

# Haft **Leben**

**Gefangenenzeitung der JVA Chemnitz**

Nummer 81, seit 1999

April 2024



Für die von uns unverschuldete Verspätung, bittet die Redaktion „Haft Leben“ um Entschuldigung.

(HL/LR) Es ist eine alte und gute Tradition, dass Christen gemeinsam mit anderen interessierten Menschen einen Weihnachtsgottesdienst besuchen, das ist auf der ganzen Welt so. Kriegsgebiete, Glaubenskonflikte oder gar Hass bringen Menschen in Lebensgefahr und doch gibt es diese Treffen von Gläubigen an diesen Orten.

Hier in der JVA Chemnitz ist ein Besuch des Gottesdienstes, auch über das Jahr, für die interessierten Frauen meistens möglich, zu Weihnachten ist es eine bereits wunderbare Tradition.

Mit viel Mühe wird schon Monate vorher das Krippenspiel mit Frau Claus, einer Ehrenamtlichen vom Schwarzen Kreuz, der evangelischen Gefangenenseelsorge, eingeübt.

Seit Jahren jedes Mal eine neue Aufführung, mit vielen versteckten humorvoll umgesetzten Textpassagen.

Auch der Chor der JVA beteiligt sich mit Liedern am Gottesdienst, die Frauen vom Chor übten ebenfalls sehr lange mit Frau Sander, einer Kantorin, für ihre Auftritte.

Auf jedem Sitz lag ein Programm für den nachmittäglichen Gottesdienst, der auf Grund der angemeldeten Besucherinnen in zwei Durchgängen durchgeführt werden musste.

Diesmal wurde die Weihnachtsgeschichte von einer Ehrenamtlichen verlesen.

Frau Straßberger moderierte das Programm. Frau Claus hielt die weihnachtliche Predigt.

Seit langen darf ich dabei die Fotos für die Gefangenenzeitung „HaftLeben“ machen. Für mich als Christ ist dieser Gottesdienst ein Erlebnis der besonderen Art. Damit ist auch für mich ein erfolgreiches HL-Jahr beendet. Danke an alle, vor allem die Frauen, die mit ihrem Auftritt dazu beigetragen haben. Im Namen aller möchte ich mich für diese Möglichkeit bei der Anstaltsleitung und allen Bediensteten bedanken.

Es wäre schön, wenn die Anstaltsleitung allen im Vollzug tätigen Ehrenamtlichen dieses Angebot der Teilnahme am Weihnachtsgottesdienst der JVA-C zukünftig machen könnte.

Sie alle sollten sehen, dass das hier hinter den Mauern ein besonderer Gottesdienst ist - ein Gottesdienst, bei dem es nach jedem Programmpunkt Szenenapplaus von den inhaftierten Frauen gibt.

Danke für diese Möglichkeit!



# Inhaltsverzeichnis



Weihnachtsgottesdienst.....2



Trans\* nicht selbst gewählt .....13



„Ellis“ Kaffeekränzchen ....4



HL - Beauty Irrtümer.....16



Mut und Dankbarkeit .....6



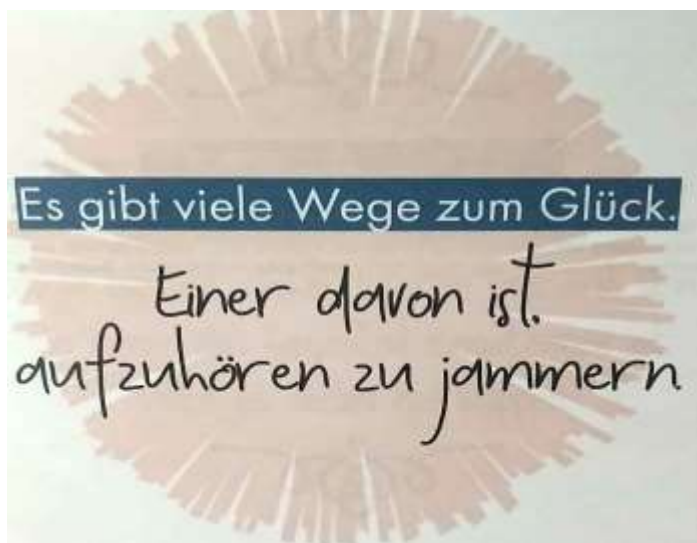
Ausbildungsbetriebe in der JVA-C.....18

## Danke für die Schriftproben - Zuwendung

Ich habe im Sommer 2023 bei der Schriftprobe mit teilgenommen und durfte im Dezember erfreut feststellen, dass auf meinen Kontoauszug endlich die Aufwandszuwendung gebucht wurde. In den Zeiten der Inflation hilft jeder Cent auf dem Konto, über die Runden zu kommen. Jederzeit würde ich mir gerne wieder die Zeit nehmen, um an so einem Projekt wieder teilzunehmen.

Lieb grüßt euch die freudige Einkäuferin

Hallo - geht's noch?.....	11	Meine Nachgedanken.....	24
Momente die mir ... ..	12	HL - Leserbriefe.....	25
Trans* nicht selbst gewählt.....	13	HL - Preisrätsel.....	26
Achtung - Satire!.....	14	Impressum .....	29
Mut zu Mut .....	15	HL - Rätsel .....	30
Freiheitsdrang.....	17	Die besten HL - Rezepte .....	31
Servietten falten .....	20		
Fernsehen.....	21		
Arbeitsfrei.....	22		
HL - Songtexte .....	23		



Titelbild: Redaktion „Haft Leben“, bearbeitete Vorlage der PP Düsseldorf, 04/2022  
Quelle: <https://www.rtl.de/cms/polizei-duesseldorf-hat-tierisch-spass-festnahme-des-osterhasen-amuesiert-das-netz-4955212.html>

„Die Mauern hier sind schon komisch. Anfangs hasst du sie... nach ner gewissen Zeit gewöhnst du dich dran. Und wenn noch mehr vergangen ist, kannst du ohne sie nicht mehr leben.“

Aus die Verurteilten  
Stephen Edwin King (\* 21. September 1947 in Portland, Maine) ist ein US-amerikanischer Schriftsteller.



Halli, Hallo, Hallöchen,

nach dem doch etwas anstrengenden Weihnachtsfest und dem so lautstarken, alle-Geister-vertreibenden Silvester bin ich wirklich froh, dass wir nun alle zukunftsmutig in das neue, vielversprechende Jahr gestartet sind - mit dem explosiven Tatendrang eines farbenfrohen Silvesterknallers.

Nun dachte ich mir, ein paar Tage Ferien - entschuldigt, ich weiß ihr könnt hier nicht weg wenn ihr es wollt - würden mir ganz gut tun. Allerdings wurde ich am Bahnhof eines Besseren belehrt: DIE BAHN STREIKTE! Und das schon wieder! Gefühlt scheint es ja in letzter Zeit an fast jeder Ecke immer irgendeinen Streik zu geben. Da mache ich mich mit meinen Samtpfötchen auf, zurück zu meinen Mädels in die JVA und was sehe ich dort? Der Streikvirus ist sogar schon bis in einzelne Haftbetriebe vorgezogen. Der Wunsch nach höheren Löhnen oder besseren Bedingungen macht eben auch vor den heiligen Gittern nicht halt. Eigentlich keine Überraschung, oder? Bei den aktuellen Preisen und den Selbstpflegebedürfnissen, die so erfüllt werden wollen, kann ich nur den besten Erfolg wünschen und alle Krallen drücken.

Also stapfe ich weiter über Flure und Etagen und lande schließlich in einem der oberen Büros. Ich schleiche mich unbemerkt in eine Ecke und mache es mir lauschend bequem. Ich spitze neugierig die Ohrchen und höre, dass es hier bald so richtig tierisch abgehen soll. ICH BEKOMME BIENEN-Kumpels! Also naja, nicht nur ich - sorry, manchmal bin ich sehr besitzergreifend, ich arbeite an mir.

Die Aussicht auf honigsüßes und die neuen summenden Spielgefährten macht mich ganz vorfreudig. Bei dem Bild hätte ich mich fast schnurrend in der Ecke verraten. Oh, ich freu mich schon.

Solange wie meine neuen, gelbschwarz gestreiften Kumpels noch nicht da sind, muss ich erstmal weiterhin meine Leckerlis in der Küche abstauben und erbetteln. Als die Luft wieder rein ist und mich ein kleines Appetitchen überkommt, schwänzte ich also in Richtung Küche. Dort sitzen die Kochlöffeldirigenten gerade über ihrem Budgetplan und raufen sich alle Haare. Das Geld reicht vorne und hinten nicht bei der neuen, um 20 Cent gesenkten Kostenpauschale von 3,50 € am Tag. Da hat wohl einer von den Erbsenzählern im Justizministerium die Sache mit der Inflationsanpassung irgendwie falsch herum verstanden. Als jemand sagte „Elli muss sich ihre Mäuse selber fangen“ traf mich das schon schwer. Aber ich kann es verstehen - bei dem Kostendruck fällt für Katzenleckerlis nur noch ganz selten was ab. Also nicht wundern, wenn ihr mal ein kleines Katzenmagenknurren um die Ecke hört.

Etwas entmutigt ging ich mit hängenden Ohrchen weiter Richtung Haus 1 und kam mit einmal nicht mehr vorwärts. Meine Beinchen wollten einfach nicht weitergehen, die Pfoten hingen irgendwo fest. Ich schaute an mir herunter. Meine Samtpfötchen klebten in einem ausgedehnten Müllteppich fest, der sich aus den achtlos aus dem Fenster geworfenen Packungen, Broten, Margarinen und Aufstrichen gebildet hatte. EKELHAFT, EKELHAFT dachte ich mir. Wenn ich mein Häufchen noch davor setzen würde, würdet ihr euch auch ekeln, nicht wahr? Und das können ja wohl auch keine Vorbereitungen auf das Osterfest, so für Eierverstecke, sein. Denn die würdet ihr weder suchen noch essen wollen.

Aber mal zu erfreulicheren Eierthemen: es steht ja Ostern vor der Tür, ja auch vor euren Zellentüren - das Fest der Auferstehung Jesu! Er war gekreuzigt worden, war gestorben, war begraben worden und doch war seine Geschichte damit nicht vorbei. Er ist wieder auferstanden, hat der Welt neue Hoffnung gegeben. Also für alle von euch, deren Hoffnungen schon erstorben und begraben sind, dann ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, sie wieder auferstehen zu lassen! Kramt sie aus den dunkelsten Verstecken hervor, pellt sie aus den bunten Eiern - wo immer ihr sie auch findet mögt. Lasst eure Hoffnungen mit jedem Sonnenaufgang neu emporsteigen und lasst euch von ihnen in eine bessere Zukunft tragen!

Ganz liebe Grüße von mir und allen meinen Hasenkumpels,

Bis bald, eure Elli



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

- Malerarbeiten im gesamten Haus 1; die Stationsflure werden neu gestrichen, teilweise auch die Hafträume zügiger Fortschritt wird erhofft
- Lesecafe soll im Verlaufe des nächsten Jahres ebenfalls gemalert und mit neuen Möbeln ausgestattet werden; die Bücherei erhält teilweise neue Möbel
- Prüfung zur Erweiterung der Spätbesuche ergab, dass wenig Nutzung nachgefragt wird, daher bleibt es bei einem Tag im Monat
- Glätteisen für die übrigen Stationen sind in Beschaffung, es wird um Geduld gebeten
- telio-Kosten werden von der Anstaltsleitung geprüft und ggf. eine Vertragsanpassung angestrebt
- Sporthallentemperatur wurde geprüft, lag z.T. tatsächlich unter der empfohlenen Mindesttemperatur; eine Lösung wird angestrebt
- drei Paar Schuhe ist als genehmigt durchgestellt; davon ein Paar Winterschuhe, allerdings keine Stiefel
- in den Stationsküchen in allen Häusern stehen aus hygienischen Gründen Papierhandtücher zur Verfügung
- neue Artikel für die Massak-Liste werden zeitnah umgesetzt; zuletzt ganzjährig nicht gekaufte Artikel werden dafür aus dem Sortiment genommen
- russische und polnische Produkte sind von Lieferengpässen betroffen
- Neufassung der Hausordnung zwischenzeitlich im Terminal
- 26-Zoll-Fernseher ist die neue Standardgröße
- Süßstoff wird nicht mehr bereitgestellt, aufgrund von vergangenem Missbrauchsverhalten und Gesundheitsbedenken, auch in keinen anderen JVA's mehr vorhanden
- Küchenkommission findet wieder im März 2024 statt, GMV bittet um rechtzeitige Information
- erneut massive Müllverschmutzung aus den Fenstern - Anstaltsleitung bittet um Einhaltung der Hausordnung und ordnungsgemäßer Verwendung der Mülleimer
- Herstellung Bettwäsche soll zeitnah umgesetzt werden
- erneute Prüfung auf Verwendungsmöglichkeit der langen Unterhosen als Leggings bzw. Anschaffung von Alternativartikeln
- Trennung von Jugendstrafgefangenen und Gefangenen mit rechtsextremem Hintergrund; Arbeits- und Ausbildungszuweisungen sowie Nutzung der Freizeitangebote können nur getrennt erfolgen, dabei wird auf ausgleichende Nutzungsmöglichkeiten geachtet
- einmal wöchentlich Vertretungsarzt im Haus anwesend
- neue katholische Seelsorgestelle weiterhin unbesetzt, Ausschreibung wurde erneut veranlasst

- ein zweites Backblech wird den Stationen nach und nach zur Verfügung gestellt, die Anschaffung ist durch die Wirtschaftsstelle in Arbeit
- Anfrage auf Genehmigung von Energy-Drinks - in jeder Form abgelehnt
- Duftstäbchen aufgrund von Missbrauchsgefahr nicht genehmigungsfähig
- Erhöhung der bestellbaren CD-Anzahl wurde genehmigt, allerdings erfolgt Umsetzung erst nach schriftlicher Bestätigung an die Kammer
- Wärmeflaschen erneut aufgrund von Missbrauchsgefahr abgelehnt, Ausnahmen bei bei Anordnung des medizinischen Dienstes möglich; bitte an Med.-Dienst wenden
- Prüfung für Hackfleisch auf Massak-Einkaufsliste - aufgrund von Salmonellengefahr abgelehnt, Anweisung des Gesundheitsamtes

### GMV bittet um Prüfung:

- Bitte um Erneuerung der Massak-Bilderkataloge für alle Stationen
- Haus 3 U-Haft findet bei verkürztem Aufschluss eine Ungleichbehandlung der Gefangenen statt, z.T. einzelne Gefangene aufgeschlossen - eine Klärung wird angestrebt
- Abendbrotausgabe bei versetztem Aufschluss in Haus 3 soll Regelung des Haus 1 angeglichen werden
- Probleme mit Stationsputzmittel in Haus 3, derzeit Gefangene zur Nutzung privater Utensilien gezwungen; Handhabung wird geprüft
- Anfrage auf Ersatz der Polyester-Haftbekleidung durch Baumwollartikel
- Beschwerden über die Elektroprüfung der privaten Fernsehgeräte - persönlich Betroffene werden gebeten sich über die Leitersprechstunde direkt an die Anstaltsleitung zu wenden
- 3 Pflanzen für Langstrafer laut Hausordnung erlaubt und wird erneut durchgestellt
- Hundeprojekt „Gassi gehen“ wird angeboten, es fehlen noch einzelne Qualifikationen bei den verantwortlichen Bediensteten
- Mutter-Kind-Tag wird viermal jährlich angeboten, die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben
- Bienen-Projekt befindet sich für einen einjährigen Testlauf in Planung und Vorbereitung

Stand:30.03.2024

# Mut und Dankbarkeit

**M** - Mutterliebe  
**U** - Unabhängigkeit  
**T** - Tapferkeit  
  
**D** - Dynamik  
**A** - Anerkennung  
**N** - Natürlichkeit  
**K** - Kampfgeist  
**B** - Beten  
**A** - Aufmerksamkeit  
**R** - Realität

## Sicher fallen jeder von euch noch andere Gedanken dazu ein...

(HL/0815) Wenn ich so zurückdenke, was ‚mutig‘ für mich bedeutet, fällt mir spontan ein, dass ich mich vor ein paar Wochen hier in der JVA Chemnitz selbst gestellt habe.

Außerdem war ich meinem Leben schon oft - genauer kann ich dies gar nicht benennen - mutig und habe für Gerechtigkeit in Bezug auf meine Familie und mich gekämpft.

Zu Mut gehört für mich aber auch, Hoffnung zu haben und an eine andere bzw. bessere Zukunft zu glauben.

So mutig zu sein wie eine Löwin, die um ihr Junges kämpft, trifft es für mich sehr gut.

Dankbarkeit - was für ein starkes Wort...

Wofür bin ich dankbar?

- dass es meiner Familie und meinen Freunden gut geht und alle gesund sind
- besonders dafür, dass alle Menschen, die mich kennen, bedingungslos zu mir stehen
- dass ich in der JVA arbeiten gehen kann
- dass ich HIER Menschen getroffen habe, die meinen Horizont erweitert haben
- für viele ehrliche und auch humorvolle Momente
- dass ich an jedem Morgen die Kraft finde aufzustehen und weiterzumachen.

Zurückblickend auf die Monate die ich schon geschafft habe, erinnere ich mich sehr gern an das gemeinsame Kochen und Backen mit anderen Frauen auf ‚meiner‘ Station.

Auch wenn ich das zu Beginn NIE gedacht hätte, haben wir viel gelacht - auch wenn es so manches mal „schwarzer Humor“ war ...

Noch immer bin ich sehr beeindruckt über die Hilfsbereitschaft der Frauen untereinander (mit denen man sich gut versteht) und es ebenso die moralische Unterstützung - DANKE für jeden einzelnen Augenblick!

**„Alle Widrigkeiten und Schicksalsschläge haben es nicht vermocht, mich in die Knie zu zwingen - so daß ich voller Vertrauen dem entgegen sehe, was die Zukunft mir bringen mag.“**

(aus dem Buch „Die Perlen des Buddha“ von Chow Ching Lie )

# Mut und Dankbarkeit



**(HL-Giant)** Dankbarkeit - ein kleines unscheinbares Wort, welches jedoch eine unheimlich große Bedeutung hat. Laut Wikipedia-Definition ist Dankbarkeit ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Was hier so hochtrabend klingt, ist eigentlich ganz simpel: sind wir dankbar, sind wir glücklicher. Dabei geht es nicht darum, wie groß die Dinge sind, für die wir dankbar sein können oder sollten. Geht es uns schlecht, reicht manchmal schon ein kleines Lächeln oder eine kleine Umarmung, damit wir uns besser fühlen. Leider sind solche Momente meist die, die in der Masse untergehen, weil wir sie als selbstverständlich ansehen.

Nüchtern betrachtet muss ich leider zugeben, dass ich auch nicht immer geschätzt habe, was ich hatte. Statt dankbar dafür zu sein, was ich besaß, habe auch ich die unterschiedlichsten Dinge als selbstverständlich angesehen. So war es normal für mich, dass meine Familie und ich gesund waren, dass ich einer Arbeit nachgehen konnte, dass mein Kind und ich ein recht angenehmes Leben hatten. Auch hatte ich - zwar einen kleinen, dafür aber einen recht stabilen - Familien- und Freundeskreis, aber auch dafür habe ich mich nie wirklich bedankt.

Diese fehlende Einsicht und der Mangel an Dankbarkeit, wurden mir allerdings erst während meiner Haft bewusst. Woran genau das liegt, weiß nicht. Vielleicht an der vielen Zeit die man hier zum nachdenken hat, oder womöglich auch daran, dass man von hier drin schlagartig einen anderen Blick auf die Welt bekommt - die Welt da draußen, die aufgrund der Gitter und der Mauer so unerreichbar scheint.

Im Gegensatz zu früher - der Zeit vor meiner

Inhaftierung - bin ich heute für sehr viele Dinge dankbar. Ich bin dankbar, dass meine Familie, Freunde und ich gesund sind, dass ich nach wie vor einen sehr stabilen Rückhalt von meinen Liebsten bekomme, dass ich einer Arbeit nachgehen kann, die mir viel Freude bereitet. Aber ich bin auch dankbar, dass ich ein Dach über den Kopf habe oder dass warmes Wasser fließt. Natürlich ist die Situation, in der wir uns befinden, nicht die Erfüllung unserer Träume, aber wir sollten trotzdem nicht vergessen, dass wir uns alle wegen unserer eigenen Fehler in einer Haftanstalt befinden und dass wir es durchaus auch hätten schlechter treffen können. Statt uns auf Dinge einzuschießen, sollten wir manchmal vielleicht etwas gelassener werden und uns mit dem zufrieden geben, was wir haben. Was nützt es einen, wenn man sein ganzes Leben irgendwelchen Illusionen oder materiellen Dingen hinterherrennt, man versucht ein Problem nach dem anderen zu lösen - Probleme die unter anderem auch gar keine sind - während man darüber hinaus die Gründe vergisst, welche das Leben eigentlich erst lebenswert machen.

**Was ich euch sagen möchte ist, dass es unheimlich viele Dinge, besonders auch die kleinen Sachen im Leben sind, die man schätzen kann. Geht einfach mal in einer ruhigen Minute in euch und überlegt wofür ihr dankbar seid. Ich bin mir sicher es gibt da dass ein oder andere was euch einfällt - und wenn es nur so etwas banales wie warmes Wasser ist.**



Foto unten: Pinterest.com  
Oben: Frei, Pixabay.com

## Mehr Mut zur Dankbarkeit

**(HL-aha)** Für mich persönlich ist „Dankbar zu sein“ eine Grundüberzeugung, oder anders gesagt, eine Lebenseinstellung.

Alles, was mir geschieht, kann ich mit zweierlei Maß messen. Entweder ich bewerte es negativ und frage mich, wieso ausgerechnet mir dieses Schicksal passiert ist. Oder ich versuche aus allem, was mir negatives im Leben geschieht, das Positive herauszuziehen. Natürlich ändert es an meiner Situation nicht viel, doch die positive Bewertung von meiner Seite lässt auch bei mir wieder positive Gefühle aufkommen und so kann ich das „Schwere“ in meinem Leben leichter ertragen. Dafür ist die Dankbarkeit mir sehr wichtig. Je mehr positive Gefühle in mir aufkommen, desto glücklicher ist meine allgemeine Stimmung und ich bin auch wieder zufriedener mit meinem ganzen Leben. Das kann sich dann auch sehr positiv auf meine eigene Gesundheit auswirken.

Mir hat in meinem Leben immer sehr geholfen, mir bewusst zu machen, wofür ich gerade dankbar bin oder sein kann.

Und sogar hier in Haft - ja ernsthaft! - kann man für



viele Dinge dankbar sein. Dies konnte ich mir nach meiner Inhaftierung auch erst nicht vorstellen. Ich habe am Anfang gesagt: „es gibt hier nichts, rein gar nichts wofür ich dankbar sein kann.“ Doch damit zog ich mich selbst nur noch weiter runter.

In einer Therapiemaßnahme hatte ich dann irgendwann mal die Aufgabe, mir jeden Abend eine Kleinigkeit zu überlegen, wofür ich an dem Tag dankbar sein konnte. Ich fing an, mir jeden Abend Gedanken darüber zu machen und nach und nach kamen mir immer mehr Kleinigkeiten in den Sinn, für die ich dankbar sein darf. Ich öffnete meinen Blick weiter dafür und heute ist es das Normalste der Welt, dass ich sofort 10 Dinge aufzählen kann, wofür ich mühelos dankbar sein kann. Dies änderte meine ganze Lebenseinstellung und ich spürte, wie gut es tut, den Blick auch auf solche Dinge zu lenken.

Gerade um den negativen Gefühlen etwas entgegen setzen zu können. So bin ich z. B. endlos dankbar, dass meine Familie die ganze Zeit zu mir hält; für ein gutes Gespräch auf Station; für meine Arbeit, die ich machen kann; für gute Erfahrungen oder einfach dafür, dass meine Ausführung genehmigt wurde.

Ich glaube auch, wenn ich dankbar bin für das was ich habe, kann ich dadurch mehr positive Erfahrungen machen. Denn das Negative beinhaltet doch meist etwas positives, wenn man es nur sehen will. Das Erinnern hilft mir besonders in schweren Situationen, die positiven Gefühle schneller hoch zu holen. Diesen Perspektivwechsel kann ich erreichen, wenn ich mich auf Dinge konzentriere, die ich schätze. Ich verstehe natürlich jeden sehr gut, wenn er sagt, ich kann gerade für nichts dankbar sein, es ist alles nur negativ. Doch ich kann aus meiner eigenen Erfahrung heraus sagen, dass dankbar zu sein dabei hilft, die schwereren Zeiten hier zu überstehen. Ich glaube, wenn ich mich nur darauf konzentrieren würde, was schwer ist, dann wäre ich nur noch schlecht gelaunt.

Dankbarkeit ist übrigens nicht damit gleichzusetzen, dass ich die negativen Dinge in meinem Leben ignoriere. Ganz im Gegenteil, ich nehme sie schon sehr deutlich wahr. Doch ich entscheide mich jeden Tag ganz bewusst dafür, aktiv positive Aspekte zu finden. Ich persönlich finde es auch sehr wichtig darüber zu reden, denn dann kann es auch anderen gelingen, den Perspektivwechsel einzugehen und so Dinge zu finden, wofür sie dankbar sein können. Ein bewusstes Leben ist das Sehen der Kleinigkeiten!

Beim Überlegen fällt mir ein, dass Dankbarkeit allgemein auch in den Religionen der Welt eine sehr große Rolle spielt. Sie ist in vielen Kulturen in zentraler Position zu finden. es wird häufig großer Wert darauf im guten Umgang miteinander gelegt. Also scheint es ja elementarer für viele zu sein, als man denkt.

Ich bin mir sehr sicher, dass, wenn ihr euch darauf einlasst, auch Dinge finden könnt, wofür ihr dankbar sein könnt.

Enden möchte ich mit einem für mich genialen Zitat von Cicero, es beinhaltet eigentlich alles:

**„Dankbarkeit ist nicht nur die größte Tugend, sondern auch die Mutter aller anderen Tugenden!“**

Foto: Judith Lisser-Meister\_pixelio.de



# Mut und Dankbarkeit

(HL/nxt) Ich bin dankbar, dass meine Familie hinter mir steht, trotz des Mistes, den ich gebaut habe ..... so in etwa könnte mein Text lauten, allerdings wäre es kein Text, sondern ein Satz!!!! Vielleicht sehe ich nach 2 1/2 Jahren Gefängnis die Dinge anders, was die Themen Mut und Dankbarkeit betrifft.

Man sagte mir mal: „Sei dankbar für deine Familie, dass sie dich besuchen kommen und hinter dir stehen.“ „Ja natürlich bin ich das“, sagte ich dieser Person. Aber ich sagte ihr auch, dass ich ein wahnsinnig schlechtes Gewissen habe, weil meine Familie, um mich zu besuchen, auch 2 1/2 Stunden fahren muss. Dass sie ihre Freizeit opfern muss, um den weiten Weg zu fahren. Dass sie draußen Dinge regeln muss, die ich eigentlich zu erledigen habe. Dass sie mir Geld aufs Telefon überweisen, obwohl ich weiß, dass jeder Cent 3x umgedreht werden muss.

Oft auch denke ich an draußen und was ich als erstes tun muss, um wieder ein „geregeltes“ Leben führen zu können, und davor graut es mir, wenn ich daran denke, was nach der Entlassung alles auf einen zukommt.

Neulich auf dem Hof unterhielten sich zwei Gefangene über deren Entlassung. Die eine erzählte, wie sie sich auf ihre Kinder und ihren Mann freue. Die andere meinte nur ganz trocken „das erste was ich mache, ist, mir eine Bahn ziehen, in die Zocke gehen, mir nen „Fiffi“ suchen und mal gucken, was mich noch so erwartet“.

Mmmhhh..... klare Worte, dachte ich mir und daran merkt man wieder, wie unterschiedlich die Knast-Erfahrungen hier drinnen sind.

Wenn ich ehrlich bin, bekomme ich schon Schweißausbrüche bei dem Gedanken, wo ich als nächstes wohnen werde und ob ich überhaupt gleich eine Wohnung bekomme. Als was werde ich als nächstes arbeiten? Das erste Mal wieder in einem Geschäft einkaufen zu gehen usw. ....

Und schon sind wir beim Thema Mut angekommen und ich weiß, es gibt viele Frauen von euch, die mutig sind und sich freuen, einen Neuanfang zu wagen. Aber auch da muss man ganz klar fragen: Wo bitte schön fängt man denn da an ???

Ich persönlich denke, dass das Wort „Mut“ immer sehr groß geschrieben wird und ich dieses Wort mit meiner späteren Situation auch nicht identifizieren kann, denn wenn ich hier entlassen werde, gibt es für mich nur zwei Optionen. Entweder gehe ich vorübergehend zur Familie und regle alles von dort aus oder ich suche mir eine Unterkunft auf Zeit. Entweder lebe ich von Vater Staat oder ich suche mir schnellstmöglich eine Arbeit.

Ich weiß ehrlich gesagt nicht genau, ob man bei einem „Neuanfang nach dem Knast“ von Mut sprechen kann, oder ob es einfach nur eine Notwendigkeit ist, wenn man nie wieder ins Gefängnis möchte.



## Ein Stück der Zeit

für meine Freundin Christine

Wer weiß, wohin wir einmal gehen?  
An welchem Ufer wir dann sind?  
Umfängt uns dort ein warmes Wehen?  
Und wenn: wo manches neu beginnt?

Das Zeitliche - wann wird es enden?  
Werden wir uns auch Briefe schreiben;  
als hätten wir uns noch an Händen,  
um überall in uns zu bleiben?

Kann in die Nächte Licht dann steigen,  
das alle Traurigkeit erhellt?  
Oder wird sich der Mensch verneigen,  
in Schweigen, vor dem Lauf der Welt?

Ach, weißt du: wir sind doch im Jetzt -  
zwar nicht mehr jung an Jahren -  
von Abschieden auch schon verletzt,  
wenn wir gerade selig waren.

Wir borgen uns in Dankbarkeit  
und stillem Glück, ein Stück der Zeit.

Worte: © Ralph Bruse

Quelle: <https://www.gedichtesammlung.net/Gedichte-Hoffnung/Ein-Stueck-der-Zeit/>  
Grafik: open-cliparts



## Dankbarkeit - kann man sich dafür entscheiden?

**(HL- themis)** Nach einem meiner Umzüge in eine neue Stadt fühlte ich mich gänzlich und komplett unwohl. In der neuen Stadt stimmte einfach gar nichts und ich hasste alles. Ich hasste das komische Geräusch der Straßenbahnen. Ich hasste die unförmigen Platten, aus denen die Bürgersteige bestanden. Ich hasste die riesige Entfernung zum nächsten grünen Park. Ich hasste die Büros im neuen Job, wo es keine nennenswerten Fenster-simse zu geben schien. Als konnte in der Stadt niemand vernünftige Häuser bauen. Ich hasste den Kollegen mit dem lächerlichen Schnurbart. Ich hasste die Würz-Kreationen, die sie hier ‚lokales Essen‘ nannten. Ich hasste den gesprochenen Dialekt auf den Straßen. Auch meine Chefin zischte in dieser Fremdsprache durch ihre Zahnücke. Ohne die begleitenden E-Mails hätte ich nie einen Arbeitsvorgang verstanden.

Es war furchtbar. Ganze Wochen wachte ich noch jeden Morgen desorientiert auf und musste mich erst erinnern, wo ich war und warum. Ich hasste alles. So konnte es keinesfalls weitergehen!

Also machte ich am nächstbesten Samstag einen verdammt weiten Spaziergang zum nächsten Park. Es fing zwischendurch an zu regnen, aber es war mir egal. Ich musste nachdenken. Ich konnte nicht weiter alles und alle hassen, ich fing schon an mich selber nicht mehr zu mögen. Ich beschloss einfach, mich fortan jeden Tag über irgendwas in dieser Stadt zu freuen, Scheiß drauf! Egal wie klein, groß, unerwartet oder abgedroschen. Ich wollte jeden Tag eine Kleinigkeit zum Freuen finden, über die ich dankbar sein konnte.

Und ich fing auch sofort im Park an und freute mich über die Pfützen, die entlang des Weges hier und da entstanden. Ich erinnerte mich, wie ich als Kind über solche Spieltümpel jubelte. Jetzt beobachtete ich die sich vom sanften Plätschern der Regentropfen kräuselnde Wasseroberfläche. Die Stadt spiegelte sich darin ganz unwirklich und doch so betörend wie in einem Hundertwasser-Gemälde. Ein so simples Schauspiel und doch so faszinierend. Ich musste nur hinsehen!

Nach dem Spaziergang fühlte ich mich zum ersten Mal irgendwie wohl in der Stadt. Und es war gar nicht so schwer, jeden Tag etwas zu finden, wofür ich dankbar sein konnte. Nachdem ich die Begriffe beim Bäcker drauf hatte, fand ich schnell mein Lieblingsteilchen. In einem Café zwei Straßen weiter gab es nicht nur abgefahrene Mischungen, dort arbeitete auch meine bald beste Freundin. Der U-Bahnbau der Stadt war gescheitert, aber dafür gab es dort einen echt coolen Underground-Club. Das Surren der Straßenbahnen war bald der vertraute Background meiner Playlist. Meine Chefin und ich lernten uns verstehen. Der Schnurbart des Kollegen blieb lächerlich, aber ich konnte bald einfach darüber lachen.

Auf einem donnerstäglichen Straßenmarkt fand ich meinen neuen Stammlieferanten für Käse. Und am Bürogebäude entdeckte ich die Dachterrasse als besten Platz für neue Ideen. Bald fand ich sogar oft zwei, drei Dinge am Tag, für die ich dankbar war und an denen ich mich immer wieder freuen würde. Ich musste nur mit offenen Augen durch den Alltag gehen und mich entscheiden, mein Herz offen zu halten.

Es dauerte schließlich keinen Monat, bis ich mich in der neuen Stadt anfang zuhause zu fühlen.

**Die Dankbarkeit für Kleinigkeiten hat mir die Tür zu einer neuen Heimat ganz weit geöffnet. Die bewusste Entscheidung kostete mich zu Beginn ein wenig Überwindung, aber ich habe so viel dadurch gewonnen.**

Dieselbe Strategie - bewusst gesuchte Dankbarkeit - habe ich danach noch mehrfach in verschiedenen Situationen angewandt. Es mag nicht bei allen Schwierigkeiten helfen können, aber ich lege euch wärmstens ans Herz, es selbst mal auszuprobieren. Ihr könnt nur gewinnen: dankbare Momente, mehr erlebte Freude und vielleicht sogar Ankommen, Wohlfühlen und Zufrieden Sein.

Foto: Pinterest.com



## Mal wieder unruhige Nächte oder die Hoffnung auf wenigstens etwas Schlaf

**(HL-Red)** Das erste Mal, als ich aus dem Schlaf gerissen werde, ist es kurz vor Mitternacht. Ich war völlig erschöpft und hatte schon tief und fest geschlafen, doch jetzt bin ich mal wieder hellwach. Durch das offene Fenster höre ich immer wieder laute Stimmen und Geschrei schallen. Völlig genervt, aber irgendwie auch neugierig klettere ich aus meinem Bett, um am Fenster zu horchen, woher die Stimmen kommen. Ich vernehme diese Stimmen von den Fenstern der anderen Etagen, sie gehen hoch zum Fenster einer oberen Nachbarzelle, jedoch gleich über mehrere Etagen. Ich glaube sogar, Stimmen aus dem Haus 3 zu hören, die sich ausdehnen bis hierher ins Haus 1. Mir wird kalt und ich schlüpfte wieder in mein warmes Bett. Irgendwann ruft eine Stimme nach der anderen: „Gute Nacht!“, „Ich liebe Dich!“ und am Ende des Geschreis kommt das ersehnte und das Gespräch beendende „Schlafe schön!“ .Ich frage mich, wer so lange bei dieser Kälte am Fenster reden kann, ohne einzufrieren, aber es scheint ja zu gehen.

Nach langer Zeit wird es ruhig. Nun, denke ich bei mir, kann ich wieder einschlafen und drehe mich erleichtert um.

Während ich versuche einzuschlafen, dringt gedämpfter Gesang zu meinen Ohren. Ich döse beim Gesang ein und drifte langsam in einen schönen Traum. Wieder werde ich plötzlich aus dem Traum gerissen. „Scheiße, erst quatschen die blöden Weiber stundenlang am Fenster, jetzt schreien sie auch noch um Hilfe und schlagen gegen die Heizungsrohre“ sage ich leise zu mir. Die Uhr zeigt mir mittlerweile 2:15 Uhr. Ich drehe mich zur Wand und versuche trotzdem wieder einzuschlafen. Irgendwann vernehme ich lauterer Geschrei, es scheint sich endlich ein Bediensteter der Sache anzunehmen. Ich kann die Station, woher die Schreie kommen, nicht ermitteln. Dafür schallt es hier hinter den Mauern zu sehr. Ich frage mich jedoch, wer da um diese Uhrzeit ein so großes Problem hat und welches es sein könnte.

Grafik: Silvi B. auf Pinterest.com

Da es sich um Hilferufe handelte, lässt es mich auch nicht kalt. Ich spüre wie sich mein Herz zusammenkrampft und nach Ruhe sehnt, sie jedoch nicht bekommt.

Mittlerweile kann ich fast jedes Wort verstehen, so sehr schallt es bis zu mir. Es dringt so laut durch die Nacht, dass ich das Gefühl habe, es sei direkt neben mir. Meine Uhr zeigt nun schon 2:45 Uhr. Nach einigem Hin und Her zwischen der Gefangenen und der Beamtin ist plötzlich wieder Ruhe. Doch diese unerwartete Ruhe lässt mich weiter unruhig zurück. Noch immer spüre ich in mir einen Druck auf dem Herzen und doch übermannt mich die Müdigkeit.

Keine Stunde später reißt mich erneut lautes Geknalle aus dem Schlaf. Diesmal scheint es aber die Badtür zu sein, die immer wieder in den Verschluss geschlagen wird. Wieder drehe ich mich um und versuche, den Rest der Nacht wenigstens noch etwas mit Schlafen zu verbringen. Doch es gelingt mir nicht, denn das Schlagen der Tür geht weiter. So langsam steigt die Wut in mir auf, ich spüre sie mit jeder Minute, die vergeht und ich nicht wieder einschlafe, stärker werden. Ich bin hundemüde, doch nun lässt mich die Wut nicht mehr einschlafen. Welch ein Teufelskreis.

Die Ironie an der Sache jedoch ist, dass es mittlerweile ganz still im Haus ist. In mir tobt ein Gefühlsmix aus Wut, Frust, Ärger, Hilflosigkeit und Ohnmacht. An Schlaf ist nun gar nicht mehr zu denken und kurz nach halb fünf steh ich völlig entnervt auf. Ich bin todmüde, doch weiter im Bett liegen zu bleiben, würde mich nur noch mehr nerven. Also schließe ich das Fenster, mache mir ein heißes Getränk und kuschle mich nochmals ins Bett und lasse mich vom Frühstücksfernsehen berieseln. Das lässt meine Gedanken von der Nacht zu der witzigen Tiergeschichte auf dem Bildschirm schweifen und der heiße Cappuccino tut ebenfalls meiner müden Seele gut.

Halb sechs steh ich auf und begeben mich ins Bad. Irgendwo unter mir höre ich einen Wecker der piept, über mir geht ein Radio an und die Musik trällert in voller Lautstärke. Neben an klingelt ein weiterer Wecker und gleich danach geht die Wasserspülung der Toilette. Rasche Schritte verkünden, dass ein neuer Arbeitstag beginnt. Von unten kommt nun kein Ton mehr, nur die Geräusche der Stadt sind zu vernehmen. Pünktlich 6 Uhr schließt der Schlüssel die Zellentür auf, die Beamtin kommt rein und begrüßt uns mit einem netten „Guten Morgen“. Ich denke so bei mir, schön wäre es, doch dieser begann für mich schon fast in der Nacht. Im ganzen Haus beginnt ein geschäftiges Treiben, es zieht wieder Leben in alle Bude ein, jedoch nur für mindestens eine Stunde. Danach sind die Türen wieder geschlossen. Auf der Station wird es nach dem Gehen der ganzen Arbeiter relativ ruhig. Ich sitze an meinen Arbeitsplatz und bin einfach nur noch müde. Ich schwöre mir, heute gehe ich zeitig schlafen und hole den verpassten Schlaf nach. Doch ob mir dies gelingt, liegt hier leider oft nicht in meiner eigenen Hand. Aber die Hoffnung stirbt ja schließlich zuletzt.

## Momente, die mir der Knast nicht nehmen kann

(HL/nxt) In den letzten 3 HaftLeben Ausgaben haben wir schon über „Momente, die mir der Knast nicht nehmen kann“ bereits geschrieben.

Nun bin ich gefragt worden, etwas darüber zu schreiben und es fällt mir sehr schwer, mich bei diesem Thema zu äußern!

Es gibt wahrlich genügend „Momente“, an die ich mich erinnere und die mir nichts und niemand nehmen kann, aber es sind halt auch diese „Momente“ die hinter mir liegen!

Man könnte von der Geburt seines Kindes schreiben, der gemeinsame Einzug in die eigenen 4 Wände mit dem Mann, den man für den Rest seines Lebens behalten wollte, eine pompöse Party und vieles mehr, aber all das liegt in der Vergangenheit und kommt nicht wieder!!!!

Viele von euch denken bestimmt „man.... ist die pessimistisch“, aber dazu muss ich ganz klar sagen, ich sehe es realistisch.

Ich hatte in meinem bisherigen Leben viele wunderschöne Momente, allerdings auch viele, die man ebenfalls nicht mehr aus dem Kopf bekommt wie z. B. einen geliebten Menschen zu Grabe tragen, eine schwere Krankheit, mit der man immer wieder konfrontiert wird, Schicksalsschläge innerhalb und außerhalb der Familie, ein böser Scheidungskrieg und einiges mehr.

Daher habe ich für mich entschieden, im HIER und JETZT zu leben und nicht an der Vergangenheit festzuhalten.

**Wir, die Redaktion, würden uns freuen, wenn nicht nur eine von euch eine „Momente“ Geschichte schreiben würde und uns mitteilt, was euch der Knast nicht nehmen kann.**

Ich erinnere mich, als wäre es erst gestern gewesen! Es war im Juni 2011. Der Tag begann schon mit strahlendem Sonnenschein und Gluthitze.

Meine Mutter, ich und meine 2 Töchter (3 und 6) fuhren am Nachmittag, nachdem sie ihren Mittagsschlaf gemacht haben, zu meiner Oma.

Ich war sehr nervös und aufgeregt, denn heute sollte meine Oma endlich ihre beiden Urenkel kennenlernen.

Ich überlegte schon Tage vorher, was ich meinen Kindern anziehen sollte, denn ich wollte, dass alles perfekt ist!

Schließlich entschied ich mich für Kleidchen, auch wenn ich wusste, es gibt schon beim Anziehen ein riesen Zickenkrieg.

Ich machte ihnen die Haare, die Kleine wollte einen französischen Zopf und die Große gab sich mit Glitzer-Haarspängchen zufrieden.

Nachdem alle beide perfekt aussahen, war ich schon völlig fertig nach dem ganzem Theater.

Meine Mutter holte uns ab und endlich fuhren wir zu meiner Oma. Während der Fahrt erklärte ich, jede Mutter kennt das bestimmt noch, die ein oder anderen Benimmregeln.

Bei Oma angekommen, erwartete sie uns bereits schon an der Haustür und wie es bei uns Frauen nunmal so ist, wenn man sich lange Zeit nicht gesehen hat, gab es natürlich auch Freudentränen.

Meine beiden Töchter waren mit einmal sehr still geworden und als ich ihnen erklären wollte, dass es sich um ihre Ur-Oma handelte, versteckten sie sich hinter mir und waren sehr schüchtern.

Wir gingen ins kühle Haus, wo schon frisch gebrühter Kaffee und selbstgebackener Kuchen auf uns warteten.

Eine Schale mit Keksen für die Kinder stand auch bereit.



Die Kekse müssen den Kindern sehr geschmeckt haben, denn meine zwei Mäuse aßen sie, als gäbe es kein Morgen mehr.

Nachdem alle satt und die Erwachsenen sehr koffeiniert waren, wollten die Kinder im Garten spielen, was sie auch taten.

Immer wieder schwelgten meine Oma und meine Mutter in Gedanken an alte Zeiten und Oma holte ihre Fotoalben heraus.

Zu jeder Fotografie hatte Oma etwas zu berichten und es war toll zu sehen, wie glücklich sie war.

Sie erzählte auch, dass ich als kleines Kind immer im Stall von Opas Pferd schlafen wollte, nachdem ich reiten gelernt hatte. Das Pferd war mein Ein und Alles, erzählte sie.

Die Zeit verging so rasend schnell, dass wir gar nicht merkten, dass es mittlerweile 18:00 Uhr geworden war.

Meine zwei Mädels fingen an zu quengeln und das war für uns das Stichwort, die Heimreise anzutreten.

Wir verabschiedeten uns von Oma mit dem Versprechen, uns bald wiederzusehen und fuhren nach Hause.

Dort angekommen, brachte ich meine Kinder nach dem Abendessen und der Dusche ins Bett. Sie schliefen sofort ein und nun hatte ich Zeit für mich und dachte über den schönen Tag bei Oma nach.

Es sind so viele kleine Dinge, an die ich mich erinnere, aber das war für mich ein wirklich perfekter Nachmittag, den mir selbst der Knast nicht nehmen kann.

Frei, Pixabay.com

# Trans\* nicht selbst gewählt



Aus aktuellem Anlass möchten wir - wenn auch kürzer als ursprünglich geplant - auf die besonderen Umstände von Transpersonen in Haft hinweisen. Für die meisten sicher eine ganz „andere Welt“. Für die Definition danken wir herzlich Steve vom different people e.V., einer Gruppe, die Transmenschen unterstützt und dies auch für Betroffenen hier in Haft in der JVA Chemnitz tun kann.

## Trans\* nicht selbst gewählt

(Steve/dp e.V. Chemnitz) *Transgeschlechtlich - das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht stimmt nicht mit dem gefühlten Geschlecht überein.*

*Transgeschlechtlich zu sein sucht man sich nicht aus, es begleitet einen meist schon von früher Kindheit an.*

*Man versucht es, aus Angst vor den Reaktionen der Menschen, die einen umgeben, zu unterdrücken, aber auf Dauer gelingt es nicht.*

*Es gibt nur die Möglichkeit, daran psychisch zu zerbrechen oder zu sich zu stehen und sein **ICH** endlich zu leben.*

Die JVA selbst weist auf die schwierige rechtliche Lage und praktische Umsetzung hin, dazu eine Artikelzusammenfassung einer Fachzeitschrift:

## Aus Forum Strafvollzug 5/23 der Gesellschaft für Fortbildung der Strafvollzugsbediensteten e.V.

In der Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe vom Mai 2023 wurde die Reform des Selbstbestimmungsgesetzes (nachfolgend SBGG) und ihre Bedeutung für den Strafvollzug thematisiert. In ihrem Artikel geht die Autorin Paulina L. Wiesel auf die aktuelle Konfliktsituation zwischen den Folgen des SBGG und dem Trennungsprinzip der Strafvollzugsgesetze ein.

Seit der Föderalismusreform 2006 liegt der Strafvollzug jeweils in der Verantwortung und auch Gesetzgebung der einzelnen Bundesländer.

Die allermeisten Landesstrafvollzugsgesetze sehen die strikte Trennung der Geschlechter vor. So kennt auch das Sächsische Strafvollzugsgesetz den § 10 „Trennung von männlichen und weiblichen Gefangenen - Männliche und weibliche Gefangene werden getrennt untergebracht.“ Haftanstalten, die auch den Personenstand ‚divers‘ berücksichtigen können, gibt es bisher in Deutschland nicht.

Während das SBGG für jede Person sofort alle Rechte und Pflichten verbunden mit dem entsprechenden Personenstands- oder Geschlechtseintrag vorsieht, gehen betroffene Vollzugsanstalten auf pragmatischer Einzelfallbasis mit inhaftierten trans\*- oder intergeschlechtlichen oder non-binären Personen um. Diese Einzelfallentscheidungen sollen vor allem dem Schutzauftrag des Staates Rechnung tragen, sowohl dem Schutz der Persönlichkeitsrechte von Transpersonen als auch dem Schutz der übrigen Gefangenen einer Haftanstalt. Dafür gibt es bundesweit leider keine klare Linie und daher auch rechtlich kaum vorhersehbare Entscheidungen. Das gibt den Entscheidern zwar viel individuellen Spielraum, aber macht die Situation für alle Beteiligten schwierig und wenig verlässlich. Je nach persönlicher Situation und Gesamtsituation der Haftanstalt kann dabei entweder der Anstaltsfrieden im Vordergrund stehen oder die Bedürfnisse der Transperson. Beides birgt Risiken und soziale Herausforderungen, u. a. zusätzliche Stigmatisierung oder Diskriminierung. Die Autorin spricht sich dafür aus, im Geiste des SBGG eher der staatlichen Schutzpflicht für Minderheiten nachzukommen. Einheitliche bzw. gesetzliche Regelungen für den Strafvollzug fehlen allerdings noch. So zieht die Autorin zuletzt auch das Fazit: „Mit der dringend notwendigen gesellschaftlichen und rechtlichen Anerkennung von Geschlechtsdiversität wachsen zugleich auch die Anforderungen an die landesrechtlichen Gesetzgeber, sich diesen Realitäten zu stellen und auch im Strafvollzugsrecht regelnd tätig zu werden.“

### Anmerkung HL/Red.:

*Sie haben noch weitere Fragen, dann wenden Sie sich bitte an Ihre Sozialarbeiter\*innen oder eine\*n Ärzt\*in oder Psycholog\*in der Anstalt.*

*Selbstverständlich können Sie auch Verbindung mit dem different people e.V. in Chemnitz aufnehmen. Kontakt über die JVA-C.*



## Alles durchs Haftraumfenster raus!

**(HL - Red)** Wie mir der Beweis mal wieder zeigt, lernt man manche Dinge eben erst im Knast kennen. Damit meine ich die ekelhafte, schnellere Form der Müllentsorgung. Dies ist echt der Hit, aber vor allem echt ekelhaft und gesundheitsgefährdend!

Brot, Brötchen, Wurst, Käse, Eier, Obst,

Verpackungen und sogar gebrauchte Binden bzw. Tampons - alles muss aus dem Fenster "entsorgt" werden. Ich finde keine Erklärung dafür, noch weniger eine logische!

Was steckt eigentlich hinter dem merkwürdigen Verhalten mancher Gefangener, die den Müll so entsorgen? Fenster öffnen - Müll rauswerfen - Fenster schließen! Ich habe mir mal die Mühe gemacht und habe mir die "Entsorger" einmal näher angesehen und festgestellt, dass es im Großen und Ganzen verschiedene Formen dieser Spezies gibt.

### Die Tierfreundin

Die armen, armen Tierchen da draußen. Täglich müssen sie ums eigene Überleben kämpfen. Was ist schon dagegen einzuwenden, wenn ich den Tauben und Ratten das Leben ein bisschen erleichtere und für ausreichend Nahrung dieser Sorge?

### Die Menschenfreundin

Große Zuneigung empfinde ich für die Frauen an der täglichen Müllfront - den sogenannten Hofreinigerinnen. Wo kein Müll, da auch keine Arbeit. Wo es keine Arbeit gibt, existieren auch keine Jobs und somit auch keine Bezahlung. Folglich fühle ich mich verpflichtet, meinen Dreck aus dem Fenster zu werfen, um so den Arbeitsplatz der Hofreinigerinnen auch für die Zukunft zu sichern.

### Die Menschenhasserin

Ich hasse Menschen, besonders die Hofreinigerinnen. Warum hat die einen Job, den ich doch viel besser erledigen könnte? Ich muss hier auf meiner Bude hocken, die aber treibt sich den ganzen Tag an der frischen Luft herum. Das ist doch wirklich ungerecht! Wenn es ihr schon so gut geht, dann soll sie auch ruhig hart für ihr Geld arbeiten.

### Die Süchtige

Eigentlich will ich es ja gar nicht tun, aber manchmal überkommt es mich einfach. Auf dem Bett liegen, gegen den inneren Schweinehund ankämpfend, reißt es mich plötzlich hoch. Im Bruchteil einer Sekunde bin ich am Fenster.

Auf den Weg dahin habe ich irgendeinen Gegenstand auserkoren und schon fliegt das Ding aus dem Fenster. Ah, das tut gut!

### Die Freestylerin

Gibt es etwas tolleres als neue Wurftechniken für Brotscheiben zu entwickeln? Vor ein paar Tagen hatte ich mitten in der Nacht einen Gedankenblitz! Handstand einarmig auf dem Boden, warf ich mit der freien Hand eine gebutterte Brotscheibe durch die Gitterstäbe. Was vorher unmöglich schien, war gelogen. So macht das Leben doch Spaß...

### Die Klangfreundin

Ich find's so schön, wie's herrlich schallt, wenn unten was auf's Pflaster knallt. Habt ihr schon mal auf die unterschiedlichen Töne geachtet, wenn die Wurfprojekte auf den Boden aufklatschen?

### Die Philosophin

Frei nach dem französischen Philosophen Descartes heißt es doch "Ich schmeiße, also bin ich". Was damals gut war, kann doch heute nicht verkehrt sein, oder? Ich muss alles von mir schmeißen, egal ob meine Geschichte, meine Schuld oder auch mein Müll.

*(HL/Red) Der folgende Leserbrief an die Redaktion war im eigentlichen der Grund für den vorher gesetzten Artikel.*

### Leserbrief (Auszüge) zum Thema: Müll

...

Ich bin seit 2 Monaten hier in der JVA Chemnitz. Als ich hier angekommen bin und aus meinem Zellenfenster schaute, fiel mir sofort der viele Müll vor den Fenstern auf, der wirklich kein schönes Bild abgibt. Man sollte eigentlich annehmen, dass Frauen sauber und ordentlich sind. Aber da hatte ich wohl ein anderes Bild von Frauen im Allgemeinen. Ich war richtig erschrocken, als Orangen und weiteres Essen zu Boden viel. Vielleicht möchten diese Frauen irgendwie ihre Aggressionen der Anstalt gegenüber los werden. Jedoch werden sie sich damit nur selbst schaden. Ich denke, dass irgendwann eine Gaze oder ein Lochblech vor den Fenstern angebracht wird und das ist sicherlich weniger schön. Wir sollten uns alle etwas zusammen nehmen und unseren Abfall in die für den Müll vorgesehenen Eimer entsorgen. Es ist schon schwer genug für jede von uns, muss es denn noch schlimmer und schwieriger werden, indem wir Gaze oder Lochblech vor die Fenster bekommen.

...

**HL/Red) Zum Nachdenken sollte das langen. Mal im Ernst, verhaltet ihr euch zu Hause auch so? Wir als Red. glauben das nicht, also wieso dann hier?**

**Bitte hört damit auf!**

**Das geht uns alle an - schon allein aus Interesse an unserer Gesundheit!**

# Mut zu Mut

**(HL/HOPE)** Mut ist eine bewusste Entscheidung für oder eben gegen etwas. Man traut sich etwas zu, geht somit freiwillig ein Wagnis ein. Es muss nicht unbedingt immer das Leben davon abhängen, es kann auch einfach sein, dass ich mich einer Herausforderung stelle. Ich wage etwas, was mir schwer fällt, wo ich über meinen eigenen Schatten springen muss.

Für mich erfordert es besonders großen Mut, sich seinen eigenen Fehlern oder Fehlverhalten zu stellen. Denn keiner gesteht sich gerne sein eigenes Fehlverhalten ein. Dazu gehört richtig viel Mut und Mut ab, wem dies im Leben gelingt. Vor allem das Schamgefühl, die Ohnmacht und Verzweiflung gehören für mich mit zu den negativsten Gefühlen, die ich durchleben kann. Deshalb verdrängte ich früher gerne diese negativen Gefühle, Gedanken und Handlungen. Ich versteckte sie, hielt sie verborgen vor anderen und mir selbst, verschloss sie in einer inneren Schublade. Oft war es auch die Angst, mein Gegenüber könnte mich entwerten oder gar den Kontakt abbrechen. Andere tragen alle ihre Gefühle offen vor sich her und haben keine Probleme, diese mit jedem zu besprechen. Sie zeigen klar, was der andere von mir zu erwarten hat. Ich habe gelernt, offen zu meinen eigenen Gefühlen zu stehen, auch dies bedeutet jedes Mal viel Mut. Schließlich gebe ich sehr viel von mir preis und ich mache mich damit auch verletzlich. Bei mir bedeutet es, besonders mutig zu sein, dem Gegenüber zu widersprechen. Wenn man dem Gegenüber widerspricht oder ihm Hilfe verweigert, kann dies im schlimmsten Fall zu einem Beziehungsabbruch kommen. Vor allem aber ist mit Streit, Entwertung oder Unverständnis zu rechnen. Und da ich ein Mensch bin, der Harmonie liebt, sind diese Gedanken ein riesiges Wagnis. So sprach ich früher nie meine Gefühle oder Gedanken offen aus, denn ich hatte schon als kleines Kind gelernt, dass dies mein Gegenüber irgendwann gegen mich verwendet. Auch sagte ich nie Nein oder widersprach meinen Eltern, denn dann kamen als Reaktion nur Entwertungen, Liebesentzug oder sogar das Verlassenwerden. Jedoch lernte ich als erwachsener Mensch, wie wichtig es sein kann, wenn ich meine Gefühle und Gedanken ausspreche. Somit ist dies noch heute eine Herausforderung und es kostet mich sehr viel Mut. Doch umso öfter ich über mein eigenes Fehlverhalten spreche, welches mich schließlich auch hier an diesen Ort gebracht hat, desto leichter wird es. Ich habe die Maske fallen gelassen und muss mich nicht mehr hinter der Mauer verstecken. Oft fühle ich mich noch immer, als sei ich der schlechteste Mensch auf der Welt. Ich denke dann, dass keiner so einen furchtbaren Fehler begangen hat wie ich. Es braucht Mut, mich der Angst zu stellen, mich so zu zeigen, wie ich wirklich bin, mir einzugestehen dass ich mich nicht gut genug fühle. Doch dann denke ich daran, dass mich mein altes Verhalten hierher gebracht hat. Natürlich ist es leicht, die Schwächen zu verstecken, unsere Verletzlichkeit zu verbergen.

Doch ist es nicht gerade auch diese Seite, die mich so einzigartig macht, die die Zuneigung anderer zu mir wachsen lässt.

In einem Buch las ich vor kurzem „Schuldgefühle sind wie Steine oder Gewichte, die man mit sich herumträgt“ und sofort musste ich dem zustimmen. Wenn ich mich für etwas schäme, dann habe ich nur zwei Möglichkeiten. Entweder ich suhle mich in Selbstverachtung oder ich versuche, es wieder gutzumachen. Dadurch kann ich dann ein verstelltes oder aufrichtiges Leben führen. Ich entschied mich, mich allem zu stellen, was ich bis zu diesem Zeitpunkt falsch gemacht hatte. Ich versuche mich jetzt mit all meinen Fehlern, Makeln oder Unsicherheiten zu zeigen. Meine eigene Verletzlichkeit zu zeigen, wird durch das ständige Üben leichter. Wenn ich dazu stehe, kann ich vielleicht anderen helfen, nicht denselben Fehler zu machen wie ich. Ich glaube, ich muss Frieden schließen mit der Vergangenheit, die mich zu meiner Tat führte. Dadurch kann ich mich meiner Zukunft zuwenden. Das Bewusstsein, dass ich durch meinen katastrophalen Fehler jeden Zorn und Entwertung verdient habe, lässt mich dankbar sein für alles, was mir Gutes widerfährt. Doch mir ist auch bewusst, dass es manchmal nicht reicht, sich zu entschuldigen. Manches ist unentschuldigbar. Ich glaube aber auch, dass jede gute Tat Licht in unser Leben bringt, und so hoffe ich, dass ich am Ende meines Lebens mehr Licht als Dunkelheit geschaffen habe.



Foto: Ilse Dunkel (ille)\_pixelio.de



## **Baden ist besser als Duschen**

Falsch.....denn, die im Wasser gelösten waschaktiven Substanzen (Tenside) haben beim Baden viel Zeit, feuchtigkeitsbindende Stoffe aus der Haut herauszuwaschen.

Außerdem schwächt das eindringende Wasser die Hornschicht, die quillt, aufweicht und dadurch ihre Widerstandsfähigkeit gegen Verdunstung verliert.

## **Gesunde Bräune mit Karotten**

Um der erstrebten Bräune mit natürlichen Mitteln nachzuhelfen, wird Beta-Karotin empfohlen.

Beta-Karotin aus rohen Möhren wird leider nur zu 10 % vom Körper aufgenommen, man müsste pro Tag schon 5 kg Karotten essen, um seinen Hautton zu ändern.

GUTEN APPETIT !!!!!

## **Fett wird erst nach 30 min. Training abgebaut**

Diese Vorstellung ist Gott sei Dank falsch !

Bei einem Ausdauertraining wie dem Joggen verbrennt man schon von Anfang an Fett.

Wie viel Fett verbrannt wird, hängt dabei ausschließlich von der Intensität der Belastung ab.

## **Bei fettiger Haut sollte man sich häufiger waschen**

Falsch....denn, zu viel Wasser und Seife trocknet die Haut aus und führt dazu, dass die Talgdrüsen zum Ausgleich mehr Fett produzieren, um den abgewaschenen Hauttalg zu ersetzen.

## **Haareschneiden fördert das Haarwachstum**

Haare wachsen angeblich schneller und dichter wenn man öfter die Spitzen schneidet - das stimmt leider nicht !

Ein frischer Schnitt ergibt mehr Volumen, denn ohne die dünnen und geschädigten Spitzen sehen die Haare voller aus.

Für das Wachstum sind aber die Haarwurzeln zuständig und die dürften gar nichts von den gekappten Spitzen mitbekommen. Als normales Haarwachstum gilt etwa 1 cm pro Monat.

## **Make-up lässt sich mit Babyöl entfernen**

Seit Generationen gilt Babyöl als idealer Make-up Entferner. Leider ist Babyöl alles andere als ideal!

Zwar lassen sich damit alle Make-up-Reste beseitigen, aber es bleibt ein äußerst ungesunder Fettfilm auf der Haut zurück, der die Poren verstopft und der Haut schaden kann, denn viele Babyöle enthalten minderwertige Inhaltsstoffe wie Abfallprodukte der Ölindustrie.

Daher sollte man seiner Haut zuliebe stets nur spezielle fettfreie Make-up Entferner benutzen.

## **Das richtige Shampoo repariert „Spliss“**

„Spliss“ nennt man das Aufsplintern der Haarspitzen, was von entsprechenden „Repair-Shampoos“ rückgängig gemacht werden soll.

Das ist aus 2 Gründen jedoch nicht möglich.

1.) Haare sind totes Gewebe, das sich nicht >reanimieren< lässt.

2.) Das in diesen Shampoos enthaltene Silikon lässt die Haare zwar kurzfristig besser aussehen, weil es sich über die Haare legt, diese Wirkung hält jedoch nur bis zur nächsten Wäsche an.

Daher lieber Haare vom Spliss mit schönem Schnitt befreien.

## **Wimperntusche macht Wimpern brüchig**

Absoluter Blödsinn.....denn, die meisten Mascara-produkte enthalten sogar noch pflegende Proteine und Vitamine, die die Wimpern besonders geschmeidig machen.

Nur wer aus Bequemlichkeit mit Mascara schlafen geht, kann mit verklebten und abbrechenden Wimpern rechnen.

Foto, frei: Enrique Meseguer, Pixabay.com





## Die erschreckende Vergänglichkeit des Freiheitsdrangs

(HL-unpc) Hand hoch, wie viele von euch haben hier schon vor offenen Türen gestanden, ohne auch nur zu versuchen, ob sie aufgehen, ohne zu versuchen durchzugehen.

Ich lehne mich gar nicht mehr auf, gehe selber gar nicht mehr gegen meine Gitter, gegen meine Beschränkungen an.

Das ist wie mit den Gorillas oder Elefanten, die in Gefangenschaft im Kindesalter lernen, dass sie sich gegen ihre Ketten und Gitter nicht wehren können. Mit ihren tierkindlichen Kräften kommen sie nicht dagegen an. Später sind die Ketten und Pflöcke gegen ausgewachsene Tiere vollkommen lächerlich, aber da ist der Wille der Riesen schon gebrochen. Sie probieren es gar nicht mehr. In ihrer eigenen Vorstellung sind die kräftigen Kolosse so kraftlos und so machtlos, dass jedwedes Aufbäumen sinnlos erscheint. Sie haben sich aufgegeben.

Bin ich auch schon so geworden? Ist mein eigener Freiheitsdrang schon abgestorben? Ist er zum Nichts verkümmert? Habe ich mich aufgegeben?

Ich habe hier schon vor offenen Türen gestanden und trotzdem auf die explizite Anweisung einer Bediensteten zum Loslaufen gewartet. Warum eigentlich?

Wenn jeder weiß, wohin ich gehen werde und sowieso keine anderen Wege als bis zur nächsten Tür offenstehen, warum dann nicht schon dahin losgehen. Stattdessen wartet man wie ein traumatisiertes, verängstigtes Tier vor der offenen Käfigtür. Traut man etwa dem Boden jenseits der Gitter oder des Türrahmens nicht? Was soll diese vorauseilende Unterwürfigkeit?

Oder ich stand vor einer nur angelehnten Tür. Augenscheinlich war sie nicht als offen zu erkennen. Aber warum ziehe ich nicht wenigstens mal am Griff? Ich bin schon so auf die Ausweglosigkeit, auf die Unabänderlichkeit der Situation konditioniert, dass ich positive Überraschungen schon gar nicht mehr als möglich wahrnehme.

Chancen sind da, um ergriffen zu werden. Es gilt, einfach immer darauf vorbereitet und bereit zu sein, egal was sich bietet, und es dann geistesgegenwärtig zu nutzen.

Wenn in meinem Kopf nun aber offene Türen gar nicht mehr vorkommen. Auf Unmögliches, auf Undenkbares bereitet man sich nun mal nicht vor. Eine Chance, die ich gar nicht in der Lage bin zu erkennen, kann ich nicht nutzen. Selbst wenn sie direkt vor mir steht und mich geradezu ohrfeigt.

Das Gefängnis soll mich doch - zumindest zum Teil - auf ein Leben danach vorbereiten. Ein eigenes Leben, in dem ich Rechte und Chancen habe. Eine erneute Chance auf ein machbares Leben, hoffentlich.

Bedeutet das nicht, Dinge zu wollen, sich auf etwas freuen zu können, die Möglichkeiten sehen zu können, Dinge wieder richtig machen zu können.

Für mich soll es unbedingt ein Leben in Selbstbestimmung sein. Aber wie soll man sich auf ein selbstbestimmtes Leben vorbereiten, wenn es der ganze Sinn des Systems Gefängnis ist, den Gefangenen fast alle Selbstbestimmung zu nehmen. Wie soll eine ‚Auswilderung‘ gelingen, wenn man alle nötigen Fähigkeiten verlernt hat. Und wie soll man Fähigkeiten aufrecht erhalten, wenn man sie die ganze Zeit nicht anwenden darf. Reicht die Erinnerung allein aus? Sind Freiheitsdrang und Selbstbestimmung wie Fahrradfahren?

Ich kann es nur hoffen. Denn im Moment bin ich die gleichgültige Gorilladame an der Kette, die mit leerem Blick teilnahmslos durch die Gitter schaut.

Foto, frei : M. Großmann\_pixelio.de

# Ausbildungsbetriebe in der JVA

Da wir als Redaktion schulische Weiterbildungen und Berufsausbildungen für eine gelungene Resozialisierung sehr wichtig finden, haben wir im letzten Heft angefangen, einige Ausbildungsbetriebe vorzustellen. Diesmal möchten wir nun den Hauptschulkurs, die Ausbildung „Fachlageristin“ und die „Schritt für Schritt - Zukunftsstarter“ vorstellen.

## Zielstellung aller Ausbildungen:

Es geht jeweils um die Verbesserung des Wiedereinstiegs in den Arbeitsmarkt oder bessere Vermittelbarkeit

- Bildungslücken auffüllen
- Fähigkeiten neu lernen, üben und ausbauen
- sozialen Umgang und Kommunikation verbessern
- eigenes Auftreten und Verhalten.

## Hauptschulabschluss:



Immer zu Schuljahresbeginn könnt ihr in den Kurs zur Vorbereitung auf die Schulfremdenprüfung mit dem Ziel des Hauptschulabschlusses oder sogar des qualifizierenden Hauptschulabschlusses einsteigen. Der Kurs dauert ein Schuljahr und durch die geringe Schülerzahl können die Anstaltspädagogen gut auf jeden einzelnen eingehen. Mathematik, Deutsch und Englisch werden schriftlich

geprüft. Aus den Fächern Physik, Geschichte, Biologie, Gemeinschaftskunde und Geografie können sich die Schüler zwei Fächer aussuchen, die mündlich geprüft werden. Nach erfolgreich absolvierter Prüfung erhaltet ihr ein Zeugnis einer staatlich anerkannten Mittelschule aus Chemnitz. Die Vergütung beträgt B2.

## Fachlagerist:



Die Ausbildung zur Fachlageristin wird durch das Berufsfortbildungswerk Gemeinnützige Bildungseinrichtung des DGB GmbH (bfw)

durchgeführt. Finanziert werden die Qualifizierungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Freistaates Sachsen.

Die Ausbildung ist für bis zu 10 Teilnehmerinnen ausgelegt und sobald ein Platz frei ist, ist jederzeit ein Einstieg möglich. Die Ausbildung mit dem Ziel Facharbeiterabschluss dauert zwei Jahre. Jedoch ist auch der Abschluss einzelner Module möglich.



Es ist als Vollzeitausbildung (8h Arbeitstag) ausgelegt und wird anfänglich mit B2 vergütet. Später wird geprüft, ob eine Leistungszulage möglich ist.

Im Mittelpunkt der Qualifizierungsmaßnahme stehen die fünf Module (1 - Annahme von Gütern; 2 - Lagerung von Gütern; 3 - Güter bearbeiten und transportieren; 4 - Kommissionierung und Verpackung von Gütern; 5 - Güter verladen und versenden). Jedes Modul wird mit einer Prüfung abgeschlossen und bei Erfolg im Sächsischen Qualifizierungspass bescheinigt. Nach Abschluss aller Module ist der Weg frei für die IHK-Facharbeiterprüfung. Erst nach bestandener IHK-Prüfung erhält man die Berufsbezeichnung „Fachlagerist\*in“. Die erworbenen Zertifikate geben keinen Hinweis auf den Ausbildungsort - eure Haftstrafe ist daraus nicht ersichtlich!

Modulübergreifend werden mathematische Grundlagen, PC-Kenntnisse, Wirtschafts- und Sozialkunde wiederholt bzw. vermittelt. In der maßnahmeneigenen Übungsfirma wenden unsere Teilnehmerinnen ihre Kenntnisse praktisch an und üben mit dem Lagerverwaltungsprogramm *Lexware*. Jeder Teilnehmerin steht ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung. Bei Bedarf gibt es Stützunterricht und sozialpädagogische Begleitung. Im Laufe der Ausbildung kann man die „Berechtigung zum Führen von Flurförderzeugen“ (Staplerschein) mit schriftlich theoretischer und praktischer Prüfung ablegen, dies findet einmal jährlich statt.

Bis zum heutigen Tage bestanden 36 Teilnehmerinnen die Facharbeiterprüfung mit „sehr gut“ oder „gut“. Auch bei kürzeren Haftstrafen als den nötigen zwei Jahren kann sich die Ausbildung lohnen, denn der Abschluss kann problemlos aus dem Offenen Vollzug heraus oder nach der Entlassung weitergeführt werden, denn der Abschluss kann mittels eines Bildungsgutscheins bei einem Bildungsträger vor Ort fortgeführt werden. Dafür muss jedoch im Vorfeld der Kontakt zur örtlichen Agentur für Arbeit/zum Jobcenter hergestellt werden.

## Fotos:

- 1) Blick in Hauptschulraum
- 2) Bei den Fachlageristen
- 3) Das Übungslager

Alle Fotos HL/LR, 01/2024

# Ausbildungsbetriebe in der JVA



## Schritt für Schritt - Zukunftsstarter

Das sozialpädagogische Projekt wird durch das Berufsbildungswerk Gemeinnützige Bildungseinrichtung des DGB GmbH (bfw) durchgeführt und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Freistaates Sachsen finanziert. Die Maßnahme ist für bis zu 10 Teilnehmerinnen ausgelegt und bei freien Plätzen ist jederzeit ein Einstieg möglich. Es lohnt sich besonders als Vorbereitung für den Hauptschulkurs oder andere Ausbildungen.

Es geht inhaltlich um ein breites Spektrum von Themen des alltäglichen Lebens **und ist dabei deutlich anspruchsvoller, als man erwartet**. Es wird individuell auf den Wissenstand, Interessen und die Lebenswelten der Teilnehmerinnen eingegangen und dies immer mit dem aktuellen Weltgeschehen verknüpft.

Alle Teilnehmerinnen müssen einen Eingangstest absolvieren, um zu sehen, auf welchem Stand sie sind. Es gibt zudem einige Zwischentests, diese zeigen den Entwicklungsprozess auf. Die geplante Teilnahme ist auf 12 Wochen ausgelegt, kann aber individuell angepasst bzw. verlängert werden. Zudem gibt es bei Bedarf Stützunterricht und sozialpädagogische Begleitung. Es ist als Teilzeitmaßnahme (6h Arbeitstag) ausgelegt und wird mit B1 vergütet.

Lerninhalte:

- Deutsch (Rechtschreibung, Grammatik, Ausdruck, verstehendes Lesen von Sach- und Gebrauchstexten)
- Mathematik (Grundrechenarten, Bruchrechnen, Maße & Gewichte, Geld- und Zeiteinheiten, Diagramme lesen, geometrische Grundlagen, Dreisatz & Prozentrechnung)
- Wirtschafts- und Sozialkunde (Gesellschaftsthemen, Verträge, Versicherungen, Berufswahl)
- PC-Kenntnisse (EDV-Grundlagen, Microsoft Office, Textverarbeitung)
- Gesundheitserziehung (individuelle gesunde Lebensführung, Gewaltprävention, Sucht- und Drogenprävention, Ernährungserziehung, Unfallvermeidung und Erste Hilfe)

- Soziales Kompetenztraining (eigenes Verhalten und Umgang mit anderen; Berufsorientierung und Vorbereitung auf Ausbildung und Beruf; Kommunikation; Gesprächsführung und Körpersprache; Arbeitsmethoden und Lerntechniken, Konzentrationstechniken, Stressmanagement, Umgangsformen und Regeln für guten Stil)
  - Kreativwerkstatt (Training handwerklich motorischer Fähigkeiten; kreatives Gestalten mit unterschiedlichen Materialien und Werkstoffen, z. B. Holz, Stoffe, Gips/Ton, Styropor sowie den dazugehörigen Werkzeugen und Techniken in Freiarbeit sowie thematisch saisonalen Angeboten)
- Das Zeugnis gibt keinen Hinweis auf den Ausbildungsort - eure Haftstrafe ist daraus nicht ersichtlich!

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

**Ihr bekommt dadurch jedenfalls eine geregelte Tagesstruktur!**

**Wer Interesse an einer der vorgestellten Maßnahmen hat, der meldet sich bitte bei Frau Richter - Schulbeamtin - per Antrag!!!**



Fotos:

- 4) Bei den Zukunftsstartern
- 5) Arbeiten aus dem Kreativ-Kurs

Alle Fotos HL/LR 01/2024

# Servietten falten - Osterhasen

## Osterhase



Na, seid ihr auf der Suche nach der passenden Falttechnik für einen besonderen Tag und wollt unbedingt eine Osterhasen aus Servietten falten? Da haben wir doch was für euch. Heute zeigen wir euch Schritt für Schritt, wie ihr aus handelsüblichen Servietten ein en klassischen Osterhasen faltet. Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachfalten!

### Servietten falten Osterhase - Anleitung:



1. Faltet den unteren Teil der Serviette zu einem Drittel nach oben und den oberen Teil zu deinem Drittel nach unten.



2. Faltet beide Hälften der Oberkante zur senkrechten Mittellinie nach unten.



3. Klappt die rechte und linke Seite der Unterkante zur Mittellinie.



4. Faltet die rechte und linke Kante noch einmal zur Mittellinie.



5. Dreht die Serviette um 180 Grad.



6. Knickt die untere Spitze nach oben.



7. Faltet die Figur entlang der senkrechten Mitte zur Hälfte zusammen.



8. Fertig ist euer Hase.

Beachtet jedoch, dass ein ausschlaggebender Punkt bei den Falttechniken immer die Serviette ist. Hier kommt es darauf an, welche Qualität diese aufweist. Natürlich könnt ihr auch super mit handelsüblichen Papierservietten falten, diese haben jedoch nicht den Stand und die Festigkeit wie beispielsweise höherwertige Servietten. Diese überzeugen durch ihr Flächengewicht und Reißfestigkeit, wodurch auch komplexere Falttechniken kein Problem sind.

Quelle: Rechte, Text und Bilder

<https://www.tafeldeko.de/news/servietten-falten-osterhasen-schritt-fuer-schritt-anleitung/>

**Danke für die Abdruckgenehmigung!**



Bild von Dimitris Vetsikas auf Pixabay

*Um 20:15 beginnt die gute alte Zeit. Jetzt gucken alle Netflix, hören Podcasts, und das Fernsehen ist tot? Wetten, dass nicht...?*

**(HL- Art)** Über diese Überschrift bin ich letztes beim Durchblättern der Süddeutschen Zeitung gestolpert. Gerade für uns Gefangene, die nur eingeschränkten Zugriff auf Medien haben, ist der Fernseher ein wichtiger Bestandteil des Haftalltages.

Die einen lenkt es von ihren Problemen und Sorgen ab, für andere ist es ein Ersatz, um sich nicht ganz einsam zu fühlen.

Es gibt zahlreiche Gründe, weshalb die Frauen hier fernsehen - genauso unterschiedlich ist auch die Bandbreite dessen, was geschaut wird.

Die eine nutzt Dokus, um etwas dazu zu lernen, andere verfolgen die Nachrichten, um aktiv am Weltgeschehen teilhaben zu können. Darüber hinaus gibt es noch die Film- und Serienjunkies, die Sportfreaks, die Musikliebhaber und die Trash-Queens.

Es ist also für jeden Geschmack das passende dabei.

Lasst uns einen kurzen Blick auf die Film- und Serienwelt werfen. War es vor Jahren noch so, dass man teilweise 1-2 Jahre warten musste, bis ein Film, der im Kino kam, auf DVD erschien, so ist es heute bereits fast normal, dass man einen Film oder eine Serie bereits kurz nach Erscheinung im Fernsehen schauen

kann.

Natürlich ist man hier streng an das Zeitprogramm der jeweiligen Sender gebunden, aber ich denke für das ein oder andere ist es das durchaus wert, dass man auch mal etwas länger aufbleibt. Mein persönliches Highlight dieses Jahr ist übrigens jetzt schon die Spin-off-Serie „House of the Dragon“. Wer „Game of Thrones“ geliebt hat, wird die Serie durchaus mögen. Aber auch das übrige Angebot ist wirklich breit gefächert. Es reicht von ernsten, tiefgründigen Melancholie-Filmen à la „Philadelphia“ oder „Schindlers Liste“ bis hin zu seichten Humor im Hangover-Stil.

Versteht mich nicht falsch, ich liebe die Hangover-Reihe, aber es sind nicht unbedingt die Filme, die eine Message überbringen. Müssen sie aber ehrlich gesagt auch nicht. Wenn ich mir Filme anschau, dann in erster Linie, weil ich unterhalten werden möchte. Regt er mich dann doch noch zusätzlich zum mit- und nachdenken an, dann ist es für mich natürlich perfekt.

Was das Film-Genre angeht, bin ich auf jeden Fall sehr offen. Eine besondere Liebe hege ich allerdings für Satire-Filme à la „The Wolf of Wallstreet“ oder „Monty Python“, die besonders der älteren Generation ein Begriff sein könnte. Euch sagt die Truppe um Graham Chapman, John Cleese, Terry Gilliam, Eric Idle und Terry Jones nichts? „Always look on the bright side of life“. Vielleicht erkennt ihr es jetzt. An alle anderen die nun einen Ohrwurm haben - gern geschehen.

Etwas, das auch immer wie unfreiwillige Satire wirkt, allerdings meistens über das Maß des guten Geschmacks hinaus geht, ist das allzeit beliebte Trash-TV.

Vom Prinzip her ist es immer das Gleiche - man nehme verschiedene B, C und Z-Promis, eingeteilt in die Kategorien Macho, Zicke, Sensibelchen, Sexbombe, Sportler, Heulsuse und gealterter Schauspieler und sperrt diese für mindestens zwei Wochen auf engstem Raum zusammen. Am Anfang haben sich alle noch ganz lieb, am Ende hassen sich dann alle. Die Zeit dazwischen wird dann gefüllt mit mehr oder weniger interessanten Gesprächen, Spielen und Aufgaben. Besonders amüsant finde ich übrigens die Fragen, wenn es um Allgemeinbildung geht. Ich fühle mich dann auf einmal doch nicht mehr ganz so dumm - denn immerhin weiß ich, was ein Förster ist.

Es ist übrigens egal, für welches Programm man sich entscheidet. Es gibt da diesen einen Satz von Marcel Reich-Ranicki der mir dazu im Gedächtnis geblieben ist: „Fernsehen macht den Klugen klüger und den Dummen dümmer“.

Ich finde, dahinter steckt sehr viel Wahrheit. Je nachdem, wie wir das Medium Fernseher nutzen, haben wir etwas davon. Bei mir ist übrigens alles vertreten, ich denke ein gesundes Maß von allen kann nicht schaden.

# Arbeitsfrei - Warum eigentlich?

Schon mal darüber nachgedacht, warum wir im christlichen Abendland bestimmte Feiertage haben, warum manche Tage (bundesweit) arbeitsfrei sind? Hier erklären wir ein paar der wichtigsten gesetzlichen Feiertage:

- \* Gründonnerstag - vor Ostern als Tag des Letzten Abendmahls Christi begangen
- \* Karfreitag - der Freitag vor Ostern; Tag zum Andenken an die Kreuzigung Christi und seinem Todestag
- \* Ostern - da feiern die Christen das Fest der



Auferstehung Christi, der drei Tage nach seinem Tod und Beerdigung wieder auflebte

- \* Tag der Arbeit, 01.05. - immer am 1. Mai; Tag der Arbeiterbewegung, Internationaler Kampftag der Arbeitklassen - schon seit Ende des 19. Jhd. begeht die Internationale Arbeiterbewegung den 1. Mai als Protest- und Gedenktag
- \* Christi Himmelfahrt - jedes Jahr genau 40 Tage nach Ostern, geht auf den in der Bibel erzählten Aufstieg Christis in den Himmel zurück
- \* Pfingsten - christliches Fest als feierlicher Abschluss des Osterfestes. Es feiert zugleich das Empfangen des Heiligen Geistes, den Jesus Jünger erhielten. Mit dem Heiligen Geist erhalten die Jünger auch den Missionsauftrag und so gilt Pfingsten als eine Art ‚Geburtstag der christlichen Kirche‘.



- \* Reformationstag, 31.10. - geht auf den Thesenanschlag von Martin Luther am 31.10.1517 zurück, der mit seinen 95 Vorschlägen (Thesen) die Katholische Kirche grundlegend reformieren und erneuern wollte.

Es führte jedoch zu einer Kirchenspaltung in Katholisch-christliche Kirche und evangelisch-christliche Kirche.

- \* Allerheiligen, 01.11. - immer am 1. November. Es wird tatsächlich aller Heiligen gedacht, nicht nur solchen die vom Papst heilig gesprochen wurden, sondern tatsächlich aller verstorbenen Menschen, die ein gutes christliches Leben geführt hatten (Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland).
- \* Buß- und Betttag - Feiertag der evangelischen Kirche (arbeitsfrei nur in Sachsen), Buße bezieht sich dabei auf die religiöse Buße. Der Tag wurde vor allem in Notzeiten bei aktuellen Krisenlagen genutzt und die Kirche forderte die Bevölkerung zu Gebeten und besonderer Achtsamkeit auf. Es ist ein Tag zum Innehalten und Beten.
- \* Weihnachten, 25.12. - Fest der Geburt Christi, der Festtag ist der 25. Dezember. Das Hochfest beginnt schon am Vorabend der Geburt am 24. Dezember.
- \* Silvester, 31.12. - geht auf animistische Glaubenstraditionen zum Jahreswechsel zurück, wobei mit Böllern und Krawall die bösen Geister ausgetrieben werden und Vorfreude auf das neue Jahr gefeiert wird. Später griff auch die christliche Kirche den Tag mit Silvestergottesdiensten bzw. Jahresabschlussandachten als Würdigung des Jahreswechsels und eines Neuanfangs auf.



- \* Heilige Drei Könige, 06.01. - geht zurück auf die in der Bibel erwähnten Drei Weisen aus dem Morgenland, die von einem Stern nach Bethlehem zum Kind Jesus geführt worden waren. Diese wurden manchmal auch als Könige bezeichnet - Caspar, Melchior und Balthasar feierten die Erscheinung des Herrn, Geburt Jesu. Fällt immer auf den 6. Januar und schließt die Weihnachtszeit ab.

1+3, Pixabay.com, 2, KI erzeugt, pixabay.com

## Thank You for the Music - Songtext

I'm nothing special, in fact I'm a bit of a bore  
If I tell a joke, you've probably heard it before  
But I have a talent, a wonderful thing  
'Cause everyone listens when I start to sing  
I'm so grateful and proud  
All I want is to sing it out loud

So I say

Thank you for the music, the songs I'm singing  
Thanks for all the joy they're bringing  
Who can live without it? I ask in all honesty  
What would life be  
Without a song or a dance, what are we?  
So I say thank you for the music  
For giving it to me

Mother says I was a dancer before I could walk  
Mmm, she says I began to sing long before I could  
talk

And I've often wondered, how did it all start?  
Who found out that nothing can capture a heart  
Like a melody can?  
Well, whoever it was, I'm a fan

So I say

Thank you for the music, the songs I'm singing  
Thanks for all the joy they're bringing  
Who can live without it? I ask in all honesty  
What would life be  
Without a song or a dance, what are we?  
So I say thank you for the music  
For giving it to me

I've been so lucky, I am the girl with golden hair  
I wanna sing it out to everybody  
What a joy, what a life, what a chance

Thank you for the music, the songs I'm singing  
Thanks for all the joy they're bringing  
Who can live without it? I ask in all honesty  
What would life be  
Without a song or a dance, what are we?  
So I say thank you for the music  
For giving it to me

So I say thank you for the music  
For giving it to me

## Thank You for the Music Lyrics - Übersetzung

Ich bin nichts Besonderes,  
Ich bin sogar ein bisschen langweilig.  
Wenn ich mal einen Witz erzähle,  
Dann kennt ihr ihn wahrscheinlich schon längst.  
Aber ich habe ein Talent, ein wunderschönes Ding:  
Ein jeder hört zu, wenn ich anfangen zu singen!  
Ich bin so dankbar und stolz!  
Alles, was ich will ist, aus vollem Halse singen!  
Deswegen sage ich:

[Refrain]:

Danke für die Musik, die Lieder die ich singe!  
Dank für all die Freude, die sie bringen!  
Wer kann ohne sie leben, frage ich in aller Ehrlichkeit,  
Was wäre denn das Leben dann noch?  
Was wären wir denn, ohne ein Lied, oder einen Tanz?  
Deswegen sage ich: Danke für die Musik,  
Und dass sie mir gegeben wurde!

Mutter sagt, ich sei schon Tänzerin gewesen,  
Bevor ich überhaupt gehen konnte.  
Sie sagt, ich begann schon zu singen,  
Lange bevor ich sprechen konnte.  
Und ich habe mich oft gefragt:

Wie hat das eigentlich alles begonnen?  
Wer hat eigentlich herausgefunden,  
Dass nichts ein Herz so einnehmen kann,  
Wie eine Melodie es vermag?  
Naja, wer immer das auch war, ich bin sein Fan!  
Deswegen sage ich:

[Refrain]

Ich hatte so viel Glück!  
Ich bin das Mädchen mit dem goldenen Haar!  
Ich möchte es für jeden nur so herauszingen:  
Welches Glück!  
Was für ein Leben!  
Was für eine Chance!

[Refrain]



Writer(s): Benny Andersson, Bjoern K Ulvaeus Lyrics  
powered by [www.musixmatch.com](http://www.musixmatch.com)  
Foto: [Wikipedia.Fr](http://Wikipedia.Fr)



## Mutter-Kind-Adventsfeier

(HL - 0815) Am 02.12.2023 fand im Gemeinschaftsraum des Haus 3 von 10:00 - 14:00 Uhr die Mutter-Kind-Adventsfeier statt.

An dieser Veranstaltung nahmen acht Mütter teil und mit den dazu gehörigen Kindern und Begleitpersonen waren es am Ende 35 Personen.

Im Vorfeld wurde mit zwei Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes die Organisation und Vorbereitung besprochen.

Die meisten Frauen interessierten sich für Folgendes:

- Was gibt es zu essen?
- Was gibt es zu trinken?
- Was gibt es für die Kinder als Angebot zur Beschäftigung?

Durchaus wichtige Fragen, am Ende haben wir uns darauf geeinigt, dass es zum Mittagessen Kartoffel- und Nudelsalat mit Wiener Würstchen geben sollte.

Eine einzelne Wiener für jeden Anwesenden fanden wir aber eindeutig zu wenig! Geld war für die Esserei und ... ja genug eingeplant!

Für das gemeinsame Kaffeetrinken haben wir uns auf vier selbstgebackene Kuchen festgelegt und nach kurzer Zeit stand fest, wer mit wem diese Kuchen bäckt oder wer die Salate zubereitet.

Die Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes haben uns dann noch vorgeschlagen, Tischkarten für unsere „Gäste“ anzufertigen, eine gute Idee, die wir schnell umsetzten.

Um Bastel-, Mal und Spielangebote haben sich die Organisatorinnen gekümmert und sehr viel Geld dafür ausgegeben, denn die JVA hatte einen sehr großen Geldbetrag für Spiele usw. „spendiert“. Vielen Dank dafür, leider haben wir das auch erst Wochen später erfahren.

Eine weitere schöne Idee des Sozialdienstes war, einen Fotografen einzuladen, der zur Erinnerung an diesen Tag Fotos anfertigen sollte.

Jede von uns wollte diese Fotos, denn wir sehen unsere Kinder eigentlich viel zu wenig und so lange schon gleich gar nicht. Aktuelle Bilder von unseren Lieben - super.

Alle trugen wir uns in eine zum Mutter-Kind-Tag vorgesehene Liste ein.

Als Unkosten-Beitrag wurde von jeder Mama ein Beitrag von 10 Euro für das Fest gesperrt.

Die Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes übernahmen den Einkauf der Getränke und die Zutaten zum Backen und für die Salate.

So konnten dann am Freitag von den Teilnehmerinnen die Salate und Kuchen frisch zubereitet bzw. gebacken werden.

Am Tag der Mutter-Kind-Adventsfeier wurden wir bereits oder erst um 9.45 Uhr von den jeweiligen Stationen abgeholt, wir alle waren unheimlich aufgeregt und voller Vorfreude. Unser Fest fand dann im Haus III in einem großen Raum statt.

Die Tische standen bereits an Ort und Stelle und waren mit einem kleinen Koniferenzweig aus dem hauseigenen JVA-Garten sowie einer Schleife aus rotem Geschenkband durch den Sozialdienst JVA dekoriert. Geplant war das allerdings anders!

Von uns Müttern wurden noch die Kuchen geschnitten. Später suchte jede Mutter den Tisch für ihre Familie und stellte ihre Tischkarten auf die Plätze. Und die Vorfreude auf die Liebsten stieg weiter...

Dann war es endlich soweit und die Familien kamen - in jedem Gesicht war ein wunderschönes Lächeln zu sehen.

Welch eine Freude!!!

Der extra bestellte Fotograf kam leider nicht, später sagte man uns, dass die dafür eingeplante Sozialarbeiterin, die die versprochenen Fotos machen sollte, leider erkrankt war. Schade, wir hatten uns ganz toll auf diese Profifotos gefreut.

**Wieso versteht das keiner, wie wichtig uns Erinnerungsfotos, gerade in der Vorweihnachtszeit mit unseren Lieben sind?**

So etwas darf nie wieder passieren und offen und ehrlich sollten wir darüber vorher informiert werden und nicht danach!

Die 4 Stunden gemeinsame Zeit vergingen viel zu schnell.

**Mein Fazit: Es war ein wunderbarer Tag mit unseren Lieben, gerne wieder!**

**Auch wenn nicht alles so geklappt hat, wie wir es gemeinsam geplant haben. Wir Mütter freuen uns schon auf das nächste Treffen!**

**Aus den Fehlern sollten wir alle lernen und zuszusagen zukünftig mit offenen Karten spielen. Niemand ist perfekt.**

Noch ein Vorschlag von uns, für den nächsten Mutter-Kind-Tag (zumindest vor Weihnachten) wäre es vielleicht schön, eine Kleinigkeit als Geschenk für die Kinder verteilen zu können? Eine Möglichkeit - Basteln würden viele von uns dafür auch gerne!

Vielleicht könnte sogar mit den Kindern gemeinsam und „altersgerecht“ gebastelt werden.

Die Kosten dafür würden bestimmt die Mütter für ihr Kind selbst übernehmen, aber das ist nur so ein Gedanke von mir persönlich.



## Brief Nr. 1 vom „Hosenmatz“

Heute möchte ich mich gerne mal auslassen über diverse Situationen der JVA.  
Mitte Januar waren ja nun die Hafttraumdurchsuchungen und es bedarf ein ganz klares Statement und vielleicht sehen es viele von euch genauso. Natürlich weiß jede Gefangene, dass man je nach Haftlänge eine gewisse Anzahl an Fotos haben darf, aber das man nicht mal den HaftLeben Kalender mit eingetragenen persönlichen Terminen am Regal über dem Schreibtisch hängen (ohne zu kleben) haben kann, dass grenzt schon an Wahnsinn! Zumal bei manchen Gefangenen die nicht korrekt angebrachten Dinge einfach nur auf's Bett gelegt wurden und bei anderen wurde es in die Habe gegeben mit keinerlei Chance auf Rückgabe.

Des Weiteren kommen dazu, dass selbstgemalte Kinderbilder von den eigenen Kindern bzw. Enkelkindern, Foto's von Familienangehörigen und Glückwunschkarten rausgeratzt wurden, auch wenn wir ALLE wissen, wo wir uns hier befinden, aber bei dieser Aktion tun mir die Langstrafer enorm leid!

Vielleicht sollten die OBRIGKEITEN mal überlegen, in den Einzelhafträumen eine zweite Pinnwand anzubringen oder die Möglichkeit anzubieten, eine zweite kaufen zu dürfen.

Kurze Zeit darauf erfolgte nun die nächste Ratze und gucke da, schwupps die wupps waren beklebte Kaffee-, Tabakdöschen und andere Knast-Tupperware an der Reihe. Ich weiß nicht, ob Bedienstet es nicht erfüllen können, was sich hinter einer beklebten Dose befindet?

Wenn wir es jetzt mal ganz genau nehmen würden frage ich mich, wieso unsere Bediensteten nicht mal ein Namensschild tragen? Achso.....stimmt ja, DATENSCHUTZ!!!!

Zurzeit laufen im gesamten Haus so viele Anwärtter mit und jede kennt unsere Namen, aber wir dürfen diese nicht kennen? Wäre mal nen Tipp zum Nachdenken!  
Ach noch was, wenn wir es schon genau nehmen

wollen, ich finde es echt hervorragend, dass borderline- bzw. suizidgefährdete Gefangene Metallfischdosen ausgehändigt bekommen ;-)

Ich weiß, dass es immer wieder Probleme mit Hausmädchen gibt, obwohl es doch ein so heißbegehrter Job ist. Neulich erst habe ich auf dem Hof erfahren, dass man als Gefangene ein „BITTE NICHT STÖREN“ Schild beachten muss, weil Madame (Hausmädchen) sich „ausruhen“ muss, außerdem bekommen Lieblingsgefingene von Hausmädchen mehr Marmelade und Tee ausgehändigt als andere. Ich selber habe schon miterlebt, wie Gefingene nach Margarine gefragt haben, die gerade erst verlegt worden sind und das Hausmädchen antwortete: Margarine gibt es erst am Freitag!

Ach noch was, natürlich bricht sich kein Gefingener eine Zacke aus der Krone, wenn man mal den Stationswasserkocher auffüllt, aber liebes Hausmädchen, es ist DEIN verdammter Job, dies zu tun, dafür bekommst du Geld und darfst den ganzen Tag offen bleiben. Daher ist es weiß Gott nicht zuviel verlangt, zum Frühstück am Wochenende oder zur Abendbrot-Ausgabe einen vollen Behälter vorzufinden. Zwischendurch machen andere Gefingene dies auch. Ich weiß, es gibt momentan eine Piste, wo es reibungslos mit dem Hausmädchen funktioniert, nämlich Piste 5. An diesem Hausmädchen dürfen sich andere „Hausmädchen“ gerne mal ein Beispiel nehmen.

Und zum Schluss möchte ich noch sagen, ich weiß nicht, was derzeit bei den Bediensteten los ist, auf jeden Fall haben viele von uns das Gefühl, wir sind die Spielbälle der Launen von mancher Bediensteten. Ich habe keine Ahnung, was junge (gerade mit der Schulbank fertige) Bedienstete für Probleme haben, aber auch diese sollten bitte nicht vergessen WIR WURDEN SCHON VERURTEILT und da muss man die Gefingene nicht wie ein Stück Scheiße behandeln, nur weil sie mal eine Frage stellen möchte.

Auch wir haben persönliche Probleme, die wir nicht gleich klären können und tragen unsere Launen nicht nach außen bzw. lassen sie an Bediensteten aus.

## Leserbrief 2

Laut Statistik ist die Selbstmordrate an Weihnachten und Feiertagen viel höher als normal!

Daher meine Frage!

Wieso ist es nicht möglich, wenigstens an diesen Tagen den Anschluss zu verlängern oder einen Umschluss auf eigener Station zu gewähren?

Allerdings gibt es bestimmte „privilegierte Gefingene“ die im Einschluss gemeinsam kochen dürfen. Diese sind ja schließlich auch offen und da interessiert es niemanden, ob sie die Station mit Kochgerüchen verpesten, es interessiert auch niemanden, dass sie dabei Musik laut abspielen und dabei so laut lachen, dass niemand zur Ruhe kommt zur Mittagszeit.

Und zum krönendem Abschluss ist auf „einmal“ Alarm. Alle werden **in aller** Ruhe eingeschlossen und eine halbe Stunde später wieder aufgeschlossen aber die fehlende Zeit wird nicht hinten dran gehangen!

**Wie kann das sein?**

Kommen wir zum Essen.....

1 Marzipanbrot = 1,79 € und ein Becher Schoko-Aufstrich = 2,19 € = 3,98 €

Ach ja okay, ich esse keinerlei Schokolade, statt dessen hätte ich mich über einen kleinen Stollen = 3,89 € gefreut, den ich mir über alle 3 Festtage genehmigen hätte können, aber nö, diese 2 Sachen gammeln nun in meinen Schrank. Ich selber rauche auch nicht, daher kann ich es nicht mal tauschen!

Am 25.12.2023 gab es zum Mittagessen Rotkohlroulade, Rotkohlgemüse, Soße und Klöße.....uuuuuuuuuu ich hoffe bei der nächsten Pilzsoße mit Nudeln gibt es als Gemüse, Pilze!

Ich kann nur eins sagen, **WAHNSINN.....** Auf der einen Seite soll an jeder Ecke gespart werden und dann haut man doppelt und dreifach das Gemüse raus.

Zum Abschluss noch eines, auch wenn sich viele freuen, einen „Nutella“-Ersatz zu Weihnachten zu bekommen, aber dieser Becher sollte bis Neujahr reichen, bis es wieder Marmelade gibt! WOLLT IHR MICH ERNSTHAFT VERARSCHEN? Das ist selbst für eine JVA ein absolutes Armutszeugnis.

# HL - Preisrätsel

**Nachlesen und Nachfragen sind ausdrücklich erlaubt!**

**Nur eine Antwort ist richtig.**

**1. Kauft man Wandfarbe im 10- oder 15-Liter-Gebinde, ist sie meist ...?**

- A: nicht mehr zu gebrauchen
- B: ramponiert
- C: vergammelt
- D: im Eimer

**2. Die Frau eines Maharadschas nennt man?**

- A: Makkaroni
- B: Maharani
- C: Mahagoni
- D: Mahatma

**3. Leonardo di Caprio ist ein amerikanischer Schauspieler mit ...?**

- A: deutschen Wurzeln
- B: spanischen Stängeln
- C: französischen Knospen
- D: japanischen Blüten

**4. Was schmeckt verständlicherweise keinem der betroffenen Vereine?**

- A: Meisterschaftstorte
- B: UEFA-Cup-Plätzchen
- C: Abstiegsstrudel
- D: Tabellen-Waffeln

**5. Schon Roald Amundsen setzte bei der Erforschung des Südpols auf ...?**

- A: Schneeraupen
- B: Pistensäue
- C: Schlittenhunde
- D: Skihasen

**6. Die Justitia sieht oft aus, als spiele sie gerade ...?**

- A: Blind Kuh
- B: Schiffe versenken
- C: Flaschendreher
- D: Sackhüpfen

**7. Wer sich treu und anständig verhält, ist ...?**

- A: volnehm
- B: loyal
- C: fülstlich
- D: wie der Kaiser von China

**8. Die Bewohner welcher Nordseeinsel fühlen sich bei Ostfriesenwitzen nicht angesprochen?**

- A: Juist
- B: Spiekeroog
- C: Norderney
- D: Sylt

**9. Was wird im Chemieunterricht mit der Knallgasprobe nachgewiesen?**

- A: Wasserstoff
- B: Chlor
- C: Stickstoff
- D: Helium

**10. Handelsübliche Gelatine besteht zu etwa 85 % aus ...?**

- A: Zucker
- B: Eiweiß
- C: Speisestärke
- D: Wasser

**11. Woher stammt die Redewendung „sich auf sein Altenteil zurückziehen“ ursprünglich?**

- A: Handwerk
- B: Kirchenwesen
- C: Landwirtschaft
- D: Militär

**12. Was gehört zur einheimischen Fauna?**

- A: Knoblauchkröte
- B: Zwiebelmolch
- C: Chililurch
- D: Rettichfrosch

**13. Was fristet sein Dasein auf unzähligen Fensterbänken?**

- A: Jodelie
- B: Chlorelie
- C: Fluorelie
- D: Bromelie

14. Wer wird bei seinen Abenteuern von einem sprechenden Raben namens Abraxas unterstützt?

- A: Das kleine Gespenst
- B: Die kleine Hexe
- C: Der kleine Hobbit
- D: Der kleine Prinz

15. Wer hauste im frühen 5. Jahrhundert im heutigen Andalusien?

- A: Vandalen
- B: Thüringer
- C: Hunnen
- D: Sachsen

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



Verschiedene Preise, je nach Verfügbarkeit u. a.

(Produktbeispiele)

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

**Leider nur für die JVA Chemnitz!**

**Wie mache ich mit?**

Die Lösungen bitte auf dem Lösungsbogen ankreuzen und mit Name, Haftraumnummer, Alter sowie ob Raucher oder Nichtraucher angeben. Lösungsblatt ausschneiden und in den Briefkasten der Redaktion (z. B. Ausgang zum Hof) bis zum **25.04.2024** einwerfen.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

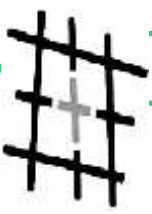
Haftraum: \_\_\_\_\_ Haus: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Nichtraucherin

Raucherin

März 2024	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



## Verlieren und Finden

Ich weiß es noch wie heute – obwohl es fast 15 Jahre her ist: Mein Autoschlüssel war auf einmal verschwunden. Später stellte sich heraus, dass ich ihn beim kurzen Gang ins Büro versehentlich in einem Kasten mit Karteikarten abgelegt hatte – wie sich herausstellte: ein sehr gutes „Versteck“ für einen Schlüssel. Ich suchte überall und fand ihn nicht. Zwei Wochen später kam der erlösende Anruf der Mitarbeiterin aus dem Pfarrbüro: mein Autoschlüssel war zum Vorschein gekommen. Ich freute mich riesig. Vielleicht haben Sie mal sowas Ähnliches erlebt und können sich die große Erleichterung und Freude über das Wiedergefundene vorstellen.

Die Bibel erzählt verschiedene Geschichten von Menschen, die etwas verloren haben und sich innig freuten als es wieder auftauchte: Ein Hirt verlor ein Schaf und fand es in einem Felsspalt wieder, ein Geldstück kam abhanden und wurde nach langer Suche auf dem Boden gefunden.

Eine andere Geschichte erzählt davon wie ein Sohn nach langen Jahren Funkstille in sein Elternhaus zurückkommt und sich Vater und Sohn versöhnen. All diese Geschichten haben etwas Gemeinsames: Gott sucht das, was verloren war - solange bis es gefunden ist. Für mich steckt darin die Ermutigung: Hört nicht auf zu suchen nach dem, was Euch abhanden gekommen ist. Es kann lange dauern – vielleicht ein Leben lang - und es gibt keine Findengarantie. Die biblischen Geschichten vom Finden legen uns ans Herz: Gott ist treu beim Suchen. Und: er braucht uns Menschen dazu. Machen wir's möglich?

Ihre evangelische Gefängnisseelsorgerin  
Anne Straßberger

Foto, frei: Markus Baumeler auf Pixabay

# Impressum

## Auflösung des Rätsels aus „HaftLeben“ 04-2023

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

### Gewonnen haben diesmal:

EG: Sarah T.

Stat. 1: Stefanie N.

Stat. 2: Anett W.

Stat. 3: Kim D.

Stat. 4: Nicole R.

Stat. 5: Jacqueline S.

Stat. 6: Denise H.

Stat. 7: Nicole G.

Haus III: Miriam B. und Jannett H.

OV und Mutter und Kind: keine Teilnahme

(Alle Stationsangaben gültig zum Zeitpunkt der Abgabe!)

Bild: Lizenzfrei Pixelio.de



**Herzlichen Glückwunsch!**

**Redaktionsschluss für die Ausgabe 02/2024:  
02.05.2024**

Redaktion der Gefangenenzeitung

**Haft Leben**  
der JVA Chemnitz

Justizvollzugsanstalt Chemnitz

Redaktion „HaftLeben“

Thalheimer Str. 29

09125 Chemnitz

E-Mail:

HaftLeben@t-online.de oder

HaftLeben@live.de

**Haft Leben - online seit 2017, neu unter:**

**<https://www.justiz.sachsen.de/jvac/wir-ueber-uns-4007.html>**

**Die Inhalte der „HaftLeben“ sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist ohne Zustimmung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz ausgeschlossen.**

**Jegliche Reproduktionen von Artikeln, auch nur auszugsweise, erfordern eine schriftliche Genehmigung der Anstaltsleitung der JVA Chemnitz und der Redaktion „HaftLeben“.**

**Eine kostenfreie Zusendung eines Beleg-Exemplars ist unabdingbar.**

**Namentlich gekennzeichnete Beiträge (alle angegebenen Kürzel sind mit Klarnamen hinterlegt), geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion „HaftLeben“ wieder.**

**Bei eingesandten Manuskripten und Leserbriefen setzen wir das Einverständnis zum honorarfreien Abdruck und zur sinnwahren Kürzung voraus.**

**Für eingesandte Manuskripte, Briefe und Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.**

**Herausgeberin:**

Frau König-Bender,

Anstaltsleiterin der JVA Chemnitz (V. i. S. d. P.)

**Als HL-Redaktionsteam schrieben:**

**HOPE, Art, nxt, Giant, FAM, 0815, aha, themis und unpc**

**Lektorat: BR**

**Betreuer:**

Herr Richter ehrenamtlicher Betreuer

Frau Böttcher Bedienstete, JVA-Chemnitz

Satz/Layout: © Redaktion HaftLeben 2023

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

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

### ☆☆☆ Faltproblem

Welcher der Würfel 1 bis 4 ist aus der Vorlage gefaltet worden?



**Zwillinge** Welches der fünf kleinen Tierchen sieht wie das Original oben in der Mitte aus?



**Die ersten ...** Buchstaben der acht Wörter, die hier als Bilder erscheinen, ergeben von 1 bis 8 das Lösungswort.



1	2
3	4
5	6
7	8



## Zucchini-Puffer

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe (nach Bedarf auch mehr)

3 Eier  
150 g Haferflocken  
50 g Käse (nach Bedarf auch mehr)  
5 Zucchini  
Salz, Pfeffer (nach Wunsch und Bedarf können auch andere Gewürze verwendet werden)  
Mehl zur Bindung  
Öl zum Braten

### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Zucchini mit Gemüseribe in eine Schüssel reiben.  
Haferflocken und Eier an die Masse geben.  
Mit Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen würzen und abschmecken.  
Mehl zugeben, bis die Masse sämig wird.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig nach Wunschgröße in der Pfanne portionieren und von beiden Seiten goldgelb braten.  
Guten Appetit !!!!!



## Bananen-Zimt-Drink

### Zutaten:

4 Bananen  
3 Orangen  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Apfelessig  
1 Messerspitze Zimt

### Zubereitung:

Alle Früchte schälen und mit dem Stabmixer pürieren

GUTEN APPETIT !!!!!

## Weißkrautsalat mit Ingwer



### Zutaten:

500 g Weißkraut geputzt  
Salz, Pfeffer frisch gemahlen  
1 Stück Ingwer ( etwa 30 g )  
0,5 TL gemahlener Kümmel  
2 Becher Vollmilchjoghurt ( á 175 g )  
Saft von 1 Zitrone  
Petersilie zum Garnieren

1.) Das Weißkraut waschen und hobeln. Mit Salz und Pfeffer mischen.  
Den Ingwer schälen und fein reiben.  
2.) Den Kümmel zugeben. Den geriebenen Ingwer, den Joghurt und Zitronensaft unter das Weißkraut mischen und bis zum Verzehr kühl stellen.  
Wer möchte, kann mit Petersilie garnieren !!!

## Quark-Dips

### Schinken-Dip

200 g Magerquark  
100 g Vollmilchjoghurt  
100 g roher Schinken  
1/2 Zwiebel  
1 Bund Schnittlauch  
Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren und bis zum Verzehr kühl stellen.



### Käse-Dip

200 g Emmentaler  
50 g Mayonnaise  
200 g Magerquark  
evtl. etwas Milch  
Gemüse zum Tunken  
2 EL gehackte Kräuter

Alle Zutaten miteinander verrühren und bis zum Verzehr kühl stellen.

**HL-Extra-Tipp: Im übrigen, die Dips schmecken auch prima zu Fleisch, Kartoffeln oder zum Fondue.**

## Bastelgitter

Tragen Sie die Wörter so in das Gitter ein, dass ein vollständiges Rätsel entsteht.

### 4 BUCHSTABEN:

EDEN GANZ GELD  
GIGS GIRO GRAL  
LAUT ODIN PINT  
RADI RAPS SARA  
TALG TARO URIG

### 5 BUCHSTABEN:

AITEL DRAIN  
EMAIL FORSA  
GOUDA INTER  
MAHRE MARIE  
RASCH RASUR  
TEGEL TUTEN

### 6 BUCHSTABEN:

ENGROS ERHALT  
GEBURT KRAENE  
LAGERN PFUSCH  
RASPEL TAETIG

### 7 BUCHSTABEN:

AENDERN  
BIGBAND  
FLAMMEN  
GARNELE  
MURAENE  
SOPHIST  
SPROEDE  
TONBAND

### 8 BUCHSTABEN:

EHELEUTE  
GEALERT  
HANDICAP  
HOLSTEIN  
LIEBLICH  
SEEDLER  
UKRAINER

### 9 BUCHSTABEN:

APFELSINE  
BRAUNBAER  
ERPROBUNG  
FRIKASSEE  
HAUSTAUBE  
NAEHSEIDE  
NEUKOELLN

### 10 BUCHSTABEN:

BEDAECHTIG

The crossword puzzle grid consists of 10 columns and 10 rows. The starting positions for words are indicated by numbers in the top-left corners of the cells. The grid is partially filled with letters: 'R' at (5,10), 'A' at (6,10), 'S' at (7,10), 'C' at (8,10), and 'H' at (9,10). The words to be placed are listed on the left side of the page, categorized by their length.



**Zahlenschlüssel:**  
Gleiche Zahlen sind gleiche Buchstaben:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	17	9	17	1	19	21	8		3	8	1	12	17	2	18			13	14	5		
13	10	4		18	1	10	2	4	5	1	2	8		13	1	17	2	22	12			
8	12	9	12	5		21	10	13	12		9	1	1	8		14	6	1	18			
20	18		18	1	14	18		12	13	4	1		18	2	12	4	12	17	12			
	22	2	1	13	1		21	10	15	1		9	12	3	5	1				17		
3	12	13	6		3	8	12	9		13	1	1	17		8	17	12	4	1			
10		20	14	18	1		11	1	13	22		13	1	3	1			17	12	18		
22	17		18	1	13	5	1		2	18	5	12		1	2	3	2	4				
	1	7	1	17		1	18	8	3	14	17	4	1	18		8	1	1	17			
4	18	10		16	1	17	9		15	8	12		2	22	1	12	13		12			
2	18	19	21		9	13	12	3	1		13	12	8	1	2	18		14	13			
4	1	21	12	9	1		21	14	13	6		13	1	17	18	20	2	1	13			
12	3	8	2		17	2	18	4	18	1	9	1	13		3	1	2	22	1			
							3	19	21	12	19	21	3	15	2	1	13	1	17			

E I S I G

## Sind Sie ein scharfer Beobachter? Finden Sie die acht Unterschiede

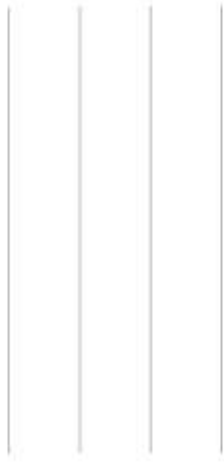


# HL - Rätselseite

Reiterin		norweg. Schauspielerin (Liv)		abgegrenzter Teil des Gartens	lange zurückliegende Epoche	chem. Element, giftiges Gas		In diesem Augenblick		Stadt in NRW, am Heilweg		kaufmännisch: heute		Handelsspanne, Spielraum
Druckwerk für Kinder								allein, verlassen						
						die Wassertiefe bestimmen						afrik.-indischer Storch		
rügender Beurteiler		halb.... mittel... (Musik)						jedoch, hingegen		römischer Liebesgott				
						Teilzahlung				Rauchfang, Schornstein		Insekt mit Stachel		
instrumentales Musikstück		Sohn Abrahams im A. T.		leichter Stoß, Schubs			Monatsname, Heu- mond		Westslawe, Wende					
									aus eigenen Kräften	Spaß machen, scherzen			Tennis- schläger (engl.)	
kleine Gaststätte, Taverne	Bankkunde		Ausgabe von Wertpapieren		Fielscherei		Dieb							
im Rückstand, im Verzug								Fortbewegungsweise		altrömische Mondgöttin				
breiige Masse						altertümlich						schottischer Namens- teil		
								poetisch: Atem					Abk. für Haupt- untersuchung	
Staat in Vorderindien		Abendstündchen		luftig, windig						Fluss zum Rhein				
saure Flüssigkeit zum Würzen						Bruder Kains					Herrenschößrock (Kzw.)			
								Hahnenfußgewächs						
Adelstitel	besitzanzeigendes Fürwort			Spiegelung auf Flächen		Norm, Richtschnur			Feuer					
								alkalische Verbindung						
Apostel Jesu			vorzugsweise											
						Festkleid; Festkonzert								
japanische Hafenstadt			Erkältungssymptom											
Antrieb, Verlockung						Kummer, Seelenschmerz								

# HL

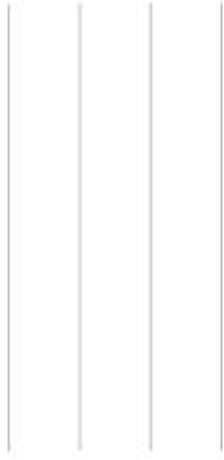
01/ 2024



HaftLeben, 01-2024, Foto, frei: Timo Klostermeier\_pixelio.de



HaftLeben, 01-2024, Foto, frei: Bild von ADD, [Pixabay.com](#)



HaftLeben, 01-2024, Foto, frei: Bild von Aline Berry, [Pixabay.com](#)



HaftLeben, 01-2024, Foto, frei: Jürgen Acker\_pixelio.de

