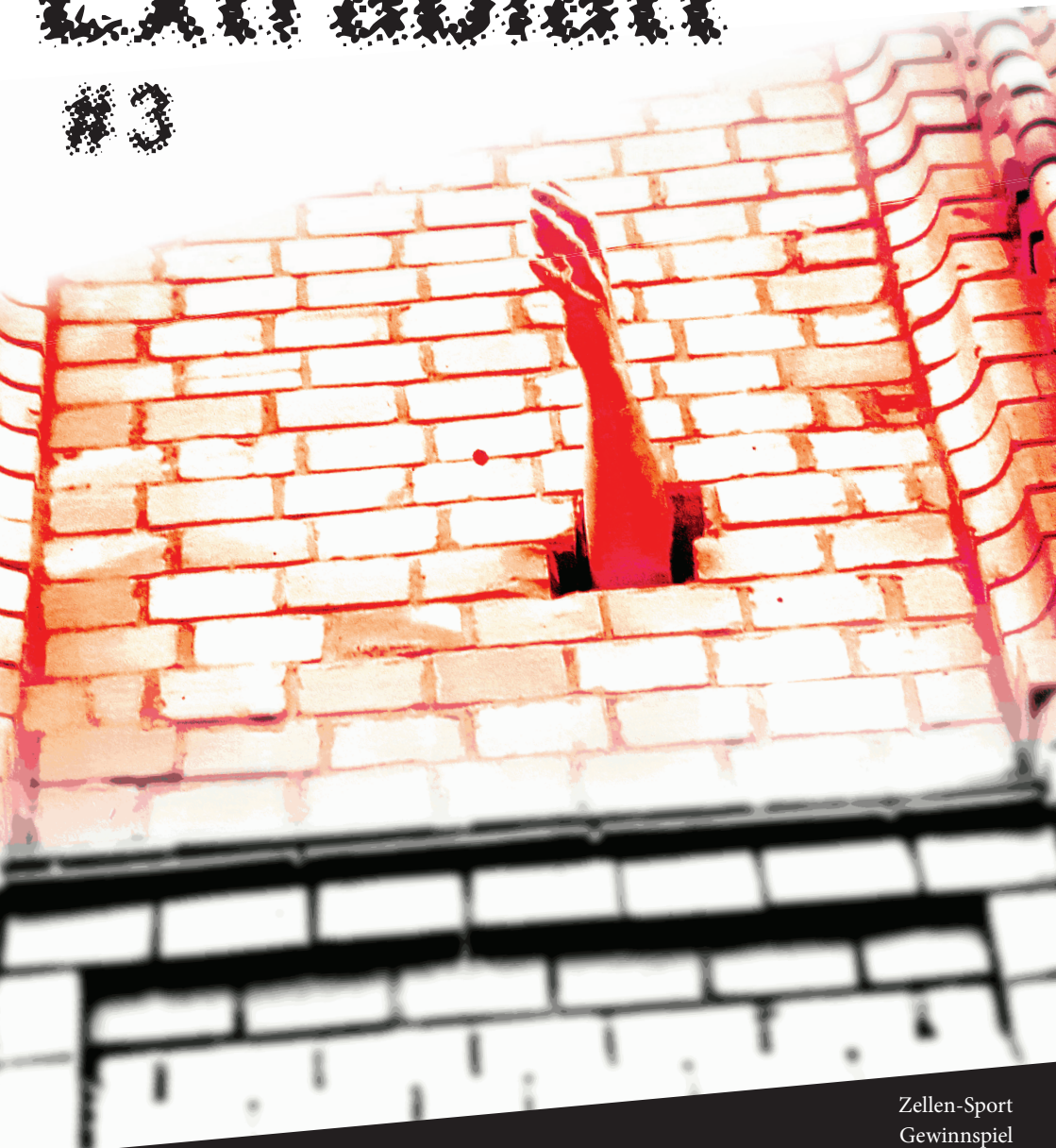


Extraball

#3



Zellen-Sport
Gewinnspiel
Alarmphone
CommemorAction day
das Mittelmeer und der Strafvollzug
Solidarität mit Dimitris Koufontinas
Spanien
Buchtipps

Geschätzte Leser*innenschaft,

tatsächlich haben wir dieses mal den 3-Monatsrhythmus geschafft und das Ergebnis haltet ihr in den Händen. Die dritte Ausgabe vom Extrablatt, die Knastzeitung für Gefangene, die nicht nach oben buckeln und nicht nach unten treten. Leider, leider haben wir auf unsere letzte Ausgabe keinerlei Reaktionen gekriegt, ihr Flitzpiepen!

Um das zu ändern werden wir euch jeweils eine Briefmarke mitschicken. Natürlich in der Hoffnung, dass ihr uns schreibt.

Die letzte Ausgabe ist ja sehr anti-rassistisch geworden, was uns sehr gefallen hat. Diese Ausgabe ist eher etwas dynamischer ausgefallen. Wir starten mit einem Sport-Teil. Tatsächlich selbst produziert! Wie sich unsere Sport-Tipps in der Praxis gestalten, ob die was taugen oder nicht, oder ob das alles olle Kamellen sind, das würden wir herzlich gern von euch erfahren! Ebenso könnt ihr eigene Zellen-Sport Empfehlungen schicken, die wir dann im nächsten Extrablatt veröffentlichen werden. Und für die grauen Zellen und ne ruhige Hand starten wir ein kleines Gewinnspiel. Auf die Einsendungen sind wir jetzt schon ziemlich gespannt!

Der politische Teil befasst sich dieses mal mit dem CommemorAction day, der im Februar begangen wurde. Was da genau los war könnt ihr in den zwei Artikeln dazu erfahren.

Dann berichten wir vom dramatischen Kampf eines Gefangenen in Griechenland - Leider im wahrsten Sinne ein Kampf um Leben und Tod.

Endlich hat auch mal eine Gefangene einen Artikel für 's Extrablatt geschrieben.... „Das Mittelmeer und der Strafvollzug“ Und eine kurze Beschreibung, was gerade in spanischen Knästen so passiert.

Zu guter letzt noch verschiedene Buchempfehlungen, sowohl praktisch als auch unterhaltsam. Soweit erstmal. Wir hoffen sehr, dass euch diese Ausgabe gefällt und euch etwas Kurzweil hinter die Mauern schickt!

Und, please, schreibt uns! Wir freuen uns über jeden Kommentar! Ihr seid nicht vergessen! Alles Liebe und die Faust zum Grusse

Eure Extrablatt-RedAktion

Impressum

Gefangenengewerkschaft Soli-Soligruppe
c/o Zosamme e.V.
Elsaßstr. 34
50677 Köln

Inhalt

- Vorwort
- Zellen-Sport
- Gewinnspiel
- Alarmphone
- CommemorAction day
- Origami
- das Mittelmeer und der Strafvollzug
- Solidarität mit Dimitris Koufontinas
- Spanien
- Buchtipps

Körpergewichtstraining

In knappen Sätzen gibt es eine Anleitung. Trainiere auf engem Raum, ohne Geräte, wann immer du willst. Niemand kann dir das weg nehmen. Probier aus, wie oft du üben willst und wie viel. Ob 2x die Woche, oder 2x am Tag, oder neben anderem Training. Ändere gerne Dinge, Du bist Boss.

Wärme dich gut auf, in dem du auf der Stelle läufst (Übung 10), mache danach die Übungen zum Aufwärmen einfacher/locker/halb, z.B. die Liegestütze einfach, oder nur halb runter. Mach dann dein eigentliches Training.

Danach nicht aufhören, sondern wieder auf der Stelle laufen, oder die Übungen zum Aufwärmen langsamer zum „runterkommen“. Vermeidet langfristig Probleme.

Ein Satz von einer Übung ist so: Das sind alle Wiederholungen der Übung. Also du machst z.B. 8-mal die Übung, dann eine Pause und dann wieder 8-mal. Eine Wiederholung ist z.B. Dip in der Startposition oben, runter, rauf in die Startposition.

Oberkörper



1. Liegestütze (Enge und weite)

Die Körperhaltung siehst du auf den Fotos. Dein Körper ist so gespannt, dass er eine gerade Planke bildet. Jetzt drückst Du dich mit den Armen hoch, und lässt dich wieder herunter – je tiefer, je besser. Nase am Boden ist am besten. (Fotos:1+2) Falls zu schwer (oder zum Aufwärmen!!) übe auf den Knien, oder gehe nur halb herunter (Foto 3). Oder du legst die Hände auf eine Bettkante, oder so ab - dann bist du höher und es ist einfacher. Am einfachsten ist es, wenn du auf eine Wand schaust, so einen Meter entfernt stehst und dagegen lehnst, und dich davon abdrückst. (Foto 4) Übe Liegestütze mit den Händen eng zusammen gehalten, oder weit auseinander. Mehr Übungen im nächsten Heft.

2. Dips

Such dir eine Kante, Bett oder Stuhl. Mach das, was du auf den Fotos dazu siehst. Am besten mit ausgestreckten Beinen, sonst so, dass es erstmal klappt. (Fotos 5+6)

3. Latdrücken

Nimm die Position vom Foto ein. Drücke deine Ellbogen, nahe am Körper, auf den Boden, so dass sich der Oberkörper anhebt. Wenige Zentimeter reichen. Hab den Rücken gerade angespannt (wie auf dem Foto), rolle nun über den Arsch (einfach) oder spanne die Beine an, so dass der Arsch ebenfalls angehoben wird (schwer). Polster deine Ellbogen. Bonus: Wenn du



die Arme seitlich ausstrecken willst, lege Bücher oder Plastikflaschen oder so drunter. (Fotos 7+8)

Rumpf

4. Scheibenwischer

Leg dich auf den Rücken. Beine nach oben richten, am besten gerade ausgestreckt. Die Beine werden nun im Wechsel nach Links und Rechts zur Seite herunter gelassen, nicht ablegen. Die Hüfte geht mit, die Schulterblätter bleiben auf dem Boden. Arme geben Halt, also seitlich ausstrecken. Nicht zu schnell machen!

(Fotos 9+10+11)

5. Crunch

Liege auf dem Rücken, Beine leicht angewinkelt. Kopf gerade, nun die Nase zügig Richtung Decke heben, danach absenken, aber nicht den Kopf auf den Boden ablegen. Das war ein Crunch, aber du machst davon hunderte. (Fotos 12+13)

6. Plank

Die Unterarme liegen auf dem Boden. Du stützt dich darauf ab, wie auf dem Foto zu sehen. Halte den Körper gerade gespannt, und hänge nicht durch. Bewege dich nicht. Bonus: Nimm einen Arm und das Bein auf der anderen Seite hoch, Seiten abwechseln. (Fotot 14)



7. Side Plank

Wie auf dem Foto. Bleib fest, bleib gerade. Bonus 1: senke deine Hüfte ab, soweit es geht, dann zurück in die gerade Position. Bonus 2: Strecke das obere Bein und den Arm aus, bis du aussiehst, wie ein Seestern. Probiere! (Fotos 15+16)

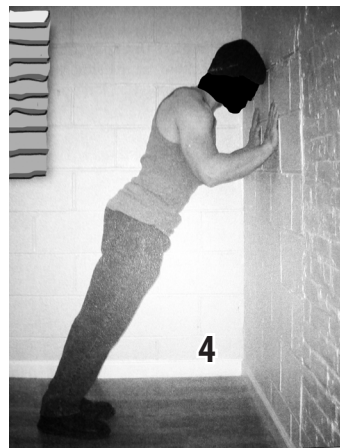
8. Kniebeuge

Sehr bekannt, siehe Foto. Wenn zu schwer, mach halbe und gehe nur soweit runter, wie du kannst. Wenn zu leicht: gehe so tief es geht runter, mache mehr Wiederholungen oder Sätze. Arbeite an dieser Übung, es sind die größten Muskeln deines Körpers! (Fotos 17+18)

9. Wandsitzen

Gehe in eine Hocke, während dein Rücken an einer Wand anlehnt. So lange du kannst. Bonus: Strecke im Wechsel ein Bein aus. (Foto 19)

Ausdauer / Aufwärmen / Runterkommen



10. Auf der Stelle Laufen und Sprinten

Mal die Arme dabei kreisen lassen, mal die Knie vorne hoch ziehen, mal die Füße an den Arsch schwingen. was fällt dir noch ein? Kannst ewig machen.

Jetzt gibt es drei Abläufe:

„**Reihenfolge**“: Nimm als Beispiel 3 Übungen, vielleicht Nr.1,3,8. Arbeite der Reihenfolge nach: Heißt: 12 Liegestütze, kurze Pause, 12 Liegestütze, kurze Pause, 12 Liegestütze. Dann folgen bei dir 3 Sätze Nr.3 (nacheinander Latdrücken) und dann 3 Sätze Nr 8 (Kniebeuge). Das ist Reihenfolge. Wenn Du Trainingstagebuch schreibst, dann so: 1/1/1, 3/3/3, 8/8/8. Vielleicht noch die Anzahl der geschafften Wiederholungen, falls das nicht 12 sind.

„**Zirkel**“: Wechsel die Übungen nach jedem Satz: Liegestütze, dann Latdrücken, dann Kniebeugen und wieder von vorne.

„**Freies Training**“: Mach was Du willst.

Bei den drei Abläufen arbeitest du langsam und sauber: z.B. Liegestütz: 2 bis 3 Sekunden runter, 1 Sekunde unten auf Belastung halten, 2 bis 3 Sekunden hoch. Das gilt gleich für alle Übungen, und bringt am meisten Muskeln. Andere Übungsfor-

men wie Hochintensives Training, HIIT, in einer der nächsten Ausgaben.

Bei diesem Körpergewichtstraining für Kraft brauchst du dich nach dem Training nicht einmal erschöpft fühlen. Tust Du es doch, oder trainierst du zu oft, wechselst du vom Krafttraining ins Kraftausdauertraining – auch nicht schlecht, aber anderer Schwerpunkt. Lieber sauber, langsam, konzentriert. Dann wird der Muskel wachsen, weil er maximal belastet wird. Lieber an 2 oder 3 langen Sätzen arbeitet bis zum Muskelversagen, als 5 oder mehr Sätze halbherzig hinzulegen. Mache das auch mal von Zeit zu Zeit, um kurz einen anderen Impuls zu geben. Warum sich nicht eine Stunde lang, nach der langen Arbeit, oder mehrmals am Tag für kurze Zeit den Liegestützen widmen? Schau halt mal, was dir am meisten gefällt. In der nächsten Ausgabe gibt's mehr Trainingslehre.

Generell kannst du 1-2mal in der Woche eine halbe Stunde crunchen, siehe Nr.5. Kannst du Plank, Sideplank, Wandsitzen für 1, 2 oder gar 4 Minuten halten? Kannst Du 50 Scheibenwischer? Wenn nicht, trainiere darauf hin. Du wirst dabei kräftiger! es lohnt sich!



Gewinnspiel

Wir würden uns freuen, wenn ihr euch mehr an unserem Magazin beteiligt, um eine Kommunikation mit euch zu eröffnen. Deshalb haben wir uns überlegt, in jeder Ausgabe ein kleines Gewinnspiel zu veranstalten. Der erste Preis sind Briefmarken im Wert von 20 Euro, und wir werden allen Teilnehmer*innen einige Briefmarken zusenden. Wir werden den Text oder die Zeichnung des*der Gewinner*in veröffentlichen. Sagt uns, ob ihr möchtet, dass euer Name mit veröffentlicht wird oder ob ihr lieber anonym bleiben wollt.

In dieser Ausgabe lautet das Thema: die Zelle, in der ich mich befinde. Wir bitten euch, die Zelle, in der ihr euch befindet, in Worten oder Zeichnungen, Gedichten oder was immer ihr wollt zu beschreiben, z.B. die Größe, wie viel Licht her-

einkommt, ob ihr Gitter an den Fenstern oder Lochblech habt. Wie die Einrichtung ist, wie die Aussichten sind, wie viel Zeit am Tag mensch darin verbringen muss, ob persönliche Gegenstände, Fotos, Bücher erlaubt sind. Wie ihr euch dort fühlt, wie ihr die Nacht verbringt, ob ihr allein oder in Gesellschaft seid, ich weiß nicht, was immer ihr wollt...

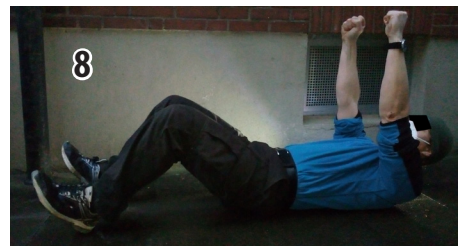
Der Text kann traurig, fröhlich, dramatisch, lustig oder mit schwarzem Humor behandelt werden. Die Zeichnungen können klein oder groß sein, in schwarz-weiß oder in Farbe, aber wie ihr wisst, wird es in schwarz-weiß veröffentlicht. Fühlt euch frei !!

Wir möchten das Ergebnis in der nächsten Ausgabe veröffentlichen, daher ist der *Einsendeschluss für die Teilnahme der 15. Juni*.

Alarmphone

Das Alarmphone ist ein transnationales Netzwerk von Aktivist*innen die seit Oktober 2014 eine 24/7 Notruf- Hotline für Menschen betreiben, die bei ihrer Fahrt übers Mittelmeer Unterstützung brauchen und Rettung benötigen. Wir sind ungefähr 200 Aktivist*innen in ca. einem dutzend

Ländern nördlich und südlich des Mittelmeers und wir teilen den selben Grundgedanken, nämlich dass das Sterben an den Grenzen aufhören muss, dass Grenzen Ausdruck und Teil einer rassistischen,



kolonialen und neo-kolonialen kapitalistischen Politik sind, das Visas und Frontex abgeschafft gehören und alle Menschen gehen und bleiben können müssen.

Unser Projekt ist eine ständige direkte Intervention in die tödlichen Politiken des Mittelmeers, in Solidarität mit unerlaubt Reisenden und gegen die, die aktiv morden oder sterben lassen. Von Westsahara und Marokko über Libyen bis hin zur Ägais rufen uns Menschen aus Seenot an. Wir versuchen die Rettung zu organisieren indem wir Küstenwachen informieren, unter Druck setzen und Öffentlichkeit schaffen. Wir versuchen aber auch direkte Unterstützung zu geben wenn auf den Booten der Motor nicht mehr funktioniert, Menschen bewusstlos sind, in Panik geraten oder bereits ins Wasser gefallen sind, wenn Menschen auf den Booten gestorben sind. Manchmal begleiten wir Menschen tagelang auf ihren Reisen wenn keine Rettung kommt. Wir sind Zeug*innen und die Reisenden können sich auf unsere Solidarität und Zeug*innenaussagen verlassen.

Wir dokumentieren was im Mittelmeer passiert und wir sind seit langem auch

mit dem Sterben und dem Verschwinden von Menschen an den EU Außengrenzen konfrontiert. Wir können und wollen die nicht vergessen, die ermordet wurden und verschwunden sind.

In einigen Fällen sind wir mit Familien oder Freund*innen der Reisenden in Kontakt und mit den Aktivist*innen und Freund*innen, die versuchen die Toten zu bergen, zu identifizieren, sie würdevoll zu beerdigen und – falls möglich – den Angehörigen ihren Verlust mitzuteilen.

Um die Toten, Verschwundenen und Ermordeten zu trauern ist Teil unseres politischen Aktivismus, weil wir nicht vergessen wollen, weil wir uns nicht daran gewöhnen wollen, weil wir davon wissen.

Jetzt haben Gedenken an vergangene Genozide, Massaker und Tötungen - im Besten Fall - Gedenktage und Rituale, oder haben durch Mahnmale Orte des Erinnerns. Doch wie kann ein Trauern und ein Erinnern aussehen, bei einem Sterben, was noch nicht vorbei ist, was kein klares Anfangsdatum hat und noch längst kein Enddatum? Wie sieht es mit der andauernden Tötung von Menschen an Außengrenzen aus? Diese unterschiedlichen Menschen,



die aus unterschiedlichen Orten kommen und an unterschiedlichen Orten sterben, vom Atlantik bei dem Versuch die kanarischen Inseln zu erreichen über das zentrale Mittelmeer vor Libyen bis zur Ägais, an den Abfahrtsorten oder schon lange vorher in der Wüste.

Wie trauert man über etwas, was konstant stattfindet?

Wir wollen jedes Jahr an einem anderen Tag eine andere Tragödie sichtbar machen, da die Morde an den Außengrenzen so viele Tage im Jahr zu Gedenktagen machen, an denen wir traurig und wütend sind, so dass es unmöglich ist, einen bestimmten Tag festzulegen. Und wir wollen an vielen Orten CommemorActions organisieren, weil es nicht einen symbolischen Ort des Trauerns gibt und vielleicht auch gar nicht geben kann.

Eine *CommemorAction* also. Die Commemoration - also das Gedenken - in direktem Bezug zur Aktion. Wir wollen das Trauern zu einer Aktion machen und politisieren. Die Gewalt soll sichtbar gemacht und nach Europa getragen werden wo diese auch verursacht wird.

Letztes Jahr war der 6. Februar der Tag der CommemorAction, an dem an vielen

Orten Veranstaltungen und Kundgebungen stattgefunden haben. Auch dieses Jahr wurden in mehreren Städten Marokkos und Spaniens Aktionen am 6.2. gemacht.

Dieses Jahr wurde der 9. Februar gewählt und es finden an vielen Orten in Europa und auch in Al-Fasher in Sudan Gedenkveranstaltungen statt.

Für die 91 Vermissten des 9.2.2020 haben wir heute 91 Kerzen aufgestellt. Wir wollen jetzt die 62 uns bekannten Namen verlesen und den Vermissten gedenken.

Die Bezeichnung CommemorAction ist ein Versprechen: Niemals vergessen wir diejenigen, die ihr Leben verloren haben oder vermisst bleiben, wir setzen unseren Kampf gegen das mörderische Grenzregime fort, wir schaffen Räume des Erinnerns, wir trauern gemeinsam und wir geben nicht auf.



CommemorAction

Solidarität mit den Familien der 91 im Mittelmeer Verschollenen!

Vor einem Jahr, am 9. Februar 2020, um 4.09 Uhr morgens, wurde das AlarmPhone von einer Gruppe von 91 Menschen angerufen. Sie befanden sich auf einem treibenden schwarzen Schlauchboot vor Garabulli, Libyen, in Seenot. Sie waren in Panik, aber es gelang ihnen, ihre GPS-Koordinaten klar zu kommunizieren, die das AlarmPhone sofort an die italienischen und maltesischen Behörden sowie an die sogenannte libysche „Küstenwache“ weiterleitete.

Um 5.35 Uhr riefen die Menschen das AlarmPhone zum letzten Mal an. Danach konnte kein Kontakt mit dem Boot mehr hergestellt werden. Die sogenannte libysche Küstenwache, die von italienischen und europäischen Behörden finanziert und ausgebildet wird, um Grenzkontrollen und Gewalt an den Grenzen zu delegieren, teilte dem Alarm Phone mit, dass sie nicht die Absicht hätten, die Menschen in Not zu suchen und zu retten, weil ihre Gefängnisse voll seien.

An diesem Tag wurde auch ein Boot nach Malta gerettet, und viele hofften, dass es das Boot sei, das AlarmPhone alarmiert hatte. Es wurde jedoch schnell klar, dass es

sich um ein zweites Boot in Seenot handelte: Ein weißes statt eines schwarzen Schlauchbootes, mit 82 statt 91 Menschen an Bord.

Aufgrund des Schweigens der Behörden über das Schicksal der Menschen auf dem schwarzen Schlauchboot – und das ist keine Ausnahme, sondern betrifft die meisten Boote in Seenot im zentralen Mittelmeer – müssen sich das AlarmPhone sowie Angehörige und Freund*innen von Menschen in Seenot meist auf bruchstückhafte Informationen verlassen und versuchen, entscheidende, wenn auch minimale, Details zusammenzubringen, um zu rekonstruieren, was mit den Menschen in Seenot bzw. mit den Vermissten passiert ist.

In den Tagen nach dem 9. Februar 2020 wurde deutlich, dass die 91 Menschen nirgendwo zu finden waren. Es gab keine Spur von ihnen an Land und nichts, was darauf hindeutete, dass sie noch auf See waren. Einen Monat später schrieben wir einen offenen Brief an alle Behörden und fragten, was an diesem Tag passiert sei und was sie unternommen hätten, um die



91 Menschen in Seenot zu suchen und zu retten. Wir erhielten von niemandem eine Antwort.

Erst zehn Monate später, als wir im Dezember 2020 eine weitere Anfrage an alle Behörden schickten, antwortete Frontex – eindeutig das Ergebnis des gestiegenen Drucks auf die EU-Grenzagentur und der Ermittlungen über ihre Beteiligung an den Push-Backs, die internationale Aufmerksamkeit und Verurteilung hervorgerufen haben. Frontex schickte uns jetzt auch ein Foto, das am 9. Februar 2020 aufgenommen wurde. Es zeigt ein Schlauchboot in der Nähe der GPS-Position, die damals von den 91 in Not geratenen Menschen gemeldet wurde. Es sind jedoch keine Menschen oder Überreste auf dem Foto zu erkennen.

Während des gesamten vergangenen Jahres haben Familien und Freund*innen der 91 Vermissten, die sich auf dem schwarzen Schlauchboot befanden, auf der Suche nach ihren Angehörigen sowohl das AlarmPhone als auch europäische Behörden kontaktiert, aber niemand hat geantwortet.

Dank dieser kollektiven Bemühungen und der Selbstorganisation der Familien, vor allem in Darfur, wurde eine Liste der Ver-



missten erstellt, die 62 Namen und viele Fotos enthält. Dies gibt vielen von denen, die die europäischen Behörden an dem Tag auf See verschwinden ließen, einen Namen, ein Gesicht, ein Lächeln.

Ohne dass Leichen gefunden werden und ohne klare Antworten, ist es für ihre Familien unmöglich, etwas über das Schicksal der vermissten Liebsten zu erfahren und mit dem Verlust abzuschließen.

Die 91 Menschen, die seit dem 9. Februar vermisst sind, sind in den offiziellen Statistiken nicht erfasst. Sie zählen nur jene Schiffsunglücke, die von Überlebenden bestätigt wurden. Gibt es aber keine Zeug*innen, werden sie nicht gezählt, so dass Dutzende Unglücke von internationalen Organisationen nicht anerkannt werden.

Wir lehnen die Logik ab, das Leben und den Tod von People of Color auf Zahlen und Statistiken zu reduzieren. Diese rassistische Entmenschlichung erklärt nicht den Verlust von Abdul, von Aboubacar, von Adnan, von Abdel. Sie erklärt nicht den Schmerz, der ihren Müttern, ihren Schwestern, ihren Freund*innen zugefügt wurde. Es berücksichtigt nicht die Gewalt



der White Supremacy, durch aktive Gewalt oder durch Unterlassen historisch und gegenwärtig, die weiterhin People of Color morderd oder sie auf See sterben lässt.

Das Schweigen und der Mangel an Anerkennung verweigert ganzen Gemeinschaften das Recht, zu erfahren, was mit den Menschen passiert ist, die sie vermissen. Es verweigert ganzen Gemeinschaften das Recht, ihre Angehörigen zu beerdigen, um sie zu trauern und mit schmerzhaften Suchaktionen abzuschließen.

Ganze Gemeinschaften sind von diesem gewaltsamen Schweigen betroffen. Sie weigern sich aber, zum Schweigen gebracht zu werden und schließen sich stattdessen zusammen, um Antworten zu fordern. Heute versammeln sich die Familien und Freund*innen der 91 Vermissten in Al Fasher, Darfur, um ihren Angehörigen zu gedenken und um gegen das Unsichtbarmachen des Verschwindenlassens ihrer Angehörigen zu protestieren.

In Solidarität mit ihnen und in Solidarität mit den Freund*innen und Familien aller Menschen, die durch das gewaltsame europäische Grenzregime verschwunden

sind oder getötet wurden, versammeln wir uns heute in mehreren Städten, um Antworten zu fordern.

Gemeinsam mit ihnen nennen wir ihre Namen, um Europa daran zu erinnern, dass jedes Schwarze Leben zählt, dass wir nicht vergessen und dass wir weiter gegen dieses rassistische Grenzregime kämpfen werden.

Gemeinsam mit ihnen fordern wir ein sofortiges Ende der rassistischen Gewalt, der Tötung von Menschen auf der Flucht und ihres gewaltsamen Verschwindenlassens.

Heute und jeden Tag kämpfen wir dafür, Europa für seine rassistische Gewalt zur Rechenschaft zu ziehen, und wir kämpfen für Bewegungsfreiheit für alle.

Stoppt das Sterben auf See, jetzt!

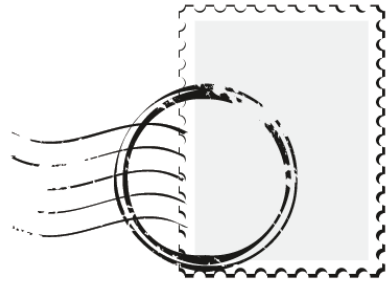


Das Mittelmeer und der Strafvollzug

Die Überschrift wird im ersten Moment doch etwas unverständlich sein. Was hat das Mittelmeer mit dem Strafvollzug zu tun? Die Frage ist doch im übertragenen Sinn logisch. Wenn ihr Alle weiterlest.

Auf dem Mittelmeer treiben sehr viele Flüchtlingsboote herum. Sie warten auf Rettung. Aber leider sieht sich keiner dazu im Stande seitens der Länder eine Rettung der Flüchtenden einzuleiten. Wenn es doch mal dazu kommt dass ein Schiff der Küstenwache auftaucht wird nur geschaut ob die Flüchtenden endlich abgesoffen sind und wenn nicht, wird auch gleich wieder umgedreht. Damit sie nicht in Versuchung kommen zu helfen. Wenn es Organisationen gibt, die die Flüchtenden auf ihre Schiffe holen, werden sie nicht in die Häfen gelassen oder es wird ihnen sehr schwer gemacht. Das weiß jeder und jede von euch aus der Presse oder dem Fernsehen.

Der Vergleich ist ganz einfach. Wir sitzen alle in einem Boot und dümpeln auf dem Meer des Strafvollzugs herum. Haben noch nicht einmal eine Rettungsweste an. Viele Saufen in diesem Meer ab. Wenn es einmal eine Rettung gibt, dann ist es sehr selten. Die meisten ergeben sich der Willkür. Haben nach Kämpfen keine Kraft mehr etwas dagegen zu unternehmen. Haben auch nicht die rechtliche Unterstützung seitens eines Anwalts oder einer Anwältin. Weil Strafvollzugsrecht von wenigen praktiziert wird. Weil es mehr Arbeit macht als Strafverteidigung. Wenn es doch in einigen Fällen dazu kommt, das Beschwerden beim Gericht eingereicht



werden, stimmen die Strafvollzugskammern zu 90% den JVA's zu. Wenn es doch einmal eine Entscheidung gibt, die zu Gunsten des Antragsstellers beschieden wird, dann Versuchen die JVA's die ganze Sache zu umschiffen. So ist es schon vielen ergangen.

Da stellt sich doch die Frage, wie endlich etwas bewegt werden kann. Das ist ganz einfach. Ihr habt ein solches Instrument in der Hand und leider gibt es seitens vieler Inhaftierter keine Unterstützung. Vielleicht ist es ja möglich das zu ändern. Denkt einmal darüber nach. Ich würde mich freuen wenn es zu einer Belebung kommen könnte und wir alle Gemeinsam etwas Positives erreichen könnten, was die Entscheidungen und den Alltag besser machen könnte.

In diesem Sinne.

Alexia

Es geht um Leben und Tod - Dimitris Koufontinas

Der Hungerstreik des griechischen Revolutionärs ist für ihn akut lebensbedrohlich

Seit dem 22. Februar verweigert Dimitris Koufontinas nicht nur die Nahrungsaufnahme, sondern auch die Aufnahme von Flüssigkeit, was in den nächsten Tagen zu seinem Tod führen wird. Sein gesundheitlicher Zustand ist äußerst kritisch. Koufontinas verbüßt eine Haftstrafe von elfmal lebenslänglich, weil er Mitglied war in der von 1975 bis 2002 in Griechenland aktiven revolutionären Organisation »17. November«. Nach einem missglückten Anschlag der Gruppe wurden 2002 zahlreiche Mitglieder der Organisation verhaftet. Um diese zu schützen, stellte sich Koufontinas freiwillig der Polizei und übernahm die politische Verantwortung für die Taten von »17. November«. Gegenüber der Polizei und dem Staat machte er nie Aussagen zu wei-

teren Beschuldigten. Dies brachte ihm Anerkennung auch weit über die revolutionären Kreise Griechenlands hinaus.

Die linke Syzria-Regierung ermöglichte Koufontinas 2018 die Überstellung aus einem extra für »Terroristen« ausgebauten Gefängnis in Athen in ein sogenanntes ländliches Gefängnis, in dem weitaus bessere Haftbedingungen herrschen. Doch der jetzige griechische Premierminister und Vorsitzende der konservativen Partei Nea Dimokratia, Kyriakos Mitsotakis, hatte vor den Wahlen 2019 versprochen, diese Lockerungen speziell für Koufontinas zurückzunehmen. Er hielt Wort.

Das entsprechende Gesetz wurde im Dezember 2020 erlassen. In der Parlamentsdebatte wurde ersichtlich, dass das Gesetz ausschließlich wegen Koufontinas geschrieben wurde. Es sieht vor, dass Gefangene, die wegen »terroristischer« Straftaten verurteilt wurden, keine Haftentlassungen genießen dürfen. Deren Inhaftierung in einem »ländlichen Gefängnis« schließt es ausdrücklich aus.

Umgehend wurde Koufontinas wieder in ein Hochsicherheitsgefängnis überstellt. Gegen diese Verlegung wehrte er sich erfolglos, wie seine Anwälte berichten. Mehrere Proteste, Eingaben und Anträge blieben von der Justiz schlicht unbeantwortet. Daher begann Koufontinas seinen Hungerstreik. Nach knapp drei Monaten ohne Essen liegt er nun seit zwei Wochen auf der Intensivstation des Gefängnisses, wo er mit dem Tod kämpft. Koufontinas

**SOLIDARITY WITH
DIMITRIS
KOUFONTINAS**



verweigert jede Medikation und Zwangsernährung. Die behandelnden Ärzte beurteilen seinen Gesundheitszustand als äußerst kritisch und geben ihm nur noch ein oder zwei Tage Zeit, bis der Tod eintritt.

Im Hungerstreik sah der politische Gefangene Koufontinas die letzte und einzige Möglichkeit, seine Forderung durchzusetzen, wieder in ein »ländliches Gefängnis« verlegt zu werden. Er selbst äußerte sich letztmalig am 28. Februar entsprechend: »Ich möchte nicht sterben, aber ich möchte auch nicht behandelt werden wie menschlicher Müll«, so Koufontinas. Und er ergänzte: »Ich drohe nicht damit, mich selbst umzubringen. Aber solange sie«, gemeint waren Regierung und Justiz, »einer gerechten und legitimen Bitte nicht nachkommen, bleibt mir keine andere Wahl.«

Der Hungerstreik wird in Griechenland durch zahlreiche Kundgebungen und Aktionen linker Gruppen begleitet. Dabei geht die Polizei mit äußerster Härte gegen diese Proteste vor. Demonstrationen auf

der Straße wurden und werden entweder gar nicht erst zugelassen oder von der Polizei mit äußerster Brutalität aufgelöst.

Auch in Deutschland kommt es zu Solidaritätsaktionen für Dimitris Koufontinas. Anfang März wurde das griechische Konsulat in Berlin kurzzeitig besetzt, und mehrere Hundert Menschen demonstrierten gegen die unmenschlichen Haftbedingungen des Gefangenen. Ebenfalls unterstützen Ärzte, Anwälte, Amnesty International sowie einzelne Mitglieder des Europäischen Parlaments, griechische Linksparteien, Künstler*innen und Intellektuelle Koufontinas. Auch in der Regierungspartei Nea Dimokratia werden erste Stimmen laut, die Forderung von Koufontinas zu erfüllen.

Doch bislang ignorieren die Verantwortlichen in Politik und Justiz die Situation des Intensivpatienten und spielen weiter mit dessen Leben.

Sie wollen uns begraben, ohne zu wissen, dass wir Samen sind

Vor ungefähr drei Jahren beschlossen einige Gefangene im spanischen Staat, einen Kampf mit monatlichem Fasten und häufigen Hungerstreiks zu beginnen, um verschiedene Forderungen zu verteidigen und gegen die institutionelle Gewalt zu protestieren.

Die Forderungen sind:

1. Beseitigung der Folter
2. Beseitigung des Fies-Regimes und der Isolationshaft
3. Ende der Dispersion (Zerstreuung) von Gefangenen
4. vom Gefängnis unabhängige medizinische Dienste und dass die Ärzte nicht an der Folter beteiligt sind

5. Freilassung aller Personen mit schweren und unheilbaren Krankheiten
6. dass die Geisteskranken nicht im Gefängnis und weniger isoliert sind
7. dass die Verabreichung von Methadon und Medikamenten von vom Gefängnis unabhängigen Therapeuten begleitet wird
8. Klärung der Verantwortlichkeiten für Todesfälle im Gefängnis seit Beginn der Demokratie
9. Klassenzimmer, Werkstätten, Turnhallen, kulturelle Aktivitäten für Gefangene
10. dass die Behandlung nicht dazu verwendet wird, mit angeblichen Gefängnisleistungen erpresst zu werden und die Moral der Gefangenen zu untergraben
11. Einstellung der umfassenden Körperkontrollen von Familien und Besucher*innen, den Kontrollen mit Röntgenstrahlen an Gefangenen und dass ohne bürokratische Anforderungen kommuniziert werden kann
12. dass die Solidarität nicht kriminalisiert wird. Gefangene und Gefangenenhilfegruppen sind eins. Wenn Sie einen von uns berühren, berühren Sie uns alle
13. gegen die faktische lebenslange Haft
14. und für die Wiedereinsetzung von Straferlassenen
15. für Rechtssicherheit

Der Kampf befreit uns

In der nächsten Ausgabe des Extrablattes werden wir ausführlicher über die Geschehnisse in spanischen Knästen berichten.

Literarische Empfehlungen

Wir wollen auch eine literarische Empfehlung aussprechen, und das ist **Oscar Wildes „De Profundis“**. Oscar Wilde, 1847 in Dublin geboren, Dichter, Dramatiker, Romancier, war ein äußerst sensibler Mensch. Er wurde zu zwei Jahren Zwangsarbeit verurteilt, weil er homosexuell war. Er wurde von seinem Partner denunziert und kam daraufhin ins Gefängnis und schrieb ihm von dort aus einen langen Brief auf Blätter, die ihm nach und nach zugestellt wurden und die später das Werk *De Profundis* bilden sollten, in dem er über den Sinn unserer Existenz nachdenkt ... wenn ihr die Möglichkeit haben, auf dieses Werk zuzugreifen, empfehlen wir es.

“Alle Prozesse sind Prozesse, bei denen es ums Leben geht, genau so wie alle Urteile Todesurteile sind; und dreimal ist mir der Prozeß gemacht worden. Das erstmal verließ ich den Gerichtssaal, um verhaftet zu werden, das zweitemal, um in das Haftlokal zurückgeführt, das drittemal, um auf zwei Jahre in eine Gefängniszelle zu gehn. Die Gesellschaft, wie wir sie eingerichtet, wird keinen Platz für mich haben, hat mir keinen zu bieten; aber die Natur, deren süßer Regen auf Gerechte und Ungerechte gleichermaßen fällt, wird Felsschluchten im Gebirge für mich haben, wo ich mich verstecken kann, und geheime Täler, in deren Schweigen ich ungestört weinen darf. Sie

wird die Nacht mit Sternen behängen, daß ich, ohne zu straucheln, im Finstern außer Landes gehn kann, und den Wind meine Fußstapfen verwehn lassen, daß niemand mich zu meinem Schaden verfolgen kann. Sie wird mich in großen Wässern entsühnen und mit bitteren Kräutern heilen.“

Zum Zweiten möchten wir euch ein sehr nützliches Buch vorstellen:

„Wege durch den Knast“

Warum gerade dieses Buch? Wir selbst sitzen nicht ein, aber im Laufe der Jahre hat die eine oder andere von uns schon Menschen im Knast begleitet, und auf die eine oder andere Art unterstützt. Von daher sind wir alle Laien, was das Leben im Knast und für die davon Betroffenen bedeutet. Und können uns nur vorstellen, was euch hinter den Mauern so passiert bzw. welche Steine euch in den Weg gelegt werden.

Nicht alle Menschen hinter den Mauern haben leider das Glück, dass sie von Familien, Freundinnen oder Unterstützer*innengruppen begleitet werden.

Selbst die Menschen, die euch draußen begleiten, wissen oft nicht wie es sich anfühlt hinter diesen Mauern zu leben und mit den Paragrafen - Dschungel im Knastsystem rum zuschlagen. Oft fühlt Mensch sich hilflos bei den ganzen Fehlinformationen oder auch wenn Mensch keine Informationen bekommt. Und genau da kann euch und den Menschen draußen „Wege durch den Knast“ weiter helfen.

Das Buch „Wege durch den Knast“ wurde von Anwalt*innen, ehemaligen Gefange-

nen und Unterstützer*innen geschrieben. Es wird in regelmäßigen Abständen immer wieder aktualisiert.

Worum geht es denn? Wir wollen euch nicht mit einer langweiligen Rezession über die Wege durch den Knast langweilen.

Das Buch ist in verschiedenen Teile untergliedert. Der erste Teil hat zum Schwerpunkt die Struktur des deutschen Gefängnisystems. Die einzelnen Kapitel handeln von der Festnahme, über die Haftbedingungen und deren gravierende Unterschiede zwischen Untersuchungs- und Straftat bis zu den Weiterbildungsmöglichkeiten und der Entlassung, sowie Tipps für den Knastalltag.

Auch Menschen, die leider schon länger hinter Knastmauern leben müssen, können vielfältige und aktuelle Infos daraus ziehen.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit den gesundheitlichen und medizinischen Aspekten der Inhaftierung. Hier findet ihr u.a. Anleitungen für Sport- und Gesundheitsprogramme in Eigenregie.

Zudem gibt es hier auch Tipps über den Umgang mit häufig auftretenden Beschwerden bis hin zum Verhalten in akuten Notfallsituationen. Haarklein wird erklärt, welche Rechte es gibt, und wie Ihr an diese kommt.

Ihr findet hier auch eine Vielzahl an Adressen von Gruppen, die euch während eurer Knastzeit, und danach, helfen.

Der dritte Teil handelt über die Umsetzung der konkreten Rechtshilfe. Das fängt an über das Verhalten gegenüber der Jus-

tiz und schlägt gute Bögen zu den gegebenen Rechtsmitteln. Zudem findet ihr dort auch das eine oder andere Beispiel mit Musterbegründungen im Rechtsstreit.

Dem Autorinnenkollektiv gelingt sehr gut, auf ca. 680 Seiten Hilfestellung, Anregungen und Ideen zu den verschiedenen Problemen im Knastleben zu geben. Keine Sorge, das kann Mensch leicht lesen.

Dieser Vogel steht für die Freiheit.

Du denkst jetzt vielleicht „oh man, wie kitschig“, aber wenn wir ehrlich sind, dann sind es doch Vögel welche von allen Lebewesen die größte Bewegungsfreiheit besitzen. Egal wie hoch eine Hecke, ein Zaun oder eine Mauer sein mag, ein Vogel fliegt einfach rüber. Er setzt sich einfach über das vom Menschen gemachte Konstrukt der Grenzen hinweg.

Wusstest du, dass manche Zugvögel jedes Jahr über 15 Länder überfliegen? Wie auch immer, dieser Vogel soll dich daran erinnern, dass hier draußen Freiheit auf dich wartet. Und das es Menschen gibt denen ihr hier drinnen nicht egal seid. Die Rückseite ist absichtlich freigelassen damit du sie wenn du magst mit Worten oder Zeichnungen füllen kannst bevor du den Vogel aus diesem Stück Papier bastelst. Reiß die Seite einfach heraus und schau dir mal die „Origami“-Falt Anleitung an. Bei dem Schreiben dieses Textes habe ich mich gefragt was ich wohl mit dem Vogel machen würde wenn ich an deiner Stelle

„Wege durch den Knast“ könnt ihr unter folgender Adresse bestellen:

**Redaktionskollektiv
c/o Assoziation A
Gneisenastr. 2a
10961 Berlin**

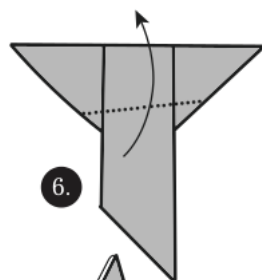
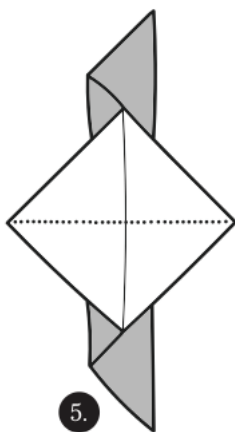
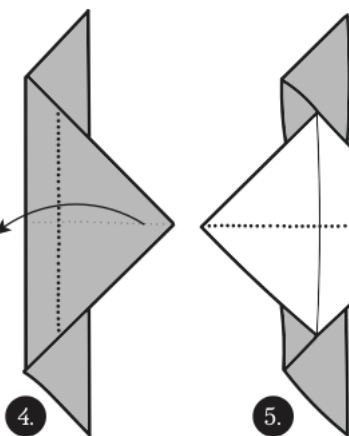
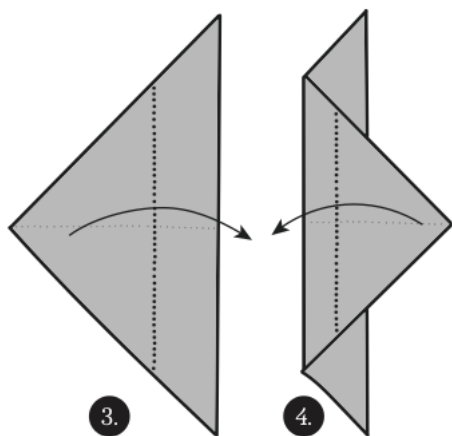
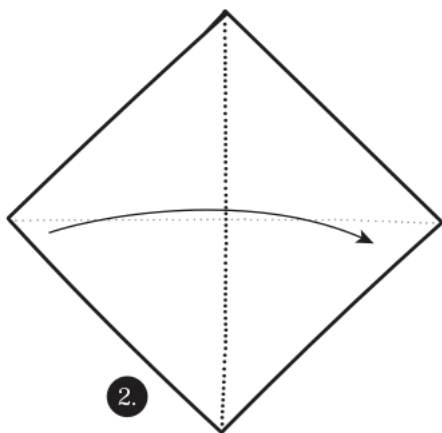
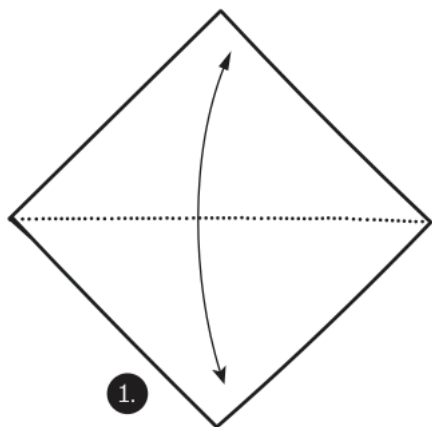
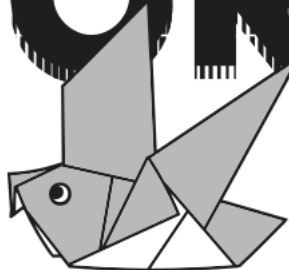
Für Gefangene ist das Buch umsonst, ihr zahlt also nur das Porto. Schickt einen Brief mit eurer Adresse und Briefmarken in Höhe von 1,65 Euro an die Adresse oben.

wäre. Da kam mir der Gedanke das ich ihn vielleicht aufbewahren würde, bis ich endlich raus bin um ihn dann endlich von einer Brücke oder einem hohen Gebäude in den Wind fallen lassen zu können.

Vielleicht würde ich ihn auch einem Freund oder einer Freundin drinnen schenken um ihm oder ihr zu zeigen das wir zusammen halten. Oder wie wär es damit ihn einfach irgendwo unbemerkt liegen zu lassen und zu hoffen das ihn jemand findet und sich darüber freut? Das ist jetzt deine Aufgabe irgendwas damit anzufangen.

Du bist nicht vergessen.

ORIGAMI



Machen ist
wie Wollen.
Nur krasser.

