Haft Leben

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Nummer 80, seit 1999

Weihnachten 2023

Kunstprojekt „Starke Frauen“

(HL-Art) Am 28.09.2023 hieß es in der JVA Chemnitz zum zweiten Mal:

„Ran-an-den-Gips.“

Unter der Anleitung der beiden Kunsttherapeutinnen, Frau Koch und Frau Schremms, haben wir in einer Gruppe mit sechs Gefangenen innerhalb einer Woche eine individuelle Gipsskulptur erschaffen. Als wir am Anfang nur einen 1,50 m langen Draht vor uns hatten, konnte sich wohl keine der anwesenden Frauen vorstellen, dass daraus mal eine fertige Figur entstehen könnte.
Einige hatten zwar schon eine ungefähre Vorstellung davon, wie ihre „Starke Frau“ aussehen sollte, aber die meisten waren noch ziemlich planlos.
Über verschiedene Übungen, Aufgaben und durch viele persönliche Gespräche sowie einen regen Austausch untereinander sind während des Entstehungsprozesses sehr viele Ideen zustande gekommen, die in die Erstellung der Figuren mit eingeflossen sind. Am Ende des Projektes waren sechs sehr unterschiedliche und schöne „Starke Frauen“ entstanden.
Um das ganze abzurunden, bestand unsere letzte Aufgabe darin, einen kleinen Text zu unserer Figur zu verfassen. Hier durfte frei heraus geschrieben werden, was die Frauen dazu bewegt hat, genau diese Figur zu erstellen. Die Texte wurden am letzten Tag zusammen mit unseren Skulpturen in einer kleinen Ausstellung zur Schau gestellt, bei der sowohl Gefangene als auch Bedienstete unsere „Starken Frauen“ bewundern konnten.
Abschließend kann ich sagen, dass es eine sehr abwechslungsreiche Woche war, in der man viel über sich selbst lernen konnte. Ein großer Dank geht natürlich auch an Frau Koch und Frau Schremms, die uns in dieser Woche beide mit Rat und Tat zur Seite standen und ohne die dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre.

Inhaltsverzeichnis

Projekt Starke Frauen ……2

„Ellis“ Kaffeekränzchen ...4

HL-Thema:

Wunderbares 7

Arbeitsbetriebe in der JVA ……...14

JVA-C, Tag der offenen Tür ……...16

HL - Beauty Tipps ……..…24

Herzlichen Dank Laura B. für Deine Mithilfe am neuen Haft Leben-Layout!
Herzlich Willkommen Franzi,
Danke Jennifer für Deine Mitarbeit in HL-Redaktion.
Wir wünschen Dir alles Gute!

Weihnachtsgedanken ……6

Horoskop .....17 + 20

HL - Kalender 2024 ……..18 + 19

Momente die mir … ……21

Abitur im Knast ……22

HL - Songtexte 25

HL - Preisrätsel ……..……..……..26

Impressum ……..…..29

HL - Rätsel ……..……..30

Die besten HL - Rezepte ……..……...31

HL - Rätsel ……..……32

Titelbild: Redaktion „Haft Leben“

**Früher war meine Einstellung den Menschen gegenüber:
Hörte ich ihre Worte,
glaubte ich an ihr Tun.
Heute ist es so:
Ich höre mir ihre Worte an,
dann schaue ich nach ihrem Tun.**

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.), latinisierter Name für Kongfuzi, K'ung-fu-tzu, »Meister Kong«, eigentlich Kong Qiu, K'ung Ch'iu, chinesischer Philosoph

Gemauzt, gemauzt, gemauzt,

ich schleiche hier durch meine heiligen Hallen und so langsam wird’s a bissel frisch ums Näschen.

Winter is coming!

Auch die Stimmung im gesamten Haus lässt mich erstarren vor Kälte und so gehe ich lieber weiter in mein eigenes gemütliches Reich. Ich schau auf den Kalender und stelle fest, oh mauz, das Jahr ist schon fast wieder verschnurrt. Völlig fertig und frierend ringele ich mich erstmal in mein gemütliches, warmes Kuschelsäckchen zusammen und grüble so über die vergangenen Monate nach. Ganz ehrlich, ich habe noch nie so viele neue Krauler in einem Jahr kommen und gehen gesehen, bei vielen von denen saß ich sogar in den vergangenen Jahren schon öfters im Zimmer, um meine Streichel-einheiten abzuholen. Noch nie erlebte ich solche Höhen von Verzweiflung auf diesen Fluren. Mein Entsetzen darüber steigt täglich weiter an und ich wundere mich, wie ihr Miezen und Miezenaufseher es trotzdem so geduldig ertragt.

Ich wäre schon lange fort gemiezt oder habt ihr etwa schon resigniert aufgegeben? Hut ab, dass ihr alle so ruhig bleibt bei all dem Einschluss, den knallenden, krachenden Lärmkulissen und Gebrülle aus dem Fenster, manchmal mehrere Nächte durch. Wer schläft denn da überhaupt noch?

Nun geht es auf die Weihnachtszeit zu und eigentlich ist Weihnachten doch das Fest der Liebe und nicht das Fest der Hiebe, aber davon spüre ich zwischen euch gerade nicht sehr viel. Überall Verzweiflung und Kopfschütteln, das kann doch nicht länger so bleiben. Hoffentlich schaffen wenigstens die Weihnachtsbäume und manche Weihnachtsfeier kleine Lichtmomente, mit etwas Besinnlichkeit und Adventszauber? Ich wünsche es euch so sehr.

Manchmal beschleicht mich auf meinen Streifzügen der große oder der kleine Tigerhunger, dann schleiche ich mich gern auf meinen sanften Sohlen in die Küche. Jetzt musste ich dort drinnen auch noch die Treppen laufen, weil der Fahrstuhl schon seit mehreren Wochen nicht funktioniert. Und ich sehe da, wie die armen Kätzchen alles die Treppen runter und wieder hoch tragen müssen. Da bekam ich gleich noch mehr Hunger. Endlich oben angekommen, in meinem kleinen persönlichen Naschlager, musste ich entsetzt feststellen, dass es diesmal nichts abzuschnurren gab und meine gewohnte Portion Katzenmilch auch wegrationalisiert wurde. Der Kostendruck kann einem ganz schön aufs Fell gehen. Mit leerem Knurr-Bäuchlein pirschte ich mich wieder in meine Gefilde und wollte beim Hausmädel was abstauben, aber ich suchte sie vergeblich. Da gab es wohl in letzter Zeit auch einige Leerstellen, für die nicht gleich Nachfolgerinnen gefunden wurden. Ich schleiche denen doch so gerne um die Beine und erschnurre mir ab und zu einen kleinen Leckerbissen. Mir fehlen meine Streicheleinheiten, alle rauschen nur noch so gehetzt und genervt an mir vorbei.

Da muss ich auf meinen kleinen Miezenschwanz aufpassen, sonst wird er noch platt gelatscht. Wobei das momentan durch den geringen Aufschluss von teilweise nur einer Stunden eher unwahrscheinlich ist.

Na gut dachte ich mir, da gehe ich doch mal in mein Lieblingshaus Nummer 3. Und was musste ich feststellen, einige meiner geliebten Kraulerinnen haben tellergroße Pupillen. Aber ich glaube, sie haben sich das Gebettel von mir abgeguckt, denn meine Augen sehen genauso aus, wenn ich im Gestiefelter-Kater-Style was haben möchte. Oder was meint ihr dazu? Auf den Etagen und Fluren weitergeschlichen, fiel mein Blick auf ein geöffnetes Fenster, an dem ein junges Mädel stand. Ich sprang zu ihr nach oben aufs Fensterbrett und bekam sogleich von ihrem Gequalme gar keine Luft mehr. Ob das für Kätzchen in dem Alter so gesund ist?

Vielleicht fehlt euch Miezen zu den Feiertagen, so allein, ja auch bloß eine Schulter zum Ausschnurren? Da kann ich eventuell ein ganz klein wenig Abhilfe schaffen und lade einfach meine ganze Katzenfamilie mit allen Cousins und Groß-cousins mit ein. Dann habt ihr nach den Feiertagen alle eure eigene kleine persönliche Mieze zum Ausheulen. Wenn es doch bloß so einfach wäre und eure Probleme so gelöst wären, aber ich glaube das Problem liegt sehr, sehr viel tiefer …

Lasst euch trotz alledem nicht unterschnurren,
frohes Fest und einen Guten Rutsch,
aber lasst es nicht zu sehr knallen!!!

Infos von Frau König-Bender aus den letzten drei Monaten (ab letztem Heft):

- kontingentloser Besuch am Wochenende abgelehnt, da die Plätze am Wochenende ausgebucht sind
- Familienfreundlicher Besuchsraum am Wochenende kontingentlos nutzbar
- Gefangene sollen, wenn sie selbst von abgesagtem Besuch wissen, diese Information an den Besuch durchstellen, damit die Termine alternativ auch kurzfristig erneut vergeben werden können
- 26-Zoll-Fernseher sind ab sofort in der JVA Chemnitz zugelassen
- Leselampe und elektrische Zahnbürste zählen ab sofort nicht mehr zu den 5 zugelassenen Elektrogeräten pro Haftraum
- Pakete sind flexibel nicht mehr an die Halbjahresfrist gebunden, bereits an Kammer durchgestellt
- Glätteisen (bisher nur auf den oberen Etagen) werden demnächst auf allen Stationen verfügbar sein
- Sportfest für Haus 1 in der Sporthalle (bei schönem Wetter draußen) wurde genehmigt
- drei Paar Schuhe sind erlaubt und davon ein Paar Winterschuhe
- Tag der offenen Tür - Circa 500 - Besucher, insgesamt ein sehr gutes Feedback
- am 13.11.2023 befand sich ein Filmteam in der JVA und machte Tonaufnahmen auf Stationen 1, Station 2 und in der 53; GMV wird nach Mischung durch das Tonstudio die Aufnahmen anhören, dass – wie zugesagt - keine datenschutzrechtlichen Verletzungen vorliegen, d. h. keine Namen, erkennbaren Stimmen oder andere identifizierbare Tonelemente in dem freigegebenen Tonband enthalten sein werden

GMV bittet um Prüfung:

- Telio-Preisvergleich mit anderen JVAs, auch bundesweite Preisvergleiche; Preisüberprüfungen werden durch die Anstaltsleitung durchgeführt
- Rohproduktlieferung für Sotha noch nicht umgesetzt, in Besprechung mit Küchenverantwortlichen
- Informationen zu Ausgangsbestimmungen sollen besser kommuniziert werden, insbesondere welche Produkte während der Ausgänge erworben werden dürfen, welche danach im Ausgangsschrank gelagert oder welche mit in die JVA gebracht werden dürfen
- Ausgängerinnen dürfen Brief- und Postkarten-Post an Insassinnen und auch an sich selbst an die JVA-Adresse versenden, von draußen verschicken, jedoch nicht in die JVA einbringen
- CD- und DVD-Bestellungen vorläufig auf 45 begrenzt (Serien-Multipacks)
- Status der Wertschränke wird geprüft, insbesondere Berechtigung vorrangig für Langstrafer
- Heizung: Gefangene erfragen, unter welchen Voraussetzungen diese eingeschaltet - Frau König-Bender teilt mit, dass diese genauso wie jede andere Heizung an die Außentemperatur gekoppelt ist und bei Erreichen kühlerer Temperaturen die Heizung automatisch angeht
- Fliegengitter: befindet sich immer noch in Prüfung; GMV betont anhaltende Problematik von diversen Insekten und sogar Fledermäusen, die über die Fenster in die Hafträume gelangen
- Terminknappheit bei Fachärzten, z.B. Frauenarzt, sind z.T. durch den Vorrang von akuten Fällen und die Gesamtzahl von 250 Patientinnen bedingt; bei 2-wöchigen Terminrhythmen kann es leider zu längeren Wartezeiten kommen; die JVA bittet um Geduld
- Verplombungspreise sind Sache des externen Anbieters, darauf hat die JVA keinen Einfluss; ein günstigerer Anbieter wird weiterhin gesucht
- Massak-Listen in anderen Sprachen oder als Bild-Katalog auf Station zur Verfügung stellbar? für ausländische Gefangene/Kundinnen
- Wärmflaschenrezepte werden aufgrund von missbräuchlicher Verwendung nicht mehr ausgestellt
- Anfrage nach Tagessatz Verpflegung: Sorge um Einsparungen von Milch und evtl. damit verbundene Gesundheitsrisiken bei evtl. Kalziummangel; Frau König-Bender informiert, dass die Ausgewogenheit der Ernährung ständig überwacht und gewährleistet wird (Milchprodukte, wie Käse, Joghurt etc.)
- Kunstprojekt ‚bunte Mauer' in Planung
- Besuch am Wochenende - aktuell nur 1 Tag, Wunsch nach 1 Wochenende im Monat mit beiden Tagen (Sa + So) als Besuchstage - befindet sich in Prüfung,
- Spätbesuch am Dienstag bis 19 Uhr möglich? befindet sich in Prüfung
- Rauchmelder-Missbrauch durch einzelne Gefangene - disziplinarische Ahndung bei Mutwilligkeit
- automatischer Batterietausch bei Rauchmeldern, Funktionalität sichergestellt
- Anfrage nach ungarischen TV-Sendern
- private Anschaffung Playstation 2 wird geprüft
- andere Anbieter für CDs, DVDs und Bücher sollen mit Massak besprochen werden
- Fußballgruppe kann gebildet werden bei Anleitung durch qualifizierten und berechtigen Bediensteten

**Auch hinter Gittern alle Jahre wieder,
singen wir hier drinnen fröhliche Weihnachtslieder.
Anis, Zimt und Lebkuchenwürze,
da hüpfen viele Mädels in die Backschürze.
Kaum ist fertig der Weihnachtskuchen,
will man gleich ein Stück versuchen.
Ausgehungert nach Weihnachtsleckereien,
nimmt man sich sogar ein zweites Stück mit in die Zelle rein.
Auf der ganzen Piste schnuppert es nach Plätzchen,
da braucht man bei der Postausgabe ein Sabberlätzchen.
Zu dieser Zeit sind sogar unsere strengsten Bediensteten ganz locker,
mit dem ein oder anderen Spruch hauen sie uns sogar vom Hocker.**

(HL/nxt)

**Die Redaktion „HaftLeben“, allen Bediensteten und Gefangenen der JVA Chemnitz
ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start
in ein friedliches und gesundes Jahr 2024.**

Weihnachtsgrüße von der Redaktion HaftLeben 2023

Wieder ist es soweit, das Weihnachtsfest steht vor der Tür und auch der Jahreswechsel lässt danach nicht mehr lange auf sich warten. Zur Weihnachtszeit merkt man erst, wie schnell eigentlich das Jahr vergangen ist. Man lässt es, wie immer zur gleichen Zeit, Revue passieren. Jede überlegt für sich, was in diesem Jahr schlechter oder besser lief. Auch die Weltsituation ist besorgniserregend. Kein Mensch weiß, wie lange sich die Kriege noch hinziehen werden und welche Folgen es auch für die Menschen anderswo haben wird. Zahlreiche berechtigte Sorgen bringen uns um den Schlaf und viele werden mit gemischten Gefühlen in das neue Jahr starten. Nun kommt noch hinzu, dass ich dieses Jahr Weihnachten getrennt von meinen geliebten Kindern und meiner Familie bin. Hoffnung geben kann mir, dass wir in Gedanken immer ganz fest verbunden sind. Sicherlich gibt es viele, die sich gerade in der besinnlichen Zeit des Jahres den Kopf darüber zerbrechen, was wohl ihre Familie so macht, wie sie mit der Situation umgeht oder was sie vielleicht so denkt, wenn die Mama/Freundin im Gefängnis ist. Aber tut das wirklich gut?

Die Versuchung, den Kopf in den Sand zu stecken oder in die „Weihnachtsdepression“ zu verfallen ist zwar groß, aber sie hilft keinem weiter, weder euch noch euren Angehörigen. Vielleicht hilft es, den Blick mal darauf zu wenden, dass sie dieses Weihnachtsfest zwar ohne mich verbringen müssen, aber dass das neue Jahr besser wird.

Mir fällt sofort der Spruch ein „In einem Granitblock ist die Statur schon enthalten, ich muss diese nur noch befreien“. Ich finde dieses Bild, was der Spruch in mir auslöst, sehr beispielhaft und passend. Das Starke und Schöne ist schon in uns vorhanden, wir müssen es nur noch zum Vorschein bringen. Genau darum geht es hier ja, dass du die Zeit in der Haft positiv für dich nutzt. Man kann aus jeder noch so schlimmen Lage, die das Leben für einen bereit hält, das Beste machen und genau mit dieser Einstellung gehe ich durch jeden Tag.

Wir wünschen uns einen Vollzugsalltag, der geprägt ist von gegenseitigem Verständnis und Respekt vor dem anderen - und das nicht nur, aber ganz besonders zur Weihnachtszeit. In der Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit wünschen wir euch Mut, Hoffnung und ein wärmendes Licht für jeden!

Bild Corinna Lichtenberg, frei, Pixabay.de

Wie Wunderbar

(HL - kurios) Wir Menschen wundern uns so wunderbar über alle möglichen Wunder. Wir staunen zu gern und freuen uns oft mehr über das magisch Unerklärliche als über nüchterne Fakten.
Ich will und meine dabei keine religiösen Wunder.
Und wer nicht in die religiöse Richtung denkt, verbindet mit ‚Wunder' wahrscheinlich die baulichen Meisterwerke der Antike. Da nannte man sieben beeindruckende Gebäude oder Konstrukte Wunder: die Pyramiden, das erste monumentale Mausoleum, riesige Götterstatuen oder Tempel, ein Leuchtturm und die Hängenden Gärten von Babylon. Alles Dinge, die bewiesen, zu welch fantastischen Leistungen die Menschheit schon vor mehreren tausend Jahren fähig war.
Doch für Wunder muss man gar nicht so groß klotzen.
Je nachdem wie lange oder ununterbrochen ihr schon hier seid, dann kennt die ein andere von euch vielleicht ein YouTube-Video, in dem es um die Frage nach den Weltwundern geht. Es ist schon seit 2-3 Jahren im Umlauf. Es handelt von einer Schulklasse, in der die Lehrerin die Schüler bittet aufzuschreiben, was für sie die sieben Weltwunder sind. Die meisten Schüler schreiben ihre Antworten problemlos auf, nur ein Mädchen überlegt und überlegt und überlegt ... bis zum Ende der Stunde immer noch nichts auf ihrem Blatt steht. Auf Nachfrage der Lehrerin sagt sie, dass sie sich nicht zwischen all den großen Wundern entscheiden könne. Worauf die Lehrerin sie bittet eben aufzuschreiben, was sie bis jetzt habe:

1. Sehen, 2. Hören, 3. sich Berühren, 4. Riechen, 5. Fühlen, 6. Lachen …, 7. ... und Lieben.

Das empfinde sie als die sieben Weltwunder der Menschen. Nicht Gegenstände, Gebäude oder Bauwerke, die wir erschaffen können, sondern unsere Sinne und unsere Empfindsamkeit, die unsere Verbindung zur Welt sind.

„Es gibt 2 Arten dein Leben zu Leben: Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre Alles eines."
(Albert Einstein)

1. Sehen

(HL/JeRa) Meine Welt war farbenfroh, seit meiner Inhaftierung ist sie nur noch schwarz-weiß!
Man sieht nur Zellentüren, Beamte, beim Blick aus dem Fenster graue Gitter, eine riesige Mauer mit Stacheldraht.
Weit entfernt sind Felder und Bäume, wohin man sich mit Tränen in den Augen gerade genau an diesen Ort wünscht.
Man sieht auf dem Parkplatz Bedienstete in ihre Autos einsteigen und die Heimreise antreten und innerlich fleht man „bitte nehmt mich mit!"
In der Zelle hängen Fotos von der Familie, von Freunden und den eigenen Kindern. Jeder Blick darauf weckt sofort das Heimweh.
Beim Besuch muss man sich von seinen geliebten Menschen verabschieden, ohne zu wissen wann man sie wiedersieht. Es bricht einem das Herz.
Es sind nicht nur diese Umstände, die man wahrnimmt, sondern auch die Mitinsassinnen.
Einige Frauen freuen sich, der einen oder anderen zu begegnen. Andere wiederum machen einen großen Bogen um jemanden, weil es Unstimmigkeiten oder Probleme untereinander gibt.
Lügen, Intrigen und Neid sind hier leider an der Tagesordnung!!!!
Durch Mimik, Gestik und andere Verhaltensweisen meint man vielleicht, einen Menschen einschätzen zu können. Aber teilweise trügt der Schein. Es gibt hier sehr viele Schauspieler, die man erst im Nachhinein wirklich durchschaut.
Ich persönlich hatte Mitgefühl und Mitleid für andere Gefangene, aber durch viele Enttäuschungen bin ich diesbezüglich gefühlskalt geworden. Das erschreckt mich an mir selber sehr!
Man sieht hier so viel Elend, Leid und Hilflosigkeit. Es sind Bilder, die mich bis an mein Lebensende begleiten werden. Und das hat meine Sichtweise auf vieles auch positiv verändert. Ich weiß, dass ich in meinem Leben Fehler gemacht habe, welche zu meiner Inhaftierung führten. Aber durch meine Erfahrungen, die ich hier machen musste, weiß ich jetzt, dass ich auch vieles in meinem Leben richtig gemacht habe.
Traurig ist, dass man in Freiheit so oft an sich zweifelt und erst „die Hölle" sehen und erleben muss, um sich bewusst zu werden, dass nicht alle Handlungen und Entscheidungen falsch waren.
Wie oft redet man über schlechte Erlebnisse und vergisst dabei die schönen?!
Ich würde mir sehr wünschen, dass auch andere Frauen ihre Sichtweisen und ihre Prioritäten durch den Gefängnisaufenthalt hinterfragen. Und ihren Blick auf ihre neue Chance im Leben fokussieren.
Das Gefängnis ist eine Erfahrung, die ich in meinem Leben nie wieder vergessen werde.
Immer wenn ich darüber nachdenke, wieder frei zu sein, nehme ich mir fest vor, ab diesem Tag mein Leben - alles was um mich herum passiert, meine Liebsten, meine Zeit, all das - mehr wertzuschätzen.
Draußen zieht die Zeit an einem viel zu schnell vorbei, man hat kein Auge mehr für die kleinen, unscheinbaren Dinge des Lebens. Und man verschwendet seine Zeit mit Nichtigkeiten. **Was viele von uns vergessen: man lebt nicht ewig!**
Hört auf, euer Leben hinter einer Mauer zu vergeuden. Die Welt ist doch so wunderschön!

2. Hören

(HL-Art) Käme die Frage auf, ob ich eher aufs Hören oder aufs Sehen verzichten würde, so fiele mir die Antwort nicht leicht.
Ich selbst würde mich als einen sehr visuellen Menschen bezeichnen. Ich liebe es, die unterschiedlichsten Menschen und meine Umgebung zu beobachten, mich an der Farbenvielfalt zu erfreuen oder in die verschiedensten Filmwelten einzutauchen.
Meine erste Wahl würde daher wohl auf das Hören fallen. Je mehr ich allerdings darüber nachdenke, komme ich zu den Entschluss, dass ich doch gerade darauf nicht verzichten möchte.

Foto, frei, Günther, Pixabay.com

Als wir vor kurzem einen Stromausfall hatten, war es für mich fast schon unerträglich. Eben noch lief während der Arbeit das Radio, Nähmaschinen waren zu hören, jemand war an der Bügelanlage beschäftigt und dann mit einem Mal war alles still - ungewohnt still.
Klar, man war weiterhin in Gesellschaft, aber ohne andere Geräusche kam Unbehaglichkeit in mir auf.

Ich weiß nicht, ob ich damit richtig liege, aber ich denke, die wenigsten sind eine komplette Stille gewöhnt. Ich weiß zum Beispiel von vielen, dass bei ihnen immer etwas nebenbei laufen muss - sei es nun Musik, Nachrichten, eine Serie, ein Film. Ich glaube, es gibt einem das Gefühl, dass man nicht alleine ist. Selbst zum Einschlafen brauchen viele den Fernseher.

Mir geht es ähnlich. Zwar brauche ich zum Schlafen nicht die Flimmerkiste, das Flackern würde mich zu sehr ablenken, aber davon abgesehen brauche auch ich immer eine zusätzliche Geräuschkulisse.
Es war früher schon so, dass ich mich in der lauten Stadt wohler gefühlt habe als auf dem ruhigen Land.
Ich habe mich besser gefühlt, wenn ich den Verkehr oder die Straßenbahn vorbeifahren hörte oder wenn draußen ein leises Stimmengewirr zu vernehmen war.

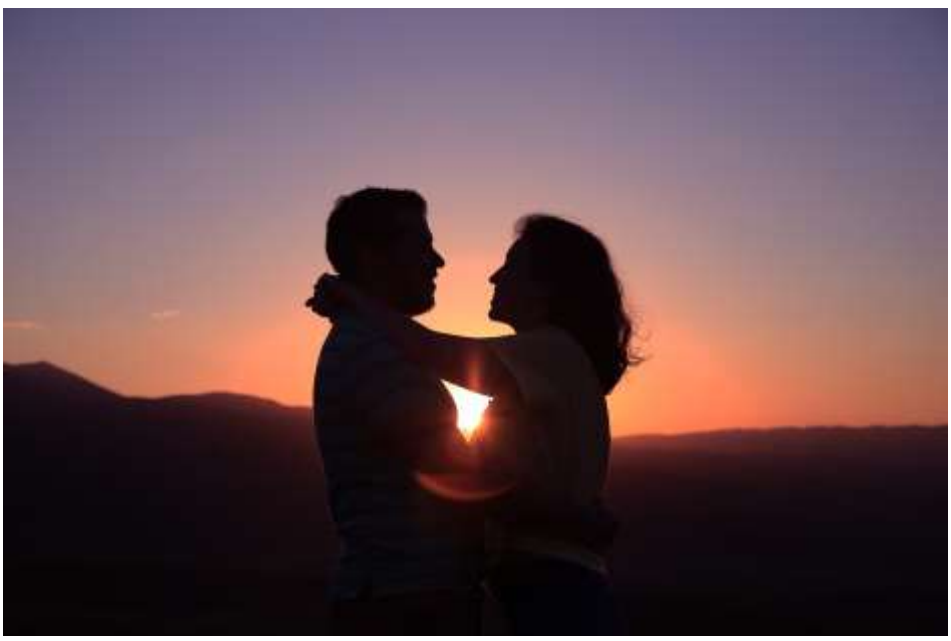
Hier drin ist es auch ein bisschen so wie in einer Stadt. Man hört ständig irgendwelche Geräusche - selbst dann, wenn man nach Einschluss allein in seiner Zelle liegt.

Wenn ich meine Augen schließe und mich auf meine Umgebung konzentriere, dann kann ich so viel verschiedenes wahrnehmen - sowohl Gutes als auch Schlechtes: die Vögel zwitschern leise in der Ferne, Stimmen sind zu hören, jemand schreit - andere stimmen ein - es wird sich gegenseitig gepusht, jemand schiebt seinen Stuhl umher, eine Toilettenspülung wird betätigt, die Klingel und das Klimpern der Schlüssel sind nicht zu überhören. Wie ihr seht: Geräusche sind unsere ständigen Begleiter.
Während ich diesen Text geschrieben habe, hörte ich übrigens Radio. Ich habe kurz innegehalten, da mein Lieblingssong lief. Danach kam eine Werbung, bei der es - wie der Zufall so will - ums Hören ging. Kurz und knapp hieß es: „Hören kann uns warnen, mitreißen und erinnern lassen. Wer fühlen will, muss hören“.
Ich denke, passender kann man es fast nicht ausdrücken.
Zum Schluss möchte ich noch kurz auf eine Szene aus dem Film „Die Verurteilten“ eingehen: Die Gefangenen sitzen im Speisesaal und unterhalten sich. Die Kamera schwenkt zur Hauptfigur Andy, der zu seinem Freund Red folgenden Satz sagt: „Das ist das Schöne an Musik, sie können sie dir nicht nehmen“. Für mich als Musikliebhaber ein absolut passender Satz. Sollte ich je meinen Hörsinn verlieren, dann wäre Musik genau das, was ich am meisten vermissen würde.
Von daher kann ich abschließend sagen - müsste ich mich wirklich zwischen den beiden Sinnen entscheiden - dass ich lieber auf das Sehen als auf das Hören verzichten würde.

Ri Butov, Israel, Pixabay.com

3. **Berühren** - sich Berühren Lassen

(HL-FAM) Der Mensch ist eines der größten Wunder der Welt und besonders die Symbiose zwischen den Pflanzen, Tieren und Menschen fasziniert mich immer wieder und lässt mich ständig wieder aufs Neue erstaunen.
Umso mehr ich gerade darüber nachdenke, umso größer erscheint mir dieses Wunder und umso kleiner fühle ich mich als Mensch.
Vor Kurzem hörte ich ein Lied im Radio und es berührte mich innerlich zutiefst. Die Tränen schossen mir in die Augen, ich bekam eine Gänsehaut und in mir spürte ich das Bedürfnis, die Sängerin in die Arme nehmen zu wollen. Meine komplette Körperreaktion nahm ich sehr bewusst war und dachte so bei mir: genau das ist das Wunder des Lebens.
Eine völlig unbekannte Frau teilt mir ihre Gedanken



in Liedform verpackt mit und die Geschichte berührt mich zutiefst. Aber wie das Schicksal so spielt, passiert mir gerade jetzt diese Erfahrung mit dem Lied, wo ich mir sowieso schon die ganze Zeit über dieses Thema Gedanken mache.
Ich war erstaunt, mal so ganz bewusst meine Körperreaktion zu beobachten, denn nie zuvor habe ich dies bewusst wahrgenommen. Je mehr ich über ‚sich Berühren' nachdenke, desto mehr staune ich über die Fähigkeiten des menschlichen Körpers.

Man kann sich auf verschiedene Arten berühren lassen, doch vor allem muss man es auch zulassen. So kann ein Mitmensch mich z. B. in den Arm nehmen oder berühren, um mich zu begrüßen oder zu trösten. Was dann eine körperliche Berührung darstellt. Und dann gibt es noch die emotionale Art mich zu berühren. Dazu gehört das Beispiel von oben mit dem Lied.

Aber auch wenn ich einen schönen Sonnenaufgang sehe, berührt es mich innerlich und ich könnte Stunden zusehen. So wie ein schöner Geruch kann mich berühren, weil er mich an schöne Erlebnisse erinnert und genau so kann es mir mit dem Schmecken ergehen.
Ich bin ein sehr emotionaler Mensch, ich spüre oft schon kleine Veränderungen in meiner Umgebung und bei Menschen. Ich fühle eine sehr große Bandbreite von Gefühlen - von größtem Glück bis zu tiefster Traurigkeit. Manchmal kann es sogar fast zu viel sein.
Dieses Zuviel war früher für mich mit einer der Gründe, wieso ich mich hinter einer Mauer versteckt habe. Ich konnte mit dieser Masse an Gefühlen nicht umgehen. Dazu kam noch, dass ich früher oft deshalb gemobbt wurde.
Selbst meine Eltern sagten mir, ich solle aufhören, so viel zu denken und zu fühlen, nach dem Motto „Indianer kennen keinen Schmerz". Durch die Mauer, die mich umgab, schirmte ich mich völlig ab. Natürlich hatte es damals für mich auch viele Vorteile. Es war wichtig und ließ mich überleben. Doch hier hinter den echten Mauern lernte ich, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat, dass es ausgelebt werden möchte und manchmal auch muss.
Als ich in Haft kam, war mein Leben nur grau, mal heller und mal dunkler, aber eben nur grau. Jetzt, da mich die ganze Bandbreite an Gefühlen wieder berührt, ist es bunt und farbenfroh. Ja, manchmal ist es mir zu viel, wenn mich alles zutiefst berührt, aber nun weiß ich, die Balance zu halten. Heute sage ich: lieber lebe ich so herrlich bunt, anstatt wie früher nur in unterschiedlichem Grau. Jetzt, wo ich mich wieder berühren lasse, spüre ich die Lebendigkeit meines Lebens. Endlich getraue ich mir, anderen auch zu sagen: ja das Lied, das Buch oder der Film berührt mich zutiefst und da laufen halt auch mal die Tränen. Und ja, auch jetzt fühlt es sich manchmal nicht gut an, es schmerzt, macht mich traurig oder verärgert mich. Und genau das ist das Leben. Ich spüre alle diese Berührungen.

Jeder kennt es doch, wie tröstlich ein nettes Wort, wie hilfreich und aufbauend eine ehrliche Umarmung oder ein offenes Gespräch sein kann. Wie sehr kann uns das berühren. Und genau das wünsche ich uns allen, gerade an diesem oft so kühlen und trostlosen Ort.

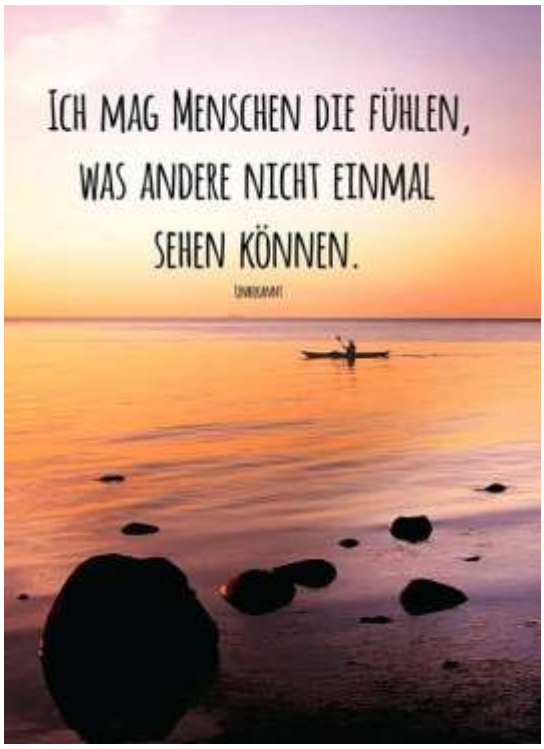
Frei, Pixabay.com

4. Riechen

Immer der Nase nach

(HL - zwergnase) Gerüche sind der schnellste Eingang zu Erinnerungen. Jede von euch hat doch sicher ein paar ikonische Duftbilder, die sie mit ganz bestimmten Personen oder Episoden in ihrem Leben verbindet. Da ist das Aroma aus Omas Küche, wenn sie gerade dein Lieblingsessen kocht. Da ist dieser eine, unverkennbare Duft deiner liebsten Süßigkeit aus Kindertagen, die schon gar nicht mehr hergestellt wird. Aber wenn du das oder etwas ähnliches riechst, fühlst du dich gleich wieder wie dein sechsjähriges Selbst, das neben Martin im Sandkasten mit den Förmchen Backe-Kuchen spielt. Oder später ist da der spezielle Geruch deines ersten Autos, wenn die Sitzpolster noch ausdünsten. Ich bin sicher, jeder von euch fallen ohne Zögern einige (eigene) Beispiele ein.
Der Mensch besitzt 20-30 Millionen Riechzellen und kann bis zu 10.000 verschiedene Gerüche unterscheiden. Ich hätte ehrlich nicht gedacht, dass es so viele sind. Und mir fällt auch gleich so mancher ‚Geruch' ein, den ich lieber nie gekannt hätte. Vielleicht seid ihr manchmal genauso froh, dass es noch kein Riech-Fernsehen gibt. Aber denken wir nicht negativ.
Ein Geruch regt jedenfalls nicht nur den einen Sinn an, er weckt die komplexe situative Erinnerung wieder auf oder kann uns auch in detaillierte Träumereien entführen. Hast du schon mal erlebt, wie der Duft einer Lotion mit Kokosnote dich in Gedanken auf eine karibische Insel bringt, wo du im Schatten einer großen Palme in der Hängematte schaukelst, den Wellen lauschst und nach Belieben an deiner Piña Colada schlürfst. Sich vorzustellen, wie etwas riecht, kann einem oft schon das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Doch die Fantasie malt fast sofort ein vielschichtiges Bild aus Farben, Geschmack und Emotionen - uns bewegt eben nicht allein der Geruch.
Die persönlichen Vorlieben sind dabei sehr individuell, nicht nur wenn es um Parfüm geht, sind die Ansichten sehr verschieden. Ob Wohlgeruch oder Gestank, liegt immer in der Nase der einzelnen Erriecherin. Es ist z. B. sogar wissenschaftlich getestet worden, ob derselbe Männerschweiß für alle Frauen und potentiellen Partnerinnen gleich anziehend riecht. Mitnichten! Angeschwitzte T-Shirts von unterschiedlichen Männern rochen jeweils für ganz verschiedene Frauen gut oder schlecht. Attraktivität ist also nicht nur Ansichtssache oder Bauchgefühl, sondern zum ganz großen Teil eben auch Nasenentscheidung.
Vielleicht fällt euch dazu ja der alte Pullover von Schatzi ein, an dem ihr euch gern mal nase-versunken festhaltet. Für andere mag er stinken, für dich ist es einfach nur das liebliche Partner-Odeur zum Sehnsuchtskuscheln. Und ist er gerade nicht da, dann ist sein Geruch doch immerhin der zweitbeste Ersatz.
Gerüche können andererseits auch ganz wichtige, eventuell lebenswichtige, Funktionen haben. Vereinzelt können wir Gefahren erst riechen, noch bevor wir sie sehen können. Qualm oder Rauch ist häufig schon riechbar, noch bevor man weiß, wo die Feuer- oder Hitzequelle ist. Verschiedene giftige Dinge - leider nicht alle - kann man häufig an ihrem bitteren, herben Geruch erkennen. Und bei Lebensmitteln hat der Geruch nicht nur die Appetitanregerfunktion, nein, häufig gibt er auch wichtige Hinweise auf die Genießbarkeit. Bei vielen Dingen kann man ja riechen, ob sie ‚drüber' sind. Überhaupt macht Riechen das geschmackvolle Essen erst möglich. Das merkt man bei jeder Erkältung, wenn die Nase zu ist und alles plötzlich anders oder im schlimmsten Fall nach gar nichts mehr schmeckt.
Ein Geruch ist eigentlich nur die Chemie von Duft- und Aromastoffen, meistens sehr flüchtigen Elementen, und doch öffnet er uns fast immer ganze Welten: Geschmackswelten, Gefühlswelten, Erinnerungswelten, auch Fantasiewelten. Etwas zu riechen, regt eben nicht nur den Nasensinn an, sondern vielmehr unser ganzes Wesen.

Foto: Pinterest,com



5. Fühlen

(HL/Giant) Wer nicht hören will muss fühlen - ein Satz, den wohl jede von uns schon einmal gehört hat. Meist assoziieren wir damit etwas negatives. Wir fassen die heiße Herdplatte an, obwohl man uns schon mehrfach gesagt hatte, wir sollen uns vor der Hitze in Acht nehmen und spüren einen stechenden Schmerz, wir bleiben weiterhin mit dieser einen Person zusammen, obwohl uns alle sagen dass sie nicht gut für uns ist und merken meist erst viel zu spät die negativen Auswirkungen, die diese Verbindung uns gebracht hat.

Fühlen kann man also auf viele verschiedenen Arten. Man fasst etwas an und fühlt die unterschiedlichsten Materialien, das Fell eines Tieres, die Haut des Partners, Hitze, Kälte und noch vieles mehr.

Und dann gibt es noch die Dinge, die wir nicht anfassen können, aber wir können sie fühlen:

Enttäuschung, Mitleid, Sympathie, Neid, Stolz, Verliebtheit, Freundschaft, Mitgefühl, Hass, Angst, Eifersucht, Gefahr, Schuldgefühle.

Es soll ja Menschen geben, die von sich aus behaupten, sie würden oder könnten nichts fühlen. Die, die keinerlei Emotionen zeigen, weder in glücklichen noch in traurigen Momenten.
Aber stimmt das wirklich?

Ich denke, dass selbst ein Mensch, der dies von sich behauptet, etwas empfindet und sei es auch nur im Unterbewusstsein.
Auch jemand, dem alles gleichgültig ist, spürt etwas, denn auch Gleichgültigkeit ist ein Gefühl. Nüchtern betrachtet könnte man auch davon ausgehen, das dieser Mensch etwas empfindet wenn er körperlichen Schmerz fühlt - ganz egal, ob er damit Schmerz oder Freude verbindet. Wir fühlen einfach die ganze Zeit hinweg. Selbst im Traum können wir etwas wahrnehmen. Haben wir Alpträume, fühlen wir uns unbehaglich, wir wälzen uns im Bett umher und wünschen uns, dass wir aufwachen. Träumen wir etwas schönes, dann fühlen wir uns behaglich und möchten am liebsten in diesem verharren.
Es ist also, meiner Meinung nach, nicht möglich, nichts zu empfinden. Nur die Intensität ist unterschiedlich ausgeprägt.

Das Gefühlsleben hier in der Haft ist ebenfalls ganz unterschiedlich. Manche werden so von ihren Gefühlen überwältigt, dass sie sofort bei jeder Kleinigkeit sentimental werden. Sie vermissen jedweden Körperkontakt so sehr, dass sie Berührungen viel intensiver wahrnehmen als vorher. Oder sie geben Emotionen hier drin viel mehr Bedeutung, als sie es draußen vielleicht getan hätten. Andere wiederum stumpfen ab - wollen ihre Gefühle nicht zulassen, versuchen vielleicht sogar sie zu verdrängen, weil eine Konfrontation damit viel zu schmerzhaft wäre. Ich kann dies auf gewisse Weise nachvollziehen. Denn sind wir mal ehrlich: Niemand fühlt sich gern unwohl. Aber vielleicht sollte man manchmal über seinen eigenen Schatten springen, denn gerade eine Konfrontation mit seinen eigenen Gefühlen kann eine Erleichterung bringen.

Grafiken: debeste, Pinterest.de

6. Lachen

Foto, frei, pixabay.com

**Das Lachen ist die Sonne,
die aus dem menschlichen Antlitz
den Winter vertreibt.**

Victor Hugo
(* 1802, † 1885)

(HL-nxt) Es gibt viele Möglichkeiten zu lachen: ein guter Witz; eine Freundin, die einfach nur unglaublich tollpatschig ist; witzige Anlässe und viele andere Gegebenheiten, bei denen man sich vor Lachen kaum den Bauch halten kann.
All das kannte ich auch, doch mittlerweile lache ich nur noch, um andere oder den, der mir gegenübersteht, nicht vor den Kopf zu stoßen, weil diejenigen mich erheitern möchten. Aber vielleicht lache ich auch nur, um den Schein zu wahren, damit niemand sieht, wie es tatsächlich in mir drin aussieht!
Wenn man irgendwann im Knast „angekommen“ ist, arrangiert man sich vielleicht mit der Tatsache, dass man hier nicht so schnell wieder rauskommt. Vielleicht arrangiert man sich auch mit seinem Urteil und nimmt es so hin, weil alle Rechtsmittel ausgeschöpft sind. Doch leider kann ich mich nicht mit der Tatsache arrangieren, was ich meiner Familie, meinen Freunden und vor allem meinem Kind angetan habe, dadurch dass ich hier rein musste.
Mein Kopf war in Freiheit für zwei Minuten ausgeschaltet!!!
Zwei Minuten, die mein Leben von „Jetzt“ auf „Gleich“ verändert haben …
Jeden Früh um 6 Uhr gehen die Bretter auf und ich werde daran erinnert. Jeden Tag laufe ich nach Plan zur Arbeit ab und werde daran erinnert.
Jeden Tag stehe ich an der Postausgabe und werde daran erinnert und jeden Abend schließen sich die Bretter wieder und ich werde daran erinnert.
Dann bin ich allein und denke an mein altes fröhliches Leben, das ich einst hatte.
Natürlich denken viele von euch „Shit happens! Was soll's“, aber das trifft für mich leider nicht zu.
Ich kann meiner Familie beim Besuch kaum in die Augen schauen vor lauter Scham.
Ich schäme mich, weil mein Kind mich unterstützen möchte, in dem er mein Telio-Konto auflädt.
Sollten nicht eigentlich Mütter ihre Kinder unterstützen???
Ich merke immer mehr, wie ich mich zurückziehe. Vieles, was mir früher wichtig war, ist mir jetzt teilweise völlig egal.
Glückliche Momente gab es bei mir schon ewig nicht mehr.
Wenn ich mit Freunden telefoniere, schwelgen wir in der Vergangenheit und lachen am Telefon gemeinsam über alte Zeiten und unser Chaos, das wir fabriziert und hinterlassen haben.
Doch irgendwann muss man auflegen und die Realität holt einen wieder ein und man könnte nur noch heulen.
Am nächsten Tag steht man auf, sieht vom ganzen Geflenne aus wie der Rudelführer einer Pandabären-Gruppe, weil die Augenringe bis zu den Wangen hängen und der ganze Tag fängt von vorne an, denn täglich grüßt das Murmeltier!!!
Viele von euch sehen den Knast vielleicht als „Erfahrung“, ich sehe ihn als Belastung für den Rest meines Lebens.

Daher habe ich - vielleicht auch unbewusst - meine Freude am Lachen verloren.

7. Lieben

**Liebe mich dann am meisten,
wenn ich es am wenigsten
verdient habe,
denn dann brauche ich es
am nötigsten!**

Helen Keller

Liebe kann Berge versetzen!

(HL/HOPE) Liebe ist für mich eines der größten Wunder! Ich finde, es ist das größte und großartigste Gefühl überhaupt, dass es auf der Welt gibt. Jede weiß, wenn man frisch verliebt ist, fahren die Glückshormone Achterbahn und jeder Looping verleiht einem fast Flügel.
Ich glaube, dass echte Liebe vor allem ein Ausdruck tiefster, ehrlicher Wertschätzung ist. Aber ist es nicht so viel mehr, viel mehr als ich tatsächlich niederzuschreiben vermag. Liebe kann mich beflügeln, kann für mich alles schwerelos machen. Sie kann mich durch die schwersten Zeiten tragen, mir Geborgenheit und Hoffnung und Zuversicht geben. Liebe lässt mich nicht einfach nur überleben, sie ist mein Lebenselixier. Sie gibt mir einen Sinn im Leben!
Einer Person, die ich liebe, zeige ich meine stärkste Zuneigung. Natürlich kann ich auch Liebe für Tiere, Ideen oder Sachen empfinden, aber die zwischenmenschliche Liebe oder auch die Liebe für sich selbst (nicht die eines Narzissten, sondern die gesunde Selbstliebe), ist die vollkommenste. Wenn ich einen anderen Menschen liebe, dann stelle ich keinerlei Erwartungen an ihn. Ich möchte von ihm nichts zurück, nur dass es dieser Person gut geht. Wen ich liebe, dem gebe ich mich ehrlich und ohne jegliche Hintergedanken hin, dem teile ich ohne Vorbehalte meine tiefsten Gedanken und Gefühle mit. Für diese Person bin ich verletzlich und angreifbar. Denn wen ich liebe, dem vertraue ich voll und ganz. Ich unterscheide dabei nicht wirklich zwischen Mutterliebe, Elternliebe oder der Liebe zum Partner. Bin ich in Liebe erfüllt, stehe nicht mehr ich alleine im Mittelpunkt des Geschehens, sondern der andere und ich gemeinsam sind eine Einheit. Das „Wir“ in Liebe ist mehr als die Summe der beiden einzelnen. Obwohl die Arten, für wen ich Liebe empfinden kann, sehr verschieden sind, bleibt das Gefühl doch ähnlich. Ich glaube, die stärkste empfundene Liebe ist die für seine Kinder. Es heißt ja: für die Kinder kämpft eine Mutter wie eine Löwin. Liebe kann dafür sorgen, dass ich jede Angst überwinden kann, und manchmal wird dann schon von übermenschlichen Fähigkeiten berichtet, die in einem Menschen entstehen können, um jemanden den man liebt zu schützen oder zu retten. Bei Liebe geht es bei mir vordergründig nicht um die Liebe in sexueller Hinsicht. Für mich sind wichtiger und bedeutender die Geborgenheit, Sicherheit und Zusammengehörigkeit, die mir eine tiefe Beziehung gibt. Solche Liebe spendet Hoffnung und Halt, sie hinterlässt tiefe Spuren. Jede kennt die Welt aus ihrem eigenen Blickwinkel, doch Liebe lässt es zu, die Welt durch die Augen des anderen zu betrachten und kennenzulernen.

Oft verlieren wir durch eigenen Schmerz den Blick für die Liebe und dadurch können wir sie nicht mehr empfangen. Liebe kann leider auch zutiefst verletzen und sehr wehtun. Es kann einen an den Rand der Verzweiflung, die Grenze des ertragbaren Leides bringen. Wenn die Liebe zerbricht oder noch schlimmer durch den Tod getrennt wird, dann leidet man unsagbar und es ist wirklich so, als wenn das Herz zerbricht, es fehlt eben ein ganz großer, besonderer und wichtiger Teil von einen selbst. Bei einer Trennung werden einem die eigenen Fehler bewusst, aber der Tod bringt eine unüberwindliche Endgültigkeit. Oft ist noch so vieles ungesagt und unerlebt.

Liebe kann leider auch gefährlich sein. Wenn Besitzansprüche entstanden sind oder Eifersüchte die Liebe einengen und vergiften oder es haben sich gefährliche emotionale Abhängigkeiten entwickelt. Wenn Liebe ausgenutzt, missbraucht oder verletzt wird, ist sie kein stärkendes, stützendes Band mehr. So entstehen Wunden und Narben, so wächst oft auch Enttäuschung. Im schlimmsten Fall kann aus Liebe sogar Hass werden.

Fakt ist, nicht immer kann man sich heraussuchen, in wen man sich verliebt. Manchmal kann man nicht einmal genau sagen, warum man sich überhaupt in diese eine gewisse Person verliebt hat, warum man sie weiter liebt. Es trifft einen manchmal wie der Blitz, ohne Vorwarnung, die Liebe auf den ersten Blick. Ich glaube, dass es sie gibt. Es ist ja keine rationale Entscheidung. Es geht um Gefühle, nicht um Logik und nicht um Vernunft. Man kann vor Liebe blind sein und deshalb völlig unlogisch und unvernünftig handeln.

Liebe ist Erfüllung. Sie kann alles, vermag alles zu überwinden und alles zu erreichen. Ich glaube, mit mehr Liebe in der Welt würde es weniger Hass, Gewalt oder Mobbing geben. Die Menschen könnten einander freundlicher verbunden sein. Deshalb brauchen wir die Liebe so sehr, gerade in dieser doch so schweren Zeit. Also bitte mehr Liebe für uns alle. Ja, sie macht angreifbar und verletzlich, und trotzdem lohnt es sich immer wieder, sie zu wagen, sich darauf einzulassen.

**Also gebt euch einen Ruck und versucht,
etwas mehr Liebe in die Welt zu bringen.
Liebt euch selbst und eure Nächsten,
denn dann wäre jedem geholfen!!!**

Arbeitsbetriebe in der JVA

(HL-Giant) Ihr seid am überlegen, ob ihr eure Zeit hier drin sinnvoller nutzen wollt, als den ganzen Tag nur auf eurer Bude zu hocken?
Ihr seid motiviert und wollt endlich einen strukturierten Tagesablauf haben?

Dann hab ich vielleicht genau das richtige für euch.

Hier in der JVA gibt es zahlreiche Arbeits- und Ausbildungsbetriebe, bei denen ihr arbeiten, neues lernen und euch etwas Geld dazuverdienen könnt. Drei davon - die Textil- und Modenäherei, die Maler/ Lackierer und die Tischlerei - möchte ich euch heute kurz vorstellen.

In jeder der drei Ausbildungen stehen 8-10 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Ihr könnt jederzeit einsteigen, spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In den modularen Ausbildungen bekommt ihr die Möglichkeit, alle Fähigkeiten und Fertigkeiten die ihr benötigt, zu erlernen.
Zur Vermittlung der theoretischen Kenntnisse findet ein berufsrelevanter Theorieunterricht statt.

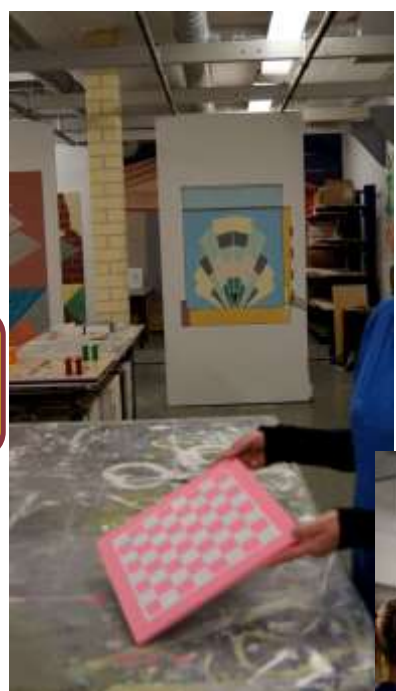
Ihr bekommt dadurch eine geregelte Tagesstruktur

Zudem wird bei der Erstellung der unterschiedlichsten Dinge eure Kreativität gefördert. Durch die kleine Teilnehmerzahl ist es außerdem möglich, dass auf die Bedürfnisse jeder Einzelnen gut eingegangen werden kann.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist es, eure Beschäftigungsfähigkeit herzustellen, zu erhalten und zu steigern, sodass ihr eure beruflichen Eingliederungschancen auf dem Arbeitsmarkt nach der Haftentlassung verbessern könnt.

Jede der Ausbildungen ist in verschiedene Module (Qualifizierungsbausteine) aufgeteilt.
Nach jedem erfolgreichen Modul wird durch die Industrie- und Handelskammer (IHK(Textil- und Modenäherin) bzw. der Handwerkskammer (Malerin/ Lackiererin, Tischlerin) der Qualifizierungsnachweis mit einem Zertifikat bestätigt.

Im Fachbereich Textil- und Modenäherinnen gibt es 6 Qualifizierungsbausteine. Hier lernt ihr das Erstellen von Schnittbildern, das Fertigen von Bekleidungsartikeln, das Zuschneiden und Vorrichten von Werk- und Hilfsstoffen sowie verschiedene Näh-, Bügel-, Fixier-, Schweiß- und Klebetechniken kennen.



Sind diese alle abgeschlossen, ist die Voraussetzung dafür geschaffen, vor der IHK die Facharbeiterprüfung abzulegen und damit einen Berufsabschluss zu erlangen.

Im Fachbereich Tischlerin gibt es 8 Qualifizierungsbausteine sowie 2 Zusatzmodule. In den Zusatzmodulen bekommt ihr Einblicke in die kreative Glasgestaltung und ihr könnt einen Tischler -Schreiner-Maschinenlehrgang (TSM) absolvieren.

In den einzelnen Bausteinen lernt ihr das Herstellen von Produkten aus Holz und Holzwerkstoffen, Möbeln und Bauelementen.

Bei den Malerinnen/Lackiererinnen gibt es 10 Qualifizierungsbausteine. Als Zusatz bekommt ihr einen Einblick in die Themen Airbrush und Werbegestaltung. In den Bausteinen kommen Themen wie Bodenbelagsarbeiten, Klebearbeiten, Objektlackierung, Trockenbau und Anstricharbeiten im Innen- sowie im Außenbereich dran.

Bei den beiden Fachbereichen Tischler und Maler/ Lackierer bekommt ihr nach erfolgreicher Absolvierung ein Zertifikat von der Handwerkskammer. Da hier nicht alle Bausteine umsetzbar sind, ist es leider nicht möglich, einen Berufsabschluss zu erlangen. Die Zertifikate werden draußen allerdings anerkannt und ihr könnt die fehlenden Bausteine nachholen - die Mühe ist also nicht umsonst.

Ihr bekommt übrigens in allen drei Ausbildungen die Möglichkeit, den Fahrausweis für den Gabelstapler zu machen. Ein zusätzliches Zertifikat, das euch auf dem Arbeitsmarkt nützlich sein kann.
Wenn ihr also bereit seid, etwas aus eurem Leben

Falls ihr euch übrigens Gedanken darüber machen solltet, ob ihr eventuell zu alt für eine Ausbildung seid, dann kann ich euch beruhigen: Man ist nie zu alt dafür, sich weiterzubilden oder etwas neues zu erlernen.

zu machen und neue Wege einzuschlagen, dann habt Mut und schnappt euch einen Stift und stellt einen Antrag an die Schulbedienstete Frau Richter.

Diese Maßnahmen werden mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes und kofinanziert von der Europäischen Union.

Projektträger: BAW

Unternehmensschulung

Tag der offen Tür in der JVA Chemnitz

Anstehen für Einblicke hinter Gitter

Freie Presse, Ausgabe Chemnitz, 13.11.2023

(HL/LR) **Ein herzliches Dankeschön an die Anstaltsleitung der JVA, die es ermöglichte, dass zwei Redakteurinnen ihre Arbeit in den Räumen der HaftLeben-Redaktion mit sehr großen Erfolg selbst vorstellen konnten.**

Erstaunlich war, dass viele Besucher unsere Redakteurinnen gar nicht als Gefangene wahrgenommen haben.
Für beide HaftLeben-Redakteurinnen und für mich war es ein anstrengender Tag mit **471** Besuchern, die fast ohne Pause Interesse an unserer ehrenamtlichen Arbeit als HL-Redaktion hatten.

(HL/Red.) Womit wohl keiner gerechnet hatte war, dass das Interesse so riesig sein würde. Fast 500 Menschen nahmen sich die Zeit und warteten teilweise sogar 1,5 Stunden im Regen, nur um einen kleinen Einblick in unser Leben zu bekommen.
Die erste „Runde“ begann 9:30 Uhr, in kurzen Abständen wurden die Gruppen, meist 20 Personen, durch die JVA geführt, um sich alles anzuschauen. Los ging es in der Wäscherei, gefolgt von der Sotha-Station im Haus III. Weitere Stationen waren unter anderem der Ausbildungsbereich der Textil- und Modenäherinnen, die Kunst - sowie die Arbeitstherapie, die Kammer und die Sporthalle. Auf der Zugangsstation konnten sich die Besucher ein Bild darüber machen, wie es in einem Doppelhaftraum aussieht.

Danach konnten unsere zwei kleinen Redaktionsräume besichtigt werden.
Mit ziemlich gemischten Gefühlen warteten wir auf die erste Gruppe. Beide waren wir sehr aufgeregt, schließlich war es für uns der erste Tag der offenen Tür. Keiner von uns Redaktionsmitgliedern wusste, was auf uns zukommen würde.
In einem vorbereitenten Gespräch hatte man uns mitgeteilt, dass es auch durchaus vorkommen könnte, dass man uns persönliche Fragen stellt.

An der Red.-Decke, in beiden Räumen, sehen Sie alle bisher veröffentlichten 79 „Haft Leben“-Titelbilder.

Dementsprechend machten wir uns einige Gedanken darüber, wie wir damit umgehen sollten. Der Fokus sollte nur auf unserer Gefangenenzeitung „HaftLeben“ liegen und nicht auf uns als Person! Unsere Angst war unbegründet. Die meisten Besucher waren wirklich an der Zeitung interessiert und stellten viele Fragen über die Entstehung der Hefte. Die ausgelegten Zeitungen mit den unterschiedlichsten Texten fanden regen Zuspruch und oft mussten die begleitenten Justizmitarbeiter die Gespräche aus Zeitmangel abbrechen.
Es war ein ziemlich anstrengender Tag mit unterschiedlichen Eindrücken, aber es hat sich gelohnt. Hoffentlich dürfen wir beim nächsten Tag der offenen Tür unsere Arbeit wieder vorstellen.

Alle Fotos, HL/LR, 11/2023

Steinbock 22.12.-20.01.

Chancen, Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten stehen für 2024 auf der Tagesordnung. Nutze alles, was dir angeboten wird aber vorsicht, übernimm dich nicht sonst verlierst du den Überblick.

Eigenschaften: strebsam, familiär, klug, praktisch, flexibel

Es könnte sinnvoll sein, deine finanzielle Lage zu überprüfen und kluge Investitionen zu treffen.

Wassermann 21.01.-19.02.

Das Sonnenjahr 2024 sieht ziemlich spannend aus du wirst auf und ab´s erleben die solltest du aber sehr lässig nehmen.

Eigenschaften: kreativ, abenteuerlustig, sozial, offenherzig

Dein einzigartiger Geist und deine Fähigkeit, neue Lösungen zu finden, könnten dich in diesem Jahr aufregende Entdeckungen machen lassen

Gute Beziehung: Schütze, Widder

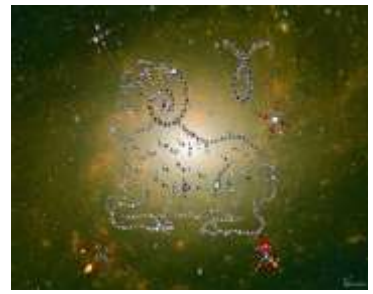
Fische 20.02.-20.03.

Das Jahr 2024 hat spannende Dinge im Gepäck, lass dich einfach überraschen und ergreife deine Chancen.

Eigenschaften: Intuitiv, Spirituell, emotional, kreativ, Mitgefühl

Du könntest dich vermehrt für das Wohl anderer einsetzen. Dein Mitgefühl und deine Bereitschaft zu helfen, könnten viel bewirken. Sei nicht enttäuscht, wenn von deinen Mitmenschen nichts zurück kommt.

Gute Beziehung: Löwe, Stier



Widder 21.03.-20.04.

Das neue Jahr verspricht, energiegeladen und abenteuerlustig zu werden.

Eigenschaften: dynamisch, enthusiastisch, entschlossen, natürlich Freundschaften und Beziehungen könnten in diesem Jahr eine wichtige Rolle spielen.

Gute Beziehung: Wassermann, Zwilling

Stier 21.04.-20.05.

Interessante Möglichkeiten für das kommende Jahr erwarten dich. Egal was kommt aber dich kann man im Sonnenjahr 2024 nicht aus der Ruhe bringen. Du siehst vieles mit Humor.

Eigenschaften: Stabilität, Gemütlichkeit, Selbstbewusst, Organisator

Nutze deine Eigenschaften, um dein Leben auf eine Art und Weise zu gestalten, die dich erfüllt und bereichert.

Gute Beziehung: Fische, Krebs

Zwilling 21.05.-21.06.

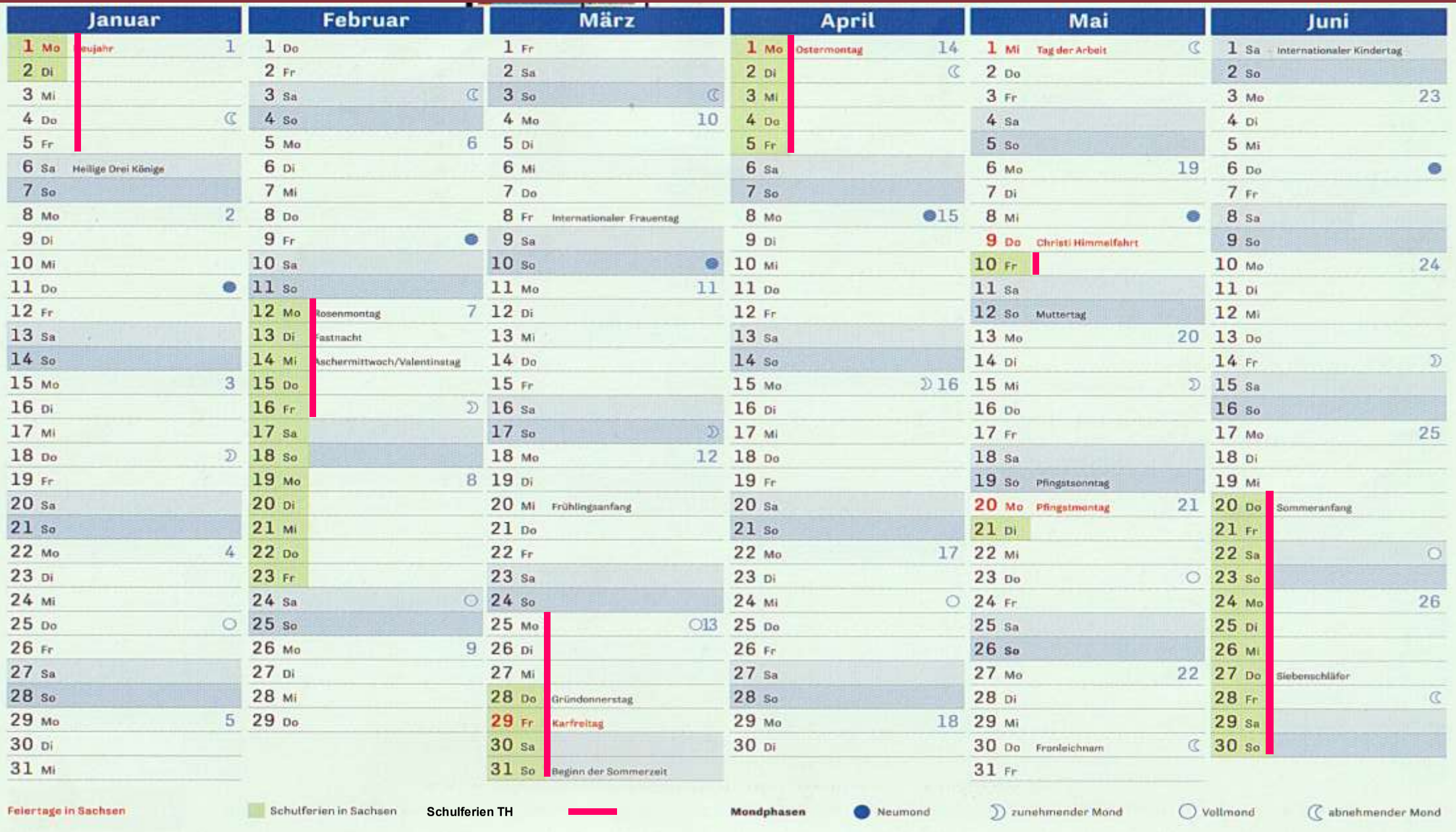
Das Sonnenjahr 2024 könnte ein buntes Abenteuer werden. Sei wie Pipi im Takatuka Land. Mach was dich glücklich macht und nicht das was andere dir sagen.

Eigenschaft: Entdecker, Kommunikationsfähig, Kreativ, Energiegeladen

Nutze deine Neugier und den Wunsch nach Abwechslung um neue Horizonte zu erkunden.

Gute Beziehung: Widder, Löwe

HaftLeben - 2024



Januar			Februar			März			April			Mai			Juni		
1	Mo	Neujahr 1	1	Do		1	Fr		1	Mo	Ostermontag 14	1	Mi	Tag der Arbeit	1	Sa	Internationaler Kindertag
2	Di		2	Fr		2	Sa		2	Di		2	Do		2	So	
3	Mi		3	Sa		3	So		3	Mi		3	Fr		3	Mo	23
4	Do		4	So		4	Mo	10	4	Do		4	Sa		4	Di	
5	Fr		5	Mo	6	5	Di		5	Fr		5	So		5	Mi	
6	Sa	Heilige Drei Könige	6	Di		6	Mi		6	Sa		6	Mo	19	6	Do	
7	So		7	Mi		7	Do		7	So		7	Di		7	Fr	
8	Mo	2	8	Do		8	Fr	Internationaler Frauentag	8	Mo	15	8	Mi		8	Sa	
9	Di		9	Fr		9	Sa		9	Di		9	Do	Christi Himmelfahrt	9	So	
10	Mi		10	Sa		10	So		10	Mi		10	Fr		10	Mo	24
11	Do		11	So		11	Mo	11	11	Do		11	Sa		11	Di	
12	Fr		12	Mo	Rosenmontag 7	12	Di		12	Fr		12	So	Muttertag	12	Mi	
13	Sa		13	Di	Fastnacht	13	Mi		13	Sa		13	Mo	20	13	Do	
14	So		14	Mi	Aschermittwoch/Valentinstag	14	Do		14	So		14	Di		14	Fr	
15	Mo	3	15	Do		15	Fr		15	Mo	16	15	Mi		15	Sa	
16	Di		16	Fr		16	Sa		16	Di		16	Do		16	So	
17	Mi		17	Sa		17	So		17	Mi		17	Fr		17	Mo	25
18	Do		18	So		18	Mo	12	18	Do		18	Sa		18	Di	
19	Fr		19	Mo	8	19	Di		19	Fr		19	So	Pfingstsonntag	19	Mi	
20	Sa		20	Di		20	Mi	Frühlingsanfang	20	Sa		20	Mo	Pfingstmontag 21	20	Do	Sommeranfang
21	So		21	Mi		21	Do		21	So		21	Di		21	Fr	
22	Mo	4	22	Do		22	Fr		22	Mo	17	22	Mi		22	Sa	
23	Di		23	Fr		23	Sa		23	Di		23	Do		23	So	
24	Mi		24	Sa		24	So		24	Mi		24	Fr		24	Mo	26
25	Do		25	So		25	Mo	13	25	Do		25	Sa		25	Di	
26	Fr		26	Mo	9	26	Di		26	Fr		26	So		26	Mi	
27	Sa		27	Di		27	Mi		27	Sa		27	Mo	22	27	Do	Siebenschläfer
28	So		28	Mi		28	Do	Gründonnerstag	28	So		28	Di		28	Fr	
29	Mo	5	29	Do		29	Fr	Karfreitag	29	Mo	18	29	Mi		29	Sa	
30	Di					30	Sa		30	Di		30	Do	Fronleichnam	30	So	
31	Mi					31	So	Beginn der Sommerzeit				31	Fr				

Feiertage in Sachsen | Schulferien in Sachsen | Schulferien TH | Mondphasen | Neumond | zunehmender Mond | Vollmond | abnehmender Mond

Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
1 Mo		27	1 Do			1 So			1 Di			1 Fr	Allerheiligen	●	1 So	1. Advent	●
2 Di			2 Fr			2 Mo		36	2 Mi		●	2 Sa			2 Mo		49
3 Mi			3 Sa			3 Di		●	3 Do	Tag der Deutschen Einheit		3 So			3 Di		
4 Do			4 So		●	4 Mi			4 Fr			4 Mo		45	4 Mi		
5 Fr			5 Mo		32	5 Do			5 Sa			5 Di			5 Do		
6 Sa		●	6 Di			6 Fr			6 So	Erntedankfest		6 Mi			6 Fr	Nikolaus	
7 So			7 Mi			7 Sa	Messe „mach was!“		7 Mo		41	7 Do			7 Sa		
8 Mo		28	8 Do			8 So	Messe „mach was!“		8 Di			8 Fr			8 So	2. Advent	☽
9 Di			9 Fr			9 Mo		37	9 Mi			9 Sa		☽	9 Mo		50
10 Mi			10 Sa			10 Di			10 Do		☽	10 So			10 Di		
11 Do			11 So			11 Mi		☽	11 Fr			11 Mo	Martinstag	46	11 Mi		
12 Fr			12 Mo		☽ 33	12 Do			12 Sa			12 Di			12 Do		
13 Sa			13 Di			13 Fr			13 So			13 Mi			13 Fr		
14 So		☽	14 Mi			14 Sa			14 Mo		42	14 Do			14 Sa		
15 Mo		29	15 Do	Mariä Himmelfahrt		15 So			15 Di			15 Fr		○	15 So	3. Advent	○
16 Di			16 Fr			16 Mo		38	16 Mi			16 Sa			16 Mo		51
17 Mi			17 Sa			17 Di			17 Do		○	17 So	Volkstrauertag		17 Di		
18 Do			18 So			18 Mi		○	18 Fr			18 Mo		47	18 Mi		
19 Fr			19 Mo		○ 34	19 Do			19 Sa			19 Di			19 Do		
20 Sa			20 Di			20 Fr			20 So			20 Mi	Buß und Bettag		20 Fr		
21 So		○	21 Mi			21 Sa			21 Mo		43	21 Do			21 Sa	Winteranfang	
22 Mo		30	22 Do			22 So	Herbstanfang		22 Di			22 Fr			22 So	4. Advent	☾
23 Di			23 Fr			23 Mo		39	23 Mi			23 Sa		☾	23 Mo		52
24 Mi			24 Sa			24 Di		☾	24 Do		☾	24 So	Totensonntag		24 Di	Heiligabend	
25 Do			25 So			25 Mi			25 Fr			25 Mo		48	25 Mi	1. Weihnachtsfeiertag	
26 Fr			26 Mo		☾ 35	26 Do			26 Sa			26 Di			26 Do	2. Weihnachtsfeiertag	
27 Sa			27 Di			27 Fr			27 So	Ende der Sommerzeit		27 Mi			27 Fr		
28 So		☾	28 Mi			28 Sa			28 Mo		44	28 Do			28 Sa		
29 Mo		31	29 Do			29 So			29 Di			29 Fr			29 So		
30 Di			30 Fr			30 Mo		40	30 Mi			30 Sa			30 Mo		● 1
31 Mi			31 Sa						31 Do	Reformationstag					31 Di	Silvester	

Haft Leben - 2024

Krebs 22.6.-22.7.

Nutze das neue Jahr, deine Bindungen zu stärken und begib dich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Lass Menschen die dir nicht gut tun weit hinter dir und konzentriere dich auf dich.

Eigenschaften: Emotional, Kreativ, Einfühlsam, Offenheit
Gute Beziehung: Stier, Jungfrau

Löwe 23.7.-23.8.

Du leckst dir immer noch deine Pfoten vom letzten Jahr. Das neue Jahr könnte für dich allerdings wie eine Bühne sein auf der du dein strahlendes ich präsentieren kannst. Höre nicht auf andere mach was dir gefällt.

Eigenschaften: Selbstbewusst, Mutig, Familiär, Großzügig, Großherzig

Gute Beziehung: Zwilling, Fische

Jungfrau 24.08.-23.09.

Das neue Jahr könnte die Zeit der Entfaltung und des Wachstum sein lass dir kreative Chancen nicht entgehen.

Eigenschaften: praktisch, starke, strategisch, neugierig, selbstkritisch

Akzeptiere eigene Fehler und Unvollkommenheiten als Teil deiner menschlichen Erfahrung

Waage 24.09.-23.10.

Das kommende Jahr wird eine faszinierende Zeit der Ausgewogenheit und des persönlichen Wachstums versuche bei Komplikationen ruhig zu bleiben.

Eigenschaften: Konfliktlöser, Ästhetiker, Kreativ, Kommunikationskünstler
Auf eigene Bedürfnisse achten, sich selber pflegen und inneres Gleichgewicht finden

Skorpion 24.10.-22.11

Das Jahr 2024 verspricht eine tiefgründige Reise der Transformation wenn du an dir Veränderungen merkst, lass sie einfach zu !!!

Eigenschaften: emotional, kreativ, spirituell, entschlossen

Auf Körper und Seele achten, Ruhepausen sind sehr wichtig

Schütze 23.11.-21.12.

Dem abenteuerlichem Schützen werden neue Möglichkeiten für das kommende Jahr geboten. Ergreife alles was dir angeboten wird und nutze deine Eigenschaften um alles zu erreichen was du möchtest.

Eigenschaften: abenteuerlustig, frei, unabhängig, charmanter Lebenskünstler, Optimist, ist gerne unterwegs, heißblütig, ehrlich, direkt, tolerant

Stärkste Anziehungskraft: Widder, Löwe, Schütze

(HL - 0815) Es ist ein später Samstagabend im Oktober und ich habe es mir auf der Couch gemütlich gemacht. Meine Tochter habe ich ins Bett gebracht und ihr auf Wunsch noch eine Geschichte vorgelesen.
Bis mein Mann von der Arbeit kommt, bleibt mir noch Zeit, als Überraschung für das nächste Wochenende nach einem Hotel in Marienbad (Tschechien) zu schauen.
Ich finde ein gutes Angebot eines Hotels, das in unmittelbarer Nähe der bekannten „Singenden Fontäne“ liegt und das auch ein Schwimmbad hat. Da für mich Preis-Leistung stimmen, buche ich für uns zwei Übernachtungen mit Frühstück. Und schon am Bildschirm erwärmt das Gefühl der Vorfreude mein Herz.
Als mein Mann eine halbe Stunde später nach Hause kommt, ist mit meiner Buchung auf dem Tablet schon alles erledigt.
Normalerweise fällt es mir etwas schwer, solche Überraschungen für mich zu behalten und mich nicht zu verquatschen.
Am nächsten Morgen sitzen wir gemeinsam an unserem Frühstückstisch und wie jeden Samstag und Sonntag brennt eine Kerze und verbreitet Gemütlichkeit.
Wir bereden, was wir unternehmen wollen, und da es ein regnerischer Tag ist, wünscht sich unsere Tochter für den Nachmittag einen Besuch im Kino.
Zusammen räumen wir den Tisch ab und dann schaut mich meine Tochter an und fragt mich:
„Mama - warum lächelst fu denn heute so anders?“
Etwas verwundert antworte ich ihr: „ Was meinst du denn, mein Sonnenschein? Lächle ich nicht immer gleich?“
Spontan bekomme ich zur Antwort: „Nein Mami - heute ist das irgendwie anders.“
Wie sensible Antennen die Kinder doch haben und wie wir Erwachsene das manchmal unterschätzen …
Ich antworte ihr: „Du hast recht mein Schatz. Vielleicht habe ich mir ja für uns drei eine kleine Überraschung ausgedacht.“
Wie erwartet ist ihre Neugier nun nicht mehr zu bremsen.
Gemeinsam setze ich mich mit ihr auf die Couch und mein Mann setzt sich ebenfalls dazu.
„Nun sag schon, Mami“ und ihre Augen leuchten voller Spannung und Vorfreude, was ich wohl zu erzählen habe …
Mit einem Lächeln beginne ich zu erzählen: „Also - ich habe für uns ein Familien-Wochenende in der Tschechei gebucht. Der Ort heißt Marienbad und dort gibt es die bekannte „Singende Fontäne“.
Das ist ein Springbrunnen und alle zwei Stunden tanzen die Wasserstrahlen zu einer Musik. Abends, wenn es dunkel ist, leuchten die Wasserstrahlen in den unterschiedlichsten Farben.
„Wie cool“ sagt unser Kind und hört mir weiter ganz gespannt zu.
„Ich habe für uns zwei Übernachtungen mit Frühstück gebucht. Es sind ein Doppelzimmer und dazu ein Einzelzimmer mit Balkon und von dort aus können wir genau auf die Fontäne schauen - wie findest du das?“
Ohne lange zu überlegen antwortet sie: „Mama - ich glaube der Papa kann das Einzelzimmer haben. Ich möchte bei dir schlafen - aber abends möchte ich mit euch auf den Balkon und da den bunten Wasserstrahlen zugucken.“
Als mein Mann das hört, muss er schmunzeln und ist aber auch gleich einverstanden.
Zur Ergänzung erwähne ich noch: „Übrigens, das Hotel hat auch noch ein Schwimmbad.“
Vor lauter Freude umarmt mich unser Kind und sagt: „Mami - du bist einfach die Beste!“
Sie gibt mir einen Kuss auf die Wange und mein Mann sagt: „Du bist immer für eine schöne Überraschung zu haben und dafür lieben wir dich!“
An dem darauffolgenden Wochenende verlebten wir eine sehr schöne gemeinsame Zeit und diese Erinnerung trage ich immer in meinem Herzen.

Marienbad, „Singende Fontaine“, frei, pixelio.de

Mein Zwischenbericht zum Abitur

(HL/FAM) Es sind schon über zwei Jahre des Abiturlehrgangs vorbei und ich möchte Ihnen kurz meine persönlichen Erfahrungen mitteilen. Nachdem die ersten Probleme schnell und unkompliziert gelöst werden konnten, lief es das erste Jahr relativ ruhig und manchmal sogar entspannt vor sich hin. Der Inhalt der Studienhefte reichte aus, um alle geforderten Aufgaben zu lösen und es brauchte kaum Zusatzliteratur oder Informationssammlungen. Inzwischen haben alle für die Prüfung relevanten Fächer bekommen und damit muss ich in jeder Woche mindestens eine Einsendeaufgabe erledigen. Umso weiter mein Lernprozess voranschreitet, desto schwerer wird es für mich. Aufgaben muss ich hier ohne zusätzliches Material, auf das in jedem Heft hingewiesen wird, bewältigen.

Der Zeitaufwand ist, verglichen mit dem ersten Jahr, erheblich gestiegen und in keinster Weise mehr realistisch mit den Zeitangaben, die im Begleitheft angegeben werden. Es werden in diesem Schuljahr vermehrt Übungen, Zusatzaufgaben, Lernhilfen und Informationen aufgegeben, die man leider nur auf bestimmten Internetseiten finden kann.

Besonders schwer ist es hier, sich die neuen Fremdsprachen alleine beizubringen.

Es fehlen Lehrer/innen oder Mitschülerinnen, die einen verbessern könnten oder mit denen man gemeinsam an der Aussprache arbeiten kann.

Intensive Übungen und Wiederholungen in vielfältigen Kontexten; unter Haftbedingungen sind die Möglichkeiten zur praktischen Übungsanwendung natürlich sehr begrenzt. Aussprache und korrekte Grammatikanwendung bei einer Fremdsprache erfordern im Selbststudium deutlichen Mehraufwand. Auch die reichlich gefüllte JVA-Bücherei kann kaum Zusatzliteratur zum Lernen bieten.

Inzwischen kann ich aber auch die Fernleihe der Stadtbücherei Chemnitz nutzen, um mir zusätzliche Nachschlagewerke auszuleihen. Die Stadtbücherei bietet auch ein reichliches Onlineangebot an, indem Sprachkurse, Übungsaufgaben und weiteres zu finden sind.

Die Nutzung dieser Onlineseiten über Elis, dem elektronischen Lernsystem im Strafvollzug, ist länger beantragt, leider wird die Überprüfung voraussichtlich ein halbes Jahr dauern.

Hier einmal eine stichpunktartige Gegenüberstellung meiner Lernbedingungen

Bedingungen lebensecht	Bedingungen JVA
Studienhefte	Studienhefte
Links und Empfehlungen für vertiefendes Online-Material (QR-Codes im Studienheft)	QR-Codes nicht nutzbar; vereinzelt Online-Material als Ausdruck in geringem Umfang möglich - je nach Verfügbarkeit von Bediensteten
Zusatzaufgaben über online-Links im Studienheft	nicht möglich/nicht nutzbar
schneller Kontakt zu Studienlehrkräften über E-Mail; ebenso zu Lerngruppen von Kommilitonen	sehr umständlicher Kontakt zu Studienlehrkräften per Post, längere Warte-zeiten dadurch nicht möglich/ nicht nutzbar
Zugang zu Lernportal mit Lehrvideos, Tutorial-Videos zu Einzelthemen und Übungsanleitungen u. ä. Lernmaterial	nicht möglich/nicht nutzbar
freies Internet mit Google, Wikipedia und diversen Lern-Apps etc.	Wikipedia mit Einschränkungen über Elis-Computer
technische Geräte nach Lerntyp; z. B. für Hörverständnis Fremdsprachen, evtl. Podcasts zu verschiedenen Themen	technische Geräte in engen Grenzen der JVA-Hausordnung (Bsp. CD-Spieler) - für digitalen Stand des Lehrmaterials nicht brauchbar bzw. zu veraltet, nicht nutzbar (Podcast ...)
alle Recherche-Möglichkeiten, sowohl online als auch Zugang zu diversen Bibliotheken bzw. unbegrenzter Büchererwerb	max. 10 Bücher gleichzeitig im Haftraum; Bestand der Gefängnisbücherei kaum nutzbar, nur mit zusätzlichen Kosten durch Fernleihe
Finanzierung der Kursgebühren durch Berufstätigkeit	Finanzierung durch JVA-Ausbildungsvergütung in sehr engem finanziellen Spielraum, bei weniger als Vollzeit (40h-Woche) schwer/nicht realisierbar

Diese Umstände bedeuten, dass ich in der JVA mit viel weniger Mitteln/Werkzeugen dennoch den gleichen Stoffumfang aufnehmen, verstehen und lernen muss. Benotet werden meine Arbeiten jedoch wie die aller ILS-Abiturienten - nach denselben Kriterien.

Trotz der schweren Herausforderung habe ich mich bewusst dafür entschieden, das Abitur hier in der JVA Chemnitz nachzuholen.

Erfolge auf diesem „steinigen Weg“ können im besonderen Maße die Resilienz gegen Widrigkeiten trainieren und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigern.
Problematisch sehe ich die Eigenfinanzierung. Die monatlichen Kosten von 154,- € muss ich selbst tragen!!! Ermäßigungen oder Zuschüsse - wie etwa für Studierende BAföG - gibt es für mich leider nicht. Mein Abitur hier in der JVA-C kann ich nur finanzieren, weil ich freies Eigengeld zur Verfügung habe. Natürlich geht es auch mit der finanzielle Unterstützung der Familie von draußen. Bei mir läuft es über das freie Eigengeld unproblematisch.

Für das Abitur zu lernen macht mir Spaß und auf meine sichtbaren Fortschritte bin ich besonders stolz! Mein Notendurchschnitt lässt sich sehen und das gibt mir weiter Kraft, ohne Zusatzmittel dranzubleiben, es weiter durchzuziehen und mich so den laufenden Schwierigkeiten in Haft zu stellen.
Ich kann euch nur empfehlen, es ebenfalls zu probieren, schließlich macht ihr es für euch, nicht für andere!!! Bildung ist mehr zu wissen und Wissen schadet nie.
Außerdem ist diese Wissenserweiterung für mich der richtige Weg zu einer gelungene Resozialisierung!
Anspruchsvolle Bildungsangebote können, meiner Meinung nach, dem „mentalen Verfall“ der Gefangenen besser entgegenwirken als der gängige Haftalltag. Sie können ebenfalls die Wahrnehmung und Stärkung, somit ihre eigene Selbstwirksamkeit unterstützen.
Obgleich die Bedingungen des Strafvollzuges den Lernerfolg unheimlich erschweren.

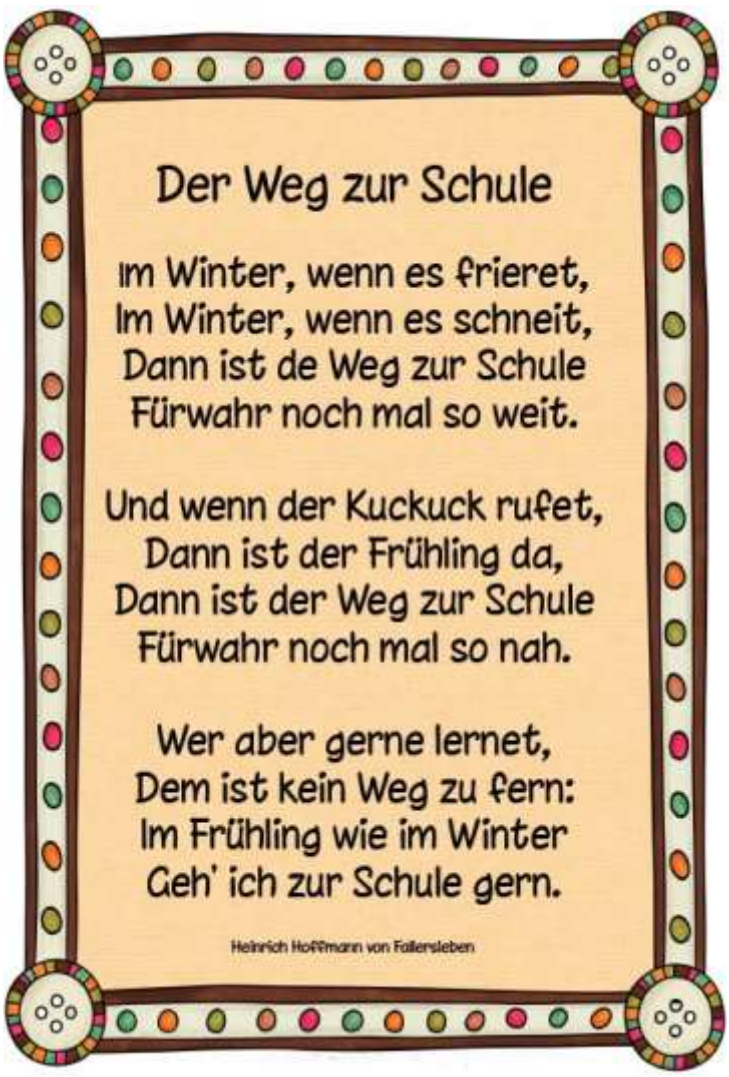
Höhere Bildungsabschlüsse gewähren bessere und realistischere Berufschancen nach der Entlassung!

Es ist schön, sich eine aussichtsreichere Zukunftsperspektive erarbeiten zu können und das wiederum kann sich positiv auf die Lernmotivation auswirken.

Mit Bildung wäre den persönlichen Zielen interessierter Gefangener und dem Wunsch nach einer gelungenen Resozialisierung der Gesellschaft gleichermaßen entsprochen.

Hiermit möchte ich mich insbesondere bei Frau Lantzsch, Frau Richter und Herrn Schumann bedanken, deren Unterstützung einen großen Anteil an meinen guten, erreichten Ergebnissen hat.

Wer Interesse an einem Abitur hat und sich selbst gut organisieren kann, kann sich gerne mit Frau Lantzsch darüber unterhalten.



Beispielfoto: Hier der Fa. Edeka

Apfelessig – natürliches Hausmittel

Vorbeugung und Behandlung

(„bei Einnahme“ 2 TL Apfelessig auf 1 Glas warmes Wasser)

Halsweh = gurgeln
Rachenentzündung = gurgeln
Zahnfleischentzündung = Mund spülen
Bakterielle Nieren- und Blasenentzündung = einnehmen
Reizhusten = inhalieren oder etwas auf das Kopfkissen geben
Leichte Darminfektion = einnehmen
Juckende Hämorriden = mit getränktem Tuch auftragen
Ohrenentzündung = spülen, Dampfbad
Erkältung = essiggetränkte Brustwickel
Wunden = einnehmen und auftragen
Körpergeruch = einreiben
Hautentzündungen = auftragen
Fußpilz = auftragen und Socken in Essig waschen

Apfelessigwasser zur Zahnpflege

- 1 TL Apfelessig in 1 Glas Wasser einrühren
- -morgens und abends nach dem Zähneputzen mit dieser Lösung den Mund ausspülen

(mit der Zeit werden dadurch auch die Zähne weißer)

Gesichtswasser mit Apfelessig

- Mineralwasser und Apfelessig zu gleichen Teilen mischen
- jeden Morgen und Abend mit diesem Wasser das Gesicht reinigen

Apfelessig bei Haarausfall

- es empfiehlt sich, ein Glas Apfelessiggetränk zu den Mahlzeiten über mindestens 6–8 Wochen hinweg trinken
- Stoffwechsel wird reguliert, Mineralstoffmängel werden ausgeglichen und der Haarwuchs kann sich wieder stabilisieren **(wirkt im übrigen auch bei brüchigen Fingernägeln)**

Haarspülung

- Spülung aus 3/4 l warmem Wasser und 1/4 Tasse Apfelessig
- macht Haare weich, glänzend, leicht kämmbar und intensiviert die Haarfarbe

Haushaltstipps mit Apfelessig

- geben sie beim Kochen vom Fisch einen Schuss Apfelessig mit ins Kochwasser dieser verringert unangenehme Fischgerüche die sonst noch tagelang in der Luft hängen
-
- sie können hin und wieder auch ihre Blumen mit Essigwasser absprühen, die Blätter werden schön sauber und durch das Essigwasser bilden sich keine Kalkflecken auf den Blättern
- wenn sie hartnäckige Flecken in der Kleidung haben, eignet sich ebenfalls Essig hervorragend, 1-2 Schuss mit in die Waschmaschine und die Flecken sind weg (Aber Vorsicht, nicht jeder Stoff ist dazu geeignet !!!!) außerdem verringert der Essig die Kalkbildung in ihrer Waschmaschine

Alles Quark ;)

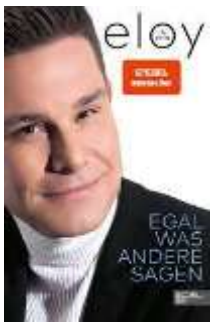
Für die ultimative Haarpflege nehme man 250 g Quark und massiere diesen ins feuchte Haar ein.
Für den Extra-Glanz vermische man den Quark mit etwas Honig.
Wasche nach 30 min. alles gründlich aus und profitiere von der ultimativen Pflege.

Super Körperreiniger (von innen)

2 EL frisch ausgepresste Zitrone
1-2 EL Honig
1/2 TL Pfeffer
1/4 l Mineralwasser

6 - 12 Gläser über den Tag verteilt trinken; dabei nur kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Egal was andere sagen



Lied von Eloy de Jong

Egal was andre sagen
Egal was wirklich war
Egal was sie uns fragen
Das was wir fühlen ist wahr

Egal wie sie uns finden
Und wie sie sich empören
Sie können uns nicht trennen
Solang wir uns gehören

Ich weiß genau wohin wir gehen
Ich seh' was keiner sieht (was keiner sieht)
Ich glaub an unsre Liebe (Liebe)
Egal was auch geschieht

Wie viele schwere Stunden
Die Tränen in der Nacht
Die unsichtbaren Wunden
Haben uns stark gemacht

Egal was andre sagen
Egal was wirklich war
Egal was sie uns fragen
Das was wir fühlen ist war

Und bist du schwach dann halt ich dich
Und weinst du bin ich da (dann bin ich da)
Egal wohin wir gehen
Ich bin dir immer nah

Egal was andre glauben
Egal was sie verstehen
Egal was sie uns rauben
Unser Traum wird nie vergehen

Egal was ich bezahl' dafür
Egal was ich verlier' (was ich verlier')
Wo immer es auch endet (egal)
Ich geh den Weg mit dir

Ich weiß genau wohin wir gehen
Ich seh' was keiner sieht (was keiner sieht)
Ich glaub an unsre Liebe
Egal was auch geschieht

Quelle: LyricFind

Songwriter: Andrew Lloyd Webber / Jim Steinman

Songtext von Egal was andere sagen © BMG Rights Management, O/B/O DistroKid, Royalty Network, Sony/ATV Music Publishing LLC, Universal Music Publishing Group, Warner Chappell Music, Inc

Winter Wonderland

Lied von Michael Bublé

Sleigh bells ring, are you listening?
In the lane, snow is glistening
A beautiful sight
We're happy tonight
Walking in a winter wonderland

Gone away is the bluebird
Here to stay is a new bird
To sing a love song
While we stroll along
Walking in a winter wonderland

In the meadow, we can build a snowman
We'll pretend that he is Parson Brown
He'll say, are you married?
We'll say, no man
But you can do the job when you're in town

Later on, we'll conspire
As we dream by the fire
To face unafraid
The plans that we've made
Walking in a winter wonderland

In the meadow, we can build a snowman
We'll pretend that he is Parson Brown
He'll say, are you ready?
We'll say, no man
But you can do the job when you're in town

Later on, we'll conspire
As we dream by the fire
To face unafraid
The plans that we've made
Walking in a winter wonderland
Walking in a winter wonderland
Walking in a winter wonderland

Quelle: LyricFind

Songwriter: Jeremy Stuart Smith

Songtext von Winter Wonderland © Words & Music A Div Of Big Deal Music LLC

HL - Preisrätsel

Nachlesen und Nachfragen sind ausdrücklich erlaubt!

Nur eine Antwort ist richtig.

1. Wobei hat man die Wahl zwischen Modellen mit Langschlitz oder mit Doppelschlitz?

A: Spardosen
B: Herrenunterhosen
C: Toaster
D: Briefkästen

2. Im aktuellen Rechtschreibduden findet man die Einträge ...?

A: Sommerfest und winterfest
B: sommerfest und Winterfest
C: sommerfest & winterfest
D: Sommerfest & Winterfest

3. Was wird seit dem 14. Jahrhundert im Tower of London aufbewahrt?

A: rote und blaue Mauritius
B: original Cornedbeef-Rezept
C: Shakespeares Schädel
D: Kronjuwelen

4. 2009, im Jahr ihres 50. Geburtstags, gab es eine Barbie mit ...?

A: Drogenvergangenheit
B: jeder Menge Tattoos
C: Schlauchbootlippen
D: glitzerndem Intimschmuck

5. Wörtlich betrachtet handelt es sich bei einer Geisha um eine «Person ...»?

A: im Schatten
B: der Künste
C: des Lasters
D: auf Abruf

6. Wie heißt eine Region in Deutschland?

A: Sie gewinnen
B: 50 Euro
C: Pfalz
D: das stimmt

7. Rutscht ihm bei der Holzbearbeitung öfter mal das Messer aus, dann macht der ...?

A: Schreiner Schreiner
B: Drechsler Drechsler
C: Tischler Tischler
D: Schnitzer Schnitzer

8. Worauf kann man sitzen?

A: Saranda
B: Veranda
C: Noranda
D: Saranda

9. James Bond bevorzugt seinen Wodka Martini traditionell geschüttelt, trinkt ihn also sozusagen ...?

A: teilnahmslos
B: altschnäuzig
C: abgebrüht
D: ungerührt

10. Über 12 Millionen Afrikaner leben in ...?

A: Mali
B: Geteilti
C: Plusi
D: Minusi

11. Wie hieß Che Guevara mit bürgerlichem Vornamen?

A: Enrico
B: Emilio
C: Ernesto
D: Edmondo

12. Was bedeutet so viel wie "tiefe Bescheidenheit"?

A: Ceschneid
B: Amumm
C: Demut
D: Becourage

13. Im sächsischen Dialekt überquert man einen Fluss mittels einer ...?

A: Antwerpen
B: Brügge
C: Gent
D: Lüttich

14. Was wird Studenten an der Uni häufig abverlangt?

A: Staubsaugen
B: Essen kochen
C: Müll rausbringen
D: Hausarbeit

15. Was spielt man auf Partys gerne zu fortgeschrittener Stunde?

A: Geld oder Leben
B: Alter oder Schönheit
C: Pflicht oder Wahrheit
D: Streiten oder Küssen

Die Redaktion dankt Rudolf H. für die zur Verfügung gestellten Preise!

Verschiedene Preise, je nach Verfügbarkeit u. a.

(Produktbeispiele)

Aus allen Einsendungen werden die Gewinnerinnen gezogen.
Meistens eine Gewinnerin pro Station.
Es gilt dabei der Zeitpunkt der Abgabe!

Leider nur für die JVA Chemnitz!

Wie mache ich mit?

Die Lösungen bitte auf dem Lösungsbogen ankreuzen und mit Name, Haftraumnummer, Alter sowie ob Raucher oder Nichtraucher angeben.
Lösungsblatt ausschneiden und in den Briefkasten der Redaktion (z. B. Ausgang zum Hof) bis zum 08.02.2024 einwerfen.

Name, Vorname:

_____

Haftraum: _____ **Haus:**_____

Alter: _____

Nichtraucherin ☐ Raucherin ☐

Dez. 2023	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Der kleine Stern hatte seinen Platz an der Krippe gefunden. Dieses Licht von Bethlehem strahlt seit 2023 Jahren über die kleine Stadt hinaus. Es leuchtet in den Gedanken und dem Herzen der Menschen - oder im Glauben. Dort kann es Entfernungen, Mauern, ja auch Eisengitter überwinden. Es ist wärmer, ruhiger und strahlender als das Geflacker auf den Weihnachtsmärkten, das zwar hell ist, aber nicht unbedingt dazu führt, dass die Menschen dort glücklicher sind.

Ihr Pater Bernhard Kuhn SDB

Foto: Archiv „HaftLeben“, Krippenspiel in der JVA Chemnitz, 16.12.2017, HL/LR

Auflösung des Rätsels aus „HaftLeben“ 03-2023

1 - A, 2 - A, 3 - B, 4 - D, 5 - D, 6 - B,
7 - B, 8 - C, 9 - C,10 - A, 11 - C, 12 - D,
13 - A, 14 - C, 15 - xxx

Gewonnen haben diesmal:
EG: Tatjana O.
Stat. 1: Laura F.
Stat. 2: Lisa-Maria S.
Stat. 3: k.T.
Stat. 4: Doreen B.
Stat. 5: Bianca D.
Stat. 6: Bianca W.
Stat. 7: Steffi B.
Haus III: Vanessa W. und Claudia S.
OV und Mutter und Kind: Katja N.

(Alle Stationsangaben gültig zum Zeitpunkt der Abgabe!)

Bild: Lizenzfrei Pixelio.de

Herzlichen Glückwunsch!

Redaktionsschluss für die Ausgabe 01/2024:
08.02.2024

Redaktion der Gefangenenzeitung
Haft Leben
der JVA Chemnitz

Justizvollzugsanstalt Chemnitz
Redaktion „Haft Leben“
Thalheimer Str. 29
09125 Chemnitz

E-Mail:
HaftLeben@t-online.de oder
HaftLeben@live.de

Haft Leben - online seit 2017, neu unter:
https://www.justiz.sachsen.de/jvac/wir-ueber-uns-4007.html

Die Inhalte der „HaftLeben“ sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist ohne Zustimmung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz ausgeschlossen.
Jegliche Reproduktionen von Artikeln, auch nur auszugsweise, erfordern eine schriftliche Genehmigung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz und der Redaktion „HaftLeben“.
Eine kostenfreie Zusendung eines Beleg-Exemplars ist unabdingbar.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (alle angegebenen Kürzel sind mit Klarnamen hinterlegt), geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion „HaftLeben“ wieder.
Bei eingesandten Manuskripten und Leserbriefen setzen wir das Einverständnis zum honorarfreien Abdruck und zur sinnwahrenden Kürzung voraus.
Für eingesandte Manuskripte, Briefe und Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Herausgeberin:

Frau König-Bender,
Anstaltsleiterin der JVA Chemnitz (V. i. S. d. P.)

Als HL-Redaktionsteam schrieben:

HOPE, Art, nxt, Giant, FAM, kurios, 0815, Zwergnase

Lektorat: **BR**

Betreuer:

Herr Richter ehrenamtlicher Betreuer
Frau Böttcher Bedienstete, JVA-Chemnitz
Satz/Layout: © Redaktion HaftLeben 2023
Druckerei: JVA Waldheim

Finde den Fehler

Im rechten Foto haben wir 7 Fehler versteckt.

Ein Karussell in Paris

Sudoku

Leicht

3						4	7	9
			2		1			
5				3	9		6	
2	5	3					4	
9		6		5		7		8
	7					6	2	5
	2		8	6				7
			9		7			
7	6	8						4

		4						5
6		1	5			2	3	
		5	8		6			
3				1	4			8
9		7		8		1		3
4			7	3				2
			1		3	5		
	2	6			9	3		7
5						4		

			9		2			
8	2						4	3
					3	1		2
1	3			4	8	5		6
		9		6		4		
6		4	3	7			8	1
7		2	5					
4	6						1	9
			6		4			

Mittel

5	2					1	8	
3			5		1			
9	7					6		
4			9			2		
			8	2	4			
		9			3			5
		2					9	1
			7		2			8
	6	5					2	7

	6		2	5				
3			9	7			6	
7						4	8	
		7	4		5			
	4			3			5	
			1		9	7		
	7	8						9
	9			4	3			2
				9	1		4	

		9				1	5	2
		3	6		9			
8	4						3	
1			9			4	8	
				6				
	3	4			2			1
	1						2	5
			3		7	8		
3	8	2				6		

Schwer

			2	3				
		5	7					6
	4	1				2		
	6					5		
7			8	9	5			3
		8					2	
		3				6	9	
2					7	1		
				4	2			

				6				5
		1					7	4
	4	6			3			
9					8		1	
		7		1		2		
	5		7					3
			9			1	5	
2	8					3		
4				8				

5					9	2		
	1						7	
			2		3		1	
		8		4			5	
1				7				3
	6			9		4		
	7		1		8			
	2						8	
		6	4					9

Apfelrosen

Preis: ca, 2,10 €

ZUTATEN

1 Rolle Blätterteig
2 Äpfel, entkernt und geschält
2 EL Zucker
½ TL Zimt
1 EL Butter
1 EL Aprikosenmarmelade (oder Marmelade nach Geschmack)
Puderzucker zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Eine 6er-Muffinform mit Cupcake-Förmchen aus Papier auslegen oder gut fetten.
3. Äpfel hacken und mit Butter, Zucker, Zimt und Marmelade 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Etwa 20 Minuten abkühlen lassen.
4. Den Blätterteig ausrollen und in 6 Streifen schneiden.
5. Einen Löffel der Apfelfüllung auf jeden Streifen geben und vorsichtig rollen.

Legen Sie jede Rolle in eine vorbereitete Muffinform und backen Sie sie 30 Minuten lang bei 180 Grad.

Parmesan-Kroketten

für 4 Portionen

Preis: ca, 3,00 €

ZUTATEN
600 g Kartoffeln
Salz
30 g Semmelbrösel
60 g Parmesan zum Bestreuen
2 EL Pflanzenöl
Prise Paprikapulver edelsüß
Chilipulver und ein Spritzer Zitronensaft nach Geschmack

ZUBEREITUNG
Kartoffeln in 25-30 min in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Auskühlen lassen. Den fein geriebenen Käse mit den Semmelbröseln mischen. Gröbere Käseraspeln mit den Kartoffeln mischen.
Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Je ein EL Kartoffelmasse abnehmen und zu Kroketten formen. Im Bröselmix wälzen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Öl und Paprika verrühren, Kroketten damit bestreichen. Im Ofen ca. 15 min backen.
Kroketten ggf. mit einer Mischung aus Chilipulver, Zitronensaft und Salz bestreuen und Parmesan darüber geben.
Dazu passt eine Barbecue- oder Sweet-Chili-Soße.

Unser Weihnachtspunsch

Weihnachtspunsch zum Selbermachen
für 1 Liter

Preis: ca, 2,30 €

ZUTATEN
300 ml Früchtetee
2 Stück Kandiszucker
350 ml Apfelsaft
350 ml Kirschsaft
Glühweingewürz bestehend aus Zimt, Nelken, Orangeat und Anis selbst gemischt

Kürbiskernstangen

für ca. 30 Stück

Preis: ca, 6,40 €

ZUTATEN

30 g Pistazienkerne
80 g Kürbiskerne
150 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
150 g Mehl
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver

ZUBEREITUNG
Pistazien und Kürbiskern mit dem Pürierstab fein mahlen. Bleche mit Backpapier belegen. Ofen auf 180 Grad erhitzen.
Weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker und Prise Salz cremig schlagen. Ei unterrühren. Mehl, Puddingpulver, gemahlene Pistazien und Kürbiskerne einrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Kleine Stangen (ca. 4 cm) mit etwas Abstand zueinander auf die Bleche spritzen. Ca. 12 min backen.

Baiser-Schokoladentupfen

ZUTATEN
2 Eiweiß
1 TL Zitronensaft
120 g Puderzucker
1 Prise Kakaopulver
60 g Zartbitterkuvertüre

Preis: ca, 1,50 €

ZUBEREITUNG
Ofen auf 100 Grad Umluft heizen. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen. Puderzucker einrieseln lassen. Creme schlagen, bis sie glänzt. Kakao unterrühren. In einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen und kleine Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im Ofen mit einem in der Tür eingeklemmten Holzkochlöffelstiel ca. 1 Stunde trocknen, bis die Plätzchen knusprig, aber noch hell sind.
Kuvertüre hacken. Fertige Baisers aus dem Ofen nahmen und warm mit ein wenig Schokolade bestreuen. Ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
Übrige Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Baiser mit der Unterseite in die flüssige Kuvertüre tauchen, abtropfen lasse und zum Festwerden auf Backpapier setzen.

Endlos-Kreuzworträtsel

Hier sollen Sie ausschließlich drei- und vierbuchstabige Wörter suchen. Der obere Text in jedem Feld fragt nach dem waagrechten Wort nach rechts, der untere Text nach dem senkrechten Wort nach unten, sodass sich die Richtungspfeile erübrigen. Der rechte Rand findet am linken Rand seine Fortsetzung, der untere Rand setzt sich oben fort

gebärlos / Weltraum-organisation					Klinik-art (Abk.) / nordische Hirschart				Binde-mittel / Zellkern-bestandteil					Fragewort / dänische Münze			
	dt.-schweiz. Maler † / Körperglied					Auto-zeichen für Andorra / Lungenluft				kaufmänn.: heute / niederl. Flüsschen					Wanderruf b. Segeln / dt. Autor † (Eugen)		
		Farbton / gelee-artige Salbe					eins (englisch) / Objektiv				Wasser-massen / Fluss in Sibirien					Großmacht / Wind-richtung	
			Utensil beim Tennis / Laut					Platz-deckchen / Farbe beim Roulette				zwölf Dutzend / antike Sprache (Abk.)					Bosheit / Regen-bogenhaut im Auge
Oper in New York (Kzw.) / betreffend (Abk.)				Edel-gas / Hirnstrom-bild (Abk.)					Tor beim Rugby / überaus				Futteral / dt. Schau-spielerin (Nadja)				
	Autokz. v. Lörrach / Abfolge all. Geschehens				Sumpf (süddt.) / Fußglied					wbl. Haus-schwein / Wettkampf-gewinn				kräftig im Geschmack / Witwe (Abk.)			
		Nase (frz.) / Möbel-holzart				schlecht / größter Strom Afrikas					Techni-sches Hilfs-werk (Abk.) / Missgunst				Stadt an der Lahn / Lastwa-gen (Abk.)		
			Erbfaktor / Verbands-material				Zufluss der Havel / Apotheken-angestellte					Lichtwellen-leiter (Abk.) / lustige Wer-be-E-Mail				gleich-bleibend, konstant / Wurfspieß	
				Hüfte (englisch) / Körper-glied				Stadt am N'rhein / Mediziner-tach (Abk.)					Herzstrom-kurven (Abk.) / schmale Brücke				Stadtteil v. München / un-gebraucht

Brückenrätsel

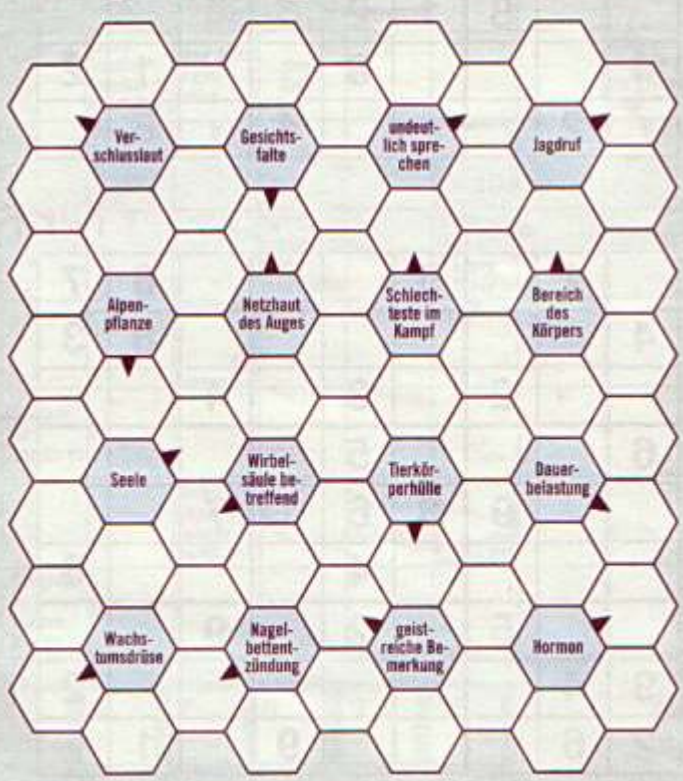
Setzen Sie durch logisches Kombinieren die zehn Wörter so in das Gitter ein, dass sich zwei neue sinnvolle Wörter ergeben (z. B. LattenZAUN – ZAUNkönig). Die senkrechte Mittelreihe verrät Ihnen ein Lösungswort

ARZT - ATLAS - BECHER - GABEL - GESETZ - HAMMER - KONZERT - MAUS - SPITZ - STUHL

ZWEI								KEHRE
STURZ								GLAS
HASEL								GRAU
LEIB								ROMAN
WENDE								WURF
RUDER								BOCK
ROCK								REISE
HEBEL								BLATT
FEUER								LEHNE
AUTO								SEIDE

Rund um die Wabe

Alle gesuchten Wörter haben sechs Buchstaben und sind im Uhrzeigersinn einzutragen. Jeweils beim Pfeil geht's los!



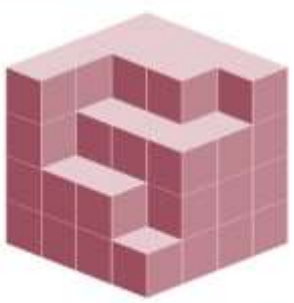
Lösung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

HL

Weihnachten 2024

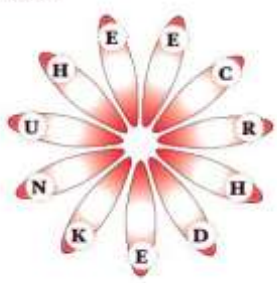
Würfel

Wie viele kleine Würfel werden noch benötigt, um das Gebilde zu einem quadratischen Würfel zu vervollständigen?



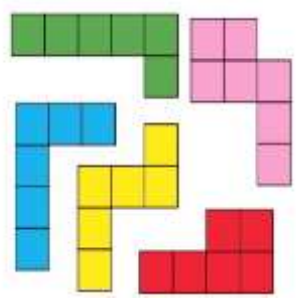
Rätselblüte

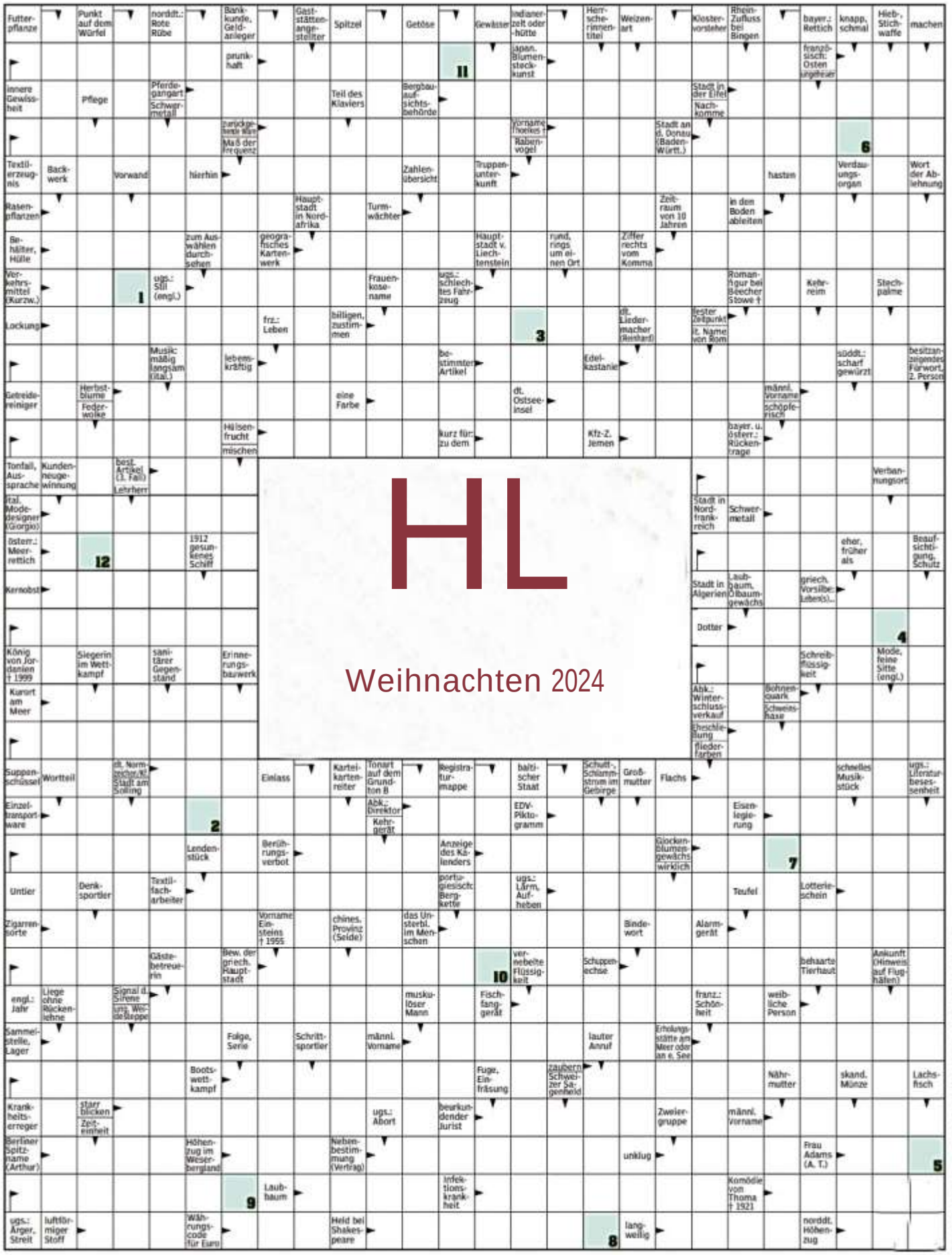
Dieses kleine Rätsel wird in Zweierschritten gelöst. Ist erst einmal der Anfang gefunden, löst sich das Rätsel fast von selbst.



Puzzle

Welche Figurenkombination lässt sich zu einem 5x5-Quadrat legen?





Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

HaftLeben, 04-2023, Foto: frei, powerd by HaftLeben

HaftLeben, 04-2023, Foto: Alain Audet, Pixabay.com

HaftLeben, 04-2023, Foto: HL Archiv, Chemnitz 2017, HL/LR

HaftLeben, 04-2023, Foto: Vlad Ymyr , Pixabay.com

FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GUTES NEUES JAHR!

Happy New Year