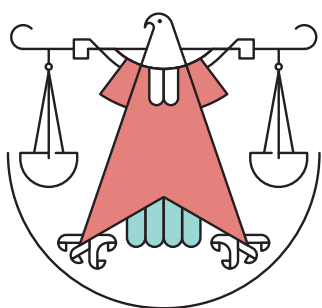


VOR RICHTER



Bestrafter Helfer

Weltpolitik im Gerichtssaal:
Der Iraker Amanj H. wird
verurteilt, weil er Landsleuten
Geld geschickt hat

W as wohl mit den Menschen passiert wäre, die im Lauf der Geschichte Gesetze gebrochen haben, um anderen zu helfen, wenn sie mit der Justiz in Berührung gekommen wären? Hätte man sie im Nachhinein verurteilt? Das ist eine Frage, die ich mir oft gestellt habe. Im Jahr 2007 bekam ich eine Antwort. Da stand in Berlin der Iraker Amanj H. vor Gericht. Ein einfacher Mann, 36, gesenkter Kopf. H. bückte für eine Firma, einen Teil seines Einkommens gab er an Verwandte und Bekannte ab. Mal 50, mal 70 Euro, die Leute kauften damit Essen oder bezahlten Arztrechnungen. Doch für die Staatsanwaltschaft machte Amanj H. dies zu einem Kriminellen. Denn H. hatte das Geld in den Irak geschickt, und zwar Ende 2002, Anfang 2003. Kurz bevor die USA in den Irak einmarschierten und viel von Massenvernichtungswaffen die Rede war. Es gab ein Embargo des UN-Sicherheitsrates gegen den Irak, und das galt auch für Amanj H., Bügler in Berlin.

Der Staatsanwalt verlas eine seitenlange Anklageschrift mit Nummern von Resolutionen und Paragrafen aus dem Außenwirtschaftsgesetz, gegen das H. verstoßen habe. Amanj H. verstand kein Wort, er konnte kaum Deutsch. Aber eigentlich verstand er die Welt nicht mehr. Er stammte aus einem kurdischen Dorf, unter Saddam Hussein wurde er in die irakische Armee eingezogen. Er desertierte und flüchtete über Iran in die Türkei, sein Bruder wurde dabei von einem Bombensplitter getroffen, seine Mutter von einem Auto überfahren. Irgendwann schaffte er es nach Deutschland. Dort lernte er einen irakischen Arzt kennen, der Familien in seiner Heimat half. Er sammelte Geld von Deutsch-Irakern, von dem er gebrauchte deutsche Autos kaufte. Die ließ er über die Türkei in den Irak bringen, dort wurden sie verkauft und der Erlös an die Familien weitergegeben. Amanj H. half dem Arzt dabei.

Ob es keinen offiziellen Weg gegeben habe, fragte der Richter. Amanj H. sah ihn verwirrt an. Man könne kein Geld überweisen, sagte er, nicht einmal die Post funktionierte im Irak. Die Verwandten bekamen von Mittelsmännern den Namen eines Basars gesagt, auf dem sie das Geld aus Deutschland bekamen. „Ich bin in einem Land geboren, in dem man gelobt wird, wenn man menschliche Taten begeht. Jetzt stehe ich vor Gericht“, sagte Amanj H. „Sie haben Geldgeschäfte abgewickelt“, korrigierte ihn der Richter. „Das war verbotener Warenverkehr.“ Zwanzig Jahre später ist klar, dass es die Massenvernichtungswaffen nicht gab, der Irakkrieg völkerrechtswidrig war und bis heute in der Region Terror und Gewalt herrschen. Diejenigen, die versuchten, die Not zu lindern, wurden von deutschen Gerichten verurteilt, Amanj H. zu eineinhalb Jahren, der Arzt zu vier Jahren. Beide haben an ihren Diensten keinen Cent verdient, mussten sogar oft noch zuzahlen. „Ich habe nichts bekommen außer ein Problem“, sagte Amanj H.

Verena Mayer



An dieser Stelle schreiben Verena Mayer und Ronen Steinke im wöchentlichen Wechsel über ihre Erlebnisse an deutschen Gerichten.

MEINE LEIDENSCHAFT

Pilates mit Yael Adler

Strecken, beugen, ziehen: Um fit zu bleiben, geht die Bestsellerautorin und Hautärztin mehrmals die Woche zum Pilates-Training. Ein Treffen in einem Berliner Studio mit Grashüpfer, Klappmesser und Meerjungfrau

Von Christine Mortag

Das Klappmesser, auch „Teaser“ genannt, ist eine ihrer Lieblingsübungen. Dafür streckt Yael Adler die Beine schräg nach oben und die Arme ebenfalls, nur in die entgegengesetzte Richtung. Die Herausforderung: Alle Gliedmaßen in einem bestimmten Winkel in der Luft halten. Wenn man es richtig macht, bildet der Körper den Buchstaben V. Yael Adler ist zufrieden, ihr „V“ sieht schon ziemlich perfekt aus. Doch ihre Trainerin sieht das anders.

„Die Beine höher, mehr strecken, achte auf die Bauchspannung, Vorsicht: Hohlkreuz.“ Dem Blick der Pilates-Trainerin Catherina Burkhardt entgeht nichts. Ihre Anweisungen sind unerbittlich, aber Adler folgt, ohne Murren. „Wenn sie sagt: ‚Mach das‘, dann mach ich das“, sagt die 49-Jährige lachend. Das Klappmesser mag leicht aussehen, aber die Übung gehört zur „Königsklasse“ beim Pilates. „Nur was für Geübte“, sagt die Trainerin. „So wie Yael.“ Die freut sich über das Lob. Schließlich ist ihr Anspruch: bloß alles richtig machen.

Den „Teaser“ kann man am Boden auf der Matte ausführen oder, noch effektiver, auf dem „Reformer“. So heißt das Gerät, auf dem Deutschlands wohl bekannteste Hautärztin im engen, schwarzen Sportdress gerade alle viere von sich streckt. Der Reformer ist mit Seilwinden, Stangen und verstellbaren Federzügen ausgestattet, es gibt mehr als hundert Übungen, die man darauf im Liegen, Sitzen, Stehen machen kann, um die Muskulatur zu dehnen und zu stärken. Optisch erinnert das monströse Teil an eine Mischung aus Rudergerät und Bettgestell. Yael Adler denkt dabei eher an ein „Sadomaso-Studio oder Streckbank“.

Sie kommt zweimal die Woche in den „Pilatesraum Berlin“, ein kleines Hinterhofstudio in Zehlendorf, „es gab auch Zeiten, da war ich fünfmal die Woche hier“. Seitdem das Studio vor zehn Jahren eröffnet hat, ist Adler dabei. Trainiert wird in kleinen Gruppen, mal auf der Matte, mal an den Geräten, mal draußen im Park. „Manchmal machen wir die Stunden auch im Garten bei einem aus unserer Truppe“, sagt sie.

Aktuell seien sie zu dritt, eine weitere Ärztin und ein Mann. „Das ist total nett, denn wir ticken alle ähnlich.“ Heißt: Sie nehmen die Sache ernst, sind dabei aber nicht vollkommen verbissen. „Der Gesundheitsaspekt ist wichtig, klar, aber es muss auch Spaß machen, ohne Zwang“, sagt die Medizinerin, die so mitreißend und frei von Scham über Eiterpusteln und Hämorrhoiden referieren kann und auch wegen ihres komödiantischen Talents

gern in Talkshows eingeladen wird. Ursprünglich wollte sie Schauspielerin werden, fand dann aber die Fachbücher ihres Großvaters, eines Hautarzts, doch viel spannender.

Am Anfang ihrer Pilates-Leidenschaft hatte Yael Adler jedoch keinen Spaß, sondern große Schmerzen „im unteren Rücken“. Der Orthopäde riet zu Cortison-Spritzen, aber als Ärztin war ihr klar, dass die auf lange Sicht keine Lösung sind. Sie versuchte es mit Yoga, entdeckte dann Pilates und stellte fest: „Das Charmante an Pilates ist ja, dass es so vieles kann. Es stärkt und stabilisiert den ganzen Körper, im Gegensatz zur Muckibude, wo du nur einzelne Muskeln trainierst. Pilates macht viel schönere, so natürlich definiert, weniger hyperthrophiert, nicht dieses massiv Angeschwollene wie beim Pumpen“, erklärt Adler, die bei allem, was sie macht, auch alles darüber wissen will.

„Wenn man Sport in Flaschen abfüllen könnte, wäre das die allerbeste Anti-Aging-Medizin.“

So referiert sie aus dem Stand, dass das sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Ganzkörpertraining vom Deutschen Joseph Hubertus erfunden wurde. Der Brauerei-Gehilfe und Zirkusartist, der mit der Nummer „Römische Gladiatoren“ auftrat, wurde während des Ersten Weltkriegs in England interniert, wo er für sich und seine Kameraden Übungen entwickelte, die zu mehr Kondition, Kraft und Ausdauer führen sollten. Daneben verbessert Pilates



Die Fitnessuhr

„Viele halten einen Tracker für überflüssig. Mir macht es Spaß, zu gucken, wo ich meine Fitness verbessern kann. Die Uhr zeigt an, dass mein Puls an manchen Tagen zu hoch ist, wann die beste Trainingszeit für mich ist und dass ich noch mal ein paar Schritte gehen sollte.“



Bitte halten! Hautärztin Yael Adler in ihrem Berliner Pilates-Studio.

FOTOS: CHRISTOPH VOY

die Körperhaltung, ist gut für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur und den Gleichgewichtssinn, man wird insgesamt gelenkiger und hat weniger Schmerzen. „Seit ich das mache, habe ich viel weniger Ausas“, sagt Yael Adler.

Neben den Einheiten im Studio trainiert sie auch zu Hause. Da hat sie zwar keine großen Geräte, aber Hilfsmittel wie Flexbänder, Kettlebells und Ringe. Anleiten lässt sie sich von Youtube-Videos. „Bevor ich lange nachdenke, wie die nächste Übung geht, lasse ich sie mir lieber vortunen“, sagt Yael Adler. Pilates steht im täglichen Wechsel mit Joggen auf ihrem Programm. Das mache sie schon seit Ewigkeiten, sagt sie, wahrscheinlich, weil sie früher die ausdauernden Spaziergänge durch die Natur mit Vater und Hund so gemossen habe.



Die Anti-Rutsch-Socken

„Das sind richtige Pilates-Socken, weil man im Studio keine Schuhe tragen darf. Außerdem ist ein beweglicher Fuß besser für die Übungen. Barfuß find ich blöd, normale Socken sind zu rutschig. Die sehen aus wie Ballettschläppchen, haben eine rutschfeste Sohle, sind atmungsaktiv.“

Als Jugendliche in Frankfurt war sie eine gute Sprinterin, „obwohl ich eigentlich nicht die Anatomie dafür habe“. Im Elternhaus wurde mehr gelesen als geturnt, ihr Vater ist der Judaist und Religionswissenschaftler Karl Erich Grözingen, ihre Mutter Elvira Grözingen Literaturwissenschaftlerin und ehemalige persönliche Referentin von Ignatz Bubis.

Mit ihrer Familie geht Yael Adler heute gern in den Bergen wandern, Skifahren und Tennisspielen hat sie erst als Erwachsene gelernt, kürzlich war sie Hochseilkletterin in Südtirol. Sie probiert immer etwas Neues aus. „Ich brauch das schon, an meine Grenzen gehen. Wobei jeder Extremsportler über meine Grenzen lachen würde.“ Manchmal nimmt sie der jüngere ihrer beiden Söhne, 16 Jahre, mit ins Fitnessstudio. „Find ich so super, dass es ihm



Das Flexband

„Ein Stretchband habe ich auch für das Training zu Hause. Eigentlich heißt es Widerstandsband, weil es Kraft braucht, um es zu dehnen. Es gibt verschiedene Ausführungen von leicht bis schwer. Für die Arm- und Beinarbeit sind die super, und ich bin jedes Mal erstaunt, wie viele Übungen es zu einem simplen Stück Gummi gibt.“

überhaupt nicht peinlich ist, sich da mit seiner alten Mutter zu zeigen.“

Egal was, aber jeden Tag Bewegung, das müsse sein. „Ich muss da auch keinen inneren Schweinehund überwinden. Außerdem neige ich zum schnellen Zunehmen, und Sport ist einfach die effektivste Art, dem entgegenzuwirken“, sagt sie. „Und wenn man Sport in Flaschen abfüllen könnte, wäre das die allerbeste Anti-Aging-Medizin.“

Was sonst noch hilft, um lange gesund und fit zu bleiben, beschreibt die Fachärztin ausführlich in ihrem neuen Buch „Genial vital“, es ist ihr viertes. Schon die ersten drei Bücher waren Bestseller. Vermutlich, weil sie es schafft, komplexe medizinische Sachverhalte unterhaltsam und verständlich rüberzubringen. Und weil die Dermatologin nicht nur Hautprobleme behandelt, sondern auch Ernährungsmedizinern ist, guckt sie sich alles an, was im Körper so los ist. „Wenn ich neue Erkenntnisse entdecke, macht mich das extrem glücklich.“ Ihr Mann und die beiden Söhne finden dies vor allem amüsant, wenn sie im Familienurlaub ständig medizinische Studien und Fachbücher mitschleppt, so wie den dicken Wälzer über Mitochondrien, mit dem sie mal in der prallen Sonne am Strand lag.

Im Studio sitzt Yael Adler jetzt bäuchlings auf dem „Stability Chair“, einem weiteren Pilates-Gerät. Nachdem sie die Positionen „Cat Kneeling“, „Mermaid“ und „Swan Dive“ schon hinter sich hat, ist jetzt der „Grasshopper“ dran. Tatsächlich erinnert diese Übung an einen Grashüpfer: hinten die Beine hoch und kreuzen, vorne mit den Armen eine Stange nach unten drücken. „Das Atmen nicht vergessen“, korrigiert die Trainerin.

Ach ja, das Atmen. „Als Ärztin halte ich immer die Luft an.“ Um ihre Patienten nicht anzupusten und um sich besser konzentrieren zu können. Trotz ihres Perfektionsanspruchs vergisst Yael Adler also oft das Wichtigste: das Atmen.

RATTELSCHNECK

