Haft Leben

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Nummer 76, seit 1999

Weihnachten 2022

Knastmusik - Konzerte im Bau

Livemusik im Gefängnis? In den letzten Wochen hatten wir gleich dreimal das Vergnügen, die Live-Auftritte von unterschiedlichen Bands zu genießen. Da sind wir uns alle einig, vielen Dank und gerne wieder! Bis bald!:

© Band „Wohnzimmer“

Allen voran stand Mitte September die **Coverband „Wohnzimmer“,** die mit Songs aus den 60er bis 90er Jahren auf dem Hof für Stimmung sorgte. Etwa 90 Gäste waren gekommen. Die Hardcore-fans unter uns unterstützten die Band mit Leib und Seele direkt vor der Bühne. Sie schunkelten, tanzten und klatschten. Auf dem Volleyballplatz fanden Dancebattles statt, die für Aufsehen sorgten. Die ergreifendste Ovation kam von einer Dame neben mir: „Mein erstes Konzert nüchtern, ich danke euch!“ Das „Wohnzimmer“ - Holger an den Drums, Robert und Robin mit Gitarre und Gesang - tritt bei Stadtfesten, Familienfeiern und in Kirchen auf.

Kurz darauf folgte das Konzert der „**Banda Communale“,** aufgrund des Regens in der ehemaligen Kantine der JVA. Dafür war die Stimmung heiß. Die kunterbunte Band, die sich klar gegen Nazis positioniert, gibt es mittlerweile seit stolzen 20 Jahren. Sie spielen ein instrumental breit-gefächertes und internationales Repertoire, das einen gewissen Hüftschwung auslöst. Ein klares Highlight war ihr Beatboxer, der im knappen, weiblichen Polizeikostüm die Stimmung mit seinen Solos zum Kochen brachte.

© Banda Comunale

Zu guter Letzt stimmen wir einen Hochgesang auf die **Chemnitzer Deutschrockband „Eickenlob“** an, deren röhriger Sound an die „Onkelz“ erinnert. Passend zum stürmischen Wetter erschütterten uns die nachdenklichen Texte aus eigener Feder in Ver-bindung mit Gitarre, Bass und Schlagzeug und warfen uns zwischen Erinnerungen an Unwiederbringliches und Träumen von der Zukunft hin und her. Die Texte über Liebe und Freundschaft, Glaube und Hoffnung trafen so machen direkt ins Herz. In diesem Sinne danken wir „Eickenlob“ für ihren starken Auftritt – immer wieder gerne!

Ein „HaftLeben-Traum“ wurde wahr. Die HL-Redaktion hat seit kurzem einen eigenen JVA-Arbeitsplatz bekommen!

Vielen Dank an alle, die das ermöglicht haben!

Danke für Deine Mitarbeit Janette, alles Gute für dich!

Weihnachts-Motivationsspruch:

Egal wie scheiße dein Leben ist,
denke immer daran:
Irgendwo da draußen gibt es in diesem Moment ein Kind, dem gerade die Bratwurst aus der Semmel fällt,
bevor es dran beißen konnte.
Und es fühlt sich weit mieser als du ...

Der Mensch hat viele Bedürfnisse. Das Geltungsbedürfnis steht obenan.

Lothar Schmidt, 1922 2015, deutscher Politikwissenschaftler, Jurist und Hochschullehrer

Worte sind Meinungen und keine Tatsachen!

„Ellis“ Kaffeekränzchen.....4

GefangenenMitVerantwortung.....5

HL-Weihnachtsgrüße 6

Weihnachten im Knast.....7

Gute Vorsätze für das Neue Jahr.....8

Wie siehst Du das?..... 9

Die Rosenmeditation.....14

Ein Appell an Euch.....15

Projekte mit Prof. Kölbel und Dr. Bielejewski 16

HL - Horoskop 2023.....17 und 20

HL - Kalender 2023.....18 und 19

Heuschnupfen - Der Pollen-Angriff 21

Im Knast rauchfrei werden 22

Die HL - „Antrags-Lotterie“ - Teil 2.....23

Leserbriefe 24

Das HL - Preisrätsel.....26

Kirche 2022.....28

Impressum.....29

HL - Rezepte.....31

HL - Rätsel.....30 und 32

Titelbild: HL/Sarah - Dankeschön.

In eigener Sache

Es hat 75 Hefte der Chemnitzer Gefangenen-zeitung „HaftLeben“ gedauert, bis einmal etwas richtig schiefgelaufen ist.
Das Ergebnis war nach sehr sehr langen „Diskussionen“ in der gedruckten Ausgabe ein herausgeschnittener Abschnitt, dem ein großer Teil des Inhaltsverzeichnisses zum Opfer fiel.

Fakt ist, wir sind eine Zeitung, die die Kontrolle der JVA Chemnitz durchläuft, am Ende gibt es eine Freigabe durch die Anstaltsleitung, so auch diesmal.
Nach dem Druck wurde in unserer, von der JVA-Katze „Elli“ verfassten Kolumne, beinahe ein Text veröffentlicht, der „Insider“ verärgert hätte.

Dafür möchte die gesamte HaftLeben-Redaktion ausdrücklich bei allen betroffenen Personen, auch für die Folgen, um Entschuldigung bitten.

Ein angedachter Spaß wurde sozusagen zum „Ernstfall“, so etwas wollen wir zukünftig vermeiden und der „vorlauten Elli“ nun noch mehr auf die sanften Pfoten mit den scharfen Krallen schauen.

Hallo liebe Mädels,

ich melde mich bei euch mit frisch gekürzten und manikürten Krallen, deswegen habe ich gerade einen etwas sanfteren Pfotenabdruck.
Das Katzenstudio hatte zum Glück einen Lückentermin für mich. Man stelle sich vor, wenn ich mit kosmetischen Problemen oder etwa mit Reißzahnschmerzen oder gar einem abgebrochenen Fangzahn nicht unverzüglich dran käme. Das Studiopersonal würde auch mit manikürten Krallen bestimmt nicht ohne Kratzspuren davonkommen. Fauch! Nein, keine Sorge, ich lasse meine Aggressionen schon nicht an anderen aus.

Allgemein scheint das Aggressionslevel in letzter Zeit manchmal empfindlich hoch gewesen zu sein. Was im Frühjahr noch Frühlingsgefühle waren, scheint sich über die heißen Monate zu etwas anderem hochgekocht zu haben. Meine Schnurrhaare haben da deutlich negative Schwingungen aufgefangen. Waren es nur die Temperaturen oder der Quarantäne-Koller oder noch was anderes? Eine Zeit lang schien der Bunker jedenfalls gut ausgebucht.

Ich weiß ja nicht, wie es euch damit geht - aber das hat dann schon ein paar unangenehme Auswirkungen auf alle.
Für mich z. B. ist das mit den Sitzwachen blöd, weil ich dadurch eine meiner liebsten und besten Abkürzungen einbüße. Unter strenger Beobachtung kann ich die natürlich nicht nutzen.

Ich hoffe ja, ihr haltet den in letzter Zeit doch sehr unberechenbaren Einschluss besser aus als meine zarten Katzennerven. Vielleicht macht ihr euch auch einen Spaß daraus und wettet darum, wer in der einen Stunde Aufschluss den Rekord fürs schnellste Duschen aufstellen kann. Oder spielt ihr Ofen-Tetris, wie viele Gerichte man gleichzeitig in welcher Anordnung am besten aufbacken kann.
Wie ich höre, mussten neben dem Ableben des geregelten Aufschlusses noch ein weiterer Verlust beklagt werden: das Knast-Studium ist leider den unüberbrückbaren digitalen Differenzen zur Lebens-realität zum Opfer gefallen. Wie schade, dass die lobenswerten Bemühungen nicht gerettet werden konnten.

Mir ist auch zu Ohren gekommen, dass sich einige Sorgen machen, ich würde zu viel ausplaudern oder vielleicht manches übertreiben. Dabei lasst euch gesagt sein, dass ich nur tatsächliche Geschichten wiedergebe, nix erfundenes. Ich kann aber natürlich nie dafür garantieren, dass nicht manche Geschichten gleichzeitig mehrfach passieren. Wer sich drin erkennt, liest vielleicht mehr hinein, als sie wirklich weiß. Die sich ertappt fühlen, sind entweder ertappt oder ertappen sich selbst.

Ich wünsche euch allen frohe Weihnachten, mit einem dicken fetten Mäusebraten und einen guten Rutsch ins Jahr 2023!

Meine Lieben, kommt auch noch gut durch den Winter und tut nichts, dass ich nicht auch tun würde.

Ciao und Miau eure Elli

Beschwerden bitte über die Leitersprechstunde

Bei Problemen, Beschwerden oder Kritik sollen sich Gefangene bitte an die Leitersprachstunde wenden. Nur so können Missstände erkannt und behoben werden.

Neue Mitglieder durch GMV-Wahlen

- Cynthia P. Haus 1/4
- Ina R. Haus 1/7
- Lisa-M. S Haus 1/5
- Natalie H. Haus 3/3

Es wurde eine neue Zusammensetzung gewählt. Für Anfragen und Informationen wendet euch an die Mitglieder und nutzt bitte auch den Briefkasten der GMV in der 53 (Schleuse Arbeiterablauf, Besuch, Hofgang).

Die GMV informiert

Corona-Maßnahmen:

Quarantäne oder andere Maßnahmen werden vom Gesundheitsamt und Justizministerium vorgegeben, die JVA setzt diese Anordnungen nur um. Diese Regeln sind in allen JVAs gleich. Sie werden regelmäßig, je nach Infektionsentwicklung, angepasst.

Fachärzte:

Da die Fachärzte alle ihre eigenen Praxen haben, ist die JVA darauf angewiesen, ihnen, sobald sie hierher kommen, Patientinnen zuzuführen. Daher müssen organisatorisch leider die angemeldeten Gefangenen auf der Station verbleiben, um Zeitverzögerungen zu vermeiden. Bitte haben Sie dafür Verständnis, denn sonst kann es sein, dass diese Ärzte nicht mehr kommen können!

Kühlschränke:

Es ist nachvollziehbar, dass bei einem Einkauf aller zwei Wochen das Kühlschrankfach zu klein ist. Aber das Geld für eine Anschaffung zusätzlicher Geräte muss erst vom Justizministerium genehmigt werden.

Stationsküchen:

Es werden für die Stationsküchen im Haus 1 „neue“ Herde, Arbeitsflächen angeschafft, die Lieferung und der Einbau sollen im Januar/Februar 2023 erfolgen. Für den Zeitraum des Einbaus können die Küchen der Stationen für zwei Wochen nicht genutzt werden. Die Anstaltsleitung wird über die Durchführung der Maßnahme rechtzeitig informieren.

Haftbettwäsche:

Diese soll mit anderen Farben (Dahlien-gelb) angeschafft werden.

Keine Möglichkeit zur Abgabe Pakete/Post beim Besuch:

Diese Regelung ist in allen JVAs gleich. Es können **keinerlei** Post- oder Paketsendungen privat über den Besuch oder die Pforte abgegeben werden. **Keine Pakete, keine Briefe, keine sonstigen Sendungen.**

Besuch am Wochenende früh für 2 Stunden:

Die Umsetzung ist in Bearbeitung.

Bücher schicken lassen:

Diese Möglichkeit besteht nur für bestimmte Fälle, z. B. für Ausbildung, Schule, Wörterbücher oder andere berechtigte Zwecke. Bei Fragen wendet euch an den Abteilungsleiter/in bzw. den pädagogischen Dienst.

Neuer Sportkatalog:

Dieser wurde von der Kammer fertiggestellt und auf den Stationen verteilt. Sofern beim Stationsdienst das Exemplar nicht vorliegt, kann es zur Ansicht ausgegeben worden sein.

Petitionen/Beschwerden von Gefangenen an den Landtag wurden eingereicht:

Die Beschwerden zum Thema 'Arzt' und 'Massak-Preise' liegen dem Landtag vor und werden geprüft.

Schmerztabletten bei Bedarf im Dienstzimmer:

Kann leider nicht genehmigt werden. Aber gerade die Frauen, die unter Migräne oder starken Regelbeschwerden leiden, können dies über den Medizinischen Dienst eintragen lassen (z. B. Migränepatient/...). Dann erhalten sie bei Bedarf auch am Wochenende schnell ihre Schmerzmittel. Mit Eintrag reicht am Wochenende ein einfacher Antrag an den Medizinischen Dienst mit der Bitte um Ausgabe der Schmerzmedikamente /Tabletten.

Überschreibung von Elektrogeräten an andere Gefangene bei Entlassung:

Die Möglichkeit, ein privates Fernsehgerät bei Entlassung zu überschreiben, wird derzeit geprüft. Alle anderen Geräte sind davon ausgeschlossen.

Erhöhung Betrag Sondereinkauf:

Befindet sich derzeit in Prüfung.

Energiesparmaßnahmen:

Bitte beachten Sie alle die Energie-Spar-Tipps, siehe letztes „HaftLeben-Heft (September 2022) und das Gefangenenterminal!

Foto: Archiv, HL/LR 12/2019

Weihnachtsgrüße der „HaftLeben“-Redaktion!

Schon wieder ist bald ein Jahr vorbei und das Weihnachtsfest steht kurz vor der Tür. Wie jedes Jahr zur Weihnachtszeit merkt man, wie schnell eigentlich das Jahr wieder vergangen ist und man lässt es, auch wie immer zur gleichen Zeit, Revue passieren. Jede überlegt für sich, was in diesem Jahr schlechter oder besser lief. Doch dieses Jahr herrscht Krieg in Europa und viele Menschen müssen sich, auch in unserem reichen Deutschland, um die nächste Mahlzeit sorgen. Viele werden mit gemischten Gefühlen in das neue Jahr starten, denn es gibt viel zu viele Dinge, die berechtigterweise Sorgen bereiten. Der Krieg und seine Folgen scheinen unberechenbar, alles wird teurer und einige werden im Winter sogar frieren müssen. Dazu kommen Klimakrise, Energiekrise, Coronapandemie, Wirtschaftskrisen, Inflation, Naturkatastrophen - die Liste scheint endlos.
Das drückt auf die Seele und löst viele Ängste aus. Es wird allen wieder bewusst, wie viel Armut und soziale Ungerechtigkeit in der Welt herrschen. Selbst die Menschen der Mittelklasse können ihren Lebensunterhalt kaum noch bestreiten. Konkurrenzkampf und Neid steigen, gerade in der wunderbaren Weihnachtszeit.

Gerade jetzt sollten wir uns auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren, das Wesen und den Geist der Weihnacht!

Es geht nicht um Kommerz oder Ertrag. Es geht nicht um Egoismus, Gier, Geiz oder sich nur um sich selbst zu kümmern. Meine Gedanken gehen diesmal zur Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens und seinen drei Weihnachtsgeistern. In der Geschichte besuchen den griesgrämigen Ebenezer die drei Weihnachtsgeister: der vergangenen, der gegenwärtigen und der zukünftigen Weihnacht.
Die Geister zeigen ihm seine Kindheit, wie er seine Familie und Weihnachten früher erlebt hatte; seine Situation im Hier und Jetzt und auch, welche Chancen noch bestehen und seine Zukunft, wie düster sie aussehen kann, wenn er griesgrämig, grimmig und allein bleiben sollte. So erweicht sein kaltes Herz, überdenkt seine Beziehungen und trifft Entscheidungen von nun an mit dem Herzen.

Er teilt seinen Reichtum, ist für andere da und erlebt so Liebe, Menschlichkeit, Zuversicht, Hoffnung, Freundschaft und Nächstenliebe, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Ebenezer fängt wieder an zu leben und das Leben zu genießen. Die Geschichte (wurde mehrfach verfilmt) wirkt sehr klischeehaft, aber ich glaube, es passt gerade jetzt besser denn je in die Welt. Jetzt brauchen wir alle den Zusammenhalt, Wärme, Liebe, Menschlichkeit, Hoffnung, gegenseitige Rücksichtnahme und Zuversicht - mehr denn je. Nur gemeinsam können wir alle die Schwierigkeiten der jetzigen Zeit meistern.

Wir, die Mitglieder der Redaktion HaftLeben, wünschen euch für das neue Jahr, für 2023, Durchhaltevermögen, um die schwere Zeit hier zu überstehen, Gesundheit, Mut, sein Leben neu auszurichten, mehr empathische Momente, Nächstenliebe, Menschlichkeit, Zuversicht, immer Hoffnung und Kraft für Veränderungen! Wir wünschen, dass du die Zeit positiv für dich nutzen kannst, denn man kann aus jeder noch so schlimmen Lage, die das Leben bereit hält, das Beste versuchen zu machen. Was auch immer kommt, ändern können wir daran sowieso nicht viel, bloß unsere Einstellung dazu! Wünschenswert wäre es, wenn Mitinsassen, Bedienstete und Entscheidungsträger gleichermaßen ihre Einstellung hin und wieder mal überprüfen und eventuell Raum für gute, konstruktive Gespräche schaffen. Toleranz und gegenseitige Rücksichtnahme sind hier, in einer JVA, besonders wichtig. Wir wünschen einen Vollzugsalltag, der geprägt ist von gegenseitigem Verständnis und Respekt vor dem anderen - und das nicht nur, aber ganz besonders zur Weihnachtszeit, in der Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit, wünschen wir Mut, Kraft, Glück, Liebe, Hoffnung und Licht für jeden!

Für die Unterstützung bedanken wir uns im Namen der Redaktion und Herrn Richter bei der Anstaltsleitung, bei der JVA-Druckerei in Waldheim und bei allen. die irgendwie mit am Erscheinen der HaftLeben beteiligt sind - Dankeschön!

Die HL-Redaktion wünscht euch allen ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Neues Jahr!

Mein Weihnachtsfest im Knast

Am Weihnachtsbaume brennen
die Kerzen,
Plätzchen Duft und Liebe im Herzen,
Familie, Frieden ohne Streit,
so lieben wir die Weihnachtszeit.

Gitter vorm Fenster, die Türen aus Stahl.
Du sollst in den Knast.
Du hast keine Wahl.
Welch Unrecht Du auch hast begangen,
jetzt bist Du erst mal eingefangen.

Der Braten in der Röhre duftet.
Zum Mahle Euch die Mutter ruft.
Ihr nehmt Euch alle in den Arm.
In Euren Herzen ist es warm.

Allein ganz unter fremden Leuten
hörst Du im Tal die Glocken läuten.
das zarte Grün der kahlen Wand -
der Weihnachtsschmuck im Knastenland.

Dann ist die Bescherung,
Freude im Haus.
Ihr packt schon die Geschenke aus.
Vergessen im Bau bist Du,
hast Du gedacht.
Da hat Dir Frau Pfarrerin
was mitgebracht.

(Bild und Gedicht, HL/Knockcollector)

Schon wieder Winter

(HL-phoenix) Endlich ist der heiße Sommer vorbei und ich kann wieder durchatmen!
Nachts kommt wieder frische Luft durchs Fenster und ich schlafe viel besser.
Die Zeit vergeht auch schneller, weil die Tage kürzer sind. Es wird früh dunkel und ich kann endlich wieder zeitig schlafen gehen.....

Dieses Gefühl, mich in meine Decke zu kuscheln und die Wärme zu spüren, liebe ich über alles! Es ist wie eine Umarmung und weckt für mich schöne Kindheitsgefühle und Erinnerungen...
Als ich klein war, hatte ich immer ein schönes Weihnachtsfest… Meine ganze Familie war zusammen und ich war glücklich... Ich spürte Liebe und Wohlbefinden... Deshalb ist Weihnachten für mich immer ein Fest der Freude und der Familie. Je älter ich wurde, desto mehr wurde es zu einer Zeit der Besinnung. Ganz egal - WEIHNACHTEN IST TOLL!

Im Winter sitzt es sich viel leichter als im Sommer, da will ich es mir einfach nur gemütlich machen, habe die Gardinen zugezogen und weniger Freiheitsgefühle. Draußen ist es kalt und ich will einfach nur im Haus bleiben...
Eingemummelt in meinem Bett, mit gemütlichen Klamotten, schöne Winterfilme gucken, mit Weihnachtsesskram und einem leckeren Heißgetränk in der Hand. So vergeht die Zeit wie im Flug und schwupp-di-wupp ist schon wieder Neujahr.
Ich genieße die Winterzeit, auch wenn ich lieber bei meiner Familie wäre. Ich bin wieder das einzige Mitglied, welches fehlt. Zu Weihnachten telefoniere ich immer mit allen, ich werde auf Lautsprecher gestellt und alle grüßen mich herzlich. Danach kommen mir jedes Jahr die Tränen, weil ich sie alle so vermisse.
Ich liebe die Weihnachtszeit und habe jedes Jahr Weihnachtsgefühle, ob mit oder ohne Schnee und auch ob frei oder hinter Gittern...!
Lasst uns die Zeit einfach genießen.... Ganz egal wo wir sind, denn es ist nur wichtig, *das wir sind*. Keiner kann mit Sicherheit sagen, wo/mit wem/wie/etc. wir nächstes Jahr verbringen werden. Dazu sage ich nur eins: hoffentlich gesund und hoffentlich nicht alleine!

Ich wünsche euch allen eine schöne Weihnachtszeit und dass ihr gut in das neue Jahr 2023 startet! Gebt euch nicht auf, verliert nicht die Hoffnung und denkt daran: der Kampf muss weitergehen!!

© Günter Hohensträter

(HL/HOPE) Wieder ist ein Jahr vorbei und ich frage mich, was ist bloß aus meinen Vorsätzen geworden. Zurückblickend muss ich zugeben, dass ich meine schnell vergessen habe. Jeder kennt die üblichen Vorsätze zur Verbesserung des Selbst. Was ja auch ganz gut ist, wenn man mit sich unzufrieden ist. Obwohl wir zu Anfang eines jeden Jahres mit großer Motivation an die Veränderung herangehen, scheint es uns schwer zu fallen, die Vorsätze länger durchzuhalten.

Aber woran liegt das? Sind wir Menschen zu charakterschwach, um uns wirklich zu verändern? Und wieso fällt es scheinbar manchen Menschen leichter als den anderen? Mit diesen Fragen im Kopf hörte ich mich hier mal um und stieß immer wieder auf Antworten wie „ein Mensch kann sich nicht ändern" oder "„ch bin halt wie ich bin". Dies würde ja bedeuten, egal was ich mir vornehme und wie sehr ich auch an mir arbeite, um das gesteckte Ziel zu erreichen: ich werde scheitern. Das wäre doch traurig, oder?

Ich selber habe hier aber schon das Gegenteil erlebt und ich selber habe es geschafft, mich zu verändern. Trotzdem muss ich feststellen, dass auch ich einige gute Vorsätze sehr rasch wieder aus den Augen verloren habe. So nahm ich mir mal vor, regelmäßig Sport zu treiben, was ich auch wirklich aus gesundheitlichen Gründen machen wollte. Es klappte nur nicht. War ich wirklich zu schwach, der Wunsch zu unwichtig oder woran lag es? Ich glaube, es fällt uns Menschen allgemein einfach schwer, gewohntes Verhalten abzulegen. Und ja, wir Menschen neigen dazu, ein bequemes Leben vorzuziehen und suchen dann Ausreden, wieso anstrengende Veränderungen doch nicht so wichtig sind. Ich habe mir z. B. als Ausrede gesagt, meine Figur sei gut wie sie war, also wieso diese schweißtreibende Anstrengung. Dabei hatte mein Vorsatz gar nichts mit der Figur zu tun, sondern mit Gesundheit, aber das war schnell einfach vergessen.

Eine Veränderung bedeutet auch Angst vor dem Ungewissen jenseits der Komfortzone. Zweifel sind eine gängige Nebenwirkung. Alles was Arbeit bedeutet, heißt Schweiß, Aufwand und viele Versuche. Der Weg zum Erfolg kann lang sein, manche/viele geben unterwegs auf. Gerade wer die Länge dieses Weges und den Aufwand unterschätzt, läuft Gefahr zu scheitern. Es geht eben nicht um eine einzelne Entscheidung - den Vorsatz - sondern um jeden weiteren kleinen Schritt entlang des Weges. Je länger man dran bleibt, je mehr Schritte man macht, desto selbstverständlicher wird es. Je geübter die Schritte, desto leichter wird es, es kann sogar Spaß machen - eine neue Gewohnheit ist entstanden.

Jedenfalls kann ich nur jedem empfehlen, gewünschte Veränderungen anzugehen - mit Elan und Freude, aber auch in schwierigen Situationen dran zu bleiben. Dabei haben auch die längsten Wege viele kleine Abschnitte, auf die man stolz sein kann. Dieser Stolz über jeden gegangenen Schritt motiviert zugleich für den nächsten.

Zunächst sollte man genau überlegen, ob man wirklich etwas ändern will, und wenn ja, was genau und wieso. Also nehmt euch realistische Ziele vor, Nahziele die schaffbar sind. Orientiert euch erst an einem kürzeren Anfangsstück des Weges, nehmt euch nicht sofort die ganze Marathon-Strecke vor - so nach dem Motto, ich nehme erstmal 2 kg ab, anstatt mein Ziel gleich auf 15 kg zu setzen. Nehmt euch doch Beppo, den Straßenkehrer aus dem bekannten Kinderbuch Momo zum Vorbild. Wenn er eine scheinbar endlos lange Straße kehren muss, denkt er nicht an die ganze Länge der Straße, sondern nur an das Stück gerade unter seinem Besen.

Ich kann sagen,
es kann sehr befreiend sein,
wenn man es geschafft hat,
alte Verhaltensmuster abzulegen.

Knastgedanken

Wie soll ich nachts schlafen,
wenn neben mir jemand schreit,
wenn jemand gegen Wände boxt
oder jemand weint?

Sag mir jetzt mal ehrlich
Könntest du das tun?
Wenn du deine Augen schließt,
kannst du dann echt ruhen?

Wie soll ich nachts schlafen,
Wenn Probleme mich belasten,
Ich Angst hab vor der Zukunft
weg von alten Lasten.

Schau mir in die Augen
Was kannst du da sehen?
Könntest du es glauben?
Würdest du's verstehn?

(HL-schnipsgummi)

„Eigene Fehler beurteilen wir wie Verteidiger, fremde wie Staatsanwälte.“

(HL/Giant) Diesen Satz habe ich vor langer Zeit auf der Zugangsstation auf einem der Bett-Bretter gelesen. Manchmal frage ich mich, was die Verfasserin wohl ausgerechnet zu diesem Satz bewegt haben muss. Machte sie vielleicht einen Fehler und wurde daraufhin ungerecht behandelt? Oder hat sie jemanden die Chance auf ein Verzeihen verwehrt und dann bemerkt, dass sie selbst diejenige war, die ungerecht handelte?

Ich kann es nicht sagen, aber ich weiß, dass wir alle Fehler machen. Und jeder, der einen Fehler macht, bekommt auch die Chance, dass man ihm verzeiht - oder?

Verzeihen - ein einfaches Wort, dessen Bedeutung in der Theorie wohl jeder von uns bekannt sein dürfte. Aber warum fällt es einem in der Praxis dann oft so schwer, jemandem zu vergeben? Liegt es am falschen Stolz? Am fehlenden Einsehen der eigenen Fehler oder doch an etwas ganz anderem?

Nun, auch das kann ich nicht genau beantworten, da jeder seine ganz eigenen Gründe dafür haben dürfte.

Aber aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass es manchmal ein langer Prozess ist, bis man jemanden um Verzeihung bitten kann. Angefangen bei ein paar Stunden, kann es über Tage, Wochen oder sogar Jahre dauern. In einigen Fällen passiert es manchmal leider auch nie.

Vor einigen Jahren habe ich im Internet jemanden kennengelernt. Obwohl wir in unterschiedlichen Gegenden von Deutschland wohnten, verstanden wir uns sehr gut und besuchten uns öfters gegenseitig. Mit der Zeit fiel jedoch auf, wie der Kontakt immer schlechter wurde. WhatsApp-Nachrichten und Telefonate wurden weniger, die Besuche hörten auf, und irgendwann war komplette Funkstille.

Natürlich habe ich überlegt wo der Fehler lag, aber auf meine Fragen hin, was los sei, habe ich nie eine Antwort bekommen und mit der Zeit habe ich dann aufgehört nachzufragen.

Das ganze hat mich ziemlich mitgenommen und ich habe noch eine ganze Weile daran denken müssen, aber auch das wurde weniger und mein Bekannter geriet langsam in Vergessenheit, bis ich knapp zwei Jahre später plötzlich eine Nachricht von ihm bekommen habe.

Ich war ziemlich verwundert, denn nach so einer langen Zeit habe ich nicht mehr mit einem Lebenszeichen von ihm gerechnet.

Dementsprechend waren auch meine Gefühle, als ich den langen Text vor mir liegen hatte.

Er versuchte mir zu erklären, warum er damals den Kontakt abbrach. Er schrieb auch, dass es ihm sehr leid täte und er oft an mich denken musste. Er hätte sich gern eher gemeldet, doch er wusste nie so richtig, wie er anfangen sollte. Zum Schluss schrieb er noch, dass er es verstehen würde, wenn ich ihm nicht verzeihen könnte und er Verständnis dafür hätte, wenn ich auf seine Nachricht nicht reagieren würde.

Ich muss sagen, es dauerte durchaus ein Stück, bis ich verstanden habe, was ich da gerade gelesen hatte. Meine Gefühle spielten verrückt und es dauerte ein paar Tage, bis ich den Text verarbeitet hatte.

Nach einer Weile entschloss ich mich dann dazu, ihm zu antworten. Am Anfang war es sehr komisch für mich gewesen, wieder mit dieser mir nun inzwischen fremden Person zu schreiben.

Über Wochen hinweg hatten wir viele lange und intensive Gespräche und ganz langsam wurde die Vertrautheit zwischen uns wieder aufgebaut und irgendwann war es für mich auch keine Frage mehr, ob ich ihm verzeihen würde.

Allerdings muss ich dazu sagen, dass unser Verhältnis nie wieder so wurde wie vorher. Trotz allem war ich aber glücklich, dass wir alles klären konnten und unbewusst fiel mir ein großer Stein vom Herzen.

Was ich sagen möchte ist, dass es manchmal einige Zeit braucht, bis man den Mut aufbringen kann, um jemanden um Verzeihung zu bitten.

Eventuell bedrückt euch auch etwas. Vielleicht ein Streit oder eine Ungeklärtheit mit einem Menschen, der euch nahe steht. Da es auf Weihnachten zugeht, wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, um Ungereimtheiten zu klären. Ich gebe zu, dass es schon ziemlich klischeehaft ist, das „Fest der Liebe“ als Grund vorzuschieben. Aber da die Weihnachtszeit als Sinnbild für Versöhnung, Besinnung und Vergebung steht, regt es die eine oder andere von euch vielleicht dazu an darüber nachzudenken, alten Ballast von der Seele zu werfen und mit einer Last weniger ins neue Jahr zu starten.

Habt Mut, schreibt einen Brief an diejenigen, die ihr verletzt habt und ihr werdet sehen, dass es in den meisten Fällen gut aufgenommen wird, man wieder ein Stück näher an einer Versöhnung ist und selbst wenn es nicht mehr so werden sollte wie vorher, ihr werdet merken, dass es sich auf jeden Fall lohnt.

Mit Safe-Word sofortige Entlassung

(HL - caracal) Habt ihr euch auch schon mal gefragt, ob Verantwortliche oder Entscheider am Knast etwas ändern würden, wenn sie wirklich wüssten, wie es sich anfühlt. Wenn sie am eigenen Leib erfahren, wie Knast-Alltag ist und was das mit Menschen machen kann, wie viel besser es sie machen kann.

Die Idee ist nicht neu und wahrscheinlich schon vielfach ausprobiert. Wie die dpa im September 2022 berichtet, haben das zuletzt belgische Juristen getan. Der zuständige Justizminister meinte dazu: „Dies wird ihnen zweifellos dabei helfen zu beurteilen, ob der Freiheitsentzug die beste Lösung für einen Menschen ist, der einen Fehler begangen hat."

Der Versuch gestaltete sich so: 55 Justizfachkräfte - darunter Richter*innen am Strafgericht und Staatsanwält*innen - haben alle freiwillig teilgenommen. Man könnte sie daher wohl als 'Selbststeller' bezeichnen. Vielleicht lässt sich so auch das äußerst nachsichtige Strafmaß erklären, denn die Gesamtdauer des Experiments war **nur 1 1/2 Tage**. Wer sich Samstagmorgen wegsperren ließ, war spätestens Sonntagabend wieder zum Nächtigen im eigenen Bett zuhause. Soviel zu einer eindrücklichen Erfahrung.

Das Erlebnis sollte dennoch so realistisch wie möglich gestaltet sein, deshalb mussten die Schnupper-Insassen auch unter echten Bedingungen einsitzen. D. h. sie durften natürlich keine Handys haben - in Zeiten von 'digitalem Detox' (Verzicht auf Elektronik, Internet) kam das manchem vielleicht sogar gelegen.
Außerdem mussten die Probe-Gefangenen arbeiten, etwa in der Wäscherei oder Küche - die Verpflegung könnte also durchaus lebensnah gewesen sein.
Zusätzlich konnten die Sträflinge auch Besuch empfangen - nach weniger als einem Tag Trennung von ihrer Familie. Ehrlich, da sehen die meisten Berufspendler viel, viel weniger von ihren Angehörigen.
Lebensecht war das '22:00 Uhr Licht aus!'

Das kennen wir in der JVA Chemnitz zwar nicht, es ist aber durchaus in mehreren Bundesländern auch in Deutschland üblich. Die Herren und Damen vom Justizausflug durften das dann also eine einzige Nacht lang erleben und sich bei Dunkelheit beschauen.

Nun zu den besonderen Extras des Schnupperangebots: Der betreffende Knast war komplett neu gebaut und noch nicht belegt. Es war eine Anlage für über 1000 Gefangene und die Test-Insassen hatten den ganzen Komplex für sich allein. Man stelle sich nur den Personalschlüssel "Bedienstete-pro-Gefangene" vor.

Und es gab ein Safe-Wort. In '50 Shades of Grey' musste Anastasia nur „rot" sagen, damit Christian mit dem aufhört, was auch immer er gerade mit ihr macht. Und wer von den Kürzest-Zeit-Strafern das Gefühl hatte, die 36 Stunden nicht durchhalten zu können, konnte sich mit einem Safe-Wort kurzerhand frei sprechen. Habt ihr gewusst, dass es SOOOO einfach ist. Vielleicht hat bloß noch keine von uns das richtige Safeword gefunden. Wir können ja mal mit „rot" anfangen und uns durchprobieren. Die offensichtlichsten Kandidaten „bitte", „Blitzentlassung" und „Karamell-Schokoladeneisbombe" sind übrigens auch schon weg.

Insgesamt ist sicher zu erwarten, dass die Juristen unter so wahnsinnig realistischen Bedingungen viel lernen. Ohne Personalmangel oder Dienstplanchaos, dagegen mit zahlreichen und tiefenentspannten Bediensteten, ohne Disozialkompetenz von Gefängnishierarchie und Knacki-Hackordnung, ohne Willkür oder Ungewissheit, ohne Kostprobe von Behandlungsmaßnahmen - das vermittelt doch einen total erkenntnisreichen und wertwollen Eindruck vom Leben als Insasse.

Naja, man kann ja auch beim Versuchsaufbau mal Fehler machen.
Wäre es keine Real-Satire, müsste man das glatt als Comedy-Act erfinden.

Das Undenkbare tun: Wie ich mir selbst vergeben kann

„It's a human sign when things go wrong"

Elton John

(HL - SM) Jeder von uns hat sich im Laufe seines Lebens, das ihn schlussendlich hinter die Mauern dieses Gefängnisses gebracht hat, mit belastender Schuld beladen. Aber wie schwer eure Schuld auch wiegen mag, um optimistisch in die Zukunft zu blicken und einen echten Neuanfang zu wagen, ist es unbedingt notwendig, dass auch ihr selbst euch verzeihen könnt.
Vielleicht denkt ihr, dass ihr keine Vergebung verdient, denn die Bilanz eures bisherigen Lebens mag ernüchternd ausfallen. Da türmen sich Altlasten und begraben euch zusammen mit eurem persönlichen Versagen unter einem Berg von Fehlern, die ihr nicht mehr ungeschehen machen könnt. Wir alle haben daneben natürlich uns selbst geschadet und durch unser Verhalten auch den Menschen weh getan, die uns jetzt gerne in ihrer greifbaren Nähe wüssten. Niemand ist eine Insel. Doch wo ist der Ausweg aus diesem Spiegelkabinett der erdrückenden Selbstzweifel? Ich für meinen Teil bin zumindest der Meinung, ich habe meine Strafe verdient, da ich die letzten Jahre in Freiheit meine Sucht zwangsläufig über alles und jeden anderen gestellt habe. Immer ging es nur um mich. Alles drehte sich darum, meine gefräßigen Monster zu füttern. Schon zu dieser Zeit schämte ich mich insgeheim unglaublich. Und tue es noch heute. Mit meinem rücksichtslosen Verhalten verletzte, vernachlässigte und enttäuschte ich mein Umfeld, das sich nicht nur einmal vor den Kopf gestoßen fühlte. All das ist real und ist passiert. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, gesagtes bleibt gesagt, Getanes getan. Es gab Tage, da wusste ich nicht, ob ich damit leben kann. Denn Fakt ist, dass ich (außer vielleicht mich selbst) keinen verletzen wollte, und dennoch ist es geschehen. Es tut mir ehrlich leid und ich versuche, Wiedergutmachung zu leisten, wo ich kann. Außerdem akzeptiere ich meine Strafe als das, was sie ist. Vielleicht fällt es mir deshalb etwas leichter hier zu sein als Mitgefangenen, die der Meinung sind, sie wären zu unrecht hier. Trotzdem habe auch ich die Freiheit verdient, mich von den selbstzerstörerischen Kräften der Vorwürfe, die ich mir immer noch und unablässig mache, loszureißen. Ich bin nicht besser oder schlechter als andere.
Es bringt nichts, in Selbstmitleid zu baden oder sich einer Kritik zu unterziehen, der man niemals standhalten kann, und in Selbsthass unterzugehen.
Ich verbrachte mein halbes Leben damit, mich selbst abzulehnen. Auf der Suche nach der Anerkennung, Bestätigung und Zuneigung, die ich mir selbst nicht zu geben imstande war, verlief ich mich in meine Suchtmittelabhängigkeit, denn ich war ja doch unfähig, mich einem anderen ehrlich zu offenbaren. Zu groß war die Angst, wenn die anderen mich erst richtig kennen würden, würden sie mich ebenso verachten. Also besser erst gar keinen zu nah an sich herankommen lassen. Es war also ein sehr langer Weg bis zur Erkenntnis, dass ich mich selbst mit all meinen Unzulänglichkeiten annehmen möchte, um die Chance auf echte Begegnungen zuzulassen und mir nicht mehr als größtes Hindernis selbst im Weg herumzustehen. Das Ziel der Selbstannahme habe ich wahrscheinlich noch nicht ganz erreicht, doch ich bin dabei, mich meinem ungeschönten Spiegelbild zu stellen, so manches wiedergutzumachen, meine Fehler zu akzeptieren, meine Stärken zu erkennen und das Beste aus meinen Schwächen zu machen. Ich weiß, ich bin weit davon entfernt, perfekt zu sein. Ich bin höchstens ganz in Ordnung, aber ich kann immer besser werden. Heute habe ich erkannt, dass ich an einer Krankheit namens Sucht leide und es wird wahrscheinlich noch einige Zeit brauchen, bis ich diese Erkenntnis auf einer tieferen Ebene annehmen kann. Das Ganze macht mich immer noch sehr traurig, aber ich werde über den Schmerz hinwegkommen, um zu lernen, wie ich von meiner Krankheit genesen kann, damit sich nicht alles immer nur um mein mangelhaftes Ich dreht, das vergeblich versucht, dieses Loch in seiner Seele irgendwie zu stopfen. Um meines eigenen Seelenfriedens Willen sollte ich mir selbst verzeihen und mich so annehmen, wie ich bin. Den größten Raubbau habe ich mitunter an meinem eigenen Potenzial begangen und das soll mir zukünftig nicht wieder so ergehen. Ich will nicht mehr davonlaufen. Manchmal da sehe ich mich wie aus der Vogelperspektive verloren umher straucheln auf der Suche nach meinem Platz in dieser Welt und verspüre Mitgefühl. Dann möchte ich mich an der Hand nehmen und einfach nur sagen „Es ist okay. Ich verstehe dich. Und ich verzeihe dir."

Zu Fehlern gehören ehrliche Entschuldigungen

(HL/FAM) Wir sind alle Menschen und Menschen machen leider auch Fehler. Doch wer entscheidet, wo Fehlverhalten anfängt und wo es aufhört. Fehler sind an die Gesetze, Normen, Werte und Erziehung der jeweiligen Gesellschaft gebunden. Eine Handlung wird zum Fehler durch die Einschätzung und Bewertung der Menschen. Fehler können negative Gefühle auslösen und ziehen (immer) Konsequenzen nach sich.
Ich zum Beispiel bin sehr streng, sehr leistungsorientiert erzogen worden. Ich bekam nur bei sehr guten Leistungen Lob oder Liebe oder wurde überhaupt erst gesehen. So lernte ich sehr früh, dass Fehler zu machen etwas schlimmes, furchtbares ist und dass es immer mit Entwertung einhergeht. Die Messlatte meiner Eltern war extrem hoch und die kleinste Unzulänglichkeit war mit absoluter Selbstentwertung und der Entwertung durch meine Eltern verbunden. Die Angst, Fehler zu machen, lähmte mich so sehr, dass ich erst recht Fehler machte und Erwartungen enttäuschte. Es war ein endloser Kreislauf, ich war wie ein Hamster im Hamsterrad gefangen. Gefangen in der Annahme, alle Erwartungen an mich perfekt erfüllen zu müssen. ‚Nein' zu diesen Erwartungen zu sagen oder gar gegen meine Eltern aufzubegehren, kam für mich gar nicht in Frage, weil ich Angst vor dem Verlassenwerden hatte. Ich wollte doch geliebt werden. Nur einmal im Leben wollte ich von ihnen hören, dass sie mich lieben und stolz auf mich sind.
Der größte Fehler meines Lebens war, diesen Teufelskreis nicht zu erkennen und mir nicht rechtzeitig Hilfe geholt zu haben. Dass ich diese Abhängigkeit nicht erkannte, brachte mich dann schließlich hierher, es führte mich zu meiner Straftat. Ich trage so schwer an der Schuld, die durch diese Fehler entstanden ist und bereue diese zutiefst. Die Scham darüber ließ mich am Anfang meiner Haft denken, dass ich gar kein Recht mehr auf ein zufriedenes, glückliches Leben habe. Doch dann entschied ich mich, dass kein Fehler in meinem Leben ohne Folgen bleiben durfte. Ich wollte die Chance hier in Haft nutzen und mich von allen alten, mir aufgezwungenen Glaubenssätzen und früheren Fehlern befreien. Ich habe die Verantwortung für all mein Handeln übernommen, habe in einer Trauma-Therapie in die tiefsten meiner Abgründe geschaut und so begonnen, mich selbst, mein Leben und meine Fehler zu reflektieren. Ich erkannte, dass ich in meinem Leben oft hingefallen bin, doch dass ich auch immer wieder die Kraft hatte aufzustehen. Ich habe gelernt, meine Fehler zu erkennen, sie nie wieder zu begehen und Dinge anders zu machen.
Als ich anfing, die Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen, fing ich auch an, um Entschuldigung zu bitten.

Mein Hauptgedanke war, der anderen Seite die Chance zu geben, offene Fragen - gerade nach dem wieso/weshalb/warum - beantwortet zu bekommen. Denn aus eigener Erfahrung wusste ich, wie schwer die Frage nach dem Warum wiegen kann. Ich schrieb viele Briefe - nicht mit dem Ziel einer Antwort oder gar dass man mir vergeben würde. Mir war bewusst, dass viel negatives wie Vorwürfe oder Ablehnung zurückkommen könnten, aber ich wollte mich dem stellen. Ich hatte das Gefühl, es den Betroffenen irgendwie schuldig zu sein, so dass sie wenigstens etwas zur Ruhe kommen könnten. Für mich selber war jedoch klar, dass ich mir nie vergeben könnte und die Schuld, Scham und Reue mich mein ganzes Leben begleiten würden.
Bei meiner Familie bedeuteten diese Entschuldigungen viele Gespräche und noch viel mehr Fragen, die wieder zu beantworten waren. Am Anfang war es mit unerträglich viel Scham behaftet, aber da musste ich durch und stellte mich dieser so schweren Situation. Meine Familie und ich beredeten alles und ich blieb niemandem eine Antwort offen. Ich entschuldigte mich, bat um Vergebung und fühlte mich gleichzeitig befreit. Nach jedem dieser Gespräche war ich völlig fertig, entkräftet, aber ich spürte eben auch die befreiende Nachwirkung. Ich habe gelernt mit der Schuld, Scham und Reue zu leben, sie anzunehmen, sie als einen Teil von mir zu akzeptieren. Dies nahm dann auch die Wucht aus den ganzen negativen Gefühlen. Ich bin unheimlich dankbar, dass meine Familie trotz allem so sehr zu mir steht.
Inzwischen spreche ich sehr offen über meine Gefühle und Gedanken und erkenne durch das tägliche Reflektieren am Abend, wo etwas nicht optimal lief. Dies gibt mir dann die Chance, mein Handeln zu hinterfragen und bei Bedarf rechtzeitig gegenzusteuern. Denn ich habe erkannt, dass alle Menschen Fehler machen.

Sie gehören zu jedem dazu, das Wichtigste ist jedoch, gemachte Fehler zu erkennen und daraus zu lernen!

FELER

Du hast das Recht, Fehler machen zu dürfen.

Du hast das Recht,
Fehler machen zu dürfen.
Fehler sind schlimm, schlecht, furchtbar
und immer mit Schuld verbunden,
so hast du es gelernt
und tief in dich aufgenommen.
Fast bist du handlungsunfähig geworden,
weil die Angst vor dem Fehler-Machen
wie eine Drohung über dir hing.
Der beste Hochspringer
hat wahrscheinlich im Training
die Latte am häufigsten gerissen.
Er ist ein guter Hochspringer geworden,
weil nach jedem Sprung wieder aufgestanden ist
und sich gemerkt hat,
wo sein Fehler war.
Beim nächsten Sprung hat er versucht,
den Fehler zu korrigieren
und hat nicht aufgegeben,
trotz seiner Fehler.
Verhängnisvoll ist die Angst,
die jedes Risiko vermeidet,
die in der Untätigkeit die Lösung sieht,
der die Selbstgerechtigkeit wichtiger ist,
als das Wachstum der Person
und als Fehlersuche zu verstehen ist.

Weil du lebendig bist,
hast du ein Recht, Fehler zu machen!

(HL/FAM)

Die Goldene Spur

(HL/FAM) Es ist ein vergoldeter Neuanfang. „*Kintsugi*“ stammt aus Japan und heißt „*Goldreparatur*“. Wenn eine wertvolle Keramikschale in Scherben zerbricht, wird sie wieder zusammengefügt. Nicht ohne sichtbare Risse, das wäre ja unmöglich. Aber: Die Bruchstellen werden nicht nur mit besonderem Kitt und Lack geflickt, sondern auch mit Goldstaub. So wirken die Brüche besonders kostbar, das ganze Gefäß ist neu und anders, es glänzt sogar.
Jede wiederhergestellte Schale zeigt: Ich bin gebrochen, an verschiedenen Stellen. Ich habe vieles überstanden. Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder ganz zu werden, wieder neu gefüllt werden zu können. Aber genau das macht mich einzigartig.

Mit dem Advent bricht nicht über Nacht eine heile Zeit an. Aber er kann uns bestärken, neu auf die Suche zu gehen - nach goldenen Spuren.

(HL-phoenix) Der Therapeut Klaus Biedermann sagt in seinem Buch „Die Kunst des Seins": „Verzeihung oder Vergebung sind die besten Möglichkeiten für Sie, Ihre Energie ab heute nur noch für Ihr Leben einzusetzen."
Damit man nicht länger den Ballast der Vergangenheit durchs Leben tragen muss, schlägt er eine Phantasiereise vor, die er die *Rosenmeditation* nennt.

Setze dich dazu in einen bequemen Sessel.
Nimm dir Zeit, um dich von Kopf bis Fuß zu entspannen.
Stell dir nun vor, dass du an einem schönen Sommertag unter einem mächtigen Baum sitzt.
Seine Krone spendet dir wohltuenden Schatten.
Mit deinem Rücken lehnst du an seinem dicken Stamm.
Du fühlst dich wohl und sicher.
Im Arm hältst du einen großen Strauß wunderschöner roter Rosen ohne Dornen.
Du atmest ihren Duft ein.
Dabei gleitet dein Blick über den Weg, der an deinem Platz vorbeiführt.
Auf diesem Weg kommen einer nach dem anderen die Menschen aus deinem Leben auf dich zu, von denen du in irgendeiner Weise verletzt worden bist, über die du dich geärgert hast, von denen du dich ungerecht behandelt fühlst.
Es spielt keine Rolle, ob sie noch leben oder schon tot sind, denn in deinem Bewusstsein sind sie alle lebendig.
Der oder die erste kommt immer näher und setzt sich schließlich vor dich hin.
Du siehst die Person an und schenkst ihr eine Rose.
Dabei sagst du: „Ich vergebe dir."
Dann schaust du ihr nach, wie sie mit der Rose in der Hand fortgeht und der nächsten Platz macht.
Dieses Ritual führst du für alle durch, deren Verhalten dich heute noch belastet.
Danach kehrst du wieder in die Gegenwart zurück, indem du ein paar tiefe Atemzüge nimmst und dich reckst und streckst.

Möglicherweise tauchen bei der Rosenmeditation Widerstände in dir auf.
Dann wiederhole sie mehrmals zu einem anderen Zeitpunkt.
Wenn du dich auf diese Übung konzentrierst, wirst du merken, wie wirkungsvoll solch eine geistige Vorstellung sein kann.

Quelle: Buch von Eva Wlodarek *Mich übersieht keiner mehr*

Wintermomente

Dieser Moment, wenn Aufstehen zur Arbeit der Kampf deines Lebens wird.

Dieser Moment, wenn du morgens auf Arbeit einfach nicht wach wirst.

**Dieser Moment, wenn du dich an jede laufende Heizung hängst,
um mit ihr zu kuscheln.**

**Dieser Moment, wenn du dir abends wünschst,
nur einmal so müde zu sein wie am Morgen.**

**Dieser Moment, wenn du dir fest vornimmst,
den angesammelten Winterspeck im Sommer auf jeden Fall wieder abzunehmen.**

**Dieser Moment, wenn du dich beim ersten Schneefall freust
wie als hättest du noch nie Schnee gesehen.**

Dieser Moment, wenn du hoffst, dass nächstes Jahr alles besser wird.

Dieser Moment, wenn du testest, ob die Pfütze schon gefroren ist.

Dieser Moment, wenn du dich freust, wenn du deinen eigenen Atem sehen kannst.

Dieser Moment, wenn du endlich keinen Besuch mehr von fliegenden Insekten bekommst.

(HL-schnipsgummi)

(HL-schnipsgummi) Das hier geht an alle, für die *Drogen* ein Thema ist. Ich höre so viel in meinem Haftalltag darüber, dass ich mir Gedanken gemacht habe. Ich will mit diesem Appell erreichen, dass manche zum Nachdenken kommen.

Zum Aufhören ist hier die beste Gelegenheit!

Jetzt erzähle euch einmal meine Sicht der Dinge...
Ich selbst habe 17 Jahre lang konsumiert. Drogen waren ab meinem ersten Konsum ein Teil meines Lebens und ständiger Begleiter. Wie auch manch andere, habe ich gearbeitet und konnte auch mal eine ganze Weile ohne auskommen bis zu meiner Festnahme mit sofortiger Inhaftierung.
Am Anfang, als ich hier ankam, nahm ich mir fest vor, nach meiner Entlassung auf jeden Fall was zu nehmen. Außerdem wollte ich meinen Bauch wegbekommen. Ich wollte meine damalige Figur und mein altes Leben zurück. Sehr wahrscheinlich hätte sich dieses Vorhaben nie geändert, wäre ich früher entlassen worden. Traurig, aber wahr...
Über die Zeit veränderte sich mein Denken. Ich habe viele Frauen hier kennengelernt, die mich schockiert und therapiert haben... (danke dafür übrigens).

Um ehrlich zu sein, habe ich nicht mit Drogen aufhören wollen, weil ich immer dachte, es geht nicht ohne. Ich dachte, ohne Crystal Meth kann ich nicht gut arbeiten und ohne Cannabis kann ich nicht einschlafen bzw. überhaupt die Nacht schlafen.
Als ich hier ankam dachte ich, ich wäre aufgeschmissen. Doch ich schlief sofort müde ein und auch durch und auch ohne Hilfsmittel.
Ich habe auch von Anfang an auf Medikamente verzichtet und zwar aus verschiedenen Gründen.

1. Sie machen dick - wer will das schon
2. Sie machen abhängig - noch eine Sucht mehr
3. Sie schädigen meine Organe - das habe ich schon genug getan

Mein Motto war immer: Lieber liege ich die ganze Nacht wach, als irgendwas zu nehmen.
Außer es hätte mir damals jemand einen Joint angeboten, dazu hätte ich sicher nicht Nein gesagt.
Ich weiß, dass nicht jede Frau hier so ein „Glück" hat und sofort ein- und durchschläft. So war es halt bei mir....
Sowieso war ich immer dankbar dafür, dass ich körperlich und psychisch so gut davon gekommen war.
Zwischen Meth und Cannabis habe ich auch vieles andere ausprobiert (außer Heroin) und habe einiges an Erfahrung gesammelt. Ihr wisst ja, dass man auf Droge immer spannende „Abenteuer" erlebt.

Wenn ich höre, wie Frauen schon in der Haft planen, draußen weiter zu konsumieren, dann kann ich es nur schwer nachvollziehen. Wieso werft ihr diese Chance auf ein drogenfreies Leben einfach weg? Wieso plant ihr das?

Was muss denn noch passieren, dass ihr endlich aufhört?!

Denkt doch einfach nur an euch selbst, eure Kinder oder an eure Familie! Wer es hier nicht lernt und nicht will, der wird früher oder später alles verlieren. Ich denke echt, dass kaum einer von uns damit rechnet.

Drogen nehmen den Menschen IMMER das Happy-End.

Wir Junkies haben doch immer alles im Griff.... ;-)
Wir müssen die Welt nüchtern ertragen!

Unser Wunsch bleibt - die JVA Chemnitz - bald eine drogenfreie Zone!

Kriminologie - die Wissenschaft vom Verbrechen

(HL - RIAF) Im Herbst hatten wir das Glück, Herrn Prof. Dr. Kölbel kennenzulernen, seines Zeichens gebürtiger Sachse, aber inzwischen mit Lehrstuhl für Strafrecht und Kriminologie an der Universität München.
Er beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem, was unser Leben - das Leben von Kriminellen - maßgeblich beeinflusst. Wie entstehen Verbrechen? Wie wird ein Mensch zum Verbrecher? Und wie entstehen Urteile? Diese grundlegenden Fragen sind Gegenstand der Devianzforschung und Kriminalsoziologie.
'Devianz' heißt erstmal nur *Abweichung.* Kriminalität ist ein Teil des abweichenden Verhaltens, nämlich der, der unter Strafe steht. Für die Frage, warum es zu abweichendem oder strafbarem Verhalten kommt, verfolgt die Kriminologie ganz verschiedene Ideen: personale Problemlagen, Stressbedingungen, Kontroll- und Situationsperspektive sowie den Definitionsansatz.

* personale Problemlagen sind Krankheiten oder Persönlichkeitsmerkmale, die Straftaten begünstigen (Impulsivität, geringe Empathie usw.) und die man etwa durch Behandlung der Person vermindern kann
* Stressbedingungen sind Schwierigkeiten, mit denen man infolge gesellschaftlicher Problemlagen konfrontiert wird (Bildungsnachteile, Arbeitslosigkeit, Isolation usw.) und die die Menschen in solche Stresssituation bringen können, dass sie darauf mit abweichendem oder kriminellem Verhalten reagieren. Solche Systemfehler kann nur leider nicht der Einzelne lösen, die müssten wir gesamtgesellschaftlich 'reparieren'.
* Die Kontroll- und Situationsperspektive geht davon aus, dass jede und jeder in Situationen, in denen es möglich ist und sich lohnt, gegen Normen verstoßen würde, wenn sie oder er sich nicht durch innere Bindungen (Gewissen, Moral usw.) oder durch äußere Kontrollen (Familie, Kollegen usw.) daran gehindert fühlt. Es kommt also bei den Menschen zu Kriminalität, die in ihrer Entwicklung solche inneren oder äußeren Bindungen nicht aufbauen konnten. Aber lässt sich, wenn man ihnen dabei hilft, nachholen.
* Die Definitionsperspektive fragt nach der Einstufung eines Verhaltens, ist es legalisiert oder kriminalisiert und wird es verfolgt oder nicht. Wenn man jemanden, der Drogen nimmt, in Ruhe lässt oder als krank behandelt, wird sie oder er sich anders entwickeln, als wenn man ihn dafür bestraft. Dann hat sie oder er so viel Ärger, dass sie oder er sich irgendwann so verhält, wie man es ihr oder ihm vorhält – nämlich kriminell.

Über all das kann man trefflich streiten. Das macht man in der Wissenschaft auch.

Wir danken Prof. Kölbel für seine offenen Worte und für seine große Geduld bei diesen schwierigen Themen, gleichzeitig freuen wir uns auf eine angedachte weitere Zusammenarbeit.

Kriminologische Forschung zu Medien im sächsischen Justizvollzug

Dr. Aaron Bielejewski

Das Zentrum für kriminologische Forschung Sachsen (mit Sitz in Chemnitz) ist seit August 2021 aktiv in der kriminologischen Forschung. Unter der Leitung von Prof. Dr. Frank Asbrock, der auch die Professor Sozialpsychologie an der Technischen Universität Chemnitz leitet, wird vor allem in den Themenbereichen Justizsystem, Stigmatisierung und Gewalt geforscht. Wir untersuchen nicht nur Kriminalität und Verbrechen, sondern auch wie die Gesellschaft etwas als „illegal“ etikettiert und folglich darauf reagiert. Dies geschieht anhand sozialwissenschaftlicher Methoden wie Umfragen, Interviews oder Feldforschung, in denen versucht wird, durch Beobachten und Besprechen besser zu verstehen, wie Menschen innerhalb bestimmter Rollen, Umstände oder Orte leben und handeln.
Zurzeit wird auch in der JVA Chemnitz geforscht. In meinem **Projekt „Strafvollzug und Medien“** untersuche ich, welche Medien angeboten, benutzt und wertgeschätzt werden und wie das sich derzeit entwickelt.
Noch dazu analysiere ich, wie innerhalb der JVA sowie von innen nach außen kommuniziert wird, was für Hürden und Barrieren es dabei gibt und wie man Kommunikation und das Vermitteln von Informationen verbessern könnte. In diesem Projekt stehen die Erfahrungen von inhaftierten Menschen im Fokus. Deshalb werden ergebnisoffene Interviews mit Frauen in der JVA Chemnitz (sowie mit Männern in der JVA Leipzig) durchgeführt. Verschiedene Aspekte von Medien werden dabei angesprochen, vom Fernseher und Radio bis zum Haftleben selbst sowie soziale Medien und einen in der Realität nicht vorhandenen Internet-Zugriff.
Wir wissen bereits, dass sich die Art, wie wir Medien im Alltag benutzen, heutzutage schnell ändert. Aber die wenigsten Leute „draußen“ verstehen, wie Medien in der JVA zur Verfügung gestellt und benutzt werden. Mein Ziel ist es klarzustellen, wie die „Medienlandschaft“ hinter Gittern aussieht, damit die Diskussionen, die sehr oft in der JVA stattfinden, auch nach außen getragen werden können. Somit sollen Entscheidungen, die das Leben von inhaftierten Menschen betreffen, auch auf wahren Erlebnissen von Inhaftierten und nicht nur Annahmen basieren.

Skorpion 24.10.-22.11.

Eigenschaften: rachsüchtig, nachtragend, mysteriös, Verführungskünstler

Stärkste Anziehungskraft: Fische, Krebs, Skorpion

Gute Beziehung: Jungfrau, Steinbock

Voraussage: Es wird eine große Veränderung in deinem Leben geben. Lass es auf dich zukommen und überstürzte nichts, denn alles kommt zur rechten Zeit.

Jungfrau 24.8.-23.9.

Eigenschaften: emphatisch, ruhig, verständnisvoll, verschlossen, anspruchsvoll

Stärkste Anziehungskraft: Steinbock, Stier, Jungfrau

Gute Beziehung: Krebs, Skorpion

Voraussage: Deine Gewohnheiten kannst du mit ein bisschen Disziplin zum positiven verändern. Gehe mehr auf die Menschen zu, du wirst es nicht bereuen.

Fisch 20.2.-20.3.

Eigenschaften: gütig, bescheiden, liebevoll, emphatisch, sanft, romantisch, sensibel

Stärkste Anziehungskraft: Krebs, Skorpion, Fische

Gute Beziehung: Steinbock, Stier

Voraussage: Das letzte Jahr war anstrengend für dich. Lehne dich zurück und nutze die Zeit, um dein Privatleben aufzuräumen.

Waage 24.9.-23.10.

Eigenschaften: will bewundert werden, harmoniebedürftig, anspruchsvoll

Stärkste Anziehungskraft: Wassermann, Zwilling, Waage

Gute Beziehung: Löwe, Schütze

Voraussage: Es erwarten dich viele Verpflichtungen. Lass dich nicht verunsichern, es dauert nur einfach alles ein bisschen länger als erhofft, es wird sich auszahlen.

Wassermann 21.1.-19.2.

Eigenschaften: freiheitsliebend, braucht Abwechslung, Rebell, unabhängig

Stärkste Anziehungskraft: Zwilling, Waage, Wassermann

Gute Beziehung: Schütze, Widder

Voraussage: Die Konsequenzen der ersten wichtigen Fehlentscheidungen in deinem Leben werden langsam sichtbar. Lerne daraus und versuche die Botschaft dahinter zu verstehen.

Steinbock 22.12.-20.1.

Eigenschaften: wählerisch, strukturiert, tiefgründige Persönlichkeit, voller Liebe und Emotionen, treu, loyal

Stärkste Anziehungskraft: Stier, Jungfrau, Steinbock

Gute Beziehung: Skorpion, Fische

Voraussage: Pass auf deine Ausgaben auf und überlege dir, was du zum Leben brauchst und was für dich Luxus ist. Sieh zu, dass du nicht unnötig Geld ausgibst, damit du andere Ziele erreichst.

HaftLeben - 2023

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

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

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

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

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

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

Schulferien TH

Mondphasen ● Neumond ☽ zunehmender Mond ○ Vollmond ☾ abne

Haft Leben - 2023

JULI			AUGUST			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DEZEMBER		
1 Sa			1 Di			1 Fr			1 So	Erntedankfest		1 Mi	Allerheiligen		1 Fr		
2 So			2 Mi			2 Sa			2 Mo		40	2 Do			2 Sa		
3 Mo		27	3 Do			3 So			3 Di	Tag der dt. Einheit		3 Fr			3 So	1. Advent	
4 Di			4 Fr			4 Mo		36	4 Mi			4 Sa			4 Mo		49
5 Mi			5 Sa			5 Di			5 Do			5 So			5 Di		
6 Do			6 So			6 Mi			6 Fr			6 Mo		45	6 Mi	Nikolaus	
7 Fr			7 Mo		32	7 Do			7 Sa			7 Di			7 Do		
8 Sa			8 Di			8 Fr			8 So			8 Mi			8 Fr		
9 So			9 Mi			9 Sa			9 Mo		41	9 Do			9 Sa		
10 Mo		28	10 Do			10 So			10 Di			10 Fr			10 So	2. Advent	
11 Di			11 Fr			11 Mo		37	11 Mi			11 Sa	Martinstag		11 Mo		50
12 Mi			12 Sa			12 Di			12 Do			12 So			12 Di		
13 Do			13 So			13 Mi			13 Fr			13 Mo		46	13 Mi		
14 Fr			14 Mo		33	14 Do			14 Sa			14 Di			14 Do		
15 Sa			15 Di	Mariä Himmelfahrt		15 Fr			15 So			15 Mi			15 Fr		
16 So			16 Mi			16 Sa			16 Mo		42	16 Do			16 Sa		
17 Mo		29	17 Do			17 So			17 Di			17 Fr			17 So	3. Advent	
18 Di			18 Fr			18 Mo		38	18 Mi			18 Sa			18 Mo		51
19 Mi			19 Sa			19 Di			19 Do			19 So	Volkstrauertag		19 Di		
20 Do			20 So			20 Mi	TH - Internationaler Kindertag		20 Fr			20 Mo		47	20 Mi		
21 Fr			21 Mo		34	21 Do			21 Sa			21 Di			21 Do		
22 Sa			22 Di			22 Fr			22 So			22 Mi	Buß- und Bettag		22 Fr	Winteranfang	
23 So			23 Mi			23 Sa	Herbstanfang		23 Mo		43	23 Do			23 Sa		
24 Mo		30	24 Do			24 So			24 Di			24 Fr			24 So	4. Advent / Heiligabend	
25 Di			25 Fr			25 Mo		39	25 Mi			25 Sa			25 Mo	1. Weihnachtsfeiertag	52
26 Mi			26 Sa			26 Di			26 Do			26 So	Totensonntag		26 Di	2. Weihnachtsfeiertag	
27 Do			27 So			27 Mi			27 Fr			27 Mo		48	27 Mi		
28 Fr			28 Mo		35	28 Do			28 Sa			28 Di			28 Do		
29 Sa			29 Di			29 Fr			29 So	Ende der Sommerzeit		29 Mi			29 Fr		
30 So			30 Mi			30 Sa			30 Mo		44	30 Do			30 Sa		
31 Mo		31	31 Do						31 Di	Reformationstag					31 So	Silvester	

Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz

Thalheimer Straße 29

09125 Chemnitz

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

Schütze 23.11.-21.12.

Eigenschaften: abenteuerlustig, frei, unabhängig, charmanter Lebenskünstler, Optimist, ist gerne unterwegs, heißblütig, ehrlich, direkt, tolerant
Stärkste Anziehungskraft: Widder, Löwe, Schütze
Gute Beziehung: Waage, Wassermann
Voraussage: Es gibt in deinem Leben Klärungsbedarf, dem du dich stellen solltest. Danach wird es dir besser gehen und du hast den Kopf frei für kommende Projekte.

Krebs 22.6.-22.7.

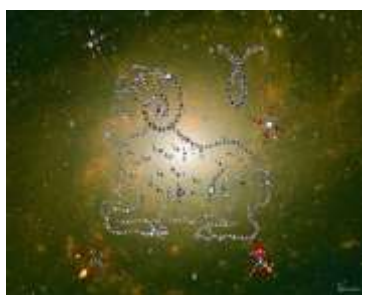
Eigenschaften: romantisch, gütig, treu, loyal

Stärkste Anziehungskraft: Fische, Skorpion, Krebs (nur freundschaftlich)

Gute Beziehung: Stier, Jungfrau

Voraussage: Du wirst mit Verlusten rechnen müssen, aber sei nicht traurig: es wird hauptsächlich nur Ballast sein, der dein Leben negativ beeinflusst hat.

Widder 21.3.-20.4.



Eigenschaften: temperamentvoll, ungeduldig, direkt, wechselhaft

Stärkste Anziehungskraft: Schütze, Löwe, Widder

Gute Beziehung: Wassermann, Zwilling

Voraussage: Du verschließt dich mehr als sonst und das solltest du auch, denn ansonsten schlägt das Karma zu. Je weniger schlechte Einflüsse, desto besser für dich.

Stier 21.4.-20.5.

Eigenschaften: treu, bodenständig, loyal, anspruchsvoll

Stärkste Anziehungskraft: Jungfrau, Steinbock, Stier

Gute Beziehung: Fische, Krebs

Voraussage: Halte durch und bleibe ausdauernd und geduldig, es wird sich am Ende für dich lohnen! Sprich deinen Ärger anderen gegenüber aus und gehe nicht wie gewohnt mit dem Kopf durch die Wand.

Zwilling 21.5.-21.6.

Eigenschaften: unabhängig, freiheitsliebend, sympathisch, gesellig, braucht Abwechslung

Stärkste Anziehungskraft: Waage, Wassermann, Zwilling
Gute Beziehung: Widder, Löwe

Voraussage: Du bist jeder neuen Aufgabe gewachsen und hast dein Ziel klar vor Augen. Lass dich von anfänglichen Problemen nicht einschüchtern, du hast schon so vieles alleine geschafft und hinbekommen.

Löwe 23.7.-23.8.

Eigenschaften: freundlich, ist nicht gern allein, braucht Bewunderung, charmant

Stärkste Anziehungskraft: Schütze, Widder, Löwe

Gute Beziehung: Zwilling, Waage

Voraussage: Wenn dir der Kragen platzt, reiß dich zusammen. Es ist wichtig, dass du dein Ego nicht in den Vordergrund stellst, sondern mehr auf das Wir und Miteinander eingehst.

Monate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ambrosia							x			
Nessel					x	x			x	
Brennnessel					x					
Mais					x	x		x	x	
Goldrute					x				x	
Beifuss					x				x	
Gänsefuss					x				x	
Linde					x			x		
Gerste					x			x		
Tanne				x	x		x			
Roggen				x	x		x			
Hafer				x	x			x	x	
Holunder				x	x			x	x	
Kiefer				x					x	
Gräser				x					x	
Weizen				x				x		
Rosskastanie				x			x			
Akazie				x			x			
Hopfen				x		x				
Walnuss			x	x		x	x			
Fichte			x	x		x	x			
Löwenzahn			x	x			x	x		
Ampfer			x	x				x		
Spitzwegerich			x	x					x	
Rotbuche			x							
Platane			x			x				
Flieder			x			x				
Raps			x						x	
Hainbuche		x	x			x				
Esche		x	x			x				
Eiche		x	x			x				
Birke		x	x			x				
Eibe		x	x			x	x			
Ahorn		x	x			x	x			
Pappel		x	x		x	x				
Weide		x								
Ulme		x			x					
Hasel	x			x	x					x
Erle	x			x	x					x

Heuschnupfen - Der Pollen-Angriff - jedes Jahrs aufs neue

(HL/FAM) Jeder der Heuschnupfen hat, kennt das Problem. Die Aggressoren sind teilweise viel zu klein, als dass man sie mit unseren bloßen Augen sehen könnte. Sie dringen durch Fensterritzen und Vorhangstoffe, bleiben an der Einrichtung, in Kleidern und vor allen in den Haaren hängen. Mit der Luft gelangen sie überall hin, nichts und niemand sind vor ihnen sicher. Haben die Pollen erst einmal unsere Schleimhäute erreicht, geht das große „Nase laufen" und „Tränen der Augen" erst richtig los. Weitere Merkmale sind wiederholter Niesreiz, Kratzen im Hals, geschwollene Augen, Jucken und manchmal sogar schmerzende Bronchien. Durch die Klimaerwärmung werden es regelmäßig mehr Pollen. Wer an Heuschnupfen leidet, für den wird das Frühjahr und/ oder der Sommer zur Qual. Das ist abhängig davon, gegen wie viele Pollen man allergisch ist. Schlimmstenfalls ist man von Januar (Frühblüher) bis Oktober durchgehend betroffen. Oft kommen auch noch andere Allergien (sogenannte Kreuzallergien) hinzu, wie z. B. gegen Hausstaub, Schimmelpilze und bestimmte Lebensmittel. Wenn ihr erste Symptome erkennt, geht zum Arzt und lasst euch testen! Das tut noch gar nicht weh!

Da Pollen auch vor einer JVA keinen Halt machen, haben wir hier mal einige wichtige Fragen beantworten.

1. Wie entsteht Heuschnupfen?

Heuschnupfen entsteht durch eine Sensibilisierung gegenüber einem Antigen (z. B. Blütenpollen), wobei über bestimmte Vermittlerstoffe eine Überempfindlichkeitsreaktion vornehmlich an der Nasenschleimhaut und an der Augenbindehaut ausgelöst wird, die mit den typischen saisonalen Krankheitszeichen verläuft.

2. Gibt es Medikamente zur Linderung der Symptome, die nicht müde machen?

Bei den modernen Medikamenten gegen Heuschnupfen ist die Müdigkeit als Nebenwirkung deutlich abgemildert worden. An homöopathischen Mitteln stehen auch einige zur Verfügung, hier dürften derartige Nebenwirkungen nicht zu beobachten sein.

3. Wie lange (wie viele Jahre) kann Heuschnupfen bestehen? Gibt es eine Heilung?

Nein, aber ein symptomärmerer Verlauf.

4. Was ist eine Desensibilisierung?

Bei der Desensibilisierung wird versucht, durch Verabreichung von Antigenen außerhalb der Pollensaison" eine Bindung der Antikörper zu erreichen und damit die allergische Überempfindlichkeitsreaktion zu minimieren.

5. Wie kann man sich vor den Pollen schützen, was sollte man im Alltag beachten?

Einen totalen Schutz vor Pollen ist nicht möglich. Leider kann man nur für eine Erleichterung sorgen, hier die von mir empfohlenen Möglichkeiten:
Nasenduschen, Bettwäsche regelmäßig wechseln und waschen, Kleidung und die Haare nach dem Aufenthalt im Freien waschen.

(HL/phoenix) Falls jemand von euch aufhören will, hätte ich hier ein paar gute Tipps:
- DVD aus der Bücherei *In 5 Stunden zum Nichtraucher* ausleihen.
- Alle Raucherutensilien aus der Zelle entsorgen, damit keine Versuchung da ist.
- Genauso ernähren wie vor dem Rauchstopp.
- Wenn der Gedanke kommt, („ch muss jetzt eine rauchen") ablenken und der Gedanke verschwindet schneller als man denkt.
- Kein großes Ding draus machen (der innere Schweinehund mag keinen Druck).

Gute Gründe um aufzuhören:

- **Es ist ungesund.**
- **Es ist krebserregend (Blasen-, Nieren-, Lungenkrebs sind am häufigsten).**
- **Es stinkt.**
- **Es ist teuer.**
- **Es macht stark abhängig.**
- **Es nimmt viel Zeit weg.**

Habt ihr euch mal gefragt, was alles in so einer Zigarette drin ist??
Über 200 Chemikalien führen wir uns mindestens 20x am Tag zu.
Denkt mal an euer Lieblingsessen. Stellen wir uns vor, es wäre Döner.
Nun stell dir mal vor, du müsstest 20 kleine Häppchen Döner essen, jeden Tag und das jahrelang. Fazit: Es würde nicht lange dauern, dann hättest du die Schnauze voll von Döner. Wieso ist das bei einer Zigarette anders? Weil wir nikotinsüchtig sind!
Die Tabakindustrie verabreicht es uns mit Absicht, um uns abhängig zu machen, das ist eine totale Frechheit!!!

Quält euch nicht mit „weniger rauchen", das ist einfach nur Folter und bringt gar nichts.
Denn dann ist jede Zigarette eine Belohnung dafür, dass ihr so lange nicht geraucht habt.
Das einfachste ist es, von jetzt auf gleich aufzuhören.

Nach 2 Wochen ist das ganze Nikotin aus dem Körper und das "doofe Gefühl" ist verschwunden.

Wenn wir eine rauchen, steigt der Nikotinpegel an. Nach kurzer Zeit sinkt er wieder und wir müssen wieder eine rauchen. Es ist ein ständiges „rauf und runter" und dauert den ganzen Tag, bis wir schlafen gehen.

Fazit: Eine Zigarette führt zur nächsten Zigarette- führt zur nächsten- führt zur nächsten...

Das Rauchen ist eine Kettenreaktion, um an das Nikotin zu gelangen und das ist, wie wir wissen, ein starkes Nervengift.
Wenn uns jemand fragt, ob wir eine Heroinspritze haben wollen, sagen wir: **„Nein Danke“**
Warum sagen wir das? Weil Heroin ein starkes Nervengift ist und sehr schnell abhängig macht.
Uns geht es gut, ohne Heroin.
Herzlichen Glückwunsch dafür.
Nun, wieso denken wir nicht genauso bei einer Zigarette?

Sag dir selbst nicht: Ich darf nicht rauchen! / Ich muss gesund werden! / Ich muss gut riechen!

Sondern:

- **Ich habe das Recht, mit Rauchen aufzuhören.**
- **Ich darf gesund sein.**
- **Ich darf gut riechen.**

Vergleich: Mückenstich mit Rauchen

Stell dir vor, du hast einen Mückenstich und du darfst drei Stunden lang nicht kratzen. Wie wird es sich wohl anfühlen, wenn du nach drei Stunden endlich wieder kratzen darfst? Richtig, es wird sich soooo gut anfühlen. So auch, wenn du dir vornimmst, für drei Stunden nicht zu rauchen und dann eine rauchst. Sie wird sooo lecker für dich sein.

Stell dir vor, du darfst nun zwei Tage lang nicht kratzen, bis der Mückenstich verschwunden ist. Würde das Kratzen dann noch gut tun? Nein, weil es nicht mehr juckt!!!
---> Warten, bis das Jucken wieder aufhört.

Fantastischster Sachgrund einer Antragsablehnung - die Fortsetzung

Achtung Satire!*

Wir danken euch für die zahlreichen Abstimmungen und umso mehr für die zahlreichen neuen Einsendungen der nächsten Kandidaten. Es ist uns wirklich schwer gefallen aus den vielen guten Vorschlägen eine Auswahl zu treffen. Aber das ist eine sehr süße Qual, also bitte beteiligt euch auch weiterhin so zahlreich bei den Einsendungen - es ist eine wahre Freude.
Wir danken auch den vielen kreativen Köpfen hier in den Häusern, die das Entstehen dieser Perlen überhaupt erst möglich machen.

Hier erstmal euer Gewinner aus den letzten drei Nominierungen des Heftes 75 - aus allen Abstimmungen hat sich **Kandidat 2** als Sieger durchgesetzt:

- **Die nicht existierende 14-Tage-Antragsfrist für Urlaubsanträge.**

Die neuen Nominierten zur Abstimmung auf S. 27 sind:

(1) Anträge mehrerer Gefangener wegen akuter, schwerer Zahnschmerzen

Antwort an Gefangene 1 - der Termin habe schon stattgefunden - *(Anm. der Redaktion: tatsächlich hatte es sich um eine Namensverwechselung gehandelt, es war eine andere Gefangene behandelt worden).*
Antwort an Gefangene 2 - Termin in 3 Monaten *(Anm. der Redaktion: es sind Wartezeiten von bis zu 17 Wochen bekannt).*

(2) In geduldigen Abständen drei Anträge mit Bitte um ein persönliches Gespräch;

- schließlich Antwort: Gefangene konnte 16 Uhr *(Anm. der Redaktion: Hofgangzeit)* nicht angetroffen werden, neuer Terminversuch in voraussichtlich drei Wochen
(Anm. der Redaktion: Eine JVA sollte wissen, wo sich ihre Gefangenen jeweils befinden - das scheint der ganze Sinn der Anstalt zu sein! Und im Zweifel sollte es mit einem Funkgeräteinsatz aufklärbar sein.)

(3) Gefangene mit durchgelegener Matratze und resultierenden Rückenschmerzen stellt Antrag auf Matratzen-Ersatz bzw. Schwerlast-Matratze
Antwort Med-Dienst: Sie solle sich wegen Rückenschmerzen vorstellen und krankschreiben lassen, ein Matratzen-Ersatz sei nicht möglich

Aufruf für die nächsten Nominierungen: wenn ihr solches oder ähnliches erlebt habt, dann bitte schreibt uns wieder so zahlreich wie beim letzten Mal.

Nochmal die Preisausschreiben-Bedingungen:

- Es muss sich um eine echte Begründung für eine echte Antragsentscheidung handeln und
- eine der drei folgenden Bedingungen in herausragender Weise erfüllen:

a) in sich völlig widersprüchlich sein
b) alle logischen Gesetze brechen
c) gegen den gesunden Menschenverstand verstoßen.

Hinweise der HL-Redaktion:

Keine Frage, jeder gewinnt gerne. Spielen sollte jedoch in erster Linie Spaß machen und nicht das Leben bestimmen. Wenn aus Spaß Ernst wird, kann das Spielen zum Problem werden. Übermäßiges und unkontrolliertes Spiel kann zur Abhängigkeit und letztlich auch zur Sucht führen.

*) Laut Wikipedia:

Satire ist eine Kunstform, mit der Personen, Ereignisse oder Zustände kritisiert, verspottet oder angeprangert werden. Typische Stilmittel der Satire sind die Übertreibung als Überhöhung oder die Untertreibung als bewusste Bagatellisierung bis ins Lächerliche oder Absurde. Üblicherweise ist Satire eine Kritik von unten (Bürgerempfinden) gegen oben (Repräsentanz der Macht) vorzugsweise in den Feldern Politik, Gesellschaft, Wirtschaft oder Kultur.

Taschengeldantrag Justizvollzugsanstalt Chemnitz

Ich beantrage für den **laufenden** Monat Taschengeld

Beachten Sie bitte:

Gewährung erfolgt am Anfang des Folgemonats.

- Der Antrag ist im Monat des
- Taschengeld kann nur erhalten, wer ohne eigenes Verschulden kein Arbeitsentgelt oder keine Ausbildur bedürftig ist. Bedürftigkeit liegt vor, wenn im **laufenden** Monat an Hausgeld und Eigengeld nicht ein Betr Taschengeldanspruchs zur Verfügung steht

(HL/Red.) Leserbrieftext bearbeitet:

Hallöchen Ihr lieben Redakteurinnen und Leserinnen,

heute möchte ich mich doch nochmal mit Kritik zu Wort melden.
Von uns wird erwartet, dass wir uns an die Gesetze halten, hier sollte man doch mit gutem Beispiel vorangehen. Oder?
Zum einen wäre es nett, wenn man auf Anträge auch Antworten bekäme, ohne im Wochentakt den Stationsdienst *'nerven'* zu müssen.

Aber das eigentliche Problem war im konkreten Fall ein Taschengeldantrag. Die betroffene Gefangene hat einen kompletten Monat nicht gearbeitet und hatte demzufolge im Folgemonat kein Einkommen und deshalb einen Taschengeldantrag gestellt.
Daraufhin kam Mitte des somit nächsten Monats die Antwort, man könne noch nicht feststellen, ob sie denn bedürftig wäre (obwohl keine Gelder eingegangen sind), und man könne dies erst am Ende des Folgemonats feststellen.

Zu diesem Thema gibt es aber ein Urteil aus Bamberg (1StVK37/12, LG Bamberg, 22.03.2012) mit dem Orientierungssatz:
„Die Justizvollzugsanstalt überschreitet ihr Ermessen, wenn der für den laufenden Monat bewilligungsfähige Taschengeldbetrag nicht entweder 2x hälftig festgesetzt und bei beiden monatlichen Einkaufsmöglichkeiten entsprechend bereitgestellt oder aber zumindest festgesetzt und insgesamt vor der ersten Einkaufsmöglichkeit bereitgestellt wird. Denn die Bereitstellung von Taschengeld muss so rechtzeitig erfolgen, dass der Gefangene im Bedarfszeitraum auch darüber verfügen kann."
Bei dem zitierten Urteil ging es um einen Gefangenen, der für Januar, Februar und März Taschengeld beantragt und jedes Mal erst im Folgemonat für den Vormonat bekommen hatte - genauso wie im hiesigen Fall. Trotz dieses Urteils wird es hier leider immer noch so gehandhabt, wenn man länger als 6 Monate hier ist.

<u>Anmerkung der HL-Redaktion:</u>

Wir haben uns zu dem Fall und den in Sachsen geltenden Regelungen umfassend informiert und Rücksprache gehalten. Dabei muss man feststellen, dass unsere JVA hier grundsätzlich nicht unkorrekt oder gar ungesetzlich handelt.

Die Auszahlung im Folgemonat ist sowohl in der Hausordnung (14.8: „nachträglich in dem Monat gebucht, der dem Antragsmonat folgt") als auch auf dem Antrag selbst ersichtlich.

Das im Brief zitierte Urteil bezieht sich zudem auf Bayern und nicht Sachsen. Die Strafvollzugsgesetze sind Ländersache und können sich daher von Bundesland zu Bundesland unterscheiden, auch in ihrer Auslegung.
Gleichzeitig muss man aber auch sagen: Das SächsStVollzG § 57 lässt den Zeitpunkt der Auszahlung durchaus offen. Satz (1) betont „ohne eigenes Verschulden", was auch bei längerem Aufenthalt durchaus zwischendrin passieren kann, wenn sich beim Wechsel von einer Arbeitsstelle zur nächsten z. B. durch fehlende Plätze, Verzögerungen durch Personalmangel o. ä. ergeben. Eine Einschränkung auf die ersten Haftmonate ist in § 57 nicht benannt und wäre nicht zwingend.
Satz (2) betont die Vorauszahlung „insbesondere im ersten Monat des Vollzugs", schließt jedoch andere Bedarfszeiträume keinesfalls aus. Derselbe Verrechnungsmechanismus, der im ersten Monat bei evtl. eingehenden Zahlungen besteht, kann auch zu jedem anderen Zeitpunkt angewandt werden. Wieder gilt - eine Einschränkung auf den ersten Haftmonat ist in § 57 nicht absolut benannt und wäre nicht zwingend.
Und auch wenn das Bamberger Urteil für Sachsen keine Gültigkeit hat, weist es in seiner Begründung einen einfachen Sachverhalt aus:
„... die Bedürftigkeit des ‚laufenden' Monats ... erst rückblickend zu beurteilen ... kann damit dem gesetzgeberischen Zwecke des Taschengeldes [nicht entsprechen] ... Eine nachträgliche Zahlung kann weder den Bedarf ... in der Vergangenheit ... decken noch ... ihrer Funktion noch gerecht werden."
Ein ähnliches Urteil des OLG Koblenz (Rheinland-Pfalz) betont auch den „Sinn und Zweck der [Taschengeld-]Regelung ... ein Abgleiten des Strafgefangenen in die Subkultur zu vermeiden." Insbesondere sei dem Grundgedanken SGB II zu folgen, dass Leistungen tatsächlich im Moment der Bedürftigkeit zur Verfügung stehen müssen.
Auch wenn sich die StVollzG von Bayern, Rheinland-Pfalz und Sachsen nicht im Buchstaben gleichen, ist doch der Geist der Taschengeldregelung derselbe: Deckung eines Bedarfs, wenn er da ist.
Könnte und sollte dies zu einer Neubewertung der Regelungen in der hiesigen JVA führen?

Gedicht von I. G.

Как рибку бойвую

в банку поймали,

но я уплыву в океан.

Ни штромы, ни рифы

меня не пугают.

Взя жизнь моя – божий план!

План очень странный,

местами безумный.

Но нам ли о нём судить?

Бойуовая рыбка,

такая малютка,

но бьётся,

аж кровь кипит!

Wie ein Fisch kämpfe ich,

in der Dose gefangen,

aber ich schwimme im Ozean.

Weder Strömung noch Riffe

machen mir Angst.

Mein ganzes Leben ist ein göttlicher Plan!

Der Plan ist sehr sonderbar,

verrückte Orte.

Aber werden wir über uns richten?

Kämpferischer Fisch, dieser kleine,

aber kämpft, das Blut kocht.

Übersetzung von Knockcollector

Liebes Team „Haft-Leben“, liebe Mitgefangenen,

eigentlich hätte ich das gerne als Kleinanzeige aufgegeben. Leider gibt es diese Rubrik nicht im Haft-Leben.
Das hier geht an meine Mitgefangenen. Wenn ich das Fenster öffne, sollte ich wohl besser nicht riskieren, auch meine Hand hinaus zu halten. Der eine schüttet seinen Tee aus dem Fenster, der nächste kleckst seine Marmelade von oben auf mein Fensterbrett. Es werden tonnenweise Lebensmittel und Müll aus dem Fenster geworfen. Das ist aus mehreren Gründen wirklich widerlich. Es stinkt erbärmlich, sieht eklig aus und ihr verschwendet Tonnen von Lebensmittel. Und sobald Einschluss ist, beginnt eine sinnlose Pöbelei über die Fenster. Muss das sein?
Wenn uns schon jeder für asozialen Abschaum hält, und viele wie asozialen Abschaum behandeln, dann benehmt euch doch nicht auch noch so!!! Das ist mit Sicherheit kein Ruf, der es wert wäre, ihn auch noch zu verteidigen.
Alles Liebe euch!

Hallo Redaktionsmädels!

Ich muss mich jetzt mal bei euch auskotzen, weil ich mich (so gut wie) jeden Abend darüber aufrege!!!! Vielleicht geht es vielen anderen auch so?!?
Mich nervt es tierisch, wenn abends und nachts (teilweise 3 Uhr) die Beamten durch die Stationstür poltern und keine Rücksicht auf uns Gefangene nehmen. Da wird mitten in der Nacht laut geredet, gelacht und mit dem Schlüssel geklappert. Ja, wir sind nur Gefangene, aber auch wir gehen jeden Tag arbeiten und brauchen genauso unseren Schlaf.
Wie oft habe ich schon geschlummert und wurde durch den rücksichtslosen Nachtdienst geweckt? Ich bin dann meistens so sauer, dass es einige Zeit braucht, bis ich wieder Ruhe finde. Und hoffentlich vor dem nächsten Kontrollgang der Bediensteten wieder im Tiefschlaf bin. Auf das sie mich nicht wieder wecken!
ABER: Nicht alle Bediensteten legen dieses Verhalten an den Tag. Ich bemerke auch vorsichtiges Türen-auf-machen und leise-mit-dem-Schlüssel-rascheln, etc. Leider kommt das aber nicht so oft vor....

Hi, es ist spät abends. Ich sitze auf meinem Bett und schaue fern.
Neben mir schreit eine Frau. Sie scheint noch nicht lange da zu sein, wahrscheinlich wieder ein Neuzugang... Sie ist laut und randaliert.
Auch andere Frauen brüllen aus dem Fenster. Ich rauche eine Zigarette und versuche die Lage zu checken.
Der Alarmton ertönt im Minutentakt. Nach jedem Ton zähle ich die Sekunden bis zum nächsten Ton.
Ich muss an meine Familie denken. Wenn sie mich so sehen könnten... Sie kennen so eine Situation gar nicht. Für mich ist es Alltag geworden...
Innerlich bin ich aufgewühlt. Eingesperrt zu sein und gleichzeitig inneren Druck zu verspüren ist immer ein unangenehmes Gefühl.
Die Frau beruhigt sich nicht und tritt immer wieder gegen die Tür.
Ich zucke jedes Mal zusammen. Ob noch was schlimmeres passiert?
Und so soll ich einschlafen??!!
Da ich sowieso arbeitslos war und Einschluss hatte, konnte ich so lange wach bleiben wie ich wollte. Ich habe mich in mein Bett gelegt und bin quasi durch das Gebrüll (Worte konnte ich nur schwer erhören) irgendwann eingeschlafen. Das war wie ein Hörspiel für mich. Kennst du das?

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

1. Welches Getränk verdankt seinen Namen dem Gefäß, aus dem es traditionell genossen wird?

A: Latte Macchiato
B: Wodka
C: Lumumba
D: Mate-Tee

2. Was macht sich gut im Vorgarten, erfordert aber viel Pflege?

A: Schwedische Hecke
B: Spanischer Busch
C: Englischer Rasen
D: Holländisches Gras

3. „Tut mir Leid, dass ich Ihnen nicht helfen kann, aber mir sind die …“?

A: Hände gebunden
B: Waden gewickelt
C: Füße eingegipst
D: Arme verschnürt

4. Was empfiehlt eine Kosmetikerin für ein gutes Aussehen?

A: Kokosnuss-BH
B: Gurkenmaske
C: Bananenröckchen
D: Spaghetti-Perücke

5. Was wird unter anderem mit den Bezeichnungen „mittelscharf“ und „extrascharf“ im Handel angeboten?

A: Lesebrillen
B: Senf
C: Unterwäsche
D: Nagelscheren

6. Berufskollegen in der literarischen Welt sind Philipp Marlowe und ...?

A: Hercule Poirot
B: Jurij Schiwago
C: Forest Gump
D: Phileas Fogg

7. Wovor wird im Wetterbericht normalerweise nicht gewarnt?

A: Hagelschlag
B: Eisregen
C: Schneelawinen
D: Meteoritenschauer

8. Wann treten in der Regel an Meeresküsten Springfluten auf?

A: Morgen- und Abendrot
B: Sommer- und Winteranfang
C: Voll- und Neumond
D: Tag- und Nachtgleiche

9. Was hatte Sigmund Jähn, der erste Deutsche im Weltall, 1978 bei seinem Weltraumflug im Gepäck?

A: Sandmännchenpuppe im Kosmonautenlook
B: ein Foto des Staatsratsvorsitzenden Willi Stoph
C: Postsack mit Kinderbriefen an den Mann im Mond
D: seinen Hamster namens Juri Gagarin

10. Wobei handelt es sich um ein Gemüse, das gegart und als Salat schmeckt?

A: Thailandtomate
B: Chinakohl
C: Japanrettich
D: Balibohne

11. Die idealen Gläser für Rotweine sind ...?

A: schmalschultrig
B: langhalsig
C: dickbauchig
D: dünnbeinig

12. Was darf bei echten "Spaghetti alla carbonara" nicht fehlen?

A: geringelter Parmesan
B: gestreifte Sahne
C: gepunktetes Ei
D: gewürfelter Speck

13. Lastwagen, die besonders viel transportieren müssen, haben umgangssprachlich zusätzlich noch ...?

A: ein Brett vorm Kopf
B: eine Blockade
C: einen Aussetzer
D: einen Hänger

14. Was sollte ein Schüler möglichst nicht schon in der 7. Klasse bestehen?

A: Bundesjugendspiele
B: Vaterschaftstest
C: Französisch-Vokabeltest
D: Biologieklausur

15. Stimmt ab, welcher der genannten Nominierten von Seite 23 unser nächster Preisträger werden soll.

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

Verschiedene Preise, je nach Verfügbarkeit u. a.

(Produktbeispiele)

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

Leider nur für die JVA Chemnitz!

Wie mache ich mit?

Die Lösungen bitte auf dem Lösungsbogen ankreuzen und mit Name, Haftraumnummer, Alter sowie ob Raucher oder Nichtraucher angeben.
Lösungsblatt ausschneiden und in den Briefkasten der Redaktion (z. B. Ausgang zum Hof) bis zum 02.02.2023 einwerfen.

Name, Vorname:

_____

Haftraum: _____ **Haus:**_____

Alter: _____

Nichtraucher ☐ Raucher ☐

Dez22	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15	Kandidat 1 ☐	Kandidat 2 ☐	Kandidat 3 ☐	Von Seite 23, hier nur

Liebe Leserinnen,

„Kopf hoch - mit Gott wird alles gut!“ - Dieser Satz traf mich wie ein Schlag. Ich hatte gerade einen schwerkranken Angehörigen im Krankenhaus besucht. Auf dem Rückweg kam ich am Andachtsraum vorbei und ging hinein. Dort lag eine Karte, auf der stand: „Kopf hoch“. Das irritierte und ärgerte mich.

Was brauchen Menschen, wenn sie Trost suchen? Das werde ich als Gefängnisseelsorgerin manchmal gefragt. Die Advents- und Weihnachtszeit ist in der JVA für viele eine Zeit, in der sie ihren Schmerz über das Getrenntsein von Menschen, die ihnen vertraut sind, besonders spüren. Ich denke, Tipps und Ratschläge, was anderen vielleicht schon geholfen hat, ist wenig tröstend. Mir persönlich tut es gut, wenn mir einfach mal jemand zuhört und wenn ich mich gesehen fühle: in dem, was mich bedrückt, aber auch mit meiner Stärke, mit meinen Möglichkeiten.

Kopf hoch! - ich denke gerade nochmal an diesen Spruch auf jener Karte. Daran geärgert hat mich, dass dieser Satz klang wie ein Appell. Was ich brauchte, war Zeit - Zeit zu begreifen, Zeit für mich, Zeit zum Weinen. Mit dem Spruch „Kopf hoch“ fühlte ich mich nicht ernstgenommen.

Ein Bibelwort für die Adventszeit steht im Lukasevangelium Kap. 21, Vers 28. Darin heißt es: „*Seht auf und erhebt eure Häupter (Köpfe), weil sich eure Erlösung naht.*“ Jesus sagte das vor fast 2000 Jahren in einer Rede an Menschen in einer schwierigen Zeit.

„Seht auf und erhebt eure Köpfe …“ - Wenn Jesus so zu mir redet, dann höre ich ihm zu. Warum? - Weil er Mensch war wie ich - mit Angst und Schmerzen, mit Ungewissheit und Hoffnung. Er war echt in dem, was er sagte. Jesus nehme ich das ab.

Als Seelsorgerin weiß ich, dass viele Inhaftierte in ihrem Leben beschämt wurden - oft längst bevor sie straffällig geworden sind. Scham ist etwas, das Menschen erniedrigt. Wenn wir in der JVA Gottesdienst feiern, darf ich erleben, wie Teilnehmerinnen innere Bestärkung erfahren: beim gemeinsamen Singen und Beten, beim Kerzenanzünden, in der Stille.

Jesus sagt: Ich bin bei dir - da, wo du bist, du gehörst zu mir. Du bist mehr als deine Leistung, dein Versagen, deine Krankheit, deine Tat.

Zu uns allen sagt Jesus das: *„Seht auf und erhebt eure Köpfe, weil sich eure Erlösung naht.“* Von ihm will ich mir das sagen lassen - und um den Segen Gottes bitten - für uns alle und

wünsche Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.

Ihre evangelische Gefängnisseelsorgerin

Anne Straßberger

Foto: Archiv, HL/LR 12/2018

Auflösung des Rätsels aus „HaftLeben“ 03-2022

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

Gewonnen haben diesmal:

EG: Astrid L.
Stat. 1: Franziska K.
Stat. 2: Katrin Q.
Stat. 3: Keine Teilnahme
Stat. 4: Cynthia P.
Stat. 5: Anja S.
Stat. 6: Michi S.
Stat. 7: Marie B.
Haus III: Keine Teilnahme
OVA und Mutter und Kind: Keine Teilnahme

(Alle Stationsangaben gültig zum Zeitpunkt der Abgabe!)

Herzlichen Glückwunsch!

Justizvollzugsanstalt Chemnitz
Redaktion „Haft Leben“

Bild: Lizenzfrei Pixelio.de

Redaktion der Gefangenenzeitung
Haft Leben
der JVA Chemnitz

Thalheimer Str. 29
09125 Chemnitz

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

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

Die Inhalte der „HaftLeben“ sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist ohne Zustimmung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz ausgeschlossen.
Jegliche Reproduktionen von Artikeln, auch nur auszugsweise, erfordern eine schriftliche Genehmigung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz und der Redaktion „HaftLeben“.
Eine kostenfreie Zusendung eines Beleg-Exemplars ist unabdingbar.
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.)

Als HL-Redaktionsteam schrieben:

RIAF, HOPE, phoenix, Knockcollector, FAM, Giant, SM, schnipsgummi, caracal

Lektorat: **BR**

Betreuer:

Herr Richter	ehrenamtlicher Betreuer
Frau Böttcher	Bedienstete, JVA-Chemnitz

Redaktionsschluss für die Ausgabe 01/2023:

07.02.2023

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

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

Gaaanz-Schwer

Normal-Schwer

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

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

Vanillekipferl

Teig:
600 g Marzipanrohmasse
600 g Mehl
200 g echte Butter
1 Ei

Überzug:
1 Pck Puderzucker
2 Tü Vanillezucker

Arbeitszeit ca. 2 Stunden (ohne Übernacht-Lagerung).
schnelle Backzeit - unbedingt daneben stehen bleiben!!!

Marzipan, Mehl, Butter und Eier zu einem Teig verkneten. Den fertigen Teig in ca. 2 cm dicke Rollen formen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag Puderzucker sieben und mit Vanillezucker mischen.

Die Teigrollen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben länglich in kleine Würstchen formen und in U-Form/Kipferl-Form auf das gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (Max./250°) backen, bis sie goldbraun werden. Dann sofort aus dem Ofen nehmen und in der Zuckermischung wälzen, so dass ein kompletter Zuckerüberzug entsteht.

Gleich genießen. Oder erst nach vollständigem Auskühlen verpacken.

Quiche-Küchlein

Zutaten:
4 Eier
2 Tassen Mehl
1 Tasse Naturjoghurt
Gemüse nach Wahl: Tomate, Paprika, …
Salami
Käse oder Mozzarella
2 - 3 Prisen Salz

Mit dem Rührbesen vermengen und in einer butterbeschichteten Muffinform bei max. Temperatur 25 min. backen

Alle Abbildungen ähnlich.

Fehler-Suchbild

Die rechte Zeichnung unterscheidet sich von der linken durch zehn Fehler. Finden Sie diese? Viel Spaß beim Suchen!

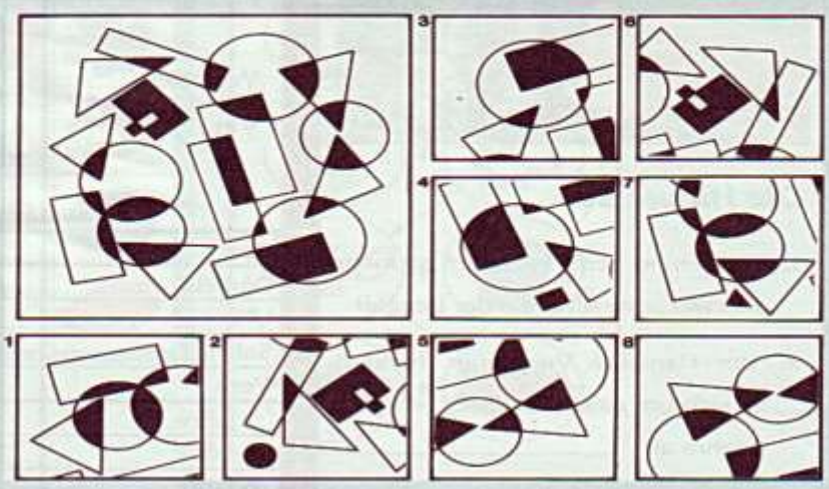
Wechselrätsel

In jeder waagrechten Reihe ist durch Auswechseln eines Buchstabens ein neues Wort zu bilden, sodass am Ende das letzte waagrechte Wort herauskommt

B	I	N	D	E
M	A	R	K	T

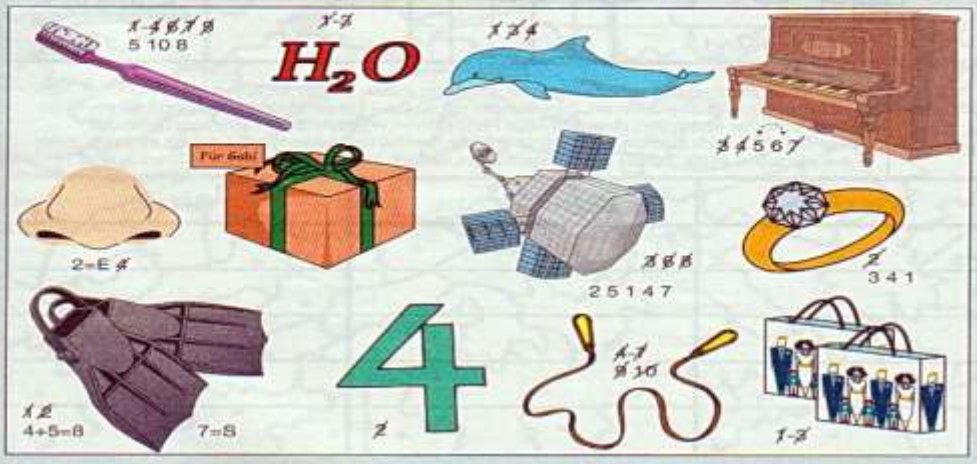
Scharf hinschauen

Die acht kleinen Quadrate sind Ausschnitte aus der großen Zeichnung. Drei Ausschnittfelder wurden jedoch verändert. Finden Sie diese drei Felder heraus



Rebus

Bei richtiger Deutung der Bilder erhalten Sie ein finnisches Sprichwort



Magisches Zahlenquadrat

Die Zahlen von 72 bis 96 sind derart in die Felder der Figur einzutragen, dass die Summe der waagrechten, senkrechten und diagonalen Reihen jedes Mal 420 ergibt

	73			94
	85	72	89	
	92		76	
87				75
74		78		82

Zahlen-Kreuzworträtsel

Alle Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Gleiche Zahlen bedeuten immer gleiche Buchstaben. Der vorgegebene Begriff hilft Ihnen beim Start. Alle weiteren Buchstaben-Kombinationen müssen Sie selbst herausfinden. Tragen Sie den der jeweiligen Zahl entsprechenden Buchstaben in den Zahlenschlüssel ein. Den jeweils gefundenen Buchstaben können Sie zur besseren Übersicht aus dem Alphabet rechts ausstreichen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
R	E	M	I	S																		

2	19	14	5	9	18	5	5		15	1	18	3	15	9	4	5	19	17	
5	18	22		15	9	9	15	19	14	2		18	1	15	7	4	2	7	
10	18	1	9	18		15	23	15	14	17	15	7		9	18	1	5	18	
2	8	8	2		23	1	15	7		15	8	18	2		5	2	15		
		15	2	5	2	1		19	1	22	5		22	7	4		1	5	
12	15	22	7		1	2	21	22	2		18	16	8	15	9	2		10	
4	3	16	4	5	5		2	7	4	12		2	2	3		16	15	4	
8	3		2	9	9	15	8		3	4	1	15		2	8	2	21	2	
8	2	2		1 R	2 E	3 M	4 I	5 S		5	15	9	20		18	1	15	8	
5		1	17	18		4	7	9	15	14	9		2	2	23		8	10	
22	21	8	15	3	10	2		1	22	1		15	17	8	2	7		8	
12	4	2	22		15	7	8	2	23	2	5	9	2	23		15	11	15	
	12		10	17	6	5	4	5		9	18	1		15	9	3	2	7	
9	2	5	9	15	9		7	15	17		12	4	15	1	4	22	3		
13	18	8	11		21	10	4		18	12	2	22	3		14	1	2	7	
4		18	2	12		15	2	17	1	2		3	15	3	15		8	15	
7	19		8	4	2	7		2	7	7	5		9	2	8	15		23	
5	18	7	12	2		12	15	8	4		14	2	4	3		22	5	15	
2	3	22		5	15	15	1		5	9	15	16		18	1	23	15	7	
9	18	1	4	2	5		3	15	9	2	9	2	2		8	2	9	18	

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Silbenrätsel

Bilden Sie aus den Silben die gefragten Wörter, deren erste Buchstaben, jeweils von oben nach unten gelesen, die Lösung nennen:
ein Möbelstück im OP

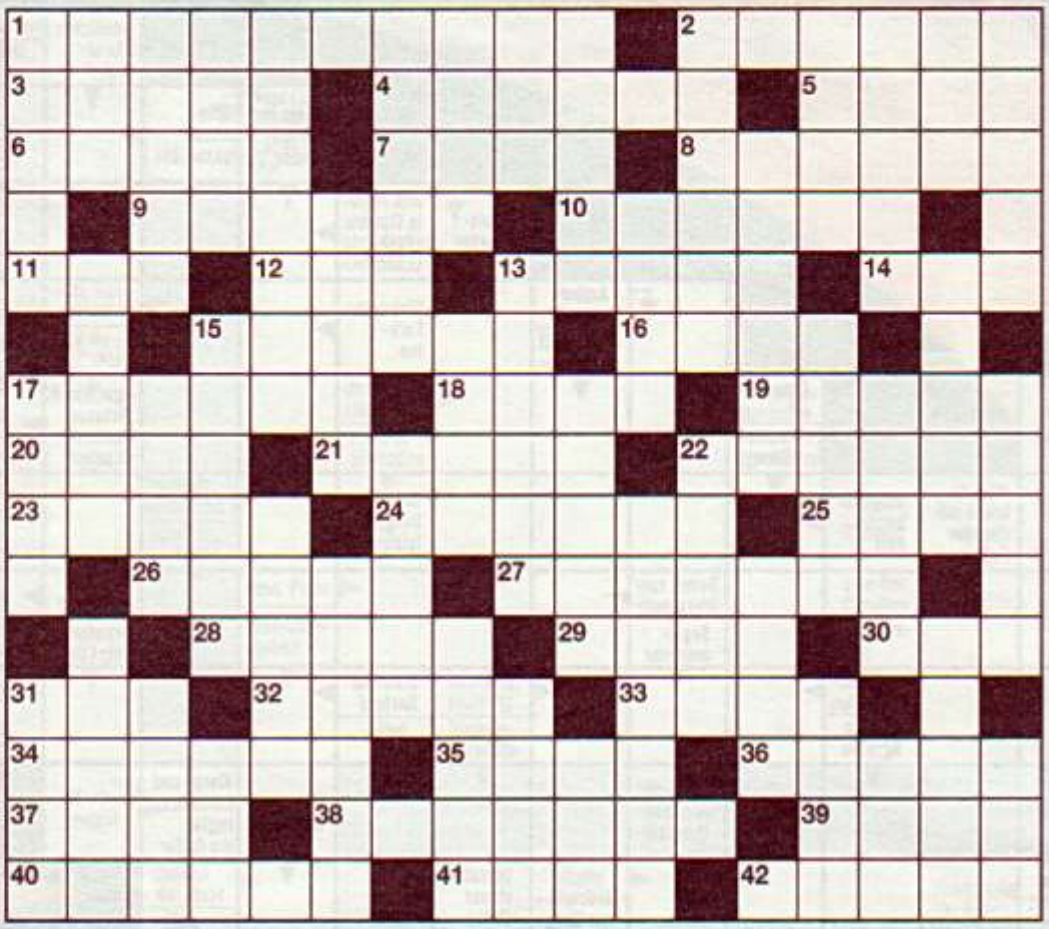
a - an - be - ber - chi - dar - der - eng - fe - füh - ge - ges - gie - hau - he - im - ing - ir - ko - län - li - lym - mit - nar - o - o - on - on - on - park - pe - pi - por - pro - ra - ra - re - ri - rung - rur - schub - se - sen - ski - spül - sta - stan - stu - ta - tel - ten - ti - ti - ti - ton - um

1. Stadt im Ruhrgebiet
2. Größenverhältnis
3. Schraubenschlüssel
4. Ortungsstützpunkt
5. jemanden vergöttern
6. Zuteilung für 24 Std.
7. absichtliche Täuschung
8. Grünanlage in München
9. medizin. Betäubung
10. Kolbenmaschinenteil
11. Stelle auf d. Notenskala
12. ries. Machtbereich
13. Reinigungsflüssigkeit
14. operative Heilkunde
15. Art von Wintersport

Lösung: _____

Profi-Kombi

Alle waagrechten Begriffe sind entsprechend ihrer Zahlenzuordnung wie ein normales Kreuzworträtsel aufzulösen. Den Standort der senkrecht gesuchten Lösungswörter müssen Sie selbst herausfinden. Hier werden die Lösungswörter in willkürlicher Reihenfolge von A bis Z abgefragt



Waagrecht: **1.** unaufhörliches Applaudieren, **2.** Schönheitspflaster, **3.** dänischer Käse aus Kuhmilch, **4.** Formel-1-Weltmeister 2005 u. 2006, **5.** Blätter der Bäume, **6.** gezahntes Schneidewerkzeug, **7.** Wohnungsart (engl.), **8.** Trinkgefäß mit Henkel und Deckel, **9.** Stadt an der Elbe, **10.** Käsesorte aus den Niederlanden, **11.** Zufluss des Arno in der Toskana, **12.** Westeuropäer, **13.** Vogel in der Fabel, **14.** Teil arabischer Namen, **15.** doppelte Straßenbiegung, **16.** öliges Fischfett, **17.** ägyptische Stadt mit Staudamm, **18.** jeder ohne Ausnahme, **19.** ungar. Komponist † (Franz von), **20.** Mut, Schneid (ugs.), **21.** Speicherinhalt von Computern, **22.** Fluss in Hamburg, **23.** ältere weibliche Blutsverwandte, **24.** französisches Seebad am Kanal, **25.** Krankenpfleger (Kurzwort), **26.** exakt, sorgfältig, **27.** vor Unangenehmem ausweichen (ugs.), **28.** Spalte, kleine Furche, **29.** Kletterpflanze mit Haftwurzeln, **30.** Deutscher Fußball-Bund (Abk.), **31.** griechisch: neu..., **32.** Kameralinsensystem, **33.** US-Popsängerin (Jennifer), **34.** Vorname der Enkelin von Onassis, **35.** Kleinkraftrad, **36.** Getreidenebenprodukt, **37.** dicker Strick, **38.** ballonförmige Gartenfrucht, **39.** Kosename der Mutter, **40.** dritte Sinfonie von Beethoven, **41.** flacher Kochtopf (bayerisch ugs.), **42.** unförmig, formlos

Senkrecht: ● Abnehmen des Bartes ● Abschiedsgruß ● alte Kaiserstadt in Vietnam ● amerikan. Bundespolizei (Abk.) ● bewegliche Verbindung zw. Knochen ● Doppelkontinent ● Dunstglocke üb. Städten ● Ei der Laus ● erwachsen (medizinisch) ● Europ. Weltraumorganisation (Abk.) ● Figur bei Johanna Spyri (Tante ...) ● Firmen- oder Markenzeichen ● Fluss und Staat in den USA ● Fremdenverkehrszentrum Südtirols ● Gebälk tragende Frauengestalt ● Gebärde, Mittel des Ausdrucks ● Gefäß im Haushalt ● Glanznummer, Zugstück ● glätten, planieren ● gläubig, gottesfürchtig ● großer Strom in Ostasien ● historisch: Gruppe der Gesellschaft ● Hüfte (englisch) ● Insel am Golf von Neapel ● junger Pflanzenschössling ● Kehrreim ● Kosename des Vaters ● Längenmaßeinheit ● Laubbaum ● Mittelmeerinsel ● negativ geladenes Teilchen ● plötzlicher Gesinnungswechsel ● Schlingpflanze im Regenwald ● schroff, unwirtlich (Landschaft) ● schweiz.: Lohn, Gehalt ● Signaltonquelle ● Sprache für Internetdienste (Abk.) ● Strom in Zentralasien ● südamerikanische Lamaart ● Teil des Beines ● Teil des Gesichts ● Text auf ein. bestimmten PC-Taste ● Veranlassung, Ursache ● Wohnsitz eines Herrschers, Residenz ● Wolle d. Angoraziege

HaftLeben, © Knockcollector, 04-2022

Zum ausmalen!

HaftLeben, 04-2022, powerd by HaftLeben

HaftLeben, 04-2022, Comic, Zeichner uns leider unbekannt - Danke.

HaftLeben, 04-2022, Foto: frei, powerd by HaftLeben

ERLEISUNGSKARTE
101
DU KOMMST AUS DEM GEFÄNGNIS FREI

UND DER, DER SICH DAS GEWÜNSCHT HAT, STAND SICHER AUF DER BRAV-LISTE?
MIR IST KALT. SIEHT MAN DAS?
ÄH... JAJA.

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS YOU!

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!