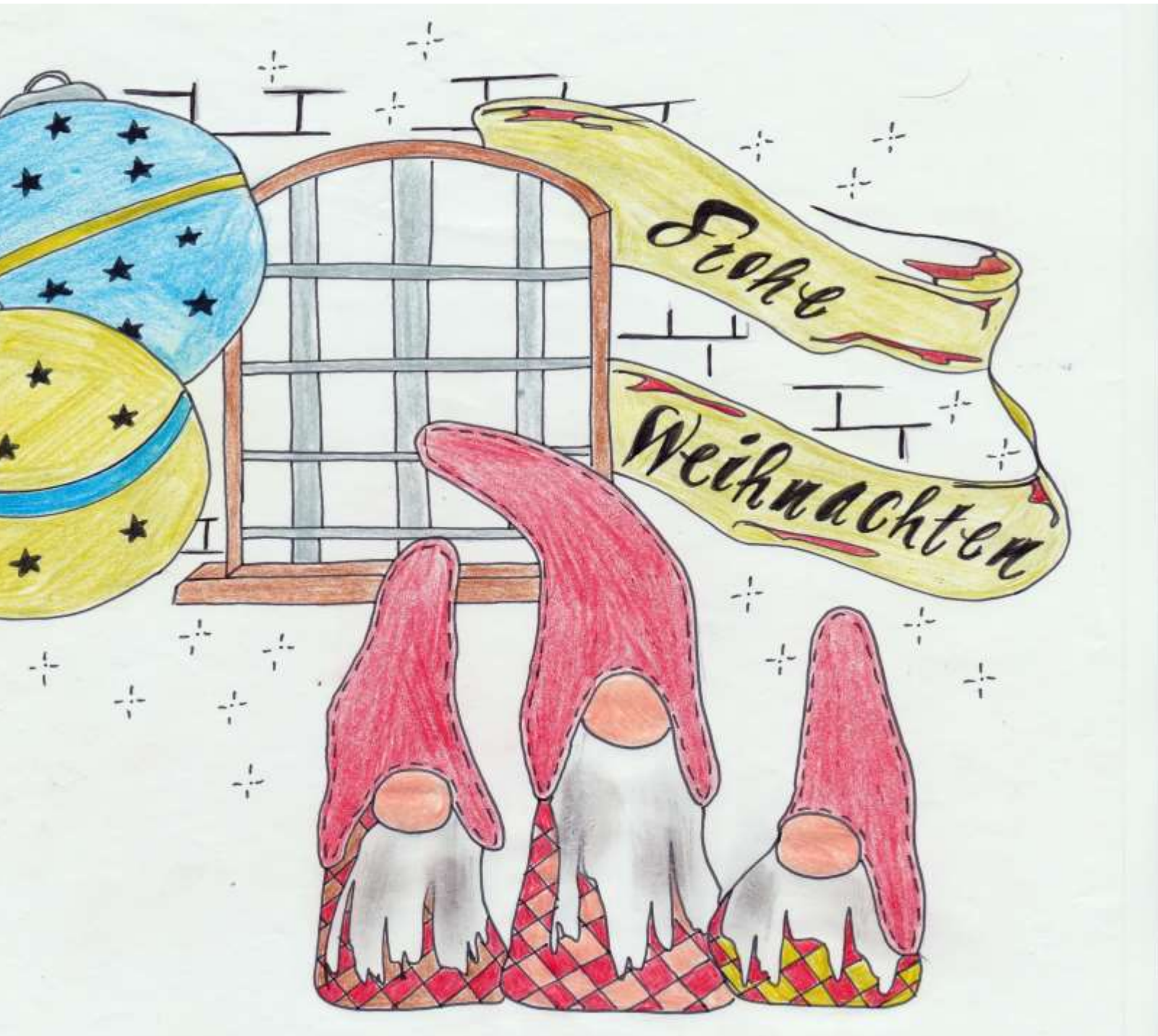
Haft Leben

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz



Nummer 72, seit 1999

Weihnachten 2021

Danke an Franziska (1+3) und an Marie C. (2) für die Ideen und die Ausführung dieser besonderen HL-Lesezeichen

Inhaltsverzeichnis

Franziska, herzlich Willkommen in der Redaktion „HaftLeben“.

Danke Marie für deine kurze Mitarbeit.

Frohe Weihnachten und vor allem ein gesundes neues Jahr 2022 wünscht die Redaktion „HaftLeben“ allen Beteiligten!
Danke an die z. B. am Druck und der Finanzierung Beteiligten, Danke an die Sponsoren, Freunde und Unterstützer unserer ehrenamtlichen Arbeit.

Der „HaftLeben“-Spruch des Quartals stammt diesmal von Benjamin Franklin, 17.01.1706 - 17.04.1790, amerikanischer Naturwissenschaftler und Politiker

Erfahrung ist eine teure Schule, aber Narren wollen anderswo nicht lernen.

Worte sind Meinungen und keine Tatsachen!

„Ellis“ Kaffeekränzchen **4**
GefangenenMitVerantwortung **5**
Anstaltsleitung und neu in der JVA **6**
„HaftLeben“ - Weihnachten 2021 ..... **7**
1896 - Weihnachten in Haft **8**
HL - Kinderseite **9**
HL - Schreibwettbewerb **11**
Abi in der JVA **12**
Körpersprache **13**
Vegetarisches Essen in der JVA **14**
Ist Resozialisierung ein Monolog? **15**
HL-Traumschiff-Surprise-Horoskop ..... **17** und **20**
HL - Kalender 2022 ..... **18** und **19**
Pfändungskonto - HL-Gedicht **21**
Zwischenmenschliche Beziehungen **22**
Das HL - Preisrätsel **24**
HL - Songtext **26**
Leserbriefe **27**
Kirche 2021 ..... **28**
Impressum **29**
HL - Rezepte **31**
HL - Rätsel ..... **30** und **32**

Titelbild: © Franziska Voigt

„Ellis“ - Kaffeekränzchen“

Guten Morgen,

hier ist mal wieder eure Elli, aber ich muss diesmal ehrlich sagen, ich bin geschockt, sauer, traurig, wütend und ja, mir stehen sogar meine kleinen Katzennackenhaare zu Berge. Ich kann gar nicht alles in Worte fassen, so unsagbar war das Erlebte!
Nun steht die Weihnachtszeit wieder vor der Tür und bevor der Weihnachtskater kommt und ja, er kommt auch zu mir, wollte ich überall nach dem Rechten schauen und Kleinigkeiten verbessern. Schließlich sollte der Kater ja sehen, wie gut ich den Laden hier in meinen Pfotengriff habe und dass ich mit etwas Geschnurre und um die Beine Rumschmeicheln alles regeln kann.
So fing ich gleich früh voll motiviert mit meinem Kontrollspaziergang an, denn mein Revier ist ja schon groß, wenn man alle Zellen, Büros und Gänge sowie Treppenhäuser beachtet. Und egal wo ich war, überall sah, hörte, spürte und roch ich Dinge, die bei mir, selbst in einem Katzenalptraum, nicht vorkommen würden.
Also was mir so alles zu Ohren, unter die Pfoten und ins Näschen gekommen ist, nein, das glaubt mir der Weihnachtskater nie.
Zuerst las ich die letzte HaftLeben, um mich auf meinen Rundgang vorzubereiten, denn da sind ja manche guten Tipps versteckt, die ich dann später ändern muss. Ganz aufgeregt las ich die Leserbriefe und stellte fest, dass es mir ja sowas von aus dem Herzen geschrieben war, hätte fast von mir kommen können.
Und ja, der Lärmpegel ist selbst in meiner Kuschelhöhle zu hören und lässt selbst mich oft wenig, gaaanz wenig schlafen. Da schlummerte ich letzte Woche so vor mich hin und wurde ständig von einem Schellen geweckt. Also schlich ich so durch die Stationen und fand den Geräuschverursacher. Das war der immerfort kullernde Würfel auf dem Metalltisch im Gemeinschaftsbereich. Es ist ja echt gut, wenn sich einige Frauchen mit Monopoly oder anderen Spielen den Tag verschönen, aber könnt ihr nicht ein Tuch auf den Tisch legen oder euch ein frisch gewaschenes Bettlacken vom Hausarbeiter geben lassen, um den Geräuschpegel zu dämpfen? Vor allem, da es ja, sobald die Tür auf ist, losgeht und erst kurz vor dem Einschluss wieder beendet wird. Für meine sensiblen Katzenöhrchen ist dies wirklich eine Tortur. Merkt euch das! Miau und schnurr.

Keiner will euch ja das Spielen verderben, aber denkt auch mal an den Nachbarn, der vielleicht gerade Kopfschmerzen hat oder sich von der Arbeit ausruhen möchte und vielleicht sogar am Wochenende früh aufstehen muss.

Ebenso das ständige Gebrüll am Fenster oder das Türenknallen kann meine Ohren schon nerven, vor allem aber lernte ich völlig neue Worte, deren Bedeutung ich schon gar nicht mehr kannte. So hörten meine zarten Ohren in fast jedem Satz, *„Eh alter, Fotze, Schlampe oder Miststück“.* Muss das denn wirklich sein, geht es nicht etwas freundlicher mit der Wortwahl? Bitte nehmt doch etwas Rücksicht auf die anderen, denn wir sitzen doch alle in einem Boot!
Und dann aber das Schlimmste, was ich in meinen neun Katzenleben je erlebt habe, da hat doch wirklich eine ins Treppenhaus geschissen! Ja, richtig gelesen, einen richtig großen Haufen, und da rede ich nicht von Katzenhaufen. Da frage ich mich, wie geht denn das? Ist eine von euch in so große Not gekommen und konnte es nicht mehr anhalten? Hat die Person schon ewig auf den Türaufschließer gewartet, der aber nicht kam und konnte es nicht mehr halten oder war es aus …? Wollte die Person damit was sagen, so wie z. B. *„ich finde es hier beschissen“* oder so? Das wäre interessant zu erfahren, denn sollte es aus der Not heraus gewesen sein, fände ich es einfach unsagbar traurig, wenn ein Mensch zu so einer Handlung gebracht wird.
So, nun habe ich mir mal wieder alles von meiner kleinen Katzenseele gemauzt und wünsche euch nun noch eine schöne Adventszeit mit hoffentlich glücklichen Kinder- oder Mann- und FreundInnen-Augen. Auch wünsche ich euch ein angenehmes Weihnachtsfest, auch wenn es für viele ein trauriges sein wird und für das neue Jahr, dass es für euch alle besser wird und vielleicht etwas mehr Rücksichtnahme für uns alle.

Bleibt alle gesund!
Eure Elli

- Aufgrund der häufigen Nachfragen, ob es einen Tabakautomaten wieder gibt beim Besuch, wurde dies angesprochen. Wir, die GMV, haben selbstständig entschieden, dass man den Automaten nicht mehr benötigt, da wir der Meinung sind, dass man billiger kommt, wenn man sich für das Geld z. B. eine Dose anstatt Schachteln kauft. Die Zuwendung von 30 Euro kann man sich weiterhin zweck-gebunden überweisen lassen, dazu kann man sich beim Besuch für 15 Euro etwas erwerben und mit auf Station nehmen.

- Mehrere Inhaftierte hatten ihre Arbeitskleidung mit auf Station gewaschen, doch das ist nicht gestattet. Daher werden wir alle gebeten, die Arbeitskleidung ordnungsgemäß in einem Wäschesack beim Hausmädchen abzugeben, um sie dann in der Wäscherei waschen zu lassen.

- Glätteisen sind aus hygienischen Gründen sowie durch die Stromzufuhr nicht gestattet worden. Jedoch wird es nochmals besprochen, ob man pro Station eins bekommen könnte.

- Kopfhörer zum eigenen Erwerb sollen im Hionic Katalog aufgenommen werden, die man dann auch zum Skypen verwenden darf.

- Thema Kopfkissen,: Ein zweites Kopfkissen ist nicht mehr zugelassen, es sei denn eine medizinische Indikation liegt vor.

- Die Aufstockung der Arbeitsshirts von 3 auf 5 wird weiterhin geprüft.

- Der Aufschluss für die Station 5 im Haus 3 wird im Moment beraten, ob dies möglich wäre, wie im Haus 1 den anzupassen. Man wird sich mit der Abteilungsleiterin des Haus 3 zusammen-setzen und versuchen, einen geeigneten Tages-Aufschluss-Plan zu erstellen. Bitte habt Geduld.

- Thema Hof und deren Sitzmöglichkeiten, im kommenden Jahr wird man sich dieses Anliegen erneut annehmen, um eine geeignete Lösung zu finden.

- Das leidige Thema mit den Katalogen wird vorerst weiterhin bestehen bleiben, da es organisatorische Probleme gibt. Entweder gibt es Artikel nicht mehr oder die Liefernummer stimmt nicht. Durch die allgemeine Digitalisierung stellen immer weniger Versandhäuser kaum noch Kataloge her.

- Im Januar soll es, wenn möglich, ein Gespräch mit Massak geben und die Küchenkommission stattfinden. Solltet ihr noch Wünsche oder Vorschläge haben, dann bitte per Antrag in den Briefkasten in der 53 werfen.

- Eine neue Regelung für den Ablauf ist, dass jeder, der in der Schule ist, sein Feder-mäppchen dort zu lassen hat. Die benötigten restlichen Stifte verbleiben auf dem Haftraum.

Im Dezember wird wieder eine neue GMV-Wahl sein, wenn ihr also Interesse habt, dann schreibt doch einen Antrag und lasst euch bitte mit aufstellen.

Foto: Archiv, HL/LR

**Tage der Weihnachtszeit und der anstehende Jahreswechsel stehen Ihnen bevor.
In dieser momentan sehr schwierigen Zeit ist es für Sie und uns besonders wichtig, dass die Türen in und zur Anstalt bewusst geöffnet und geschlossen werden.
Unter Beachtung der derzeitigen Lage ist die Problematik der kommenden Tage, für Sie und natürlich auch für die im Dienst befindlichen Mitarbeiter besonders bewusst.**

Die Anstaltsleitung dankt allen, ob Mitarbeiter, Bedienstete oder Ehrenamtliche, die an der Bewältigung der besonderen Situation mitgeholfen bzw. für die entstandenen Umstände Verständnis aufgebracht haben.

Die Anstaltsleitung wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen ein friedliches Weihnachtsfest und gesundes Jahr 2022.

**König-Bender
Anstaltsleiterin**

Neu in der JVA Chemnitz - Projekt Stepptanz 2022

Beim Stepptanz geht es ums Tanzen und Musizieren gleichermaßen. Die Stepptanzschuhe, die dazu benutzt werden, sind an den Sohlen mit Metallplatten versehen und sorgen für den Sound.
Die Möglichkeiten der Ausführungen sind unbegrenzt.
Es kann schnell-langsam, laut-leise, improvisiert-choreographiert, allein und in der Gruppe gesteppt werden.
Stepptanz passt zu Swing- und Popmusik, zu Salsa, Jazz, Blues, Walzer oder auch à Capella .
Erlaubt ist alles, was Spaß macht!
Stepptanz eignet sich für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Um neue Choreografien oder Schrittfolgen zu lernen, ist Konzentration erforderlich. Das hat den Effekt, dass man alles andere um sich herum vergisst und ganz im Rhythmus und in der Musik drin ist.

Eine Stunde Stepptanz kann so anstrengend sein wie eine Stunde Joggen - aber wenn am Ende die verschiedenen Techniken zusammmengefügt sind - dann ist die Freude um so größer. Laut Sportwissenschaftlern fördert Stepptanz zudem die Hirnaktivität und die Kreativität.

Verfasser: Frau B.

Foto: Wipedia.de

Weihnachtsgrüße von der „HaftLeben“-Redaktion an alle!

(HL/Red.) Schon wieder ist ein Jahr bald vorbei und das Weihnachtsfest steht vor der Tür. Ja, ich bin dieses Jahr zu Weihnachten getrennt von meinen geliebten Kindern und/oder Familie, jedoch in Gedanken sind wir immer ganz fest verbunden. 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 „Weihnachts-depression“ 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. Einfach das Beste aus dieser schweren Situation zu machen und wenn es nur darum geht, dass die Familie sich keine Sorgen zu machen braucht. Sie haben es schon so schwer genug, mit Sicherheit sehnen sie sich genauso nach euch, wie ihr euch nach ihnen! Ist es nicht viel mehr meine Aufgabe, meine Familie zu unterstützen und sei es sie mit Lachen, Liebe, Hoffnung und positiven Emotion zu erfüllen, damit sie sich etwas leichter ums Herz fühlen können? Ich selbst versuche mit jedem Brief und in den Telefonaten, meinen Kindern und Lieben zu entlocken, was um sie so geschieht, was in der Schule los war, wie es auf Arbeit lief, was sonst so mit den Freunden läuft, was die nächsten Tage geplant ist. Ich möchte meine Familie lachen hören, schimpfen über belanglose Themen oder auch mal über uns Eltern. So fällt es mir und meinen Kindern leichter, die für uns beide so wichtige Nähe zu halten. Die Tränen sind nah und das Herz schmerzt vor Trennung und Sehnsucht, aber das Kinderlachen und zu wissen, der Familie geht es den Umständen entsprechend gut, entschädigt doch für ALLES! Es macht mein schweres Herz etwas leichter und die Zeit erträglicher!

Wir wünschen, dass du die Zeit in der Haft positiv für dich nutzt, man kann aus jeder noch so schlimmen Lage, die das Leben bereit hält, das Beste machen und genau mit dieser Einstellung gehe ich durch jeden Tag. Warum also nicht auch so in die Weihnachtsfeiertage starten und die damit verbundenen Stunden des Einschlusses bewältigen? Ja, auch im neuen Jahr schmerzt der Vollzugsalltag genau wie im Jahr zuvor, jedoch die Zeit nicht sinnlos ablaufen zu lassen, hilft es zu ertragen.
Was auch immer kommt, ändern können wir daran sowieso nicht viel, bloß unsere Einstellung dazu!
Wünschenswert - wenn Mitinsassen, Bedienstete und Entscheidungsträger gleichermaßen ihre Einstellung hin und wieder überprüfen und eventuell Raum für gute, konstruktive Gespräche schaffen.

Toleranz und gegenseitige Rücksichtnahme sind hier, in einer JVA, besonders wichtig.

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, wünsche wir euch Mut, Kraft, Glück, Liebe, Hoffnung und ein wärmendes Licht für jeden!

Für die hervorragende Unterstützung bedanken wir uns im Namen der gesamten Redaktion und im Namen von Herrn Richter bei der Anstaltsleitung und allen, die am Druck der Chemnitzer Gefangenzeitung „HaftLeben“ beteiligt sind, aber auch bei den Männern und den Chefs der Druckerei der JVA Waldheim.

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

Die Redaktion wünscht euch allen ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr, ganz wichtig Gesundheit! Vor allem in dieser sch… Coronazeit.

Foto oben: Marion S._pixelio.de.jpg, unten: Tim Reckmann_pixelio.de.

2. Beilage zum „Vorwärts" Berliner Volksblatt.

Zeitungsartikel vom Freitag, dem 23. Dezember 1896 - Berliner „Vorwärts"

Es sind trübe Erinnerungen, lieber Leser, die mich in diesem Moment erschleichen, da ich mich niedersetze um zu beschreiben, „wie das liebe Weihnachtsfest in der berühmten Luftkuranstalt am Plötzensee" gefeiert wird.
Unserer früherer Parteigenosse und späterer Anarchist Johann Most hat die Anstalt einst „Die Bastille am Plötzensee" getauft. Aber ich glaube doch, das geht zu weit und erweckt ganz falsche Vorstellungen. Wer bei den modernen, preußischen Gefängnissen an unterirdische Verließe denkt, gemauert aus meterdicken Quadersteinen, an denen das Wasser herunterrieselt, der irrt sich, der weiß nicht, dass wir in einem Kulturstaat leben, in dem sogar Gefängnisse und ihre Einrichtungen der „christlichen Nächstenliebe" dienen. Nichts von dunklen Kellergewölben, von mittelalterlichen Folterwerkzeugen, von dem halb verfaulten Strohlager - wie wir das alles aus romantischen Ritter- und Räuberromanen kennen. Nichts auch von dem Laib Brot und dem Krug Wasser, bei dem der Delinquent mit eisernen Kutten an die Wand geschmiedet schmachten muss. Ähnliche Dinge kommen heute bloß noch bei ganz renitenten Sträflingen als Disziplinarstrafen vor. Bei uns guten, lieben, wohlerzogenen sozialdemokratischen Zeitungsschreibern hat man derartig grobe Mittel nicht nötig. Wir führen uns immer ausgezeichnet und werden stets als „erheblich gebessert„ entlassen.
Darf man also nicht zu schwarz sehen, so freilich auch nicht zu rosig.
Heute herrscht im Gefängnis die preußische Schneidigkeit. Im Bunde mit viel Religion und schlechtem Essen. Hohe einförmige Backsteingebäude mit lausenden fadengeraden nebeneinanderliegenden vergitterten Fenstern. Innen die endlosen Flügel entlang. Tür an Tür, jede mit einer Nummer versehen und mit einem verglasten Guckloch, durch das der Zellenbewohner beobachtet werden kann, mit einer eisernen verschlossenen Klappe, durch die das Essen hineingereicht wird. Hinter den Türen der einzelnen Zellen ist eine wie die andere. 4 Meter lang, 2 Meter breit, 2,7 Meter hoch. An der Außenwand ist das Fenster einen Quadratmeter groß, jedoch so angebracht, dass man vom Fußboden stehend nicht aus dem Fenster sehen kann. An Mobiliar enthält jede Zelle zwei kleine Wandregale zur Aufnahme des Suppennapfes, Wasserkruges, Waschbechers. Einen kleinen Tisch mit Holzschemel, links ein aus einer Matratze und Wolldecke bestehendes Bett, das tagsüber an der Wand hochgeklappt wird und vorn bei der Tür in der Ecke ist die Toilette. In diesem Räumchen arbeitet, isst und schläft der Gefangene einen Monat oder über Jahre hinweg, ein Tag wie der andere. Immer dieselbe Hausordnung, werktags und festtags immer dasselbe. Doch ich wollte ja heute zum Weihnachtsfest von dem „Weihnachten im Gefängnis" erzählen.

Weihnachten im Gefängnis

Wer als Kind um den brennenden Weihnachtsbaum getanzt und mit seinen Geschenken gejauchzt und jubiliert hat, wer als Erwachsener seinen Lieben mit kleinen oder großen Gaben Freude bereiten konnte, begreift sofort, was das heißen soll.
Weihnachten ist uns so ein altes, liebes Familienfest. Jeder, auch welche die zur Religion stehen, wie wichtig es ist und wie wichtig es ist an diesem Fest zu Hause bei den Liebsten zu sein, um zu erfreuen und erfreut zu werden. Von solchen „Anwandlungen" werden wir, die ältere Generation, uns wohl nicht emanzipieren. Also noch einmal. Es ist ganz scheußlich, gerade zu Weihnachten, im Gefängnis sitzen zu müssen. Und doch hatte ich sogar fürs Gefängnis ein ganz kleines bisschen Widerschein vom „Fest der Liebe" erwartet, das in der Welt gefeiert wird. Ich hatte etwas munkeln hören „von einer Pfefferkuchenverteilung", von einer Bescherung nötiger Kleidungsstücke oder dergleichen an bedürftige Gefangene. Aber wie kann man einer preußischen Gefängnisverwaltung solche Rührseligkeit zutrauen. Kurz und gut, das heilige Christfest wurde folgendermaßen gefeiert. Am Heiligabend gabs zu Mittag Bohnensuppe. Gegen Abend ging es zur Feier in die Kirche. Diese Kirche ist so eingerichtet, dass jeder Gefangene in einem hölzernen Kasten sitzt, welche Kästen so angeordnet sind, dass der Einzelne weder vorne noch neben sich, hinter sich andere Gefangene erblicken kann. Er sieht nichts weiter, als vor sich eine eiserne Galerie mit der Kanzel in der Mitte, darauf der Pastor und zu beiden Seiten dieselben zwei preußischen Gefängnisbeamten in Uniform, die die Gefangenen in den Kästen beobachten. Heute, am Weihnachtsabend, brannten hinter der Kanzel zwei große Weihnachtsbäume, an deren Glanz sich die Gefangenen aus der Entfernung freuen „durften". Der Pastor predigte davon, wie klar ersichtlich sie die Liebe Gottes über uns arme Sünder ausgegossen haben, da er uns an diesen Ort geführt, wo wir gebessert werden können und wo uns das Wort Gottes gepredigt wird. Von der Liebe der Menschen, welche uns auch hier in der Gefängniskirche die Weihnachtsbäume angezündet haben. Danach wurde durch die Türklappe ein autobiographischer Brief hereingereicht, welcher unterzeichnet war mit "Christlicher Mitbruder"….

Aron und Marvin

Geplant in unseren Gedanken ist, dass wir mal wieder so richtig ausschlafen und wenn es bis 14 Uhr ist, ist es auch egal. Ich glaube, dann werden wir die Gans essen oder was es so leckeres gibt und dann hoffen wir auf die Weihnachtsgeschenke. Meist ruft Mutti vorher an und da reden wir oft lange gemeinsam. Danach wird das Geschenk (wir hoffen auf neue individuelle Computerspiele) ausprobiert. Ich glaube, es wird wie im letzten Jahr alles ganz entspannt im Schlafanzug ablaufen. Und das kann sich dann bis in die Nacht ziehen, es muss ja alles ausprobiert werden. Somit ist der lange Schlaf dann für den 25.12. schon vorprogrammiert. Da kommt dann Opa und so verbringen wir diesen Tag dann zu viert. Natürlich hoffen wir, dass wir nächstes Weihnachten mal wieder mit Mutti verbringen können.

Trotz der schweren Zeit, in dem sich alle Frauen befinden, wünschen wir allen ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und ein viel besseres neues Jahr für alle!

Heute mit Miss P. (8 Jahre), Aron 18 Jahre jung, Marvin 15 Jahre jung und Stanley 6 Jahre jung

HL-Frage: Was denkst und fühlst du zu Weihnachten?

Miss P.:

Also ich wünsch mir zu Weihnachten nen richtig schönen Dino von Schleich(= so heißt die Marke) aber den bekomm ich bestimmt nicht.

Dann wäre es noch toll, wenn Karlo (unser Hund) auch was geschenkt bekommt, also eigentlich alle Hunde sollten was geschenkt bekommen. Den Hunden kann man ja ein Kauspielzeug schenken. Die Katzen und die Vögel müssen aber auch was bekommen, son Kratzbaum und für die Vögel ne schöne Holzschaukel. Alle Kinder auf der Welt sollen auch Geschenke bekommen, egal was, es kann ja auch klein sein. Das schönste an Weihnachten sind die Geschenke und das Rudolph-Lied, das mag ich echt sehr und macht mich richtig glücklich.

Stanley:

Frage: Was denkst du zu Weihnachten?
Gegenfrage: Was ist Denken?
Antwort von B&F: Das, was du die ganze Zeit machst.
Antwort: Ich denke, dass der Weihnachtsmann echt ist.
Frage: Und was fühlst du?
Antwort: Ich fühle mich gut und glücklich.

Die Figur „Olaf“ hat Franziska für die HL gezeichnet.

HaftLeben – Wettbewerb für kreatives Schreiben der etwas anderen Art
Die besten Geschichten werden in der HaftLeben abgedruckt und für die besten drei Geschichten loben wir Preise aus!

Manchmal hängt es beim Schreiben ja schon an der Anfangsidee, dass einem kein ausgefallener oder inspirierender Beginn einfällt. Eine Möglichkeit, sich ein wenig dem Zufall zu überlassen und die eigene Fantasie zu kitzeln, ist **Schreiben nach Würfeln**. Das klingt vielleicht schräg, aber probiert es mal aus.
Es funktioniert so. Ihr nehmt euch einen Würfel oder mehrere, aber es funktioniert mit einem einzelnen Würfel. Für das Beispiel habe ich die Yatzee-Würfel von der Einkaufsliste genommen. Man legt für die Zahlen der Würfel immer sechs Begriffe aus einer bestimmten Kategorie fest. Unten seht ihr z. B. Kategorie *Farben* oder *Verben der Bewegung* oder *Tier*. Was ihr nehmt, ist ziemlich egal, da sind eurer Phantasie oder auch eurer Verrücktheit keine Grenzen gesetzt. Nach dem Würfeln schreibt ihr auf, welche Wörter aus den einzelnen Kategorien erwürfelt wurden und diese Wörter bilden dann das Gerüst für euren Anfangssatz. Die gewürfelten Wörter müssen alle in dem Satz verwendet werden, es dürfen noch so viele dazukommen, wie ihr wollt. Versucht so spontan wie möglich zu schreiben. Ihr könnt auch mehrere Varianten probieren. Aber die gewürfelten Wörter müssen dabei sein.
Und wer dann noch Lust hat, kann versuchen, aus dem Anfangssatz eine kleine Geschichte zu entwickeln. Anbei mal eine Variante, was mit unserem Zufallsgenerator passiert ist.

Beispiel Würfelanordnung:

	1	2	3	4	5	6
grün	Insel	Wald	Wiese	Berg	Meer	Gletscher
weiß	er	du	wir	sie (wbl.)	sie (alle)	ich
gelb	laufen	rennen	spazieren	schleichen	schwimmen	fliegen
schwarz	blau	türkis	smaragden	rubinrot	mausgrau	beige
rot	Maus	Elefant	Delfin	Hund	Erdmänn-chen	Löwe

Z. B. würfelt man grün2, weiß4, gelb2, schwarz3 und rot1, d. h. *Wald*, *sie* (weiblich), *rennen*, *smaragden* und *Maus* müssen in dem Satz vorkommen.

Sie rennt durch den smaragdenen Wald, die schützenden Bäume, auf der Flucht vor der Maus ihrer Alpträume.

Sie rennt durch den smaragdenen Wald, die schützenden Bäume, auf der Flucht vor der Maus ihrer Alpträume. Keuchend schnellt sie an den kleinen Ästen und dem Reisig im Unterholz vorbei. Nur mit Mühe kann sie verhindern, nicht über Wurzeln oder umgestürzte Stämme zu stolpern. Die Unebenheiten im Waldboden nimmt sie kaum wahr. Je schneller und weiter sie läuft, desto mehr Schnitte fügen ihr die Zweige des Unterholzes zu. Doch sie spürt es nicht. Sie spürt gar nichts außer der Triebkraft ihrer Angst. Ohne jedes Gefühl für Zeit oder Entfernung läuft sie immer weiter, immer weiter weg. Sie wehrt sich gegen den Widerstand der Äste und Büsche. Sie will sich nicht bezwingen lassen, will nicht aufgeben.
Erst als auf einer Lichtung ein Sonnenstrahl durch das dünnere Blätterdach ihr Gesicht trifft, erwacht sie aus ihrer Fluchtpanik. Sie hält an, steht in dem freien Raum und hält inne. Erst hält sie nur an ihrer Atmung fest, sie ist fast überrascht, dass sie noch atmet. Sie spürt in sich hinein, wie ihre Lungen arbeiten, wie beide Flügel pumpen, hinein und hinaus. Es ist ein hektischer Rhythmus, bei dem sie dennoch fast zu ersticken glaubt. Nur sehr langsam wird sie ruhiger, atmet ruhiger, nimmt die Luft in Mund und Nase tatsächlich wahr. Ohne die Erstickungsangst beginnt sie, die Waldluft zu riechen und fast zu schmecken. Da ist die erdige Note des feuchten Bodens unter ihren Füßen. Die kühle Luftfeuchtigkeit, die ihre heißen Lungen wieder besänftigt. Die Luft schmeckt lebendig - nach den saftigen grünen Blättern, der zähen Baumrinde mit süßlichen Harznoten. Und sie glaubt, unter dem verrottenden Laub auch Pilze zu riechen. So saugt sie Luft immer weiter in sich ein, riecht jede Nuance und lässt den pelzigen Belag auf ihrer trockenen Zunge einen moosigen Geschmack annehmen. Ihre Zehen in den Boden krallend fühlt sie sich fast, als würde sie beginnen, selbst dort zu wurzeln.
Erst als ihre Atmung abflacht, schmeckt sie das Blut ihrer aufgesprungenen Lippen. Ein Zweig scheint ihr einen Schnitt unter der Augenbraue beigebracht zu haben und der rötliche Schein eines Blutstropfens in ihren Wimpern schärft wieder ihre Wahrnehmung für Farben.

Langsam konzentriert sie sich auf ihre Umgebung, nimmt wahr, wo sie ist.
Nimmt wahr, wer sie nicht ist. Sie ist kein Baum, der einfach hier im endlosen Grün zwischen all den anderen unauffindbar verharren kann. Sie wollte weglaufen, so weit sie nur konnte, wollte verschwinden. Aber sie weiß, sie kann hier nicht bleiben, kann sich hier nicht lange verstecken. Noch kann sie nicht aufstehen. Sie fühlt ihren Körper, erschöpft, mit Schrammen und blutenden Schnitten. Sie spürt, wie die kühle Waldluft ihre Wunden besänftigt. Wie die Schnitte weniger brennen und der Geruch frischen Blutes verblasst. Die Heilung ihrer Haut hat schon begonnen. Doch schon der Gedanke 'ich muss zurück' lässt die Panik fast in gleicher Intensität wieder aufflackern. Konnte das sein? Würde es jetzt immer so sein? Dass nur der kleinste Gedanke, die kleinste Andeutung von Mäusefüßen sie in die blinde Flucht treiben würde?
Sie hatte diese Visualisierung selbst gewählt. Etwas kleines, fast niedliches, sollte ihre Angst verharmlosen, sollte ihr ein größeres Gefühl von Stärke ermöglichen, sollte ihre Panik weniger bedrohlich machen. Niedliche kleine Füßchen, die ihre Haut zwar berührten, ihr aber nichts anhaben konnten. Geräusche, die sie hörte, sie aber nicht schrecken mussten. Etwas ungefährliches, dem sie problemlos überlegen sein konnte.
Warum fühlte es sich dann nicht so an? Selbst hier auf dem Waldboden, weit weg von jeder physischen Gefahr, spürte sie, wie die Angst sie ergriff. Wie sie von ihrer Atmung Besitz ergriff, wie sich der bittere Geschmack des Adrenalins in ihrem Mund ausbreitete, wie der Fluchtinstinkt wieder in ihre Glieder drang und sie wegtragen wollte. War es nun ihre Willenskraft, die sie hier hielt oder die pure Erschöpfung ihres Körpers, die ein Aufstehen noch verhinderte. Sie wusste es nicht. Und sie fürchtete diese Antwort. Die Antwort, ob sie jemals eine Chance gegen diese Angst haben würde.

Hier geht's zum Wettbewerb:

Für alle Schreib-Begeisterten und solche, die es werden wollen, haben wir in diesem Heft einen besonderen Ansporn. Über die Feiertage ist ja viel Einschluss und viel Zeit, mal etwas anderes auf Zelle zu machen. Und selbst wer noch nicht ans Schreiben gedacht hat, kommt mit dem Spiel **„Schreiben nach Würfel“** vielleicht doch leichter dazu, als ihr denkt. Ihr braucht nur Papier, Stift und einen Würfel (gibts zur Not im Dienstzimmer zum Ausleihen) und dann kann es auch schon losgehen. Probiert es aus! Entweder mit den Beispielwörtern von uns oder entwerft eure ganz eigenen Kategorien.

Die besten Geschichten oder Texte, die daraus entstanden sind, werden in der „HaftLeben“ veröffentlicht. Die drei Besten bekommen einen Preis.

Bedingung für die Geschichten/Texte: Eine fast voll handgeschriebene A 4-Seite, das wäre super.
Einsendeschluss ist der 03.02.2022.
Bitte werft eure Geschichten in unsere HaftLeben-Briefkasten.
(Mitglieder der HL-Redaktion sind von der Teilnahme diesmal ausgeschlossen)

Noch ein Tipp, wer Lust am Schreiben und Ideen zur Verbesserung unserer Gefangenenzeitung „HaftLeben“ hat, der schreibt einen aussagefähigen Antrag an Frau Böttcher.

Foto: Simone Hainz_pixelio.de.jpg

Abi in der JVA - (M)ein Zwischenstand

(HL/FAM) Nachdem nun schon zwei Monate vorbei sind, in denen mein Abitur läuft, möchte ich euch gern einen kurzen Zwischenstand geben.
Ich muss ehrlich sagen, am Anfang ergaben sich so einige Schwierigkeiten, bei denen ich dachte, das Projekt würde daran scheitern. Mit Hilfe von Frau Lantzsch konnten jedoch alle Probleme relativ rasch bewältigt werden.
Nun, da die wichtigsten organisatorischen Dinge geklärt wurden, läuft es ganz ruhig und entspannt ab. Jetzt habe ich die Zeit, mich voll und ganz auf das Lernen zu konzentrieren. Im Schulbereich auf der 7. Station habe ich meinen „eigenen Lernraum“ und muss und darf mir dort meine Zeit auch allein einteilen. Die ersten „Einsendeaufgaben“ sind erledigt und bereits positiv bewertet worden.
Nie hätte ich gedacht, dass es mir so viel Spaß macht und auch mein noch nie gemochtes Mathe fängt langsam an Spaß zu machen. Mir war sehr bewusst, dass es schwer werden wird, jedoch hätte ich nicht gedacht, wie schwer es tatsächlich ist.
Vor allem weil man niemanden fragen kann, wenn man was in einem Fach nicht richtig verstanden hat, ist halt blöd, dass man hier immer allein dasteht.
In solchen Fällen ist Frau Lantzsch eine große Hilfe und unterstützt mich nach Kräften mit Zusatzmaterial. Auch Herr Schuhmann hat oft ein Buch, in dem man nachlesen und sich so der Thematik annähern kann.
Manche Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, sind aber durch die lange Zeit, die mein Realschulabschluss her ist, verschüttet und vergessen. Also fange ich dann erstmal bei null an, aber nach und nach kommen die Erinnerungen zurück an die Oberfläche. Am Anfang stehe ich oft perplex da und fühle mich wie ein Schulmädchen, und ja, das bin ich!
Dennoch ist es spannend, man lernt viel neues und es macht mir richtig viel Spaß.

Ich kann es nur jeder empfehlen - nutzt eure Chance zur Weiterbildung hier, es muss ja nicht gleich das Abitur sein.

Foto: Angela Parszyk_pixelio.de.jpg

Foto: Elsbeth Ziegler

Projekt Sorgeneulen

Hallo!

An alle HL-Interessierten, Leser und überhaupt.

Der „ Teddyverein“ ist leider Geschichte.
Aber nicht die Mädels, die gibt es noch. Sie sind nach wie vor fleißig.

Es gibt ein Nachfolgeprojekt.
Spannung, was wohl??
Ein paar Sätze dazu.

Die **Sorgeneulen** werden in aufwändiger Handarbeit genäht. Kreativität kennt keine Grenzen. Wichtig ist, dass jede Sorgeneule ein angenähtes Täschchen hat.

Diese wiederum werden an den ASB (Arbeiter-Samariter-Bund) nach Auerbach geschickt.
Der ASB ist sehr aktiv. Vor allem im Kinder-, Jugend- und Familienbereich, sehr professionell und vielseitig aufgestellt.
Insgesamt also eine sinnvolle und sehr gute Sache, die wir gern unterstützen und hoffen, dass das ein „kleiner“ Beitrag in diesem Bereich ist.
In diesem Sinne
Spaß, Freude und gutes Gelingen.

Elsbeth Ziegler
Ehrenamtliche

Was sagt uns die Körpersprache

(HL/FAM) Ständig sind wir im intensiven Kommunikationsaustausch, egal ob es verbal ist oder mit der Körpersprache, denn ein Nichtkommunizieren ist niemandem möglich! Denn die Körpersprache ist reich an versteckten Botschaften, schon die Haltung der Beine, der Arme, der Hände und der Füße verrät viel. Auch wie der Blickkontakt ist, wo gehen die Augen in dem Gespräch hin, verrät sehr viel über die Person. Besonders vielsagend sind die ausladenden Gesten und Selbstberührungen, die unser Gegenüber automatisch verwendet. Wie beobachtet ihr euren Gesprächspartner, achtet ihr überhaupt auf die Körpersprache oder merkt ihr diese in einem Gespräch gar nicht, weil ihr dem Gesagten mehr glaubt? Aber dieses Thema ist sehr interessant, denn nur aus dem ganzen Zusammenspiel von der Körpersprache und dem Gesagten kann sich ein grobes Gesamtbild entwickeln. Wenn ich z. B. ein intensives Gespräch führe, mein Gegenüber mir zwar mitteilt, wie interessant sie es findet, aber die Augen suchen ständig jemanden anderen, beobachten diese Person dann genau und der Körper ist von mir abgewandt. Da kann es z. B. sein, dass mein Gegenüber gelangweilt ist, lieber gerade wo anders wäre oder das Gespräch nur aus Anstand noch führt. Vielleicht muss sie nur schnell was klären, mal auf Toilette oder ähnliches und getraut sich nicht, das zu sagen.

Foto: Ferdinand Lacour_pixelio.de.jpg

Die Körpersprache läuft oft völlig unbewusst ab, deshalb gilt sie bei Fachleuten als echter, unverfälschter und verlässlicher als das Gesagte. Lange galt die Körpersprache nur als schönes Beiwerk der Sprache, aber 1990 erkannte der Erste Psycholinguist David MC Neill von Chicago deren Wichtigkeit. Er meinte „Gesten sind in Form gegossene Gedanken, wer auf sie achtet, könne beinahe in die Köpfe hineinsehen“ und beschreibt dies näher in seinem Buch (Hand and Mind). Schon Babys teilen sich uns mit und das weit bevor sie reden können und später helfen uns Bewegungen beim Denken. Wer kennt das nicht, man denkt nach und spielt gedankenverloren mit einer Haarsträhne oder wippt mit den Fuß. Gerade liefen die Bundestagswahlen, kaum jemand kam an all den Reden der verschiedenen Parteivorsitzenden vorbei. Deutlich war die Bedeutung der Körpersprache dabei zu sehen und wie wer diese wie einsetzte. Wir betonen damit, was uns wichtig ist. Natürlich kann man Gesten einstudieren, aber Experten sagen, dass diese Gesten dann nicht mehr spontan wirken. Auch kann man nicht sagen, dass nur das Gesagte und die Körpersprache zusammen die Wahrheit ausdrücken, denn da gibt es noch einige weitere Faktoren zu beachten, die nur in der Gesamtheit ein Bild ergeben können. So z. B. passen wir uns manchmal an unserem Gegenüber mit der Körperhaltung an, dies deutet dann auf Sympathie hin. Gesten können uns sehr gut mitteilen, wie der Gesprächspartner sich gerade fühlt.
Ein Hinweis darauf, dass jemand angespannt, gestresst oder verlegen ist, sind spontane Selbstberührungen. So fasst man sich dann an den Hals, Nase oder Kinn, dies beruhigt einen, was Forscher sogar im EEG feststellten. So fanden sie heraus, dass, wer offener gestikuliert, meist ein extravertierter Mensch ist. Diese Menschen nahmen sich mehr Raum und zeigten im Schnitt eine entspannte und offene Körpersprache. Weniger extrovertierte Menschen machten im Schnitt etwas kleinere Schritte, Gesten, hatten einen breiteren Stand und eine gerade Körperhaltung, was dann auch von Offenheit für neue Erfahrungen stehen kann. Emotionale Labilität zeigte sich eher wie introvertiert in einer steiferen Körperhaltung und gelegentlichem nervösen Zappeln wieder. Jedoch weisen die Wissenschaftler deutlich daraufhin, dass es nur um Hinweise geht! Jede Geste kann auch eine andere Bedeutung haben, somit kann es gefährlich sein, sich nur auf eins zu verlassen. Deutlich wird dies im folgenden Beispiel, so sitze ich in einem Gespräch, verschränke die Arme vor mir. Mein Gegenüber wertet dies als ablehnend, defensiv und desinteressiert, was so aber nicht der Wahrheit entspricht, denn mir war einfach nur kalt! Wie ihr seht, kann nur das Zusammenspiel aller Faktoren ein wahrheitsgemäßes Gesamtbild abgeben. Ich finde dieses Thema sehr interessant und wenn ihr wollt, beobachtet doch mal euren Gesprächspartner, fragt aber auch nach, was er genau damit meint, fühlt oder denkt.

Vegetarisches Essen in der JVA

Das heutige HL-Interview führte die Redaktion mit **Herrn Golz, dem Leiter der Anstaltsküche**

HL-Frage 1: „Gibt es Zahlen, wie viele Gefangene in der JVA Chemnitz Vegetarierin sind? Gibt es unter Umständen schon Veganerinnen?“

Herr Golz: *Der Anteil der vegetarischen Kostform schwankt zwischen 7-10 % des Gefangenenbestandes. Aktuell verpflegen wir zwanzig Vegetarier.*
Da wir kein ausschließlich veganes Essen anbieten, kann hier keine verlässliche Zahl zu den Veganern genannt werden.

HL-Frage 2: „Wie werden die Gefangenen über Inhaltsstoffe des bereitgestellten Essens informiert?“

Herr Golz: *Jede Station erhält einen aktuellen Wochenspeiseplan, auf welchem sich im unteren Teil eine Legende zu deklarationspflichtigen Inhaltsstoffen und kennzeichnungspflichtigen Allergenen befindet.*

HL-Frage 3: „Werden z. B. Soßen ohne tierische Produkte hergestellt? Wie können Gefangene das nachvollziehen?“

Herr Golz: *Soßen für die vegetarische Kostform werden ohne tierische Produkte hergestellt. Die Nachvollziehbarkeit ergibt sich aus der Antwort zu Frage 2.*

HL-Frage 4: „Werden gebratene Speisen ohne tierische Fette zubereitet? Wie können Gefangene das nachvollziehen?“

Herr Golz: *Wir verwenden in allen angebotenen Kostformen Rapsöl oder Margarine zum Anbraten, da diese Fette sich dafür aus kochtechnischer Sicht am besten eignen.*
Da diese Fette weder kennzeichnungs- noch deklarationspflichtig sind, ist hier für den Gefangenen die einzige Möglichkeit der Nachvollziehbarkeit eine Nachfrage in der Küche.

HL-Frage 5: „Wie würde eine vegane Ernährungsvariante aussehen? Könnte die JVA-Küche dies leisten?“

Herr Golz: *Die vegane Variante ist vom Gesetzgeber in der Gefangenenverpflegung nicht vorgesehen, da sie u. a. nicht immer mit den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr zu vereinbaren ist. D. h. fehlende Nährstoffe müssten teuer supplementiert werden.*
Allerdings ist es so, dass viele unserer vegetarischen Gerichte von Natur aus vegan sind und sich die Nährstoffe in der Wochenbilanz ausgleichen. Die rein vegane Verpflegung ist für uns aus o. g. Gründen aber auch wegen des Tagessatzes nicht umsetzbar, da die Mehrkosten nicht, wie in der Privatwirtschaft, auf den Endpreis umgelegt werden können, sondern für alle Verpflegungsformen derselbe Tagessatz zur Verfügung steht.

Vielen Dank, Herr Golz, die Redaktion der Haft-Leben dankt Ihnen für die ausführlichen Antworten. Wir wünschen Ihnen als Leiter der Anstaltsküche weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Arbeitsaufgaben. Bleiben Sie gesund!

Foto: oben Tim Reckmann_pixelio.de.jpg, unten Stefan Bayer_pixelio.de.jpg

Vegetarier oder Veganer? Und wie geht das im Knast?

(HL - löwenzahn) Als ich hier ankam und den ersten Abendbrot-Beutel in die Hand gedrückt bekam, war Essen so ziemlich das Letzte, an das ich denken konnte oder wonach mir zumute war. Trotzdem bekam ich noch den Satz raus:

„Moment mal, ich bin Vegetarierin."

Ich schaute in ein ungehaltenes Gesicht:

„Na das geht nur per Antrag und dauert drei Tage."

war die Antwort. Und nun? Ehrlicherweise kann ich sagen, es ging schneller und die Hausarbeiterin kam mir in der Zwischenzeit sehr unterstützend entgegen. Die Gefahr eines Verhungerns bestand also nie.

Vielleicht sollten die Zugangspakete aber generell eher für Vegetarier gepackt werden. Selbst die größte Fleischfresserin wird ja ein Käsebrötchen nicht ablehnen; die Vegetarierin das Wurstbrötchen aber schon.

Zur Einordnung, ich bin auch wirklich, wirklich Vegetarierin und nicht nur auf den Käse scharf oder eine Kritikerin der hiesigen Wurstauswahl. Die Gründe für die Wahl 'VK' sind ja in den Häusern hier durchaus verschieden. Für mich war es eine bewusste Lebensentscheidung, ganz lange bevor ich hier im Knast gelandet bin. Das hatte was mit kullerigen Tieraugen und süßen Tierbabys zu tun. Ich hatte auch früher schon mit unterschiedlich langen veganen Phasen experimentiert, aber den Antrag wollte ich dann hier besser nicht stellen.

Je nachdem, wie streng man seinen Vegetarismus oder Veganismus leben will, wird man ja hier auch vor gewisse Schwierigkeiten gestellt. Bei der Essensausgabe wird so z. B. auf Hygiene geachtet und Wurst oder Käse nur mit Handschuhen ausgegeben. Aber dieselben Handschuhe, die nach der Wurst griffen, sind dann eben auch an meinem Käse. Klingt pingelig, nur wenn man wirklich kein totes Tier mag, dann lässt einen das schon kurz innehalten. Das sehe ich ja zumindest direkt und könnte dann immer noch entscheiden, wie wichtig mir die Unberührtheit meiner Laktoseprodukte ist.

Bei zubereiteten Sachen aus der Küche liegen die Dinge da schon anders. Was weiß ich denn, welche Tütenmischungen oder Zusatzstoffe da in den einzelnen Töpfen oder Pfannen oder Behältern landen. Welche Fette da an welchen Speisen dran sind? Man kann zwar vermuten, dass Butter oder Schweineschmalz etc. einfach zu teuer sind und die Küche aus reinem Kostendruck immer nur mit dem billigsten Pflanzenöl arbeiten kann. Aber wissen tu ich das natürlich nicht, wenn ich die Alu-Assiette aufmache. Aus selbigen Kostengründen wird der Milchreis nur Spuren von echter Butter sehen, wenn überhaupt. Aber wie sähe denn veganer Milchreis hier aus?

Theoretisch ja ganz einfach: Reis einfach mit Hafer-Drink oder Soja-Drink gekocht und fertig.

Timo Klostermeier_pixelio.de

Das Angebot und die Vielfalt veganer Produkte nehmen derzeit stetig zu. Auch auf der Massak-Liste sind sie durchaus vertreten und auch für die Küche wäre die Logistik sicher lösbar. Wenn da nur nicht die Kostenfrage wäre! Wie bei allem, gesunde oder spezielle Ernährung eingeschlossen, hat die freie Wahl aus allen Möglichkeiten ja nur der, für den auch alle Möglichkeiten erschwinglich sind. Wahlmöglichkeiten muss man sich leisten können. Es wundert also wenig, wenn die Justiz eine vegane Verpflegung aus Kostengründen ablehnt. Dann kann man sich die Soja-Extra-Wurst ja immer noch selber kaufen, oder? Muss man dann wohl selber entscheiden, wie wichtig und teuer einem seine Überzeugung ist - obwohl ja hier für keine Kostform - weder Vegi noch Reli - ein Gesinnungstest verlangt wird.

Naja, was macht dann z. B. eine neu angekommene, überzeugte Veganerin? Wer keine Familie und vielleicht anfänglich hier noch keinen Job hat, die hat dann wohl die ersten Wochen ziemlich wenig und wenig abwechslungsreiches zu beißen. Brötchen, Margarine und Marmelade - der Diabetes macht schon Freudensprünge.

Leider gilt eben für alles, was gut für die Gesundheit oder das Gewissen ist, dass es eine Kostenfrage und des Sich-Leisten-Könnens ist. Ob das nun vegane Produkte sind oder Bio-Produkte (aktuell gibt es nur Zitronen in Bio-Qualität auf der Einkaufsliste) ...

Ich muss bei solchen und ähnlichen Themen immer über die Vollzugsgesetze lachen, wo drin steht, dass 'das Leben im Strafvollzug den allgemeinen Lebensverhältnissen soweit als möglich angepasst werden soll'. Ich muss lachen, weil so viele Dinge des vernünftigen Lebens hinter Gittern so viel anstrengender und umständlicher gemacht werden - bis hin zur Unmöglichkeit.

Vegetarische und sogar vegane Ernährung sind auch im Gitterraster möglich, das mit Sicherheit, aber nur mit den entsprechenden finanziellen und willentlichen Mitteln. Ich muss es mir leisten können. Ich muss die Priorität setzen, es mir auch leisten zu wollen und das Geld für Gemüse und Co. und nicht andere Dinge auszugeben. Und ich muss damit leben, das nur in dem engen, von den Gitterstäben gesetzten Grenzen umsetzen zu können. Hier kann eben niemand essen, worauf sie wirklich Appetit hat oder was für ihre Gesundheit am besten wäre, sondern halt nur das, woran man durch die Gitter kommt.

Ist Resozialisierung ein Monolog?

Strafe und Vergebung?

(HL/nml) Am 01.09.2021 gab es in der Sendung Plusminus des WDR auch einen Beitrag zu Gefängnissen, insbesondere ging es um Kosten des Strafvollzugs und die finanzielle Situation von Gefangenen während und nach der Haft. Dazu der Sprecher weiter: *„137,30 €, pro Tag, kostet ein Häftling den Staat im Bundesdurchschnitt.“*
Dazu vielleicht ein paar ausgewählte Zitate für die, die es nicht gesehen haben.
Die Moderatorin sagte unter anderem: *„Haft wird zur doppelten Bestrafung auf Kosten der Steuerzahler.“* Weiter der Sprecher: *„Haftarbeit soll resozialisieren helfen. ... [aber] Wer länger im Knast war, bleibt arm - für immer!“*.
Im Beitrag wird am Beispiel eines Häftlings, der 23 Jahre in Haft war und davon 21 Jahre gearbeitet hatte, folgendes erklärt. Sein Rentenanspruch aus Zeiten vor der Haft beläuft sich auf 126 €. Während der Haft konnte er trotz Arbeit keine Rentenansprüche erwerben und somit wird er sein Leben lang auf Grundsicherung angewiesen sein. Der Sprecher kommentiert: *„Seine Strafe war die Haft, nicht lebenslange Armut.“*
Diesen Realitäten, entgegnet der Justizminister von NRW, dass keine Altersarmut drohe, denn, so NRW Justizminister Peter Biesenbach: *„Wir bieten ihm ja die Chance, dass er in der Strafhaft die Fertigkeiten erlernt, die ihm hinterher die Möglichkeit geben, im ersten Arbeitsmarkt auch Arbeit zu finden, Beschäftigung zu finden, und da wird er auch Rentenansprüche erwerben können. Also nix mit Altersarmut.“*
Zum Thema der niedrigen Vergütung - weit unter dem gesetzlichen Mindestlohn - in Haftanstalten sagt Herr Minister Biesenbach später: *„Es geht nicht darum, dem Häftling möglichst viel zu zahlen, sondern Ziel ist, den Häftling dazu zu bringen, nachher ein soziales Leben führen zu können und das straffrei.“*
Dieses Credo der Resozialisierung ist allen Vollzugsgesetzen bundesweit gemein. Die Gefangenen sollen nicht vorrangig bestraft werden, sondern auf ein Leben in Freiheit und in Einklang mit der Gesellschaft vorbereitet und dafür befähigt werden. Die Realität der Resozialisierung verlangt aber zur erfolgreichen Umsetzung etwas von beiden Seiten, von den Gefangenen und auch der Gesellschaft.
Häftlinge auszubilden, ihnen Berufsabschlüsse oder Weiterbildungen zu ermöglichen und ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, ist das Eine. Nur was nützen die, wenn man sie später nirgends anwenden darf. Nirgends einen Job bekommt. Und aufgrund von Verschuldung nirgends kreditfähig für eine eigene Betriebsgründung ist.
Ein Haftstempel in einem Führungszeugnis ist nach der Entlassung die fast sichere Garantie, eben keinen Beruf mehr ausüben zu können. Im Öffentlichen Dienst darf man mit Vorstrafe nicht eingestellt werden, selbst mit persönlichen Kontakten, die einem vertrauen, verbieten das die Regularien. Auch systemrelevante Branchen lehnen Bewerber mit beflecktem Führungszeugnis ab. In der Pflege z. B. werden händeringend Fachkräfte an allen Ecken und Enden gesucht, aber jemanden mit Hafterfahrung will niemand einstellen. Die Chancen auf dem ersten Arbeitsmarkt sind für ehemalige Häftlinge noch schlechter als für Langzeitarbeitslose. Man hat also nicht nur in Haft keine Möglichkeit Rentenansprüche aufzubauen, sondern mit den rosigen Beschäftigungsfeldern, die Herr Minister Biesenbach sich vorstellt, ist es nach der Entlassung leider auch nicht weit her.
Eine Verurteilung bleibt ein dauerhaftes Stigma. Nach der Entlassung aus der Haft gilt zwar die Strafe als verbüßt, der Häftling hat seine Schuld bezahlt, aber das heißt noch lange nicht, dass ihm die Opfer oder die Gesellschaft vergeben hätten. Das heißt nicht, dass die Gesellschaft denjenigen wieder aufnehmen würde.
Wer einen geliebten Menschen durch eine Straftat verloren hat, oder wer selbst durch eine Straftat dauerhaft geschädigt wurde, für den wird es schwer zu ertragen zu sein mit anzuhören, wie Häftlinge ein würdevolles Dasein, auch ein würdevolles Alter einfordern. Schließlich ist das den Opfern von Straftaten auch nicht unbedingt vergönnt. Warum soll es da dem Schuldigen besser ergehen als einem Opfer.
Dennoch bleibt es die unbequeme Wahrheit, dass Resozialisierung nicht von einer Seite allein durchgesetzt werden kann. Jeder Häftling, der eine zweite Chance haben will, hat natürlich eine Bringschuld, sich diese zu verdienen. Und wenn er sie sich verdient hat, was dann? Wer hat dann die Bringschuld? Darf eine Gesellschaft von Gefangenen Integrationswillen und Anstrengungen verlangen, wenn sie selbst dann nicht bereit ist, sie wieder aufzunehmen und wieder zu integrieren?
Nein, Resozialisierung ist kein Monolog, wenn sie funktionieren soll.

(HL/Red.) Die von der WDR Plusminus-Redaktion der Chemnitzer Gefangenenzeitung „HaftLeben“ zur Verfügung gestellte DVD diente als Grundlage für diesen Artikel.

Foto: plusminus

Neoptera-Horoskop

(Die Vulkanette von Traumschiff Surprise lässt grüßen.)

(HL - fabula) Die Sternzeiten sind nach den galaktischen Konventionen angegeben, eine direkte Umrechnung in den gregorianischen Kalender ist deswegen nicht möglich. Es möge jede selbst entscheiden, wo sie sich wiederfindet.

Zitronenfalter

Sternzeit 4379,56 bis 18530,4

Die im Sternzeichen Zitronenfalter Geborenen sind besonders auf ihr Aussehen und ihre weiße Weste bzw. Flügelfarbe bedacht. Geht es mal nicht nach ihrem Kopf und ihren ästhetischen Wünschen, dann können sie eine recht säuerliche Note annehmen - ganz nach der namensgebenden Frucht. Andererseits sind Zitronenfalter zugleich sehr ordnungsliebend und gute Organisationstalente. Wer sich auf ihre streitbare und zuweilen passive-aggressive Art einlässt, kann bei bestimmten Projekten auch sehr von ihnen profitieren.

Glühwürmchen

Sternzeit 9052,31 bis 74255,2

Diese leuchtenden Sternzeichen sind immer das Zentrum aller Geselligkeit und erhellen jede Runde mir ihrem sprühenden Optimismus. Wer ein Glühwürmchen zum Freund hat, kann sich aber immer ihrer warmherzigen Zuwendung sicher sein. Glühwürmchen sind nämlich nicht nur ausgelassene Feierer, sondern auch sehr loyale Weggefährten. Der Nachteil ist, dass sie manchmal nicht mehr im Blick haben, wo ihre Grenzen sind oder die Grenzen anderer. Sie lassen sich manchmal nur schwer bremsen.

Schachbrett-Schmetterling

Sternzeit 58003,94 bis 3146,7

Sie schätzen nichts so sehr wie die Klarheit und Präzision ihrer eigenen Flügelzeichnung. Für Schachbrett-Geborene sind Vernunft und Logik das Koordinatensystem der begreifbaren Welt. Für ihr Wissen und Können häufig geschätzt bleiben sie doch eher Einzelgänger und setzen sich nur sehr ungern der Unlogik anderer aus. Zu ihren unangenehmsten Eigenschaften zählt wohl ihre brutale Ehrlichkeit. Ein Schachbrett zur Freundin zu haben, kann sehr lohnend sein. Es erfordert aber ein dickes Fell und sehr langen Atem.

Pelzbiene

Sternzeit 57443,19 bis 92737,8

In diesem Sternzeichen Geborene wirken häufig sehr unauffällig, sie sollten aber auf keinen Fall unterschätzt werden. Ihr kuscheliges Äußeres hebt sie zwar von Artgenossen ab, ohne jedoch dabei ihre Beliebtheit zu schmälern. Sie gelten als gute Zuhörerinnen und sind sehr umgängliche und rücksichtsvolle Zeitgenossinnen, wohl auch deshalb weil sie sich mit kritischen Meinungen oft zurückhalten. Harmonie und Freundlichkeit sind ihnen die höchsten Güter. Um herauszufinden was sie wirklich denken, muss man dann schon etwas tiefer graben.

Regenbremse

Sternzeit 19962,73 bis 20405,1

Die Vertreterinnen dieses Sternzeichens sind nicht etwa gut als Meteorologinnen geeignet, nein, sie sind nur extrem nah am Wasser gebaut. Schon die winzigste Kleinigkeit kann sie zu Tränen rühren und ihre Begeisterung kann ganze Säle mitreißen. Mit ihrer überschwänglichen Emotionalität sind sie perfekt für Berufszweige wie Hochzeits- oder Partyplanerin geeignet. Nur den einen oder anderen Kitsch muss man ihnen verzeihen können.
Dass ihre Regentänze jemals eine Dürre beendet hätten, ist übrigens nicht belegt.

Gemeine Eintagsfliege

Sternzeit 8372,14 bis 6563,2

In diesem Sternzeichen Geborene sind nicht etwa hinterhältig, sondern einfach nur langweilig. Sie sind sehr genügsame und wirklich bescheidene Zeitgenossinnen. Sie sind schon mit den einfachsten Dingen vollauf zufrieden und können wochen-, wenn nicht jahrelang klaglos im gleichen Trott dahinleben. Spritzigkeit und Kreativität sind nicht ihre Stärken. Doch wer mit der Schnelllebigkeit unserer heutigen Welt überfordert ist, kann sich vielleicht von der fast meditativen Langsamkeit des Seins der gemeinen Eintagsfliegen inspirieren lassen.

Alle Fotos auf den Seiten 17 + 20 Quelle: Wikipedia

Haft Leben - 2022

JANUAR			
1	Sa	Neujahr	52
2	So		
3	Mo		1
4	Di		
5	Mi		
6	Do	Heilige Drei Könige	
7	Fr		
8	Sa		
9	So		☽
10	Mo		2
11	Di		
12	Mi		
13	Do		
14	Fr		
15	Sa		
16	So		
17	Mo		3
18	Di		○
19	Mi		
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So		
24	Mo		4
25	Di		☾
26	Mi		
27	Do		
28	Fr		
29	Sa		
30	So		
31	Mo		5

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

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

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

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

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

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

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

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

OKTOBER			
1	Sa		
2	So	Erntedankfest	
3	Mo	Tag der dt. Einheit	☽ 40
4	Di		
5	Mi		
6	Do		
7	Fr		
8	Sa		
9	So		○
10	Mo		41
11	Di		
12	Mi		
13	Do		
14	Fr		
15	Sa		
16	So		
17	Mo		☾ 42
18	Di		
19	Mi		
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So		
24	Mo		43
25	Di		●
26	Mi		
27	Do		
28	Fr		
29	Sa		
30	So	Ende der Sommerzeit	
31	Mo	Reformationstag	44

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

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

Haft Leben - 2022

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Thalheimer Straße 29

09125 Chemnitz

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

Ferien in Thüringen

Feiertage in Sachsen

- Schulferien in Sachsen
- Neumond
- zunehmender Mond
- Vollmond
- abnehmender Mond

HL-Traumschiff-Surprise-Horoskop 2

Erdfloh

Sternzeit 12550,9 bis 39182,75

In diesem Sternzeichen Geborene sind die Lieblinge einer jeden Chefin - sie sind harte Arbeiterinnen ohne die kleinsten Allüren. Filigranes Handwerk liegt ihnen weniger, aber dafür können sie ordentlich zupacken. Bei jedem Umzug melden sie sich freiwillig zum Tragen der Waschmaschine, bis hoch ins Dachgeschoss. Sie sind allseits für ihre Verlässlichkeit und Bodenständigkeit geschätzt, nur vor ihrem Jähzorn sollte man sich unbedingt in Acht nehmen. Wenn sie sich streiten, dann stets laut und heftig, aber zum Glück sind sie nicht (sehr) nachtragend.

Siebenpunkt (Familie der Marienkäfer)

Sternzeit 2546,07 bis 71504,3

Siebenpunkt-Geborene fallen erstmal durch ihr sonniges Gemüt und helles Lachen auf. Sie finden in jeder Situation irgendetwas komisches. Sie können aber auch ziemlich stur und eigensinnig sein. Sie in einer Diskussion überzeugen zu wollen, kann zur Schwerstarbeit werden.
Für ihre Ziele kämpft ein Siebenpunkt äußerst hartnäckig und sie setzt diese Kämpfernatur auch für ihre Vertrauten ein. Aber wehe jenen, die einmal ihren Zorn auf sich gezogen haben - der kann schon mal halten, bis ihre Punkte grau geworden sind.

Gewöhnliche Sandwespe

Sternzeit 62834,5 bis 4935,43

Der schlechte Ruf der Sandwespe ist nicht ganz unverdient - wer auf der Suche nach einer treuen Partnerin ist, sollte um Sandwespen-Geborene einen großen Bogen machen. Für kurzweilige Abenteuer gibt es aber kaum etwas Besseres. Sie brauchen ihre Freiheit wie die Luft zum Atmen und sind immer auf dem Sprung zum nächsten aufregenden Nervenkitzel. Durch ihre Spontanität lassen sie es nie langweilig werden. Man darf nur nicht vergessen: sobald ihnen langweilig wird, sind sie auf und davon.

Finsterkäfer

Sternzeit 30741,91 bis 5190,6

Im Sternzeichen Finsterkäfer-Geborene sind ausnahmsweise genau die zwielichtigen und finsteren Zeitgenossinnen, für die man sie hält. Ihre intriganten Talente nutzen sie gern für ihre eigenen Zwecke und spielen ihre Opfer schamlos gegeneinander aus. Sie wissen sich raffiniert zu verkaufen und können mit ihrem Charme fast jeden umgarnen.

Doch wer einmal in ihre Falle tappt, wird selten wieder froh.
Was äußerlich nach Zielstrebigkeit und Fleiß aussieht, ist einfach nur ein geschickter Einsatz ihrer blenderischen Fähigkeiten.

Kleiner Fuchs

Sternzeit 44208,3 bis 21837,2

In diesem Sternzeichen Geborene wären vielleicht besser 'kleine Schlingel' genannt, da sie Schwierigkeiten und Pech geradezu magisch anzuziehen scheinen. Diese notorisch unorganisierten Zeitgenossinnen lassen nie ein Fettnäpfchen aus, lassen sich aber auch von keiner Peinlichkeit aus der Bahn werfen. Sie sind unheimlich großzügig und vergessen auch gern, wem sie was oder wie viel Geld verborgt haben. Sie denken auch selten, bevor sie sprechen - wem sowas peinlich ist, die sollten kleine Füchse meiden.

Tagpfauenauge

Sternzeit 9369,54 bis 16574,93

In diesem Sternzeichen Geborene eitel zu nennen, wäre eine Untertreibung. Tagpfauenaugen sind sich ihrer körperlichen Reize sehr bewusst und spielen sie bei jeder Gelegenheit voll aus - manchmal ohne Grund dazu. Mit dieser Oberflächlichkeit scheinen sie dennoch ganz gut durchs Leben zu kommen und auch immer wieder Weggefährtinnen zu finden, die sie in ihrem Selbstbild bestätigen. Als tiefgründige Freundschaften sind diese Verbindungen selten bekannt. Die richtigen Schmink- und Styling-Tipps haben sie aber jederzeit.

Neues zum Pfändungsschutzkonto

(HL/B&F) Da es ab den 1. Dezember 2021 neue Regelungen zu den P-Kontos gibt, wollen wir hiermit das Wichtigste mitteilen. Ich glaube, es ist für alle interessant, denn kaum eine, die von hier entlassen wird, ist evtl. schuldenfrei. Jede, die Schulden hat, muss damit rechnen, dass es zur Pfändung kommen könnte. Damit ihr trotzdem die Möglichkeit habt Geld abzuheben oder zu überweisen, müsst ihr das Konto, was ihr habt oder welches ihr eröffnet, in ein P-Konto (Pfändungsschutzkonto) umwandeln lassen oder eröffnen. Mit diesem Konto könnt ihr über einen gewissen Betrag freiverfügen, somit ist das Geld vor einer Pfändung geschützt. Bei einem P-Konto wird dieser Betrag „Freibetrag“ genannt, er weicht leicht von dem Pfändungsfreibetrag für die Lohnpfändung ab. Ab 1. Dezember ist dieser Freibetrag auf 1260,- Euro erhöht.
Wer unterhaltspflichtig gegenüber einer anderen Person ist oder Sozialleistungen entgegennimmt, hat in der Regel einen Freibetrag von 1731,44 Euro/ Monat ab Dezember zur Verfügung. Bei jeder weiteren unterhaltpflichtigen Person steigt der Betrag. Weitere Ansparmöglichkeiten auf dem P-Konto sind ebenfalls vergeben. So kann ein nicht komplett verbrauchtes Guthaben über drei Monate übertragen werden, ohne dass es der Pfändung unterliegt. Des Weiteren hat der Gesetzgeber klargestellt, dass auch ein Girokonto, welches sich im Minus befindet, in ein P-Konto umwandeln muss! Der negative Betrag ist demnach künftig auf einem separaten Konto zu führen. Des Weiteren wird der Freibetrag jetzt jährlich angepasst und nicht wie bisher nur aller zwei Jahre. Generell könnt ihr das Konto nur allein führen, also als Gemeinschaftskonto ist dies nicht vorgegeben. Aber auch wenn ihr zzt. ein Gemeinschaftskonto mit Guthaben besitzt, ist es ohne Probleme möglich, dies in zwei P-Konten umzuwandeln und das Guthaben wird demnach aufgeteilt. Auf Antrag kann das Vollstreckungsgericht sogar festsetzten, dass der gesamte Betrag auf dem Konto dann nicht pfändbar ist.
Dafür braucht ihr nur glaubhaft machen, dass es künftig kein pfändbares Einkommen zu erwarten gibt, zum Beispiel bei Sozialrente. Auch wer eine Nachzahlung erwartet, z. B. von Kindergeld, Rente und mehr, kann über eine Bescheinigung diesen Betrag freistellen lassen. Somit wird dieses Geld nicht den Gläubigern übertragen.
Es gibt noch einige weitere Vorteile des P-Kontos, aber diese sind aus unserer Sicht die wichtigsten für euch gewesen. Bitte befasst euch mit dem Thema, bei denen es zutreffen könnte. Denn Geld hat keiner zu verschenken! Und ich glaube, ein bestehendes Konto umzuwandeln in dein Pfändungsschutzkonto oder gleich ein Pfändungsschutzkonto zu eröffnen ist der kurzen Mühe wert.

Foto: Timo Klostermeier_pixelio.de.jpg

Der Mensch neben Dir!

Wenn wir mit offenen Herzen hören,
was Menschen neben uns bewegt.
Wenn wir nicht mehr schweigen,
sondern reden von dem was uns hat geprägt.
Wenn uns fremde Tränen innerlich berühren,
so als wär es unser eigener Schmerz.
Wenn wir das Leid des anderen spüren,
als träf es unser eigenes Herz.
Wenn wir noch „Danke“ sagen können,
für das was eigentlich selbstverständlich scheint.
Wenn wir uns anderen anvertrauen können,
vielleicht unsere „Ich-bezogene“ Sichtweise
wiederstehen.

Wenn wir das Handeln eines Menschen,
versuchen mit seinen eigenen Augen zu verstehen.
Wenn uns noch Kritik andere treffen,
wir dann reflektieren und uns vielleicht ändern.
Wenn wir noch offen sind für Veränderungen,
wir nicht auf unserer eigenen Meinung bestehen.
Wenn wir nicht wegsehen bei Ungerechtigkeit,
wir dann gemeinsam laut sagen was uns hat gequält.
Dann können wir ganz neu entdecken,
wie gut wir es mit uns meinen.
Dann spüren wir die Freiheit in dieser Zeit,
mit all seiner Menschlichkeit!

Verfasserin der Red. bekannt.

Was versteht man unter „Zwischenmenschlichen Beziehungen“?!

(HL-Jemand) Ich denke, man kann das sehen, wie man möchte.
Sicherlich gibt es dafür auch viele Bezeichnungen und jeder empfindet oder sieht darunter etwas anderes. Vielleicht denkt ihr ja während des Lesens genau an diesen Menschen und wisst, was ich meine.
Dennoch möchte ich versuchen, euch dieses Gefühl etwas näher zu bringen…..

…irgendwie hat es etwas magisches, wie als wäre es nicht von dieser Welt, als hätte eine höhere Macht entschieden, das gerade ihr euch habt. Wie als würde man schon sein ganzes Leben mit diesen Menschen leben, selbst wenn sie gerade nicht da sind oder einen sogar tausende Kilometer trennen, doch irgendwie spürt man diese Person trotzdem, man hat das Gefühl, sie ist bei dir und das rund um die Uhr. Wenn du sie überall siehst, obwohl es vielleicht nur ein Schatten war oder eine ganz andere Person; wenn du ihre Stimme unter hunderten hörst und sie dir leise etwas ins Ohr sagt, obwohl sie gar nicht da ist; an die du sofort denkst, wenn irgendetwas passiert, egal ob es etwas schlimmes oder gutes ist, sie dir aber immer zur Seite steht. Man hat einfach dieses Grundvertrauen oder auch eine Basis, die von Anfang an besteht und niemals zu Grunde gehen wird, wo man genau das bei jeder Begegnung, bei jedem Telefonat oder bei jedem Austausch spürt. Der dein Seelengefährte ist. Die kein Blatt vor den Mund nimmt und knallhart ehrlich zu dir ist. Wo man sich nicht in seiner Person einschränken oder irgendwas vorspielt muss, nein, wo man sein kann, wie man nun mal ist und dein Herzensmensch dich genauso nimmt und akzeptiert, der dich auch nicht ändern möchte, wo du ganz genau weißt, dass du ihm alles sagen kannst ohne irgendwie Sorge zu haben, was er vielleicht über dich denken könnte oder dich gar verurteilt und wegstößt, wo du echt sein kannst. Der trotz allen Fehlern, die du vielleicht unwissentlich begehen wirst, immer zu dir steht; der die Leere tief in deinem Herzen voll ausfüllt. Den du niemals vergeben brauchst, weil ihr euch nie verletzten würdet. Wenn dieser Mensch zu deinem Lieblingslied wird und dir im Kopf immer wieder hin und her schwebt und er dir nie zu viel wird oder du ihn gar nicht mehr hören kannst. Diese Person dein Reset -Knopf ist; der genau so fühlt wie du und zu deiner ganz eigenen Hoffnung wird. Welchen es unter Milliarden nur einmal gibt und er sich niemanden auch nur ein Hauch gleicht, die für dich einzigartig ist, die zu deiner Perfektion wird, obwohl niemand perfekt ist; mit dem einfach alles einen Sinn macht. Dieser Mensch sich in dein tiefstes Inneres brennt und dich sieht wie kein anderer, der mit dir zu einer Person wird, selbst durch das nur aneinander denken. Dessen Liebe du durch Wände spürst und er zu deinem Antrieb für alles wird. Wenn du ihm ohne zu zögern jedes Geheimnis von dir erzählst und sogar jede Peinlichkeit. Wenn man schon weiß, wann die nächste Stimmungs-schwankung kommt und denkt „genau das liebe ich“. Man sich ohne Worte versteht oder dem anderen seine Sätze beendet, man aufeinander abgestimmt ist. Der nichts machen braucht und einem selbst dadurch unendlich viel Kraft gibt. Mit dem selbst das längste Schweigen zur schönsten Unterhaltung wird. Der dich selbst dann noch wunderschön findet, wenn du wie ein zerknautschtes Kissen aussiehst und jede Beleidigung und Diss einem der schönsten Komplimente gleicht. Den du unzählige Kosenamen gibst oder ihn einfach nur beim Namen nennst und du die Wärme in deinen Adern spürst, wenn du diesen Namen sagst. Der nicht nur mit dir lachen, sondern auch weinen kann, der dir ein Ausgleich wird. Der dich kämpfen und wieder aufstehen lässt. Das selbst, wenn alles den Bach runter geht, diese Person dein Fels ist und dich aus dem dunkelsten Tiefen des Meeres holt, der zu deinem Anker, deinem Segel, deiner Strömung, deinem Kompass und deinem Hafen wird. Dass, wenn du an diesen ganz bestimmten Mensch denkst, dein Herz wild mit schlagen beginnt, alles in dir kribbelt und du einfach schmunzeln musst, weil du ihn so sehr liebst, den du siehst und das wie kein anderer.
Man es kaum glauben kann, dass dieser eine Mensch überhaupt existiert und man sich selbst kneifen muss, das einem das Schicksal zusammengeführt hat und es einen immer wieder aufs neue verblüfft, wenn etwas außergewöhnliches passiert; wenn man vielleicht des anderen Hand auf seiner Schulter spürt oder das gemeinsame Lied läuft, wenn man an den anderen denkt, wenn ein Zufall nach dem anderen passiert. Es ist, als würde man seinen Liebsten besser kennen als sich selbst, als wäre es Bestimmung, als würde man in dem anderen wohnen. Selbst wenn man alles schöne vom anderen schon gehört zu haben weiß, die selben Worte wie neue klingen und dich dahinschmelzen lassen wie Vanilleeis im Junisommer. Ihr kein Roman oder Liebesfilm mit Happy End braucht, denn ihr zwei seid das eigentliche Happy End, ihr seid eure eigentliche Geschichte. Ihr seid euch eurer sicher.

Sicherlich gibt es noch mehr, was ich aber nicht in Worte fassen kann, denn wie schon gesagt, man muss es einfach selbst spüren und es passieren lassen. Denn sowas hat nichts mit „auf die Jahre kennen-lernen zu tun“ es ergreift dich einfach und lässt dich zutiefst leben.
Ich denke, jeder von euch hat solch einen oder auch mehrere Menschen in seinem Leben, wo man genau dies fühlt und daher möchte ich euch ans Herz legen, diesen Menschen und das was ihr einander habt bis aufs letzte zu schützen. Bewahrt euch diesen Menschen, dessen Verbindung und deren Gefühl denn sowas gibt es leider nur noch selten und geht weit über das Natürliche hinaus.

Dieser Mensch
Der zu deiner Zeit wird
Zu deinem ganz besonderen Ort
Zu deiner persönlichen Emotion

Menschliche Beziehungen sind kein Hexenwerk, sie sind harte Arbeit!

(HL- NW) Menschliche Beziehungen sind keine tosende Achterbahnfahrt immer neuer Glücksausbrüche. Wie bei jedem Wildwasser gibt es Untiefen, Stromschnellen, alles verschlingende Strudel, versteckte Strömungen, tückische Hindernisse, die an der Wasseroberfläche nicht zu sehen sind. Scharfe Unterwasserkanten, die selbst erfahrenen Wellenbezwingern gefährlich werden können.
Menschliche Beziehung ist das, was nach der Kuss-Katharsis in der finalen Szene des Liebesfilms wirklich passiert. Es ist das normale Leben, das nach der Filmabblende gelebt werden muss. Die Beschreibung des 'Und wenn sie nicht gestorben sind ...', vor dem sich alle Märchen drücken.
Menschliche Beziehungen sind vor allem langweilig und Alltag, langweiliger Alltag mit Haushalt und Routinen! Ja, das ist nicht romantisch, weil echte Liebe und wahrhafte menschliche Beziehungen das auch nicht sind. Sie suchen keine Endorphin-Kicks, sie zünden keine Feuerwerke, verursachen kein ekstatisches Dauer-High. Sie sind keine Wandelgänge aus Rosenblättern und Vergissmeinnicht.
Menschliche Beziehungen sind Bequemlichkeit und Gewohnheiten - oft genug der faule Weg des geringsten und bekannten, vertrauten Widerstands.
Menschliche Beziehungen sind Meinungsverschiedenheiten, Unachtsamkeit und Missverständnisse. Nein, es ist keine mystische Gedankenverbindung, mit der man dem anderen in den Kopf sehen kann. Beziehungen sind ermüdende, langer Kampf um Kompromisse. Und nach jedem gefundenen Kompromiss geht der Kampf aufs Neue weiter. Menschliche Beziehungen sind ein Zerren und Ringen ohne Sieger, denn eine Beziehung kann es nur bleiben, wenn es keine Sieger gibt.
Menschliche Beziehungen sind auch Schweiß und Tränen. Liebe ist kein Perpetuum mobile von Glücksgefühlen und flatternden Schmetterlingsflügeln.
Liebe und Beziehungen sind echter Streit und nicht bloß solcher, um die Versöhnungskuss-Szene einzuleiten. Da ist kein Hoch nach jedem Schlagloch.
Menschliche Beziehungen sind keine reibungslosen Magnetschwebetrassen, sondern holprige Feldwege. wenn menschliche Beziehungen andauern sollen, müssen sie alle möglichen Schotterpisten überdauern. Menschliche Beziehungen muss man wollen und dann aushalten, man muss sie eingehen und dann pflegen.

Es ist eben kein „Alles macht automatisch einfach so nur Klick, weil's endlich der eine Richtige ist“, sondern es ist eine Entscheidung, nicht mehr das Einzigartige zu suchen, sondern selbst das Einzigartige zu tun! Eine Entscheidung für die Arbeit, für den Einsatz.
Dabei gibt es keinen Menschen, der dich nie verletzen würde. Im Gegenteil, Menschen verletzen sich andauernd völlig gedankenlos und achtlos. Die fehlende Absicht des einen lindert nicht zwingend den Schmerz des anderen. Auch echte Liebe ist kein allheilendes Pflaster für alle Wunden.
Echte Liebe ist vor allem keine Selbstaufgabe. Nicht die Verschmelzung mit jemand anderem ist echte Stärke, sondern es ist echt stark, auch im 'Wir' noch sein ‘Ich‘ zu bewahren. Niemand, der sich selbst verliert, kann noch eine Beziehung führen, er kann höchsten von einer dominiert werden und darin verschwinden. Jede Liebe, jede gesunde Liebe, muss natürlich Grenzen haben.
Menschliche Beziehungen sind keine Magie, die einfach so vom Himmel fällt. Sie sind nichts, was mühelos und selbstverständlich funktioniert. Für alles, was einem menschliche Beziehungen geben, verlangen sie dir auch genauso viel ab. All das Gute, Schöne, Tolle, was wir nur allzu gern in menschlichen Beziehungen sehen und uns ersehnen, hat einen Preis, den wir genauso bereit sein müssen, mit in Kauf zu nehmen.
Nur wenn dir das bewusst ist und du bereit bist, danach zu handeln, haben deine Beziehungen - egal in welcher Tiefe - eine Chance.

Engel und Teufel hat Franziska für uns gezeichnet. Danke.

Das HL - Preisrätsel

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

1. Was steht nicht nur bei einem Pfarrer sonntags auf dem Frühstückstisch?

A: Butterturm
B: Brotgewölbe
C: Wurstaltar
D: Käseglocke

2. "Tausendmal berührt, tausendmal ist nix passiert, tausend und eine Nacht" und es hat wie gemacht?

A: Boing
B: Bumm
C: Peng
D: Zoom

3. Wie wachsen viele Kinder in ihren Familien auf?

A: gut behütet
B: fein beschlipst
C: schick bemäntelt
D: sorgsam beschuht

4. Tick, Trick und Track, die Neffen von Comic-Held Donald Duck, sind begeisterte ...?

A: Feuerwehrmänner
B: Schützenbrüder
C: Messdiener
D: Pfadfinder

5. Welcher dieser Namen ist kein italienischer Männername?

A: Beate
B: Simone
C: Andrea
D: Nicola

6. Welcher dieser Filme spielt nicht in Berlin?

A: Sonnenallee
B: Rossini
C: Lola rennt
D: Goodbye Lenin

7. Was ist häufig mit einer Fugendüse ausgestattet?

A: Parfumzerstäuber
B: Staubsauger
C: Wasserpistole
D: Feuerlöscher

8. Wo wird die gregorianische Schaltregel angewandt?

A: im Elektrizitätswerk
B: zur Empfängnisverhütung
C: bei der Kalenderberechnung
D: im Gefängnis

9. Wen erkennt man am grünen Kopf?

A: Lattenschwan
B: Plankenhuhn
C: Brettergans
D: Stockente

10. Was ist unter anderem in den Varianten B, HB, F und H erhältlich?

A: Bleistifte
B: Druckerpapier
C: Elektrokabel
D: Kontaktlinsen

11. Meint man etwas wirklich ernst, heißt es umgangssprachlich oft: "Ja, wirklich, ..."?

A: 100 % Seide
B: ohne Flachs
C: echt Leder
D: reine Baumwolle

12. Joseph-Ignace Guillotin, nach dem die Guillotine benannt wurde, war ein ...?

A: Verbrecher
B: Priester
C: Arzt
D: Richter

13. Ein Flugblatt bezeichnet man neudeutsch auch gerne als ...?

A: Surfer
B: Schwimmer
C: Flyer
D: Skater

Das HL - Preisrätsel

14. Wer wird für seine Tätigkeit eher selten bezahlt?

A: Zimmermann
B: Stubenhocker
C: Raumpfleger
D: Kammerjäger

Hallo zusammen,

Wir von der HaftLeben-Redaktion haben da mal eine Frage:

Welche Themen für die Gefangenenzeitung würdest du dir wünschen?
Über was sollen wir (mehr) berichten?

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!

<u>Wie mache ich mit?</u>

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 17.02.2022 einwerfen.

Name, Vorname:

_____

Haftraum: _____ Haus:_____

Alter: _____

Nichtraucher ☐ Raucher ☐

Dez 21	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Wünsche:

Love Don't Lie - Lyrics Übersetzung

Love don´t lie

Ich wandere einsam durch die Nacht
wie fest gefroren in der Zeit.
Ist diese Liebe richtig oder falsch
geht es mir immer wieder durch den Kopf.

Ich versuchte ohne sie zu leben
redete mir ein es mache mir nichts aus.
Es ist schwer nicht an sie zu denken
wo ihr Gesicht doch überall ist.

Jetzt kann ich endgültig sagen,
dass ich sie liebe
und ich werde die Wahrheit
nie mehr verstecken müssen.
Liebe lügt nicht, wenn sie echt ist.
Ich kann es nicht verstecken und
ich pfeif drauf.
Mein Herz kann nicht verstecken
wie ich fühle.
Liebe lügt nicht!
Liebe lügt nicht!

Die Tage sind angefüllt mit Lachen
und die Nächte sind angefüllt mit Tränen
wenn Liebe einen Moment anhält Mädel,
dann kann sie auch ewig halten.

Liebe lügt nicht, wenn sie echt ist.
Ich kann es nicht verstecken und
ich pfeif drauf.
Mein Herz kann nicht verstecken
wie ich fühle.
Liebe lügt nicht!

Liebe lügt nicht, wenn sie echt ist.
Ich kann es nicht verstecken und
ich pfeif drauf.
Mein Herz kann nicht verstecken
wie ich fühle.
Liebe lügt nicht!

Writer(s): Bush Lyrics powered by
www.musixmatch.com

Originaltext

Love Don't Lie

I walk the night alone
Like I'm frozen here in time
Is this love right or wrong
It's still running through my mind

I tried to live without her
Make believe I don't care
It's hard not to think about her
Where her face is everywhere

Now I can finally say that I love her
And I'll never have to hide the truth again
Love don't lie when it's real
I can't pretend I don't care no more
My heart can't hide how I feel
Love don't lie
Love don't lie

The days are filled with laughter
And the nights are filled with tears
If love can last a moment girl
It can last a thousand years

Love don't lie when it's real
I can't pretend I don't care no more
My heart can't hide how I feel
Love don't lie

Love don't lie when it's real
I can't pretend I don't care no more
My heart can't hide how I feel
Love don't lie

Love don't lie
Love don't lie

Leserbrief - „Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung“ (Heraklit). Wenn man sich nicht bewegt, bewegt sich nichts!

Sehr geehrter Herr Richter,
vielen Dank für die Zusendung der "HaftLeben", [nun] möchte ich Ihnen ein Feedback zukommen lassen. … Ellis Alltag finde ich auch sehr schön beschrieben :)
[...]
Der Artikel "Geheilte Verletzungen" beschreibt nachvollziehbar, wie Glaubenssätze den Alltag auch heute noch beeinflussen können, wie wichtig Aufarbeitung ist und dass Verdrängung kein Weg sein kann. Denn Verdrängung ist wie ein Ball, den man unter Wasser drückt: Wenn man keine Kraft mehr hat, schnellt der Ball aus dem Wasser nach oben und fliegt einem um die Ohren. Man muss nicht immer alles sagen, was man denkt, aber es ist wichtig, konstruktiv und wertschätzend seine Meinung zu äußern und Grenzen zu setzen. […]. Loslassen - aufräumen - durchatmen, um letztlich frei zu sein. Wow! Toller Artikel :)
Der nächste Artikel „Vertrauen“ macht sehr gut einen emotionalen Prozess transparent. Zwischen Vertrauen und Misstrauen gibt es eine große Bandbreite. In jeder Beziehung - ob zum Partner, zu den Kindern, zu Freunden oder zum Arbeitgeber etc. - ist der „Vertrauenslevel“ unterschiedlich. Nicht jedem Menschen vertraut man gleich stark. Manchmal gibt man Menschen einen „Vertrauensvorschuss“: Man ist mutig und riskiert damit, verletzt zu werden.
[…] Manchmal kann es leider auch richtig sein, nicht zu vertrauen [!]
Der Artikel "Wer bin ich?" sucht auf poetische Weise nach Antworten auf die Fragen des Lebens. Wer sich diese Fragen selbst beantworten kann, ist schon ein großes Stück weiter […] Der Artikel von HL geht so viel tiefer. Ich finde es großartig, wenn sich jemand [ernsthaft mit den wichtigsten Fragen des Lebens] auseinandersetzt. Jeder wird darauf eine eigene Antwort finden, aber irgendwie versteht man als Leser trotzdem das große Ganze.
[…] Auch die neue Arbeitstherapie finde ich sehr wichtig. Um nach der Haft in die Berufswelt zurückzukehren, […] Auch ich bin der Meinung, dass jeder etwas kann, wenn man bereit ist, etwas zu verändern. Der Philosoph Heraklit schrieb dazu: „Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung“. Wenn man sich nicht bewegt, bewegt sich nichts.
[…] Die Postkarten sind einfach cool zum Aufhängen. Ich musste sofort lachen und denke, dass damit auch gleich ein Problem gestorben ist :)
Also: Alles in allem eine sehr gelungene und ausgewogene Zeitschrift, in der für jeden Geschmack etwas dabei ist.
An die Redaktion: Macht weiter so!

Viel Erfolg und mit den besten Grüßen
J. Schüßler

Wie kannst du nur????!!!!!!

(von einer, die es nicht versteht)

Ich weiß, es ist eigentlich zu schrecklich normal, um noch schrecklich zu sein. Und doch schockt es mich immer wieder, sogar jedes Mal mehr, wenn jemand schon wieder hier ist. Eine Gefangene schon zum x-ten Mal wiederkommt.
Es ist so normal, dass es niemanden mehr überrascht. Nicht die Bediensteten und nicht die Gefangenen - von denen manche vielleicht selber schon zum so-und-so-vielten Mal da und dann froh sind, wieder eine vertraute Freundin hier zu haben. Wie gesagt, es überrascht niemanden, aber ich bin jedes Mal aufs Neue geschockt davon, sogar jedes vorhersehbare Mal mehr geschockt: Wie kannst du nur? Wie kannst du nur mit deiner Freiheit so abschätzig umgehen? Wie kannst du nur deine Freiheit so schnell wieder wegwerfen? Wie kannst du nur????!!!!!!
Ich bin zum ersten Mal hier und kann auch leider morgen nicht gehen, weswegen es für mich mit jedem Mal unerträglicher wird zu sehen, wie Leute 'nach Hause kommen'. Natürlich ist es draußen nicht einfach - für jede anders schwierig! Natürlich rollt einem niemand den roten Teppich aus! Natürlich sind die Umstände ganz individuell und sicher gravierend! Aber du warst draußen; du warst frei; du hattest die Chance, mehrfach - wovon manche hier jahrelang nur träumen können. Für manche hier wird die erste Chance auf Freiheit noch länger nicht greifbar sein und du hast nichts Besseres zu tun, als nach wenigen Monaten (manchmal nur Wochen) wieder herzukommen. Wie kannst du nur? Und lässt dich nach der Rückkehr wie eine Heldin feiern - wofür denn bitte? Dafür dass du das 'Heimweh' keine Bundesligasaison lang durchgehalten hast?
Was andere sich sehnlichst wünschen, wirfst du einfach so achtlos weg. Wie kannst du nur?

Liebe Mädels,

einige aus der Redaktion kenne ich vielleicht noch, auch wenn ich schon wieder ein Jahr lang nicht mehr in Chemnitz wohne. Das Heft, das ich gerade lese (stimmt nicht, ich schreibe ja gerade diese Zeilen), ist wieder sehr gut geworden. Mit Interesse habe ich natürlich die Abenteuer der lieben Katze gelesen mit dem spannenden Gedanken: Schafft sie es oder wird alles auffliegen? Ich habe auch schon den einen oder anderen guten Artikel gelesen.
Ich freue mich jedes Mal, wenn ich ein „Lebenszeichen“ aus der JVA erhalte. Macht weiter so.
So dumm es klingt: „Ich war gerne eingesessen bei euch in der Redaktion.“

Es grüßt
P. Bernhard

Aus Platzgründen wurden einige Briefe von der Redaktion „HaftLeben“ etwas gekürzt. Danke für ihr Verständnis.

Herzlichen Dank für ihre Meinungen zu unserem HaftLeben-Heft.

Weihnachtslicht

Weihnachten feiern wir, zumindest hier in Europa, in der dunkelsten Zeit des Jahres. Wenn es am dunkelsten ist, ist die Sehnsucht nach Licht groß und so sind Weihnachtsgeschichten immer auch Lichtgeschichten.

Da gibt es die drei Sterndeuter, die dem Licht eines Sternes vertrauen und sich von ihm den Weg weisen lassen. Da steht ein strahlender Engel plötzlich in der dunklen Nacht der Hirten und ruft sein „Fürchtet euch nicht“ in die erschrockenen Gesichter. Da erkennen der alte Simeon und die Prophetin Hannah in dem neugeborenen Kind das Licht der Welt.

Dies alles wird an Weihnachten gefeiert Die Menschen zünden Kerzen an, stellen Weihnachtsbäume auf, versammeln sich um die Weihnachtslichter.

Aber im Gefängnis? In der JVA sind besinnliche Kerzenmomente wohl eher nicht vorgesehen. Das Licht ist im Normalfall hell bis grell und wenig vertrauenerweckend. Und ich habe die Vermutung, dass gerade in den weihnachtlichen Tagen die Dunkelheit und Traurigkeit in Ihren Herzen besonders groß ist.

Nutzen Sie die Heilkraft des Lichtes. Lassen Sie Helligkeit in Ihren Haftraum. Stellen Sie sich ans Fenster und halten Sie Ihr Gesicht ganz bewusst ins Tageslicht. Üben Sie sich im Lichtbaden.

Vielleicht lassen Sie sich sogar anrühren, von diesem besonderen Kind in der Krippe und halten Ihre Dunkelheiten, Ihre Lebenserfahrungen in das heilende Licht der Weihnachtsbotschaft hinein.

Das sibirische Märchen von der Befreiung der Sonne erzählt noch einmal auf andere Weise über das Geheimnis vom Weihnachtlicht. Geduld ist nötig. Nicht immer gelingt der erste Anlauf. Und doch: Lachen befreit und bringt das Licht zurück. Lachen Sie miteinander und verbreiten Sie so Weihnachtslicht auf Ihren Stationen. Ich wünsche Ihnen den Mut zum Weihnachtslachen und lege Ihnen den indischen Friedensgruß Namaste ans Herz. Frei übersetzt heißt Namaste: „Das Menschenfreundliche in mir grüßt das Menschenfreundliche in Dir“. Frohe Weihnachten, liebe Frauen!

Ihre Gabriele Paul, kath. Gefängnisseelsorgerin

Die Befreiung der Sonne

Der Rabe Welwimtilyn hatte die Sonne verschluckt. Er legte sich hin. Da brach ein Schneesturm los, der hörte nicht wieder auf. Es war finster und kalt, weil der Rabe die Sonne verschluckt hatte.
Ememkut sprach zu seiner Tochter Klükenewyt: „Geh zum Raben Welwimtilyn, ruf ihn her.“
Sie setzt sich auf den Schlitten und fährt los. Die Frau des Raben kommt heraus, sie sieht das Mädchen und spricht zum Raben: „Steh auf! Da kommt jemand zu dir.“
Der Rabe fragt: „Wer?“
Die Frau antwortet: „Klükenewyt, die Tochter des Ememkut.“ Der Rabe sagt: „Ach was! M-m-m!“
Der Himmel hellt sich nicht auf, es stürmt immer mehr. Klükenewyt kehrt nach Hause zurück. Ememkut fragt: „Wo ist der Rabe?“
Klükenewyt antwortet: „Er wollte nicht mitkommen. ‚Ach was!‘, hat er gesagt.“
Da spricht Ememkut zu seiner jüngeren Tochter Inianawyt: „Kämme dich, mach dich schön, und dann geh du zum Raben.“
Die schöne Inianawyt kämmt sich, sie legt ihre besten Kleider an und fährt auf ihrem Schlitten fort. Sie kommt zu Welwimtilyn und setzt sich nieder. Die Frau kommt heraus, sieht das Mädchen und spricht: „Rabe, steh auf! Verstell dich nicht! Du wirst geholt.“
Der Rabe fragt: „Wer?“ Sie antwortet: „Inianawyt.“
Welwimtilyn kommt heraus, sieht das Mädchen an und lacht vor Freude: „Ha! Ha-ha!“ Und beim Lachen speit er die Sonne aus. Der Himmel wurde wieder klar, der Schneesturm hörte auf.

Ein Märchen der Korjaken der Halbinsel Kamtschatka, Nord-Ost-Sibirien. In: Die großen Mythen der Menschheit, Götter und Dämonen. Hrsg. Rudolf Jockel. Pattloch Verlag. Augsburg 1990. Erzählfassung von Linde Knoch. Abgedruckt in Märchenforum, 57. Ausgabe, Frühjahr 2013, S. 26.

Impressum

Auflösung des Rätsels aus „HaftLeben“ 03-2021

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

Gewonnen haben diesmal:

EG: Lina E
Stat. 1: Kassandra W.
Stat. 2: Susann, E.
Stat. 3: Susann L.
Stat. 4: Maria L. **Stat. 5:** Lisa S.
Stat. 6: Christine K.
Stat. 7: Nadine I.
Haus III: Janine B.
OVA und Mutter und Kind: Keine Teilnahme

(Alle Stationsangaben gültig zum Zeitpunkt der Abgabe!)

Herzlichen Glückwunsch!

Bild: Lizenzfrei Pixelio.de

Redaktion der Gefangenenzeitung
Haft Leben
der JVA Chemnitz

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

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

fabula, FAM, Jemand, B&F, Franciska, nml, löwenzahn und XY

Lektorat:
BR

Betreuer:

Herr Richter	ehrenamtlicher Betreuer
Frau Böttcher	Bedienstete, JVA-Chemnitz

Redaktionsschluss für die Ausgabe 01/2022:

17.02.2022

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

Über Weihnachten haben wir für euch zwei schwere Sudoku-Aufgaben herausgesucht.

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

Fenster-Kekse

- 125 g zimmerwarme Butter
- 80 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- Salz
- 250 g Mehl
- 200 g Paradiesbonbons

Butter, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz verkneten, dann erst das Ei kurz unterkneten und zum Schluss das Mehl. Teig in Folie legen, einwickeln und für 2 h in den Kühlschrank. Bonbons auf ein Brett legen und zerteilen (wenn möglich in 4 Teile). Auf bemehlter Fläche den Teig ausrollen und in Herz, Stern oder anderen Formen ausstechen. Die Mitte der Kekse ebenfalls mit der gleichen Form (nur in kleiner) oder eine kleine Kreisform, ausstechen. Mit Holzspieß jeweils ein Loch stechen zum Faden durchfädeln, nach dem backen. In die kleinere Form der Kekse die zerkleinerten Bonbons legen und in den Backofen bei 200 °C für 10-11 Minuten.

Französischer Kartoffelsalat

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Eier, 2 frische Eigelb
- 3 TL scharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- ca. 160 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 300 g Tomaten
- 200 g gekochter Schinken
- 6 saure Gurken

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 min. garen. Anschließend abgießen, abschrecken, pellen, abkühlen lassen. Eier in kochendem Wasser ca. 6 Minuten wachsweich garen. Dann abschrecken und pellen. Für die Mayonnaise Eigelbe, Senf, Zitronensaft verrühren. Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl darunterschlagen. Mit Salz, Pfeffer würzen und kalt stellen.
Tomaten waschen und halbieren. Schinken in Stücke schneiden und zupfen. Saure Gurken in dünne Scheiben schneiden und Petersilie waschen und grob hacken.
Kartoffeln in dickere Scheiben schneiden. Mit Tomaten, Schinken, saure Gurken, Petersilie und Mayonnaise mischen. Salat nochmals abschmecken. Mit halbierten Eiern anrichten.

Alle Abbildungen ähnlich.

Schwede mit Zahlen

Dort, wo die Abfragen stehen, lösen Sie das Rätsel wie gewohnt. Beim Übergang eines Wortes in das getönte Zahlenfeld geht es weiter wie bei jedem Zahlenrätsel. Gleiche Zahlen sind gleiche Buchstaben. Tragen Sie den der jeweiligen Zahl entsprechenden Buchstaben in den Zahlenschlüssel ein

Zahlenschlüssel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

japan. Kunst des Blumensteckens
Elle (lat.)
Sinnesorgan
Diagramm der Herzströme (Abk.)
Silben- oder Worträtsel
eh. franz. Kleinmünze an diesem Tage
altgriechischer Philosoph
zweifaches inneres Organ
Nebenfluss des Mittelrheins
nörgeln
Pöbel
Restvorkommen
anfallartiger Leibschmerz
poln. Komponist †
Arnozufluss
römischer Liebesgott
Ex-Skiläuferin (Fanny)
dauerndes Weinen
Kartenspiel
Sache, Angelegenheit (ugs.)
Organ
zweistellige Zahl
Segelschiffsteil
nicht glatt
tragender Balken
Schwung holen zum Sprung
Bein (englisch)
reizvoll
Branntweinart
Pflanze mit trichterförmigen Blüten
Richter (Abk.)
selbstsüchtige Phase
Staatenbund in Eurasien (Abk.)
geräuschvoll, laut
Kammlinie
Sitz im Parlament
Bühnenwerk, Schauspiel
Inneres der Röhrenknochen
einfacher Schutz- oder Heilverband
einfarbig
dt. Fußballtrainer †
Fußballclub (Abk.)
Titulierung
Kinderkrankheit
kath. Amtsvertreter
Name eines finn. Sees
Bauhilfsstoff
engl. Dramenkönig
Ziffer, einstellige Zahl
gefallsüchtig
Stechpalme
sib. Strom
Bauform
festlandumgebende Wassermassen
Fortbewegung zu Pferde
Autoz. für San Marino
Brotkörper
Null beim Roulette
Stadt in der Nordschweiz
en vogue
Wandbekleidung
Autokz. von Olpe
Nebenfluss der Dordogne
Farbe beim Roulette
Fluss in Schottland
Edelgas
vorderer Teil des Halses
Machthaber, Gebieter

Weihnachtsrätsel

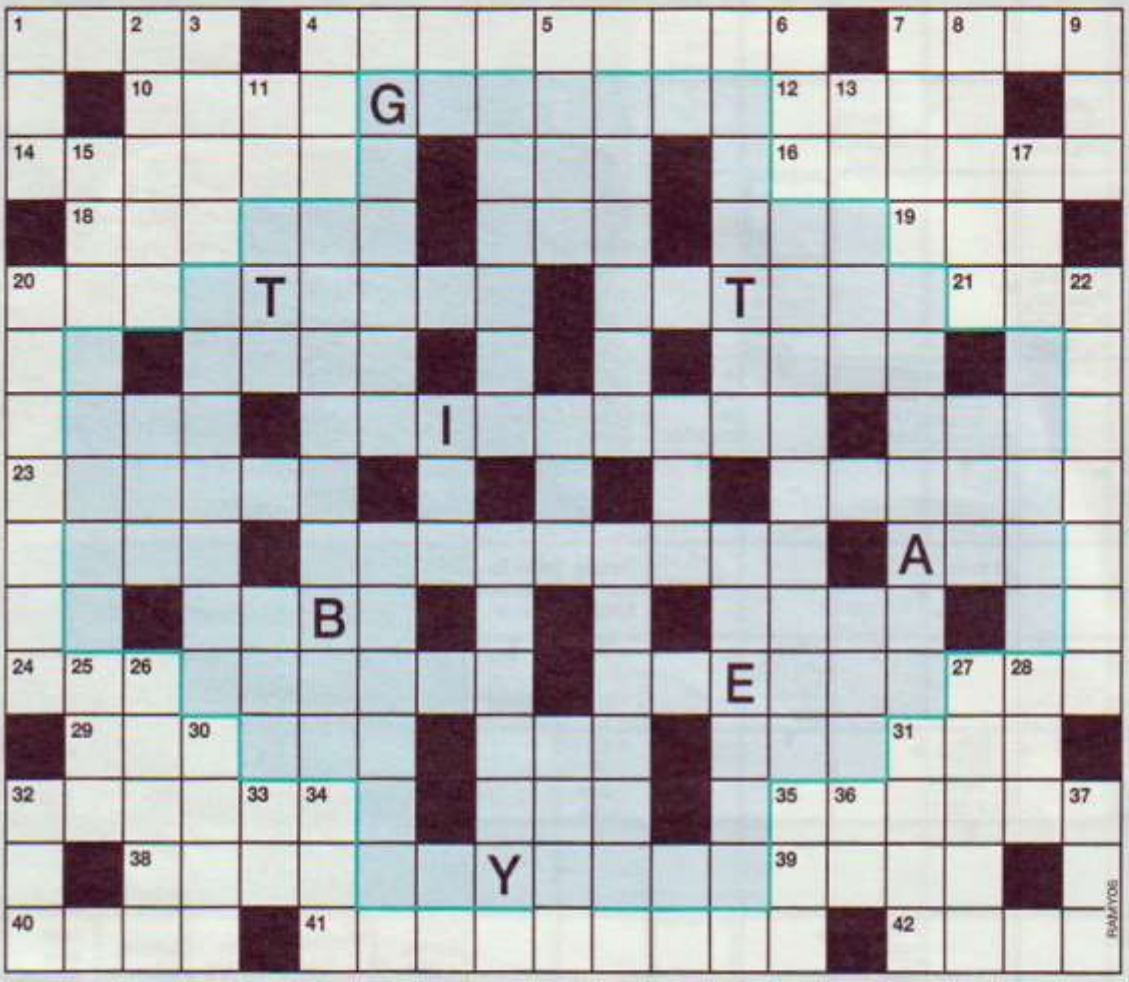
Fehlersuchbild

In der rechten Zeichnung haben sich 10 Fehler eingeschlichen!

Kannst du sie finden?

Die Zwei

Zwei Rätsel in einem: Das Kreuzworträtsel lösen Sie wie gewohnt. Für das blau getönte Kreuzgitter werden die Lösungswörter in alphabetischer Reihenfolge abgefragt. An welcher Stelle sie waagrecht oder senkrecht ins Diagramm gehören, müssen Sie selbst herausknobeln! Als Starthilfe sind die vier Seiten des Kreuzgitters geöffnet und einige Buchstaben im Diagramm vorgegeben



Waagrecht: (Kreuzworträtsel) **1.** Utensil beim Tennis, **4.** Auffälligkeit der Haut, **7.** amerikanischer TV-Preis, **10.** inneres Organ, **12.** Europäer im Baltikum, **14.** dicker Pflanzenstängel oh. Blätter, **16.** Nervenzelle, **18.** kleiner Fluss in Baden, **19.** die eigene Person, **20.** Nachrichtensender der USA (Abk.), **21.** Westeuropäer, **23.** Knorpelstrang (medizinisch), **24.** Nase (frz.), **27.** Adriainsel, **29.** Bauart, Modell, **31.** weibliches Märchenwesen, **32.** hartes Gestein, **35.** Wahrz. von Hamburg, **38.** bandförmige Algen, **39.** Fremdwort für: einschließlich (Abk.), **40.** alkoholisches Getränk, **41.** Wunde: sich schließen, **42.** Geburtsschmerz

Senkrecht: (Kreuzworträtsel) **1.** serb. Stadt, **2.** Herrschersitz, **3.** griech. Hauptgott, **4.** Arbeitszeitkonto (Abk.), **5.** Stadt an der Nagold, **6.** Erbfaktor, **7.** Futteral, **8.** danke (frz.), **9.** japanische Währung, **11.** chem. Z. für Radon, **13.** Bad Segeberg (Kfz), **15.** Laut, **17.** Hörorgan, **20.** trainieren, betreuen, **22.** dehnbares Gewebe, **25.** 7. griech. Buchstabe, **26.** Hohlraum im Körper, **27.** Teil des Halses, **28.** Wenderuf b. Segeln, **30.** zwei gleiche Dinge, **31.** chemische Abkürzung, **32.** Junge (süddt.), **33.** Leinen (Abk.), **34.** ein Schnellzug (Abk.), **35.** Zeiteinheit (Abk.), **36.** en vogue, **37.** Autokz. v. Lörrach

Kreuzgitter: ■ Affenart (Kurzwort) ■ Autokz. v. Ludwigslust ■ Autoz. für Slowenien ■ biblischer Ort ■ biblisches Monogramm ■ Blasinstrument ■ Cowboykunststück ■ deutscher Barockarchitekt (Balthasar) ■ Ding (lat.) ■ dt. Autopionier † (Carl) ■ dt. Fußballer (Mario) ■ erwachsen (medizinisch) ■ Europäische Währungsunion (Abk.) ■ Fahrzeugteil ■ feuchtes Wiesengelände ■ französisch: Insel ■ französisch: Straße ■ Gerät für Turner ■ Getränk ■ Glatthafer, Lolch ■ griech. Göttin ■ halbplastisches Bildwerk ■ Handy-Nachricht (Abk.) ■ Kosmos, Universum ■ Kurort im Spessart ■ Likörwein aus Spanien ■ linker Donzufluss ■ Long Term Evolution (Abk.) ■ mit Heilcreme einreiben ■ morsch, brüchig ■ Nadelbaum ■ nordamer. Währungscode ■ Ohrenentzündung ■ Olympiastadt 2004 ■ Saiteninstrument ■ schmal ■ schwarzer Vogel ■ Sehorgan ■ sprachwissenschaftlich: Passiv ■ Stadt an der Memel ■ Stadt an der Rur ■ Sternbild ■ Teil der Gliedmaßen ■ Verdruss ■ vertraulich ■ vietnamesische Suppe ■ Vorderster ■ Weltraumorganisation ■ Windschattenseite

Notizhilfe

3 ..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....
..... / .....

4 .....
.....
.....
.....
.....

5 .....
.....

6 .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7 .....
.....
.....
.....

9 .....
.....
.....
.....

HaftLeben, 04-2021, © Stefan Bayer_pixelio.de

Powerd by HaftLeben, 04-2021

HaftLeben, 04-2021, © Stefan Bayer_pixelio.de

HaftLeben, 04-2021, © TiM Caspary_pixelio.de

EGAL WIE DICH ANDERE SEHEN, WICHTIG IST, DASS DU WEISST, WAS IN DIR STECKT!

BAM!

BAM!
MEGA