

RHEINISCHE POST

[Home](#) > [NRW](#) > [Panorama NRW](#) > [Yoga im Gefängnis: Ehrenamtspreis für Aachener Verein](#)

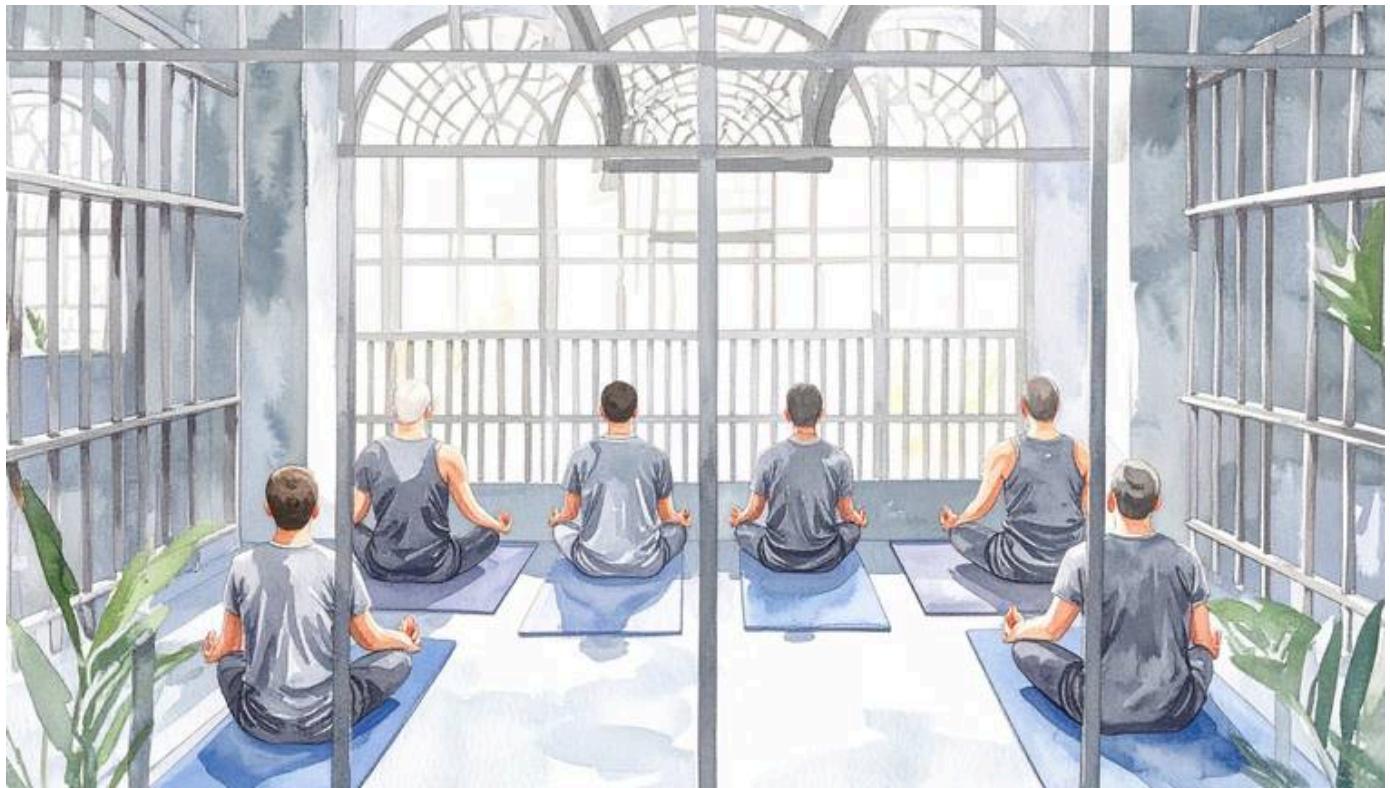
>

RP+ Entspannung hinter Gittern

Aachener Inhaftierte schwören auf Yoga

Aachen · Horst Thelen bietet in der JVA Aachen ehrenamtlich Yoga-Kurse an. Trotz anfänglicher Skepsis gibt es mittlerweile eine Warteliste. Das Ehrenamtsprojekt des Aachener wurde jetzt mit dem NRW-Ehrenamtspreis ausgezeichnet.

22.05.2025, 19:00 Uhr · Eine Minute Lesezeit



Horst Thelen will den Inhaftierten beim Yoga Entspannung, Angstabbau und Selbsterfahrung vermitteln.

Foto: KI-generiert mit Adobe-Firefly



Von [Torben Kessen](#)

„Bin ich für Sie noch ein Mensch?“, wird Horst Thelen während seines Yoga-Kurses von einem Gefangenen gefragt. Der Insasse der JVA Aachen hat offenbar das Bedürfnis, über seine Tat zu sprechen, und er erzählt Yoga-Lehrer Thelen, was er getan hat. Der 68-Jährige erinnert sich sofort an die „schlimme Tat“, die in Aachen viel diskutiert wurde. Schlaflos liegt Thelen nachts wach und denkt nach. Zwei Wochen später sieht er den Gefangenen wieder und sagt ihm: „Es hat sich für mich nichts geändert, du bist genauso ein Mensch wie alle anderen.“ Grundsätzlich will er von den Inhaftierten nicht wissen, warum sie einsitzen.