport bzw. die sportliche Betätigung viele wertvolle Lektionen. Der Umgang mit Sieg und Niederlage, der Respekt vor dem*der Gegner*in und das Lösen von Konflikten sind nur einige Beispiele für Qualitäten, die in einem erfolgreichen und straffreien Leben nach der Haft von großer Bedeutung sind. Sie dienen als Grundlage für die weitere Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls, des Bürger*innensinns und prosozialer Verhaltensweisen. So können sportliche Aktivitäten während der Haft dazu beitragen, die Insass*innen auf die Herausforderungen vorzubereiten, denen sie nach ihrer Entlassung begegnen werden, und sie möglicherweise davon abhalten, erneut eine Straftat zu begehen.

Um den Sport innerhalb der Gefängnismauern möglichst effektiv als resozialisierungsförderndes Medium einzusetzen, ist es, laut Müller & Schröder (2023), unerlässlich, regelmäßige Reflexionsgespräche in die sportlichen Einheiten zu integrieren. Diese Reflexionsgespräche können sowohl im Plenum als auch im Einzelgespräch geführt werden und dienen in erster Linie dazu, sowohl allgemeine Verhaltensweisen und Einstellungen als auch solche, die im Zusammenhang mit dem Sport beobachtet wurden, zu thematisieren und den Teilnehmenden bewusst zu machen. Die Reflexionsphasen sollten, laut Digennaro (2010) im Idealfall sowohl vor als auch während des eigentlichen Sporttreibens stattfinden.

Um nun mit der Durchführung von Bewegungsaktivitäten möglichst viele der zuvor identifizierten günstigen Bedingungen für die Resozialisierung und Wiedereingliederung in die Gesellschaft anzusprechen, können an Anlehnung an die Arbeit von Müller & Schröder (2023), folgende Rahmenbedingungen für derartige Sportprojekte formuliert werden:

- Es wird ein spezifisches Schwerpunktthema für die Trainings ausgewählt, wie zum Beispiel "Sport und die Entwicklung sozialer Kompetenzen".
- Es finden zwei bis drei Trainings pro Woche statt, jeweils mit einer Dauer von etwa 60-90 Minuten, um eine gewisse Regelmäßigkeit zu gewährleisten, jedoch ohne die Teilnehmenden zeitlich zu überfordern.

- Die Gruppengröße wird auf 8-12 Teilnehmende begrenzt, um auch auf individuelle Probleme der Teilnehmer*innen eingehen zu können.
- Die Verantwortung der Planung und Durchführung der Trainings liegt bei einer qualifizierten Sportfachkraft, die sowohl sportpädagogisch als auch sportdidaktisch geschult ist.
- Es wird mit anderen Bereichen und Fachkräften der Strafvollzugsanstalt zusammengearbeitet, wie beispielsweise dem sozialen Dienst.
- Es wird vorab eine schriftliche Vereinbarung mit den Teilnehmer*innen getroffen, in der die regelmäßige und engagierte Teilnahme am Projekt festgehalten wird.
- Nach erfolgreicher Beendigung des Projekts, wird die Teilnahme schriftlich bestätigt (auch als Form einer Urkunde möglich).

6 Methodik

Der erste Abschnitt dieser Arbeit diene als Grundlage für den folgenden empirischen Teil sowie für die Beantwortung der Forschungsfragen. Hierbei wurde der zu behandelnde Themenbereich theoretisch aufgearbeitet und anhand der bereits vorhandenen Literatur konnten bereits erste resozialisierungsfördernde Faktoren identifiziert werden. In diesem anschließenden empirischen Teil werden nun die Forschungsfragen, das Forschungsdesign, das Forschungsfeld sowie die Umsetzung des Forschungsvorhabens genauer beschrieben.

6.1 Forschungsfragen

Anhand der im theoretischen Teil dieser Arbeit zitierten Studien kann nun festgehalten werden, dass regelmäßige sportliche Betätigung zu weitaus mehr im Stande ist, als lediglich dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. So konnte, neben den positiven körperlichen Auswirkungen von regelmäßiger sportlicher Betätigung, vor allem der positive Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und psychischem Wohlbefinden festgestellt werden. Zusätzlich dazu konnte festgestellt werden, dass das gemeinsame Sporttreiben das Potenzial hat, essenzielle soziale und persönliche Kompetenzen der teilnehmenden Personen zu fördern. Der gezielte Einsatz dieser Möglichkeiten, die die Mehrdimensionalität des Sports bietet, um die Resozialisierungschancen für Menschen in Haft zu erhöhen, wurde jedoch vor allem im deutschsprachigen Raum bisher noch kaum wissenschaftlich erforscht. Im Rahmen dieser Masterarbeit soll demnach der Frage nachgegangen werden, inwiefern ein derartiges zehnwöchiges Trainingsprogramm, wie jenes des Vereins „PHOENIX- Training for life“, zur Resozialisierung und Wiedereingliederung der Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft gelingen kann.

Die Forschungsfragen lauten wie folgt:

1. Welchen physischen und psychischen Risiken sind Menschen in Haft ausgesetzt?
2. Wie muss ein Sportprogramm für Menschen in Haft aufgebaut werden, um den physischen und psychischen Risiken, denen diese Personen ausgesetzt sind, entgegenzuwirken?
3. Inwiefern kann ein regelmäßiges, gezieltes und angeleitetes sportliches Training als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft beitragen?

4. Wie wirksam ist speziell das 10-Wochen-Projekt des Vereins „PHOENIX – Training for Life“, um günstige Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft zu schaffen?

6.2 Feldzugang

Die Forschung dieser Arbeit wurde im Rahmen des 10-Wochen-Projekts von PHOENIX – Training for Life durchgeführt. Der Autor dieser Arbeit ist seit Februar 2022 selbst Trainer des Vereins PHOENIX-Training for Life und führte ein derartiges 10-wöchiges Trainingsprogramm im Vorfeld bereits in der Justizanstalt Korneuburg und in der Justizanstalt Hirtenberg durch.

Für die zusätzliche Forschung innerhalb einer Justizanstalt war im Vorfeld eine Genehmigung des Bundesministeriums der Justiz (BMJ) erforderlich. Hierfür musste ein Forschungsexposé, ein Ersuchen der Leitung einer anerkannten wissenschaftlichen Einrichtung sowie eine unterschriebene Datenschutzerklärung vorgelegt werden. Die Generaldirektion BMJ - II 1, zuständig für Grundsatz- und Rechtsangelegenheiten im Strafvollzug, mit Sachbearbeiterin Mag. Eva Traindt, erteilte schließlich, unter der Geschäftszahl: 2023-0.334.800, die Genehmigung zur Durchführung der Forschung.

Die Unterstützung der Durchführung durch Zurverfügungstellung von Interviewpartner*innen durch die Generaldirektion für den Strafvollzug und den Vollzug freiheitsentziehender Maßnahmen war hierbei an folgende Rahmenbedingungen gebunden:

- a. Anonymität und Datenschutz bleiben vollständig und durchgehend gewahrt.
- b. Die Interviews werden ausschließlich während der Besuchszeiten in der Vernehmungs- bzw. Besucherzone der Justizanstalt Wien-Simmering geführt.
- c. Eine Zusammenfassung der Erkenntnisse der Arbeit wird nach Fertigstellung der Justizanstalt Wien-Simmering sowie der Generaldirektion in elektronischer Form zur Verfügung gestellt und ihrer (internen) Veröffentlichung in der Bibliothek Vollzugsforschung im Intranet des Strafvollzugs zugestimmt.
- d. Diese Genehmigung ist befristet mit 31.12.2023.

6.3 Beschreibung des Forschungsfeldes Justizanstalt Wien-Simmering

Das 10-Wochen-Projekt, das im Rahmen dieser Masterarbeit beforscht wird, findet in der Justizanstalt Simmering statt. Die Justizanstalt Wien-Simmering befindet sich in einem Gebäudekomplex in der Kaiser-Ebersdorfer Straße 297, der früher als Jagd- und Lustschloss

der Habsburger genutzt wurde. 1745 wurde das Gebäude zuerst in ein Armenhaus umgewidmet und später als Kaserne eines Artillerieregiments genutzt. Im Jahr 1920 wurde in dem ehemaligen Jagd- und Luftschloss eine Jugendstrafanstalt eingerichtet, die 1929 zu einer Erziehungsanstalt wurde und bis 1974 bestand. Am 01.01.1975 wurde die Bundesanstalt für Erziehungsbedürftige geschlossen und schlussendlich in eine allgemeine Strafvollzugsanstalt umgewidmet. Unter der Leitung von Hofrat Dr. Rainer Florian erfolgte anschließend eine Umbenennung in "Justizanstalt Wien-Simmering" und es wurde ein Neubau hinzugefügt, um zusätzliche Haftplätze zu schaffen. Aktuell wird die Justizanstalt von Hofrat Dr. Harald Lipphart-Kirchmeier geleitet und beherbergt männliche Strafgefangene mit kurzen bis mittellangen Freiheitsstrafen. Seit dem im Jahr 1998 in Betrieb genommenen Neubau hat die Justizanstalt Wien-Simmering eine Kapazität von bis zu 509 männlichen Insassen (*Justizanstalt Wien-Simmering*, o. D.).

Zur sportlichen Betätigung der Insassen ist in der Justizanstalt Wien-Simmering ein Hartplatz im Innenhof vorgesehen. Da der Hartplatz von Hafräumen umgeben ist, kam es während der Sporteinheiten immer wieder zu lauten Rufen anderer Insassen der Justizanstalt. Diese Zwischenrufe und das Gefühl der Beobachtung durch andere Gefangene hatten einen negativen Einfluss auf das Arbeitsklima der Sporteinheiten und sorgten immer wieder für Ablenkung und Unterbrechungen. Der Hartplatz selbst befand sich zum Zeitpunkt des Projekts in einem sehr schlechten Zustand. Da der Boden an einigen Stellen Löcher aufwies, mussten diese Stellen vor jeder Trainingseinheit mit Hütchen abgesperrt werden, um etwaige Verletzungen (Umknicken, Stürze etc.) zu verhindern. Zudem waren die Netze an den Basketballkörben nicht mehr funktionsfähig; sie wurden entfernt, um ein Hängenbleiben des Balles im Netz zu verhindern.

Da die Justizanstalt keine überdachten Möglichkeiten zum gemeinsamen Sporttreiben besitzt, wurde das 10-Wochen-Projekt in den Sommermonaten abgehalten. Um die Tageshöchsttemperaturen zu umgehen, wurden die Trainings immer dienstags von 8:30 bis 10:30 Uhr abgehalten.

6.4 Beschreibung der Zielgruppe

Nachdem die Justizanstalt dem Projekt zugestimmt hatte, wurden an alle Insassen der Justizanstalt Simmering Informationsflyer zum 10-Wochen-Projekt verteilt. Hierdurch gab es insgesamt über 100 Interessenten, die am 10-wöchigen-Trainingsprogramm von PHOENIX-Training for Life teilnehmen wollten. Anschließend wählte die Justizanstalt 30 männliche Insassen aus, die für dieses Projekt geeignet erschienen. Um die potenziellen Risiken für die Gruppe und die Trainer*innen zu minimieren, wurde hierbei abgeschätzt, ob die Teilnehmer

eine mögliche Gefahr beim gemeinsamen Sporttreiben darstellen könnten. Wenn dies nicht der Fall war, wurden bei der Auswahl folgende Kriterien berücksichtigt: Die Teilnahme erfolgte auf freiwilliger Basis, die Teilnehmer waren körperlich geeignet (sporttauglich), hatten keine internen Disziplinarmaßnahmen in der Justizanstalt gegen sich laufen und befanden sich idealerweise kurz vor ihrer Entlassung. Zusätzlich wurde darauf geachtet, dass sich die potenziellen Teilnehmer auf Deutsch oder Englisch verständigen konnten, um mögliche sprachliche Barrieren zu verhindern. Im Rahmen eines sogenannten Schnuppertrainings kam es am 30.05.2023 anschließend zu einem ersten Kontakt zwischen Trainer*innen und Teilnehmenden. Hierbei kam es zu einem Austausch zwischen Trainer*innen und Teilnehmern, den Teilnehmern wurde das Projekt PHOENIX-Trainings for Life vorgestellt und sie nahmen an einem halbstündigen sportlichen Probetraining teil. Im Anschluss an dieses Probetraining kam es zu einem weiteren Austausch mit den Entscheidungsträgern der Justizanstalt und schlussendlich wurden 15 männliche Teilnehmer für das 10-wöchige-Trainingsprogramm ausgewählt. Im Laufe des 10-Wochen-Projekts kam es innerhalb der Teilnehmergruppe zu Versetzungen, Entlassungen, diversen Terminüberschneidungen und Verlust der Motivation, was dazu führte, dass die Gruppengröße sehr stark variierte. Die folgende anonymisierte Teilnehmerliste (siehe Abb. 2) zeigt, wie viele Teilnehmer an den verschiedenen Trainingseinheiten teilgenommen haben.

Projekt Nr. 1 (JA Simmering)													
Datum	30.5	6.6	20.6	27.6	4.7	11.7	18.7	25.7	1.8	8.8	x	e	u
Ömer	x	Ausschluss aufgrund von Abwesenheit (zieht Arbeit in Küche vor)									1	0	0
Richard	x	Ausschluss aufgrund ärztlicher Untersuchung									1	0	0
Safe	x	x	x	x	x	x	x	e	x	x	9	1	0
Kai	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10	0	0
Moe	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10	0	0
Mustafa	x	x	u	u	Ausschluss zwei Mal unentschuldigt						2	0	2
Mirko	x	Ausschluss aus eigenem Entschluss des TN									1	0	0
Mufasa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10	0	0
Nikola	x	x	x	x	x	x	x	x	x	e	9	1	0
Lukas	x	x	x	x	x	x	e	e	x	x	8	2	0
Alex	x	Ausschluss aus eigenem Entschluss des TN									1	0	0
Michael	x	x	Ausschluss aufgrund externen Gründen								2	0	0
Gabriel	x	x	u	u	Ausschluss zwei Mal unentschuldigt						2	0	2
Mert	x	x	e	x	x	x	x	e	x	x	8	2	0
Karan	x	x	x	u	Ausschluss aufgrund externen Gründen						3	0	1
Karim	e	e	e	e	e	e	x	e	e	e	1	9	0
Trainingsteilnehmende	15	11	7	7	7	7	6	4	7	6	77	6	5
entschuldigt	0	0	1	0	0	0	1	3	0	1			
unentschuldigt	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0			
		Ausschluss aus eigenem Entschluss des TN									x (Teilgenommen)		
		Ausschluss zwei Mal unentschuldigt									e (Entschuldig)		
		Ausschluss aufgrund externen Gründen									u (Unentschuld)		

Abbildung 2: Anonymisierte Teilnehmerliste

6.5 Forschungsethik

Da die Inhaftierten, die als Zielgruppe des Forschungsvorhabens dieser Arbeit dienen, als vulnerable Personengruppe gesehen werden sollte, war es von größter Bedeutung sicherzustellen, dass keinerlei Nachteile für die beforschten Personen entstehen (Köppen et al., 2020). Im Rahmen des Forschungsprozesses wurden daher folgende Maßnahmen berücksichtigt:

- Die Teilnahme am Forschungsprozess erfolgt auf freiwilliger Basis und kann jederzeit abgebrochen werden.
- Den Teilnehmern werden sowohl ihre Rechte als auch der Hintergrund der Forschung umfassend erklärt.
- Der Umgang mit den Teilnehmern erfolgt zu jeder Zeit sensibel und respektvoll.
- Die erhobenen Daten werden umfassend anonymisiert, um zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf die beforschten Personen zuzulassen.
- Die erfassten Daten werden in verschlüsselter Form gespeichert.
- Die Audiodateien der Interviews werden spätestens bis zum 31.09.23 gelöscht.

6.6 Methodenwahl

Um die zuvor formulierten Forschungsfragen bestmöglich beantworten zu können und die Wirksamkeit eines regelmäßigen, gezielten und angeleiteten sportlichen Trainings, als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung, aus Insass*innenperspektive zu erheben, wurde in dieser Arbeit ein qualitativer Forschungszugang gewählt.

Die qualitative Forschung legt besonderen Wert auf das zu beforschende Subjekt. Um subjektive Meinungen und Eindrücke zu erhalten, reichen Beobachtungen jedoch meist nicht aus. In der qualitativen Forschung spielt deshalb die Sprache eine bedeutende Rolle und die Befragten werden im Rahmen von Interviews zu Expert*innen in ihrem jeweiligen Fachgebiet (Helfferich, 2011; Mayring, 2022).

Auf Grundlage der zu beantwortenden Forschungsfragen wurde als konkrete Erhebungsmethode in dieser Arbeit eine Kombination aus Beobachtungen und leitfadengestützten Interviews als dienlich erkannt.

6.6.1 Beobachtungen während der Einheiten

Als eine der Erhebungsmethoden wurden teilnehmende Beobachtungen angewendet, wobei der Forscher gleichzeitig als Trainer fungierte. Hierbei wurden sämtliche Beobachtungen vor, während und nach den Trainings in einem Stundenprotokoll festgehalten. Dieses Protokoll wurde von den anwesenden Trainer*innen meist stichpunktartig ausgefüllt und dokumentierte einerseits die inhaltlichen Abläufe der jeweiligen Einheiten und andererseits besondere Vorkommnisse während den gemeinsamen Trainings. Auf diese Weise konnten empirische Daten gesammelt werden. Dabei wurden sowohl das Verhalten und die Stimmung der Insassen als auch deren besondere Wünsche und Anregungen beobachtet und dokumentiert. Ein weiteres Hauptaugenmerk bei der Beobachtung der Teilnehmenden während der Sporteinheiten lag darauf, wie die teilnehmenden Insassen beim gemeinsamen Sporttreiben miteinander interagieren. Die Vorlage des Protokolls ist im Anhang einzusehen.

Es ist anzumerken, dass es während des 10-wöchigen-Trainingsprojekts immer wieder zu Änderungen im Trainer*innenteam kam. Insgesamt bestand das Trainer*innenteam aus drei Trainern und einer Trainerin, wobei bei insgesamt fünf Einheiten alle vier Trainer*innen anwesend waren. In der vierten Einheit war zusätzlich zu den Trainer*innen noch eine Diätologin anwesend. Der Forschende selbst war insgesamt in sieben der zehn Einheiten anwesend (Einheiten 1-7). Die Trainer*innen haben sich jedoch im Vorfeld des Projekts intensiv abgestimmt und das korrekte Ausfüllen der Stundenprotokolle wurde detailliert besprochen. So ermöglichte die Verwendung der Stundenprotokolle eine systematische Dokumentation der gemachten Beobachtungen aller Trainer*innen. Da der Forscher aktiv als Trainer an den sportlichen Trainings teilnahm, gelang es ihm in kürzester Zeit eine vertraute Beziehung zu den teilnehmenden Insassen aufzubauen. Diese direkte Einbindung ermöglichte eine umfassendere Einsicht in ihr Verhalten und ihre Eigenschaften.

6.6.2 Leitfadengestützte Interviews

Zusätzlich dazu wurden leitfadengestützte Interviews mit ausgewählten Teilnehmern des zehnwöchigen Trainingsprogramms durchgeführt. Obwohl ein Interviewleitfaden verwendet wurde, war das Format der Interviews halbstrukturiert, was es ermöglichte, auf die von den Insassen angesprochenen Themen einzugehen und die Detailfragen abhängig von den Antworten der Befragten zu formulieren (Patton, 2002). Die Interviews haben demnach einen starken narrativen Charakter, wobei der Forschende die Rolle des Zuhörenden einnimmt und selbst wenig in den Erzählablauf eingreift. So besteht der Hauptteil, wie laut Helfferich (2011) in narrativen Interviewformen vorgesehen, aus einer „Stegreif- oder Spontanerzählung“, die

von der interviewenden Person mit Erzählaufforderungen initiiert wird. Der nachfolgende Nachfrage- und Reflexionsteil wird daraufhin wieder dialogisch angeleitet. Auf die Erstellung des konkreten Leitfadens wird im Anschluss an dieses Kapitel nochmals genauer eingegangen. Dieses offene Format wurde gewählt, da das Ziel der Interviews darin bestand, zu erfassen, wie die Befragten die behandelte Problematik aus ihren Augen sehen und dieses Interviewformat ermöglicht es, neue Bereiche zu erforschen und reichhaltige Daten zu liefern (Smith & Osborn, 2003).

Die Interviews wurden während, beziehungsweise kurz nach dem 10-wöchigen-Trainingsprogramm durchgeführt und hatten das Ziel herauszufinden, ob die durchgeführten sportlichen Trainings neben den zu erwartenden physischen Effekten auch soziale sowie personale Auswirkungen zur Folge haben, welche einen Beitrag zur Resozialisierung und Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft leisten können. Hierbei wurde in erster Linie erfragt, wie die Insass*innen Sport bzw. Sportmaßnahmen innerhalb der Justizanstalt während ihrer Haft erfahren und reflektieren.

Ein Aspekt, der für die Durchführung der Interviews, während/ bzw. unmittelbar nach Beendigung des 10-wöchigen-Trainingsprogramms sprach, ist die begrenzte Dauer der positiven Auswirkungen auf die Proband*innen bei vergleichbaren Rehabilitationsprogrammen. So konnten beispielsweise Castellano und Soderstrom (1992) feststellen, dass die anfangs sehr positiven Auswirkungen auf die Teilnehmenden bereits zwei Jahre nach Beendigung des Programms nicht mehr erkennbar waren.

Hinzu kommt, dass laut der gerichtlichen Kriminalstatistik aus dem Jahr 2022, die meisten Wiederverurteilungen von ehemaligen Straftäter*innen bereits im ersten der vier Beobachtungsjahre nach der Entlassung registriert wurden. Lediglich jede achte der beobachteten Personen wurde im vierten Beobachtungsjahr wiederverurteilt (Statistik Austria, 2022). Die Wahrscheinlichkeit rückfällig zu werden, sinkt demnach mit der Zeit. Diese Zahlen lassen darauf schließen, dass vor allem die Zeit unmittelbar nach der Haftentlassung ausschlaggebend für eine erfolgreiche Resozialisierung und für die Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft ist. Die Auswahl der Probanden der Interviews beschränkte sich demnach auf Insassen, die relativ zeitnah vor ihrer Entlassung standen. Um die Auswirkungen eines regelmäßigen, gezielten und angeleiteten sportlichen Trainings auf die Resozialisierungschancen von Gefängnisinsass*innen, sowie die Wirksamkeit des 10-Wochen-Projekt des Vereins „PHOENIX – Training for Life“ empirisch zu erheben, wurden die

qualitativen Interviews gegen Ende des 10-wöchigen-Trainingsprogramms bzw. kurz vor der Entlassung der Insassen durchgeführt.

6.6.2.1 Leitfaden

Im Theorieteil konnten bereits einige Faktoren identifiziert werden, die durch eine regelmäßige sportliche Betätigung angeregt werden und als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft wirken könnten. Im Rahmen der Interviews galt es nun herauszufinden, ob diese, in der internationalen Literatur erwähnten Faktoren, auch für die Betroffenen in dieser Forschungsarbeit eine relevante Rolle spielen.

Bereits vor dem Aufeinandertreffen des Forschers und der interviewten Person werden Determinanten des bevorstehenden Interviewprozesses bestimmt. Hierbei bereitet sich der Forscher auf sein wissenschaftliches Vorhaben vor und wählt die Gegenüber aufgrund ihrer spezifischen Lebenssituationen, ihrer persönlichen Merkmale und ihrer gemachten Erfahrungen als künftige Interviewpartner aus. Ebenfalls im Vorfeld des Interviews hat sich der Forschende die erforderliche Interviewtechnik angeeignet und sich intensiv auf die spezielle Lebenswelt der Interviewpartner vorbereitet. Diese vorkommunikative Situation gibt, laut Deppermann & Lucius-Hoene (2013), ein Informationsgefälle und eine Handlungsorientierung vor und geht somit auch in das Interview ein.

Konkret besteht der Interviewleitfaden aus einem allgemeinen Teil (Block 1), einem individuellen Teil (Block 2) und einem Reflexionsteil (Block 3). Der allgemeine Teil startet mit der Begrüßung und einem kurzen Intro. Hierbei kommt es sowohl zur Vorstellung des Interviewers und der interviewten Person als auch zu einer kurzen Erklärung der Studie. Dadurch werden wesentliche kommunikative Voraussetzungen für die kommende Interviewsituation geschaffen. Hierbei wird jedoch darauf geachtet, nicht zu viel vorwegzunehmen und die Forschungsfrage dieser Studie wird bewusst nicht genannt. Vor Beginn der Befragung wurde die interviewte Person zudem über ihr Recht informiert, die Beantwortung der Fragen zu verweigern und sich jederzeit aus dem Interview zurückzuziehen. Das eigentliche Interview beginnt schließlich mit einer Einstiegsfrage, die einen einfachen und offenen Einstieg ermöglichen soll. Diese Einstiegsfrage dient dazu, einen Eindruck zu gewinnen, welchen Stellenwert der Sport im Haftalltag der interviewten Person hat. Der darauffolgende Hauptteil des Interviews besteht aus fünf, vorab formulierten, erzählgenerierenden Fragen. Hierbei handelt es sich zum Großteil um, von Helfferich (2011), so genannte Stegreif- oder Spontanerzählungen. Um den Gesprächsfluss anzuregen, beinhalten

diese erzählgenerierenden Fragen des Hauptteils, wie von Helfferich (2011) empfohlen, allesamt Formulierungen wie „erzähl mir mal“ und „beschreib mir doch mal bitte“. Im individuellen Teil (Block 2) des Interviews, dem Nachfrageteil, knüpft die interviewende Person an die in Block 1 erzählten Inhalte an. Auch in diesem Teil wurden im Vorfeld Formulierungen überlegt und Stichworte gesammelt. Hierbei handelt es sich jedoch nur um individuelle Formulierungen, falls bei einem genannten Thema noch tiefergehend nachgefragt werden muss. Die Fragen aus Block 2 werden nämlich nur dann gestellt, wenn die interviewte Person von sich aus in Block 1 auf diese speziellen Faktoren eingegangen ist. Dieser Aufbau ermöglicht es dem Interviewer herauszufinden, ob die, in der Literatur als resozialisierungsfördernd genannten Faktoren, auch aus der Perspektive der Betroffenen als relevant wahrgenommen werden. Erst wenn dies der Fall ist und die Faktoren von den interviewten Personen genannt werden, wird in Block 2 ins Detail gegangen und weiter nachgefragt. Der letzte Block (Block 3) dient schlussendlich der Reflexion und bietet den Interviewteilnehmern zudem die Möglichkeit, ihre Wünsche bezüglich des Projekts zu äußern. Abschließend bedankt sich der Interviewer für die Zeit, die sich die interviewte Person für dieses Interview genommen hat und verabschiedet sich höflich.

Der Interviewleitfaden ist im Anhang einzusehen.

6.6.2.2 Transkriptionsmethode

Die Interviews wurden nach der inhaltlich-semantischen Transkriptionsmethode nach Dresing & Pehl transkribiert (Dresing & Pehl, 2018). Bei dieser Transkriptionsmethode wird wörtlich transkribiert. Dialekte werden ins Hochdeutsche übersetzt und Wort- sowie Satzabbrüche werden geglättet oder weggelassen. Wenn keine sinnvolle Übersetzung möglich ist, wird der Dialekt bei dieser Transkriptionsmethode jedoch beibehalten. Zudem wird Stottern weggelassen, abgebrochene Wörter werden ignoriert und es werden sinnvolle Satzzeichen gesetzt. Darüber hinaus wurden Füllworte, Wortdoppelungen, Dehnungen und besondere Betonungen nicht in das Transkript aufgenommen. Nonverbale Ereignisse werden ebenfalls nicht im Transkript erfasst, da sie für die Beantwortung der Forschungsfrage als nicht relevant betrachtet werden. Durch diese Transkriptionsmethode wird sichergestellt, dass das Transkript einen guten Lesefluss aufweist und die Kernaussagen des Gesprächs hervorgehoben und lesbar gemacht werden. Insbesondere aufgrund der sprachlichen Schwierigkeiten einiger Interviewpartner, erwies sich diese geglättete Transkriptionsmethode als geeignet. Um keinerlei Rückschlüsse auf die befragten Personen zuzulassen, bleiben die Interviewtranskripte im Besitz des Verfassers.

6.6.2.3 Auswertungsmethode

Die Auswertung der qualitativen Daten, bestehend aus Beobachtungen und Interviews, erfolgte in mehreren Schritten. Die Audiodateien der Interviews wurden zunächst in Textformat transkribiert, wobei es gleichzeitig zu einer Anonymisierung der Daten kam, um die Identität der interviewten Personen zu schützen. Im nächsten Schritt wurden die transkribierten Interviews und Stundenprotokolle einer qualitativen Inhaltsanalyse unterzogen. Als Methode wurde hierbei die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring gewählt. Diese Auswertungsmethode erwies sich als geeignet, um die gesammelten Daten in einer systematischen und strukturierten Weise zu analysieren und aufzubereiten. Zur Kategorienbildung wurde hierfür ein induktiver Ansatz gewählt. Durch diese induktive Kategorienbildung wurden die Kategorien direkt aus dem Ausgangsmaterial abgeleitet, ohne sich auf im Vorfeld ausgearbeitete Theorienkonzepte zu beziehen (Mayring, 2022). Diese induktive Vorgehensweise ermöglichte eine möglichst wirklichkeitsgetreue und gegenstandsnahe Abbildung des Ausgangsmaterials ohne jegliche Verzerrungen durch mögliche Vorannahmen des Forschers.

7 Datenauswertung

Im Anschluss an die Erläuterung des Forschungsdesigns werden nun die erhobenen Daten ausgewertet und präsentiert. Begonnen wird hierbei mit den Beobachtungen.

7.1 Beobachtungen

In Form von schriftlichen Stundenprotokollen wurden die Abläufe und Beobachtungen der insgesamt zehn durchgeführten Sporteinheiten dokumentiert. Diese Aufzeichnungen erfolgten in kompakter, stichpunktartiger Form. In der anschließenden Analyse der Stundenprotokolle wurden insgesamt 28 Textstellen markiert, die Einblicke in die Entwicklungen sowohl innerhalb der Gruppe als Ganzes als auch auf individueller Ebene gewähren. Durch eine induktive Vorgehensweise entstanden hierbei die Kategorien „Stimmungen der Teilnehmer“, „Gruppendynamik“, „Wünsche der Teilnehmer“ sowie die Kategorie „Teilnehmer- Trainer*in Verhältnis“. In der nachstehenden Abbildung (Abb. 3) sind die entstanden Kategorien inklusive der Anzahl der zugeordneten Textpassagen in Form eines Balkendiagramms dargestellt.

Die erste markierte Textstelle wird dabei mit der Bezeichnung "Pos. 1" versehen, während die letzte Textstelle als "Pos. 28" gekennzeichnet wird. Dies bedeutet, dass die Positionsnummer der Textpassage umso niedriger ist, je früher sie im Verlauf des Projekts dokumentiert wurde.

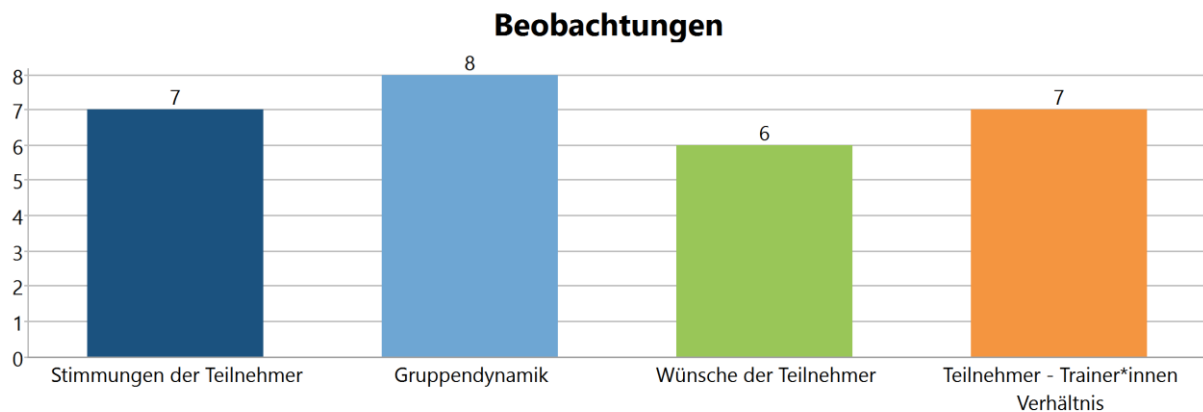


Abbildung 3: Balkendiagramm der Kategorien, die im Rahmen der Analyse der Stundenprotokolle entstanden.

7.1.1 Stimmungen der Teilnehmer

Im Verlauf des 10-wöchigen Sportprojekts wurden von den Trainer*innen während der Trainingseinheiten verschiedene Stimmungen und Emotionen der Teilnehmer wahrgenommen und im Stundenprotokoll dokumentiert:

Bereits in der ersten Trainingseinheit des Projekts zeigten alle anwesenden Teilnehmenden einen sehr motivierten Eindruck und bemühten sich, sich von ihrer besten Seite zu präsentieren, um für das Projekt ausgewählt zu werden. Diese Beobachtung unterstreicht die positive und engagierte Einstellung der Teilnehmer zum Gefängnisport. (Pos. 1) Eine weitere Textstelle, die die engagierte und motivierte Stimmung der Teilnehmer beschreibt, wurde in Einheit Nr. 6 dokumentiert. Selbst als es während einer Einheit stark zu regnen begann, waren die Teilnehmer entschlossen, das Training unbedingt fortzusetzen (Pos. 17). Diese Bereitschaft, unter widrigen Umständen weiterzumachen, zeigt ihre große Begeisterung für den Sport. Als ein motivationsmindernder Faktor konnte die unregelmäßige Teilnahme und die damit einhergehende, teilweise zu geringe Teilnehmeranzahl ausgemacht werden. Diese Stimmung wurde insbesondere in Einheit Nr. 3 von den Trainer*innen wahrgenommen und dokumentiert. In dieser Trainingseinheit waren zum ersten Mal lediglich sieben Teilnehmer anwesend, was zunächst zu einer demotivierten Stimmung der übrigen Teilnehmer führte. Diese deprimierte Stimmung änderte sich jedoch schlagartig, als ein Trainer beim Abschlussmatch mitspielte, um die Mannschaften aufzufüllen. Die Teilnehmer fanden dies "cool" und waren erleichtert, dass das Training trotzdem fortgesetzt werden konnte (Pos. 8). Dies zeigt unter anderem, wie die Präsenz und das Engagement der Trainer*innen die Stimmung und Motivation der Teilnehmer positiv beeinflussen können. Einen weiteren motivierenden Faktor stellte die Übergabe von „PHOENIX: Training for Life“ T-Shirts an die Teilnehmer dar (Pos. 24).

In der Trainingseinheit Nr. 4 war das Schwerpunktthema „Wohlbefinden“, und eine Ernährungswissenschaftlerin übernahm den theoretischen Input zu Beginn der Trainingseinheit. Die Teilnehmer zeigten großes Interesse an diesem Ernährungs-Input und stellten viele Fragen an die Ernährungswissenschaftlerin (Pos. 15). Diese Neugierde deutet auf das Bestreben der Teilnehmer hin, ihr Wissen zu erweitern und ihre Gesundheit zu verbessern.

Die Anwesenheit der Organisation PHOENIX-Training for Life wurde von den Teilnehmern sehr geschätzt, und es herrschte eine große Dankbarkeit (Pos. 3). Dies deutet auf die Bedeutung hin, die die Teilnehmer dem Sportprogramm und den Trainer*innen beimessen.

Zusammenfassend zeigen diese dokumentierten Beobachtungen, dass die Stimmungen der Teilnehmer während des Sportprojekts in der Regel positiv, motiviert und engagiert waren. Trotz möglicher Widrigkeiten und Herausforderungen sind die Teilnehmer entschlossen, am Training teilzunehmen und schätzen die Unterstützung der Trainer sowie die Gemeinschaft, die sie im Rahmen des Projekts erfahren.

7.1.2 Gruppendynamik

Die Gruppendynamik innerhalb des Sportprojekts erwies sich als ein sich entwickelndes Phänomen. Eine der ersten festgehaltenen Beobachtungen zeigte, dass sich bei diversen sportbezogenen Partnerübungen zunächst immer wieder die gleichen Paare bildeten (Pos. 7). Dieses Muster deutete auf eine gewisse Bequemlichkeit in der Gruppe und auf eine mögliche Kleingruppenbildung hin. Um die Gruppendynamik zu fördern, wurde daher empfohlen, in den kommenden Einheiten einen Partnerwechsel anzustoßen. Dies sollte dazu beitragen, dass sich die Teilnehmer besser miteinander vernetzen und neue Beziehungen innerhalb der Gruppe aufbauen.

Ein Beispiel für die Selbstorganisation der Gruppe war das Abschlussmatch in Einheit Nr. 3, bei dem die Teilnehmer ihre Verteidigungsstrategie in Bezug auf die Manndeckung eigenständig und im Team organisierten (Pos. 10). Dies unterstrich das wachsende Gruppengefühl und die Fähigkeit der Teilnehmer, gemeinsam Entscheidungen zu treffen. Das gesteigerte Gruppengefühl konnte jedoch auch in anderen Situationen wahrgenommen werden. Während der Pausen gab es ab Einheit Nr. 4 keine Kleingruppenbildungen mehr. Stattdessen verbrachte die gesamte Gruppe die Trinkpause gemeinsam (Pos. 18). Eine weitere interessante Beobachtung war, dass ein Teilnehmer den theoretischen Input der Trainer*innen zu Beginn von Einheit Nr. 6 nicht vollständig verstand, aber ohne Aufforderung von anderen Teilnehmern beim Übersetzen unterstützt wurde (Pos. 19).

Ein weiterer Wendepunkt in der Gruppendynamik war, als sich alle Teilnehmer nach dem Austeilen der PHOENIX-Training for Life-T-Shirts darauf einigten, das T-Shirt bereits in der nächsten Trainingseinheit einheitlich zu tragen (Pos. 25). Dies förderte das Zusammengehörigkeitsgefühl und verdeutlichte, dass die Teilnehmer bereit waren, sich als Teil einer gemeinsamen Identität zu präsentieren.

Schließlich konnte auch beobachtet werden, dass die Teilnehmer bei den Partnerübungen, insbesondere beim Stretching, nicht mehr so zurückhaltend waren wie zu Beginn des Sportprojekts (Pos. 26). Dies zeigte, dass sich die Teilnehmer im Laufe des Projekts immer wohler fühlten, aktiv am Gruppengeschehen teilzunehmen.

Es ist jedoch erwähnenswert, dass die Entwicklung der Gruppendynamik nicht immer reibungslos verlief. Im Rahmen einer gruppendynamischen Übung in Einheit Nr. 7 dauerte es beispielsweise eine Weile, bis sich die Teilnehmer untereinander absprachen und die Übungen schlussendlich richtig ausführten (Pos. 27). Dies verdeutlicht, dass die Entwicklung einer

starken Gruppendynamik Zeit und Übung erfordert. Insgesamt sprechen die Beobachtungen jedoch dafür, dass sich die Gruppendynamik innerhalb der teilnehmenden Insassen im Verlauf des Sportprojekts kontinuierlich positiv entwickelt hat. Vom anfänglichen Kennenlernen bis hin zur Selbstorganisation in strategischen Belangen zeigten die Teilnehmer eine bemerkenswerte Entwicklung in ihrer Zusammenarbeit und in ihrem Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe.

7.1.3 Wünsche der Teilnehmer

Ein Wunsch, der bereits in der zweiten Einheit von den Teilnehmern geäußert wurde, war die Einführung des Punktezählens beim Abschlussmatch (Pos. 5). Diese Maßnahme verdeutlicht, wie die Teilnehmer nach einer Möglichkeit suchten, den Wettbewerb zu intensivieren und ihre Leistungen zu messen.

Die Erstellung einer Liste mit Musikwünschen seitens der Teilnehmer war ein weiterer Schlüsselaspekt, um die Motivation während der Einheiten hochzuhalten. Die Musik während des Sporttreibens entwickelte sich zu einem begehrten Bestandteil der Trainings, und die Integration der Musikwünsche der Teilnehmer stärkte den partizipativen Charakter des Sportprojekts. Die Bedeutung der Musik während den Trainings wird in einer weiteren Textpassage deutlich. Als die Musikbox in einer der Einheiten keinen Akku mehr hatte, baten die Teilnehmer wiederholt darum, sicherzustellen, dass in der nächsten Einheit unbedingt wieder Musik verfügbar ist (Pos 14).

Ein weiterer Wunsch, der aus den Beobachtungsprotokollen hervorgeht, war, dass ein Teilnehmer beabsichtigte, die Essensliste der Justizanstalt zu besorgen, um einen Ernährungsplan von der Ernährungswissenschaftlerin zu erhalten (Pos. 16). Dies zeigt den individuellen Wunsch nach gezielter Betreuung und persönlicher Entwicklung innerhalb des Projekts.

7.1.4 Teilnehmer- Trainer*in Verhältnis

Das Verhältnis zwischen den Teilnehmern und den Trainer*innen während des 10-wöchigen Trainingsprogramms war von Respekt und gegenseitiger Anerkennung geprägt. Dies wurde in mehreren Textpassagen deutlich festgehalten. Ein Schlüsselmoment war das Dehnprogramm, das bereits in der zweiten Einheit durch die weibliche Trainerin angeleitet wurde. Die Teilnehmer folgten ihren Anweisungen und respektierten sie in ihrer Rolle als Trainerin (Pos. 4). Während kräftigender Partnerübungen in Einheit Nr. 3 zeigte sich erneut das respektvolle Miteinander zwischen den Teilnehmern und der weiblichen Trainerin. Die Berührungen

während der Partnerübungen waren vorsichtig und zurückhaltend, was auf gegenseitige Rücksichtnahme hinweist (Pos. 9).

Eine weitere positive Beobachtung war, dass die Teilnehmer bereit waren, unaufgefordert beim Aufräumen der Trainingsutensilien zu helfen (Pos. 22). Dies zeigte ihre Bereitschaft zur Zusammenarbeit und ihr Engagement, die Trainer*innen bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

Die Teilnehmer selbst suchten aktiv nach Möglichkeiten, mit den Trainern ins Gespräch zu kommen. Sie erkundigten sich nach den persönlichen Aktivitäten der Trainer*innen außerhalb des Projekts, wie etwa nach deren Wochenenden oder den Aktivitäten der vergangenen Woche (Pos. 21). Dies unterstreicht das Bestreben der Teilnehmer, eine persönliche Verbindung zu den Trainer*innen herzustellen. Ein interessantes Detail war, als sich ein Teilnehmer bei der Trainerin nach ihrem Sportstudium erkundigte und Interesse an diesem Bereich zeigte. Er erkundigte sich über anfallende Kosten und gab an, Interesse daran zu haben, nach seiner Haft ebenfalls Sportwissenschaften zu studieren. (Pos. 20).

Ein emotionaler Höhepunkt war, als ein Teilnehmer in der letzten Einheit des Sportprojekts fragte, ob er die Trainer*innen umarmen dürfte und den Trainer*innen einen selbstgeschriebenen Brief als Dankeschön überreichte (Pos. 28 & 29). Diese Geste deutete auf ein tiefes Vertrauensverhältnis und eine starke emotionale Bindung hin und zeigt, dass die Beziehung zwischen den Teilnehmern und den Trainer*innen weit über das Sportliche hinausging.

7.2 Qualitative leitfadengestützte Interviews

Die Interviews der Teilnehmer des Trainingsprogramms strebten an herauszufinden, inwieweit ein regelmäßiges, gezieltes und angeleitetes sportliches Training als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft beitragen kann. In diesem Kontext wurde zusätzlich der Frage nachgegangen, wie wirksam dafür speziell das 10-Wochen-Projekt des Vereins „PHOENIX – Training for Life“ ist. Hierfür wurden die Auswirkungen der sportlichen Trainings des Projekts auf die Gefängnisinsass*innen beforscht.

Zunächst wird eine tabellarische Übersicht der geführten Interviews, unter Verwendung anonymisierter Namensbezeichnungen, dem Alter, der Haftdauer sowie der prozentualen Anwesenheit am 10-Wochen-Projekt der interviewten Personen präsentiert.

Tabelle 1: Informationen zu den Interviews und den Interviewpartnern

Interviewpartner	Interviewdatum	Interviewdauer	Textpassagen	Anwesenheit
Safe (22)	12.07.2023	42min 45sek	66	90%
Moe (24)	14.08.2023	15min 24sek	11	100%
Kai (37)	14.08.2023	17min 04sek	27	100%
Mufasa (21)	16.08.2023	17min 01sek	21	100%
Nikola (36)	16.08.2023	27min 19sek	23	90%
Lukas (38)	18.08.2023	30min 26sek	16	80%
Mert (29)	18.08.2023	21min 05sek	19	80%

Um die Wirksamkeit des 10-wöchigen Sportprojekts besser beurteilen zu können, wurde zu Beginn der Interviews abgefragt, welchen Stellenwert Sport bzw. sportliche Betätigung im regulären Haftalltag der Insassen genießt. All jene Aussagen, die sich auf die körperliche Betätigung der Insassen innerhalb des regulären Haftalltags beziehen, wurden hierbei der Kategorie „Sport im regulären Haftalltag“ zugeordnet. Im Rahmen einer ersten inhaltlichen Strukturierung entstanden bei der Auswertung des Hauptteils der Interviews, abgeleitet aus dem Theorieteil dieser Arbeit, in einem weiteren Schritt die Hauptkategorien „Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs“ sowie „Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld“. Wenn man die absolute Anzahl der Textabschnitte vergleicht, die jeweils diesen Kategorien zugeordnet wurden, ist festzustellen, dass mehr Aussagen getätigt wurden, in denen die sportliche Betätigung als Bewältigungsmöglichkeit des herausfordernden Strafvollzugs beschrieben wird. Eine weitere Hauptkategorie bildete die Kategorie „Ausblick auf ein Leben in Freiheit“, in die alle Textpassagen zugeordnet wurden, in denen sich direkt auf die Zeit nach der Haft bezogen wurde. Um die Auswirkungen des sportlichen Trainings auf die Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft noch konkreter darzustellen, wurde hierbei im Leitfaden direkt abgefragt, was die Teilnehmer in den Trainings gelernt haben, was sie sich für das Leben in Freiheit mitnehmen können. Zusätzlich dazu wurde die Kategorie „Kontakt mit den Trainer*innen“ erstellt, der alle Aussagen der Befragten zugeordnet wurden, in denen isoliert über die Trainer*innen des Sportprojekts und mögliche Unterschiede bei einem Training durch die Justizbeamt*innen gesprochen wurde. Im Rahmen einer induktiven Vorgehensweise wurden im nächsten Schritt, ausgehend vom Ausgangsmaterial, Subkategorien für die Hauptkategorien „Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs“ sowie „Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und

Erfahrungsfeld“ gebildet. So entstanden unter der Kategorie „Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs“ folgende induktiv gebildete Subkategorien: „Aufbrechen der Bewegungsarmut“, „Aufbrechen der Monotonie des Gefängnisalltags und Begegnen von Langeweile“, „Begegnen sozialer Isolation und Knüpfen neuer Kontakte/ neuer Freunde“, „Auswirkungen auf Stimmung und Lebensfreude“, „Ventilwirkung für Stress und Aggressionen“ und „Mentale Auszeit und Ablenkung von der Haft“. Unter der Hauptkategorie „Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld“ wurden folgende Subkategorien erstellt: „(Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen“, „Motivationssteigerung“, „Wissenszuwachs und Erkenntnisgewinn“, „Respektvoller und fairer Umgang miteinander“ und „Entwicklung von Teamfähigkeit“. In der nachstehenden Abbildung (Abb. 4) sind die entstanden Kategorien inklusive der Anzahl der zugeordneten Textpassagen in Form eines Baumdiagramms dargestellt.

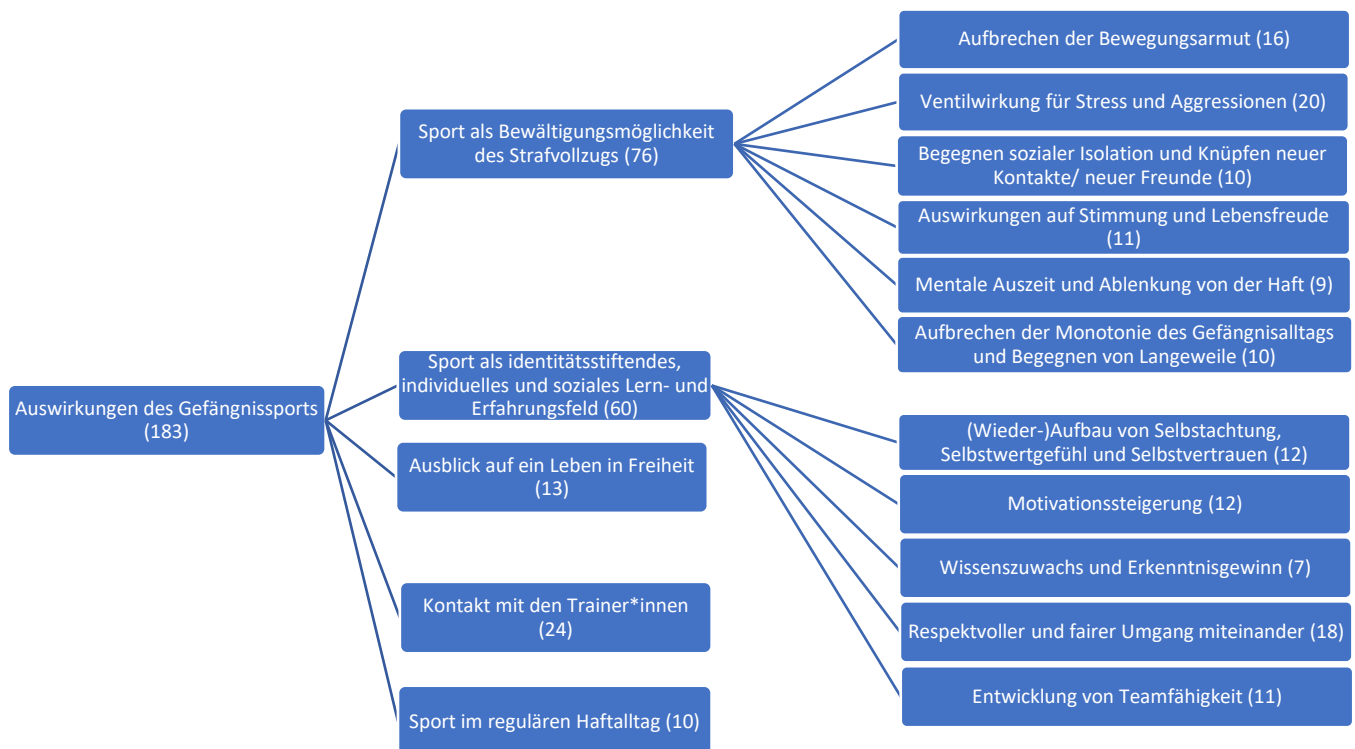


Abbildung 4: Baumdiagramm der entstandenen Kategorien aus den Interviews inkl. Anzahl der zugeordneten Textpassagen in Klammern

7.2.1 Sport im regulären Haftalltag

Die Integration von Sport in den Alltag der Gefängnisinsass*innen ist ein Thema von besonderem Interesse, da es Einblick in die Möglichkeiten und Herausforderungen bietet, denen die interviewten Personen in ihrer beschränkten Umgebung gegenüberstehen. In den Interviews mit den Insassen wurden mehrere Facetten dieser Thematik beleuchtet, die zeigen, dass Sport in der Haft zwar einen hohen Stellenwert genießt, aber viele der Insassen aufgrund der zeitlichen Einschränkungen andere Prioritäten setzen müssen.

Ein interviewter Insasse beschreibt diese zeitliche Problematik wie folgt:

I: „*Okay und in diesem Haftalltag, hat Sport Platz in diesem Haftalltag?*“

Moe: „*Keine Zeit. Wenn man von der Arbeit kommt um 14 Uhr muss man schon vor dem Telefon warten, um zu telefonieren. Man wartet dort eine halbe Stunde, 40 Minuten und dann ist die Stunde Freizeit auch schon vorbei.*“ (Moe, Pos. 11-12)

Hierbei bezieht sich Moe auf die Tatsache, dass der Haftraum der inhaftierten Personen täglich lediglich für eine einzige Stunde Freizeit geöffnet wird. In dieser Stunde haben die Insassen die Möglichkeit zu telefonieren, sich zu duschen oder die zu Verfügung stehenden Sportgeräte zu nutzen.

Auch der Insasse Mufasa berichtet davon, dass es ihm nicht leichtfällt, sich in seiner Freizeit zwischen dem Telefonieren mit seiner Familie und einer sportlichen Betätigung zu entscheiden.

Mufasa: „*Ja, also in der einen Stunde Zeit muss man sich halt einteilen, was man alles machen will. Ob du telefonierst, oder trainierst. Oder du telefonierst weniger und trainierst dafür mehr oder trainierst weniger und telefonierst dafür mehr.*“

I: „*OK, aber man muss sich entscheiden irgendwie. (...) Das finde ich hart. Also ich weiß nicht, wie ich mich entscheiden würde, wenn ich die Wahl hätte zwischen Telefonieren oder Sport.*“

Mufasa: „*Ja das ist schwierig.*“ (Mufasa, Pos. 11-13)

Dieses Zeitmanagement erfordert präzise Planung, wie Safe erklärt: „*Es ist nicht viel länger, aber man ist unter Druck. Man muss laufen, man muss sich das einplanen.*“ (Safe, Pos. 8) Diese begrenzte Freizeit und die Herausforderung, sie effizient zu nutzen, stellen, laut den befragten Insassen, eine der Hauptbarrieren für sportliche Betätigung im regulären Haftalltag dar.

Trotz dieser Zeitbeschränkungen gab es positive Beispiele dafür, wie Insassen kreative Wege fanden, Sport in ihre tägliche Routine zu integrieren. Einige der interviewten Insassen, wie Moe

und Safe, betonten, dass sie regelmäßig in ihren Hafträumen trainieren. Liegestütze, Sit-ups und andere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Aktivitäten, die ohne spezielle Ausrüstung durchgeführt werden können und sich daher gut für die begrenzten Raumverhältnisse eignen. Auch der Insasse Mert beschreibt in seinem Interview, dass er im Rahmen der Freizeit eigentlich gar keine Zeit zum Trainieren findet. Ihm gelingt es jedoch sein Krafttraining in seinem Haftraum abzuhalten:

I: „Und würdest du sagen, hat Sport Platz in deinem Haftalltag oder ist es zu stressig?“

Mert: „Schon eigentlich, ja, aber momentan ist es schwierig wegen der Freizeit. Dann im Zimmer halt immer.“

I: „OK, also im Zimmer tust du trainieren?“

Mert: „Wenn dann im Zimmer komm ich zum Trainieren aber sonst in der Freizeit keine Chance. Telefonieren, Duschen und dann auch trainieren, das geht sich nicht aus, viel zu stressig.“ (Mert, Pos. 21-24).

Zusätzlich zu dieser einzelnen Stunde Freizeit innerhalb der jeweiligen Abteilungen, haben die Insassen, wie in Kapitel 2.1.2 beschrieben, das Recht auf eine Stunde Bewegung an der frischen Luft. Für diese Stunde Bewegung im Freien ist in der Justizanstalt Simmering ein kleiner Innenhof vorgesehen, der von hohen Stacheldrahtzäunen umgeben ist. Der interviewte Insasse Safe beschreibt, dass er diese Zeit zum Spazieren, zum Joggen oder für Liegestütze nutzt (Safe, Pos. 22). Auch Mufasa berichtet, dass er diese Stunde an der frischen Luft nutzt, um im Kreis zu joggen (Mufasa, Pos. 49). Besonders frustrierend ist es, laut Mufasa, dass es dabei nicht gestattet ist, den angrenzenden Fußball- und Basketballplatz zu benutzen. Mufasa ist bereits seit zwölf Monaten in der Justizanstalt Simmering inhaftiert und durfte, abgesehen von den Trainingseinheiten mit PHOENIX- Training for Life, noch kein einziges Mal den Hartplatz im Innenhof der Justizanstalt benutzen. (Mufasa, Pos. 50-53)

Zusammenfassend lässt sich aus den Aussagen der befragten Insassen festhalten, dass dem Sport im Haftalltag zwar ein hoher Stellenwert eingeräumt wird, er aber mit erheblichen Hindernissen verbunden ist. Die begrenzte Freizeit, die Notwendigkeit, diese effizient zu nutzen sowie die eingeschränkten räumlichen Ressourcen stellen hierbei beträchtliche Herausforderungen dar. Dennoch zeigt die Entschlossenheit einiger Insassen den Sport in ihren Haftalltag zu integrieren, die Bedeutung dieser Aktivität für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Dies unterstreicht die Relevanz von Maßnahmen zur Förderung von

Sportmöglichkeiten in Haftanstalten, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Insass*innen zu unterstützen.

7.2.2 Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs

Die Aussagen der interviewten Personen bestätigen die im Theorieteil dieser Arbeit aufgestellte Hypothese, dass der Strafvollzug zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt, die das Wohlbefinden und die Gesundheit der Insass*innen massiv beeinträchtigen. Überbelegte Zimmer, mangelnde Privatsphäre sowie der begrenzte Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten

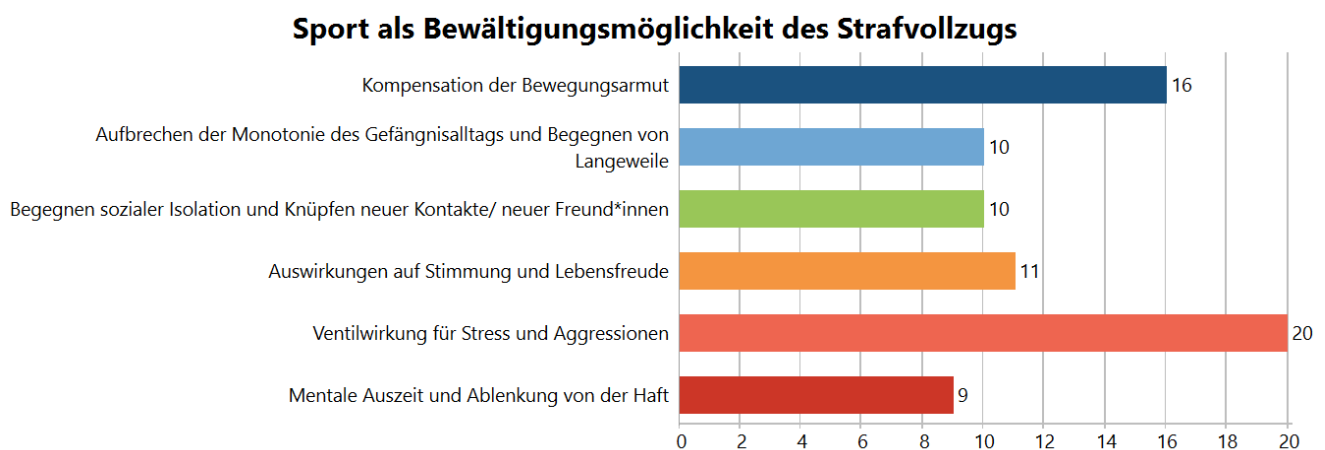


Abbildung 5: Balkendiagramm der entstandenen Subkategorien unter der Hauptkategorie „Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs“

sind nur einige der in den Interviews genannten Aspekte, die ein belastendes Umfeld für die Inhaftierten schaffen. In diesem Kontext übernahmen die sportlichen Trainings mit dem Verein PHOENIX-Training for Life zu einem großen Teil die kompensatorische Funktion, die Herausforderungen und Begleiterscheinungen der Inhaftierung auszugleichen und den Vollzug für die Teilnehmenden subjektiv erträglicher zu gestalten. Die positiven Effekte der sportlichen Betätigung wurden von den interviewten Insassen hierbei in folgenden Punkten als besonders wirksam beschrieben: „Kompensation der Bewegungsarmut“, „Aufbrechen der Monotonie des Gefängnisalltags und Begegnen von Langeweile“, „Begegnen sozialer Isolation und Knüpfen neuer Kontakte/ neuer Freund*innen“, „Auswirkungen auf Stimmung und Lebensfreude“, „Ventilwirkung für Stress und Aggressionen“ und „Mentale Auszeit und Ablenkung von der Haft“. Die entstandenen Kategorien einschließlich der Anzahl der zugeordneten Textstellen sind in der folgenden Abbildung (Abb. 5) in Form eines Balkendiagramms dargestellt.

7.2.2.1 Kompensation der Bewegungsarmut

In den Interviews mit den Gefängnisinsassen wird deutlich, dass der Bewegungsmangel innerhalb von Justizanstalten ein systemimmanentes Problem darstellt. Einerseits existiert

lediglich ein geringer Anreiz für die Gefangenen, sich aktiv zu bewegen, um ihren Alltag in der Haftanstalt zu bewältigen. Andererseits resultiert die Struktur des Haftalltags automatisch in einer deutlich eingeschränkten körperlichen Betätigung. Ein wiederkehrendes Thema in den Aussagen der Insassen ist hierbei der Mangel an Zeit für sportliche Aktivitäten. Der enge Zeitplan und die begrenzte Freizeit lassen nur wenig Raum für Bewegung. Insassen berichten, dass sie nach der Arbeit oft kostbare Minuten damit verbringen müssen, auf das Telefon zu warten, was ihre ohnehin begrenzte Freizeit weiter einschränkt. Die sportlichen Trainings von PHOENIX-Training for Life werden von den interviewten Inhaftierten hierbei als eine Möglichkeit gesehen, der Bewegungsarmut im Haftalltag entgegenzuwirken (16 Textpassagen). In diesem Kontext erklärt ein Teilnehmer:

Safe: „Man bewegt sich mehr. Man hat die Möglichkeit, wirklich die zwei Stunden durchzuziehen. Diese Möglichkeit hast du hier halt nicht. Du bist sozusagen, wenn du Spazieren gehen würdest, hast du die Stunde, sagen wir mal, das ist wirklich eingengt. Du hast keinen Platz irgendetwas zu machen, die Leute, es stört dich einfach. Du hast diese Ruhe nicht, diese Freiheit“ (Safe, Pos. 30).

In den Gesprächen mit den Interviewpartnern wurden außerdem die nachteiligen Effekte des weitverbreiteten Bewegungsmangels auf den Körper thematisiert und es wurde verdeutlicht, dass Sport dem entgegenwirken kann. In diesem Zusammenhang führt ein Teilnehmer aus: „Wenn man die ganze Zeit im Bett liegt, hat man natürlich Rückenschmerzen, wenn man sich nicht bewegt, keinen Sport macht. Deswegen ist das auch gut hier mit PHOENIX. Einfach ein bisschen Abwechslung und so“ (Mufasa, Pos. 31). Ein weiterer Teilnehmer des Sportprojektes beschreibt ebenfalls, dass sich die wöchentlichen Sporteinheiten positiv auf seine Rückenschmerzen ausgewirkt haben.

Mert: „Rückenschmerzen habe ich jeden Tag, ja.“

I: „Denkst du, dass da Sport oder die Einheiten mit PHOENIX irgendwie was gebracht haben?!“

Mert: „Ja auf jeden Fall hat das was gebracht, ja sicher. Man hat sich da bewegt und hat was gemacht, hat seinen Rücken gestärkt, hat seinen ganzen Körper gestärkt.“ (Mert, Pos. 58-60)

Der Teilnehmer Nikola beschreibt die positiven Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf seine körperlichen Beschwerden wie folgt: „Durch Bewegung entspannst du dann die verkrampften Nerven, oder die Sehnen. Und das wird wieder gelockert und man kann wieder halbwegs gut leben. Der Sport nimmt mir jeden Schmerz weg, wie man sagt“ (Nikola, Pos. 36)

Eine weitere positive Auswirkung der bewegungsintensiven Trainingseinheiten wurde von Lukas berichtet. Er hat in der Haft normalerweise mit Schlafproblemen zu kämpfen und berichtet, dass er nach den gemeinsamen Trainingseinheiten nachts deutlich ruhiger schläft: *„Also ich muss dir sagen, ich schlafe sehr schlecht immer. Ich wache sicher 3-4 mal auf, (...) rauch eine. Ich schlafe keine Nacht durch. Aber Dienstag auf Mittwoch habe ich gepennt, weil ich müde war einfach. Weil du einfach erledigt bist. Beim Tischtennis machst du einmal zwei schnelle Schritte nach rechts und zwei schnelle Schritte nach links. Aber das war Auspowern zwei Stunden. Deswegen da habe ich durchgeschlafen. Wirklich schlimm. Und ansonsten schlafe ich nicht durch, also du bist wirklich ausgepowert.“* (Lukas, Pos. 109)

Die wöchentlichen Trainings haben bei Lukas demnach zu einer deutlichen Verbesserung des Schlafes geführt. Ein positiver Effekt, den er im Vergleich zu seiner sonstigen Freizeitbeschäftigung, dem Tischtennispielen, mit einer erhöhten körperlichen Aktivität in Verbindung bringt. Der Insasse stellt jedoch klar, dass sich diese positiven Effekte lediglich auf die Nacht nach dem Training beschränken und nicht über den Rest der Woche anhalten. Auch der Insasse Kai gibt auf die Frage, ob die wöchentlichen Trainingseinheiten die vorherrschende Bewegungsarmut der Haft kompensieren können, an, dass sich die positiven Effekte lediglich auf den Tag des Trainings beschränken: *„Das ist eigentlich zu wenig, aber zumindest hilft es für den einen Tag, also für den Dienstag.“* (Kai, Pos. 79)

7.2.2.2 Aufbrechen der Monotonie des Gefängnisalltags und Begegnen von Langeweile

Innerhalb der Justizanstalten wird das Leben der Insass*innen bis ins kleinste Detail geplant, vorgegeben und vom Justizpersonal überwacht. Der Tagesablauf der Gefangenen ist streng strukturiert, nahezu täglich identisch und wird von den Inhaftierten als äußerst monoton und langweilig empfunden. Die Teilnahme an den wöchentlichen Sporteinheiten wird von den befragten Insassen hierbei als eine der wenigen Aktivitäten gesehen, mit denen es gelingen kann, diese Monotonie zu durchbrechen und der Langeweile des Haftalltags zu entkommen (10 Textpassagen). Die Insassen schätzen die Vielfalt und Abwechslung der angebotenen Aktivitäten und berichten, dass sie sich bereits einige Tage im Vorfeld auf die Sporteinheiten freuen und diese als willkommene Abwechslung empfinden. In einem ansonsten monotonen Tagesablauf bieten diese Aktivitäten eine Möglichkeit, den Geist zu beleben und die Routinen zu durchbrechen:

Kai: *„Ich habe mich die ganze Woche auf Dienstag gefreut und das hilft ja auch, wenn man etwas hat auf das man sich freut.“* (Kai, Pos. 23)

Im weiteren Verlauf des Interviews mit Kai wurde erneut darauf eingegangen, wie sich die sportlichen Trainings auf die Monotonie des Gefängnisalltags auswirken:

I: *Beschreibe mir mal bitte, wie sich die sportliche Betätigung für dich persönlich auf diese Monotonie und die Langweile auswirkt.*

Kai: *Ja, einfach dass wir zum Beispiel, wenn jetzt am Wochenende, es ist Wochenende und es ist langweilig, es ist monoton und man freut sich halt auf den Dienstag. Man freut sich ja auch auf das Basketball spielen und auf die Gespräche. Das war schön.*

I: *Ok, das heißt, so ohne Arbeit passiert eigentlich nicht viel?*

Kai: *Nein, nicht viel. (Kai, Pos. 30-33)*

Als eine weitere willkommene Abwechslung inmitten des eintönigen Alltags innerhalb der Justizanstalten, wurde von den befragten Insassen außerdem der Umgang mit den externen Trainer*innen genannt. Diese Interaktionen bieten Abwechslung und tragen dazu bei, die Monotonie des Gefängnisalltags zu durchbrechen. Ein Teilnehmer beschreibt die Situation in diesem Kontext folgendermaßen: „*Und es ist auch wichtig, dass Leute von draußen kommen, ein bisschen Abwechslung reinbringen, das war sehr gut*“ (Nikola, Pos. 60). Ein weiterer Teilnehmer ist derselben Meinung: „*Aber es ist auch die Abwechslung, dass du guckst, ob mal Leute von draußen kommen, normale Menschen*“ (Kai, Pos. 83). Da die Inhaftierten innerhalb der Justizanstalt ausschließlich von Mithäftlingen und Justizwachebeamten*innen umgeben sind, schätzten die Insassen die Möglichkeit, mit Menschen von außerhalb des Gefängnisses in Kontakt zu treten und die externen Trainer*innen des Sportprojekts sorgten für eine willkommene personelle Abwechslung.

7.2.2.3 Begegnen sozialer Isolation und Knüpfen neuer Kontakte/ neuer Freund*innen

Im Rahmen der Interviews mit den Teilnehmern wurde außerdem klar, dass die sportlichen Trainings innerhalb der Justizanstalt von den befragten Insassen teilweise als sozialer Treffpunkt gesehen wurden, der einen Austausch mit Gleichgesinnten aus den unterschiedlichsten Abteilungen der Justizanstalt ermöglichte. Während die Insassen im Rahmen ihres herkömmlichen Haftalltags lediglich mit Mithäftlingen aus ihrer Abteilung in Verbindung kommen, kamen sie im Rahmen des Sportprojekts von PHOENIX- Training for Life mit bisher unbekannten, sportinteressierten Insassen aus der ganzen Justizanstalt in

Kontakt. Eine inhaftierte Person beschreibt dieses Aufeinandertreffen mit Gleichgesinnten folgendermaßen:

Safe: *“Man freut sich wirklich, dass man sich dann auch jede Woche wieder sieht. Auch wenn wir sagen den Menschen, man hätte nie gedacht, dass wir uns so mögen. Und dann sieht man die Menschen aus verschiedenen Abteilungen. Man trifft sie auch sehr selten. Und wenn man sich mal trifft beim Einkauf irgendwo. Und dann, wenn man dann diese Person sieht, vor zwei, drei Wochen, nicht einmal hallo. Und dann auf einmal, wann kommst du jetzt wieder? Gib nicht auf, mach weiter. Das ist so und das ist das. Und das macht auch viel aus“* (Safe, Pos. 62).

Safe hat im Rahmen des Sportprojekts viele Kontakte geknüpft und sogar neue Freunde gefunden, was in der folgenden Aussage verdeutlicht wird: *„Man sieht die Leute, was man eigentlich jeden Tag sieht. Aber die waren für dich wie Fremde. Du bist nur vorbeigelaufen an denen. Dann PHOENIX hat das alles zusammengebracht. Man ist sozusagen wie ein bester Freund geworden. Und das macht wirklich bei einem Menschen viel aus.“* (Safe, Pos. 40)

Auch Nikola berichtet von ähnlichen Effekten und beantwortet die Frage, ob sich im Laufe des 10-wöchigen Trainingsprojekts etwas im Umgang mit den anderen Teilnehmern verändert hat, folgendermaßen: *„Ja, wir haben richtig zusammengehalten. Wir waren so alle auf einem Level. Davor haben wir uns immer so gesehen und halt Hallo gesagt aber durch das sind wir so ein bisschen enger zusammengeschweißt worden. Also eine Freundschaft kann man sagen.“* (Nikola, Pos. 52)

Ein weiterer befragter Teilnehmer des Sportprojekts beantwortet die Frage, was ihm denn als erstes in den Kopf kommt, wenn er an die Sportprojekte mit PHOENIX denkt, mit den Worten: *„Als erstes die Gespräche“* (Kai, Pos. 15). Im weiteren Verlauf des Interviews fügt der Teilnehmer hinzu, dass für ihn die Gespräche untereinander und mit den Trainer*innen mindestens genauso bedeutsam waren, wie das Sporttreiben an sich. (Kai, Pos. 85-87) In diesem Kontext berichtet Kai außerdem, dass der respektvolle Umgang untereinander in der Haft nicht als selbstverständlich angesehen werden kann und, dass er es deshalb sehr genossen hat, während der Sporteinheiten mit anderen, bisher unbekannten sportinteressierten Mithäftlingen ins Gespräch zu kommen (Kai, Pos. 23-25).

Die sportlichen Trainings innerhalb der Justizanstalten haben folglich maßgeblich dazu beigetragen, freundschaftsähnliche Bindungen aufzubauen und die Sozialintegration der Insassen zu unterstützen. Sie eröffnen den Insassen außerdem die Möglichkeit, Mitinsassen aus einer anderen Perspektive zu sehen. Personen, die zuvor als Fremde angesehen wurden, werden

zu Freunden und Unterstützern. Die sozialen Verbindungen, die durch den Sport entstehen, führen dazu, dass sich die Insassen aufeinander freuen und sich gegenseitig ermutigen. Zusammenfassend zeigen die Aussagen der Insassen, dass sportliche Aktivitäten im Gefängnis nicht nur körperliche Vorteile bieten, sondern auch dazu beitragen, soziale Isolation zu überwinden und neue Freundschaften zu knüpfen. Die sportlichen Treffen schaffen eine Atmosphäre des Zusammenhalts, des respektvollen Umgangs und der Freude an sozialen Interaktionen, die das Leben in der Justizanstalt bereichern.

7.2.2.4 Auswirkungen auf Stimmung und Lebensfreude

Sechs der sieben Interviewpartner geben an, dass die Sporteinheiten im Rahmen des 10-wöchigen Trainingsprogramms positive Auswirkungen auf ihre Stimmung und ihre Lebensfreude hatten. Die sportliche Betätigung wird dabei als ein wichtiger Weg zur Bewältigung von emotionalen Herausforderungen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens wahrgenommen. Die Insassen beschreiben, wie der Sport dazu beiträgt, negativen Gedanken und Gefühlen entgegenzuwirken. Insbesondere bei depressiven Phasen erleben sie eine signifikante Verbesserung ihres psychischen Zustands. Einer der befragten Teilnehmer antwortete auf die Frage, wie sich die sportlichen Trainings auf ihn persönlich auswirkten folgendermaßen: „[...] *Es hat sehr, sehr gute, viele gute Auswirkungen, auf die Seele (...) alles Mögliche*“ (Safe, Pos. 14). „*Man ist halt wirklich, du bekommst mehr Lebensfreude. Das macht wirklich viel aus, weil ich bin. Ich hatte zwei Depressionen. und das hat auch viel ausgemacht mit dem Sport. Wirklich, der Sport hat mich da rausgebracht*“ (Safe, Pos. 44).

Der Teilnehmer beschreibt hierbei, dass er im Laufe seiner Inhaftierung bereits mit zwei Depressionen zu kämpfen hatte und, dass die körperliche Betätigung zur Linderung dieser Depressionen beigetragen hat.

Auch Mert berichtet von einer Linderung depressiver Gedanken und einem allgemein guten Gefühl nach den Sporteinheiten mit PHOENIX-Training for Life: „*Währenddessen ging es mir super mit der Psyche und ich habe mich auch freier gefühlt, ja. Auch ruhiger, nicht so depressiv wie jeden Tag. Und danach habe ich mich auch immer super gefühlt. (...) Ausgepowert, nicht mehr so aggressiv, (...) Konnte gut schlafen*“ (Mert, Pos. 42).

Ein weiterer interviewter Insasse beschreibt, dass er sportliche Betätigung schon länger gezielt nutzt, um seine Stimmung an schlechten Tagen zu verbessern (Nikola, Pos. 27). Aber auch speziell die Trainingseinheiten im Rahmen des Trainingsprojekts mit PHOENIX hatten laut

Nikola positive Auswirkungen auf seine Stimmung und seine Lebensfreude (Nikola, Pos. 50). In diesem Zusammenhang schildert der Insasse zudem, dass nicht nur er selbst, sondern auch seine Familienmitglieder diese gesteigerte Lebensfreude bemerkt haben: *„Durch den Sport habe ich mich einfach besser gefühlt und negative Energie habe ich nicht mal auf mich zugelassen durch das Training. Also es war einfach super, wenn ich Kontakt mit der Familie hatte, die haben gleich gewusst, ah hast du heute wieder trainiert? Du hörst dich super an. Also es gibt keine negative Sachen, was dich runter machen, also durch das Training, das war wirklich sehr gut“* (Nikola, Pos. 62). Zusammenfassend betrachtet werden die sportlichen Aktivitäten von den Teilnehmern als Quelle der Freude und des Glücks beschrieben. Die Insassen fühlen sich nach dem Training besser, energiegeladener und ruhiger. Sie berichten von gesteigerter Lebensfreude und einem insgesamt positiveren Gemütszustand, welcher sich nicht nur unmittelbar nach dem Training, sondern auch über mehrere Tage erstreckt. Die Vorfreude auf diese Termine bringt den Gefängnisinsassen ein Gefühl der Hoffnung und des Optimismus. Sie betrachten diese Tage als Lichtblicke in ihrem Haftalltag, die ihre Stimmung positiv beeinflussen. Auf die Frage, ob diese Auswirkungen auf seine Stimmung immer nur am Trainingstag selbst oder auch noch an Tagen nach dem Training bemerkbar waren, antwortete Nikola folgendermaßen: *„Mehrere Tage. Auf mehrere Tage verteilt. Ich war ja auch sozusagen immer noch in der Kraftkammer, aber auf PHOENIX habe ich mich immer schon paar Tage immer davor gefreut. Schon Sonntag und Samstag Abend, ahh, Dienstag kommt PHOENIX, freu mich schon. Also es war immer sehr schön“* (Nikola, Pos. 64).

7.2.2.5 Ventilwirkung für Stress und Aggressionen

Sechs der sieben interviewten Insassen bestätigen die im Theorieteil dieser Arbeit aufgestellte Hypothese, dass durch den Aufenthalt im Gefängnis und dem damit verbundenen herausfordernden Haftalltag Stress und Aggressionen angestaut werden. In diesem Kontext sprachen alle dieser sechs befragten Personen im weiteren Verlauf der Interviews von einer Art Ventilwirkung des Sports. Die sportlichen Trainings trugen also dazu bei, diese angestauten Aggressionen und den Stress des Haftalltags zu kanalisieren oder zu verringern (20 Textpassagen). Der Sport bietet den Inhaftierten hierbei einen geschützten Raum, in dem solch aufgestaute Aggressionen und der Stress des Haftalltags anderswertig verarbeitet werden können. Einer der Inhaftierten beschreibt diese Ventilwirkung der Sporteinheiten wie folgt:

Safe: *„Man hat einfach den Stress, den man den ganzen Tag hat, lasst man in dieser Sportstunde raus. Du tust dich auspowern. Du bist einfach zu müde du willst mit niemandem streiten. Dieses Aggressionslevel senkt sich, das ist wirklich so, das kann ich auch oft sagen.“*

Man ist gestresst, man geht zum Sport, powert sich ein bisschen aus, man geht duschen, man kommt zurück, und dieser Stress ist einfach weg. Du bist einfach anders als davor, vor dem Sport sozusagen“ (Safe, Pos. 54).

Die Kraft des Sports, als Ventil für solch angestaute Aggressionen und Stress zu wirken, wird von Safe in zwei weiteren Textpassagen erneut thematisiert:

Safe: *„Und es macht wirklich sehr viel aus, du tust deinen Stress rauslassen, du powerst dich aus. Die ganzen Gedanken und alles weg, und dann gehst du ins Bett und bist sofort weg“ (Safe, Pos. 44).*

Safe: *„Und bevor ich mich psychisch kaputt mache, tue ich diesen Stress irgendwo anders raus lassen (...), zum Beispiel im Kochen, beim Training“ (Safe, Pos. 12).*

Der Sport wird von Teilnehmer Safe als gesunde Alternative zur Bewältigung von Aggressionen und stressbedingten Problemen angesehen. Anstelle von Gewalt oder anderen negativen Ausdrucksformen nutzt der Insasse den Sport als Mittel, um seine Emotionen zu kanalisieren und sich zu beruhigen. Das Auspowern während der Trainingseinheiten ermöglicht es ihm laut eigener Aussage, aggressives Verhalten zu reduzieren und eine ruhigere Haltung einzunehmen. Dies trägt dazu bei, Konflikten aus dem Weg zu gehen und den Alltag in der Justizanstalt friedlicher zu gestalten.

Ein weiterer Interviewter Teilnehmer bestätigt diese Ventilwirkung des Sports und beschreibt in diesem Kontext, dass er die sportliche Betätigung gezielt nutzt, um in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren (Mert, Pos. 87-90). In Stresssituationen, so Mert, gelingt es ihm durch den Sport auf andere Gedanken zu kommen und er konnte feststellen, dass er nach der sportlichen Betätigung deutlich *„beruhigter“* und *„nicht mehr so aggressiv“* ist. (Mert, Pos. 96).

Auch Nikola berichtet von ähnlichen Beobachtungen: *„Ja mir hat das sehr gut auch geholfen, wenn ich schlechte Tage gehabt habe, dass ich zum Trainieren begonnen habe und nach dem Training mich viel besser gefühlt habe und diese schlechte Energie und den Stress einfach aus dem Kopf heraus gedrängt habe“ (Nikola, Pos. 27).* Im weiteren Verlauf des Interviews erzählt Nikola, dass er innerhalb der Justizanstalt weder Medikamente noch einen Therapieplatz bekommen hat und er stattdessen das Sportprojekt von PHOENIX-Training for Life als seine Therapie sah.

Nikola: *„Hat mir sehr geholfen und mein Stresspegel war sehr weit unten, also war nicht mehr so weit wie als ich begonnen habe. Und wie gesagt das war meine einzige Therapie für die gute*

Laune, für keinen Stress, für alles. Also das war meine einzige Therapie, da ich keine Medikamente gar nichts und keine Therapie bekommen habe, war das meine einzige Therapie der Sport“ (Nikola, Pos. 90).

Auf die Frage, wie er sich diesen stress- und aggressionsmindernden Effekt der sportlichen Betätigung erklärt, antwortet Nikola wie folgt: *„Naja, durch die Anstrengung meines Körpers habe ich keine Zeit für Aggressionen, oder? Weil ich habe das ganze Negative, dieses Schlechte einfach raus durch diesen Sport.“ (Nikola, Pos. 44)*

Auch der Teilnehmer Kai spricht in seinem Interview von ähnlichen Beobachtungen und fügt außerdem hinzu, dass sich diese Ventilwirkung der sportlichen Betätigung auch positiv auf den Umgang mit seinen Zimmerkollegen in seinem Haftraum nach den Sporteinheiten auswirkte. Kai erzählt hierbei, dass er den ganzen Tag über freundlicher zu seinen Mithäftlingen war, weil es ihm gelang, seine schlechte Energie bereits während den Sporteinheiten rauszulassen. Wenn er jedoch den ganzen Tag im Bett liegt und es zu keiner körperlichen Betätigung kommt, wird diese schlechte Energie auch manchmal an seinen Zimmerkollegen rausgelassen, so Kai (Kai, Pos. 43). Auf die Frage, ob es spezielle Inhalte im Sport gibt, die sich besonders stark auf seinen Umgang mit Aggressionen auswirken, beschreibt Kai, dass er bereits vor 20 Jahren regelmäßig Basketball gespielt hat und, dass ihn das Basketballspielen während der Einheiten in eine Zeit zurückversetzt hat, in der sein Leben noch nach Plan verlief (Kai, Pos. 46-47). Der Basketballsport half ihm bereits in seiner Jugend, mit angestauten Aggressionen besser umzugehen und auch im Rahmen der Trainingseinheiten mit PHOENIX-Training for Life gelang es ihm nun, den Basketballsport sozusagen als Ventil zum Abbau für angestaute Aggressionen zu nutzen. In diesem Kontext merkt Kai jedoch an, dass diese Wirkung nur relativ kurzfristig spürbar war und ein einziges Training in der Woche seiner Meinung nach zu wenig war.

I: *„Beschreib mir doch mal bitte, was dir als Erstes in den Kopf kommt, wenn du an die Sporteinheiten mit PHOENIX denkst.“*

Kai: *„[...] wie soll ich es ausdrücken (...), es hilft die Aggressionen abzubauen, die sich hier anstauen also bei mir, ich kann nur für mich sprechen.“*

I: *„Ok, also quasi die Sporteinheiten hatten sozusagen eine aggressionsmindernde Wirkung?“*

Kai: *„Auf jeden Fall zumindest für den Tag, wo man Sport macht. Ich bin dann müde und hab mich dann am Abend hingelegt und hab gar nicht die Aggressionen gehabt“ (Kai, Pos. 14-17).*

I: „Hat sich dein Umgang mit Stress durch die Sportprogramme irgendwie verändert oder hast du da überhaupt keine Veränderungen wahrgenommen?“

Kai: „Ich habe sie wahrgenommen, aber es ist halt immer so kurzfristig. Am Dienstag ist man immer noch voll drinnen, es hält bis Mittwoch an, aber dann fängt wieder der Alltag an. Und Mittwoch am Nachmittag ist es dann wieder dasselbe wie vorher“ (Kai, Pos. 94-95)“

7.2.2.6 Mentale Auszeit und Ablenkung von der Haft

Während der übliche Haftalltag von den Inhaftierten als psychisch sehr herausfordernd wahrgenommen wird, wird sportliche Betätigung als eine der wenigen Aktivitäten gesehen, mit denen es gelingen kann, sich „kurz von der Haft rauszunehmen“ (Safe, Pos. 44). Der Sport fungiert demnach als wirksames Mittel, um den Haftkontext zu vergessen und sich vorübergehend in eine andere Welt zu versetzen. Viele der befragten Insassen beschreiben die sportlichen Trainings im Rahmen des 10-wöchigen Trainingsprogramms als eine Art mentale Auszeit und als eine willkommene Ablenkung vom herausfordernden Haftalltag (9 Textpassagen). Einer der befragten Insassen beschreibt seine Gefühle während der Trainingseinheiten wie folgt:

Safe: „Dass man dann zusammen lacht, dass man uns wirklich gesagt hat, zwei Stunden, ich vergesse, dass ich hier in der Haft bin. Ich denke ich bin irgendwo im Park, mit meinen guten Freunden, dass ich irgendwo Basketball spiele, wirklich, dass du das vergisst“ (Safe, Pos.40).

Safe: „Ich sage dir ja, diese 2 Stunden in der Woche mit PHOENIX ich sage es ehrlich, du vergisst den ganzen Stress kurz, ich bin komplett in meinem Modus, ich versuche die Körbe zu versenken, man vergisst alles, man vergisst wirklich die zwei Stunden komplett, dass man in Haft ist, dass man Stress hat, danach kommt man in die Dusche, nach dem Sport, es fängt wieder alles an, man ist in hinter Gittern und dann denkt man, okay passt, ich bin in der Haft. Das ist so ein guter Ausgleich, zu sagen ok man ist in der Haftanstalt, aber trotzdem fühlt man sich frei. Und das ist das, was auch viel ausmacht“ (Safe, Pos.52).

Im weiteren Verlauf des Interviews spricht Safe außerdem an, dass motivierende Musik für ihn persönlich einen großen Beitrag dazu leistet, dass er dieses Gefühl der mentalen Auszeit während den Sporteinheiten erreicht. Mit der richtigen Musik, so erzählt Safe, gelingt es ihm während des Sports alle negativen Gedanken auszuschalten und sich voll und ganz auf die Aktivität zu konzentrieren. Er beschreibt diese Phase als das Eintauchen in seine eigene Blase, in der der Stress und die Probleme des Gefängnisalltags vorübergehend ausgeschaltet werden.

Dies ermöglicht es ihm, sich vollkommen auf den Sport und auf die Gemeinschaft zu konzentrieren (Safe, Pos. 44).

Auch der Teilnehmer Mert berichtet von ähnlichen Gefühlen während der Sporteinheiten und antwortet auf die Frage, was ihm als Erstes in den Kopf kommt, wenn er an die Sporteinheiten mit PHOENIX-Training for Life denkt, wie folgt: *„Also super auf jeden Fall. Hat auf jeden Fall gutgetan. Meinen Kopf mal frei bringen. Habe mich anders gefühlt, als wäre ich nicht im Gefängnis“* (Mert, Pos. 32).

In diesem Zusammenhang kann festgehalten werden, dass der Alltag in Haft unweigerlich mit gewissen Stressoren verbunden ist. Eine temporäre mentale Auszeit kann hierbei eine erhebliche Auswirkung auf die psychische Stabilität der Insass*innen haben. Die inhaftierten Personen schätzen die Möglichkeit, den stressigen Alltag hinter Gittern durch sportliche Betätigung für kurze Zeit zu vergessen und sich in eine positivere Umgebung zu versetzen.

7.2.3 Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld

Sport bzw. sportliche Betätigung hat in der Gesellschaft einen durchaus anerkannten Stellenwert als Instrument zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Innerhalb von Haftanstalten erweist sich Sport jedoch oft als weitaus mehr als nur körperliche Betätigung. Er dient als ein Raum, in dem inhaftierte Personen nicht nur ihre körperliche Gesundheit verbessern, sondern auch individuelle und soziale Identitäten konstruieren und festigen können. Der Gefängnisport wird von den interviewten Insassen in diesem Kontext als ein Bereich beschrieben, der Raum zur Individualisierung bietet und kann dahingehend als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld gesehen werden. Die Chancen und Möglichkeiten des Gefängnisports, als identitätsstiftendes, Lern- und Erfahrungsfeld zu agieren, werden von den befragten Insassen insbesondere in folgenden Punkten als besonders wirksam beschrieben: „(Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen“, „Motivationssteigerung“, „Wissenszuwachs und Erkenntnisgewinn“, „Respektvoller und fairer Umgang miteinander“ und „Entwicklung von Teamfähigkeit“. In der folgenden Abbildung (Abb. 6) sind die gebildeten Kategorien inklusive der Anzahl der zugeordneten Textstellen in Form eines Balkendiagramms dargestellt.

Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld

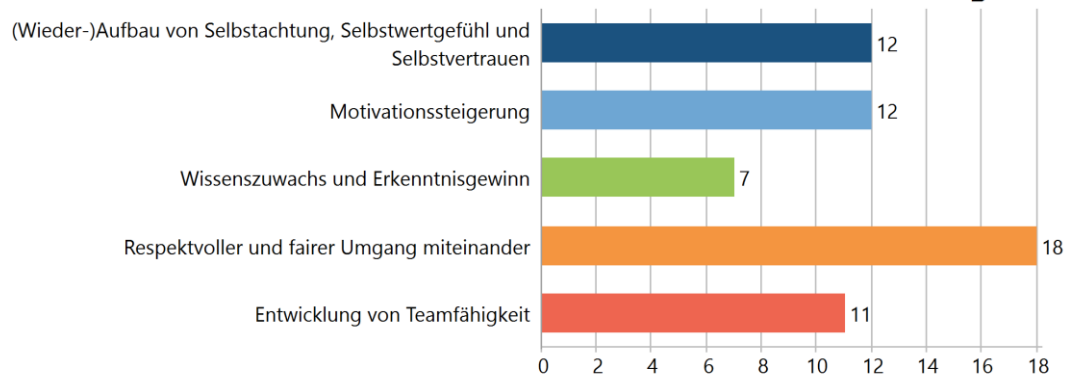


Abbildung 6: Balkendiagramm der entstandenen Subkategorien unter der Hauptkategorie „Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld“

7.2.3.1 (Wieder-)Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Sportliche Betätigung innerhalb des Gefängnisystems kann, laut den interviewten Insassen, als zentraler Ort für den (Wieder-) Aufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gesehen werden (12 Textpassagen). Der Ausgangspunkt ist dabei die Tatsache, dass inhaftierte Personen die gesellschaftliche Stigmatisierung und die Unterlegenheit gegenüber Justizwachebeamten*innen als belastend für ihr Selbstwertgefühl erleben, was nicht selten zu einem Mangel an Selbstvertrauen und Selbstachtung führt. Persönliche Erfolgserlebnisse im Rahmen des Gefängnisports stärken dagegen das Selbstwertgefühl, steigern das Selbstvertrauen und tragen zur Entwicklung der Ich-Identität bei. Ein im Rahmen dieser Arbeit befragter Gefängnisinsasse beschreibt diese Wirkung der körperlichen Betätigung im Gefängnis folgendermaßen: „Das Selbstbewusstsein ist viel stärker, du gehst viel fröhlicher durchs Leben. Dein Kopf ist nicht mehr den ganzen Tag am Hängen und du denkst, okay, es glauben Leute an mich“ (Safe, Pos. 42). „Wenn man ein bisschen nur die Möglichkeit gibt, sich zu zeigen, nachdem man sich nur versteckt, dann macht es auch viel aus“ (Safe, Pos. 58).

Im weiteren Verlauf des Interviews beschreibt Safe, dass es für ihn im Rahmen des 10-wöchigen Trainingsprogramms essenziell war, dass ihn andere Leute auf seinen Leistungsfortschritt aufmerksam gemacht haben und er diesen Leistungsfortschritt selbst vermutlich gar nicht erkannt hätte (Safe, Pos. 42). Diese Anerkennung seiner Mithäftlinge hatte sehr positive Auswirkungen auf sein Selbstwertgefühl, so Safe. Auch das Vertrauen durch die Trainer*innen von PHOENIX-Training for Life hat bei Safe zum Wiederaufbau seines Selbstvertrauens beigetragen.

Safe: „Und das ist das, was es ausmacht, dass jemand an dich glaubt, dass du das siehst. Und das kommt von einem Herzen. Dann baut man dieses starke Vertrauen auf, man glaubt an sich wieder“ (Safe, Pos. 36).

Safe: „Und ich hatte auch so Selbstbewusstseinsprobleme, weil ich dachte, ich schaffe es eh nicht. Und das ist halt die Sache, wo dann jemand mir gesagt hat, PHOENIX zum Beispiel, komm weg von da. Du bist nicht so, du schaffst mehr. Das ist nur deine Eingebung, was du dir selbst einredest. Du bist in dieser Welt, in diesem Moment, du schaffst mehr als du denkst. Und das hat mir auch viel geholfen. Und dadurch habe ich mehr an mich geglaubt, ich habe mit Zigaretten aufgehört, das und so was. Das ist schon viel Wert“ (Safe, Pos. 44).

Auch andere Teilnehmer berichten in diesem Zusammenhang, dass sich positives Feedback von Mithäftlingen und den Trainer*innen positiv auf ihr Selbstbewusstsein ausgewirkt hat und merken zudem an, dass es innerhalb des Gefängnisystems normalerweise nicht dazu kommt, dass positive Dinge oder Leistungen vom Personal oder den Mitinsassen besonders hervorgehoben werden (Kai, Pos. 51-53 & Lukas, Pos. 68-73).

Kai: „[...] man bekommt ja auch irgendwie eine gewisse Selbstbestätigung, also ein Feedback.“

I: „Erzähl mir mal, wie sich dein Selbstwertgefühl oder deine Selbstbestätigung vor dem zehnwöchigen Trainingsprogramm im Vergleich zu deinem jetzigen verändert hat. Hast du da was wahrgenommen?“

Kai: „Also, für mich persönlich in der Zelle nicht, sondern eher, wie gesagt, der Umgang untereinander beim Sport machen. Wenn man was gut gemacht hat, hat man eine Bestätigung dafür bekommen. Das passiert hier halt nicht. Die positiven Dinge werden hier halt nicht so vorgehoben“ (Kai, Pos. 51-53).

Einer der interviewten Teilnehmer berichtet außerdem von einem empfundenen Stolz, wenn er anderen Teilnehmern etwas zeigen konnte und so sein Wissen, welches er sich im Rahmen des 10-wöchigen Trainingsprojekts angeeignet hat, auch den anderen Mithäftlingen aus seiner Abteilung weitergeben konnte (Safe, Pos. 40 & 62). Zusätzlich dazu berichtet Safe über physische Veränderungen, die er durch das regelmäßige Sporttreiben erlebt hat. Gewichtszunahme und Muskelaufbau führen bei Safe zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Dies wiederum trägt dazu bei, dass er sich gesünder und stärker fühlt. Laut dem Insassen haben diese Veränderungen einen direkten Einfluss auf sein Selbstwertgefühl. (Safe, Pos. 14)

Zudem scheint die Möglichkeit, die Sporteinheiten mitzugestalten, bei den Insassen positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl zu haben. Durch die Übertragung von Teilen der Verantwortung an die Gefangenen, fühlen sie sich nützlich und wertgeschätzt, was sich in weiterer Folge positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirkt. Ein Interviewpartner erklärt in diesem Kontext, dass er sich dadurch in der Lage gefühlt habe, am Training mitzuwirken und sich selbstwirksam einbringen zu können:

Safe: „Dann zeigt man ihm auch, dass man an ihn glaubt. Man sagt, wir sind zwar Trainer, aber wir lassen euch auch Trainer sein. Und so gibt man ihnen auch ein gutes Gefühl. Wir denken an dich, keine Sorge. Du bist nicht nur der was trainiert wird, sondern du kannst auch kurz übernehmen. Das macht auch sehr viel aus, für die Person“ (Safe, Pos. 77).

7.2.3.2 Motivationssteigerung

Die Trainingseinheiten des 10-wöchigen Trainingsprogramms führten, laut den Aussagen der interviewten Teilnehmer, zudem zu einer Steigerung der sportbezogenen Motivation (12 Textpassagen). In diesem Kontext wurden sowohl Aussagen getroffen, die eine gesteigerte Motivation während der sportlichen Einheiten im Rahmen des Projekts beschrieben, als auch darüber berichtet, dass die Motivation durch das Projekt auch über die sportlichen Einheiten hinausreichte.

Als Gründe für die gesteigerte Motivation während der sportlichen Einheiten geben die Teilnehmer unter anderem an, dass sie in der Gruppe deutlich mehr Motivation verspürten als bei einem Einzeltraining. Sie erkennen, dass die Gruppendynamik und die gegenseitige Motivation einen erheblichen Einfluss auf ihre Motivation haben. Die Unterstützung durch andere Teilnehmer und die Möglichkeit, sich gegenseitig anzuspornen, werden als äußerst positiv bewertet. Die Insassen motivieren sich gegenseitig und ermutigen sich, am Training teilzunehmen und sich kontinuierlich zu verbessern. Die interviewten Teilnehmer beschreiben dieses Gefühl der gegenseitigen Motivation wie folgt:

Safe: „Und das ist das, was auch viel ausmacht, ob man jetzt mit Anderen trainiert, oder alleine trainiert, das ist die Gruppe, Menschen sind halt so, wir brauchen immer jemanden mit starker Hand, der immer sagt, ey, mach das nicht, komm, lass das, mach das und das“ (Safe, Pos. 52).

Nikola: „Wir haben sich gegenseitig gepusht immer und geschaut, dass wir miteinander trainieren, weil das Team hat gepasst“ (Nikola, Pos. 54).

Dass die gesteigerte Motivation auch über die sportlichen Einheiten hinausreichte und nicht nur während der Einheiten selbst zu beobachten war, bestätigt die Aussage eines Teilnehmers, der angibt, dass ihn die anderen Projektteilnehmer auch an den trainingsfreien Tagen motiviert haben, so oft wie möglich zu den wöchentlichen Trainings zu erscheinen: „Man motiviert sich mehr, man sieht sich ab und zu beim Gang durchlaufen, und dann sagt man: bist du eh dabei nächste Woche? Natürlich, das geht auf die Motivation. Das macht auch viel aus“ (Safe, Pos. 62). Im weiteren Verlauf des Interviews beschreibt derselbe Teilnehmer, dass er die Motivation, die er im Rahmen des Sportprojektes bekommt, auch auf seinem Stockwerk innerhalb der Justizanstalt an seine Mithäftlinge weitergibt. Er berichtet davon, dass er maßgeblich dazu beigetragen hat, dass sich die Sportanlagen auf seinem Stockwerk mittlerweile großer Beliebtheit erfreuen und er durch das Teilen seiner Erfahrungen und seines Fachwissens als eine Art Mentor für seine Mithäftlinge fungiert (Safe, Pos. 62). Dieser soziale Einfluss

innerhalb des Gefängnisumfelds zeigt, dass das Sportprojekt nicht nur die individuelle Motivation gefördert hat, sondern auch dazu beigetragen hat, eine unterstützende und motivierende Gemeinschaft innerhalb der Gefängnismauern aufzubauen. Ihn selbst, so berichtet der Insasse, hat das Sportprojekt so sehr motiviert, dass er sich auch nach seiner Haft unbedingt weiterhin regelmäßig sportlich betätigen möchte: *„Es hat mir so einen Motivationsschub gegeben, dass man sagt man macht draußen weiter, und man tut das auch weiter planen. Das ist nicht so eine Sache für paar Wochen und fertig, sondern es ist auch ein Weiterdenken für die Zukunft“* (Safe, Pos. 50). Auch Nikola berichtet davon, dass ihm das Sportprojekt einen Anreiz gegeben hat, sowohl in seinen letzten Wochen in Haft als auch in Freiheit wieder mehr Sport zu machen (Nikola, Pos. 23).

7.2.3.3 Wissenszuwachs und Erkenntnisgewinn

Die Textpassagen, die der Kategorie "Wissenszuwachs und Erkenntnisgewinn" zugeordnet werden konnten, zeigen, dass die Teilnehmenden durch das Sportprojekt in den verschiedensten Bereichen etwas dazugelernt haben. Insbesondere wurde ein Zuwachs an Wissen hinsichtlich trainingsbezogener (siehe Safe, Pos. 36) und ernährungsbezogener Inhalte (siehe Nikola, Pos. 42) hervorgehoben. Ein Teilnehmer erwähnt die Vielfalt der angebotenen Trainingsmöglichkeiten, darunter Yoga, und betont die Möglichkeit, erworbenes Wissen an andere Insassen oder Geschwister weiterzugeben (Safe, Pos. 16). Dies zeigt, dass die Trainingseinheiten nicht nur auf individueller Ebene positive Veränderungen bewirken können, sondern auch die Möglichkeit bieten, das erworbene, sportbezogene Wissen in der Gemeinschaft zu teilen. In diesem Kontext wird außerdem die Bedeutung von qualifizierten Trainer*innen hervorgehoben. Die Teilnehmer schätzen die Fachkenntnisse der externen Trainer*innen und sind motiviert, von ihnen zu lernen. Dies unterstreicht die Bedeutung qualifizierter Fachkräfte zur Durchführung des Gefängnisports, die den Insassen nicht nur körperliche Fitness, sondern auch wertvolles sport- und gesundheitsbezogenes Wissen vermitteln können.

Darüber hinaus wurde, wie bereits in Kapitel 8.2.1.5 angemerkt, davon berichtet, dass sich der Umgang mit Aggressionen und Wut verändert hat. Angestaute Aggressionen und Wut wurden nun häufiger durch körperliche Aktivitäten abgebaut. Safe gibt auf die Frage, was er im Rahmen des Trainingsprojekts gelernt hat, bei dem er sich vorstellen kann, dass es ihm in seinem Leben nach der Haft etwas bringen könnte, folgende Antwort: *„Man sieht, dass man mit Training auch weit kommen kann und auch viele Probleme lösen kann, anstatt dass man Wut irgendwo in Diskussionen rauslässt“* (Safe, Pos. 16). Im weiteren Verlauf des Interviews erklärt Safe

außerdem, dass er im Rahmen des Sportprojekts gelernt hat, in gewissen Situationen Ruhe zu bewahren und es ihm mittlerweile leichter fällt, dem Gegenspieler nach einem vermeintlichen Foulspiel zu verzeihen. In der Zeit vor den Trainingseinheiten mit PHOENIX-Training for Life, so berichtet Safe, fiel es ihm sehr schwer nach einem Foulspiel ruhig zu bleiben und die Situation eskalierte häufig. Durch das Sportprojekt hat er mittlerweile jedoch die Erkenntnis gewonnen, dass ein Foulspiel meist nicht absichtlich begangen wird und die Situation sehr schnell aus dem Weg geschafft werden kann, wenn man einander verzeiht und respektvoll miteinander umgeht. In diesem Kontext erklärt Safe: *„Du kannst es selber schön klären, kein Problem, damit zeigst du auch Respekt, dann weiß er (der Gegenspieler) nächstes Mal, aha, wenn er jetzt bei mir macht, verzeih ich auch, das ist, Verzeihen ist was Schönes, und man soll lernen damit umzugehen. Es passiert ein Unfall, es passiert ein Foul, man ist miteinander (Safe, Pos. 56).* Dieser, von Safe im Rahmen dieser Aussage beschriebene respektvolle Umgang untereinander, wird im folgenden Kapitel genauer untersucht.

7.2.3.4 Respektvoller und fairer Umgang miteinander

Die Interviews mit den Gefängnisinsassen zeigen deutlich, dass das Sportprojekt von PHEONIX-Training for Life einen erheblichen Einfluss auf den Umgang miteinander innerhalb der Trainingsgruppe hatte. Insbesondere die Aspekte Respekt und Fairplay sind in den Aussagen der Insassen prominent hervorgehoben. Alle der sieben interviewten Teilnehmer berichten in ihren Interviews von einem sehr respektvollen und fairen Umgang innerhalb der Trainingsgruppe. Einer der interviewten Teilnehmer antwortet auf die Frage, was er an den Sporteinheiten mit PHOENIX als besonders wertvoll empfunden hat wie folgt:

Safe: *„Also, halt wirklich diese Zusammenarbeit, dass man von Anfang an klarmacht: Leute, wenn kein Respekt da ist, wird es nicht weiter gehen. Und das ist das. Diese Bausteine dafür sind das Miteinander, Respekt. Egal, wo man herkommt, egal, in welchen Sprachen man spricht, man will sich versuchen, irgendwie zu verstehen. [...] Und das ist das, was dann auch von Anfang an wirklich auch vom Team gezeigt wird: Leute, Respekt, erste Stelle“ (Safe, Pos. 69).*

Auch die anderen befragten Teilnehmer berichten davon, dass sie einen respektvollen und fairen Umgang innerhalb der Trainingsgruppe wahrgenommen haben und es in diesem Kontext sehr angenehm empfanden, dass der Fair-Play Gedanke von den der gesamten Trainingsgruppe akzeptiert und ausnahmslos umgesetzt wurde. Speziell in den etwas körperbetonten Zweikampfsituationen im Rahmen des Abschlussspiels gegen Ende der Einheit kam es immer

wieder zu Foulspielen, die laut den befragten Teilnehmern jedoch nie eskalierten und stattdessen mit einem fairen Handshake geklärt wurden (Lukas, Pos. 89 & Mufasa, Pos. 27).

Der Insasse Kai fügt in diesem Kontext hinzu, dass solch ein respektvoller Umgang innerhalb der Justizanstalt keineswegs als selbstverständlich angesehen werden kann und er die gemeinsamen Sporteinheiten auch gerade deshalb sehr genossen hat (Kai, Pos. 25). Kai ist außerdem überzeugt davon, dass das Sportprojekt von PHOENIX- Training for Life auch Auswirkungen auf einen fairen und respektvollen Umgang abseits des Sportplatzes haben kann (Kai, Pos. 65). Auch Lukas ist dieser Meinung und beantwortet die Frage, ob das gelernte soziale Verhalten aus den Sporteinheiten auch Auswirkungen auf seinen restlichen Haftalltag habe, folgendermaßen: *„Ja, das glaube ich schon. [...] Ich glaube, viele müssen das schon mal lernen. Es gibt verschiedene Kulturen auch in dem Haus. Da würde das sicher etwas bringen ja. Sport verbindet natürlich, so wie ich es dir gesagt hab vorhin. Ich glaube schon, dass es was bringen würde“* (Lukas, Pos. 91). Hierbei spricht Lukas die Fähigkeit des Sports an, Menschen unterschiedlicher Hintergründe, Kulturen und Lebensweisen zu verbinden. Unabhängig von Alter, Aussehen, Herkunft oder Religion haben die Teilnehmer durch das gemeinsame Sporttreiben zusammengefunden. Der respektvolle und faire Umgang untereinander hat hierbei eine bedeutende Rolle gespielt und bildete die Basis für ein freudvolles gemeinsames Sporttreiben. Der Teilnehmer Safe berichtet in diesem Kontext Folgendes:

Safe: *„Weil ich würde jetzt nicht denken, dass ich mit denen klarkommen würde. Ich habe mir gedacht, okay, ich kenne dich nicht, wir haben uns nie angesprochen. Und dann kommt PHOENIX. Und die Menschen, die halt egal woher sie kommen, was für Sprache man spricht, dort Englisch, dort Deutsch. Man benutzt alles Hände, Füße, dass man sich versteht. Aber im Endeffekt, das Schönste ist, dass der Respekt da ist. Obwohl, egal, wer was gemacht hat. Der eine sitzt wegen dem, der andere sitzt wegen dem, Drogen hin und her, trotzdem ist der Respekt da und der Zusammenhalt“* (Safe, Pos. 40).

Hierbei spricht Safe unter anderem die besondere Fähigkeit des Sports an, Sprachbarrieren zu überwinden. Durch die gemeinsame sportliche Betätigung ist es nicht immer notwendig, die gleiche Sprache zu sprechen. Die Handlungen auf dem Spielfeld oder auf dem Sportplatz sprechen für sich und schaffen eine universelle Verständigung, die weit über Worte hinausgeht. In diesem Zusammenhang spricht der Teilnehmer außerdem über die Fähigkeit des Sports Vorurteile abzubauen. Er berichtet davon, dass er durch das Sportprojekt die Möglichkeit hatte, seine Mithäftlinge von einer anderen Seite kennenzulernen. Er hat Eigenschaften und Potenzial bei anderen gesehen, die er zuvor nicht erwartet hätte. Dies hat dazu geführt, dass Vorurteile

und negative Einschätzungen abgebaut wurden. Das Sportprojekt hat somit dazu beigetragen, die Wahrnehmung und das Verständnis füreinander zu fördern.

I: „Dann würde ich dich bitten, dass du mal beschreibst, was dir als erstes in den Kopf kommt, wenn du an die Sporteinheiten mit PHOENIX denkst.“

Safe: „Auf jeden Fall, man hat viele gute Seiten von anderen Menschen auch, von denen man es nicht denkt, gesehen. Wirklich auch viel Zusammenhalt, viele Eigenschaften von Menschen kennengelernt, die man so nicht kennt eigentlich. Weil die Menschen so, wenn man sie in der Haft treffen würde, Insassen zum Beispiel die mitmachen, die sind komplett verschlossen gewesen. Man hat nie von denen gedacht, dass sie sich so öffnen werden, dass sie so Potenzial in sich haben, dass sie so mitmachen“ (Safe, Pos. 9-10).

I: „Ok, perfekt, danke. Und wenn du an die Zeit nach deiner Entlassung denkst, das heißt jetzt in drei Monaten im Oktober, erklär mir mal, was du mit den Trainings in PHOENIX gelernt hast, wo du dir vorstellen kannst, dass dir das was bringt in deinem Leben dann in Freiheit.“

Safe: „Wie gesagt, man lernt halt, dass Menschen nicht so sind, wie sie sich manchmal zeigen, man lernt sie kennen“ (Safe, Pos. 15-16).

Auch Lukas berichtet in seinem Interview davon, dass es ihm im Rahmen des Sportprojekts gelungen ist Vorurteile abzubauen. Er erzählt, dass er einen Teilnehmer des Projekts schon seit seinem Haftbeginn vor zehn Monaten immer wieder in der Justizanstalt gesehen hat, aber bisher nie mit ihm sprechen wollte. Lukas hat den Mithäftling aufgrund seines äußeren Erscheinungsbildes laut eigener Aussage vorverurteilt. Erst durch das gemeinsame Sporttreiben im Rahmen des Sportprojekts realisierte Lukas, dass seine voreilige Einschätzung falsch war und freundete sich im Rahmen des 10-wöchigen-Projekts mit dem bisher fremden Teilnehmer an (Lukas, Pos. 41). Das gemeinsame Sporttreiben hatte demnach außerdem die Fähigkeit Vorurteile innerhalb der Teilnehmergruppe abzubauen. Wenn die Insassen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen und Hintergründe auf dem Sportplatz der Justizanstalt zusammenkommen, zählen Leistung und Teamwork scheinbar mehr als Vorurteile. In dieser Umgebung lernen die teilnehmenden Insassen daher, dass sie mehr gemeinsam haben, als sie eigentlich vermutet haben.

7.2.3.5 Entwicklung von Teamfähigkeit

Die Textpassagen, die der Kategorie „Respektvoller und fairer Umgang miteinander“ und der Kategorie „Entwicklung von Teamfähigkeit“ zugeordnet werden konnten, bestätigen die im Rahmen des Theorieteils dieser Arbeit aufgestellte Aussage, dass der Gefängnisport den

Insass*innen die Möglichkeit bietet, in einer strukturierten Umgebung soziale Interaktionen zu erleben. Im Rahmen der gemeinsamen Sporteinheiten konnten die Teilnehmer des Projekts lernen, mit anderen zu kooperieren, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und Verantwortung zu übernehmen. Das gemeinsame Sporttreiben im Rahmen des Projekts trug bei den Teilnehmern zudem maßgeblich zur Entwicklung von Teamfähigkeit bei. Die teilnehmenden Insassen berichten, dass sie während des Projekts als Team zusammengewachsen sind. Sie betonen hierbei die Bedeutung des Zusammenhalts und wie dieser die gesamte Gruppendynamik positiv beeinflusst hat. Dieser Zusammenhalt erstreckte sich sogar über die sportlichen Trainings hinaus und trug dazu bei, dass sich tiefe Freundschaften entwickelten und ein starkes Gemeinschaftsgefühl entstand. Ein interviewter Insasse beschreibt dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit innerhalb der Sportgruppe wie folgt:

Safe: „*Wir sind stark. Wir sind ein Team, wir sind eine Faust. Und das lernen wir. Und das was man dort lernt, was man nicht tagtäglich hört. Keiner wird sagen, wir sind eine Mannschaft. Wir sind ein Team. Das hört man nicht. Und das macht bei PHOENIX viel aus. Man kommt, man sieht es ist ein Team.*“ (Safe, Pos, 67)

In dieser Aussage zeigt der Teilnehmer Safe außerdem auf, dass dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit im regulären Haftalltag normalerweise kaum erlebt werden kann. Innerhalb der Justizanstalt ist jeder Insasse auf sich allein gestellt und es fällt ihnen sehr schwer, anderen Insassen zu vertrauen (Kai, Pos. 59-63). Durch das regelmäßige gemeinsame Sporttreiben ist es den teilnehmenden Insassen jedoch gelungen, untereinander ein gewisses Maß an Vertrauen aufzubauen und fünf der sieben befragten Teilnehmer berichten in diesem Kontext von einem Gefühl des Zusammenhalts und der Entwicklung von Teamfähigkeit (11 Textpassagen). Der Teilnehmer Mufasa beantwortet die Frage, ob er im Umgang mit den anderen Teilnehmern im Laufe des 10-wöchigen Trainingsprogramms Veränderungen wahrgenommen hat, wie folgt: „*Wir haben Teamgeist entwickelt. Das Zusammenspielen und man lernt sich auch besser kennen und so.*“ (Mufasa, Pos. 60) In diesem Kontext ist Mufasa zudem davon überzeugt, dass ihm die im Projekt gemachten Erfahrungen auch für die Zeit nach seiner Entlassung von Nutzen sein werden. Er gibt an, dass ihm die Fähigkeiten erfolgreich im Team zu arbeiten und sich gegenüber seinen Mitmenschen respektvoll zu verhalten, helfen werden, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren und ihm bei der Bewältigung der Herausforderungen außerhalb des Gefängnisses von Nutzen sein werden (Mufasa, Pos. 28-29).

7.2.4 Ausblick auf ein Leben in Freiheit

Im Rahmen der Interviews wurde ein Ausblick auf das Leben der Teilnehmer nach ihrer Haftentlassung abgefragt. Sechs der sieben befragten Teilnehmer geben hierbei an, sich auch nach ihrer Entlassung regelmäßig sportlich betätigen zu wollen. In diesem Zusammenhang geben fast alle Teilnehmer an, dass sie nach ihrer Haftentlassung mit PHOENIX-Training for Life in Kontakt treten möchten, Teil des PHOENIX Nachbetreuungsprogramms werden möchten und durch Hilfe des gemeinnützigen Vereins Mitglied eines Sportvereins werden möchten. Ein befragter Teilnehmer beschreibt seine Zukunftspläne wie folgt:

Safe: *„Es hat mir so einen Motivationsschub gegeben, dass man sagt, man macht draußen weiter, und man tut das auch weiter planen. Das ist nicht so eine Sache für ein paar Wochen und fertig, sondern es ist auch ein Weiterdenken für die Zukunft, dass man dann weiter zusammenarbeiten kann, dass man weiterhin auch die Möglichkeit hat sich Tipps zu holen“* (Safe, Pos. 50).

Ein weiterer befragter Insasse berichtet von ähnlichen Zukunftsplänen und erzählt, dass er im Rahmen des Sportprojekts festgestellt hat, dass ihm *„Sport gut tut“* und er deshalb *„auf jeden Fall mit Sport weitermachen“* wird (Mert, Pos. 54). Lukas berichtet in diesem Kontext von ähnlichen Erkenntnissen und beschreibt außerdem, dass ihn die Trainingseinheiten an seine Werte erinnern haben, die er durch seine Alkoholsucht in den letzten Jahren vernachlässigt hat. Die sportlichen Trainings haben ihn an die Zeit vor seiner Alkoholsucht erinnert, in der Sport einen sehr großen Stellenwert hatte. Nach seiner Haft will Lukas nun wieder an den in Erinnerung gerufenen Werten ansetzen und ein gesundes und sportlich aktives Leben führen (Lukas, Pos. 46-49). Auch Kai berichtet davon, dass ihn die Sporteinheiten an eine Zeit erinnerten, in der der Sport noch ein wesentlicher Bestandteil seines Lebens war.

I: *„Wenn du jetzt an die Zeit nach deinem Entlassen denkst, also in quasi einem Jahr circa, ein bisschen weniger, erklär mir mal, was du in den Trainings von PHOENIX gelernt hast, wo du dir vorstellen kannst, das kannst du mitnehmen für die Zeit nach deiner Entlassung?“*

Kai: *„Naja, es hat mich auch, da ich selber vor 20 Jahren Basketball trainiert habe, auch ein bisschen zurückversetzt in die Zeit, also das hat mich zum Nachdenken gebracht. Da möchte ich wieder ansetzen.“*

I: *„Ok, das heißt, dass du dann wieder suchst, wo du spielen kannst und so?“*

Kai: *„Genau, das hat mich ein bisschen zum Nachdenken angeregt.“* (Kai, Pos. 26-29)

Auch Nikola beschreibt, dass er sich vornimmt, nach seiner Haftentlassung regelmäßig sportlich aktiv zu werden. Er berichtet davon, dass er vor seiner Haftstrafe eine Zeit lang gar keinen Sport gemacht hat, in Zukunft jedoch gemeinsam mit seinen Kindern ein gesundes und fittes Leben führen möchte.

I: „Wie stellst du dir vor, dass das dann abläuft, also in Freiheit? Glaubst du, dass du wieder beginnst Sport zu machen oder eben weiter machst?“

Nikola: „Auf jeden Fall also in der Freiheit wirds für mich weitergehen, ein normales straffreies Leben führen und mit Sport ein bisschen auch weitermachen, also gar nicht mehr aufgeben, weil vor der Haft, bevor ich in Haft gekommen bin, habe ich fünf Jahre gar keinen Sport gemacht und habe mich richtig gehen lassen und das werde ich nicht noch einmal zulassen. Ich will auch mit meinen Kindern Sport machen, also das wird mein neuer Anreiz sein, dass man ein gesundes und fittes Leben führt.“ (Nikola, Pos. 73-74)

Der interviewte Teilnehmer Safe, der zum Zeitpunkt des Interviews noch drei Monate seiner Haftstrafe absitzen musste, gibt gegen Ende seines Interviews zudem an, dass er großes Interesse daran hätte, mit dem Verein PHOENIX-Training for Life zusammenzuarbeiten und berichtet von seiner Vision vor allem Jugendliche mit seinen gemachten Erfahrungen davon abzuhalten, straffällig zu werden.

I: „Okay, perfekt. Unser Gespräch neigt sich jetzt langsam dem Ende zu. Gibt es noch etwas, was dir jetzt noch eingefallen ist, was du noch unbedingt sagen möchtest, oder was dir persönlich noch wichtig wäre, zu erwähnen?“

Safe: „Auf jeden Fall, Ich habe mich mit PHOENIX draußen abgesprochen. Ich habe vor, diese Sachen wirklich draußen weiterzumachen, auch zusammenarbeiten und ich habe auch viele Freunde, die in vielen Sportbereichen auch trainieren, Boxen trainieren, Die auch sehr gerne mitmachen würden. Ich kann mir vorstellen, mit jungen Leuten auf jeden Fall, dass man auch ansetzt, bevor die Leute in Haft kommen. Nicht, dass man dann in Haft auch Probleme hat. Nein eher, dass man ansetzt, schon, bevor die Leute in Haft kommen, in jungen Jahren, Schulen. Sei es Schulen, Jugendzentren. Dass man den Leuten mal wirklich sagt, / ich zum Beispiel, hätte es gewollt, dass man mir mit 14 gesagt hätte, mach das nicht. Denk an dein Leben [...]. Hätte mit mir jemand mit 14 dieses Gespräch, was ich jetzt führe, gemacht, wäre es vielleicht nicht so gekommen. Aber dann denke ich mir, hätte ich das nicht durchgemacht, könnte ich das diesen Personen nicht weitergeben. Und das ist das, was man dann denkt. Dass man sich glücklich schätzt und sagt, es war ein schwieriger Weg. Es hat auch viele Schmerzen gegeben, es gab

viele Sorgen. Aber jetzt kann ich das den anderen Leuten geben. Es ist noch nicht zu spät. Bevor der das gleiche macht, wie ich den gleichen Fehler. Bevor seine Mutter und Schwester weinen. Nein, sie sollen sehen was mir passiert ist. Mich als dann sozusagen, das beste Projekt sehen. Was passieren kann, wenn man eben diesen Weg geht.“ (Safe, Pos. 82-83)

7.2.5 Kontakt mit den Trainer*innen

Im Rahmen des Interviews wurden die Teilnehmer gefragt, wie sie den Kontakt mit den Trainer*innen von PHOENIX erlebt haben und ob sie der Meinung sind, dass die sportlichen Trainings anders auf sie gewirkt hätten, wenn sie stattdessen von Justizwachebeamt*innen angeleitet worden wären. Der Kategorie „Kontakt mit den Trainer*innen“ werden all jene Textpassagen zugeordnet, in denen über die Trainer*innen des Sportprojekts und die möglichen Unterschiede bei einem Training durch die Justizbeamt*innen gesprochen wurde.

Ein befragter Insasse beschreibt den Kontakt mit den Trainer*innen in diesem Kontext als sehr nett und vertraut. Die Beziehung zwischen den Trainer*innen und Insassen hat, laut dem befragten Insassen, *„richtig gutgetan“* (Mert, Pos. 106). Auch Nikola beschreibt das Miteinander mit den Trainer*innen ähnlich und merkt an, dass er es besonders genossen hat, von den Trainer*innen wie eine ganz normale Person in Freiheit behandelt zu werden.

I: *„Ok gut, eine letzte Frage noch. Beschreibe mir mal, wie du den Kontakt mit den Trainern von PHOENIX erlebt hast.“*

Nikola: *„Ja sehr sehr human. Also das war schon wie brüderlich sozusagen. Es war wirklich sehr schön, die waren nicht abweisend, nicht abstoßend, also die haben uns so behandelt, als ob wir draußen wären und nicht im Gefängnis. Das war schon so eine Gruppe wie, als ob man sich am Basketballplatz treffen würde im Park und wir legen los.“* (Nikola, Pos. 91-92)

Auch Kai beschreibt den Umgang der Trainer*innen als *„vorurteilsfrei“*, *„sehr respektvoll“* und *„auf Augenhöhe“*. Eigenschaften die Kai sehr schätzt und als überaus wichtig erachtet (Kai, Pos. 41 & 67). Der Teilnehmer Safe hebt in seinen Aussagen zu diesem Thema wiederholt hervor, dass er das sportbezogene Knowhow der Trainer*innen sehr schätzt und gerade deshalb gerne ins Gespräch mit den Trainer*innen gekommen ist.

Safe: *„Und das, wenn man PHOENIX hingeht, ist die Sache, dass die Leute, was das machen, man weiß, dass sie Ahnung haben. Und dann geht man auch gerne hin und man lernt von ihnen. Und das ist die Sache, was es ausmacht, dass man sieht, die Leute nehmen sich Zeit für uns. Und das sollte man auch schätzen. Und das ist das bei euch, was es ausmacht, wo man dann mehr Motivation hat“* (Safe, Pos.30).

Safe: „Und darum ist es besser, sich einen Rat von jemandem zu holen, der sich in dem Bereich auskennt. Und das Glück hatten wir jetzt hier“ (Safe, Pos, 14).

Im weiteren Verlauf des Interviews spricht der Teilnehmer Safe immer wieder davon, dass er es besonders schätzt, dass sich die Trainer*innen von PHOENIX-Training for Life viel Zeit für die Teilnehmer nehmen. Eine Sache, die in der Haft nicht selbstverständlich ist, so Safe.

Safe: „Das ist das, was man sieht, die Leute nehmen sich Zeit. Kommen von außen extra, nehmen sich die Zeit. Obwohl man Häftling ist, sehen sie etwas in dir, was kein anderer sieht. Und das ist das, was es ausmacht. Was man hier nicht von jedem bekommt. Nicht jeder hat die Möglichkeit, oder jeder wird ausgewählt.“ (Safe, Pos.36)

Safe: „Wenn man mit PHOENIX zusammenarbeitet, und man sieht, die wollen wirklich, dass du weiterkommst. Die machen das nicht nur als Zeitvertreib, die wollen wirklich, dass der Mensch sich ändert. Und das ist das, was ich von dem Coach wirklich sehr respektvoll finde, wertschätze, und das macht viel aus.“ (Safe, Pos. 46)

In diesem Kontext wurden die Teilnehmer außerdem gefragt, ob sie der Meinung sind, dass die sportlichen Trainings anders auf sie gewirkt hätten, wenn sie anstatt der externen Trainer*innen von Justizwachebeamten*innen angeleitet worden wären. Auch als Antwort auf diese Frage wurde wiederholt auf das sportwissenschaftliche Knowhow der Trainer*innen verwiesen. Die Teilnehmer haben in diesem Zusammenhang Bedenken, ob die Justizwachebeamten*innen das nötige Fachwissen mitbringen und sind der Meinung, dass die Sporteinheiten durch die externen Trainer*innen definitiv effektiver und strukturierter ablaufen (Moe, Pos. 80; Lukas, Pos. 85; Safe, Pos. 46; Mufasa, Pos. 39). Weiters geben die teilnehmenden Insassen an, dass die deutlich unterlegene Position gegenüber den Beamten*innen ein Problem für die sportlichen Trainings darstellen könnten. Einer der Teilnehmer beschreibt diese Bedenken wie folgt:

Lukas: „Das würde mit den Beamten nicht funktionieren. Nicht so gut. Weil da immer eine gewisse Autorität da ist. Gesunder Respekt ist ja bei euch auch da gewesen, den habt ihr ja uns auch gegeben. Aber bei Beamten ist das was anderes. Da schwingt dann immer irgendwie was mit. Ah, scheiße, ich darf das nicht sagen. Ich glaube, dass das nicht so gut wäre.“ (Lukas, Pos. 87)

Hierbei beschreibt der Teilnehmer Lukas die Tatsache, dass er bei einem sportlichen Training mit den Justizwachebeamten*innen ständig Angst hätte, etwas Falsches zu sagen. Es würde ihm deshalb nicht so gut gelingen, seinen Kopf auszuschalten und die sportlichen Trainings, wie in Kapitel 8.2.1.6 beschrieben, als mentale Auszeit zu nutzen. Auch der Teilnehmer Kai beschreibt

seine Bedenken zu diesem Thema ähnlich und fügt außerdem hinzu, dass externe Trainer*innen deutlich vorurteilsfreier und respektvoller agieren, als es die Beamt*innen machen würden (Kai, Pos. 41 & 69). Dies führt in weiterer Folge dazu, dass die Insassen „*einen ganz anderen Bezug*“ zu externen Trainer*innen aufbauen können, als es ihnen mit den Beamt*innen gelingen würde (Kai, Pos. 69). Auch der Teilnehmer Safe berichtet von ähnlichen Erfahrungen und schätzt an den Trainer*innen von PHEONEX-Training for Life sehr, dass sie ihr Versprechen halten und ihm Mut für die Zeit nach seiner Haft machen. In diesem Kontext antwortet Safe auf die Frage, ob er der Meinung ist, dass die sportlichen Trainings anders auf ihn gewirkt hätten, wenn sie von Justizwachebeamt*innen angeleitet worden wären, folgendermaßen:

Safe: „*Nein, Ich glaube eher das, dass PHOENIX eine andere Sichtweise auf die Insassen hat. Weil man denkt sich, das sind Leute, die sich auskennen, man freut sich mit denen zusammenarbeiten, weil sie auch ihre Versprechen einhalten. Wir sagen ja auch, dass wir draußen weitermachen und alles, und das macht auch viel aus.*“ (Safe, Pos. 46).

Insgesamt zeigt sich in den Aussagen der teilnehmenden Insassen, dass der Kontakt mit den Trainer*innen von PHOENIX einen wichtigen Beitrag zum Erfolg des Sportprojekts und zur Motivation der Insassen geleistet hat. Dieser Kontakt wurde als positiv, respektvoll und motivierend wahrgenommen und trug maßgeblich dazu bei, dass die Insassen die Sporteinheiten als eine wertvolle Erfahrung in ihrer Haftzeit betrachtet haben.

8 Zusammenführung und Interpretation der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus der vorangegangenen Datenauswertung zusammengefasst und präsentiert. Es erfolgt eine Synthese der Ergebnisse, die aus den verschiedenen Datenerhebungsmethoden gewonnen wurden, sowie eine Zusammenführung der Wirkungen des 10-wöchigen Sportprojekts für die teilnehmenden Insassen. Diese Ergebnisse tragen dazu bei, ein umfassendes Verständnis für die Bedeutung von Gefängnis sport als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und die soziale Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft zu entwickeln.

Die Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass das Sportprojekt von PHOENIX – Training for Life sowohl positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit als auch auf die sozialen Verhaltensweisen der teilnehmenden Insassen hatte. Alle befragten Teilnehmer empfanden das Sportprojekt insgesamt betrachtet als äußerst positiv und sinnvoll. Das Sportprogramm diente den Insassen einerseits als Mittel zur Bewältigung der Herausforderungen des Gefängnisalltags. Es half dabei, die Monotonie des Haftalltags zu durchbrechen, soziale Isolation zu überwinden und diente den Insassen als mentale Auszeit und Ablenkung von der Haft. Die sportliche Betätigung wirkte außerdem als Ventil für Stress und Aggressionen, als Kompensation der Bewegungsarmut und hob die Stimmung und Lebensfreude der Teilnehmer. Andererseits dienten die sportlichen Aktivitäten als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld für die Insassen. Durch das gemeinsame Sporttreiben kam es zu einem Wiederaufbau von Selbstachtung und Selbstvertrauen, zu einer gesteigerten Motivation sowie zu einem Wissenszuwachs der Teilnehmer. Ein Effekt während des Sportprojekts, der von den teilnehmenden Insassen besonders geschätzt und genossen wurde, war die Gemeinschaft, die durch das regelmäßige gemeinsame Sporttreiben entstand. Dieses Gemeinschaftsgefühl war von großer Bedeutung für die Teilnehmer, da sie soziale Kontakte knüpfen konnten und ein starkes Zugehörigkeitsgefühl erlebten. Die Teamarbeit und das gemeinsame Ziel, fair und respektvoll miteinander umzugehen, haben die Gruppe gestärkt. Dieser Zusammenhalt erstreckte sich auch über die sportlichen Aktivitäten hinaus und beeinflusste das soziale Verhalten in anderen Bereichen des Gefängnislebens. Es zeigt, dass Sport selbst in herausfordernden Umgebungen wie der Justizanstalt eine leistungsstarke Plattform zur Förderung von Respekt und Fairplay sein kann. Dieser respektvolle Umgang miteinander kann das soziale Verhalten der Insass*innen nachhaltig beeinflussen und kann einen positiven Einfluss auf das Leben innerhalb der

Justizanstalt haben. Die Entwicklung von Teamfähigkeit hat wiederum das Potenzial, die Insass*innen auf ihrem Weg zur Resozialisierung zu unterstützen und ihre Integration in die Gesellschaft nach ihrer Entlassung zu erleichtern. Auch die interviewten Insassen selbst sind überzeugt davon, dass ihnen die Fähigkeit im Team zu arbeiten und sich respektvoll zu verhalten, helfen werden, sich besser in die Gesellschaft zu integrieren und ein Leben in Freiheit zu führen. Die im Rahmen des Projekts erworbenen sozialen Fähigkeiten stellen für die teilnehmenden Insassen somit wertvolle Ressourcen dar, um die Herausforderungen außerhalb des Gefängnisses zu bewältigen, sich erfolgreich zu reintegrieren und ein erfülltes Leben außerhalb der Gefängnismauern zu führen.

Ein weiterer Aspekt, der von den teilnehmenden Insassen wiederholt betont wurde, ist der Wiederaufbau von Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durch das Sportprojekt. Hierbei wiesen die befragten Insassen wiederholt darauf hin, wie wichtig es ist, dass andere Personen an sie glauben. Dieser Glaube von außen hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie sich die Gefangenen selbst sehen. Die Unterstützung und das Feedback von den Trainer*innen und Mitinsassen während des 10-wöchigen Sportprojekts stärkten den Glauben an ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten. Positive Rückmeldungen und Lob von den Trainer*innen und Mitinsassen führten wiederum zu einer gesteigerten Selbstbestätigung. All dies trägt in weiterer Folge dazu bei, dass sich die Inhaftierten trotz ihrer herausfordernden Haftsituation geschätzt und akzeptiert fühlen. Dieser Aspekt der sportlichen Betätigung ist von erheblicher Bedeutung für das psychische Wohlbefinden der Insass*innen innerhalb der Justizanstalt und kann zudem langfristige positive Auswirkungen auf ihre persönliche Entwicklung auch außerhalb der Gefängnismauern haben. Das gesteigerte Selbstwertgefühl infolge der Teilnahme am Sportprojekt kann hierbei als kraftvolles Werkzeug dienen, um die Herausforderungen außerhalb der Justizanstalt zu bewältigen. Ein gestärktes Selbstbewusstsein ermöglicht es den ehemaligen Insass*innen, sich mit größerer Zuversicht den Anforderungen des Alltags zu stellen. Dieser Zugewinn an Selbstsicherheit kann die Betroffenen dazu ermutigen, neue Möglichkeiten zu ergreifen, Herausforderungen anzunehmen und aktiv an der Gesellschaft teilzunehmen. Das gesteigerte Selbstwertgefühl kann außerdem dabei helfen, negativen Einflüssen entgegenzuwirken und ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten, was insgesamt eine stabilere Grundlage für eine erfolgreiche Reintegration bietet.

Die Insassen, die an den Interviews teilgenommen haben, betonten zudem die Bedeutung des Kontakts mit den Trainer*innen von PHOENIX-Training for Life. Die Beziehung zu den externen Trainer*innen wurde von den Insassen hierbei als äußerst positiv, respektvoll und

motivierend beschrieben. Die Insassen hoben hervor, dass sich die Trainer*innen Zeit für sie genommen haben und sich für ihre Fortschritte interessierten. Diese Eigenschaften der Trainer*innen wurden von den Insassen als motivierend empfunden und hatten positive Auswirkungen auf ihre Teilnahmebereitschaft und ihren Lernerfolg. Die Insassen schätzten zudem die Tatsache, dass die Trainer*innen von außerhalb der Justizanstalt kamen und freiwillig ihre Zeit und ihr Wissen investierten, um den Insassen zu helfen. Einige Insassen betonten zudem, dass der Kontakt zu den Trainer*innen dazu beigetragen hat, dass sie sich respektiert und wertgeschätzt fühlten. Sie sahen in den Trainer*innen Menschen, die an sie glauben und sich für ihre positive Entwicklung interessieren. Dieser Aspekt wurde von den Teilnehmern als besonders wertvoll und ermutigend beschrieben.

Abschließend ist anzumerken, dass die meisten der befragten Teilnehmer beabsichtigen, sich auch nach ihrer Haftentlassung regelmäßig sportlich zu betätigen. Sie äußerten den Wunsch, in Kontakt mit dem Verein PHOENIX-Training for Life zu bleiben, am Nachbetreuungsprogramm teilzunehmen und möglicherweise sogar Mitglied eines Sportvereins zu werden. Insgesamt zeigen die Aussagen der Teilnehmer, dass das Sportprojekt einen positiven Einfluss auf ihre Einstellung zur körperlichen Aktivität und zur Prävention von Straftaten hatte und, dass sie die im Rahmen des Sportprojekts gemachten Erfahrungen gerne in ihre zukünftigen Pläne einbeziehen möchten. Das gruppenorientierte und professionell angeleitete Sportprojekt des Vereins PHOENIX-Training for Life kann somit als ein effektives Instrument zur Schaffung resozialisierungsfördernder Faktoren gesehen werden.

9 Resümee und kritische Reflexion

Die vorliegende Masterarbeit untersuchte die Möglichkeiten und Auswirkungen von Gefängnisport auf die Resozialisierungschancen von Menschen in Haft am Beispiel der gemeinnützigen Organisation „PHOENIX- Training for Life“. Die Ergebnisse dieser Arbeit verdeutlichen, dass das Sportprojekt durchwegs positive Auswirkungen auf die teilnehmenden Insassen hatte. Sowohl im Rahmen der Beobachtungen während den Sporteinheiten als auch in den abschließenden Interviews mit teilnehmenden Insassen wurde das Gemeinschaftsgefühl, das durch die regelmäßigen gemeinsamen Sporteinheiten entstand, besonders hervorgehoben. Die Teilnehmer konnten soziale Kontakte knüpfen und erlebten ein starkes Zugehörigkeitsgefühl. Dieser Zusammenhalt reichte über die sportlichen Trainings hinaus und hatte für die Teilnehmer sogar positive Auswirkungen auf das soziale Verhalten in anderen Bereichen der Justizanstalt. Hierdurch wurde ersichtlich, dass gruppenorientierte und professionell angeleitete Sportprogramme in Haftanstalten nicht nur dazu dienen können, die physische Gesundheit der Gefangenen zu fördern, sondern auch positive Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit sowie auf das Einüben sozialen Verhaltens haben können. Die Entwicklung solch identitätsstiftender individueller und sozialer Fähigkeiten kann dazu beitragen, dass Gefängnisinsass*innen nach ihrer Haftentlassung einfacher und erfolgreicher in die Gesellschaft reintegriert werden können. Folglich ist es entscheidend, den Vollzugssport auf die Situation der Gefangenen anzupassen und bestenfalls an den Lebensstilen der Insass*innen zu orientieren. So könnte der Gefängnisport als Mittel der Resozialisierung gezielt und wirksam eingesetzt werden, wenn in den Sportgruppen jene Insass*innen zusammengefasst werden, die gemäß der Lebensstilkonzeption vergleichbare Sinn- und Lebenszusammenhänge aufweisen. Weiters ist anzumerken, dass alle der befragten Insassen über sportliche Vorerfahrungen verfügten und bereits im Vorfeld des Sportprojekts großes Sportinteresse aufwiesen. Hierbei gilt es auch bei zukünftigen Sportprogrammen zu beachten, die Sportinteressen der teilnehmenden inhaftierten Personen in jegliche erzieherischen Überlegungen zu integrieren, um zu vermeiden, dass der Gefängnisport für die Teilnehmenden lediglich als eine „Erziehungsmaßnahme“ wahrgenommen wird, was in weiterer Folge die Selbstbeteiligung hemmen könnte (Kofler, 1976). Die Herausforderung der inhaltlichen, der methodisch-didaktischen und der psychologischen Planung der Sporteinheiten liegt außerdem darin, die unterschiedlichen Sinnzusammenhänge der teilnehmenden Inhaftierten zu erfassen. Denn nur durch eine, auf die jeweiligen Sinn- und Lebenszusammenhänge der Inhaftierten ausgerichtete Planung der sportlichen Betätigung, können Kompetenzen vermittelt werden, die straffällig gewordene Personen in der Zeit nach ihrer Haft gebrauchen und umsetzen können.

Für die Zeit nach der Entlassung gilt zudem: Wenn der Sport im Strafvollzug so präsentiert wird, dass er für die Inhaftierten als eine Aufgabe und Beschäftigung erlebt wird, die sie gerne bewältigen möchten und als sinnvoll erachten, kann dies die Motivation für sportliche Betätigung langfristig und über den Vollzug hinaus unterstützen. Hierbei hat es sich im Rahmen des in dieser Arbeit beforschten Trainingsprogramms des Vereins PHOENIX-Training for Life als besonders wirksam herausgestellt, die sportlichen Trainings innerhalb der Gefängnismauern von qualifizierten Sportlehrer*innen und Trainer*innen aus Vereinen organisieren und anleiten zu lassen, die außerhalb der Anstalt tätig sind. Zudem leitete sich die Planung der einzelnen Sporteinheiten von der Frage ab, welche Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten ehemalige Straftäter*innen in ihrer Zeit nach der Haft vorfinden werden und die Teilnahme an Sport und Spiel außerhalb des Gefängnisses wurde bereits im Rahmen des Sportprojekts während der Haftzeit besprochen.

Ein weiterer Aspekt, der im Rahmen der Interviews mit den Teilnehmern hervorging, war, dass die sportlichen Trainings zu einem großen Teil kompensatorischen Funktionen nachkommen mussten. So hatten die wöchentlich stattfinden Sporteinheiten des beforschten Sportprojekts in erster Linie das Ziel, die vorherrschende Bewegungsarmut auszugleichen und den Vollzug für die Teilnehmenden subjektiv erträglicher zu gestalten. Diese Tatsache legt nahe, dass der Strafvollzug zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt, die das Wohlbefinden und die Gesundheit der Insass*innen massiv beeinträchtigen. Bis heute wird der Strafvollzug als ein Bereich betrachtet, in dem die Unterdrückung von Bewegung als selbstverständlich angesehen wird. Schließlich liegt der Grundgedanke der Freiheitsstrafe darin, das Sozialverhalten der straffällig gewordenen Personen durch verschiedene Formen der Bewegungseinschränkung und Raumrestriktion, zu korrigieren. Angesichts der hohen Rückfallquote ist mittlerweile jedoch bekannt, dass diese veralteten und inhumanen Bestrafungsmethoden nicht zielführend sind (Kofler, 1976). In Zukunft gilt es dafür zu sorgen, Behandlungsansätze für straffällig gewordene Personen zu entwickeln, in denen der Gefängnisport weniger als Kompensation für den herausfordernden Haftalltag dienen muss, sondern vielmehr als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld wirken kann.

In dieser Arbeit wurden konkrete Empfehlungen zur Verbesserung des Gefängnisports vorgestellt. Abschließend sollen die zentralen Empfehlungen zur Optimierung des Sportangebots im Strafvollzug zusammengefasst werden. Folgende Aspekte müssen aus der Sicht dieser Masterarbeit berücksichtigt werden, wenn Sport bzw. sportliche Aktivität als

Instrument zu Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und zur Wiedereingliederung von Gefängnisinsass*innen in die Gesellschaft beitragen soll:

- Regelmäßige Sportzeiten, die sich nicht mit der täglichen Stunde für Freizeit überschneiden. (Die Inhaftierten dürfen sich keinesfalls zwischen dem Telefonieren mit Familienangehörigen und dem Ausüben körperlicher Aktivität entscheiden müssen)
- Erstellung bedarfsgerechter Sportanlagen (überdachte Sporthalle, Freiluftsportplatz, Gymnastikraum, Kraftraum, usw.). Anschaffung von geeigneten Sportgeräten (Bälle, Hanteln, Fitnessgeräte, Yogamatten, usw.) und zweckmäßiger Sportkleidung für die Inhaftierten.
- Regelmäßiger Kontakt zu Sportvereinen, Trainer*innen, Sportler*innen von außerhalb der Justizanstalt.
- Schaffung einer inspirierenden Sportumwelt innerhalb der Justizanstalt (unter Einbeziehung der Insass*innen), die zum erstmaligen Erlernen und erneuten Entdecken sportlicher Aktivitäten ermutigt.
- Etablierung differenzierter Sportgruppen (eigene Gruppe für sehr junge Insass*innen, verschiedene Neigungsgruppen, ...)
- Integrierung von variablen sportbezogenen Organisationsformen in den Zwischenzeiten des Haftalltags, um der vorherrschenden Bewegungsarmut entgegenzuwirken (z.B. kurze HIT-Workouts, Wirbelsäulengymnastik, Kraftzirkel mit diversen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, kleine sportliche gruppenspezifische Spiele/Übungen).
- Bemühungen, die darauf abzielen, die Fixierung der Insass*innen auf eine einzelne, bereits erlernte Sportart zu überwinden, indem ihnen neue körperliche Erfahrungen vermittelt werden (z.B. Yoga, Tanz, autogenes Training).
- Integration von regelmäßig stattfindenden Reflexionsgesprächen, welche den Transfer des Gelernten aus den sportlichen Aktivitäten auf diverse andere Situationen außerhalb des Sports und auf die Zeit nach der Haftstrafe ermöglichen.

- Einbeziehung des Gefängnisports in andere resozialisierungsfördernde Programme des Strafvollzugs.

Um die Auswirkungen eines regelmäßigen, gezielten und angeleiteten Sporttrainings als Instrument zur Schaffung günstiger Bedingungen für die Resozialisierung und soziale Wiedereingliederung von weiblichen Strafgefangenen sowie von Insass*innen mit anderen Geschlechtsidentitäten in die Gesellschaft beurteilen zu können, sind Studien mit diverseren Probandengruppen erforderlich. Die Forschung im Rahmen dieser Masterarbeit konzentrierte sich ausschließlich auf männliche Probanden, wodurch eine vollständige Bewertung der potenziellen Auswirkungen auf Strafgefangene mit anderen Geschlechtsidentitäten ausblieb. Hierbei ist es entscheidend, das Thema nicht ausschließlich in binärer Logik zu diskutieren, sondern die vielfältigen Geschlechteridentitäten und -erfahrungen angemessen zu berücksichtigen. Abschließend lässt sich demnach sagen, dass dieses junge Forschungsfeld noch viele Forschungsgegenstände offenlässt und Raum für weitere Studien bietet, um ein umfassenderes Verständnis zu erlangen.

Zu guter Letzt werden mögliche Beschränkungen, die während des Forschungsprozesses aufgetreten sind, aufgezeigt. Es ist von hoher Bedeutung, die Beschränkungen zu analysieren und ihren Einfluss auf die Ergebnisse der Forschungsarbeit zu diskutieren. Diese Überlegungen tragen dazu bei, die Gültigkeit und die Relevanz der Ergebnisse zu bewerten und ermöglichen die Weiterentwicklung künftiger Forschungsansätze.

Die Methode der Beobachtung kann eine zweckmäßige und aufschlussreiche Möglichkeit zum Sammeln von Informationen über das Verhalten und die Stimmung der Proband*innen in spezifischen Situationen sein. Nichtsdestotrotz sind im Rahmen der vorliegenden Forschung bei der Anwendung dieser Methode gewisse Limitierungen aufgetreten, die berücksichtigt und reflektiert werden sollten. In erster Linie ist in diesem Kontext anzumerken, dass es sich bei der vorliegenden Forschung um eine teilnehmende Beobachtung handelt, wobei der Forscher gleichzeitig als Trainer fungierte. Durch die gleichzeitige Ausübung dieser beiden Rollen besteht die Gefahr, dass der*die Forscher*in relevante Situationen übersieht, da er*sie möglicherweise durch seine*ihre Trainer*innentätigkeit abgelenkt wird. In stressigen Situationen könnte es dadurch zu teilweise unvollständigen Beobachtungsprotokollen kommen. Zudem könnte der*die Forscher*in aufgrund seiner*ihrer Doppelrolle dazu neigen, Beobachtungen zu interpretieren oder zu bewerten, die seine*ihre eigenen Ansichten oder Erwartungen widerspiegeln. Dies könnte zu verzerrten Ergebnissen führen. Hinzu kommt, dass

die Interessen des*der Forscher*in als Trainer*in (z.B., dass die Gruppe erfolgreich abschneidet) mit seinen*ihrer Aufgaben als Beobachter*in in Konflikt geraten könnten, was die Objektivität seiner*ihrer Beobachtungen beeinträchtigen könnte. Ein weiterer Gesichtspunkt in diesem Kontext ist, dass der Forscher bei insgesamt drei der zehn Trainingseinheiten nicht persönlich anwesend war und die Beobachtungsprotokolle dieser drei Einheiten von den anderen Trainer*innen ausgefüllt werden mussten. Obwohl mit demselben Beobachtungsprotokoll gearbeitet wurde und sich das Trainer*innenteam im Vorfeld präzise abgestimmt hat, könnte dieser Umstand zu einer potenziellen Verzerrung führen. Um diese Probleme zu minimieren, gilt es bei weiteren Forschungsvorhaben in diesem Bereich sicherzustellen, dass die Rolle des*der Forscher*in als Beobachter*in von seiner*ihrer Rolle als Trainer*in getrennt ist, um eine möglichst objektive und vollständige Datenerfassung zu gewährleisten.

Im Anschluss werden auch die Beschränkungen in Bezug auf die Interviews erläutert. Auch hier kam es zu einer Doppelrolle der forschenden Person, indem der Interviewer gleichzeitig die Rolle des Trainers der Teilnehmenden innehatte. Diese gleichzeitige Funktion eines*r Forscher*in als Interviewer*in und Trainer*in in einer Forschungsstudie kann verschiedene Einschränkungen im Forschungsprozess verursachen. So könnten die Interessen und Erwartungen des*der Forscher*in als Trainer*in in Konflikt mit seinen*ihrer Aufgaben als Interviewer*in geraten. Dies kann dazu führen, dass der*die Forscher*in möglicherweise nicht in der Lage ist, die Interviewdaten objektiv zu sammeln. Zudem könnte die Doppelrolle des*der Forscher*in seine*ihre Fähigkeit zur Gesprächsführung beeinflussen, da er*sie Schwierigkeiten haben könnte, eine neutrale und ergebnisoffene Haltung zu bewahren. Des Weiteren könnte diese besondere Situation der Interviews zu einer mangelnden Offenheit der Interviewteilnehmer führen. Die Befragten könnten zögern, ehrliche Antworten zu geben, wenn sie wissen, dass der*die Forscher*in auch ihr*e Trainer*in ist. Dies kann zu verzerrten oder unvollständigen Daten führen. In diesem Kontext ist jedoch anzumerken, dass die Interviews erst nach Abschluss des 10-wöchigen Trainingsprojekts durchgeführt wurden und sich die Teilnehmenden dadurch keinerlei Vorteile oder Begünstigungen für den weiteren Verlauf des Projekts erwarten konnten. Dennoch wäre es eine denkbare Maßnahme zur Verbesserung, eine*n unabhängige*n Interviewer*in einzusetzen und damit sicherzustellen, dass die Rolle des*der Forscher*in als Interviewer*in von seiner Rolle als Trainer*in getrennt ist, um eine möglichst objektive Datenerhebung zu gewährleisten. Hierbei gilt es jedoch anzuzweifeln, ob die Beantwortung der teilweise sehr persönlichen Interviewfragen durch die Inhaftierten in

einem Interview durch eine*n unabhängigen und für die Insassen fremde*n Interviewer*in ähnlich offen ausgefallen wäre (Köppen et al., 2020).

10Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Themenschwerpunkte des 10-Wochen-Programms in der JA-Simmering.....	36
Abbildung 2: Anonymisierte Teilnehmerliste.....	55
Abbildung 3: Balkendiagramm der Kategorien, die im Rahmen der Analyse der Stundenprotokolle entstanden.	62
Abbildung 4: Baumdiagramm der entstandenen Kategorien aus den Interviews inkl. Anzahl der zugeordneten Textpassagen in Klammern	68
Abbildung 5: Balkendiagramm der entstandenen Subkategorien unter der Hauptkategorie „Sport als Bewältigungsmöglichkeit des Strafvollzugs	71
Abbildung 6: Balkendiagramm der entstandenen Subkategorien unter der Hauptkategorie „Sport als identitätsstiftendes, individuelles und soziales Lern- und Erfahrungsfeld“	82

11Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Informationen zu den Interviews und den Interviewpartnern	67
--	----

12 Literaturverzeichnis

- Arent, S. M. & Landers, D. M. (1999). The effects of exercise on mood in the elderly: A meta analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(Supplement), S347. <https://doi.org/10.1097/00005768-199905001-01748>
- Asselborn, G. & Lützenkirchen, M. (1991). Sport als Medium in einer personen-zentrierten Arbeit mit delinquenten Jugendlichen. *Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe*, 40, 269-274.
- Bahlo, M., Bahlke, S., Wicker, P., Gröben, B., & Dransmann, M. (2022). Der Beitrag des Freizeitsports zur Identitätsbildung junger, männlicher Strafgefangener. *Forum Kinder- und Jugendsport*, 3, 35-45. <https://doi.org/10.1007/s43594-022-00061-0>
- Bammann K. (2010). *Kreativität und künstlerisches Gestalten als Durchbrechung der Totalen Institution* [Dissertation]. Universität Bremen.
- Başaran, Z. (2016). The effect of recreational activities on the self-esteem and loneliness level of the prisoners as an alternative education. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1080–1088. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040518>
- Battaglia, C., di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Borriore, P., Baralla, F., Marchetti, M., & Pigozzi, F. (2015). Participation in a 9-month selected physical exercise programme enhances psychological well-being in a prison population. *Criminal behaviour and mental health: CBMH*, 25(5), 343–354. <https://doi.org/10.1002/cbm.1922>
- Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., Valet, M., Berthele, A. & Tölle, T. R. (2008). The runner's high: Opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523–2531. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhn013>

- Böhnke, J. (1992). *Sport, Delinquenz und Lebensstil : eine empirische Untersuchung als Voraussetzung für den Einsatz des Sports im Jugendstrafvollzug unter Berücksichtigung vorhandener Lebensstile*. Münster (Westf.) [u.a.]: Lit-Verl.
- Brinded, PM., Simpson, AI., Laidlaw, TM., Fairley N. & Malcolm F (2001). Prevalence of psychiatric disorders in New Zealand prisons: A national study. *Australian and New Zealand journal of psychiatry* 35: 166–173
- Bührle, M. (1971). *Die sozialerzieherische Funktion des Sports* (1. Aufl.). Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Bundesministerium für Justiz. (2020). *Strafvollzug in Österreich*. Wien: Republik Österreich.
- Bushway, S. D., Thornberry, T. P. & Krohn, M. D. (2003). Desistance as a developmental Process: A comparison of static and dynamic approaches. *Journal of quantitative criminology*, 19 (2), 129- 153. <https://doi.org/10.1023/A:1023050103707>
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 15, 66–71
- Castellano, T. C. & Soderstrom, I. R. (1992). Therapeutic wilderness programs and juvenile recidivism. *Journal of Offender Rehabilitation*, 17(3), 19–46.
https://doi.org/10.1300/j076v17n03_02
- Chui, W. H. (2004). Stephen Farrall (2002) Rethinking what works with offenders: Probation, social context and desistance from crime, willan, cullompton, ISBN 1-903240-95-6.
Current Issues in Criminal Justice, 16(1), 119–121.
<https://doi.org/10.1080/10345329.2004.12036311>

- Clemmer, D. (1968). *The prison community*. New York–Chicago–San Francisco–Toronto–London: Holt, Rinehart & Winston.
- Coalter, F. (2005). The social benefits of sport: An overview to inform the community planning process. In *sportscotland*.
- Cornel, H. (2009). *Zum Begriff der Resozialisierung*. In: Cornel, H. et al. (Hrsg.): *Resozialisierung*. Handbuch. 3. Auflage. Baden-Baden, S. 27-60.
- Davies, C. (1989). Goffman's concept of the total Institution: Criticisms and revisions. *Human Studies*, 12(1–2), 77–95. <https://doi.org/10.1007/bf00142840>
- De Viggiani, N. P. A. (2003). *(un)healthy prison masculinities: theorising men's health in prison*. ProQuest Dissertations Publishing.
- Deppermann, A. & Lucius-Hoene, G. (2013). *Rekonstruktion narrativer Identität: Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrativer Interviews*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://books.google.at/books?id=LVQlBgAAQBAJ>
- Digennaro, S. (2010). Playing in the jail: Sport as psychological tool for inmates. international review on sport and violence.
- Dölling, D. (1992). Die resozialisierende Wirkung des Sports im Strafvollzug. in: Nickolai, W., u.a. (Hrsg.) *Sport im Strafvollzug, pädagogische und therapeutische Modelle* S.67-76 Freiburg im Breisgau
- Dresing, T. & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Auflage). Eigenverlag.
- Ellinghaus, F. (2002). *Stellenwert, Aufgaben und Möglichkeiten des Sports im Justizvollzug* [Diplomarbeit]. Alice-Salomon Hochschule Berlin.

- Fazel, S., Bains, P. & Doll, H. (2006). Substance Abuse and dependence in Prisoners: A Systematic review. *Addiction*, 101(2), 181–191. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01316.x>
- Fazel, S. & Baillargeon, J. (2011). The health of prisoners. *The Lancet*, 377(9769), 956–965. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(10\)61053-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(10)61053-7)
- Feelgood, S. & Helmes, J. R. (2023). Behandlungsziele im Justizvollzug. In J. Endres & S. Suhling (Hrsg.). *Behandlung im Strafvollzug: Ein Handbuch für Praxis und Wissenschaft* (1st ed. 2023). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36046-7>
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punishment. The birth of the prison*. Vintage
- Gallant, D., Sherry, E. & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45–56. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.005>
- Gluek, B. (1918). A study of 608 admissions to Sing Sing Prison. *Mental Hygiene*, 2, 85-151.
- Goffman, E. (1968) *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates*. Penguin, Harmondsworth.
- Goomany, A. & Dickinson, T. (2015). The influence of prison climate on the mental health of adult prisoners: a literature review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(6), 413–422. <https://doi.org/10.1111/jpm.12231>
- Griera, M. (2016). Yoga in penitentiary settings: Transcendence, spirituality, and self-improvement. *Human Studies*, 40(1), 77–100. <https://doi.org/10.1007/s10746-016-9404-6>

- Groß, G. & Endres, J. (2023). *Psychisch auffällige Gefangene*. In J. Endres & S. Suhling (Hrsg.). *Behandlung im Strafvollzug : Ein Handbuch für Praxis und Wissenschaft* (1st ed. 2023). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36046-7>
- Grupe, O. (1984). *Grundlagen der Sportpädagogik : Körperlichkeit, Bewegung und Erfahrung im Sport* (3., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Harner, H. M. & Riley, S. (2012). The impact of incarceration on women's mental health. *Qualitative Health Research*, 23(1), 26–42. <https://doi.org/10.1177/1049732312461452>
- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden. <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4>
- Hellstern, E. P. (1925). Über Leibesübungen und Erziehbarkeit Strafgefangener. *International Journal of Legal Medicine*, 5(1), 643–650. <https://doi.org/10.1007/bf01748966>
- Hosser, D. & Greve, W. (2001). Die Folgen einer Gefängnisstrafe bei Jugendlichen. *Das Online-Familienhandbuch*, <http://www.familienhandbuch.de> (27.2. 2005).
- Insassinnen- bzw. Insassenstand nach Staatsbürgerschaft*. (2023). Die österreichische Justiz. Abgerufen am 25. November 2023, von <https://www.justiz.gv.at/strafvollzug/statistik/insassinnen-bzw-insassenstand-nach-staatsbuergerschaft.2c94848542ec498101444595343b3e06.de.html>
- Jackson, S. J. & Matheus, C. J. (2022). The enduring challenge of defining sport: an exploratory analysis of prototypes and a “Family resemblance” definition of sport. *The*

International Journal on the Image, 14(1), 127–140. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/cgp/v14i01/127-140>

Jugend in Haft: Wahrnehmungsbericht 2022. (2022). *Volksanwaltschaft*. Abgerufen am 3. Dezember 2023, von https://volksanwaltschaft.gv.at/downloads/ab9fk/jugend-in-haft_wahrnehmungsbericht-2022.pdf

Justizanstalt Wien-Josefstadt. (o. D.). Justiz Republik Österreich. Abgerufen am 25. November 2023, von https://www.justiz.gv.at/ja_wien-josefstadt/justizanstalt-wien-josefstadt.32b.de.html

Justizanstalt Wien-Simmering. (o. D.). Die österreichische Justiz. Abgerufen am 25. November 2023, von https://justiz.gv.at/ja_wien-simmering/justizanstalt-wien-simmering.32d.de.html

Johnsen, B. (2001). *Sport, masculinities and power relations in Prison* [Doktorarbeit]. The Norwegian University of sport and physical education.

Knoll, M. (1997). *Sporttreiben und Gesundheit: eine kritische Analyse vorliegender Befunde*. Schorndorf b. Stuttgart: Hofmann.

Kofler, G. (1976). *Sport und Resozialisierung: sportpädagogische Untersuchungen im Jugendstrafvollzug* (1. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Köppen, M., Schmidt, K. & Tiefenthaler, S. (2020). Mit vulnerablen Gruppen forschen – ein Forschungsprozessmodell als Reflexionshilfe für partizipative Projekte. In *Springer eBooks* (S. 21–62). https://doi.org/10.1007/978-3-658-30361-7_2

Krüger, M., Emrich, E., Meier, H. E. & Daumann, F. (2013). Bewegung, Spiel und Sport in Kultur und Gesellschaft – Sozialwissenschaften des Sports. In A. Güllich & M. Krüger

- (Hrsg.), *Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium* (S. 337–393). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0_10
- Kuonen, J. (2008). *Die Bedeutung des Sports im Straf- und Massnahmenvollzug: Eine quantitative Untersuchung zur Bedeutung des Bewegungs- und Gesundheitsprogramms im Maßnahmenzentrum St. Johannsen* [Masterarbeit]. Universität Freiburg, Freiburg
- Lippke, S. & Vögele, C. (2006). Sport und körperliche Aktivität. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 195–216). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0_12
- Lleixà, T., & Ríos, M. (2015). Service-Learning in Physical education Teacher training. Physical education in the Modelo Prison, Barcelona. *Qualitative Research in Education*, 4(2), 106. <https://doi.org/10.17583/qre.2015.1138>
- Maelicke, B. (2002). *Resozialisierung*. In: Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. (Hrsg.): *Fachlexikon der sozialen Arbeit*. 5. Auflage. Gelsenkirchen, S. 785-786
- Maelicke, B., & Wein, C. (2016). *Komplexleistung Resozialisierung: Im Verbund zum Erfolg* (1. Auflage 2016). Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Martos-García, D., Devís-Devís, J. & Sparkes, A. C. (2009). Sport and physical activity in a high security Spanish prison: an ethnographic study of multiple meanings. *Sport, Education and Society*, 14(1), 77–96. <https://doi.org/10.1080/13573320802615189>
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (13., überarbeitete Auflage). Beltz Preselect media GmbH. https://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783407258991

- McNeill, F. (2004). Desistance, rehabilitation and correctionalism: Developments and prospects in Scotland. *Howard Journal of Criminal Justice*, 43(4), 420–436.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2311.2004.00339.x>
- Meek, R. (2014). *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*. New York, NY: Routledge.
- Meek, R. & Lewis, G. (2013). The impact of a sports initiative for young men in prison. *Journal of Sport & Social Issues*, 38(2), 95–123.
<https://doi.org/10.1177/0193723512472896>
- Morgan, J. E. (1873). *University oars: being a critical enquiry into the after health of the men who rowed in the Oxford and Cambridge boat-race from the Year 1829-1869, based on the personal experience of the rowers themselves*. Macmillan.
- Müller, J. & Mutz, M. (2019). Sport im Strafvollzug aus der Perspektive der Inhaftierten: ein systematisches Review qualitativer Forschungsarbeiten. *Sport und Gesellschaft*, 16(2), 181–207. <https://doi.org/10.1515/sug-2019-0010>
- Müller, J. & Schröder, J. (2023). Sportmaßnahmen. In J. Endres & S. Suhling (Hrsg.). *Behandlung im Strafvollzug : Ein Handbuch für Praxis und Wissenschaft* (1st ed. 2023). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-36046-7>
- Nelson, M., Specian, V. L., Tracy, N. C., & DeMello, J. J. (2006). *The effects of moderate physical activity on offenders in a rehabilitative program*. *Journal of Correctional Education* (1974), 57(4), 276–285.
- Neumann, O. (1964). *Die leibseelische Entwicklung im Jugendalter: mit 65 Tabellen*. München: Barth.

- Nickolai, W., Rieder, H. & Walter, J. (1992). *Sport im Strafvollzug - Pädagogische und therapeutische Modelle*. Freiburg im Breisgau, Lambertus
- Norman, M. (2017). Sport in the underlife of a total institution: Social control and resistance in Canadian prisons. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(5), 598–614. doi: 10.1177/1012690215609968
- Otte, G., & Schröder, J. (1991). *Körper- und Bewegungstherapie im Strafvollzug : Analysen und Ergebnisse aus einem Projekt in der Justizvollzugsanstalt Kassel II - Sozialtherapie* (1. Aufl.). Frankfurt am Main: Hess. Sportjugend.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L. & Hsieh, C. (1986). Physical activity, All-Cause Mortality, and longevity of college alumni. *The New England Journal of Medicine*, 314(10), 605–613. <https://doi.org/10.1056/nejm198603063141003>
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D. M., Ettinger, W. H., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J. F. & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and Public Health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402–407. <https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods. Integrating Theory and Practice*. Sage Publications, 3rd. Edition.
- PHÖNIX Training For Life. (o. D.). Abgerufen am 22. August 2023, von <https://www.PHOENIX-trainingforlife.org/>

- Reed, J & Ones, D. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 477-514.
10.1016/j.psychsport.2005.11.003.
- Resch, S. (2017). *Möglichkeiten und Auswirkungen sportlicher Aktivität in Justizanstalten*. [Masterarbeit]. Karl- Franzens- Universität Graz.
- Ross, M. W., Diamond, P. M., Liebling, A. & Saylor, W. G. (2008). Measurement of prison social climate. *Punishment & Society*, 10(4), 447–474.
<https://doi.org/10.1177/1462474508095320>
- Rössner, D. (2011). Resozialisierung durch Sport im Jugendstrafvollzug. In *De Gruyter eBooks*. <https://doi.org/10.1515/9783110908107.453>
- Röthig, P. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Ruderisch, H. (1972). Sport im Strafvollzug. In F.-C. Schroeder & H. Kauffmann (Hrsg.), *Sport und Recht* (S. 211–220). De Gruyter. <https://doi.org/doi:10.1515/9783110890204.211>
- Russell, D. W., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T., Ziese, T. & Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2005). *Körperliche Aktivität*. Robert Koch-Institut.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781452233765>

Sarnjai J., Borrmann, U. & Rabou, R. (2023). Behandlung von ausländischen Inhaftierten und solchen mit Migrationshintergrund. In J. Endres & S. Suhling (Hrsg.). *Behandlung im Strafvollzug: Ein Handbuch für Praxis und Wissenschaft* (1st ed. 2023). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36046-7>

Scherndl, G. (2021). Ist das Modell Haft eigentlich noch zeitgemäß? *DER STANDARD*.

Abgerufen am 9. März 2023, von

<https://www.derstandard.at/story/2000129192082/ist-das-modell-haft-eigentlich-noch-zeitgemaes>

Schröder, J. (2005). Bewegung, Spiel und Sport in der Sozialtherapie. *Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe*, 54, 332-337.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Methods* (pp. 53-80). London: Sage.

Statistik Austria (2022). *Gerichtliche Kriminalstatistik*.
https://www.statistik.at/fileadmin/publications/gerichtliche_kriminalstatistik_201920.pdf

Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12(1), 123-156. <https://doi.org/10.1249/00003677-198401000-00007>

Sport hinter Gittern. (o. D.). Bundessportmagazin. Abgerufen am 25. November 2023, von <https://www.bundessportmagazin.at/sport-hinter-gittern/>

Stöver, H. (2016). Doing gender in prisons: Sport as a way of creating masculinity. In *Springer eBooks* (S. 123–132). https://doi.org/10.1007/978-94-017-7558-8_8

- Stoll, O., Alfermann, D., Lampard, T., & Wagner-Stoll, P. (1994). Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und Wohlbefinden: Ergebnisse eines Feldexperiments. *Psychologie und Sport*, 7(2), S. 34-51.
- Sudeck, G. & Thiel, A. (2019). Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In *Springer eBooks* (S. 551–579). https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6_24
- Sykes, G. M. (2007). The society of captives. In *Princeton University Press eBooks*. <https://doi.org/10.1515/9781400828272>
- Tkachuk, G. A. & Martin, G. L. (1999). Exercise therapy for patients with psychiatric disorders: research and clinical implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.3.275>
- Tolksdorf, K.J., Beitel, B., Böhmer C., Bublit, D., Francescon, G., Horas, C., Klimperle, R., Maßholder, H., Luther-Mosebach, T., Rössner, D., Schmitz, B., Seifert, U. & Sommerfeld B. (2009). *Eine Frage der Qualität: Sport im Jugendstrafvollzug*. Sport, Spiel und Bewegung als wirksame Erziehungs- und Bildungsbestandteile eines neuen Behandlungskonzeptes. Frankfurt a.M: Deutsche Sportjugend. https://dpt-statisch.s3.eu-central-1.amazonaws.com/dpt-digital/dpt-25/medien/dateien/278/Sport_im_Jugendstrafvollzug.pdf
- Verein Phönix-Training for Life. (2022). *Leistungsbericht 2021/2022*. https://www.PHOENIX-trainingforlife.org/files/ugd/77b09c_4cc98bd5ce9d46be9101081bfcd95f4f.pdf
- Verteilung der Strafgefangenen nach Strafdauer*. (2022). Die österreichische Justiz. Abgerufen am 25. November 2023, von

<https://www.justiz.gv.at/strafvollzug/statistik/verteilung-der-strafgefangenen-nach-strafdauer.2c94848542ec49810144458dbd9a3df9.de.html>

Verteilung des Insassinnen- bzw. Insassenstandes. (2023). Die österreichische Justiz.

Abgerufen am 25. November 2023, von

<https://www.justiz.gv.at/strafvollzug/statistik/verteilung-des-insassinnen-bzw-insassenstandes.2c94848542ec49810144457e2e6f3de9.de.html>

Verurteilungs- und Wiederverurteilungsstatistik. (2023). Statistik Austria. Abgerufen am 30.

November 2023, von [https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-](https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/kriminalitaet-und-sicherheit/verurteilungs-und-wiederverurteilungsstatistik)

[soziales/kriminalitaet-und-sicherheit/verurteilungs-und-wiederverurteilungsstatistik](https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/kriminalitaet-und-sicherheit/verurteilungs-und-wiederverurteilungsstatistik)

Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167–182.

<https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>

Woods, D., Breslin, G. & Hassan, D. (2017). A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 50–61. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.02.003>

WHO health in prisons project and the trencin statement on prisons and mental health. (2008).

In American public health association.

<https://apha.confex.com/apha/136am/webprogram/Paper189945.html>

13 Anhang

13.1 Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Datum: 26.11.2023

Unterschrift: 

13.2 Vorlage Stundenprotokoll



Einheit Nr.: 7 II Datum: 11.07.23

Anwesend: **Motivational-Coach, Fitness-Coach, Basketball-Coach**

Vor	
Thema: Sozialkompetenz Vorbereitung: Alle: ◦ Protokoll ausfüllen	Inhalte <i>Möglichkeiten geben, soziale Kompetenzen zu stärken (Kommunikation & Interaktion)</i>
Geplantes Vorhaben	- Begrüßung & Input (Motivational-Coach) - Aufwärmen (Fitness-Coach) - Basketball (Basketball-Coach) - Stretching/ Cool down (Fitness-Coach)
Anmerkungen für Coaches	
Während	
Besondere Vorkommnisse	
Wünsche der Teilnehmenden	
Nach	
Bedeutsam für nächste Einheit	

Justiz	
Vorfälle	
Bedarf zur Abklärung	☐

13.3 Interviewleitfaden

Leitfaden zu halbstrukturierten Interviews mit ausgewählten Teilnehmern

„Resozialisierung durch Sport: Eine Analyse der Möglichkeiten und Auswirkungen von Gefängnis sport auf die Resozialisierungschancen von Menschen in Haft am Beispiel der gemeinnützigen Organisation “PHOENIX- Training for Life”“

Die Probanden der Interviews werden Teilnehmende des 10-wöchigen-Trainingsprogramms in der Justizanstalt Simmering sein.

Begrüßung & Intro:

A) Vorstellung des Interviewers

Wie du vielleicht schon weißt, bin ich nicht nur Trainer bei PHOENIX, sondern studiere auch Bewegung und Sport auf Lehramt an der Universität Wien.

B) Erklärung der Studie & Informationen zum Datenschutz

Im Zuge meiner Masterarbeit beschäftige ich mich mit den Sportprojekten des Vereins „PHOENIX – Training for Life“. Daher möchte ich dir als Teilnehmer des aktuellen Projekts von PHOENIX gerne ein paar Fragen stellen. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich das Interview aufzeichnen. Die Daten werden natürlich anonymisiert, sodass kein Rückschluss auf deine Person gezogen werden kann.

Wenn du damit einverstanden bist, können wir jetzt mit dem Interview beginnen.

C) kurze Vorstellung der Interviewten Person

1. Alter: _____
2. Haftdauer: _____

Einstiegsfrage

Lieber XY, erzähl mir doch mal, wie ein typischer Tag in Haft bei dir normalerweise abläuft.
Hat Sport Platz in deinem Haftalltag?

Hauptteil

Block 1: Erzählgenerierende Fragen

1. Beschreibe mir doch mal bitte, was dir als Erstes in den Kopf kommt, wenn du an die Sporteinheiten mit PHOENIX denkst?
2. Beschreibe mir mal, was Sport für dich persönlich ausmacht.
3. Erzähl mir, wie du persönlich den Sport im Haftalltag nutzt.
(Falls der Gesprächspartner nicht sehr gesprächig ist → nachfragen, ob er mit physischen oder psychischen Folgen der Haft zu kämpfen hat. Kann Sport dabei helfen, mit diesen Folgen besser umzugehen/ sie zu kompensieren?)
4. In meiner Arbeit beschäftige ich mich auch viel mit den Auswirkungen von sportlichem Training. Zum Beispiel mit Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit aber auch mit Auswirkungen auf die psychisch und auf das soziale Verhalten. Da hast du bestimmt selbst auch schon einiges mitbekommen bzw. an dir selbst wahrgenommen, oder? Erzähl mir mal, was du da so an dir selbst wahrgenommen hast.
5. Wenn du an die Zeit nach deiner Entlassung denkst, erklär mir doch bitte was du in den Trainings mit PHOENIX gelernt hast und dir für das Leben in Freiheit mitnimmst.

Block 2: Genauerer Eingehen auf genannte Faktoren

(In Block 2 wird lediglich auf jene Faktoren eingegangen, die in Block 1 von der erzählenden Person von sich aus genannt werden. Bei den genannten Faktoren wird nun durch zusätzliche Fragen versucht, näher ins Detail zu gehen)

Block 3: Reflexion und Wünsche bezüglich PHOENIX

1. Wenn du an die Sporteinheiten mit PHOENIX zurückdenkst, gibt es etwas, was du als besonders wertvoll oder als besonders positiv hervorheben möchtest?
2. Was könnte deiner Meinung nach noch am Projekt PHOENIX verbessert werden?

Abschlussfrage

1. Unser Gespräch neigt sich dem Ende zu, gibt es noch etwas, was dir im Laufe des Gesprächs eingefallen ist und du noch sagen möchtest bzw. etwas, was dir persönlich noch wichtig wäre zu erwähnen?

Danke XY für die Zeit, die du dir für das Interview genommen hast und auch danke für die vielen spannenden Eindrücke.

13.4 Einwilligungserklärung für Interviewteilnehmer

Forschungsprojekt: „Resozialisierung durch Sport: Eine Analyse der Möglichkeiten und Auswirkungen von Gefängnis sport auf die Resozialisierungschancen von Menschen in Haft am Beispiel der gemeinnützigen Organisation “PHOENIX- Training for Life”“.

– Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten –

Ich bin über das Vorgehen bei der Auswertung der persönlichen, „freien“ Interviews informiert worden (u.a.: die Abschrift gelangt nicht an die Öffentlichkeit, Anonymisierung bei der Abschrift, Löschung des Bandes bzw. Aushändigung, Löschung von Namen und Telefonnummer, Aufbewahrung der Einwilligungserklärung nur im Zusammenhang mit dem Nachweis des Datenschutzes und nicht zusammenführbar mit dem Interview).

Ich bin damit einverstanden, dass einzelne Sätze, die aus dem Zusammenhang genommen werden und damit nicht mit meiner Person in Verbindung gebracht werden können, als Material für wissenschaftliche Zwecke und die Weiterentwicklung der Forschung genutzt werden können. Unter diesen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben und bin damit einverstanden, dass es auf Band aufgenommen, abgetippt, anonymisiert und ausgewertet wird.

Mir ist bewusst, dass die Teilnahme an diesem Interview freiwillig ist und ich zu jeder Zeit die Möglichkeit habe, das Interview abubrechen und mein Einverständnis in eine Aufzeichnung und Transkription des Interviews zurückziehen kann, ohne dass mir dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Unter den oben angegebenen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben

Vor- und Nachname (in Druckschrift)

Ort und Datum

Unterschrift