Haft Leben

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Ihr seid nicht allein!

Nummer 68, seit 1999

Weihnachten 2020

Band Wohnzimmer

Hallo.

Erstmal vielen lieben Dank, dass ihr so ein wunderbares Publikum wart.
Wir sind an dem Tag mit keinerlei Erwartungen zu euch gekommen, denn ganz ehrlich:
Keiner von uns hatte davor schon einmal im Gefängnis gespielt. Wir waren am Anfang etwas skeptisch, wie das ganze ablaufen würde. Aber schon nach dem ersten Song war klar, dass es gut werden sollte.
Nun aber mal zu den Fragen von euch.
Unsere Band Wohnzimmer gibt es nun schon seit knapp sechs Jahren. Dazu gehören Robin (Gitarre und Gesang) und Robert (Gitarre und Gesang).
Falk(Drums) ist bei uns immer ein gern gesehener Gastmusiker und mittlerweile auch sehr guter Freund. Er war es auch, der das ganze ins Rollen gebracht hat.
Unsere Proben finden einmal pro Woche im eigenen Proberaum bei Robin im Haus statt. Dort wird gefeilt und getüftelt, bis alles so klingt, wie wir es gerne hätten. Eigene Lieder schreiben wir allerdings nicht. Wir beide haben uns bei einer Jamsession kennengelernt und spielten davor beide in anderen Bands.
Noten lesen kann im übrigen keiner von uns. Alles was wir können, haben wir uns selbst beigebracht bzw. abgeschaut. Was euer Vorhaben der Girl-Band betrifft, so können wir euch nur Mut machen, so etwas anzuschieben. Denn Musik ist eine nicht zu unterschätzende Kraft, die alles verändern kann.
Ach ja. Was die Anzahl der Auftritte betrifft, so schwanken da die Zahlen. Wir alle sind nebenbei noch berufstätig und haben Familien. Im Schnitt sind es aber pro Monat 1-2, manchmal auch mehr Gigs, die wir spielen.
Wir hoffen, dass wir die meisten Fragen beantworten konnten und würden uns riesig freuen, bald mal wieder für euch zu spielen.

Liebe Grüße Robert und Robin.

Fotos: © Wohnzimmer

Inhaltsverzeichnis

**Wir wünschen Susanne alles Gute für die Zukunft!
Danke für Deine Mitarbeit in der Redaktion „HaftLeben“.**

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2021.

Ein herzlicher Dank geht auch an all die Menschen, die an der Entstehung, der Finanzierung, des Druckes oder sonst wie die Chemnitzer Gefangenenzeitung „HaftLeben“ unterstützen und fördern!

„Cartoon: STERO/Stefan Roth/ roth-cartoons.de“. Dankeschön!

Der „HaftLeben“-Spruch des Quartals stammt diesmal von Bob Dylan, eigentlich Robert Allen Zimmerman (24. Mai 1941 in Duluth, Minnesota), ist ein US-amerikanischer Musiker und Lyriker.*

„Manchmal denke ich, diese ganze Welt ist ein großer Gefängnishof. Einige von uns sind die Gefangenen, der Rest von uns die Wächter.“

Worte sind Meinungen und keine Tatsachen!

„Ellis“ Kaffeekränzchen.....4

GefangenenMitVerantwortung.....5

Die Weihnachtsfrau.....6 und 7

Gedankensplitter und .....8 bis 13

Anstaltsbeirat, Teil 2.....14 und 15

Comic - Serie, Teil 2, Astrid.....16 und 21

HL - Horoskop 2021..... .....17 und 20

Kalender 2021.....18 und 19

Baugeschehen in der JVA 22

HL - Kinderseite.....23

Teddybärengruppe und VSR Dresden.....24

Im Gefängnis - Hygienemuseum Dresden.....25

Das HL - Preisrätsel.....26 und 27

Kirche 2020.....28

Impressum.....29

HL - Rezepte.....31

HL - Rätsel .....30 und 32 bis 34

Titelfoto: L. Richter, Archiv HaftLeben

„Ellis“ - Kaffeekränzchen“

Hallo, Ihr Lieben,

Corona ein Katzen-Alaaf!
Verlieren wir unseren Humor nicht in diesen Wochen. Ein kurzer Katzen-Alaaf-Gruß an alle Karnevals-verrückten, es kommen bei genügend Umsicht garantiert wieder lustigere Zeiten. Miau, miau.
Die Menschheit hat schon viele Pandemien überstanden und trotzdem ihren Fortbestand gesichert! Sagte schon mein Ur-Ur-Ur-Kater-Opa und der hatte schon viel in seinen neun Katzen-Leben erlebt!
Entspannt euch, er war damals ein rassiger englischer Rassekater. Und in England haben die Katzen neun Leben, in Deutschland nur sieben. Man munkelt in unseren Katzen-Kreisen, dass das im englischsprachigen und im deutschsprachigen Raum mit den symbolträchtigen Zahlen Neun und Sieben zu tun hat.
Richtig genau wusste das nur mein Ur-Ur-Ur-Kater-Opi und der hat das Geheimnis um die Zahlen mit ins Grab genommen.

Doch nun mal im Ernst.
Alle hundert Jahre schlägt ein Virus zu, irgendeiner dieser klitzekleinen „Scheißerle“ will es dann wissen.
Die Pandemie so um 1918, als Spanische Grippe in eurer Menschen-Geschichte vermerkt, raffte jeden dritten Erdenbewohner dahin, heißt, jeder dritte Mensch auf der Welt starb. Dagegen sind wir doch heute geradezu in einer komfortablen Lage.
Leider gibt es Meinungsmacher, denen wissenschaftliche Tatsachen zu viel Hirnarbeit abverlangen.
Mit den Worten des Autors Marc-Uwe-Kling (Qualityland 2.0) gesprochen: „*Sollten Sie einmal das Gefühl haben, dass plötzlich alles einen Sinn ergibt, dann sind Sie sehr wahrscheinlich auf eine Verschwörungstheorie hereingefallen.“*
Sicher waren nicht alle der 20.000 Demonstranten, die letzthin am Wochenende in Leipzig zusammenkamen, Verschwörungsideologen. Und bei 83 Mio. Einwohnern im Land sind 20.000 nur eine Minorität. Am Ende gab es, wie so oft nach Veranstaltungen aus dem Pool „Ich bin gegen alles“- Menschen wieder einen Bevölkerungsbrei aus gewaltbereiten, pöbelnden Neinsagern, Besserwissern, angereisten Hooligans, Autonomen und den Menschen, die nicht wissen, wohin mit sich und der Welt. Und treffendere Antworten gibt es auch keine. Im Gegenteil, es entstehen noch mehr Fragen als zuvor.

Nicht jede Maßnahme der Bundesregierung oder der Länder ist für den einzelnen Bürger nachvollziehbar. Manche Entscheidung scheint sogar irreführend und nicht zu verstehen. Doch ohne Vertrauen in die Entscheidungskraft und Kompetenz entsprechender staatlicher Stellen steuert ein Volk letztendlich auf Anarchie zu. Die Aufrechterhaltung der öffentlichen Ordnung im großen wie kleinen Maßstab bleibt die oberste Prämisse eines Staates in diesen Zeiten. Wer von uns bitte möchte mit den Entscheidern tauschen und will die Verantwortung für Maßnahmen übernehmen, von denen niemand genau weiß, wohin sie im Endschluss führen?
Ich nicht! Miau, ich habe gemiezt.
Für uns alle ist Corona die erste erlebte Pandemie. Es gab eben keinen Probe- oder Testlauf, um zu überprüfen, welches Vorgehen wozu führt und wie Menschen auf ein so langes Ereignis reagieren. Fehlentscheidungen gehören also zur „Krise“. Nachsicht und weniger Aufgeregtheit sind somit die Gebote der Stunde. Statt Wut auf all diejenigen, die sich um Lösungen bemühen, ist Demut vor diesen kleinsten biologischen Wesen, die die Fähigkeit in sich tragen, unser Alltagsleben so immens durcheinanderzuwirbeln, der friedlichere und gesündere Weg.
Doch noch einmal zurück nach Leipzig. Ich möchte gar nicht bis ins Detail der Protestveranstaltung vordringen. Die erste Frage, die sich mir geradezu aufdrängte, war, warum das OLG Bautzen eine Demonstration mit dem Anliegen gegen auferlegte Schutzmaßnahmen mit angemeldeten 20.000 Menschen auf die Straße zu gehen unter Auflage eben der Einhaltung dieser Schutzmaßnahmen, Abstandsregel plus Mund- und Nasenschutz, genehmigt? Schon mal drüber nachgedacht…? Hier beißt sich doch die Katze in den Schwanz. Bildlich gesprochen, denn in Wirklichkeit spielen wir nur mit dem, wenn es uns langweilig ist, weil ihr Menschleins keine Zeit für uns übrig habt! Mautz und schnurr.

Trotzdem muss das menschliche Ventil ab und an geöffnet werden für diejenigen, die an Überdruck leiden. Ganz zu schweigen davon, dass gelebte Demokratie auch in Viruszeiten weiter existiert, muss und darf. Wie das OLG auch entschieden hätte und letztlich hat, in beiden Fällen kann die Entscheidung nur ungünstig ausfallen.

Ich wünsche euch allen ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein virusfreies Jahr 2021!

Ciao und Miau eure Elli

Die GMV Informiert

Besuch:

- wie ihr schon mitbekommen habt, kann man sich seid ein paar Monaten nun 30 € als Besucher-zuwendung überweisen lassen, zusätzlich kann man noch 15 € am Automaten ziehen und mit ins Haus/ Zelle nehmen
- der Besuch ist leider immer noch mit Plexiglas-scheibe sowie Mundschutz, auch darf nur ein Besucher aus einem Haushalt kommen
- wenn Kinder zu Besuch kommen, dürft ihr diese umarmen
- die Skype-Möglichkeit besteht immer noch, diese wird, wenn sich im Besucherbereich Leute befinden, auch mit Mundschutz durchgeführt.

Bitte vergesst Euren Mundschutz nicht wenn ihr zum Besuch rüber geht! Auch wenn Ihr Euren Haftraum verlasst, so habt bitte immer einen Mundschutz an der Frau!

Malerarbeiten:

- im Haus beginnen gerade wieder die Malerarbeiten, das heißt, dass die Zellen komplett neu gestrichen werden
- in der Zeit können die Gefangenen, wenn es gegeben ist, die Zelle auf der selben Station wechseln, jedoch geht es danach wieder zurück in die alte Zelle
- auch werden die Lampen in den Zellen einmal gedreht, sie sind also anstatt senkrecht zum Fenster dann waagerecht

Maßnahmen:

- alle Maßnahmen laufen weiter, Hundetherapie, Seelsorgertätigkeiten etc.
- die Leiter der Maßnahmen entscheiden jedoch selbst, ob sie in die JVA kommen wollen oder zu unseren Schutz lieber erst einmal pausieren wollen

Ausführungen/Ausgänge

- alle Ausführungen und Ausgänge laufen weiterhin, jedoch muss immer ein Beamter mit dabei sein
- hauptsächlich sind Ausgänge möglich, die zur Entlassungsvorbereitung dienen
- bei den Ausführung werden vor allem die unterstützt, die zum Erhalt der Lebensumstände dienen, also Aufrechterhaltung im Umgang mit der Familie

Solltet ihr noch Anmerkungen oder Anregungen zur Verbesserung der Gesamtsituation haben, dann bitte schreibt uns und werft euere Schreiben in den GMV-Briefkasten in der 53.
Regt euch nicht nur künstlich und lautstark auf, sondern bewegt euch und geht mal zur Leiter-sprechstunde und/oder schreibt uns.

Danke!
Eure GMV

**Tage der Weihnachtszeit und der anstehende Jahreswechsel stehen Ihnen bevor.
Die Problematik der kommenden Tage, für Sie und natürlich auch für die im Dienst befindlichen Mitarbeiter, ist uns dabei bewusst.**

**Die Anstaltsleitung dankt allen, ob als Bedienstete oder Ehrenamtliche,
die mit ihrer Arbeit in der JVA Chemnitz
unter erschwerten Corona-Bedingungen zum erfolgreichen Abschluss des Jahres 2020
mit beigetragen haben.**

**Die Anstaltsleitung wünscht Ihnen und
Ihren Angehörigen ein friedliches Weihnachtsfest und
erfolgreiches Jahr 2021.**

König-Bender
Leiterin der JVA Chemnitz

Weihnachtsfrauengeschichte aus der JVA Chemnitz – der ungesehene Neuzugang

(HL - NW) Hallo liebe Leute,

vielleicht habt ihr es ja im Buschfunk gehört: es gibt nen Neuzugang hier in den Mauern - die Weihnachtsfrau. Also vereinfachend werde ich von den meisten so genannt, abkürzend für „die Frau vom Weihnachtsmann“ und irgendwie leichter als mein richtiger Name: Samantha Clarissa zur Elfenhausen von Schneeflockenburg. Das wär auch ein bisschen zu offensichtlich für die Behörden gewesen, wo sie mich suchen müssen. Naja, nun ist es ja eh raus. Seit Game of Thrones lass ich mich auch sehr gern 'Lady Schnee' nennen, oder eben kurz Sammy.
Zusammen mit meinem Liebsten Santa Claus hatten mich die Behörden ja schon länger auf dem Schirm - wohl auch auf dutzenden Bildschirmen - und nun wurden wir eben rechtzeitig vor der nächsten mutmaßlich geplanten Verbrechenswelle fest-genommen. Das soll wohl so ne Art Untersuchungs- und Vereitelungshaft zugleich sein. Unsere Anwälte K. Ruprecht und R. Ren-Tiér kümmern sich auch schon darum, trotzdem könnte es etwas haarig werden. Und weil die Ermittler ein noch unbekannt großes Netzwerk von Mittätern bzw. Unterstützern vermuten, bin ich hier ziemlich isoliert untergebracht. Ich hab mein Quartier in Haus 1.
Ich würde euch ja um Hauspost bitten, aber leider unterliegt alles strengster Postkontrolle und jeder weitere Wunschzettel wird wohl nur der Beweismittelakte hinzugefügt.
Schon eine absurde Geschichte, das alles. Ja, mein Liebster ist ein notorischer Verkehrssünder, wie sollen wir denn aber bitte in der schrecklich kurzen Zeit die wahnsinnig vielen Geschenke abliefern, ohne geblitzt zu werden. Der Zeitdruck erlaubt weder Umwege an den „Blitzerfallen“ vorbei noch auf sowas wie Halteverbote oder etwa Anwohner-Parken Rücksicht zu nehmen. Und so sammelt mein Clausi-Mausi halt in wenigen Stunden hunderte Punkte in Flensburg. Selbst wenn er einen Lappen hätte, wäre der natürlich sofort weg. Schon deshalb wollen sie ihn als Intensivtäter wegen Raserei und wiederholten Fahrens ohne Führerschein hinstellen. Soll mir doch aber bitte erstmal jemand zeigen, in welcher Klasse der Fahrerlaubnis denn der 'Schlitten' aufgeführt ist. Wir sind zwar mit dem Turboschlitten immer schneller als jede Streife, nur so haben wir schon viele „Blitzerfotos“ gesammelt und mit den neuen hochauflösenden Aufnahmen und der Gesichts-erkennungssoftware musste er ja früher oder später identifiziert werden, trotz Bart und allem. Und ich bin natürlich auf allen Fotos als Beifahrerin und in den Videos von den Parkzonen mit drauf. So, ja eigentlich kein Problem für mich, verkehrsrechtlich gesehen, nur gibt's halt auch Video von mir mit Paketen und Transportgut in der Hand. Bei den Mengen, die wir jedes Mal verschieben, scheint es natürlich unlogisch und lebensfremd, dass wir das nur zu zweit auf die Beine stellen. Also wird gegen uns als kriminelle Bande mit weitreichenden internationalen Kontakten ermittelt. Wenn ich den Anklagewunschzettel der Staatsanwaltschaft so lese, da komme ich mir regelrecht cool vor - die halten mich für eine total abgefahrene Gangsterbraut. Die halten mich für ein echt krass schweres Mädchen, im kriminellen Sinne, nicht so wie ich das verstehe. Mein Clausi-Mausi mag eben was zum Anfassen, und wenn ich für die Elfenarbeiter Plätzchen backe, halte ich mich natürlich auch nicht zurück. Ach, wie ich doch meinen „Großofen“ aus der Werkstatt vermisse. Ich hab ja schon versucht, der Polizei das zu erklären, aber die hören einem kaum zu, wenn es nicht das ist, was sie hören wollen.
So bin ich angeblich ein führendes Mitglied einer internationalen kriminellen Vereinigung, die banden-mäßig Diebstahl, Einbruch und Hehlerei betreibt - wegen der vielen Ungereimtheiten ist sich die Polizei nur nicht sicher, in welcher Reihenfolge denn nun. Die erste Theorie war ja Einbruch-Diebstahl, ich meine, aus Polizeisicht vielleicht logisch, aber wir klauen ja nie was. Wir bringen immer was mit, also definitiv kein Diebstahl! Und das mit dem Einbruch, naja. Ganz strenggenommen, na gut, wir verschaffen uns schon Zutritt zu den Wohnungen, aber das wollen die Leute doch.

Foto: Dietmar Hiekel für HL

Die wollen doch ihre Geschenke und Überraschungen sollen es ja auch sein. Dann sowas wie „Einbruch auf Verlangen mit Zugewinn fürs Opfer“ - ho ho ho, spätestens aufgeschrieben wirkt das völlig bescheuert. Dass wir einfach nur nett sein wollen, mag uns ja keiner glauben. Ohne Diebesgut, jedenfalls nicht aus den Einbrüchen, wird es dann auch für die Hehlerei dünn. Deswegen hatten sie sich auch so große Mühe gegeben, unser Lager in Schneeflockenburg zu finden. Wie genau, seh ich dann bald in der Akte, irgendwas mit Postnachsendeverfolgung oder nem Briefpeilsender oder sowas. Unsere Postelfen überprüfen eigentlich alle Ladungen auf alles Verdächtige. Ist ja nicht das erste Mal, dass jemand versucht, den Weihnachtsmann zu finden. Und ihr würdet lachen, wie viele Heiratsanträge und Fetischwünsche da dabei sind - okay, lieber keine Details. Der Peilsender oder Ortungschip muss der Post-Crew jedenfalls durchgerutscht sein. Und die Techniker der Polizei schlafen vielleicht auch nicht. Lässt sich nun leider nicht mehr ändern.

Nur haben sie bei der Durchsuchung eben kein reines Lager von Diebesgut aus unbekannter Quelle gefunden. Da sind die Werkstatt, die Einpack- und Lagerhalle, die Poststelle und Büros und natürlich die Garage. Ich muss ja zugeben, ich mach's nicht hauptsächlich, um nett zu sein, der Schlitten ist schon ein geiles Teil. Alleine darin rumzuheizen, ist es wert.

Aber den größten Strick wollten sie uns ja nun noch aus der Werkstatt drehen. Das wollen sie als Kinderarbeit und Sklavenarbeit deklarieren. Die schauen mich an, als würde ich Tönnies mit Nachnamen heißen, bloß weil sie Elfen nicht von Kindern unterscheiden können. Ja, geht's noch?! Zugegeben, die Elfen sind im Schnitt nur 1,10 m groß und haben oft nen sehr schrägen Modegeschmack. Manche sehen wirklich so aus, als hätten sie im morgendlichen Wutgefecht um den Kleiderschrank gegen die Geschwister verloren. Ich schüttle da auch oft den Kopf über Muster- und Farbkombinationskatastrophen. Über Geschmack lässt sich ja aber bekanntlich nicht streiten. Und all das ändert gar nichts daran, dass die meisten unserer Mitarbeiter ja sogar viel älter sind als ich und auch schon viel länger im Betrieb. Viele sind schon seit Beginn der industriellen Revolution mit dabei. Seitdem machen die wir Menschen ja immer mehr selbst oder maschinell, da war für die Elfen eben nicht mehr so viel zu tun. Die Werkstatt fing da eigentlich fast wie eine Art Ersatzaufgabe an und hat sich dann ziemlich schnell zum wohl größten, international operierenden, traditionellen Familienunternehmen entwickelt. Nach modernen Kriterien müssten wir auch jeden denkbaren Arbeitgeberpreis abräumen für Arbeitsbedingungen, Arbeitnehmermitbestimmung und ganz vorne Inklusion, denn wir integrieren problemlos Arbeiter aller Körpergrößen und jeden Alters. Für uns sind weder physische Einschränkungen noch andere Besonderheiten irgendwie disqualifizierend. Und was diese ganzen, auf den Landkontinenten nun erst als neueste Errungenschaften gefeierten Methoden wie flexible, selbstbestimmte Arbeitszeiten, Work-Life-Balance, ausreichend Kreativitätsräume usw. betrifft - das alles haben wir auf Schneeflockenburg schon von Anfang an. Unsere Elfen haben wahrscheinlich mit die besten Arbeitsbedingungen weltweit. Das bezeugen ja auch alle unserer Mitarbeiter, genauso, wie dass alle unserer ausgelieferten Geschenke aus Eigenproduktion stammen. Das will die Polizei natürlich nicht glauben, sonst würde ja ihr ganzer Fall aus Diebstahl und Hehlerei zusammenbrechen. Sie will unbedingt beweisen, dass die Geschenkeaktion einfach eine großangelegte Auslieferung von Hehlerware ist. Warum man das dann so aufwendig und auffällig machen würde, dafür hat niemand eine Erklärung, auch nicht dafür dass wir es ganz ohne Profit machen. Deshalb wird noch verzweifelt nach Konten und Finanz-transaktionen gesucht, mittels der wir uns für die Ware bezahlen lassen. In einzelnen Staats-anwaltschaften gab's wohl auch schon Leute, die noch versuchen wollten, uns irgendwelche Verbindungen mit Wirecard oder verschiedenen Kryptowährungen anzudichten, weil sie sich anders nicht erklären können, da gar keine Geldbeträge zu finden. Das ist auch der Grund für die strenge Postkontrolle, weil sie hoffen, doch noch irgendwie Hinweise darauf aufschnappen zu können.

Aber da ist eben nichts, deswegen können das jetzt auch zu gern alle mitlesen. An den Fakten ändert sich nichts, da kann die Polizei noch so lange suchen.

Ich hoffe nur, dass Ruprecht und Ren-Tiér das für die Weihnachtszeit dieses Jahr noch rechtzeitig aufklären können. Das Unternehmen Weihnacht Inc. hat zwar auch Notfallpläne und mein Clausi-Mausi auch einen Stellvertreter, in dessen Organisationstalent hab ich allerdings nicht das größte Vertrauen. Als Anweisungsempfänger und Arbeitstier ist er unschlagbar, nur mit der eigenen Führungs- und Entscheidungskompetenz hapert es leider ziemlich. ich will ja nicht sagen, dass Weihnachten dieses Jahr deswegen ins Wasser fällt, aber ein wenig anders könnte es unter den Gegebenheiten schon sein.

Also wenn ihr noch Wunschzettel habt, dann schickt sie ruhig. Und vor allem, wenn ihr noch Wünsche habt, haltet an ihnen fest.

Foto: free, pixabay.com

(HL/PFL) **Frei Schnauze** - Das ist mal ne Überschrift. Schreiben, wie mir der Schnabel gewachsen ist. Doch was will ich schreiben, schöner wäre es gewesen, wenn ich eine gezielte Überschrift/ Thema hätte. Aber eine kleine Herausforderung ist auch nicht schlecht.
Es gibt Situationen, Erlebnisse, Dummheiten …… im Leben, die man zum einen nicht vergessen und zum anderen lieber nicht gemacht oder erfahren hätte. Aber wie das Leben so ist, es ist nicht immer fair, doch ist es wert, gelebt zu werden mit all seinen Höhen und Tiefen. Jeder von uns hat nur dieses eine Leben und mit diesem Gut sollten wir verantwortungsvoll umgehen. Natürlich passieren die eine oder andere Entgleisung, Fehltritte oder es liegen zu große Steine auf unserem Lebensweg, dass gar nichts anderes übrig bleibt, außer, einen anderen Weg einzuschlagen. Ob dieser dann richtig war, sieht man erst, wenn es schon zu spät zur Umkehr ist. Dann darf man den Kopf nicht in den Sand stecken, auch wenn es schwer fällt, zu akzeptieren, dass etwas gehörig schief gegangen ist. Im Normalfall passiert das kein zweites Mal. Fehler haben auch was positives. Man kann aus ihnen lernen. Der Mensch wächst mit seinen Fehlern. Ganz ehrlich, das Leben wäre doch langweilig, wenn alles immer perfekt ablaufen würde. Und dann sind ja auch noch die schönen Dinge, die unser Leben kreuzen.

Es beginnt mit der Geburt. Ein kleines, hilfloses Baby, das ohne Hilfe anderer nicht lange lebensfähig wäre. Der Mensch ist in dieser Hinsicht schon arm dran. Erst neun Monate warten und dann, wenn man endlich auf der Welt ist, nicht selbständig zu sein. Das ist in der Tierwelt oft anders. Rausschlüpfen, auf die Beine und los geht's.
Eine unbeschwerte Kindheit, nicht zu wissen, was das Leben noch so bereithält. Keine Ängste und Sorgen. Das ist ein Gut, das leider nicht jedes Kind haben darf. Viele, viele werden in eine Welt geboren, die nichts gutes für sie bereithält. Kinder, die viele schlimme Erfahrungen erleben müssen, von denen man denkt, so etwas gibt es nicht. Aber leider sprechen die Tatsachen Bände. Ich durfte eine unbeschwerte Kindheit leben. Die Kindergartenzeit war schön. Auch wenn ich mich nicht an alle Einzelheiten erinnere. Es wurde viel gespielt, draußen wie drinnen. Es wurde viel gewandert, im Sommer ins Waldbad im Ort gegangen. Mit den Eltern Wanderungen unternommen. An eine erinnere ich mich sehr gut. Diese ging, wie so oft, in den Wald. Das Ziel waren die Wasserrädchen. Die befanden sich mitten im Wald, an einer Quelle, die die Teiche und auch das Waldbad mit Wasser versorgte. Dort standen kleine Häuser mit Wasserrädern, Holzfäller beim Sägen und Bäume fällen. Alles beweglich und sehr schön. Wir Kinder waren dort immer sehr gerne. Leider konnte ich, viele Jahre später, meinen eigenen Kindern diese schöne Stelle nicht mehr zeigen. Über die Jahre wurde immer wieder randaliert und alles zerstört, so dass die Väter es nicht mehr einsahen, immer wieder aufzubauen, was doch nicht von Bestand war. Schade.
Zur Schule und den anschließenden Hort bin ich sehr gerne gegangen. Meine Mutter sagte mal zu mir, dass an mir ein Junge verloren gegangen sei. Auf Bäume klettern war Standard. Staudämme bauen und anschließend darin baden. Oder auf unser Kellerdach klettern und runterrutschen. Unser Keller befand sich ca. 150 m von unserem Haus entfernt. Er war und ist ein sehr schöner Gewölbekeller mit Spitzdach. Manchmal gingen beim Rutschen einige Dachziegel kaputt, wofür es natürlich Ärger gab.
Kennt ihr die wilden Himbeer- und Brombeer-sträucher, lecker. Zwar sah ich hinterher total zerkratzt aus, aber das war es wert. Jedes Jahr aufs Neue.
Das Obst von Nachbars Garten schmeckte auch am Besten. Wir holten uns, trotz drohendem Ärger, das reife Obst von den Bäumen. Ist ja nicht so, dass bei mir zu Hause keine Obstbäume standen.
Als damals der Zug noch fuhr, legten wir kleine Steine, Geldstücke oder Nägel auf die Schienen und freuten uns, wenn der Zug darüberfuhr und alles platt war.
Weihnachten war immer eine besondere Zeit. Die Ehrfurcht vor dem Weihnachtsmann, mit Sack und Rute, war groß. Damals sagten wir Gedichte auf oder sangen ein Lied. Ich habe das viele Jahre später mit meinen Kindern auch so weiter geführt.

Die vorweihnachtliche Zeit bleibt unvergessen. Es wurden lange vorher die leckersten Plätzchen gebacken und die Räume weihnachtlich geschmückt. Der Duft zog durch das ganze Haus. Der Wunschzettel wurde an den Weihnachtsmann geschrieben mit der Hoffnung, dass er die Wünsche erfüllt. Das Schmücken des Weihnachtsbaumes war immer die Angelegenheit von meinem Vater. Wir drei Kinder durften den Baum erst zur Bescherung sehen. An ein Weihnachten kann ich mich gut erinnern (ich denke der Weihnachtsmann konnte an diesem Abend nicht persönlich erscheinen.)

Foto: Frei, Helene Souza_pixelio.de

Meine Eltern richteten die Badewanne her. Dazu muss ich sagen, dass wir damals noch kein Badezimmer hatten. Dafür einen Kuhstall, Hühner, Enten, einen Hund und immer mindestens drei Katzen. Mein Vater brachte eine große Zinkbadewanne in die Küche. Aus dem Waschhaus wurde in einem großen Waschkessel heißes Wasser geholt. Dort befand sich auch unsere „Toilette“ (Plumpsklo). Dann haben wir drei Kleinen nacheinander gebaden. Wir hörten dann lautes Klopfen und Gepolter. Der Weihnachtsmann kam und brachte die Geschenke (dachten wir). Er erkundigte sich, ob wir auch brav waren, er heute in großer Eile sei und schnell wieder weiter müsse. Mein kleines Herz schlug wie wild. Meinen Brüdern, die etwas älter waren, ging es sicher ähnlich. Das war ein Jahr, an dem wir kein Gedicht aufzusagen brauchten. Als es dann endlich soweit war und wir den Weihnachtsbaum am Heiligen Abend sahen, leuchteten die Kinderaugen. Der Baum war wie immer wunderschön geschmückt. Die Glaskugeln, von denen ich heute noch einige habe, glitzerten so schön im Kerzenschein. Das Lametta, sorgfältig platziert, funkelte ebenfalls im Lichterschein. Die Geschenke durften ausgepackt werden und danach gab es unser Traditionsessen, selbstgemachter Kartoffelsalat und Bock- oder Kochwurst. Kochwurst ist hier besser bekannt unter dem Namen Fleischwurst. Allein beim Gedanken daran bekomme ich Appetit. Auch unsere Katzen hatten Freude an dem Glitzern. Sie tatzten solange mit ihren Pfötchen an die Kugeln, bis eine runterfiel und die wurde dann durch die Stube getrieben, bis sie leider kaputt ging. Einiges von dem Lametta holte eine Katze auch mal vom Baum. Sie sprang sogar hinein und der Baum wackelte ganz schön. Es war eine schöne Zeit.

Ich könnte ewig so weiterschreiben, aber der Platz würde nicht ausreichen. Es folgten ja noch so viel schöne Episoden in meinem Leben wie z. B. Einschulung, Tanzschule, Jugendweihe, Abschluss der Schule und Ausbildung, Fahrschule, das erste Mal verliebt . . . die Geburt meiner Kinder usw.

Was ich euch aber mitteilen möchte, ist, wie am Anfang schon geschrieben, das Leben, dass eine, sollte gelebt werden. Wir sind geboren um zu leben, ein Lied von Unheilig. Jeder sollte versuchen; das Beste daraus zu machen. Jeder ist auf seine ganz besondere Weise einzigartig, wertvoll und hat es verdient, geschätzt, geachtet und geliebt zu werden, mit all seinen Ecken, Kanten und wenn ich das so ausdrücken darf, mit all seinen Macken. Es ist ganz besonders wichtig, dass man sich selber mag und akzeptiert. Dass man in den Spiegel schauen und sagen kann, das bin ich und wie ich bin ist gut so. Oder man sagt, jetzt haste aber Sch…. gebaut, lass den Kopf nicht hängen, da musst du jetzt durch. Es kommen wieder bessere Tage für dich.

Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest. Im Anschluss ein kleines Lied (die Melodie ist von dem Lied, weil heute dein Geburtstag ist).

Im Walde steht ein Tannenbaum im immergrünen Kleid. Ist schlank und lieblich anzusehn, zu jeder Jahreszeit. Horch unter Kufen knirscht der Schnee, er glitzert weiß und zart. Ein zottelbeinig Pferdchen zieht den Schlitten durch den Wald. Der Schlitten fährt, man hört ihn kaum, drauf sitzt ein alter Mann. Der hat den kleinen Tannenbaum gefällt im dichten Wald. Nun steht das Tannenbäumchen hier, gar festlich hoch geschmückt. Hat alle Menschen hoch erfreut und jedes Herz beglückt.

Hier könnte der Text stehen von Unheilig „ Wir sind geboren um zu Leben“

Unheilig

Geboren um zu leben

Es fällt mir schwer
Ohne dich zu leben
Jeden Tag zu jeder Zeit
Einfach alles zu geben
Ich denk so oft
Zurück an das was war
An jedem so geliebten
Vergangenen Tag
Ich stell mir vor
Dass du zu mir stehst
Und jeden meiner Wege
An meiner Seite gehst
Ich denke an so vieles seitdem du nicht mehr bist
Denn du hast mir gezeigt
Wie wertvoll das Leben ist

Wir waren geboren um zu leben
Mit den Wundern jeder Zeit
Sich niemals zu vergessen
Bis in aller Ewigkeit

Wir waren geboren um zu leben

Für den einen Augenblick
Bei dem jeder von uns spürte
Wie wertvoll Leben ist

Es tut noch weh
Wieder neuen Platz zu schaffen
Mit gutem Gefühl
Etwas Neues zuzulassen
In diesem Augenblick
Bist du mir wieder nah
Wie an jedem so geliebten
Vergangenen Tag
Es ist mein Wunsch
Wieder Träume zu erlauben

Ohne…

Quelle: LyricFind

(HL-XY) Wenn ich mich so umsehe, bemerke ich im Laufe der Zeit immer mehr Menschen, die irgendwie anderen Menschen sehr ähneln - zu sehr ähneln. So sehr ähneln, dass ich mich frage, ob denn sonst niemand außer mir (und dem engen Kreis der mich glücklicherweise umgibt) merkt, dass um mich herum fast jeder nur eine Kopie von irgendeinem anderen hier drin ist. Vielleicht fällt mir das hier auch einfach mehr auf, weil hier im Endeffekt sehr viele Menschen auf sehr kleinen Raum aufeinander treffen. Aber das sei mal so dahingestellt. Viel wichtiger oder sage ich mal anders, viel schlimmer finde ich, wenn sich Menschen mit fremden Federn schmücken. Mittlerweile habe ich mich schon mit ein paar Menschen hier unterhalten, welche Geschichten zu erzählen hatten, welche mir wiederum sehr bekannt vorgekommen sind. Natürlich will ich hier mal nicht alle über einen Kamm scheren, denn ich denke, fast jeder hat in irgendeiner Art in seiner Vergangenheit schlimmes erlebt, weswegen mit Sicherheit Menschen auch mal das Gleiche erlebt haben können. Aber ich weiß gar nicht, wie ich das nett formulieren oder beschreiben soll...aber wenn ich eine Geschichte von einem Menschen über einen längeren Zeitraum höre und kurze Zeit später sich diese Geschichte wiederholt, nur mit dem Unterschied, dass es in diesem Fall zwei verschiedene Personen sind, die mir ihre Geschichte als IHRE GESCHICHTE versuchen zu verkaufen, suche ich nach dem bekannten Fehler im Bild. Wenn ich dann mal ein wenig um die Ecke denke und dann die Art und Weise, wie mir etwas erzählt wird, mit dem Alter der Person und die gefühlten Jahre, die dazwischenliegen, miteinander versuche irgendwie in Einklang zu bringen, zweifle ich schon mal kurz an mir selbst. Dann stelle ich mir vor, ich bin diese Person und überlege mir, was mich dazu bewegen könnte, die Geschichte eines anderen zu erzählen, um die Beweggründe dahinter zu verstehen und komme zu dem Entschluss, dass diese Person entweder ein sehr großes Aufmerksamkeitsproblem hat oder er es vielleicht wirklich glaubt, was sie sich da vermeintlich zusammengereimt und gut verkauft hat. Die letztere Variante schiebe ich mal in eine Schublade für einen Psychologen, ohne mich da jetzt zu weit aus dem Fenster lehnen zu wollen.
Soooo, lange Rede kurzer Sinn, worum es mir eigentlich geht bei diesem Thema in dem wir uns, ganz nach Wahl, einfach mal zu etwas äußern konnten...Ich begreife wirklich nicht, warum sich jeder nicht einfach so akzeptieren und wertschätzen kann wie er ist. In mancher Hinsicht sollte man auch einfach mal froh sein, nicht ganz so schlimme Dinge erlebt zu haben wie anderen oder sich gar mit seinen persönlichen Geschichten so derartig in den Mittelpunkt rücken muss, dass es meiner Meinung nach eine absolute Charakterlosigkeit ist. Über seine Probleme und seine Vergangenheit zu sprechen ist richtig, hilfreich und heilend, aber nicht, wenn man über sie versucht, sich zu profilieren. Sei es mit tragischen Schicksalen, mit irgendwelchen Schlägereien oder anderen schlimmen Dingen. Stattdessen könnte man ja auch einfach mal darüber reden, was man alles schon positives geschafft, erlebt und gesehen hat. Ein sehr lieber Herzensmensch hat mir vor einer etwas längeren Zeit mal ans Herz gelegt, dem ganzen negativen nicht so viel Raum zu geben. Wenn man das mal in die Praxis umsetzt, merkt man erst wie viel Zeit, Kraft und Nerven man damit vergeudet hat. Denn all das positive aus der EIGENEN Vergangenheit zu erzählen, macht nicht nur ungemein viel Spaß, sondern Lachen erfüllt das Herz und positives Denken gibt Hoffnung!

- Zwei kleine Hände -

Zwei kleine Hände
lieb streichelnd mein Gesicht
durch den Bart sich wühlend
zupfend, an den Spitzen

Zwei kleine Hände
große festhaltend, an sie klammernd
nicht loslassen, Hilfe suchend
die kleine Kraft spürend
noch nichts böses getan
niemanden verletzt

Zwei kleine Hände
noch keine Faust in der Tasche gemacht
müssten so bleiben
müssten immer lieb sein
niemanden weh tun
Zärtlichkeit verbreiten - weich sein

Zwei Kleine Hände - lange noch

© J.H. the Magic Key

Ein riesen Dank an den kreativen und herzlichen Menschen hinter diesem Gedicht
Du bist eine Bereicherung unseres Lebens geworden und wir möchten dich nie mehr missen wollen

https://www.freepik.com/free-photo/small-heart-shaped-gift-box-hands_4569110.htm

Die Kraft der tiefen Gespräche

(HL/FAM) Als ich vor den Anfängen dieses Artikels für die neue Ausgabe und somit auch noch die letzte in diesem Jahr saß, dachte ich nur „oh mein Gott, was soll ich da nur schreiben?“ Bei völlig freier Themenwahl gehen mir tausend Fragen durch den Kopf. Worüber wollt ihr etwas lesen? So viele Dinge, die mir am Herzen liegen, welche davon sind am wichtigsten? Was möchte ich gerne weitergeben? Wozu möchte ich euch anregen zum Nachdenken? Soll es zur Weihnachtszeit passen oder doch lieber was ganz anderes, um vom Weihnachtsblues abzulenken? Soll es was lustiges sein, da ja die Weihnachtszeit für die Meisten hier schon allgemein sehr deprimierend ist?

Da ich selbst am nächsten Tag noch keine Idee hatte, zog ich zunächst ein anderes, mir sehr wichtiges Projekt vor. Ich reflektierte meine ganze Vergangenheit, Erziehung und schrieb dies alles nieder. Dabei stellte ich fest, dass man über die wichtigsten Dinge im Leben fast nie redet! Wer fragt gerade hier nach deinen Beweggründen, hinterfragt dein Handeln ohne zu verurteilen oder wen interessieren die Hintergründe deines Denkens? Wer redet denn über die tiefen Themen des Lebens? Wenn du gefragt wirst wie es dir geht, siehst du meist schon an der Körpersprache, dass die Frage nur aus Anstand gestellt wurde. Also sagt man schnell „gut, und dir?“, meint es aber ebenso nur des Anstands halber. Oh ja, wir reden viel, sehr viel, aber nur über die sinnlosen Dinge und vor allem über andere! Diese Themen lenken ja auch super von einem selbst ab und dabei auch bitte nicht die Oberfläche verlassen, ja nicht zu tief kommen. Sind denn das nicht die Themen, die wirklich wichtig sind? Ja, natürlich tut dieser Tiefgang weh, vielleicht auch auf beiden Seiten, da man oft nicht weiß, was der andere erlebt hat. Gibt dieser Tiefgang aber nicht auch eine wahnsinnige Chance? Kann ich so nicht die Chance haben, den anderen wirklich kennenzulernen? Gerade hier in der JVA heißt es sehr schnell „du bist meine beste Freundin, ich liebe dich, wir kennen uns in- und auswendig, ich versteh dich, ich bin immer für dich da!“ Aber ist es wirklich so? Wieso sind dann solche „Beste Freundin-Beziehungen“ ganz schnell wieder erledigt? Wenn man mal tiefere Fragen stellen würde, wie viele kennen sich wirklich? Sobald ein Gespräch mal tiefer geht oder schon nur anfängt tiefer zu werden, kommen plötzlich Ausflüchte: muss schnell weg, muss unbedingt noch telefonieren, wir reden morgen weiter …. Und nein, dieses Gespräch wird es nicht geben. Ist nicht diese Flucht vielleicht auch eine Flucht vor sich selbst? Vor seiner eigenen Vergangenheit? Von mir selbst kann ich sagen, dass ich auch schon die Flucht ergriffen habe. Oft habe ich das Thema in eine andere Richtung gelenkt, vor allem aus Scham, weil ich Angst hatte zu viel von mir preiszugeben, nicht wusste wie der andere damit umgeht oder einfach weil das Vertrauen nicht da war. Wer redet schon gerne über Themen, die weh tun, die peinlich sind, die von Versagen - wenn man es denn so benennen darf - erzählen? Jedoch hatte ich aber auch schon das Glück, ganz tiefe, schwere, schmerzhafte, schambehaftete Themen zu bereden, und ja, es sind Tränen geflossen. Aber ich kann auch von der Kraft dieser Tränen, dieser Gespräche berichten! Zuerst ist man richtig fertig, meist schläft man sogar die Nacht durch, schon das war dann eigentlich die Sache wert. Aber viel wichtiger, in einem selbst breitet sich ein angenehmes, warmes Gefühl aus, es durchflutet alle Zellen. Gut möglich, dass es am nächsten Tag schwerfällt, dem Gesprächspartner aus Scham in die Augen zu sehen, aber es fühlt sich auch erleichternd an, das Geheimnis, was dir jemand aufgedrückt hat, trägst du nicht mehr allein und dies verbindet dann auch, es schafft Vertrauen. So ein Gespräch lässt dich auch erkennen, du bist nicht allein, die schlimme Dinge erleben musste. Darin besteht auch die Chance, sich gegenseitig zu stützen. So hat die eine oder andere vielleicht eine Methode für sich gefunden, die dich auch aus dem Käfig der Angst, Scham, Schuld, Selbstzweifel, Selbstverachtung, … holen kann! Kann nicht so ein Gespräch auch die Chance sein, aus der Opferrolle zu kommen? Erkennt man so nicht vielleicht den Weg, den man hätte anders gehen müssen, damit es nicht zu der Straftat gekommen wäre? Kann die Kraft, die daraus entsteht, nicht ein Umdenken bewirken? Vielleicht lernt man dadurch sich selbst besser kennen, verstehen, erkennt Verhaltens-muster, sieht den roten Faden, der sich durch sein Leben zieht. Wie wunderbar wäre es, wenn so ein Gespräch heilsam, der Anreiz für den ersten Schritt zur Selbstheilung, wäre das nicht vielleicht auch die beste Rückfallprävention? Ist es denn nicht eine Stärke, auch mal schwach, verletzbar, offen, ehrlich zu sein? Ist es nicht wichtig seine Prinzipien, Werte, Normen zu vertreten? Hat das nicht auch was mit Respekt sich selbst gegenüber zu tun?

Weiter auf Seite 12

Frei: girls-3764703_1920_pixelio.de

Fortsetzung

Die Kraft der Gedanken

Ich kann sagen, dass es für mich funktioniert hat, wie viel Kraft mir das Reden gebracht hat, wie es mich befreite, wie es mein Durcheinander im Kopf sortiert hat, wie es mir alles klarer aufgezeigt hat, der Sinn der Rückschläge wurde erkennbar, dadurch auch der Leidensdruck weniger.
Dadurch habe ich gelernt Nein zu sagen, hinter mir zu stehen, auch mal meine Meinung zu sagen, ich muss nicht mehr anderen genügen, ich bin wertvoll, jetzt bin ich dran zu leben, ich bin ich, ich kann nicht immer nur Rücksicht auf andere nehmen. Damit möchte ich nicht sagen, dass ich egoistisch werde, aber ich bin jetzt dran und ich kann nur andere lieben, wenn ich mich selbst liebe. Ich habe andere Meinungen gehört, darüber reflektiert und hab es auch zugelassen, einen anderen Weg einzuschlagen. Ich hab mich auf den schweren Weg der Veränderung gemacht, habe ihn oft in Frage gestellt, es war schwer, es tat verdammt weh, es hat viele Tränen gekostet. Gerade auch zu erkennen, welche Fehler man gemacht hat, welche Schuld man auf sich geladen hat, welche Menschen man enttäuscht hat und vor allem auch, dass man es nicht mehr rückgängig machen kann, egal wie sehr man sich dies von Herzen wünscht. Das einzige was man tun kann ist, dass man daraus lernt, dass man es anders machen würde, dass man nie wieder in so eine Situation kommt. Die Einsicht ist echt hart, aber hilfreich, die beste Rückfallprävention überhaupt. Schon das Gefühl, nicht allein zu sein, gibt so viel Hoffnung, Kraft und auch Mut, den schweren Weg zu gehen. Zu wissen, einer ist da, der einen den Rücken stärkt, einfach eben manchmal nur zuhört, gerne Zeit dafür aufbringt, sagt, dass er mich liebt und an mich glaubt, dass er stolz auf mich ist.
Ich wünsche jedem, die Erfahrung zu machen, wie heilsam ein wahres, ehrliches, tiefes Gespräch sein kann!

Für das Jahr 2021 wünsche ich euch allen weniger Oberflächlichkeit, mehr Tiefgang, ganz viel Liebe, Ehrlichkeit, Zeit zum Zuhören, einen Blick hinter die Fassade, mehr Menschlichkeit, weniger Egoismus, mehr Sichtbarsein, ausgesprochene, ehrliche Fragen, viel weniger Selbstzweifel, Selbstentwertung, vor allem wünsche ich euch, dass alle eure persönlichen Wünsche in Erfüllung gehen.

Weihnachtsgrüße an alle!

(HL-Fam) Schon wieder ist es bald soweit, dass Weihnachtsfest steht vor der Tür und auch der Jahreswechsel lässt danach nicht mehr lange auf sich warten. Ja, ich bin dieses Jahr zu Weihnachten in Haft, getrennt von meinen geliebten Kindern und meiner Familie, aber in Gedanken bin ich immer ganz fest bei ihnen. Sicherlich gibt es viele, die jetzt gerade in der besinnlichen Zeit des Jahres sich den Kopf darüber zerbrechen, was wohl ihre Kinder und Familienangehörigen so denken, wenn Mama/ Freundin/ Mann/ Freund 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. Sie sehnen sich genauso nach euch, wie ihr euch nach ihnen! Ist es nicht viel mehr meine Aufgabe, die Kinder und Familie genauso mit Lachen, Leben, Liebe und Emotion zu erfüllen, damit sie es etwas leichter haben? Ich selbst versuche mit jedem Brief und in den Telefonaten, meinen Kindern zu entlocken, was um sie geschehen ist, was in der Schule los war, wie es sonst so mit den Freunden läuft und neuerdings auch mit der Freundin, was die nächsten Tage geplant ist. Ich möchte sie lachen hören, schimpfen über belanglose Themen, auch mal über uns Eltern oder sogar schwärmen hören über das neue Mädchen an der Schule. So fällt es mir und meinen Kindern leichter, die Nähe zu halten. Die Tränen sind nah und das Herz schmerzt vor Trennung und Sehnsucht, aber das Kinderlachen entschädigt doch für ALLES!
Wir wünschen dir, dass du die Zeit in der Haft positiv nutzt, denn man kann aus jeder noch so schlimmen Lage, die das Leben bereithält, das Beste machen und genau mit dieser Einstellung gehe ich durch den Tag. Warum also nicht auch so in die Weihnachtsfeiertage und ins neue Jahr starten und die damit verbundenen Stunden des Einschlusses bewältigen? Ja, auch im neuen Jahr schmerzt der Vollzugsalltag genau wie im Jahr zuvor.

Was auch immer kommt, ändern können wir daran sowieso nicht viel, nur unsere Einstellung dazu!

Wünschenswert - wenn Mitinsassen, Bedienstete und Entscheidungsträger gleichermaßen ihre Einstellung hin und wieder überprüfen und eventuell Raum für gute, konstruktive Gespräche schaffen könnten.
Toleranz und gegenseitige Rücksichtnahme sind hier, in unserer JVA, besonders wichtig.
Ich wünsche mir 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, wünsche ich Mut, Kraft, Glück und Licht.
Für die hervorragende Unterstützung bedanke wir uns im Namen der Redaktion und im Namen von Herrn Richter bei der Anstaltsleitung, aber auch bei der Druckerei in Waldheim.

Mit der Dezemberausgabe der HaftLeben möchte die Redaktion euch die Feiertage etwas netter und erträglicher machen, es ist von allem was für euch dabei, hoffen wir!

Die Redaktion der HaftLeben wünscht euch allen ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr, ganz wichtig Gesundheit! -
vor allem in dieser sch… Coronazeit -

„Nur für aussichtslose Sachen lohnt es sich zu kämpfen“ -

sagte James Stewart mal in einem alten Frank-Capra-Film. James Stewart

(HL-Jemand) Gestern hat man noch laut gelacht und heute fühlt man sich allein.
Heute zieht man mit seinen Besten noch um die Häuser und kann sich auf sie verlassen und morgen lassen sie dich im Stich.
Gestern regnete es und heute scheint die Sonne.
Kein Tag gleicht dem anderen und nie weiß man, was sein wird und wie es am Ende kommen wird. Dazu kommt noch die wunderbare Welt der Emotionen und Gefühle, die unser Tun und Handeln schön beeinflussen. Die aber auch unseren Charakter formen sowie unsere Stärken und Schwächen.
Es gibt so viele schöne Gefühle, die jedoch nur von kurzer Dauer anhalten, dagegen gehen die negativen ganz tief rein und bleiben für immer. Doch warum ist das so? Warum erzählt man etwas freudiges und wartet nur auf das „Aber“? Warum übernimmt das Negative das Positive? Warum ersetzt zum Beispiel das Positive nicht das Negative? Warum Schlecht gegen Gut und nicht Gut gegen Schlecht?
Ich habe mich schon mit vielen unterschiedlichen Menschen unterhalten und der Großteil davon lässt dem Negativen, was ihnen widerfahren ist, einen riesen Teil ihres Lebens bestimmen und das, obwohl sie es gar nicht wollen.
Doch warum ist das so? Ist der Charakter zu schwach? Traut man sich nicht dagegen anzukämpfen? Warum erfreut man sich nicht einfach an dem, was man hat? Will man überhaupt, dass diese inneren Wunden heilen? Belügt man sich nur selbst und andere, wenn man sagt „Ich kann nicht“?
Da gibt es einen schönen Liedvers, der sagt:

„Wenn du nicht willst, dann kannst du nicht, ganz einfach“

und so ist es auch.
Ich hatte auch mal so eine Zeit, wo ich die negativen Erlebnisse, die mein Leben und mein Sein geprägt haben, aufblühen ließ. Ich habe mich immer wieder selbstverletzt und mich in die Vergangenheit gebeamt, denn diese ist doch das, was immer für einen da ist in Gedanken, habe das Schöne einfach durch das Negative erdrückt und das mit voller Absicht. Ich wollte einfach nicht loslassen von dem, was mich zu der gemacht hat, die ich heute bin.
Doch irgendwann ging mir mein Selbstmitleid auf den Sack/Nerv und ab da habe ich angefangen, die Geschehnisse zu reflektieren und positiv zu kompensieren.
Hinter allem steckt ein Sinn und nichts passiert ohne Grund.
Ich weiß, dass jeder anders ist und manch einer länger braucht, um etwas zu verarbeiten oder auch nie verarbeiten wird.
Doch versucht doch wenigstens, dem Jetzt mehr Raum zu geben und an dem festzuhalten, was euch Freude bereitet hat.
Die Welt ist negativ genug, da muss unser inneres nicht noch so sein.
Was soll der Sinn eures Lebens sein? Was wollt ihr euren Kindern oder Freunden etc. mitgeben oder raten?
Etwa das Negative und den Schmerz oder eher das Positive mit der Freude daran, dass euch das Negative nur noch stärker gemacht hat. Wie einfach ist es denn, einfach Dinge so hinzunehmen wie sie gekommen sind und daran zu zerbrechen, kämpft dagegen an.

**Seit kein Opfer eurer selbst.
Lebt das, was ihr euch wünscht und
was ihr wollt.**

Leserbrief zu den Comics aus der JVA-C

Auszug:
Als es darum ging, dass hier in der JVA ein Comic-Projekt stattfindet, konnte ich mir nicht vorstellen, wie das funktionieren sollte. Ja, zeichnen kann ich, aber Figuren eine Geschichte erzählen lassen, war für mich nicht lösbar. Ich hörte immer gespannt zu, wenn Adi, Asti und Jaqueline über ihre Anfänge erzählten. Sie waren hochmotiviert. Zum Team gehörten außerdem Steffi und Maria. Eine kleine Fünfergruppe. Aber sicher eine richtige Entscheidung von Frau Koch. Keiner hatte vorher Erfahrungen mit solch einem Projekt. Ich denke, bin mir ziemlich sicher, dass alle stolz waren, an dem Projekt teilnehmen zu dürfen. Nach Fertigstellung der Comics fand eine Ausstellung, in einem Raum der Kunsttherapie statt. Dort wurden für alle, die Interesse hatten, die fertigen Arbeiten auf Tischen verteilt, gezeigt. An einer Ausstellung habe ich noch nie teilgenommen. Als ich in den Raum des Geschehens kam, waren schon einige Interessenten da. Es herrschte reges Treiben, Staunen und Diskutieren. An einer großen Wand hingen die Skizzen und Entwürfe der später fertigen Comics. Ich war schon davon begeistert. Nun wollte ich schnellstens so ein Comic in den Händen haben. Das war gar nicht so einfach, da sich der Raum sehr gefüllt hatte und jeder so ein Comic sehen wollte. Ich wartete geduldig, bis ich an der Reihe war. Schon beim ersten Comic, Gänsehaut pur und vereinzelt Tränen in den Augen. Es erzählte eine Geschichte über eine gelbe Tüte und eine schwarze Tüte. In der gelben waren, wenn man hineinschaute, nur schöne, fröhliche Gedanken. In der schwarzen dagegen nur traurige, düstere Gedanken. Das Happy End, die Schwarze wurde von der gelben abgelöst…
Zum Abschluss möchte ich allen Teilnehmer mitteilen, wie toll eure Arbeiten waren. Jede von euch ihre eigene Geschichte erzählt hat. Ihr habt was Großes vollbracht und könnt stolz auf euch sein. Ich bin es auf jeden Fall.

Unsere HL-Fragen an den Anstaltsbeirat

Marion Männel	**Dirk Heide**
Sozialarbeiterin der Justiz beim Landgericht Chemnitz (Pädagogin M.A, Dipl.-Sozialpädagogin)	Polizeibeamter
Kontakt über ...	
Anstaltsbriefkasten oder Sozialer Dienst der Justiz beim Landgericht Chemnitz, Annaberger Straße 79, 09120 Chemnitz	über Briefkasten des Beirates
Kurzbeschreibung, weshalb Sie uns und in der 7. Legislaturperiode als Anstaltsbeirat unterstützen wollen.	
Der Vollzug darf sich in einem demokratischen Rechts- und Sozialstaat niemals in bloßer Verwahrung der Gefangenen erschöpfen, sondern muss aktiv und vordergründig zur Resozialisierung als Wiedereingliederung ins gesellschaftliche Leben beitragen. Dafür möchte ich mich einsetzen.	In meinem Arbeitsspektrum hatte ich schon immer Bezugspunkte zur JVA. Für mich zählen die Belange der Gefangenen zu den wichtigsten Punkten für das Funktionieren einer Hafteinrichtung. Ferner finde ich den Perspektivwechsel interessant.
Was wollten Sie uns Gefangenen schon immer mal sagen?	
Nutzt die Haftzeit, um zu euch zu finden und zu klären, was ihr für ein gutes Leben in Freiheit wirklich braucht. Prüft, wer/was aus der Zeit vor der Haft es wert ist, Teil eures Lebens zu bleiben, der Rest kann bestenfalls einfach weg. Versucht Perspektivwechsel, begeht neue Wege - die Gefahren sind nicht größer als die positiven Möglichkeiten. ***Und: erst Denken, dann Handeln!***	Nur die Zukunft können wir bestimmen.
Haben Sie ein Vorbild oder eine Lebensmaxime?	
Alles, was du denkst und tust, trau' auch jedem andern zu! Und was du nicht willst, das dir getan, tu' auch keinem andrern an!	Man muss mit sich selbst im Reinen sein und seinen Überzeugungen stehen.
Wen oder was würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?	
Meine Brille - sonst finde ich keine Nahrung, sehe das rettende Schiff in der Ferne nicht und wäre blind für Schönheiten/Gefahren von Einsamkeit und Insel.	Ein Boot.

Foto: M. Männel und D. Heide

Was darf in Ihrem Kühlschrank niemals fehlen?	
Käse, Tomatensoße, Butter und eine leckere Flasche Wein :o)	*Gemüse, Fisch, Milch und Eier. Ab und zu ein gutes Rindersteak.*
Was machen Sie an einem überraschend freien Tag?	
An grauen Tagen schnapp' ich mir meine Kuscheldecke, bei tollem Wetter und guter Laune mein Motorrad.	*Bewegung an frischer Luft und die Ruhe genießen. Nachrichten und Medien ausblenden.*
Welches tägliche Ritual pflegen Sie?	
Morgens Kaffee und Zigarette - es ist nicht so leicht, sich das abzugewöhnen…	*Ohne meinem Pott Kaffee am Morgen geht gar nichts.*
Was finden Sie schwerer, anfangen oder aufhören?	
Wenn ich den Sinn einer Aufgabe in Frage stelle, fällt es mir echt schwer, anzufangen; brenne ich für etwas, ist das Aufhören schwerer :o)	*Ich bleibe da bei der alten Weisheit „Aller Anfang ist schwer“. Von daher halte ich den Anfang immer für schwerer. Sich aufzuraffen. Insbesondere bei unangenehmen Aufgaben.*
Herzlichen Dank für die Beantwortung unserer HL-Fragen!	

Der Weihnachtsbaum

Ich lag und schlief; da träumte mir
ein wunderschöner Traum:
Es stand auf unsrem Tisch vor mir
ein hoher Weihnachtsbaum.

Und bunte Lichter ohne Zahl,
die brannten ringsumher;
die Zweige waren allzumal
von goldenen Äpfeln schwer.

Und Zuckerpuppen hingen dran;
das war mal eine Pracht!
Da gab‘s, was ich nur wünschen kann
und was mir Freude macht.

Und als ich nach dem Baume sah
und ganz verwundert stand,
nach einem Apfel griff ich da,
und alles, alles schwand.

Da wacht‘ich auf aus meinem Traum,
und dunkel war‘s um mich.
Du lieber, schöner Weihnachtsbaum,
sag an, wo find‘ ich dich?

Da war es just, als rief er mir:
„Du darfst nur artig sein;
dann steh‘ ich wiederum vor dir;
jetzt aber schlaf nur ein!

Und wenn du folgst und artig bist,
dann ist erfüllt dein Traum,
dann bringet dir der heil‘ge Christ
den schönsten Weihnachtsbaum.

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben)

Foto: Frei, Denise_pixelio.de

Comic Nr. 2, von Astrid aus der JVA Chemnitz

Widder

Frühling = Glück! April bringt ein Plus auf Ihrem Konto und der/die Traumpartner/in ist vielleicht schon ganz in der Nähe. Im Juni braucht es Fingerspitzengefühl und im Herbst ist im Leben und der Liebe diplomatisches Geschick gefragt. Der Dezember verspricht jedoch ein Liebeshoch.
Frühling = Energie und Gesundheit! Sommer und Herbst sind eher Ruhephasen ihres Körpers, aber ab November gibt es viel Power für einen erfolgreichen Jahresausklang.

Stier

Mai = Power! Der Monat bringt Energieschübe für die Liebe, den Beruf und die Gesundheit. Während Ihnen Riomantik und Entspannung im Sommer schwerfallen, stehen die Sterne gut für alles Berufliche. Das Jahresende dagegen bringt Ruhe und Kraft für alle Lebenslagen und vielleicht einen neuen Liebeskandidaten. Im November liegt die Kraft der Ruhe und der richtigen Einschätzung von Situationen.
In den Herbstmonaten sind Sie gern für all Ihre Lieben da. Dann wird das Jahresende umso entspannter für Sie.

Zwillinge

Februar = Liebesexplosion! Dies wird eine besondere Zeit für Paare und Singles, während der August kleine Vertrauens- und Eifersuchtskrisen bringen kann.
Der März sprüht vor beruflichem Ideenreichtum. Frühling und Sommer ist dann die Zeit, um wichtige Projekte anzugehen. Im Sommer kommen Sie ein bisschen mehr zur Ruhe. Setzen Sie auf vollwertige Kost und Selbstgekochtes. Der Herbst bringt Ihnen dann das, was sich alle wünschen: Ausgeglichenheit. Körper, Seele und Geist sind ganz im Einklang.

Krebs

2021 = intensives Liebesjahr. Bis Anfang März wird es sehr leidenschaftlich. Der Hochsommer ist dann wieder etwas durchwachsen. Im Herbst sind Sie ein bisschen sensibel und reagieren schnell eingeschnappt. Ab November erwartet Sie ein leidenschaftlicher Jahresausklang.
Obwohl der April beruflich viel Stress mit sich bringt, meistern Sie alles. Gönnen Sie sich dafür im Juni eine kurze Verschnaufpause. Mit der Sommersonne finden Sie den Einklang mit sich selbst.

Löwe

Sommer = Ihre persönliche Jahreszeit des Glücks. Juni und Juli werden wunderschöne Liebesmonate. Der Oktober bringt kleine Stolpersteine der Eifersucht.
Das Jahr bringt viele originelle Ideen in Ihren Kopf und ab April können Sie dann mit Ihren Konzepten durchstarten. Neue Karrierechancen bringt der Sommer. Ab Mitte März nutzen Sie wieder viel geistige und körperliche Kraft. Sie können gar nicht anders, als sich viel zu bewegen – das brauchen Sie.

Jungfrau

August = Erfolg! Aber auch Pausen öffnen Ihnen die Augen für die schönen Dinge des Lebens. Der April wird feurig. Im Juli kann es sein, dass Sie eine ganz besondere Person treffen, die noch lange Teil Ihres Lebens sein wird. Bewahren Sie sich Ihre Ruhe.
Der April wird beruflich der Monat, in dem Sie Ihre Einfälle richtig ausarbeiten und voranbringen. Im Juli überzeugen Sie damit, dass Sie ungewöhnliche und neue Ideen haben und sich nicht auf Bewährtes verlassen, um Probleme anzugehen.
Generell verstehen Sie es schon sehr gut, eine Work -Life-Balance zu schaffen. Sie wissen, was gut für Sie ist. Der Herbst ist eine schöne Zeit, um viel Zeit mit Freunden zu verbringen.

(HL/Red.) Die Sterne wurden diesmal von NML für Euch befragt!

Haft Leben - 2021

JANUAR

1	Fr	Neujahr	53
2	Sa		
3	So		
4	Mo		1
5	Di		
6	Mi	Heilige Drei Könige	☾
7	Do		
8	Fr		
9	Sa		
10	So		
11	Mo		2
12	Di		
13	Mi		●
14	Do		
15	Fr		
16	Sa		
17	So		
18	Mo		3
19	Di		
20	Mi		☽
21	Do		
22	Fr		
23	Sa		
24	So		
25	Mo		4
26	Di		
27	Mi		
28	Do		○
29	Fr		
30	Sa		
31	So		

FEBRUAR

1	Mo		5
2	Di		
3	Mi		
4	Do		☾
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo		6
9	Di		
10	Mi		
11	Do		●
12	Fr		
13	Sa		
14	So	Valentinstag	
15	Mo	Rosenmontag	7
16	Di	Fastnacht	
17	Mi	Aschermittwoch	
18	Do		
19	Fr		☽
20	Sa		
21	So		
22	Mo		8
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr		
27	Sa		○
28	So		

MÄRZ

1	Mo		9
2	Di		
3	Mi		
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		☾
7	So		
8	Mo	Internationaler Frauentag	10
9	Di		
10	Mi		
11	Do		
12	Fr		
13	Sa		●
14	So		
15	Mo		11
16	Di		
17	Mi		
18	Do		
19	Fr		
20	Sa	Frühlingsanfang	
21	So		☽
22	Mo		12
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr		
27	Sa		
28	So	Palmsonntag	○
29	Mo		13
30	Di		
31	Mi		

APRIL

1	Do	Gründonnerstag	
2	Fr	Karfreitag	
3	Sa		
4	So	Ostersonntag	☾
5	Mo	Ostermontag	14
6	Di		
7	Mi		
8	Do		
9	Fr		
10	Sa		
11	So		
12	Mo		● 15
13	Di		
14	Mi		
15	Do		
16	Fr		
17	Sa		
18	So		
19	Mo		16
20	Di		☽
21	Mi		
22	Do		
23	Fr		
24	Sa		
25	So		
26	Mo		17
27	Di		○
28	Mi		
29	Do		
30	Fr		

MAI

1	Sa	Tag der Arbeit	
2	So		
3	Mo		☾ 18
4	Di		
5	Mi		
6	Do		
7	Fr		
8	Sa		
9	So	Muttertag	
10	Mo		19
11	Di		●
12	Mi		
13	Do	Christi Himmelfahrt	
14	Fr		
15	Sa		
16	So		
17	Mo		20
18	Di		
19	Mi		☽
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So	Pfingstsonntag	
24	Mo	Pfingstmontag	21
25	Di		
26	Mi		○
27	Do		
28	Fr		
29	Sa		
30	So		
31	Mo		22

JUNI

1	Di		
2	Mi		☾
3	Do	Fronleichnam	
4	Fr		
5	Sa		
6	So		
7	Mo		23
8	Di		
9	Mi		
10	Do		●
11	Fr		
12	Sa		
13	So		
14	Mo		24
15	Di		
16	Mi		
17	Do		
18	Fr		☽
19	Sa		
20	So		
21	Mo	Sommeranfang	25
22	Di		
23	Mi		
24	Do		○
25	Fr		
26	Sa		
27	So	Siebenschläfer	
28	Mo		26
29	Di		
30	Mi		

JULI			
1	Do		☾
2	Fr		
3	Sa		
4	**So**		
5	Mo	27	
6	Di		
7	Mi		
8	Do		
9	Fr		
10	Sa		●
11	**So**		
12	Mo	28	
13	Di		
14	Mi		
15	Do		
16	Fr		
17	Sa		☽
18	**So**		
19	Mo	29	
20	Di		
21	Mi		
22	Do		
23	Fr		
24	Sa		○
25	**So**		
26	Mo	30	
27	Di		
28	Mi		
29	Do		
30	Fr		
31	Sa		☾

AUGUST			
1	**So**		
2	Mo	31	
3	Di		
4	Mi		
5	Do		
6	Fr		
7	Sa		
8	**So**		●
9	Mo	32	
10	Di		
11	Mi		
12	Do		
13	Fr		
14	Sa		
15	**So**	Mariä Himmelfahrt	☽
16	Mo	33	
17	Di		
18	Mi		
19	Do		
20	Fr		
21	Sa		
22	**So**		○
23	Mo	34	
24	Di		
25	Mi		
26	Do		
27	Fr		
28	Sa		
29	**So**		
30	Mo		☾ 35
31	Di		

SEPTEMBER			
1	Mi		
2	Do		
3	Fr		
4	Sa		
5	**So**		
6	Mo	36	
7	Di		●
8	Mi		
9	Do		
10	Fr		
11	Sa		
12	**So**		
13	Mo		☽ 37
14	Di		
15	Mi		
16	Do		
17	Fr		
18	Sa		
19	**So**		
20	Mo	38	
21	Di		○
22	Mi	Herbstanfang	
23	Do		
24	Fr		
25	Sa		
26	**So**		
27	Mo	39	
28	Di		
29	Mi		☾
30	Do		

OKTOBER			
1	Fr		
2	Sa		
3	**So**	Erntedankfest Tag der Deutschen Einheit	
4	Mo	40	
5	Di		
6	Mi		●
7	Do		
8	Fr		
9	Sa		
10	**So**		
11	Mo	41	
12	Di		
13	Mi		☽
14	Do		
15	Fr		
16	Sa		
17	**So**		
18	Mo	42	
19	Di		
20	Mi		○
21	Do		
22	Fr		
23	Sa		
24	**So**		
25	Mo	43	
26	Di		
27	Mi		
28	Do		☾
29	Fr		
30	Sa		
31	**So**	Reformationstag	

NOVEMBER			
1	Mo	Allerheiligen	44
2	Di		
3	Mi		
4	Do		●
5	Fr		
6	Sa		
7	**So**		
8	Mo	45	
9	Di		
10	Mi		
11	Do	Martinstag	☽
12	Fr		
13	Sa		
14	**So**	Volkstrauertag	
15	Mo	46	
16	Di		
17	Mi	Buß- und Bettag	
18	Do		
19	Fr		○
20	Sa		
21	**So**	Totensonntag	
22	Mo	47	
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr		
27	Sa		☾
28	**So**	1. Advent	
29	Mo	48	
30	Di		

DEZEMBER			
1	Mi		
2	Do		
3	Fr		
4	Sa		●
5	**So**	2. Advent	
6	Mo	Nikolaus	49
7	Di		
8	Mi		
9	Do		
10	Fr		
11	Sa		☽
12	**So**	3. Advent	
13	Mo	50	
14	Di		
15	Mi		
16	Do		
17	Fr		
18	Sa		
19	**So**	4. Advent	○
20	Mo	51	
21	Di	Winteranfang	
22	Mi		
23	Do		
24	Fr	Heiligabend	
25	Sa	1. Weihnachtsfeiertag	
26	**So**	2. Weihnachtsfeiertag	
27	Mo		☾ 52
28	Di		
29	Mi		
30	Do		
31	Fr	Silvester	

Alle Angaben ohne Gewähr. Quelle Schulferien: Kultusministerkonferenz

Ferien in Thüringen

Feiertage in Sachsen

Schulferien in Sachsen

● Neumond

☽ zunehmender Mond

○ Vollmond

☾ abnehmender Mond

Haft Leben - 2021

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Thalheimer Straße 29

09125 Chemnitz

E-Mails für die Redaktion, bitte an: HaftLeben@T-Online.de

Waage

Ein inspirierendes Jahr mit so viel Neuem – und das in jedem einzelnen Bereich Ihres Lebens. Mai und Juli sorgen für angenehm frischen Wind in der Liebe. Im Juni sollten Sie ein bisschen genauer darauf achten, wie Menschen in Ihrer Nähe sind verhalten. Dezember gibt Ihnen nochmal eine Extraportion Leidenschaft.
September und Oktober werden Ihre Kraft-Monate. In den letzten Wochen des Jahres entspannen Sie vor allem wohltuende Düfte.

Skorpion

März = Wolke 7. Dann können Sie sich von Ende Juli bis Mitte September umso mehr über die ausgleichenden und entspannenden Jungfrau-Energien freuen. Erotikplaner Mars macht Ihnen ab Oktober ein besonderes Geschenk.
Im März haben Sie die Chance, etwas Schwieriges zu klären und den Erfolg zu kassieren, den Sie schon längst abgeschrieben hatten. Ihre Intuition ist im Juli Ihr bester Freund. Sie wissen jetzt genau, was Ihr Körper und Ihr Geist wirklich brauchen. Den Rest des Jahres können Sie ganz entspannt im Kreise Ihrer Liebsten genießen.

Schütze

2021 = viel Kraft! Zwischendurch punkten Sie mit Ihrer Kreativität. Im März dürfen Sie nicht ganz so sensibel sein. Lassen Sie nicht alles an sich heran. Dann können Sie den April und den Spaß, den er mit sich bringt, auch viel mehr genießen. Etwas ruhiger wird es dann in den Sommermonaten. Im August wiederum dürfen Sie, um Ihre Ideen zu vermarkten, alles geben. Ihr Einsatz zahlt sich aus.
Frönen Sie im Herbst Ihren beruhigenden kreativen Hobbys, aber absurd lange To-do-Listen rauben Ihnen nur Energie.

Steinbock

Jahr der Ausgeglichenheit und Balance! April und Mai wird es besonders romantisch. Im Juni begegnen Sie vielleicht einer Person, auf die Sie sich nicht so schnell einlassen sollten. Nutzen Sie lieber Juli und August, um sich noch ein bisschen besser kennenzulernen. Merkur sorgt eventuell sogar dafür, dass Sie auf der Karriereleiter die nächste Stufe erreichen und ebnet Ihnen ab Dezember noch einmal den Weg für Erfolge.
Wenn im Juni und Juli der Magen Problem machen sollte, lassen Sie nicht außer Acht, dass auch die Psyche eine mögliche Ursache sein könnte.

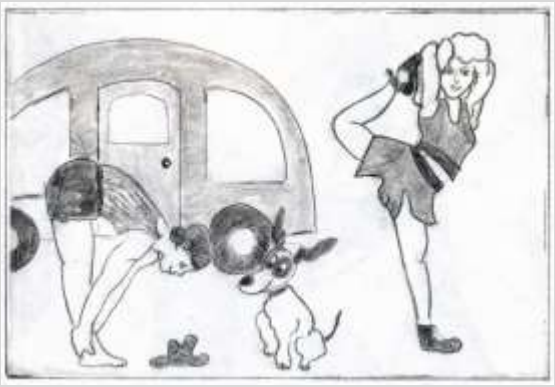
Wassermann

Genießen Sie den Februar in vollen Zügen, wenn Venus für romantische und liebevolle Stunden sorgt. Trauen Sie sich dennoch ruhig einmal, etwas Neues auszuprobieren.
All Ihren cleveren Einfällen sei Dank können Sie im April ein deutliches Plus auf Ihrem Konto verbuchen. Gönnen Sie sich erst einmal eine kleine Pause, nach dem Sie schon so viel erreicht haben. Wenn Sie schon lange von einer Typveränderung träumen, sind die Herbstmonate übrigens auch eine gute Zeit dafür. Tun Sie sich und Ihrem Selbstwertgefühl etwas Gutes.

Fische

Frühling voller Romantik! Der Herbst wird wiederum die beste Jahreszeit, um sich ganz auf Ihr Bauchgefühl zu verlassen. Ihre Welt ist 2021 rosarot. Mitte bis Ende Mai und dann noch einmal Mitte Juli bis Mitte August haben Sie ein bisschen Probleme, einander wirklich zu verstehen.
Der Juli wird beruflich wieder ein gelungener Monat. Außerdem stellen Sie die Weichen für einen erfolgreichen Herbst.
Normalerweise ist es nicht gerade Ihre Stärke, Ihre neuen Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen. Lassen Sie für Ihre Gesundheit Ihr Bauchgefühl Ihnen den Weg weisen.

Comic Nr. 2, von Astrid aus der JVA Chemnitz



Herzlichen Dank an Astrid für die Genehmigung zum Abdruck ihres Comics!

Herzlichen Dank an Frau Weyhe und Frau Koch, die maßgeblich zum Gelingen dieses Projektes beigetragen haben!

Herzlichen Dank an die Anstaltsleitung, die dieses Projekt ermöglicht hat.

Zu den Fragen der Redaktion HaftLeben kann ich folgendes zuarbeiten:

Die Inbetriebnahme des neuen Freistundenhofes für das Gebäude 1 ist für die 48. KW geplant. Der Freistundenhof sieht für die inhaftierten Frauen zwei Pavillons mit Sitzmöglichkeiten vor. Diese bieten Schutz vor Regen und Sonne. Als Sitzmöglichkeiten sind Bänke, die auch in Halbkreisform ausgerichtet sind, sowie Liegebänke vorgesehen. Es ist geplant, die Anzahl der Liegebänke zu erhöhen. Die von den Frauen gewünschten „Wasserspiele" konnten auf dem Freistundenhof nicht ermöglicht werden.

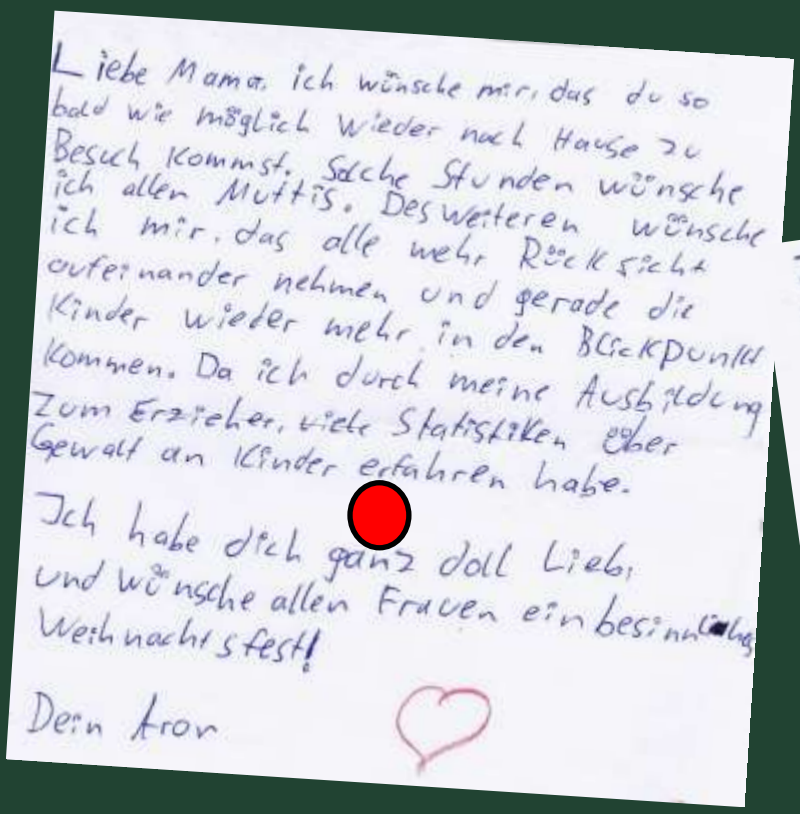
Im Januar 2021 beginnen die für den Bau der Sporthalle vorbereitenden Maßnahmen, u. a. Erdarbeiten, Einrichtung der Baustelle. Im Juni 2021 wird mit den Baumaßnahmen begonnen.

Die Sporthalle wird eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten bieten. Es ist ein Volleyball-, Fußball-, Badminton- und Basketball- sowie Handballfeld vorgesehen. Des Weiteren kann die Halle für Tischtennis- und Tennisspiele genutzt werden. Für Gymnastikangebote sind an beweglichen Geräten Gymnastikmatten, Gymnastikbälle, Balancepads, Pezzibälle, Springseile, Gymnastikreifen, Holzbänke, Schrägbänke für die Sprossenwand und weiteres geplant. Außerdem bleiben den Frauen im Gebäude 1 die sportlichen Angebote im Freizeitbereich erhalten. Dazu gehört auch der Kraftsportraum.

Frauentypische Sportprogramme wird unsere Freizeitbedienstete entwickeln, sobald die Inbetriebnahme der Sporthalle absehbar sein wird.

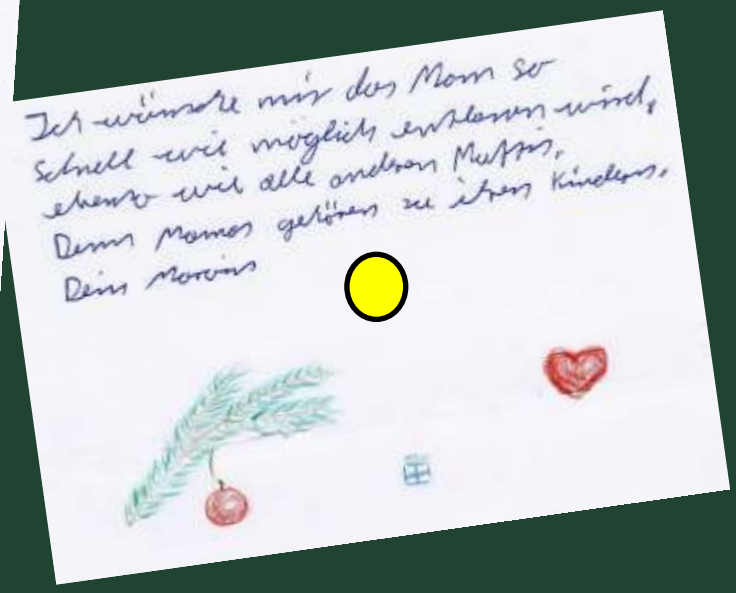
Für Konzerte, Theateraufführungen und andere Veranstaltungen kann die neue Sporthalle nicht genutzt werden. Der Bodenbelag ist für eine Bestuhlung nicht geeignet. Für diese Veranstaltungen bleibt der Justizvollzugsanstalt Chemnitz die Nutzung des "Alten Speisesaals".

Eike König-Bender
Anstaltsleiterin


Liebe Mama, ich wünsche mir, das du so bald wie möglich wieder nach Hause zu Besuch kommst. Solche Stunden wünsche ich allen Muttis. Desweiteren wünsche ich mir, das alle mehr Rücksicht aufeinander nehmen und gerade die Kinder wieder mehr in den Blickpunkt kommen. Da ich durch meine Ausbildung zum Erzieher, viele Statistiken über Gewalt an Kinder erfahren habe.

Ich habe dich ganz doll lieb, und wünsche allen Frauen ein besinnliches Weihnachtsfest!

Dein Aron


Ich wünsche mir das Mom so schnell wie möglich entlassen wird, ebenso wie alle anderen Muttis, denn Mamas gehören zu ihren Kindern.

Dein Marvin

Von P. für Mutti und euch

Interview mit P. (7 Jahre, jung)

HL-Frage: Was magst du an Weihnachten?

P.: Den ganzen Schnee, weil man da voll viel bauen kann und dass Nebel kommt wenn man ausatmet. Die Geschenke sind aber auch voll schön.

HL-Frage: Was wünschst du den Frauen hier bei mir?

P.: Dass sie schöne Geschenke bekommen und sie bald wieder nach Hause können.

Hoffentlich habt ihr auch dann Schnee und könnt einen Schneemann bauen und euch einseifen.

HL-Frage: Magst du noch was sagen?

P.: Schade, dass du Weihnachten nicht bei mir sein kannst.

HL-Frage: Glaubst du eigentlich noch an den Weihnachtsmann?

P.: Den gibt es doch gar nicht, Mama. Da stecken Opis und Papis unter dem Mantel.

Mutti: Also, das glaube ich nicht, denn der Opa hat ja gar keinen Bart!

AMBULANTE STRAFFÄLLIGENHILFE
Wir helfen Ihnen, in Dresden anzukommen.

VSR

Die ersten Tage nach einer **Haftentlassung** können herausfordernd sein. Wir bieten Ihnen **Unterstützung** bei:

- Behördenangelegenheiten
- Wohnungssuche und -erhalt
- Sicherung der finanziellen Lebensgrundlage
- Lebensführung und Alltagsbewältigung
- Schulden- und Suchtberatung
- Entwicklung einer tragfähigen Lebensperspektive

Bitte nehmen Sie, wenn möglich, mindestens drei Monate vor Entlassung Kontakt zu uns auf.

Selbstverständlich können auch **Angehörige** Beratung bei uns in Anspruch nehmen.

Gern informieren wir Sie über unser **Kurzzeitwohnen** „Wendeschleife" für Haftentlassene:

- kostenpflichtige, möblierte Einzelzimmer
- Nutzung für drei Monate
- sozialpädagogische Begleitung

Verein für soziale Rechtspflege Dresden e. V.
Karlsruher Str. 36
01189 Dresden

Telefon: 0351 40 20 8 -22 / -24 / -37
Homepage: www.vsr-dresden.de
E-Mail: beratung@vsr-dresden.de

Der Teddykreis existiert noch!

Nach der corona-bedingten Zwangspause darf ich als Ehrenamtliche nun wieder in die JVA.
Darüber freue ich mich und bin dankbar.
Ich bin auch immer wieder positiv überrascht, dass Frauen Interesse zeigen und sich einladen lassen.
Mit Engagement und Talent nähen sie kleine, kreativ gestaltete, individuelle und einzigartige, schöne Teddys.
Es ist eine gute, wichtige und geschätzte Präventionsarbeit, die der Teddybärverein in Rodewisch dankbar entgegennimmt.
Diese kleinen Teddys werden in Selbsthilfegruppen und Kursen an Vorschulkinder und Jugendliche weitergegeben.
Prävention in Bezug auf häusliche Gewalt, sexuellen Missbrauch, wie lerne ich NEIN sagen.
Meinen Teil trage ich dazu bei, indem ich vorlese.
Was lese ich vor? - Wünsche dürfen geäußert werden! - Interessante Lektüre, humorvolle Episoden, kurzweilige Biografien verschiedenster Art. Nicht selten ergibt sich ein gutes Gespräch.
An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich, bei ALLEN, die dazu beitragen, dass das möglich ist.
Last but not least, natürlich bei den bereitwilligen „Mädels", denn ohne SIE, gäbe es den Teddykreis nicht.
So sage ich vielen DANK und bringe mich gerne weiterhin auf diese Weise mit ein.
E. Z.

Mail: cora@teddybaer-vogtlandkreis.de

Deutsches Hygiene-Museum

(HL-Jemand) Das Gefängnis ist ein Ort, den viele von uns vor allem aus Filmen oder Serien kennen: Auf engsten Raum leben straffällig gewordene Männer oder Frauen zusammen, getrennt nur durch kahle Zellwände. Ihr Leben wird einerseits streng kontrolliert, gleichzeitig aber sind sie nicht selten Gewalt oder sexuellen Übergriffen durch ihre Mitgefangenen ausgesetzt.

Sieht die Welt hinter gepanzerten Türen wirklich so aus? Und wie stehen Sie selbst zum Gefängnis: Sorgt es für Gerechtigkeit, bietet es Schutz vor weiteren Verbrechen und können Haftanstalten tatsächlich ihr Ziel der Resozialisierung erfüllen? Oder braucht es dazu eine ganz andere Form des Strafvollzugs?

Weil es das eine Gefängnis nicht gibt, hat das Deutsche Hygiene-Museum gemeinsam mit seinen Projektpartner*innen vom Musee des Confluences in Lyon und vom Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond- Museum in Genf nach grenzüber-schreitenden Themen und Gemeinsamkeiten gesucht. Mit Hilfe von Alltagsobjekten, historischen Zeugnissen, audiovisuellen Medien und Kunst „aus dem Gefängnis“ zeigen wir Ihnen, wie das Leben der Gefangenen in verschiedenen europäischen Ländern und in den USA heute aussieht.

Neben der JVA Zeithain macht auch die JVA Chemnitz bei diesem Projekt mit. Vier Frauen wurden dafür ausgesucht, die ein anonymes Profil erstellt haben und diese auch ausgestellt wurden.
Die Besucher dort können den Frauen Fragen zukommen lassen und das entweder an alle oder an einzelne gerichtet. Natürlich können die Frauen selbst entscheiden, ob sie die Fragen beantworten wollen oder auch nicht.
Ein kleiner Einblick in die Fragen:
- Hat die Zeit in Haft für Sie auch positive Seiten und wenn ja welche?
- Was ist Ihr Wusch für die Zukunft? Haben Sie Angst vor der Zukunft? Was macht Ihnen Hoffnung?
- Erfährt man im Gefängnis Würde und Respekt? Werden Anliegen ernst genommen?

Das sind drei von ca. 25 Fragen, die alle bis dato bekommen haben.
Ist ein super Projekt von den Partner*innen. Ich denke, dass es auch der Gesellschaft nochmal einen anderen Einblick vom Knast und den Inhaftierten gibt.

Die Ausstellung geht vom 26. August 2020 bis 31. Mai 2021, vielleicht haben ja eure Angehörigen, Freunde oder ihr selbst Lust, da mal reinzuschauen.

Das HL - Preisrätsel

Nachlesen und Nachfragen sind ausdrücklich erlaubt!
Nur eine Antwort ist richtig.

1. Wer bringt die Weihnachtsgeschenke zu den Kindern in Spanien?

A: Jesus
B: Der Weihnachtsmann
C: Gott
D: Die Heiligen Drei Könige

2. Stille Nacht! Heilige Nacht! Alles schläft, …

A: in himmlischer Ruh
B: in deiner Geburt
C: Einsam wacht
D: Heil gebracht

3. In der Weihnachtsbäckerei …

A: gibt es manche Leckerei
B: findet sich ein Osterei
C: ist eine riesengroße Kleckerei
D: brauchen wir zweierlei

4. In Amerika sagt man statt Fröhliche Weihnachten …

A: Happy New Year
B: Merry Christmas
C: Happy Birthday
D: Good luck

5. Welches Tier feiert kein Weihnachten, weil es schläft?

A: der Fuchs
B: das Rentier
C: der Bär
D: der Kuckuck

6. Oh Tannenbaum wie …

A: will dein Kleid mich lehren
B: bist du so grün geworden
C: kannst du mir gefallen
D: grün sind deine Blätter

7. Mit dem 1. Advent beginnt das …

A: Kirchenjahr
B: Winterfest
C: Weihnachtsjahr
D: Weihnachtsfest

8. Woher kamen die Heiligen Drei Könige?

A: Persien
B: Damaskus
C: Jerusalem
D: Ägypten

9. Wie heißt das Rentier vom Weihnachtsmann mit der roten Nase?

A: Dancer
B: Rudolph
C: Comet
D: Dansher

10. Welche Farbe hatte das Gewand des Weihnachtsmannes ursprünglich?

A: Rot
B: Grün
C: Gelb
D: Blau

11. Wo kommt der Lebkuchen ursprünglich her?

A: Italien
B: Ägypten
C: Nürnberg
D: Schweiz

12. Woraus bestehen Lebkuchen traditionell?

A: Äpfel
B: Honig
C: Marzipanmasse
D: Bananen

13. Wann wird das erste Türchen im Adventskalender geöffnet?

A: Am ersten Montag im Dezember
B: Ende November
C: am ersten Dezember
D: am ersten Advent

Alle Fragen und Antworten hat sich diesmal **HL/FAM** ausgedacht. Danke!

14. Woraus besteht Marzipan hauptsächlich?

A: Mandeln
B: Mehl
C: Eier
D: Kartoffeln

15. Was brachten die Weisen aus dem Morgenland zur Geburt Jesus mit?

A: Gold, Mandeln und Myrrhe
B: Zucker, Mehl und Hefe
C: Eier, Brot und Milch
D: Gold, Weihrauch und Myrrhe

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

Verschiedene Preise, je nach Verfügbarkeit u. a.

(Produktbeispiele)

Aus allen Einsendungen mit mindestens acht richtigen Antworten 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 04.02.2021 einwerfen.

Name, Vorname:

_____

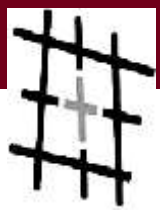
Haftraum: _____ Haus:_____

Alter: _____

Nichtraucher ☐ Raucher ☐

Dez 2020	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Die Hirten sind gekommen und dann wieder gegangen. Vielleicht haben sie damals Geschenke mitgebracht, aber gegangen sind sie mit leeren Händen. Ich kann mir vorstellen, dass vielleicht ein Hirte, vielleicht ein ganz junger, etwas mitgenommen hat von der Krippe. Ganz fest in der Hand hat er es gehalten. Die anderen haben erst nichts gemerkt. Bis auf einmal einer sagte: „Was hast du denn da in der Hand?“ „Einen Strohhalm“, sagte er, „einen Strohhalm aus der Krippe, in der das Kind gelegen hat.“
„Einen Strohhalm“, lachten die anderen, „das ist doch nur Abfall. Wirf das Zeug weg.“ Aber er schüttelte nur den Kopf. „Nein“, sagte er, „den behalte ich. Für mich ist er ein Zeichen für das Kind. Jedes Mal, wenn ich diesen Strohhalm in der Hand halten werde, dann werde ich mich an das Kind erinnern und daran, was die Engel von dem Kind gesagt haben.“
Und wie ist es mit den Hirten weitergegangen damals?
Am nächsten Tag, da fragten die anderen Hirten ihn: „Hast du den Strohhalm immer noch? Ja? Mensch, wirf ihn weg, wertloses Zeug ist das doch.“
Er antwortete: „Nein, das ist nicht wertlos. Das Kind Gottes hat darauf gelegen.“
„Na und?“ lachten die anderen, „das Kind ist wertvoll, doch nicht das Stroh.“
„Das Stroh ist schon wertvoll. Worauf hätte das Kind denn sonst liegen sollen, arm wie es ist? Nein, mir zeigt das, Gott braucht das Kleine, das Wertlose. Gott braucht uns.“
Ja, der Strohhalm aus der Krippe, der war dem Hirten wichtig. Wieder und wieder nahm er ihn zur Hand, dachte an die Worte der Engel, freut sich darüber, dass Gott die Menschen so lieb hat, dass er klein wurde, wie sie.
Eines Tages nahm einer der anderen Hirten den Strohhalm weg und schrie wütend: „Du mit deinem Stroh. Du machst einen ganz verrückt damit!“
Und er zerknickte den Halm wieder und wieder und warf ihn zur Erde.
Der Hirte stand ganz ruhig auf, hob den Strohhalm auf, strich ihn wieder glatt und sagte zu den anderen: „Sieh doch, er ist geblieben, was er war - ein Strohhalm.
Deine ganze Wut hat daran nichts ändern können.



Sicher, es ist leicht, einen Strohhalm zu knicken
Und du denkst: Was ist schon ein Kind, wo wir einen starken Helfer brauchen.
Aber ich sage dir: Aus diesem Kind wird ein Mann und der wird nicht totzukriegen sein. Er wird die Wut der Menschen aushalten, ertragen und bleiben, was er ist: **Gottes Retter für uns.**

Was ist ein Retter?

„Rette sich wer kann“ ist ein Fangespiel, das Kinder gern spielen und in dem man gerettet - also nicht abgeschlagen werden kann, wenn man an einem vorher vereinbartem Platz ist. Da ist man in Sicherheit.
Ein Retter ist also jemand, bei dem man in Sicherheit ist.
Und jemand, der uns Sicherheit bietet, hier und heute und über unser Erdenleben hinaus, dessen Geburtstag feiern wir zu Weihnachten.
Gott lässt uns, indem er Jesus zu uns Menschen schickt, wissen:

Wir sind nicht allein.

Mit allen guten Wünschen - vor allem Gottes Segen - nicht nur für die Weihnachtszeit, sondern darüber hinaus
im Namen von Seelsorgerin Anne Straßberger und dem Schwarzen Kreuz
grüßt Sie sehr herzlich

Maria Claus

Fotos: Claus (unten) und frei, Pfarrbriefservice

Auflösung des Rätsels aus „HaftLeben“ 03-2020

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

Gewonnen haben diesmal:

EG: Marlen W.
Stat. 1: Rebecca H.
Stat. 2: Claudia G.
Stat. 3: Astrid K.
Stat. 4: Cathrin B.
Stat. 5: Jacqueline B.
Stat. 6: Keine Beteiligung
Stat. 7: Mandy L.
Haus III: Severin L.
OVA und Mutter und Kind: Jennifer F.

(Alle Stationsangaben gültig zum Zeitpunkt der Abgabe)

Herzlichen Glückwunsch!

Bild: Lizenzfrei Pixelio.de

Anschrift der Redaktion “HaftLeben“:

Justizvollzugsanstalt Chemnitz
Redaktion der Gefangenenzeitung „HaftLeben“
Thalheimer Straße 29
09125 Chemnitz

Reproduktionen von Artikeln, auch nur auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion „HaftLeben“ und gegen kostenfreie Zusendung eines Belegexemplars.
Für namentlich gekennzeichnete Beiträge (alle angegebenen Kürzel sind mit Klarnamen hinterlegt), übernimmt die Redaktion lediglich die presserechtliche Verantwortung, diese müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wiedergeben. *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.)

HL-Redaktionsteam:

FAM, Jemand, LEA, NW, PFL, XY und UNDINE

Betreuer:

Herr Richter	ehrenamtlicher Betreuer
Frau Böttcher	Bedienstete, JVA-Chemnitz

E-Mail:

HaftLeben@T-Online.de oder
HaftLeben@Live.de

Seit 2017 online unter:

https://www.justiz.sachsen.de/jvac/content/950.htm

Redaktionsschluss für die Ausgabe 04/2020:

11.02.2021

SUDOKU
Fülle die leeren Felder mit Zahlen. In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der quadratischen 9er-Blocks aus 3 x 3 Kästchen müssen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen – keine Zahl darf dort doppelt vorkommen!

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

Fehlersuchbild
Unser Zeichner hat eines seiner Bilder noch einmal abgemalt. Aber er hat nicht genau aufgepasst. Zehn Fehler kann man entdecken. Kannst du sie finden?

L	H	C	I	M
K	O	A	A	K

H	F	S	A	C
E	E	Z	G	I

1. _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _

1. _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _

Dominosteine
Fünf Spielsteine stehen jeweils in einer Reihe. Wenn du sie richtig sortierst, ergeben sich zwei Wörter mit fünf Buchstaben. Die blauen Spielsteine ergeben zwei Getränke, die roten zwei Nutztiere.

Zitronenherzen

Zutaten:

1 Bio-Zitrone
75 g Marzipanrohmasse
50 g Zucker
250 g Mehl
150 g Butter
250 g Puderzucker
3 EL Zitronensaft
50 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

Bio-Zitrone gut waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
Marzipanrohmasse mit Zucker, Zitronenschale und ca. Hälfte des Zitronensaftes mit dem Handrührgerät verrühren. Mehl und Butter in Stücken unterkneten. Teig in Folie wickeln und 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Den Mürbeteig ca. 5mm dick auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ca. 50 Herzen (Größe nach Wahl) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen 10-15 min. bis zum gewünschten Bräunegrad backen.
Puderzucker sieben und mit restlichem Zitronensaft verrühren. Jeweils 2 abgekühlte Plätzchen mit Zuckerguss zusammensetzen, danach die Oberseiten überziehen und mit Pistazien bestreuen.

Schoko-Erdnuss-Törtchen

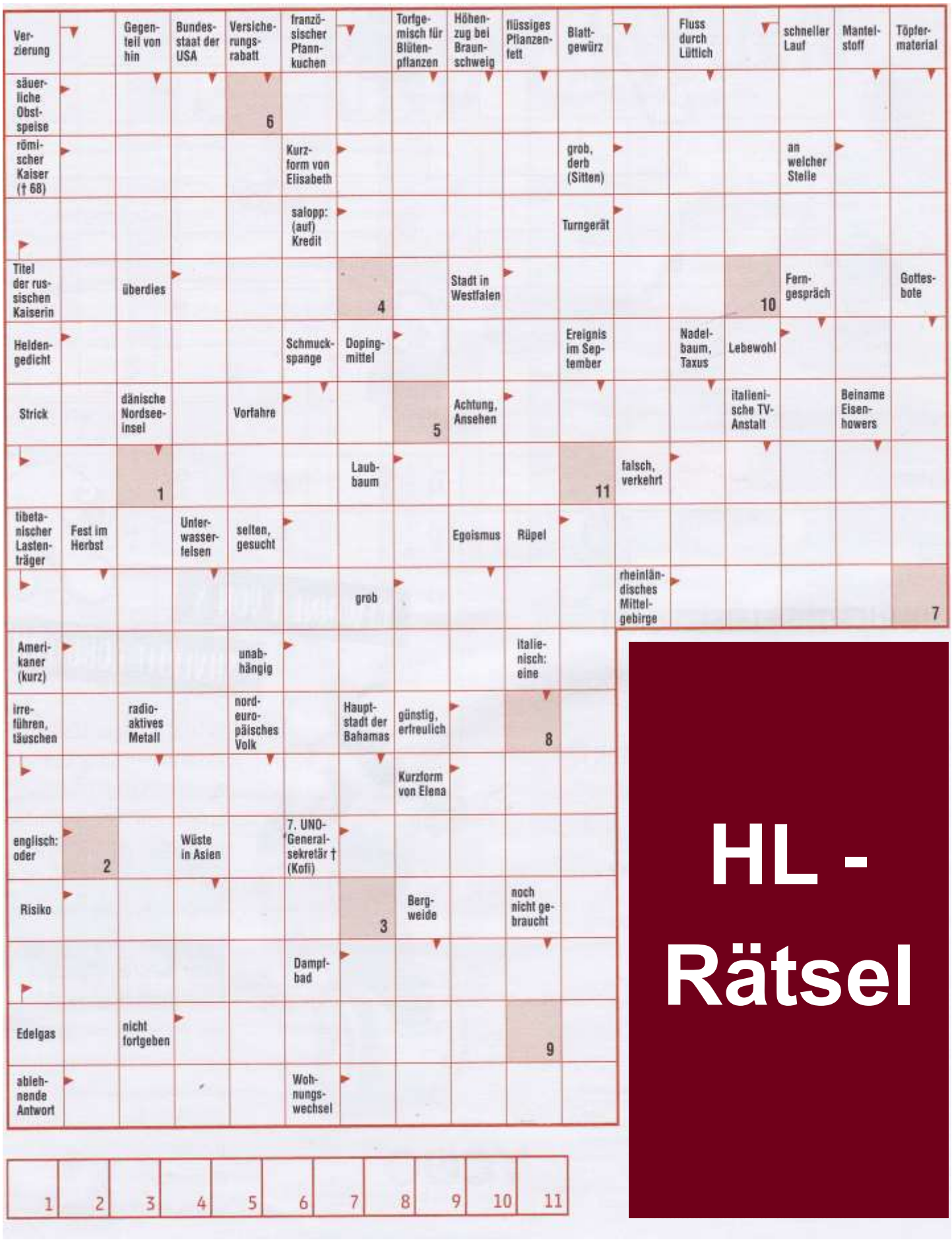
Zutaten:

200 g Butterkekse oder Spritzgebäck
50 g Butter
50 g Erdnussbutter
150 g Zartbitterkuvertüre
40 g Erdnüsse

Zubereitung:

Gebäck zerbröseln und mit Butter und
Erdnussbutter (am besten geschmolzen) gut vermengen.
Die Keksmasse in 6 Förmchen füllen (ca. 6-8 cm). Kalt stellen.
Die Kuvertüre in einer Schüssel in Stücke brechen. Sahne erhitzen und darüber gießen. So lange rühren, bis eine weiche Masse entstanden ist.
Die Förmchen mit der Schokomasse auffüllen. Erdnüsse grob hacken und auf die Törtchen streuen.
Törtchen mindestens 4 Std. kalt stellen, am besten über Nacht.

Alle Abbildungen ähnlich.


Verzierung
Gegenteil von hin
Bundesstaat der USA
Versicherungsrabatt
französischer Pfannkuchen
Torfgemisch für Blütenpflanzen
Höhenzug bei Braunschweig
flüssiges Pflanzenfett
Blattgewürz
Fluss durch Lüttich
schneller Lauf
Mantelstoff
Töpfermaterial
säuerliche Obstspeise
römischer Kaiser († 68)
Kurzform von Elisabeth
grob, derb (Sitten)
an welcher Stelle
salopp: (auf) Kredit
Turngerät
Titel der russischen Kaiserin
überdies
Stadt in Westfalen
Ferngespräch
Gottesbote
Heldengedicht
Schmuckspange
Dopingmittel
Ereignis im September
Nadelbaum, Taxus
Lebewohl
Strick
dänische Nordseeinsel
Vorfahre
Achtung, Ansehen
italienische TV-Anstalt
Beiname Eisenhowers
Laubbaum
falsch, verkehrt
tibetanischer Lastenträger
Fest im Herbst
Unterwasserfelsen
selten, gesucht
Egoismus
Rüpel
grob
rheinländisches Mittelgebirge
Amerikaner (kurz)
unabhängig
italienisch: eine
irreführen, täuschen
radioaktives Metall
nordeuropäisches Volk
Hauptstadt der Bahamas
günstig, erfreulich
Kurzform von Elena
englisch: oder
Wüste in Asien
7. UNO-Generalsekretär † (Kofi)
Risiko
Bergweide
noch nicht gebraucht
Dampfbad
Edelgas
nicht fortgeben
ablehnende Antwort
Wohnungswechsel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
HL - Rätsel

SUDOKU

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem der 9er-Blocks aus 3 x 3 Kästchen müssen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Das Sudoku oben ist einfach, das untere Sudoku etwas kniffliger.

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

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

HL - Rätsel

Kurzstreckenlauf		lateinisch: König	englisch: eins	Dienststelle einer Behörde	Staat in Südasien		stillstehen, aussetzen		Fehlbetrag; Mangel		haltbar; gediegen	Wirkstoff im Tee	Fluss durch Florenz	
weltlich; alltäglich							Rückstände beim Keltern							
Stadt in Nevada (USA)					Mittel gegen Körpergeruch (Kzw.)				warmer Fallwind					
					Glied einer math. Formel		scharfes Gewürz						linker Nebenfluss der Mosel	
Barkeeper		Zarenname	kurz gebratene Fleischschnitte						sprödes Metall					weicher griech. Schafskäse
							Rechtsvertreter		römischer Sonnengott			hochgewachsen, groß		
schenken, spenden	Mönchsgewand		Drall eines Balls			statt, als Ersatz für								
die Haare ordnen								umgeknickte Heftecke		Nadelbaum	Singstimme			
					Farbe	Erde, Lebensraum des Menschen					britischer Sagenkönig		Zitterpappel	
Berufsvereinigung, Gilde		fläm. Maler (Peter Paul)		Trinkgefäß					blütenlose Wasserpflanze					irgendjemand
Anhänglichkeit, Loyalität						Stuhlteil						Zeichen für Seemeile		
						Ehrfurcht, Achtung			Lederart					
sackähnliches Behältnis	See in Mecklenburg-Vorpommern		getrocknetes Gras	gewagt, gefährlich			unzugänglich machen							
in höherem Maß, größerer Menge					Tier oder Pflanze a. fernen Ländern									
verschiedener Ansicht, Meinung							Warnung bei Gefahr		Turkvolkangehöriger					
					Teil, Anteil									
Name Christi		langer, dünner Speisefisch	Hafenstadt an der Ostsee					Augendeckel						
					von niedriger Temperatur									
Papstkrone			Biberratte											
poln. Währungseinheit						Abk. für Mitteldeutscher Rundfunk								

HL - Rätsel

Powerd by HaftLeben, 04-2020

Powerd by HaftLeben, 04-2020

© Melody für HaftLeben, 04-2020

Powerd by HaftLeben, 04-2020

„Sei Du der Grund,
weshalb andere wieder
an das Gute im
Menschen glauben!“

HAPPY BIRTHDAY!