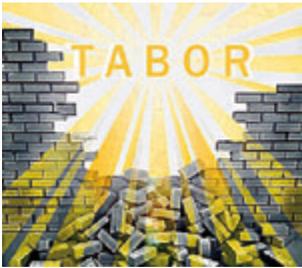


AUSGABE 70

MAUERN ABBAUEN – BRÜCKEN BAUEN !



TABOR MAGAZIN

Strafgefangene und Entlassene schreiben über ihr Leben

Briefe durch die Mauer



**Gott sei Dank:
Ich bin allein!-
Hilfe, ich bin einsam!**

**Chancen und Abgründe,
Reichtum und Elend
der Einsamkeit**

Immer wenn der Tag sich neigt
Wenn sein lautes Lärmen schweigt
Kommt sie ungefragt zu dir
Und sie tritt in deine Tür
Lautlos aus der Dunkelheit -
Deine Einsamkeit.

Was sie will - du weißt es nicht
Weil ja nur ihr Schweigen spricht.
Doch du fühlst es: sie ist da
Unsichtbar zum Greifen nah
Macht sie sich im Raume breit -
Deine Einsamkeit.

Oft am Tag vergisst du sie
Aber sie vergisst dich nie
Wenn du durch die Straßen gehst
Und die Welt nicht mehr verstehst
Steht sie schon für dich bereit -
Deine Einsamkeit.

Fertig wirst du nie mit ihr
Ohne jemand neben dir
Der dich braucht so wie du ihn
Such ihn statt vor ihm zu fliehn
Du besiegst sie nur zu zweit -
Deine Einsamkeit.

Udo Jürgens



Aus dem
Tabor-
Vorstand
schreibt
heute
Josef Six

Liebe Freunde, Mitglieder
und Förderer des Tabor e.V.,
besonders liebe Freunde
in den Gefängnissen!

**Gott sei Dank: ich bin allein! -
Hilfe, ich bin einsam!**

Zuerst fühlt es sich ja an wie eine Erlösung: Endlich allein! - Vielleicht nach einem lärmenden Fest, nach dem Lärm in der Stadt, am Arbeitsplatz, nach einem anstrengenden Zusammensein mit einem Menschen, der uns bequatscht oder gar bedrängt hat: Endlich allein! Diese Ruhe! Wir schließen die Augen, wir hören unseren Pulsschlag, wir hängen einem Gedanken nach, wir sehen ein Blatt vor dem Fenster, das sich bewegt. - Doch dann kann es sein, dass wir unruhig werden: Das ist ja hier wie tot ... Da rührt sich nichts mehr ... Da fehlt mir was ...! Wir greifen zum Fernseher, zum Telefon, zur Zeitung. Wir brauchen Ablenkung, eine Stimme. Allzu lange wollen wir nicht allein sein. Wir Menschen sind halt Gemeinschaftswesen. Soweit, so normal.

Schwierig wird es, wenn uns äußere Umstände in die Einsamkeit zwingen: in die Einsamkeit nach einer Trennung von einem lieben Menschen, in die Einsamkeit nach einem Umzug, in die Einsamkeit eines Krankenzimmers. Dann vermissen wir schmerzlich die gewohnten Menschen um uns herum, selbst dann, wenn sie uns manchmal auf die Nerven gegangen sind, aber sie waren da, sie waren ansprechbar, und wir wurden angesprochen.

Solche Einsamkeit kann sich zu einer regelrechten Krise auswachsen, zum Gefühl etwa, dass wir nie mehr in Beziehung kommen, dass wir verurteilt sind, allein zu bleiben. Da brauchen wir Hilfe: Ein freundlicher Nachbar, eine nette Kollegin kann das sein, vielleicht sogar ein Haustier. Manchmal auch ein guter Arzt. Sie können uns in der Seele berühren und die Welt zu unseren Mitmenschen offen halten oder neu öffnen.

Aber wir brauchen auch die Kraft, uns für sie zu öffnen. Was kann uns solche Kraft geben? Vielleicht müssen wir gute Bilder der Erinnerung in uns aufrufen: Da und dort warst du nicht allein, da und dort bist du wieder in Beziehung gekommen! Niemand verurteilt dich zum Alleinsein - triff eine Entscheidung zum Kontakt!

Und einen können wir immer anrufen, auch wenn uns sonst niemand einfällt oder zur Verfügung ist: Gott selbst. Er ist da, wenn wir ganz allein sind. Er bleibt da, wenn wir vor ihm klagen und hadern. Er hält es aus. Er gibt Antwort, nicht immer gleich, nicht immer so, wie wir wollen, aber immer so, wie es gut ist für uns.

Die Bibel hat ihm einen Namen gegeben: "Ich bin für dich da!"

Josef Six

Gedanken zur Einsamkeit

Es ist schon seltsam mit uns Menschen: sind wir allein und haben wir es nur mit uns selbst zu tun, dann sehnen wir uns ... nach Gemeinschaft und halten das Alleinsein für unzumutbar; sind wir aber dann mit anderen Menschen zusammen - zumal mit vielen - , dann verlangt es uns nach dem Alleinsein.



Das Bedürfnis nach Einsamkeit und Geselligkeit ist bei den Menschen sehr unterschiedlich ausgebildet ... Braucht der eine viel Zeit für sich ..., dann fühlt sich der andere am wohlsten im Menschengewimmel.

Wir brauchen immer beides: Phasen der Verbundenheit mit anderen Menschen und Phasen der Einsamkeit.

Wir haben, jeder Einzelne für sich, einen eigenen Namen, ein persönliches Schicksal, eine gewisse Unvertauschbarkeit. Die Lebensgeschichte jedes Menschen ist zwar wesentlich durch die Begegnungen bestimmt, die ihm geschenkt (oder zugemutet) wurden; und trotzdem bleibt jeder Mensch ein eigener ... Dazu ist es wichtig, manchmal ins Schweigen zu gehen, manchmal die Einsamkeit auszuhalten.

Vielleicht muss man sogar sagen: Die Einsamkeit ist unser Schicksal ... Natürlich freuen wir uns, wenn wir Weggefährten haben, Freunde finden ... Aber all diese Erfahrungen verhindern nicht, dass wir dann doch plötzlich wieder unsere Einsamkeit entdecken: Eine Freundschaft kann zerbrechen, unser Partner / unsere Partnerin kann sterben, der Bekanntenkreis kann sich auflösen ... Jetzt kommt es darauf an, die einbrechende Leere, das Gefühl der Verlassenheit, nicht nur als schreckliches Schicksal zu ertragen, sondern als Chance zu nutzen.

Es kann vorkommen, dass diese hereingebrochene Einsamkeit auch als ein Glück erlebt wird: Ich brauche vor mir nicht mehr davon zu laufen ... jetzt endlich darf ich mich selbst ernst nehmen ..., kann meinen Rhythmus finden.

Immer besteht jedoch die Gefahr, dass aus einer sinnvollen ... Einsamkeit etwas ganz anderes wird: Vereinsamung nämlich. Der Vereinsamte möchte ja am vollen gemeinsamen Leben teilhaben, aber aus Veranlagung oder Schicksal gelingt ihm der Brückenschlag zum Anderen nicht ... Enttäuschungen können uns hart machen, wir fühlen uns unverstanden und sind auch nicht mehr bereit, andere zu verstehen. Verbitterung macht sich breit ... Schließlich kann sich ein Lebensekel ausbreiten, der bis zum Hass gesteigert werden kann: Keinem soll etwas vergönnt sein, weil sowieso alles sinnlos ist.

Wie kann es uns gelingen, aus dieser schlimmen Vereinsamung herauszukommen ... und zu einer lebensbejahenden Einsamkeit zu gelangen?

- Vielleicht kann man sagen, dass die Einsamkeit dann nicht beängstigend erscheint, wenn wir in ihr tätig sein können. Das kann eine Aufgabe sein, die wir uns vorgenommen haben.

- Gehe ich einmal in die Einsamkeit der Natur ..., bin ich dort nicht wirklich allein, sondern komme in Verbindung zu den Kreaturen der Schöpfung: das Wehen des Windes, das Singen der Vögel, die Farben des Waldes, auch die Nase und die Haut können reagieren ... Wir sind in eine andere Gemeinsamkeit geraten.



Auch unsere religiöse Existenz braucht Stille-Perioden. Die Evangelisten berichten häufig davon, dass Jesus in die Einsamkeit der Nacht und eines Berggipfels ging, um zu beten ... Er muss manchmal den dringenden Wunsch gehabt haben, allein zu sein, um sich ganz horchend Gott, seinem Vater im Himmel, zuzuwenden.

von **Otto Betz**, aus: "Geist und Leben", 7-8 / 1993

Allein zu sein! Drei Worte,
leicht zu sagen,
und doch so schwer,
so endlos schwer zu tragen

Oscar Wilde (1854 - 1900)

Wenn du Einsamkeit nicht
ertragen kannst, dann langweilst
du vielleicht auch andere.

Adelbert von Chamisso (1781 - 1838)

Einsamkeit gibt es nicht nur in
der Fremde, im Einzelhaushalt
oder als Folge eines schweren
Schicksals. Im Laufe eines Le-
bens hat jeder Mensch mit der
Erfahrung von Einsamkeit zu tun.

Richard von Weizsäcker,

Bundespräsident, Weihnachtsansprache 1988

Ich habe begonnen,
mir selbst ein Freund zu sein.
Damit ist schon viel gewonnen,
denn man kann dann
nie mehr einsam sein.

Lucius Annaeus Seneca

(röm. Dichter und Philosoph)

Wer einsam ist, der hat es gut,
weil keiner da, der ihm was tut.

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

Die Einsamkeit ist
ein dichter Mantel, und doch
friert das Herz darunter.

Erwin Guido Kolbenheyer (1878 - 1962)

Einsamkeit

Was ist wahre Einsamkeit?
Sind wir einsam, wenn das Leben
rings von Stille ist umgeben?
Wenn die rege Fantasie
uns in schaffender Magie
neu beseelt mit süßem Streben
Bilder der Vergangenheit? -
Ist das wahre Einsamkeit?

Oder wenn in stillen Gründen,
in des Waldes heil'ger Nacht,
Sonnenglanz in reiner Pracht
durch die leis' bewegten Wipfel,
durch die glanzumsäumten Gipfel
nur verstohlen blickend, lacht,
und in den verworrenen Zweigen
selbst die kleinen Sängler schweigen?

Oder wenn in dunklen Mauern,
in des **Kerkers** engen Raum,
der Gefangene sich kaum
darf in seinen Ketten regen,
wenn sein Herz mit raschen Schlägen
nährt der Hoffnung Göttertraum,
und geteilt in Freud' und Trauern,
Ahndungen ihn tief durchschauern? -

Nein, nur das ist Einsamkeit,
wenn sich Wesen um uns drängen,
denen nicht in zarten Klängen
sich vernehmbar macht das Herz,
oft voll Wonne, oft voll Schmerz -
die uns das Gemüt verengen
durch der Langeweile Leid - -
das ist wahre Einsamkeit!

Charlotte von Ahlefeld



Ich fühl' mich nicht mehr einsam

Ich hätte mir niemals gedacht, dass ich mal an den Punkt komme, an dem ich immer öfter das Gespräch mit Gott suche und bete. Ich, ja ich, der ach so tolle Dealer, der so von sich überzeugt war, dass er allen Menschen nur Gutes tut. Heute, wo mir meine Augen offener denn je sind, weiß ich, dass alles nur ein Trugbild war und eine Verschleierung der Wirklichkeit. Ich habe mich nur selbst belogen, um mir ja nicht eingestehen zu müssen, dass ich hochgradig abhängig war von allem, was mir in die Finger kam.

Gott, wer war da Gott? Er spielte keine Rolle. Andächtig war ich nur, wenn ich meiner Mutter einmal im Jahr eine Kerze anzündete zu ihrem Todestag oder wenn ich an ihrem Grab war.

Im Knast begann ich zu beten. Die Gespräche in der Emmausgruppe, die Einzelgespräche mit dem Seelsorger, die Gottesdienste und die viele Zeit zum Nachdenken brachten mich dazu, in Kontakt mit Gott zu treten. Ich betete für all meine lieben Mitmenschen, für die Opfer von Gewalt und Naturkatastrophen, dafür, dass ich endlich gesund werde durch die augenblickliche Therapie. Ja, sogar für meine Feinde betete ich, selbst für jene, die mich ins Gefängnis gebracht hatten. Denn letztendlich haben sie mir dadurch ein Weiterleben ermöglicht.

Für mich gibt es viele Gründe, wenn ich mich am Abend nach Einschluss hinsetze, die Bibel nehme, darin lese und zu beten beginne. Wenn ich richtig traurig bin, mich allein und verlassen fühle, bitte ich Gott darum, dass Er mich tröstet, meine Tränen

trocknet. Und: Er tröstet mich. Ich spüre seine Nähe und Kraft. Ich bedanke mich auch im Gebet bei Gott, wenn's mir gut geht. Und ich spüre, dass Er mir nahe ist.

Nach wie vor bitte ich Gott um Vergebung für all den Mist, den ich angerichtet habe. Und das war nicht wenig in meinem Leben. Und ich spüre Erleichterung. Ich weiß innerlich, dass Er mir vergeben hat.

Mir tut Beten gut. Ich finde Trost und Antworten in diesen Gesprächen mit unserem Herrn. Ich fühle mich nicht mehr einsam. Er ist mir in der Haft ein echter Freund und Begleiter geworden. Er ist Wirklichkeit! Und Er ist denen nahe, die zu Ihm rufen und Ihn suchen! Das kann ich bezeugen.

Johannes, JVA Stadelheim (Name geändert)

Der Spalt in der Mauer

Isoliert sein.
Gedemütigt werden.
Die Hoffnung verlieren.
Sich einmauern
in tausend Gedanken.
Friedhöfe lieben.

Bis eines Tages
ein Mensch dir begegnet.
Sein Blick dringt
durch den letzten Spalt
deiner Mauer und
trifft dich in der Tiefe.

Da erblickst du zum zweiten Mal
das Licht der Welt.

Martin Gutl

Manche Tragödie ist die Chance für einen Neuanfang

Vor eineinhalb Jahren ist in meinem Leben die größte Veränderung eingetreten, die ich bis jetzt erlebt hatte. Es erschien zu Anfang wie eine Tragödie, verwandelte sich aber in das Beste, was mir passieren konnte. Ich möchte mit euch diese Erfahrung teilen, die mir das Leben gerettet hat. (Nein, ich habe nicht durch die Haft meinen Verstand verloren ...)

Ich stamme aus einer sehr christlichen Familie, die in einem sehr hübschen, aber leider jetzt sehr zerstörtem Land sehr gut situiert war. Ich wurde in eine Familie von Anwälten, Ärzten, Ingenieuren und Unternehmern geboren, wuchs in einer alkohol-, drogen- und kriminalitätsfreien Umgebung auf, habe an der Uni zwei Karrieren und einen Master absolviert. Doch nichts davon konnte verhindern, dass ich am Ende hinter Gittern gelandet bin.

Anfangs habe ich bei unserem Familienunternehmen mitgemacht und schnell (vielleicht zu früh?) Zugang zu Reichtum, Autos und Statussymbolen gehabt, die zwar das Produkt harter Arbeit waren, aber dennoch im frühen Alter auf mich zerstörerisch wirkten. Somit habe ich mich langsam von Gott entfernt, habe gebetet, ohne mit ihm zu reden, habe am Gottesdienst aus Routine teilgenommen, bis ich Ihn mit meinem eigenen Gott und Götzen ersetzt habe: Mit der Materie. Den Gott des Geldes zu verehren in einem Land, das schon damals angefangen hat, in tiefe Armut und Elend zu fallen, kann extrem gefährlich sein.

„Kauf dir das Auto nicht!“ - „Lass die teuren Anzüge im Schrank! Es ist sehr gefährlich!“ Worte meiner Familie, die ich immer ignoriert habe. Denn ich dachte: „Wenn ich schon so hart und so viel arbeite, dann darf

ich doch auch mein Geld genießen und mir kaufen, was ich will und tragen, was mir gefällt!“ Doch so habe ich den falschen Gott angebetet und mein persönliches Schicksal gestaltet. Ich wurde wegen meines scheinbaren Reichtums verfolgt, entführt und somit gezwungen, mein Luxusleben und den guten Ruf sowie meine berufliche gute Position zu verlassen.

Doch der Herr hat mich nicht aufgegeben und schon dort Signale seiner Liebe und Vergebung geschickt, indem er mich aus einem möglichen Tod gerettet und mir neue Lebenschancen in Europa gegeben hat. Ich aber war dafür blind. Auch das habe ich ignoriert.

In Europa angekommen wollte ich mir wieder ein Leben aufbauen, wie ich es von meiner Heimat gewohnt war. Aber es war nicht einfach möglich. So bin ich langsam aber sicher in große Schulden geraten. So Ich war wie blind. So sehr habe ich diesen falschen Gott geliebt, dass ich am Ende das getan habe, was ich mir nie gedacht hätte, und dafür jetzt dort gelandet bin, was ich mir in meinen schlimmsten Träumen nicht vorgestellt hätte: im Gefängnis. Das Urteil lautete: Betrug! Erstmalig! Ohne Vorstrafen! Ohne professionelles Handeln, d.h. aus Dummheit!, zu vier Jahren und acht Monaten verurteilt und immer noch am Kämpfen um die Revision.

Während der 17 Monate U-Haft habe ich langsam aber sicher, wie so viele andere auch, alles an materiellen Sicherheiten verloren. Langsam bin ich am Tiefpunkt angekommen. Da habe ich die Emmausgruppe kennen gelernt. Als ich an der ersten Gruppe teilnahm, war ich noch eine arrogante, egoistische Person: „Das System ist Schuld, der Richter, die Polizei! Ja, vielleicht die ganze Welt!“

Ich habe in der Gruppe und in der Zelle aufmerksam zugehört, nachgedacht, reflektiert, die Gedanken und Sätze überdacht und internalisiert. Nach viel Leiden, vielen Tränen und harten Reflexionen, vor allem mit viel Gebet konnte ich den wahren Gott kennen lernen. Heute ist mir endlich bewusst, dass mich der Herr mit dieser Erfahrung vor dem Verderben gerettet hat. Wer weiß, wo ich sonst gelandet wäre, wenn ich diesen Weg der Banalität und der falschen Götter weiter gelaufen wäre?

Heute bin ich voller Dankbarkeit gegenüber der Emmausgruppe, den Seelsorgern und vor allem gegenüber Gott, dass ich umkehren konnte. Manchmal gibt es keinen anderen Weg dafür, auch wenn man das nicht verstehen kann: Manche ‚Tragödien‘ sind manchmal wirkliche Chancen, das eigene Leben umzukrempeln.

Ich darf hier in der Haft in meiner Arbeit meine Tage hilfreich und sinnvoll verbringen, indem ich anderen Inhaftierte helfe, sie auf ihrer Suche nach Gott unterstützen kann. In meiner Freizeit darf ich Italienisch und Französisch lernen, bzw. Sport machen. Ich habe mich entschlossen, meine Zeit hier nützlich zu verbringen, mich für mein neues Leben vorzubereiten. Mit den mir gebotenen Möglichkeiten hier kann ich meine Haftzeit gestalten.

Gefängnis kann ein sehr gefährlicher, düsterer Ort sein, wo man sich komplett verlieren kann. Es kann aber auch ein guter Ort sein, um sich zu bessern und endlich seinen ganz persönlichen Weg zu finden. Am wichtigsten ist es zu verstehen, dass man trotz Schwierigkeiten, vielen Einschränkungen und Widerständen selber für sich entscheiden kann, was man aus der Haftzeit macht. Man kann vieles für sich und seine Zukunft schaffen, schon im Gefängnis.

Was Gott angeht, möchte ich noch sagen: ER ist immer da, ER hört immer zu, auch wenn ich es im Augenblick nicht realisieren kann. Seine Antworten, seine Signale sind wirklich täglich überall um uns herum: in einer kleinen Geste der Freunde, in einer guten Nachricht von draußen, auf die wir längst gewartet haben. Ich muss nur aufmerksam bleiben für seine Gegenwart. Und glaube mir: ER ist auch bei Dir!

C., JVA München

Der Engel

Der Engel in dir
freut sich über dein Licht,
weint über deine Finsternis.
Aus seinen Flügeln rauschen
Liebesworte, Gedichte,
Liebkosungen
Er bewacht deinen Weg,
lenkt deinen Schritt -
engelwärts.

Rose Ausländer



Schweige und höre! Neige deines Herzens Ohr!

Das Versteck der Weisheit

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif genug dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie solange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre.

Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden.

Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag:

"Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen."

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so versteckten sie die Weisheit des Universums im Menschen selbst.

Verfasser unbekannt



Erfahrungen aus Exerzitienzeiten

Ein bis zweimal im Jahr nehme ich mir eine Auszeit und begeben mich für zehn Tage in die Stille. Ohne Handy, Internet, TV und Zeitung ziehe ich mich zurück in ein Kloster (o.ä.), schweige, meditiere, bete, ruhe aus, begegne mir selbst, erfahre etwas von der Wirklichkeit Gottes ...

Eine ausgewogene Ernährung und leichte Kost helfen mir, dass mein Körper nicht allzu belastet wird. Genügend Schlaf schenkt mir Kraft und innere Ruhe. Spaziergänge in der wunderschönen Natur wecken mein Bewusstsein für die schlichte Schönheit der Schöpfung Gottes.

Am meisten jedoch genieße ich das Schweigen: Zehn Tage nicht reden (außer einem täglichen kurzen Gespräch mit der Exerzitenbegleiterin), zehn Tage kein small talk über das Wetter, die Arbeit, den Fußball, die Politik, ...

Dieses Schweigen führt mich in die innere Tiefe, weg von der Oberflächlichkeit des Alltags, hin zu mir selbst. Ich entdecke und erkenne mich selbst - jedes Mal ein Stück mehr. Ich lerne, mich selbst zu achten und zu lieben, kann Lebensknoten auflösen lassen. Alte Verletzungen können heilen. Ich tanke Energie und neue Lebenskraft und erlebe: Gott ist mir ganz nahe. ER ist in mir. ER ist meine Lebenskraft.



Aber ER ist auch außerhalb von mir: In der Schönheit eines Gänseblümchens, in der Kraft der hohe Berge, in der Weite des Sternenhimmels, den ich nachts bestaune.

Und ER ist zu finden in der Gemeinschaft des täglichen Gottesdienstes, den wir in den Exerziten feiern: Im Wort aus der Hl. Schrift, in der Gemeinschaft mit IHM und mit den anderen, in den Zeichen von Brot und Wein.

Nach zehn Tage dieser Auszeit fahre ich gestärkt und neu belebt zurück zu meinen Aufgaben im alltäglichen Leben.

Die Knastzeit als Exerzitenzeit?!

Es mag komisch oder für manche/n gar verrückt klingen, wenn ich sage, dass man auch im Knast Exerziten, Auszeiten, Zeiten der Besinnung und des Schweigens nehmen kann.

Als Vorschlag: *Richte Deine Zelle wie eine Klosterzelle ein: schlicht, karg, nimm alles Überflüssige weg, ähnlich wie beim Bezug der Zelle. Das Kreuz (Rosenkranz o.ä.) an der Wand, ein schönes Landschaftsbild aus einem Kalender, das Deinen Blick in die Ferne schweifen lässt, die Bibel auf dem Tisch, ein Notizbuch für Deine Gedanken und Eindrücke gutengen.*

Gib Deinem Tagesablauf eine Struktur: *Frühes Aufstehen, Morgengebet und Meditation, Frühstück, Bildung (Zeitung, Nachrichten etc.), Bibellesung (Lies doch mal ein Evangelium am Stück!), Hofgang, Lesen oder Lernen einer Sprache, Mittagessen, Mittagsruhe! Lade Dir zum Umschluss einen Mitgefangenen zum Kaffee/Tee ein, der auch auf dem Weg des Glaubens ist! Ruhezeit, Gebetszeit! Suche Dir für den Abend nur eine Sendung im Fernsehen oder Radio aus, die Niveau hat, Abendgebet mit Tagesrückblick und Dank, Nachtruhe (mindestens acht Stunden Schlaf) Nimm an den Gesprächsgruppen und Gottesdiensten der Kirche teil! Such regelmäßig das begleitende Gespräch mit dem/der Seelsorger/in!*

Ich kenne einige Menschen, die ihre Zeit in der Haft auf diese Weise für sich fruchtbar gemacht haben. Ihre Zelle wurde zur Kapelle. Die Haft verliert ihre Enge, die bedrückende Einsamkeit wandelt sich und die Haftzeit wird zur Heilszeit! Versuch es doch einmal!

Norbert

Allein, aber nicht einsam



Ich suche immer wieder Momente oder auch Zeiten des Rückzugs, um zur Ruhe zu kommen. Ich erlebe im Außen viele Impulse, die mich bewegen und beschäftigen. Da gibt es Nöte in meinem Umfeld, die ich nicht abschütteln kann, die sich auch nicht nur schnell mal wegmachen lassen. Von mir aus würde ich wohl gern mal schnell eine Lösung suchen, einfach ein Pflaster drüber kleben, damit es wieder gut ist, damit ich etwas getan habe. Aber keine Chance! Bringt doch nichts!

Da hilft mir tatsächlich der Rückzug, um allein an einem ruhigen Ort zur Besinnung zu kommen, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren und mit meinem Vater Gott ins Gespräch zu kommen. Auch einfach mal nur schweigen und darauf hören, was in diesem Fall angesagt ist.

Mir fällt ein Vers aus der Bibel ein: ein: *„Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“* Jesaja 30,15

Wenn der Schuh drückt, wechsele die

Schuhe und nicht den Weg!
Durch die Umkehr und Ruhe werdet ihr befreit, im Stille-Sein liegt eure ganze Kraft. In schwierigen Momenten lerne ich zu vertrauen in diesen Gott-Elohim.
Hier noch ein paar Gedanken und ein Gebet, das ich bei Exerzitien fand:

Gott, ich fühle mich manchmal einsam, aber ich glaube, dass ich niemals wirklich allein bin. DU bist bei mir. Ich darf dich Vater, ja sogar ABBA nennen (= Papi auf hebräisch). Du wolltest, dass ich lebe. Mein Leben erscheint mir manchmal wert- und sinnlos. Aber ich glaube daran, dass Du, Jesus Christus, in die Welt gekommen bist, um mich zu erlösen. Du wendest dich mir zu, wenn alle anderen mich verachten, vergibst mir, wenn mich alle anderen verurteilen, gibst mir neuen Mut, wenn für mich alles hoffnungslos erscheint. Jesus, du bist mein Bruder, mein Freund. Du lebst und willst, dass ich lebe. Du gibst meinem Leben einen Sinn. Wenn ich mich von allen verlassen fühle, entdecke ich doch immer wieder, dass ich nicht ganz allein dastehe. Du, Jesus, öffnest mir die Augen für meinen Nächsten. Ich entdecke die kleinen Freuden - ein Lächeln, den Gesang der Amseln am Morgen, eine Blume am Wegrand, eine unerwartete Begegnung, ein guter Austausch, ein lang ersehnter Brief, ein tröstendes Wort aus der Bibel. Deine Gegenwart, Gott, macht mir Mut, mein Leben, jeden Tag mit allem, was so kommt, anzunehmen: mal die Fülle, mal den Mangel, mal die Nähe, mal die Distanz. Ich vertraue auf deine Leitung, du dreieiniger Gott!

So gehe ich getrost meinen Weg und wünsche Euch, liebe Freunde, Zuversicht!

Eure Ulli!

Emmausgruppe Schwarzenberg

Einsamkeit des Herzens

Was die Hand auch mag ergreifen,
wohin meine Blicke streifen,
einsam steh' ich und allein.
Gleich dem Alcyon fortgezogen
von des Meers bewegten Wogen,
find' ich nie die Heimat mein.

In der Menschen Lustgewühle,
bei dem Tanz, beim frohen Spiele,
muss ich ewig einsam steh'n;
denn im lauten Glanz der Tage
können sie nicht meine Sprache
und mein Wollen nicht versteh'n.

Die Natur in ihrer Stille
fasst nicht eines Herzens Fülle,
das voll Sehnsucht zu ihr spricht.
Blumen blühen, Sterne scheinen; –
wie die Menschen lächeln, weinen, –
wissen Blum' und Sterne nicht.

Dass der Leier Saiten klingen,
dass sich Lieder ihr entswingen,
nimmer mir den Sinn verklärt.
Denn sie sind im Schmerz gesungen,
wie der Pelikan die Jungen
mit dem eignen Herzblut nährt.

Großer Geister Hochgedanken
heben über Raumes Schranken,
sind uns ewig lieb und nah'.
Aber in den hehren Kreisen
stehe zitternd zwischen Weisen
ich mit meiner Torheit da.

Wohin flüchten? – Was beginnen? –
ach, umsonst wär' all' mein Sinnen,
tönte nicht dein süßes Wort.
Deiner Liebe reiche Fluten
löschen meiner Sehnsucht Gluten,
tragen friedlich mich zum Port.

Ida Hahn-Hahn

Kleine Erläuterung: ein "Alcyon" ist ein Gürtelfischer, d.h. ein großer, auffälliger und lauter Eisvogel.



**Ich aber liege allein
im Eisverhau voller Wunden.**

**Es hat mir der Schnee
noch nicht die Augen verbunden.**

**Die Toten, an mich gepresst,
schweigen in allen Zungen.**

**Niemand liebt mich und hat
für mich eine Lampe geschwungen!**

*Ingeborg Bachmann
Lieder auf der Flucht II (1956)*

Eine Dichterin beschreibt in großer Not ihre Einsamkeit in einem Gedicht. Die Ursache dafür kennen wir nicht. Aber die Bilder, die sie dafür gebraucht, die sind gewaltig und schrecklich: Der Eisverhau und der Schnee, in dem sie liegt, kennzeichnet die krasse Kälte, der sie sich ausgeliefert fühlt. Lebendige Menschen hat sie keine mehr, nur mehr Tote, die für sie kein Wort mehr übrig haben. Gesucht von einem rettenden Suchtrupp mit Lampen wird sie auch nicht - Niemand liebt sie.

(Josef Six)

CHRIST SEIN
HEUTE

*Heute übernehmen wir einen Beitrag
aus der Zeitschrift "Stern":*

**Pfarrer Franz Meurer,
Der Ghetto-Prediger**



Franz Meurer (geb. 1951) ist katholischer Pfarrer in einem Kölner Problemviertel. Mit seinen Methoden bringt er die Schäflein zurück in die Kirche - und das Bistum auf die Palme. Zum Beispiel, wenn er mal wieder Kondome verteilt oder für die Moschee sammelt ...

Vom Brennpunkt zur Nächstenliebe
Meurers Idealismus erklärt sich durch seine Lebensrealität. Vor zwölf Jahren hat der katholische Theologe die Gemeinde Höhenberg-Vingst in Köln übernommen. Die Fakten sind einem harmonischen Zusammenleben wenig zuträglich: Arbeiterviertel, 23.000 Menschen, knapp 4000 davon leben von Sozialhilfe, jeder Dritte ist Ausländer. Ein sozialer Brennpunkt - und seit Meurers Schaffen auch ein Hort der Nächstenliebe.

Pfarrer mit 7-Tage-Arbeitswoche

... Der Pfarrer malocht im Dienste des Glaubens sieben Tage die Woche in einer abgetragenen Steppweste oder im Blau-mann. Dienstags verteilt er an Bedürftige, was Supermärkte auf den Müll geworfen hätten. Mittwochs öffnet er im Keller der mondänen Leichtbetonkirche von St. Theodor den Kleidermarkt. Haute Couture aus zweiter Hand. Vom Business-Anzug fürs Vorstellungsgespräch bis hin zum Kommunionkleid ist alles dabei - kostenlos.

"Jeder verdient eine Chance"

Meurer hat mit seiner Gemeinde mehr als 1000 Blumenbeete in die Tristesse gelber Hochhausfassaden gepflanzt. Im Sommer organisiert er für 500 sozial benachteiligte Kinder ein Sommercamp. Vor zwei Jahren hat Meurer einen Praktikanten eingestellt, der Patient in der örtlichen Forensik war. "Einen Kriminellen aus der Klappse für Kirchenarbeit einzuspannen, werden viele für verrückt halten", meint Meurer. Aber es sei wichtig zu begreifen, dass jeder eine Chance und Respekt verdient. "Eine christliche Gemeinschaft muss das tragen können." Das Bistum Köln ist von der Emsigkeit des Seelsorgers wenig entzückt. Immer wieder sorgt Meurer für Verwirrung und Störfeuer. Vergangene Woche ließ er

in seiner Kirche für den Bau einer Großmoschee in Köln den Klingelbeutel wandern. Sogar der arabische Fernsehsender Al-Jazeera berichtete über die Aktion. Das Bistum unter der Führung des als erzkonservativ geltenden Joachim Cardinal Meisner zeigte sich wenig solidarisch.

Kritik vom Bistums-Sprecher

"Bei allem guten Willen - in Zeiten, in denen auch katholische Pfarreien finanziell nicht gerade auf Rosen gebettet sind, ist die Vingster Sammelaktion ein höchst gewagtes Unterfangen", kommentierte der Bistums-Sprecher Stephan Georg Schmidt in der Kölner Kirchenzeitung. Die Kollekte werfe außerdem unwillkürlich die Frage auf, "wann und in welchem Umfang Christen in Staaten mit muslimischer Bevölkerungsmehrheit mit ähnlichem Entgegenkommen rechnen dürfen." Meurer kontert Kritik grundsätzlich mit Verständnis. "Ich finde das nachvollziehbar. Ich hätte sogar mit einer strengeren Reaktion gerechnet." Meurer verbucht die Kollekte für seine muslimischen Freunde als Erfolg. Immerhin 811 Euro und 57 Cent spendete die Gemeinde.

Predigten aus der FAZ

Einige Schäflein hat Pfarrer Meurer aus seiner unkonventionellen Mission verloren, aber dafür umso mehr dazu gewonnen. Bei der sonntäglichen Messe kommen sie in Heerscharen. Bis zu 500 Menschen sitzen auf beigestellten Ikea-Hockern und Bierbänken, um Meurers Predigten aus der Bibel oder der F.A.Z. zu lauschen und um die junge Russin zu sehen, die er im Chor in die erste Reihe gestellt hat. "Sie ist einfach hübsch und die Leute wollen sie eben dort sehen. Das ist doch nichts Verwerfliches", sagt der Katholik.

Meurer hält nichts von den Dogmen und abstrakten Predigten. Und er will niemandem vorschreiben, wie er als gläubiger Christ zu leben hat. "Die Realität sieht sowieso anders aus." Deshalb verzichtet er auf den erhobenen Zeigefinger ... und verteilt stattdessen zum Ärgernis einiger Glaubensbrüder die Antibabypille an junge Mädchen und Frauen. Dass das im Widerspruch zum Katechismus steht, interessiert ihn nicht. "Soll ich etwa besser zusehen, wie die Mädchen ein Kind nach dem anderen abtreiben?" Neben der Kirche ließ er obendrein einen Spritzen- und Kondomautomaten aufstellen und hat Aufklärungsunterricht organisiert. "Umdenken geht nur von unten", sagt Meurer. "Das ist doch der Kick."

Chr. Parth in: Der Stern 29. 3. 2007 - leicht gekürzt.

Gemeinsam

Vergesst nicht
Freunde
wir reisen gemeinsam

besteigen Berge
pflücken Himbeeren
lassen uns tragen
von den vier Winden

Vergesst nicht
es ist unsere
gemeinsame Welt
die ungeteilte
ach die geteilte

die uns aufblühen lässt
die uns vernichtet
diese zerrissene
ungeteilte Erde
auf der wir
gemeinsam reisen

Rose Ausländer

Die Erfahrung der Stille

Eine Geschichte

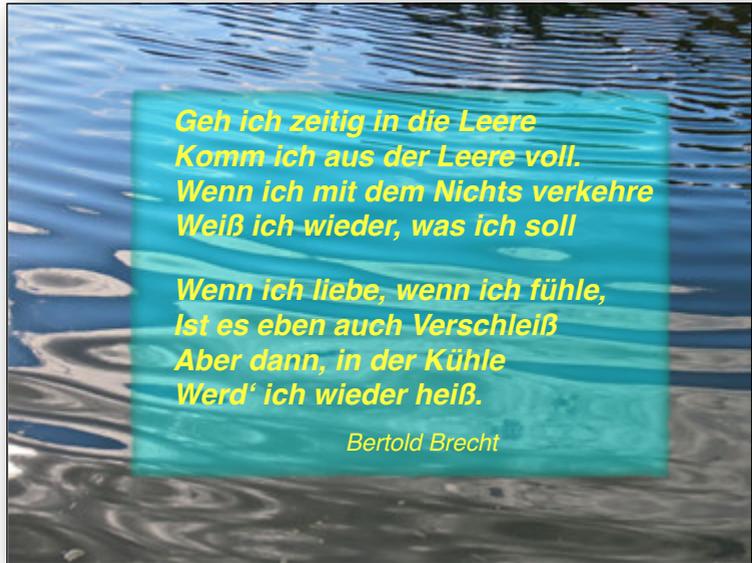
Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um sich fern vom lärmenden Leben ganz der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei, und bat ihn um etwas Wasser. Der Mönch ging mit ihm zur Zisterne.

Dankbar trank der Fremde den ihm gereichten Becher leer, und fragte dann: „Sag' mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?“ Der Mönch wies mit einer Geste auf das aufgewühlte Wasser und antwortete:

„Schau' in die Zisterne. Was siehst du?“ Der Wanderer blickte hinein, hob dann den Kopf und sagte: „Ich sehe nichts.“

Nach einer kleinen Weile forderte der Mönch ihn nochmals auf: „Schau' in das Wasser der Zisterne. Was siehst du jetzt?“ Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: „Jetzt sehe ich mich selber!“

„Damit ist deine Frage beantwortet“, erklärte der Mönch. „Als du zum ersten Mal in die Zisterne schautest, war das Wasser vom Schöpfen unruhig, und du konntest nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig - und das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht und erkennt sich selbst!“



**Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll**

**Wenn ich liebe, wenn ich fühle,
Ist es eben auch Verschleiß
Aber dann, in der Kühle
Werd' ich wieder heiß.**

Bertold Brecht

**Begegnest Du der Einsamkeit –
hab' keine Angst!
Sie ist eine kostbare Hilfe, mit sich
selbst Freundschaft zu schließen.**

Volkswisheit / Volksgut

Einsamkeit macht ängstlich

Nach fast zehn Jahren Haft hatte ich gedacht, ich sei auf alles gut vorbereitet. Ich hatte mir einen stabilen Freundeskreis aufgebaut, vor allem in den Jahren, als ich eine sozialtherapeutische Abteilung besucht hatte. Doch dann kam es anders.

In meiner Führungsaufsicht wurde das Tragen einer elektronischen Fußfessel (EAÜ) angeordnet und ein Kontaktverbot zu Menschen mit dem gleichen Delikt. Somit fiel mein ganzer Freundeskreis weg. Alle Freunde von früher hatte ich schon in meiner langen Haftzeit verloren. Die ersten Monate in Freiheit waren trotzdem wie ein rauschendes Fest. Alles war sehr intensiv, aufregend und auch neu, z.B. ein Smartphone. Doch auch bei den schönsten Spaziergängen und Wanderungen schlich sich immer öfter das Gefühl ein: Mit wem könnte ich das Erlebte teilen, wem erzähle ich von meinen Gefühlen?

Die Fußfessel machte mich so unsicher, dass ich näheren Kontakt zu Sportvereinen, Freizeitgruppen und auch zu Frauenbekanntschäften vermied. Immer hatte ich Angst, die sehen die Kiste an meinem Bein, fragen nach ... und was antworte ich dann: „Guten Tag, ich bin einer der 100 gefährlichsten Menschen in der BRD in Freiheit“? - Nein, das konnte und wollte ich

nicht. Die Freunde, denen ich es hätte sagen können, durfte ich ja nicht mehr sehen.

Zu einem Lichtblick wurden dann die Gottesdienste. Da fühlte ich mich geborgen, ohne die Angst im Kopf, rutscht das Hosenbein hoch und sieht jemand die Fußfessel?

Im Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst ergaben sich mit der Zeit auch gute Gespräche und ich verlor stückchenweise meine Hemmungen.

Auch nach meinem Umzug ins Münchner Umland fuhr ich mit der S-Bahn jeden Sonntag über eine Stunde in die Stadt, um ‚meinen‘ Gottesdienst zu besuchen.

Ich habe erlebt, dass auch die größte Begeisterung über die Freiheit einen schalen Beigeschmack bekommen kann, wenn der soziale

Austausch fehlt. Vertrauen zu Menschen aufzubauen, den Mut zu finden, seine Vergangenheit offen zu erzählen, ist ein sehr langer Weg. Ich kann diesen Weg noch nicht zu Ende gehen, denn eine alte Geschichte hat mich wieder eingeholt.

Wenn ich wieder in der Freiheit bin, werde ich mich intensiv mit dem Thema ‚Einsamkeit‘ vorher beschäftigen. Eine Angst, die ich kenne, verliert ihren Schrecken.

Rudi, JVA Stadelheim (Name geändert)



Zweismal einsam

Seit fünf Monaten bewohne ich nun meine Einzelzelle in Stadelheim. Ohne meinen besten Freund, der zur Untermiete bei mir wohnt, wäre ich vielleicht schon durchgedreht. Sein Name ist Philips und er ist schwarz. Das ist gut so und ohne rassistische Hintergedanken. Schließlich habe ich vor über 14 Jahren meinen wunderschönen Engel Handan in der Türkei geheiratet. Es waren wundervolle Jahre. Es erfüllte mich nichts so sehr, als mit jemand alles zu teilen, sich zu zweit als Einheit zu fühlen. Zu wissen, was der andere sagen will, bevor er es ausspricht. Und das, obwohl wir anfangs nicht mal die selbe Sprache gebrauchten. 24 Stunden am Tag über all die Jahre waren ‚kompatibel‘ gewesen.

Doch das ganz Besondere wurde zur Gewohnheit, Gewohnheit zur Normalität, Normalität zur Selbstverständlichkeit. Irgendwann vergaß ich zu schätzen, was ich hatte: Eine tolle Frau und eine wunderbare Stieftochter. Konnte vielleicht auch die Erwartungen an mich selbst nicht mehr erfüllen und teilte auch nicht mehr mein Innerstes mit. Ich blendete die Menschen aus, die mein Leben reich machten. Verkroch mich im Burnout, vereinsamte unter geliebten Menschen.

Jetzt habe ich ja Philips. Er erzählt mir jeden Tag Geschichten von Gibbs und Abby, lässt mich in der Matrix leben und berichtet

von unendlichen Weiten. Danke dir, mein schwarzer Freund, dass du mir hilfst, nicht nachzudenken, dass du mich mitnimmst in die Leben von Noah und Moses und mich erinnerst, dass Gott immer da ist. In meinen schlimmsten, einsamen und depressivsten Zeiten hat mich Allah spüren lassen, dass er bei mir ist. Als direkte Reaktion auf meine Gebete hat er mich mit starkem Wohlbefinden durchströmt. Auch wenn ich manchmal nicht das zuverlässigste seiner Schäfchen bin und die Gebete vernachlässige, ist er sofort da, wenn ich ihn brauche und anbeite.



Ja, ich bin Moslem, konvertiert 2004. Zu diesem Zeitpunkt nicht aus tiefem Glauben zum Islam heraus (Für mich gab es schon immer nur einen Gott, ganz egal, wie die Religion heißt!), sondern um meine tief gläubige Muslima Handan überhaupt heiraten zu können. Im Laufe der Jahre habe ich den Islam als tolerante,

nahezu magische Religion kennen gelernt. Ich glaube an dieselben Propheten wie ihr Christen: Jesus, Markus, Johannes, Lukas, Abraham, Noah, Isaak, Moses ... Mohammed ist der Prophet Allahs und hat das Wort Allahs verkündet. Wusstet ihr, dass Allah bereits vor 1400 Jahren zu Mohammed folgende Worte sprach:

‚Es wird eine Horde kommen mit schwarzen Flaggen. Sie werden „Allah akbar“ (Gott ist am größten) schreien und Menschen töten. Dies sind unsere Feinde.‘ Er wusste das damals schon.

Heutzutage ist die ‚Islamophobie‘ etabliert, und einige Kriminelle und Mörder missbrauchen die Religion für die Untaten und für den Profit. Auch die sunnitischen Auslegungen des Korans werden von vielen Regimen verdreht und benutzt, um Terror und Druck auszuüben. Im Koran steht klar und deutlich: ‚Wer einen Menschen tötet, ist genauso schuldig, als würde er die ganze Menschheit töten.‘

Und der Jihad, der Heilige Krieg, beginnt erst mit der Apokalypse (wenn der Weltuntergang gekommen ist). Dann kommt Mehdi auf die Welt und führt alle Gläubigen ins Paradies. Nur die Ungläubigen nicht, aber mal ganz ehrlich, welcher Atheist möchte schon in den Himmel kommen?!

Was hat dies alles mit Einsamkeit zu tun? Sehr viel! Das Thema bewegt mich so sehr, dass nicht mal Philips mich in seinen Bann ziehen kann, so sehr hat mich das Schreiben an diesem Artikel motiviert. Ich muss meine grauen Zellen bewegen, kann damit für einige Stunden ausbrechen aus meinem ‚Gefängnis‘. Mir wird bewusst, dass ich gar nicht so einsam bin, schließlich kommen meine Lieben alle zwei Wochen zu Besuch.

Meine Seele geht manchmal auf Reise. Dann bin ich in einem kleinen Bergdorf in der Türkei, lasse die Gänsefamilie vorbei watscheln, bevor ich das Grundstück verlasse, um beim Brunnen einen Schluck kaltes Quellwasser zu trinken.

Ich gebe Jimmy, dem Kangal, der unsere Straße bewacht, ein paar Streicheleinheiten und steuere dann Richtung Männercafé, um einen Jay zu trinken. Dann tönt das Band vom Minarett zum Freitagsgebet, und ich mach mich mit den Männern auf den Weg zur Moschee. Nach dem Namaz gehe ich wieder heim. Im Garten ist der Grill an, der Teekessel kocht, und ich esse ein paar Paprika, die zum Naschen da liegen, pflücke mir eine Orange vom Baum, noch ein paar Himbeeren vom Strauch und setz mich dann in die gemütliche Runde, um Kebab mit Reis zu essen.

Ich bin vielleicht allein, aber einsam bin ich nicht. Wir leiden weder Hunger noch Durst, unsere Kinder können in sicherer Umgebung aufwachsen. Wir sollten viel mehr schätzen lernen, was wir haben und erkennen, wie gut es uns geht.

Für heute, mein guter Freund Philips, brauche ich dich nicht mehr.

E., JVA Stadelheim



Susanna bleibt einsam

Sie ist eine aufgeschlossene, kontaktfreudige Frau. Aber keiner ihrer Nachbarn spricht mehr als ein paar Worte mit ihr, niemand lädt sie ein. Weshalb nur?

Meine Freundin Susanna lebt in einem glücklichen Staat. Ich will jetzt keinen Namen nennen, aber in diesem Staat sind die Kühe zufrieden, die Schweine glücklich und die Eier einwandfrei.



Die Menschen leben in stilvollen Häusern, die Gärten haben keine Zäune, und man kann wahlweise das Meer oder die Berge sehen. Kinder spielen Ball auf der verkehrsberuhigten Stra-

ße, während ihnen ein Großmütterchen aus dem Fenster zuschaut.

Das klingt nach Märchenwelt und Ironie, aber ich schwöre: Es ist wirklich so. Hundertprozent Idyllisch. Jedes Mal, wenn ich Susanna besuche, bin ich fassungslos, wie freundlich ich bedient werde, wie köstlich der Kaffee schmeckt, wie himmlisch die Törtchen. Das Freibad kostet keinen Eintritt, ich hole tief Luft, denn natürlich ist die Luft frisch und rein, lächelnd lasse ich mich nieder, beschließe einmal mehr, hierher zu ziehen.

Aber ich will ehrlich sein, es gibt einen Haken. Seit fünf Jahren lebt Susanna in diesem Paradies, aber sie lebt vollkommen isoliert.

Bei meinem ersten Besuch erzählte mir Susanna, wie schwer es sei, Kontakt zu den Menschen aufzunehmen. Sie würden freundlich grüßen, mehr aber auch nicht.

Vielleicht sind sie schüchtern, brauchen etwas Zeit, um sich anzufreunden? Dann aber würden sie Freunde fürs Leben werden und Susanna bis an ihr Lebensende in ihre Gemeinschaft aufnehmen. Nicht so wie die oberflächlichen Amerikaner mit ihrem „*how are you today, my darling?*“, die ohne die Antwort abzuwarten, weiterzogen.

So oder so ähnlich beruhigte ich meine verunsicherte Freundin.

Susanna ging mit ihrem Hund spazieren, arbeitete und gab sich Mühe, im Paradies anzukommen. Am Fluss sprach sie andere Hundebesitzer an, erschreckt sahen diese hoch, zogen schnell weiter. Höflich sagte man ihre Essenseinladungen ab, man habe so viel zu tun, Familie, Verpflichtungen...

Natürlich nagte die Unsicherheit an ihr.

„Vielleicht liegt es doch an mir?“, mailte sie mir nach einigen Monaten. Ich riet ihr, dran zu bleiben, das sei eine Frage der Zeit.

Ich hatte Susanna Jahre zuvor in Südamerika besucht. Sie schrieb damals für eine deutsche Zeitung, und ihr Freundeskreis war riesig. Ständig gab es Barbecues, die mit fünf Personen begannen und zu fünfzehnt endeten, der Freund brachte die Freundin mit, und diese eine andere Freundin, Familien ihre Au-Pair-Mädchen, die Sprachen gingen durcheinander, was niemanden sonderlich störte. Das Essen reichte immer. Nie hatte ich Susanna als Einzelgängerin erlebt, im Gegenteil, ihr Haus glich einer Pension. Als ich den Film *L'Auberge Espagnol* sah, war ich davon überzeugt, man habe diesen bei Susanna gedreht.

Inzwischen sind fünf Jahre vergangen, und ich habe Susanna kürzlich wieder besucht. Die Herbstsonne hatte die Landschaft in ein buntes Spektakel gefärbt, es roch nach Apfelkuchen mit Zimt. Das Paradies in Herbststimmung. Wir gingen mit dem Hund spazieren, der fröhlich nach Kastanien buddelte. Susanna hielt den Kopf gesenkt, war ungewöhnlich schweigsam.

Sie habe inzwischen eine Freundin, immerhin. Eine junge Frau, die Sennerin gewesen sei, dann Matrosin und schließlich in Uganda in einem Kinderheim gearbeitet habe. Eine aufgeschlossene, lustige junge Frau, sie würden sich nicht häufig treffen, aber dennoch, eine Freundin.

Ansonsten lebe sie nach wie vor in der völligen Isolation. Ausgegrenzt, als würde es sie gar nicht geben. Niemand würde sie einladen oder ihrer Einladung folgen, die Menschen um sie herum seien sich selbst genug, da werde sie nicht gebraucht. Sie würden in ihre Garagen fahren, aus ihren

eleganten Autos in ihre erlesenen Häuser gehen, dann würden die Türen ins Schloss fallen – und Stille. Durch die Fenster würde sie Familien sehen, Fernseher, Fitnessgeräte. Die Kinder an den iPhones, die Erwachsenen am Telefon. Der Wohlstand habe sich wie ein bleierner Mantel über diesen Ort gelegt.

Vielleicht haben die Ehefrauen Angst vor einer alleinstehenden Frau, vielleicht haben die Männer Angst vor sich selbst? Vielleicht ist der Ort zu ländlich, vielleicht... Sie habe sich inzwischen arrangiert, beschäftige sich. Allein sein sei ihr nie schwer gefallen, aber diese Einsamkeit sei neu.

Ich suchte Susannas Blick, mich überkam die Sorge, sie würde sich allmählich auflösen, da sie von niemandem gesehen wurde.

Sie habe eine befriedigende Arbeit, ein sehr gutes Gehalt, eine schöne Wohnung. Vielleicht müsse sie sich an die Einsamkeit gewöhnen? Das sei der Preis für den Wohlstand. Susanna weinte nicht, aber ihre Traurigkeit war deutlich spürbar.

„Das ist der Tod auf Raten!“, entfuhr es mir. Susanna schaute verwirrt hoch, der Hund war alarmiert stehen geblieben.

Noch am selben Abend hat Susanna ihre Möbel bei ebay annonciert. Vielleicht wird sie nach Südamerika gehen, vielleicht auch nach Nordamerika, sie weiß es noch nicht. Leise und still verschwinden! Vielleicht wird ihr Verschwinden unbemerkt bleiben, niemand wird sie vermissen, als hätte es sie nie gegeben.

Vielleicht aber wird ein Nachbar beim behutsamen Schließen des Garagentors merken, wie einsam er durch ihr Fehlen geworden ist.

(ZEIT ONLINE, 7.11.17)



Peter,

JVA Stadelheim

Leere ...
unendliche Leere
einfach leer

Unfassbar,
ich blicke ins Nichts.
Ich habe keinen Ort mehr,
wo ich mit meinem Schmerz hin kann.
Der Raum für meine Trauer ist mir genommen.
Nichts ist mehr für mich greifbar.
Ich bin verzweifelt.
Niemand ist mehr da.
Wo soll ich hin?
Was gibt mir Orientierung?
Es ist nur Leere um mich und in mir.

Bärbel Zeimantz

Herr, lass mich nicht allein

Wecken 6 Uhr früh am Morgen:
ein neuer Tag beginnt,
ein Tag wie jeder andere,
seit wir im Knast hier sind.

Ein Tag wie jeder andere. Oh, Herr, ich fühl' mich so allein;
ein Tag hinter Gitter - ich bin müde vom Traurig-Sein.

7.30 Uhr - Zelle fegen -
macht so ein Leben Sinn?
Freitags jedesmal Wäschetausch,
bevor um 11 das Essen beginnt.

Ein Tag wie jeder andere. Oh, Herr, ich fühl' mich so allein;
ein Tag hinter Gitter - ich bin müde vom Traurig-Sein.

**Doch - Du, Herr, warst jeden Augenblick
bei mir und Du hältst mich fest,
hast mich behütet vor Traurigkeit;
im Dunkel warst Du mein Licht,
warst Hoffnung, Ruhe, Barmherzigkeit.
Und Du lässt mich nicht allein, nicht allein.**

4 Uhr Hofgang - blöd im Kreise,
,draußen' und doch eingesperrt.
6 Uhr Aufschluss, lauwarm duschen -
sag mir, warum ,ich', oh Herr?

Ein Tag vergeht wie jeder andere. Oh, Herr, ich kann nicht mehr.
Ein Tag im Gefängnis - wie jeder andere.

**Doch - Du, Herr, warst jeden Augenblick
bei mir und Du hältst mich fest,
hast mich behütet vor Traurigkeit;
im Dunkel warst Du mein Licht;
warst Hoffnung, Ruhe, Barmherzigkeit.
Und Du lässt mich nicht allein, nicht allein.**

L., JVA Amberg)
(Lied für den Gottesdienst)

Die Steinpalme

Eine Geschichte aus der Sahara

Ein Mann, der tagelang durch die Wüste geirrt war, gelangte schließlich zum Meer. So stand er vor dem endlosen, weiten, salzigen Wasser, das seinen brennenden Durst nicht stillen konnte.

Da packte ihn rasender Zorn. Als er in der Nähe einen jungen, grünen Palmenbaum sah, schrie er: „Warum lebst du, warum findest du Nahrung und Wasser, während ich hier verdurste?“ Mit letzter Kraft nahm er einen Stein und presste ihn in das Kronenherz des jungen Baumes.

Der Mann brach neben der kleinen Palme zusammen. Man erzählte sich, dass er am nächsten Tag von Kameltreibern gefunden und gerettet wurde.

Die Palme war in ihrem Herzen tief getroffen, ihre Fächerblätter waren gebrochen. Doch der Mann hatte die Palme nicht töten können. Er konnte sie verletzen, aber nicht töten. Sie versuchte, ihre Last abzuwerfen. Sie schüttelte und bog sich, vergebens. Sie bat den Wind um Hilfe - es nützte nichts.

„Gib es auf!“ sagte sich die kleine Palme. „Es ist dein Schicksal unterzugehen!“ Aber eine andere innere Stimme sagte: „Nein, nichts ist zu schwer. Du musst es nur versuchen!“

„Aber wie?“ Ich bin zu schwach. Ich kann den Stein nicht abwerfen!“ klagte die kleine Palme.

„Du musst ihn nicht abwerfen“, sagte wieder die innere Stimme, du musst die Last des Steines annehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen.“

Und die junge Palme nahm ihre Last an. Sie nahm den Stein in die Mitte ihrer Krone. Und sie krallte sich tiefer in den Boden, bis ihre Wurzeln eine verborgene Wasserader erreichten, die als Quelle emporschoss. Diese Kraft aus der Tiefe und die Sonnenglut aus der Höhe machten sie stark und sie wuchs zu einer königlichen Palme, der auch die Stürme der Sahara nichts anhaben konnten. Die Last hatte den Baum herausgefordert - und er hatte den Kampf gewonnen.

Nach Jahren kam der Mann wieder, denn inzwischen gab es an diesem Ort eine kleine Oase. Da senkte die kräftigste und schönste Palme ihre Krone, zeigte dem Mann den Stein in ihrer Krone und sagte:

„Ich muss dir danken. Deine Last hat mich stark gemacht.“

(nach Pet Partisch)

Die Steinpalme 2.0 oder: Wie die Macht der Liebe mein Leben veränderte!

Vor 50 Jahren erblickte ich das Licht der Welt. Ich sage immer, dass ich behütet aufgewachsen bin. Aber wenn ich versuche, mich daran zu erinnern, fallen mir nicht viele Dinge ein, die dies bestätigen. Ich weiß noch, dass ich für meine Grundschullehrerin geschwärmt habe, sodass ich sogar ihr Auto gewaschen habe. Weil ich deshalb zu spät heim kam, begrüßte mich meine Mutter mit dem Standardspruch: ‚Warte nur, bis dein Vater heimkommt!‘ Nach stundenlangem Zittern kam er dann und brachte mir bei, dass ein paar Watschen noch keinem geschadet hätten.

Meine Mutter wollte ein Frisörgeschäft aufmachen, doch dann kam ich, der Unfall. Sie wollte mich so wenig, dass ich erst nach 10 Monaten geboren wurde. Ihre Ablehnung ließ sie mich viele Jahre spüren. Mein Vater, ein alter Nazi, war da pragmatischer. Er gewöhnte sich im Lauf der Zeit an, mich nach Zeitplan zu verprügeln. Ich kam gerade in die 2.Klasse, als ich zum ersten Mal allein in den Hof durfte. Ich traf Egon und seine Clique, und wir spielten auf einer Baustelle. Die Jungs warfen die Scheibe eines Baggers ein und rannten weg. Ich blieb stehen und wurde vom Bauarbeiter erwischt. Er brachte mich nach Hause. Mein Vater hatte Spätdienst. An diesem Abend kam er in mein Zimmer, um mir mitzuteilen, dass ich meine Strafe am nächsten Morgen um acht bekomme. Der Junge braucht ja seinen Schlaf! Kann sich jemand vorstellen, wie sich ein Siebenjähriger fühlt, der die ganze Nacht auf die Prügel wartet? Es lief dann meist so, dass mein Vater sich immer weiter reinsteigerte,

je mehr ich weinte. Und wenn ich mich unter dem Bett verkroch, wo er nicht ran kam, tickte er komplett aus.

Als ich 13 Jahre alt war, starb er. Es kamen sehr viele Menschen und Kollegen zur Beerdigung. ‚Er war ja so beliebt,‘ meinte Mama. Von da an übernahm mein viel älterer Schwager die Vaterrolle. Nach einigen Monaten lernte ich von ihm zu onanieren - bis zum Orgasmus. Ich ‚durfte‘ am lebendigen Objekt üben, an ihm! Danach besuchte ich meine Schwester und meinen Schwager lange Zeit nicht mehr.

Ziemlich zeitgleich begann meine kriminelle Karriere. Ich wohnte ja noch bei meiner Mutter. Eines Tages hielt ich es für eine gute Idee, die Teppiche am Balkon zusammen zu rollen und im Kleiderschrank zu verstauen, dort wo die frisch gebügelte Wäsche war. Als meine Mutter das bemerkte, holte sie ein Kleidungsstück nach dem anderen raus, schmutzig wie sie durch die Teppiche geworden waren, riss das Teil vom Bügel und zerschlug diesen auf meinem Kopf. Einen nach dem anderen, bestimmt zehn Stück. Ich stand da, schaute sie an und ließ es geschehen. Ich hatte jegliches Gefühl verloren, körperlich und psychisch.

Ich begann dann, die Schule zu schwänzen, zu klauen, einzubrechen und Drogen zu nehmen. Im Alten von 30 Jahren hatte ich bereits zehn Jahre Knast abgerissen. 1996 wurde ich aus der JVA Kaisheim entlassen, wo ich eine Haftstrafe von sieben-einhalb Jahren wegen schweren Raubes verbüsst hatte. Ich war also kein zarter Palmenschößling mehr, sondern eine ausgewachsene kriminelle Palme mit mehreren Steinen, die nach und nach auf meine Palmkrone gepackt wurden. Und ich packte selbst immer mehr drauf, in Form von

Kokain und Heroin, welches ich gleich nach meiner Entlassung aus Kaisheim von meinem Überbrückungsgeld erwarb. In den nächsten Monaten wirtschaftete ich mich mit den Drogen körperlich so weit herunter, dass ich zum ersten Mal das Gefühl hatte, meine Steine würden mich erdrücken. Meine erneute Inhaftierung wegen 50 Gramm reinen Kokains brachte mir vier Jahre & Zwangstherapie nach § 64 StGB.

Während ich in der JVA Bernau saß, starb meine Freundin an einer Überdosis. Ich bin heute überzeugt, dass ich nicht mehr leben würde, wäre ich nicht mit dem Koks erwischt worden. Die Zwangstherapie hatte eine gute Wirkung: Ich grub mit Hilfe einer Psychologin den erlebten Missbrauch durch meinen Schwager aus meinem Unterbewusstsein aus, den ich bis dahin völlig verdrängt und vergessen hatte. Ein Stein weniger! Meine Wurzeln wurden stärker, streckten sich Richtung Wasser.

Nach meiner Entlassung ließ ich mich mit Subutex substituieren. Ein Opiat. Ich hatte Arbeit und ein Appartement in Giesing. Mein türkischer Freund Engin wurde damals in die Türkei abgeschoben. Er rief mich im Frühjahr 2004 von Fethiye aus an und fragte, ob ich mit ihm gemeinsam ein Immobiliengeschäft aufbauen und von Deutschland aus mitarbeiten wolle. Ich hatte noch viele Urlaubstage und war dann so oft wie möglich in Fethiye, um mich in die Materie einzuarbeiten. Wir schauten uns Objekte und Grundstücke an, bauten eine deutsch-türkische Website auf und machten einen Superartikel über die lykische Küste.

Am 15. Juni 2004 endete mein Verbrecherdasein endgültig und ein neues Leben begann - dank der Macht der Liebe. An diesem besonderen Tag suchten Engin und

ich eine ruhige Ecke, um ungestört einen Joint zu rauchen. Wir landeten in einer Strandbar ohne Kunden. Ein wunderschönes Wesen kam zu uns und fragte: ‚What do you want to drink?‘ Sie brachte uns zwei Kaffee. Ich erfuhr später, dass sie gar nicht in der Strandbar arbeitete, sondern nur einen Grund suchte, mich näher betrachten zu können. Vom ersten Augenblick an hat es uns beide erwischt. Als sie nach den beiden Kaffee davon schwänzelte, sagte ich zu Engin: ‚Das wird meine Frau!‘ Er lachte und meinte: ‚Da wirst du sie schon heiraten müssen!‘ Was wir einige Monate später dann auch taten. Ihr Name ist Fatima, und wir unterhielten uns an diesem Tag noch bis in den Abend hinein.

Fatima hatte eine 9-jährige Tochter Gül und lebte in Izmir. Jakup, der Barbesitzer hatte sie eingeladen, weil er ernsthafte Heiratsabsichten mit ihr hatte. Er war also von Anfang an eifersüchtig. Er bedrohte mich sogar mit einem Küchenmesser. Aber Fatima rettete mir das Leben, indem sie sagte, ich wäre verheiratet und hätte drei Kinder. Sie gab mir aber ihre Telefonnummer und sagte, ich solle sie am nächsten Tag anrufen, wenn sie wieder zu Hause in Izmir sei. Am nächsten Tag war ich in Izmir. An der Bushaltestelle erwarteten mich Fatima mit ihrer Tochter Gül und meine zukünftige Schwiegermutter, die mich von oben bis unten musterte, mich dann anlächelte und akzeptierte. Heute nach 14 Jahren Ehe möchte ich betonen, dass ich die liebste Schwiegermutter der Welt habe. Nicht ein böses Wort hat sie in all den Jahren für mich gehabt. Meine Binnaz-Mama!

Da war ich nun, der Lump, zusammen mit drei hochanständigen Muslimas. Und alle drei hatten mich sofort ins Herz geschlossen. Ich erfuhr zum ersten Mal Liebe. Fatima fragte mich, ob das Hasch gewesen

wäre, was ich mit Engin am Strand geraucht hätte. Ja, sagte ich, und da wäre noch viel mehr, was sie über mich wissen sollte. Sie drängte mich nicht, meine ganze Vergangenheit mit all den Schandtaten sofort zu erzählen. Ich versprach ihr, nie wieder Hasch zu rauchen und habe das bis heute gehalten.

Nach ein paar Tagen gab Binnaz-Mama ihr o.k., dass ich Fatima mit nach Fethiye zu meinen Freunden Engin und Angela mitnehmen durfte. Gül blieb bei der Oma. Wir blieben zwei Wochen und verliebten uns in dieser Zeit über beide Ohren. Es tat schon fast körperlich weh, als wir uns nach dieser Zeit trennen mussten. Ich weinte Krokodilstränen, als Fatimas Bus nach Izmir abfuhr. Ich hätte sie am liebsten gleich mit nach Deutschland genommen, aber so einfach ist das nicht ohne Visum.

Ab diesem Zeitpunkt begann ich, für unser Glück zu kämpfen und wuchs über mich selbst hinaus. Ich schilderte meinem Chef die Situation. Er meinte dann augenzwinkernd, dass er sowieso Personal abbauen wollte und kündigte mir betriebsbedingt mit der Zusage, mich später wieder einzustellen. So hatte ich erst einmal Arbeitslosengeld, womit ich meine deutsche Wohnung halten konnte, und zog mit ein paar tausend Euros zu meinen Mädels nach Izmir. Ich war ja zu dieser Zeit noch



abhängig von Opiaten. Innerhalb von drei Wochen hatte ich die Pillen abdosiert und komplett aufgehört. Wieder ein Stein abgestreift, die Wurzeln streckten sich in die Tiefe aus.

Ich begann ziemlich bald via Ebay, Sachen zu verkaufen. Das Geschäft entwickelte sich gut. Einmal im Monat flog ich nach München und reizte meine 30 kg Freigeäck bis ins letzte Gramm aus, indem ich Dessous und andre hochwertige ‚Arbeitskleidung‘ mitbrachte und diese in Clubs und Laufhäusern an die Frau brachte. (Meine Frau würde mich steinigen. Bis heute habe ich mich nicht getraut, ihr das zu erzählen!) Mein ‚Heimservice‘ sicherte uns jedenfalls die Existenz. Ich kannte damals im Laufe der Zeit mehr Puffs als Bierkneipen von innen, was aber nicht bedeutete, dass ich untreu war. Ich hatte nach dem Besuch stets mehr Geld in der Tasche als vorher.

Wir heirateten Ende 2004 und feierten unsere Traumhochzeit im Hotel Kaya-Prestige in Izmir. Ganz oben, alles verglast, ein Wahnsinnsblick über Izmir bei Nacht, das sich kilometerweit entlang der Küste hinzieht.

Wir gründeten eine Import-Export-Firma, und ich begann damit, Wasserpeifen nach Deutschland zu exportieren. Preislich hat sich das aber nur gerechnet, indem ich direkt in Syrien einkaufte. Einmal bin ich mit 350 Nargiles plus Zubehör aus Damaskus nach Izmir zurück gekommen. Mein

Umfeld hat mir dann klar gemacht, dass ich wohl lebensmüde sei, mit fast 10.000 Euro bar in Syrien rumzufahren, um Nargiles zu kaufen. Andere wären schon für viel weniger Geld abgemurkst worden.

Ich bekam von meinen Mädels Syrien-Verbot. Die Immobilienfirma war dann auch bald Geschichte, weil die Leute dort mit Gift zu tun hatten. Meine Frau wollte ein sauberes Umfeld. Ich hatte dann das Glück, bei meiner alten Firma in Deutschland einen gut bezahlten Job zu bekommen. So war die Familienzusammenführung in greifbare Nähe gerückt. Ich begann, in Deutschland zu arbeiten. Montag bis Freitag im Abbruch, Samstagvormittag im Wertstoffhof, Montag bis Samstag ab 3 Uhr bis 5 Uhr Zeitungen zustellen. Nach drei Monaten mietete ich eine Dreizimmerwohnung und beantragte die Familienzusammenführung. Während diese läuft, darf sich die Familie nicht sehen. Deutsche Bürokratie pervers! Anfang 2006 kamen meine Süßen in Deutschland an. Familienleben! Endlich wieder vereint! Aus dem Lumpen war ein Familienmensch geworden. Es ging immer weiter aufwärts. Ich erhielt mehr Lohn, musste keine Zeitungen mehr austragen. Ich machte drei MPU-Tests, gab zwei Jahre lang Haarproben ab, machte eine Verkehrstherapie und schließlich 2009 den Führerschein. Ich gründete im Juli 2009 meine Montagefirma, kaufte im Laufe der nächsten drei Jahre noch einen zweiten und dritten Transporter plus Schreinerwerkzeug für Küchenmontagen, hatte fünf Festangestellte und immer zwei bis drei Minijobber. 2013 fasste ich Fuß im Hochpreissegment und baute Küchen auf für Bulthaup, Noblessa, Dross & Schaffer. Baute Glasküchen wie Siematic. 2015 verkaufte und baute ich meine erste selbst designte Küche ein. Meine Frau sprach mit

Stolz von mir. Mein Stiefkind war mein Kind, und ich war arbeitssüchtig geworden. Ich ignorierte die Warnzeichen, mutete mir mehr zu, als ich fähig war zu leisten. Ich fühlte mich leicht, sicher und selbstbewusst. Meine Wurzeln streckten sich tief in die Erde, mein Stamm war stark und elastisch, der letzte meiner Steine war tief in meine Palmenkrone eingewachsen, so dass ich vergass, dass er noch da war. Ich fühlte mich so sicher, dass ich meinen Stamm so weit belastete, dass er splitterte; aber nicht brach!

Ein Bandscheibenvorfall mit darauf folgendem Burnout ließ mich fast unter meinem Stein zusammen brechen. Plötzlich war ich nicht mehr in der Lage, meine Familie zu ernähren, konnte unseren Standard nicht mehr aufrecht erhalten. Nach eineinhalb Jahren schwebte die Depression wie ein Damoklesschwert über unserer Familie. Da war sie wieder: die Versuchung: die Drogen, das Abgleiten in die Gleichgültigkeit, das süße Vergessen.

Der Stein wurde so schwer, dass er fast meinen Stamm zerbersten ließ. Aber nur fast! Wieder hat mich die Macht der Liebe aufstehen lassen. Meine wunderbare Frau, meine herzallerliebste Tochter Gül, die im Laufe der Jahre vom kleinen Mädchen zu einer tollen jungen Frau herangewachsen ist, die voll im Leben steht, alle Werte verkörpert, die man einem jungen Menschen mitgeben kann: Ich liebe euch und ich weiß, ihr liebt mich. Jetzt in dieser schweren Zeit der Haft hat mich eure Liebe gesund gemacht, meine Wunden heilen lassen. Ihr habt mich gelehrt, dass man nicht alle Steine abstreifen kann. Manche muss man das ganze Leben tragen. Dafür möchte ich stark sein. Und ich habe vergeben, auch wenn ich nicht vergessen kann.

D., JVA München Stadelheim

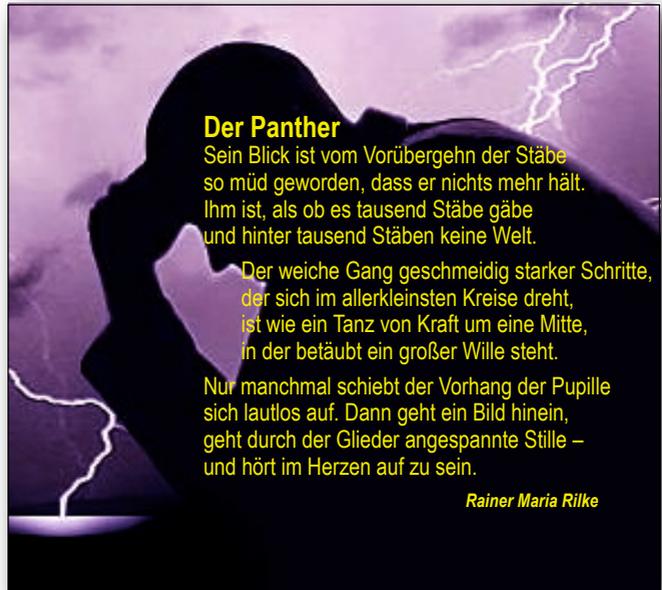
Einsamkeit ist wie lebendig tot zu sein

Ich bin noch nicht sehr lange in Haft und spüre bereits jetzt ein Gefühl, das schwer zu beschreiben ist. Es fühlt sich an, als ob der Geist den Körper nach und nach verlässt. Es ist die Einsamkeit, die das Herz täglich zerfrisst. Tag für Tag versucht man, nach außen hin stark zu wirken, egal ob durch Briefkontakt oder persönlichen Besuch, doch innerlich findet sich ein anderes Bild wieder. Ich glaube, den meisten Häftlingen geht es wie mir: Man ist innerlich schwach und fühlt sich allein gelassen. Ich pflege ein sehr enges Verhältnis zu meiner Familie, daher bereitet mir genau diese Trennung den größten Schmerz. Ich kann meine Familie nicht mehr fühlen. Meine Eltern sind leider nicht gesund, daher fällt mir die Trennung besonders schwer.

Ich bekomme täglich Angst- und Panikattacken, die wie unbesiegbare Dämonen plötzlich die Kontrolle übernehmen.

In meinem Leben war ich früh auf mich allein gestellt. Daher kenne ich die Einsamkeit. Doch ich wurde immer damit fertig, indem ich mich mit Freunden ablenkte. Als ich in die Bundeswehr eingetreten bin und es bis zum Offizier schaffte, stand Kameradschaft an erster Stelle, und die Einsamkeit kam nicht wieder.

Die Einsamkeit in der Haft ist aber eine andere, viel stärkere. Sie ist geprägt von viel Leere und Stille. Erst in der Haft lernte ich wirklich kennen, was es heißt, allein zu sein. Besonders in der zweiten Woche meiner Haft, als sich mein gleichaltriger Zellennachbar das Leben genommen hatte, wurde mir mehr als deutlich, was es heißt, in völliger Isolation zu sein. Es ist oft nicht einfach, mit manch anderen Häftlingen in Kontakt zu treten, allein schon



Der Panther

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille –
und hört im Herzen auf zu sein.

Rainer Maria Rilke

durch die vielen sprachlichen Barrieren. Auch die kulturellen Unterschiede sind oft sehr problematisch. Das einzige, was mir wirklich geholfen hat, ist mein Glaube. Nichts passiert ohne Grund. Auch wenn es auf den ersten Blick schrecklich erscheint, kann es doch auf den zweiten Blick etwas Gutes bedeuten. Die schwerste Aufgabe ist es, das Gute zu finden.

*Liebe Grüße
A., 26 Jahre, JVA München*

Von Menschen verlassen - im Knast zu Gott gefunden - getauft...gegen die Einsamkeit!

Er ist ohne Glauben aufgewachsen, hat sich aber schon immer für Religionen interessiert. Im Gefängnis findet Pari S. beim Lesen der Evangelien Halt und Trost. Er lässt sich taufen und firmen. Im Interview erzählt er, wie die Bibellektüre im Knast ihn veränderte und zum Christ werden ließ.

Wie kam es dazu, dass Sie im Gefängnis Christ wurden?

Weil ich viel Zeit auf meiner Zelle habe, habe ich begonnen, mich mit dem Christentum zu beschäftigen. Meine Eltern kommen aus Malaysia und sind Hinduisten. Ich bin in der Schweiz aufgewachsen und religiös neutral aufgewachsen. Religionen haben mich aber schon immer interessiert. Ich war schon in einer Moschee, aber auch in mehreren Kirchen, einfach so, zum Beispiel im Kölner Dom und im Ulmer Münster, und auch schon in Lourdes. Aus Neugierde sozusagen. Im Gefängnis besuche ich regelmäßig die Gottesdienste. Beim katholischen Seelsorger habe ich mir dann eines Tages eine Bibel ausgeliehen. Zuerst habe ich das Alte Testament gelesen. Das brachte mich ziemlich durcheinander, weil ich immer dachte, dass das Christentum eine liebevolle Religion wäre. Der Gefängnis-seelsorger hat mir dann empfohlen, auch mal die Evangelien zu lesen. Dort fand ich, was ich gesucht habe: Mitgefühl und Trost.

In der Bibel wird von Schuld und Sünde erzählt...

Die Bibel habe ich jetzt zweimal komplett durchgelesen. Ich glaube nicht, dass Jesus ein Flaschengeist ist, an dem man reiben kann und der einem dann alle Wünsche

erfüllt. Ich muss schon selbst etwas dafür tun. Durch die Bibel habe ich eine komplett neue Sicht auf die Dinge bekommen. Früher lebte ich wie in einem Hamsterrad. Es ging nur darum, so schnell wie möglich so viel Geld wie möglich zu verdienen. Ich hatte teure Autos, eine teure Wohnung und viel zu viele Luxusgüter. Alles, was ich mir eigentlich nicht leisten konnte. So bin ich auch in eine Sackgasse geraten und habe illegale Geschäfte gemacht. Auf Kosten anderer. Wenn ich heute zurückschaue, ist von dem vielen Geld, das ich damals verdient habe, nichts übrig geblieben. Heute weiß ich, dass dieses Leben falsch war. Heute bete ich jeden Abend vor dem Schlafen gehen das Vaterunser. Dort heißt es ja, man soll Anderen die Schuld vergeben und ich bitte Gott darum, dass er mir meine Schuld vergibt.

Würden Sie denn heute etwas anders machen?

Ich glaube schon. In der Bibel steht, dass alles vergänglich ist. Das macht mich nachdenklich. Ich lese auch gerne die Geschichten von Jesus in der Bibel. Er wurde von seinen engsten Freunden hintergangen, verleumdet und alleine gelassen. Ich habe einige Stellen im Evangelium gefunden, die haarscharf auf mein Leben passen. Früher hatte ich ein großes soziales Umfeld. Ich war sogar verheiratet. Meine Frau hat nur wenige Tage nach meiner Festnahme die Scheidung eingereicht. Mit meiner Mutter habe ich das letzte Mal vor einem Jahr gesprochen.

Niemand besucht mich hier. Anfangs hatte ich noch darauf gehofft, mittlerweile habe ich es aufgegeben. Die Leute, mit denen ich früher meine Zeit verbracht habe oder für die ich Geld ausgegeben habe, interessieren sich nicht mehr für mich. Alles, was

mir sicher schien, war plötzlich weg. Erst durch die Bibel habe ich realisiert, dass es einen Gott gibt, der anders ist. Er schaut auf mich, er passt auf mich auf und bewahrt mich vor Bösem. Er ist ein liebevoller Gott, der trotz meiner Fehler zu mir steht.

Im Evangelium sehe ich vor allem Jesus, den Sohn Gottes. Er ist einer, der Liebe ausstrahlt, der den Menschen vergibt, vor allem denen, die schwer gesündigt haben. Jesus hat sich für unsere Sünden hingegeben, er hat sozusagen das Gesamtpaket unserer Sünden mit in seinen Tod genommen. Er will nicht, dass ich unschuldigen Menschen einen Schaden zufüge. Dieser Gedanke entlastet mich und ich fühle mich befreit. Es hilft mir auch, wenn ich mit Gott über mein Leben rede.

Warum wollten Sie sich taufen lassen im Gefängnis?

Ich finde, wenn man etwas anfängt, dann sollte man das auch zu 100 Prozent richtig machen. Bevor ich getauft wurde, habe ich auch schon die heilige Kommunion hier im Gefängnisgottesdienst empfangen. Ich habe den Pfarrer gefragt, ob das eigentlich eine Sünde ist. Er hat gesagt: "Wenn Sie Ihren Glauben leben, sich damit identifizieren können und wissen, worum es geht, dann ist das in Ordnung." Das fand ich gut, weil ich mich angenommen gefühlt habe. Mit der Zeit bin ich in meinen Glauben hineingewachsen. 2017 wurde ich an Ostern getauft und gleichzeitig gefirmt. Ich habe sogar eine eigene Taufkerze vom Gefängnisseelsorger bekommen, die fand ich wunderschön. Alle haben mitgefeiert, das hat mich sehr berührt. Jetzt bin ich Gott ein Stück näher gekommen und kann zu 100 Prozent sagen: Ich bin ein Sohn Gottes. Das trägt mich durch meine Haftzeit.

Denken Sie, Gott ist wichtig, wenn Sie wieder in Freiheit sind?

Ich bin sicher, dass ich Gott draußen nicht vergessen werde, ganz im Gegenteil. Ich habe mit mir ausgemacht, dass ich die Zeit nach meiner Haft draußen sinnvoll gestalten will. Ich will keine Zeit mehr für unnütze Dinge vergeuden. Ich will eine gute Arbeit finden, eine Familie gründen und meinen Glauben weitergeben, und ich will den Schaden wieder gut machen, den ich verursacht habe. Ich möchte mich auch einer Kirchengemeinde anschließen, Gottesdienste besuchen und mich einbringen und anderen helfen. Ich will das zurückzugeben, was ich hier an Gutem erfahren habe, durch die Seelsorger und durch den ehrenamtlichen Besuchsdienst. Ich finde, jeder ist für sein Leben selbst verantwortlich. Ich will nicht verbittern, sondern versuchen, das meiste positiv zu sehen. Ich bin sehr dankbar, dass ich ein Dach über dem Kopf habe, dass ich nicht frieren muss und jeden Tag etwas zu essen habe. Ich habe nochmals eine Chance bekommen und dafür bin ich dankbar. Ich bin ja nicht lebenslanglich hier.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Früher habe ich mir immer materielle Dinge gewünscht, ein neues Auto, eine schicke Wohnung oder eine neue Uhr. Heute möchte ich einfach, dass es den Leuten, die um mich herum sind, gut geht. Ich bin zufrieden, wie es ist. Alles was ich brauche, habe ich hier: Meinen Glauben, einen Seelsorger und einen oder zwei Menschen, mit denen ich mich vernünftig unterhalten kann. Ich bin in Gottes Liebe, das reicht mir vollkommen.

Quelle: Madeleine Spendier, katholisch.de

„Wer glaubt, ist nie allein“

Ursprünglich wollte ich keinen Beitrag zum Tabor-Rundbrief mehr schreiben. Nach 10 Jahren aktiver Beitragsarbeit kann ich auch mal aufhören. Aber das Thema "Alleinsein-Einsamkeit" ist zu wichtig für mich und vielleicht interessiert es ja jemanden, wie das bei mir war und ist.

Grundsätzlich stelle ich fest: Ich kann allein sein, ohne mich einsam zu fühlen, und ich kann nicht allein sein - also in Gesellschaft von Menschen sein - und mich trotzdem einsam fühlen. "Lieber mit mir allein als zu zweit einsam!"

Bei mir war es so: Ich bin in einer Großfamilie mit 6 Brüdern und 2 Schwestern aufgewachsen. Also war damals das Alleinsein relativ schwierig. Auf unserem Bauernhof war immer volles Haus. Als ich 8 Jahre war, fing einer meiner Brüder an, mich sexuell zu missbrauchen. Ab diesem Zeitpunkt scheute ich das Alleinsein wie der Teufel das Weihwasser! Immer wenn mich meine Mutter z. B. in den Keller schickte, um Kartoffeln zu holen, schnappte er mich. So war ich permanent auf der Flucht vor ihm und dem Alleinsein, denn ich glaubte, Menschen würden mir ein bisschen Schutz bieten. Und ich fing ab diesem Zeitpunkt an, eine innere Mauer um mich aufzubauen, die immer dicker wurde.

So war ich in meiner Kindheit zwar nie allein, aber ich fühlte mich immer einsam und hilflos - schutzlos dem Leben ausgeliefert.

Als ich 18 Jahre war, floh ich regelrecht von Zuhause, im Laufe der Jahre immer weiter weg. Nur, meine innere Mauer, meine Hilf- und Schutzlosigkeit nahm ich ja trotzdem mit. Aber vor allem das Gefühl der Einsamkeit. Je wilder und aufregender mein Leben wurde, desto einsamer fühlte ich mich, weil

ja meine innere Mauer immer dicker wurde. Mir war all die Jahre nicht bewusst, dass ich mich mit Leuten ab- und umgab, mit denen ich nichts am Hut hatte. Nur, weil ich immer noch auf der Flucht vor meinem Bruder und somit dem Alleinsein war.

Ich erinnere mich an meinen ersten Abend, als ich mein Studium in Regensburg begann. Ich fuhr an einem Samstag nachmittags hin und bezog mein Zimmer in einer WG. Die war aber - Wochenende - leer und ich war zum ersten Mal in meinem Leben richtig allein in einem Zimmer und einer Wohnung. So elendig und verlassen habe ich mich nie mehr in meinem bisherigen Leben gefühlt - nicht einmal bei meiner Verhaftung: Ich saß auf meinem Stuhl und weinte! Dabei hatte ich viele Jahre nicht mehr geweint - bei uns Zuhause wurde nicht geweint. Ab diesem Tag scheute ich das Alleinsein noch mehr und mein Elend nahm weiter seinen Lauf.

Mein späteres Leben im Ausland hätte ich mir nicht besser erträumen können: Ich wurde in die Länder versetzt, in die ich wollte; dort gehörte ich zum Jet-Set; Geld spielte keine Rolle; ich war überall beliebt und begehrt und alle beneideten mich. Nur ich allein wusste, wie es in mir aussah: Ich fühlte mich auf Gottes weiter Erde als der einsamste und verlorenste Mensch der Welt.

Erst als ich nach vielen Jahren in der Alkohol- und Drogensucht Gott bat, meinen Gordischen Knoten zu lösen, ich 3 Monate später verhaftet wurde und nach Drogenentzug in Aichach am 11.01.2008 nach Neudeck kam, fing ich an zu leben. Mit "leben" meine ich das Leben, das ich bis zum 8. Lebensjahr hatte und das Leben, das ich seit 2008 habe. Aber das dauerte, und der Weg war steinig.

Nach dem "Einchecken" in Neueck kam ich alleine in eine Zweierzelle. Gott sei Dank! Ich war so glücklich - nach Entzug und Krankenstation in Aichach - endlich allein zu sein. Mir ging es körperlich nicht mal schlecht. Den Drogenentzug empfand ich im Vergleich zu früheren Entzügen als warmen Sommerregen. Aber ich war psychisch am Ende. Die schlaflosen Nächte, das Kopfkino, das Gefühl innerlich tot zu sein, all das brachte mich an meine Grenzen. So habe ich in der ersten Nacht in Neudeck am 11.01.2008 zum ersten Mal durchgeschlafen, und das war auch für die kommenden drei Monate das letzte Mal. Doch ich war allein auf Zelle und das war super. Ich staunte selber über mich, aber ich fing wirklich an, das Alleinsein zu lieben. Ich begann mein Leben zu

reflektieren, den Rosenkranz zu beten und mein "Inneres" zu ordnen. Nach drei Monaten merkte ich, dass sich meine Gefühle wieder bemerkbar machten. Diese Zeit, in der ich innerlich immer lebendiger wurde, war sehr spannend und baute mich richtig auf. Pfarrer Riemhofer meinte seinerzeit in einem Gespräch zu mir: „Sophia, Sie brauchen sich nicht zu wundern, wenn die Mit-



gefangen neidisch auf Sie sind, wenn sie schon morgens fröhlich aus der Zelle treten! Ich fühlte mich jeden Tag reich beschenkt und war sehr dankbar.

Zu meinem damaligen großen Erstaunen fühlte ich mich in den Monaten im Knast nicht einmal einsam, obwohl ich ja meistens allein auf Zelle war. Wenn ich eine Zellengenossin bekam, die auf Schub oder zur Verhandlung in München war, empfand ich deren Anwesenheit als Belastung. Ich fühlte mich in meinem Vorhaben einer inneren Umkehr gestört. Diese Monate der "Schweige-Exerzitien" empfand ich - neben meinem Leben und meinem Glauben - als eines der größten Geschenke Gottes.

Nach dem Knast begann dann die äußere Umkehr. Es reichte mir nicht, nur mein "inneres Haus" neu bestellt zu haben, ich wollte auch mein alltägliches Leben neu ausrichten und gestalten. Das war eine richtige Mammutaufgabe. Doch das Alleinsein, die Stille haben mir immer wieder Kraft gegeben. Jesus ist oft vor den Menschen regelrecht in die Einsamkeit geflüchtet. Dort betete er und holte sich Kraft im Gespräch mit seinem

Vater. Er suchte wohl jeden Tag in den frühen Morgenstunden das Gespräch und die Gegenwart seines Vaters. Das tue ich auch - in der Kontemplation. Ich brauche die Stille heute sehr - fast wie die Luft zum Atmen. Ich finde sie bei mir zu Hause, in der Anbetung oder in der Natur. Und ich brauche das Alleinsein - das Sein ohne Mitmenschen. Und seit ich weiß, dass ich

hypersensibel bin, achte ich verstärkt darauf, "immer bei mir zu sein". So wie Kinder: Wenn die spielen, sind sie in ihrer Welt und ganz bei sich. Durch meine Hypersensibilität nehme ich viel mehr wahr, als der Durchschnitt, was sehr belastend sein kann. Wenn ich als Kind meine Wahrnehmungen äußerte, meinte meine Mutter und andere immer nur, dass ich mir das alles einbilden würde. Und weil ich ja sowieso anders war, dachte ich wirklich, mit mir würde was nicht stimmen. Und dies führte dazu, dass ich zwar immer meine Wahrnehmungen hatte, die Leute mir ganz was anderes erzählten und ich schließlich den Leuten "vertraute". Denn ich bildete mir ja angeblich alles nur ein; und durch den sexuellen Missbrauch hatte ich komplett das Vertrauen in mich selber verloren.

Das alles bedeutet für mich, dass ich bei mir bleiben muss, Zeiten der Stille und des Alleinseins brauche, um aufzutanken. Und ich bin innerlich so lebendig und angefüllt und erfüllt, dass ich mich nicht mehr einsam fühle. Auch wenn ich allein - ohne Menschen - bin, bin ich trotzdem nicht allein: denn mein einziger wahrer Freund Jesus (mit Gefolge...) ist immer an meiner Seite. Ich war heute in der Anbetung und meinte zu Jesus: "Ich habe kalte Hände, komm doch und wärme sie mir". Plötzlich wurden meine Hände so warm, als hätte ich warme Handschuhe an. Unglaublich, oder? Aber so ist ER.

In diesem Sinne: Leute, habt Mut zur Stille und zum Alleinsein. Ihr werdet reich beschenkt! Einsam ist nur, wer niemanden an seiner Seite weiß, und: „Wer glaubt ist nie allein.“ Fürchtet nichts, ER ist immer bei euch, alle Tage eures Lebens!

Sophia, ehem. JVA München

die wüste lebt

lange jahre schon schlummert
inmitten der dünen verloren
das verwehte samenkorn
winzig und steinhart
gleich den toten sandkörnern
die es milliardenfach umlagern

doch es hat untertag
seine andere herkunft
nie vergessen

und wenn eines fernen morgens
ein satter regen aus
allen wolken fällt
strebt es unbändig und
unaufhaltsam lichtwärts
und lässt die wüste
dem tod zum staunen
vielfarbig blühen

Andreas Knapp



Einsamkeit in der Todeszelle

*Nachfolgend ein Interview mit **Shawna Forde**, die seit acht Jahren in der Todeszelle in Arizona/USA einsitzt. Sie schildert darin ihre Einsamkeit in der Isolationshaft, ihre Hoffnungen und Ängste, auch die Zustände im amerikanischen Hochsicherheitsgefängnis.*

(Das Interview führte 2018 per Brief Henry Toedt, der auch die Übersetzung machte.)



Hallo Shawna, wie geht es Dir?

Jeder Tag ist für mich ein Kampf. Ich jage der ganzen weißen Gerechtigkeit nach, während ich täglich durch den Hunger in meiner Seele sterbe. Meine Leidenschaft sitzt tief, und Kampf ist leider Wirklichkeit.

Du hast fast acht Jahre in Isolationshaft gelebt. Was war das Schlimmste für Dich in dieser Zeit?

Diese Isolationshaft brachte mich auf Ebenen, die ich niemals vorher entdeckt hatte. Der schlimmste Teil war die Unmenschlichkeit, die von den Menschen erfunden und aufrecht erhalten wurde.

„Die Wärter machen doch nur ihren Job!“ hörte man, doch in Wirklichkeit wollten sie es mit gezielter Gleichgültigkeit uns gegenüber so hart wie möglich machen. So leg-

ten sie uns beim kurzen Gang zum Duschen - an nur drei Türen vorbei - Fesseln und Handschellen an. Da liegt die einzige Freiheit, die du hast, in deiner Zelle, sie wird deine ganze Existenz sein - ohne menschlichen Kontakt, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Da sind stille, unhörbare Tränen, wenn das sprachlose Wispern Gottes deine Seele durchdringt, damit du noch einen weiteren elenden Tag überstehen kannst.

Was hat dich motiviert, auf den nächsten Tag zu hoffen?

Gute Frage! Gott sandte seine Soldaten zu mir, auch wenn sie es nicht wussten, aus Deutschland und Frankreich. Leute wie die Toedts. Sie geben mir genug Liebe, um mich durch den Tag zu bringen. Gott fand einen wunderbaren Weg, Segen zu schicken, gerade dann, wenn du ihn am meisten brauchst. Wie ein zugesandtes Buch, das mir Mut für einen weiteren Tag gibt. Meine Brieffreunde bringen mich an den Tisch, um zu schreiben und auch, um meine Erfahrungen über menschliche Freundlichkeiten und über das Geben und Nehmen mitzuteilen. Es ist die Bewegung des Lebens, zu der wir alle gehören.

Wie lange hat es gedauert, bis du dich an die Regeln im Gefängnis gewöhnt hast?

Regeln im Gefängnis? Nun, 24 Stunden am Tag in eine Einzelzelle geworfen zu sein, das ist schon die Hölle. Das Gefängnis hier ist das unorganisierteste, schlechteste System, das ich kenne. Die Regeln ändern sich täglich. Ich durfte monatelang nicht in den Hof, nur um daran gehindert zu werden, dass ich mit irgendjemand dort Geschäfte mache. Die einfachsten Menschenrechte müssen eingeklagt werden, das sagt doch alles.

Hattest du vor deiner Verhaftung einen großen Freundeskreis?

Ja, doch nach meiner Festnahme fühlte ich mich sehr verlassen. Die Menschen glaubten den Medien, egal wie falsch die Berichte auch waren. Selten nahmen sie sich die Zeit, die angeführten Fakten und die vermeintliche Wirklichkeit zu überprüfen. Sie sehen die optische Aufmachung der Medien und schon steht ihre Meinung fest. Als Angeklagter muss man auch mal schweigen und sich nicht dauernd öffentlich verteidigen. Doch so wird das für dich eine einseitige negative Geschichte und deine ‚Freunde‘ rennen weg.

Seit 2017 ist die Isolationshaft für dich aufgehoben. Hast du jetzt Kontakt zu andren Häftlingen?

Auf dem Hof bin ich mit etwa 190 anderen Gefangenen. Viele kenne ich bereits aus dem ‚Loch‘, dem strengsten Gewahrsam. Die Wärter nehmen keinerlei Rücksicht auf uns, auf unsere Sicherheit und auf unsere physische und psychische Gesundheit. „Komm damit klar!“ ist dann immer das Mantra des Arztes.

Die Anführerinnen und die vernünftigen Gefangenen sind meine Familie, meine Gefängnisfamilie. Es geht mir gut mit dem, wie es so abläuft. Das Gefängnis ist unversöhnlich mit null Sicherheit und wenig Aufwand. Wir haben drei Stunden am Tag Auf-

schluss und nichts weiter. Keine Veranstaltungen, keine richtigen Anreize. So hat das ‚Spiel des Gefängnislebens‘ 24 Stunden lang den wirkungsvollsten Effekt.



Kann man im Gefängnis Freundschaften schließen?

Ja, sicher kann man eine Familie im Gefängnis haben. Wer immer du bist, du wirst jemanden anziehen. Doch wenn du die falschen erwischst, rächt sich das. Es ist hier nicht wie dort draußen, wo du viele Fehler machen, Menschen und Umgebung verändern kannst. Hier drinnen funktioniert das nicht, die Realität entlarvt dich, und das ist für einige die bittere Wahr-

heit. Es gibt hier keine zweite Chance. Ich könnte ein Buch über das Gefängnisleben, über die Regeln und über das Spiel hier schreiben.

Was bedeuten Brieffreundschaften für dich?

Meine Brieffreunde sind mir sehr nahe und werden immer Teil meines Lebens sein, egal wie beschäftigt ich bin oder wohin und an welche Ecken ich auf diesem Globus reisen werde, um Zeugnis von dieser Zeit abzulegen. Brieffreunde retteten mir das Leben, gaben mir Anregungen und trugen mich in den tiefsten, dunkelsten Stunden meines Menschseins. Sie waren da, um mich und mein Leben zu lenken. Die Vorstellung, keine Brieffreunde zu haben, ist meinem Herzen fremd. Ich brauche und liebe meine Brieffreunde.

Kannst du dich noch daran erinnern, was dir bei deiner Verhaftung in den Sinn gekommen ist?

Als sie mir sagten, dass ich wegen Mordes verhaftet bin, und sie mich verhören wollten, war mir klar, dass ich mir das nicht gefallen lassen konnte. Ich bin unschuldig! Als ich im Gefängnis ankam, war ich erst einmal völlig traumatisiert und in einer Art Schockzustand. Es fühlte sich so unwirklich an, wie ich es noch nie erlebt hatte. Doch es kam noch schlimmer: Die Öffentlichkeit mit all ihren Lügen, ohne Faktenkenntnis, diese Vorverurteilungen - all das zermalmte mich. Ich wurde in Einzelhaft verlegt und von den Wärtern misshandelt. Trotzdem behielt ich meine Würde und von Anfang an behielt ich meine Ängste unter Kontrolle. Denn Gott und kein anderer hatte die Zerstörung meines Daseins zugelassen. Ich trug einen unsichtbaren Umhang: Die Wahrheit und meine Würde.

Ja, ich litt fürchterlich. Doch ich versuchte, mir nichts anmerken zu lassen. Und ich musste die Meinung meines Umfeldes ertragen. Ich leide immer noch daran und werde für den Rest meines Lebens leiden. Am meisten traumatisierten mich die Kälte des Gefängnisses, die Wärter, die Zellen, die Einsamkeit, ja die gesamte Umgebung fern jeglicher Freundlichkeit. Am liebsten würden sie hier in Arizona die Gefangenen in einer Art Lager halten.

Wie fühlst du dich insgesamt in deiner jetzigen Situation?

Es ist, als sei ich in der Achterbahn der Gefühle, hoch und runter, langsam und dann wieder mit höchster Geschwindigkeit, mit Vorfreude auf einen möglichen Absturz. Ich möchte Deutschland nicht anlügen, das zu mir, einer verurteilten Frau, so gut gewesen ist. Ich fühle mich einsam, frustriert und einfach sehr müde, so wie ich ge-

zwungen werde zu leben. Bedingungen und Behandlung erwecken in mir den Hunger auf Menschlichkeit. Und doch, wenn du fragst, wie es mir geht, wühlt mich die Frage schon etwas auf: ‚Angeekelt‘ steht ganz oben auf meiner Bewertungsskala. Niemals Furcht oder Mitleid zeigen. Es gibt so viele unschuldige Menschen im Gefängnis, warum denn nicht auch ich?

Ich habe alles verloren und mein Leben wieder aufgebaut in einer Art, die mir selbst wie ein Wunder vorkommt. Ich bin umgeben von Wundern, denn Wunder treten natürlich als Ausdruck der Liebe auf. Das wirkliche Wunder ist die Liebe, die sie inspiert. In diesem Sinne ist alles ein Wunder, was aus der Liebe entsteht.

Wenn ich die nächsten zwei Berufungsverhandlungen verliere, lasse ich mich hinrichten. Arizona hat derzeit einen Hinrichtungsstau, die letzte Exekution dauerte mehr als zwei Stunden, grauenhaft, sie haben ganz und gar versagt. So warten wir ab, welche neuen Methoden sie entwickeln werden, um uns zu ermorden.

Vielen Dank für die Gelegenheit, einige Fragen beantworten zu dürfen. Was ich aus meinen Erfahrungen gelernt habe, ist, in der Lage zu sein, loslassen zu können, was ich war, um so zu werden, wie ich sein möchte. Ich frage nicht ‚warum‘, manchmal frage ich ‚wie‘, doch immer sage ich ‚Danke‘. Heute sind meine Augen weit offen. Ich vertraue darauf, dass das Leben uns immer neue Lektionen erteilt. Ich bin eine Frau des absoluten Vertrauens.

Shawna Forde

Ich freue mich über jeden Brief:

Shawna Forde

#260830, Unit Lumly

ASPC Perryville, P.O.BOX 3300

Goodyear, AZ 85395

Arizona/USA

Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte



Großmäulig und ironisch kommt der erste Teil dieses Artikels von Oliver daher. Wenn man den beim Lesen übersteht, lohnt es sich, den Schlussteil zu lesen. Die Redaktion

Jetzt ist es wieder einmal so weit: Ich bin im Knast! Eigentlich gehöre ich gar nicht hier hin. Ich bin ja unschuldig. Also ich bin nicht wirklich schuld daran, dass ich hier bin. Wenn ich es mit genau überlege, ist Paul an allem Schuld, der Arsch, der blöde Zinker. Hätte der mich nicht hingehängt, dann wäre ich ja gar nicht hier.

Dabei fing das Jahr so gut an. Ein paar kleine Deals mit den Rosenheimern, ein paar größere mit den Starnbergern. Bissertl Schutzgeld hier, ein paar Tanken da ...und dann hatte ich diese geniale Idee. 40 nagelneue John Deere Gartentraktoren standen bei dem OBI um die Ecke und warteten nur auf mich. Jeder mindestens fünf Mille wert. Also mindestens!

Gesagt, getan! Peter, Paul und Maria waren sofort mit dabei. Maria hat Schmiere gestanden und wir coolen Typen haben die Dinger kurzgeschlossen und abgezockt ...

Vielleicht hätte ich mir vorher überlegen sollen, wie schwer es ist, die Dinger zu verticken. Und vor allem, wie schwer es ist, diese Monster zu verstecken. Also die Doppelgarage von Peter war definitiv zu klein!

Was soll ich sagen: Ihr könnt euch vorstellen, wie schnell uns die Bullen gefunden hatten, aber ich hatte ja noch Plan B. Und so bin ich zu meinem Kumpel Hans nach Augsburg geflüchtet. Den kannte ich noch aus meiner Zeit in der JVA Bernau, und der meinte damals, er habe 'ne Riesenbude, Kohle ohne Ende, und ich könnte jederzeit zu ihm kommen. Naja, es war eher ein 15qm Apartment und er hatte noch knapp 40 Euro in der Tasche. Aber egal, für 'ne Pulle Jacky und 'ne Pizza hat's gereicht. Aber wie sollte es nun weiter gehen ohne Kohle? Also rief ich Paul an. Was ich natürlich nicht wusste: Paul war längst eingefahren und hatte einen Deal mit der Staatsanwaltschaft gemacht. Und das nur, weil er mit seiner blöden Tussi und dem neugeborenen Balg zusammen Weihnachten feiern wollte. Ende vom Lied: Er hat mich verpiffen, ein SEK mit 50 Elitebullen - also mindestens 50 - sind in Augsburg angerückt und haben mich einkassiert. Und so sitze ich jetzt hier in Stadelcity, in U-Haft. Und Paul? Ha, der sitzt natürlich auch hier, weil der Arsch auch noch Maria und Peter verzinkt hat. Und nun bilden wir zusammen eine Kriminelle Vereinigung, bekommen pauschal zwei Jahre mehr und sind eine Gefahr für die Allgemeinheit. So ein Schwachsinn!

Nun sitzen wir also alle hier in Stadelheim, Maria in der NFA, Peter im Ostbau, Paul - das Arsch - im Neubau und ich auf CD0 im Südbau. Und da wir alle Trennung haben, haben wir natürlich keine Arbeit und somit keinen Einkauf. Und auf dem Gang sind

nur Deppen. Obwohl ... da sind ein paar echt erfolgreiche Typen dabei. Denen geht es draußen verdammt gut. Dem blonden Popeye neben mir gehören fünf Restaurants, er fährt 'nen 911er, und seine Alte einen 63er AMG. Und der Gnom von gegenüber, der sieht eigentlich so aus, als hätte er nicht alle Latten am Zaun, verdient locker zwanzig Riesen im Monat. Das hat er mir erzählt ... und das glaube ich ihm auch. Als ich noch bei BMW am Band gearbeitet habe, hatte ich knapp 1800 gemacht. Brutto! Das erzähle ich hier natürlich keinem. „Offiziell“ bin ich wegen eines Mega-Koks-Deals hier, hab 'ne Penthouse-Wohnung in Schwabing und fahre einen tiefer gelegten Maserati. Und wenn ich von meinen legendären Party's im P1 erzähle, dann bin ich hier der absolute King und fühle mich richtig gut ... zumindest bis die Tür hinter mir zugeht ... wie jeden Abend. Und ich allein bin.

Dann sitze ich in meiner 8m² Suite, nuckle an meinem Weißbrot mit der pappsüßen gelben Marmelade herum und trinke diesen wahnsinnig leckeren Hormon.Schwarz-Tee. Und jetzt? Jetzt ist auch noch Weihnachten. Weihnachten - wenn ich das schon höre! Dieses Riesen - Geschiss um so einen Blondi, den vor ein paar tausend Jahren irgendwelche Kaiser in 'nem Bastkörbchen gefunden haben sollen. Und an den sollen wir alle glauben, und der soll uns retten!!! So ein Schwachsinn! Also, ich glaub nur an das, was ich sehe und anfassen kann. Saufen, fressen, koksen und vögeln! Das sind die Dinge, an die ich glaube ... in meiner Suite mit dem Marmeladenbrot und dem Tee hilft mir das allerdings ziemlich wenig.

Fünf Jahre stehen bei mir im Raum. Fuck! Ob ich das aushalte? Ob ich das durchhalte? Klar schaffe ich das! Ich bekomme ja

eh Halbstrafe und bin sowieso sofort Freigänger. Habe ja eh nur ein paar kleine Vorstrafen. Na ja, vielleicht auch ein paar mehr! Und allein bin ich ja auch nicht. Mein Bruder hat mir schon geschrieben ... Er meinte zwar, dass ich ein Arsch bin und ich ein paar aufs Maul bräuchte. Aber er hat mir wenigstens geschrieben. Was ich von meiner Alten und meinem Bro Hans nicht behaupten kann. Aber egal. Ich schaffe das schon. Auch allein ... hoffe ich.

Schräg gegenüber von meiner Suite liegt so ein komischer Typ. Syrer oder Tunesier, oder so. Aber eigentlich ist der ganz o.k. Der hat mir mal 'nen Koffer geliehen, als ich abgebrannt war. Vor ein paar Tagen hat er mir aus heiterem Himmel eine Tafel Schokolade geschenkt. Einfach so. Auf die Frage, warum? meinte er nur, er gehe immer in so 'ne Mäusegruppe und da hätte er zwei Tafeln bekommen. Und da er wusste, wie gerne ich Schokolade esse, aber natürlich keine habe, hat er mir eine geschenkt. So ein Depp! Wenn ich Schokolade bekomme, dann esse ich allein und teile die doch nicht. Bin doch nicht blöd! Aber er meinte, er habe Freude daran, mir eine Freud zu machen. Weiß nicht, komischer Typ!

Und dann fragte er mich, ob ich nicht mal Lust hätte, mit zu dieser Gruppe zu kommen. Das wäre echt nett da... Das habe ich dann meinen Jungs beim Hofgang erzählt. Die haben mich nur ausgelacht und meinten, da gehen nur Softies und Weicheier hin. Überhaupt dieses ganze Schwuchtel-Kirchen-Gedöns wäre sowieso nur was für Schlappschwänze ... außer man bräuchte einen neuen Kalender. Und ich bin natürlich kein Schlappschwanz. Wobei, einen neuen Kalender könnte ich schon gebrauchen.

Also, wenn ich mal ganz ehrlich bin: Die Abende werden immer schwieriger. Ich zweifle immer mehr daran, dass ich das durchhalte. Sollte ich wirklich mal zu dieser Gruppe gehen? Also ganz heimlich, ohne dass meine Jungs das mitbekommen.

Am nächsten Freitag bin ich dann mal mitgegangen. War ein komisches Gefühl. Irgendwie habe ich mich geschämt. Wofür, weiß ich allerdings nicht. Wir waren so knapp zwanzig Leute. Stefan, der leitet die Gruppe und wir dürfen ihn duzen, und Petra - eine Ehrenamtliche, so ein Mama-Typ. Ehrenamtlich ... Wie kann man freiwillig in den Knast gehen? Die anderen waren total gemischt, aus allen Abteilungen zusammengewürfelt. Ein paar kannte ich schon vom Sehen. Was mich als erstes absolut gewundert hat: Wir haben uns begrüßt. Also so richtig. Also wir haben uns so richtig die Hand gegeben und uns dabei angeschaut. So wie ganz normale Menschen draußen. Das war das erste Mal, seit ich im Knast war, dass ich mich als Mensch wahrgenommen gefühlt hab. Als ob ich etwas wert wäre.

Dann haben wir uns in einen großen Kreis gesetzt. Und jeder hat von seiner Woche erzählt. Also so richtig! So richtig echt! Wie es einem so wirklich geht und was einen so ehrlich bewegt. Ich hab natürlich nichts erzählt. Geht ja keinen etwas an, wie es mir geht. Dass ich ziemlich einsam und verzweifelt bin. Aber dann hat der Muskelprotz von EF2, vor dem beim Hofgang alle Respekt haben, weil er erst kürzlich ein paar Typen platt gemacht hat, angefangen, von seiner toten Mutter zu erzählen und dass er sie so vermisst. Vor allem jetzt zu Weihnachten. Und dann ist ihm sogar eine Träne die Wange runtergelaufen, und er hat es noch nicht einmal versucht zu verstecken ...

Ich vermisse meine Mama auch!

Danach haben wir zusammen Kaffee getrunken und Kekse gegessen. Draußen hätte ich wahrscheinlich ein paar Pullen Bier aufgerissen und ein paar Steaks in die Pfanne gehauen. Aber es war trotzdem echt nett. Oder vielleicht gerade deswegen? Auf jeden Fall hatte ich das erste Mal, seit ich im Knast war, das Gefühl, mich wohl zu fühlen. Und als wir gingen, fragte mich der Muskelprotz sogar noch, ob ich nächste Woche wieder käme. ... Keine Ahnung? Soll ich?

So, nun sitze ich wieder hier in meiner Suite, mit meinem Marmeladenbrot und meinem Hormon-Tee. Aber irgendwie habe ich das Gefühl, nicht mehr ganz allein zu sein. Es scheint hier auch noch Andere zu geben, denen es so geht wie mir. Die einsam sind. Und Angst haben vor dem, was auf sie zukommt. - *Habe ich gerade wirklich zugegeben, Angst zu haben?* - Ja, ein bisschen zumindest!

Und ich glaube, ich gehe nächsten Freitag wieder hin!

- *Habe ich gerade wirklich gesagt: Ich glaube?* - Ja!!! - Ich könnte es ja mal versuchen ... mit dem da wieder hingehen. -

Und das mit dem GLAUBEN? - Das könnte ich auch mal versuchen. Es fühlt sich im Moment zumindest sehr gut an. Vielleicht hilft es ja ... man weiß ja nie!

**Frohe
Weihnachten!**
Ollie,
JVA
München



Jay's Weihnachts-Rap

Wisst ihr, was Glück ist - Weihnacht feiern zu Haus'
unterm Christbaum die Familie packt Geschenke aus
Alles duftet so schön und erstrahlt in Kerzenlichtern
und du siehst die Freude in Kindergesichtern

Und Jay schaut aus dem Fenster auf die Gitterwand
und streichelt die Fotos an der Zellenpinwand.
Ich fühl mich nicht gut, ich hab alles verlorn.
Kerzen sind hier verboten, sagt die Brandschutzordnung.
Und ich denk an die Lieben, tu' als wär' ich daheim.
,Sorry' an die Familie, ich kann heut nicht da sein.

Ich bin durch und durch ,depri' - doch ich muss stark sein.
Also werde ich böse und füg' mich ins Knast-Dasein.
Raus auf den Gang, seh glücklich aus und ich smile
doch mein Innerstes bröselt, ich fühl mich **allein**.

Zur Weihnachtszeit werden auch harte Gangster weich
- und hätt' ich keinen Beton in der Brust,
Mann, dann würd' ich wein' ...

Ich wollt ein krasser Typ sein und hab mich verirrt
setzte alles aufs Spiel - ich hab alles riskiert.
Jetzt muss ich damit leben, wenn man alles verliert..
Ich geb' es jetzt auf - Mann, Jay hat es kapiert.
Statt krass im Knast lieber der ,Kasper' zu Hause bei dir
Statt Gitter vorm Fenster - ein Schneemann vor der Tür.

Und trotz hundert Knackis, mit denen ich hier bin,
weiß ich genau, wie **einsam** ich bin.

Wenn meine Neffen wieder fragen, wo denn ihr Onkel sei,
und meine Schwester wünschte, sie zaubert mich herbei.
Ich hab' doch nie gewonnen und alles vor mir ist zerronnen.
Sie wird deshalb sagen: ,Auch heute wird er nicht kommen!'

L.(JVA Amberg)

Das schwarze Schaf

Es war einmal ein schwarzes Schaf,
das hatte weisse Brüder.
Es kaute friedlich, stumm und brav
das Gras der Wiese wieder.

Doch spottete die Bruderschar,
weil es so schwarz wie Kohle war.
Dann fielen Tränen, groß und schwer,
ins Gras der Wiese nieder.

Tagtäglich grämte es sich mehr
bei dem Gespött der Brüder.
Denn es ist schwer, so ganz allein
ein armes schwarzes Schaf zu sein.

Nun kam einmal ein Wolf daher,
der heulte angsterregend.
Neun weiße Schafe blökten sehr
und flohen in die Gegend.

Neun Schafe flohen von den zehn,
das schwarze nur blieb traurig stehn.
Zum Wolfe schlich das schwarze Tier
mit tief gebeugtem Nacken.

Komm her, Herr Wolf! Ich warte hier.
Du darfst mich ruhig packen.
Beende meinen Lebenslauf,
und friss mich bitte auf!



Der Wolf begann sich auf der Stell
die Lippen abzuschlecken.
Jedoch das Fell, das schwarze Fell,
erfüllt den Wolf mit Schrecken.

Er steht. Er lugt. ein Sprung. Ein Blick. -
Der Wolf flieht in den Wald zurück.
Zwei Tage galt das schwarze Schaf
als Held für seine Brüder.

Doch als der dritte Tag begann,
da fing das Spotten wieder an.
Vergessen war der Wolf im Wald,
vergessen die Gefahren.
Man lacht, man schreit, es klingt, es schallt:
Du Biest mit schwarzen Haaren!
Das schwarze Schaf kaut grünes Gras
und denkt sich traurig dies und das.

James Krüss



Dein verfluchtes Leben

1. Im Moment schlägt alles auf dich ein,
und du fühlst dich so verdammt allein.
Dieses Gefühl hast du dein Leben lang gehabt,
dein Leben in den Griff zu bekommen, hattest du vertagt.

Refrain:

Kennst du das Gefühl: Du wünschst dir die Zeit zurück?
Du weißt, es wäre für dich das größte Glück,
wenn du diese Welt hättest nie betreten,
dann müsstest du es nicht ertragen - dein verfluchtes Leben.

2. Psychisch und physisch hat er dich misshandelt.
Deine Liebe zu ihm hat er in Hass verwandelt.
Doch du kamst einfach nicht von ihm los.
Du wolltest doch eine intakte Familie bloß

Refrain: Kennst du ...

3. Eine Umarmung war es, wonach dein Herz hat geschrien.
Dafür hättest du ihm alles, was er dir angetan hat, verzieh'n.
Doch was hast du statt dessen bekommen?
Deine Kindheit hat er dir genommen!

Refrain: Kennst du ...

4. Du standest zu früh auf eigenen Beinen,
lagst Nächte lang wach, nur um zu weinen.
Es waren die Tränen der Einsamkeit.
Ein Scherbenhaufen ist deine Vergangenheit.

Kennst du das Gefühl: Du wünschst dir die Zeit zurück?
Du weißt, es wäre für dich das größte Glück,
wenn du diese Welt hättest nie betreten,
dann müsstest du es nicht ertragen - dein verfluchtes Leben.

Daniela, ehem JVA München

Die Mauer

Gedanken eines Strafgefangenen

Die größte Qual in meinem Leben ist nicht die Mauer,
die mich durch mein eigenes Verschulden von der Außenwelt trennt ...
...sondern vielmehr die Gewissheit, dass so die Mauer entstanden ist,
die mir den Zugang zu Deinem Herzen verwehrt.

Oliver, JVA München

Zu unserem **SOMMERFEST** laden wir ein:

am Sonntag, 07. Juli 2019, 14.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

für Freunde, Interessierte, Ehemalige, Verwandte, Bekannte ...

Wir beginnen wieder mit einem gemeinsamen Gebet und feiern dann bei Kaffee/Tee, Kuchen, Ratsch und Begegnung, Musik...

Wir treffen alte Bekannte und lernen neue Leute kennen.

Gegen Abend gibt's Gegrilltes und Salate.

Alle sind herzlich eingeladen!

Abholdienst von der S-Bahn Kirchseeon ist möglich.

Eure Tabor-Wohngemeinschaft



So ohrenbetäubend allein

Es ist Nacht geworden über dem Knast.
Der Hof liegt ruhig im hellen Licht der Scheinwerfer,
welche schweigend das Gittermuster an die Wand meiner Zelle malen.
Die letzten Russen haben aufgehört,
ihre Nachrichten von Zellenkomplex zu Zellenkomplex zu schreien -
und es wird still.
Kein lärmender Verkehr einer Großstadt,
kein Grillfest von Nachbarn, die feiern,
keine bellenden Hunde, die mich nicht schlafen lassen.
Alles ist ruhig - eine schmerzende Stille.
Die Gedanken, die um all das Unwichtige kreisen,
die Angst vor der Zukunft, die man verdrängt.
Man kann die Tränen hören, wenn sie zu Boden fallen.
So eine ohrenbetäubende Stille schreit.

Aber neben mir, in der Zelle, betet mein ‚Beifahrer‘:
„Ich fürchte mich nicht, denn DU lässt mich nicht allein!“

Linus, JVA Amberg

Light in the dark

Licht in der Dunkelheit,
allein mit meiner Einsamkeit.
Ein Weg ohne Wiederkehr,
das Leuchten am Ende
gibt es nicht mehr.
Weiß nicht, wohin mich noch wenden!
Spüre nichts als Kälte
mit meinen Händen.
In meiner Seele - alles tot und leer!
Und so flehe ich dich an, o Herr:
Begleite mich bis an mein Ende
und erzähl mir mehr von der Legende,

die sich Liebe nennt,
manchmal in mir wie Feuer brennt.
Auf dass ich wieder dran glauben kann,
endlich sehe, wie alles begann.
Und so schickte er mich zu dir,
um zu zeigen, da lebt noch was in mir.
Du gibst mir einfach die Kraft,
um auf Liebe zu hoffen,
die das alles schafft.
Nie mehr allein mit meiner Einsamkeit,
denn DU bist mein Licht
in der Dunkelheit.

Angelina, ehem. JVA Schwarzenberg

Wer oder was ist TABOR e.V.

Im Juristendeutsch sind wir ein Verein zur ganzheitlichen Unterstützung strafentlassener und anderweitig sozial belasteter Menschen. Im normalen Sprachgebrauch sind wir eine Gemeinschaft von Christen, die sich ein wenig um Menschen in Not, insbesondere aber um strafgefängene und strafentlassene Menschen annehmen will.

„Hilfe zur Selbsthilfe“ ist unser Prinzip. Einige von uns (z.Zt. sind wir 18 Leute) wohnen in einer Wohngemeinschaft außerhalb von München (Moosach bei Glonn) zusammen. Dort versuchen wir uns gegenseitig Stütze auf dem manchmal beschwerlichen Weg ins und durchs Leben zu sein. Wer nach der Haft oder aus einer anderen sozialen Notlage heraus neu anfangen will, sein Leben **ohne** Alkohol, Drogen und Kriminalität zu gestalten, der kann sich, wenn er/sie bei uns leben will, bewerben. Wir sind eine christlich-katholische Gemeinschaft. Wir versuchen darauf zu vertrauen, dass ER, Jesus Christus, der Weg zum Leben ist. Zum täglichen Abendgebet und zur Frühmesse laden wir unsere Bewohner ein; der Besuch ist aber freiwillig!

Einige Male im Jahr besuchen wir Gefängnisse, um den Menschen dort im Gottes-

dienst mit Liedern und persönlichen Lebenszeugnissen und in einer anschließenden Gesprächsrunde Mut zu machen.

Auch in Pfarrgemeinden gestalten wir schon mal den Gottesdienst mit, um so die Christen dort auf manche Not in unserem Land hinzuweisen und Vorurteile und Berührungängste abzubauen.

Manchmal besuchen uns in unserer Wohngemeinschaft Jugend- oder Firmgruppen, um zu sehen, wie wir miteinander leben.

Wir besuchen auch im (Religions-)Unterricht Schüler/innen ab dem 9. Jahrgang, um von Knast, Drogen, Kriminalität, Neuanfang und beginnender Heilung zu erzählen. Das sind oft tiefe Begegnungen.

Alle Leute in unserer Tabor-Gemeinschaft und im Verein arbeiten ehrenamtlich und ohne Bezahlung. Unser Verein erhält keinerlei staatliche oder kirchliche finanzielle Unterstützung und trägt sich weitgehend aus Eigenleistungen und Spenden.

Wenn Du Interesse hast, melde dich, mach' mit, leb' mit oder besuch uns! -

**Vorstand: Ingrid Trischler, Josef Six,
Konrad Brand**

Hausleitung: Norbert Trischler

Das nächste TABOR-Magazin erscheint im Sommer 2019 zum Thema:

„Das Kind in mir“

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere ... -

Was ich aus meiner Kindheit bewahrt habe!

Was fällt Dir ein zu Deiner Kindheit? Welche Erlebnisse, positive und schmerzhaft Erfahrungen hast Du gemacht? Teile sie mit anderen!

Einsendeschluss: 10.Juli 2019, an:

Tabor-Rundbrief-Redaktion, Altenburg 33, 85665 Moosach
oder: in München bei Norbert Trischler abgeben.

DU SUCHST NACH DEINER HAFTENTLASSUNG WEITERHIN ANSCHLUSS?



Dann bist Du

herzlich eingeladen zur

EMMAUS-GRUPPE

- sozial-christliche Lebensgesprächsgruppe -

TREFFEN:

jeden Montag Abend, 19.30 Uhr
in München, Maßmannstraße 2
(Hintereingang)

Wegbeschreibung:

U1 bis Stiglmaierplatz, von da aus stadtauswärts auf der rechten Straßenseite bis zur Maßmannstraße laufen!
Oder: direkt mit den Straßenbahnlinien 20/21/22 bis zur Sandstraße fahren, die Straße in Fahrtrichtung rechts überqueren. Die Maßmannstr. 2 ist das erste Haus auf der rechten Straßenseite. Davor biegst Du rechts ab zur Tiefgarage hinunter. Vor der Tiefgarage links bitte bei der Gastüre läuten.

Ingrid Trischler

IMPRESSUM

Herausgeber:

Redaktion:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Homepage:

Druck:

Auflage:

Fotos:

Erscheinungsdatum:

TABOR e.V.

Josef Six, Norbert Trischler

Altenburg 33, 85665 Moosach

08091-558615

info@tabor-ev.de

www.tabor-ev.de

Jugendwerk Birkeneck

1600 Stück

N. Trischler

April 2019

An diesem Heft haben mitgearbeitet: Josef Six, Norbert Trischler, Linus, Ernst, Carlos, Oliver, Angelina, Daniela, Sophia, Shawna, Henry, Dieter, Petr, Rudi, Uli, Johannes

Die Artikel geben grundsätzlich die Meinung der Verfasser wieder, was nicht unbedingt der Meinung des Tabor e.V. entspricht. Wir konnten nicht alle uns zugesandten Beiträge ins Heft aufnehmen und bitten um Verständnis.

- o Ich unterstütze TABOR e.V. als Förderer mit einer einmaligen Spende von €
- o Ich möchte **aktiv** mitarbeiten & bitte um Aufnahme als Vereinsmitglied (Jahresbeitrag 30.-€)

Tabor e.V.: Liga Bank eG München

IBAN: DE 81 7509 0300 0002 3114 37, BIC: GENODEF1M05



Ich bin einsam und warte auf das Licht der wahren Liebe.