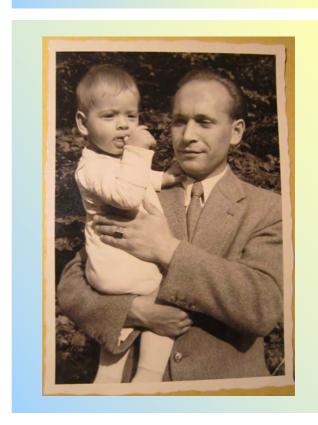




Strafgefangene und Entlassene schreiben über ihr Leben





Das Kind in mir

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere -Was ich aus meiner Kindheit bewahrt habe

Gott, ich war einmal ein Kind

(Wilhelm Willms)

Gott,

ich war einmal ein Kind, da steckte noch alles in mir. was Du in mich hineingelegt hattest, und noch keiner hatte mir ausgetrieben, was du in mich hineingelegt hattest.

Gott.

ich wurde einmal zwölf wie Jesus, und die Fragen, die ich damals stellte, waren peinlich, denn sie gingen an die Wurzel der Erwachsenenwelt, und diese Wurzeln waren faul, und darum hat man mir die Fragen ausgetrieben, weil ja alles so fragwürdig war.

Gott, ich wurde älter, und nach und nach wurde mir das Kind ausgetrieben. Ich wurde 33 wie Jesus, und das ist das schlimme Alter, wo es sich entscheidet. ob man weiter Kind bleibt und jung und Fragen stellt, alles für fragwürdig hält, alles würdig zu hinterfragen. Alles und immer. oder ob man sich einstellt auf die bestehenden Zustände aus wirtschaftlichen Gründen

Gott.

ich war einmal ein Kind und wollte es bleiben.

Gott.

ich war einmal zwölf und stellte Fragen, erfrischende Fragen.

Gott. ich war einmal dreiunddreißig, vierunddreißig, fünfunddreißig, vierzia, ein gefährliches Alter; ich wollte es nicht: das Kind in mir umbringen: ich wollte das Kind in mir nicht aus wirtschaftlichen Gründen abtreiben. morden. das Kind in mir: ich wollte es nicht: ich wollte es nie und nimmer. ich wollte es nicht. das Kind in mir umbringen; ich wollte das Kind in mir nicht aus wirtschaftlichen Gründen abtreiben. morden. das Kind in mir: ich wollte es nicht. ich wollte es nie und nimmer. ich wollte es nicht. ich wollte es nie und nimmer Gott ...

Gott ... mein Gott ... ich wollte ein Kind bleiben ...



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

Es ist in die Jahre gekommen - das Tabor Magazin. Klein hat es angefangen, 1993, mit einer Auflage von 200 Stück. Diese Ausgabe ist jetzt schon die Nummer 71. Eigentlich ein Alter für den Ruhestand! Zeit aufzuhören? - Jedenfalls gehe ich in den Ruhestand, zumindest was das Gefängnis betrifft. Ich werde zum 1.8.2019 aus der Gefängnisseelsorge München aussteigen. Das Erzb. Ordinariat will das so. Für die letzten Jahre bis zur Rente werde ich als Seelsorger für obdachlose und wohnungslose Menschen in München tätig sein.

Was bedeutet das für das Tabor-Magazin? Wir werden uns bemühen, weiterhin wertvolle Textbeiträge von Euch aus der Haft zu bekommen. Nur kann ich Euch nicht mehr persönlich anfragen und um einen Textbeitrag bitten. Falls keine inhaltlichen Beiträge von Euch zugesandt kämen, müssten wir das Magazin wohl einstellen. Also: Schreibt uns Eure Beiträge!

Doch für dieses Heft gehen wir nochmals zurück in die Anfänge, in die Anfänge unseres eigenen Lebens, in unsere Kindheit: Das Kind in mir - es begleitet mich mein Leben lang. Es will gesehen werden, es will geachtet werden, es will heil werden, es will geliebt werden. Doch manche Erinnerungen sind schmerzlich, wenn die "süße Kinderzeit" doch so bitter war. Manche können diesen Schmerz nicht aushalten, so dass er in der Tiefe des Vergessens verschwunden ist. Dissoziative Amnesie wird das von Fachleuten genannt: Alles einfach ins Unterbewusste weg - verdrängt.

Andere beschreiben eine glückliche Kindheit mit wunderschönen Erinnerungen: Ein Großvater, der ermutigt und bestärkt; die Begleitung von Schutzengeln während der ersten 15 Lebensjahre; wohltuende Erlebnisse mit dem eigenen Vater ...Eine solide Basis für den weiteren Lebensweg!

Doch ohne Verletzungen geht es wohl auf keinem Lebensweg ab. Nur bleibt die Frage: Wie gehe ich damit um? Verdrängen? Vergessen? Flucht in die Sucht aller Art vor dem Schmerz? Versinke ich in Selbstmitleid und mache nur die böse Welt für mein Leid verantwortlich?

Oder stelle ich mich der Auseinandersetzung mit meinem inneren Kind, mit meinen schmerzhaften Erfahrungen, mit meinen immer wieder blutenden Wunden?

Ich will Verantwortung für mein Leben übernehmen. Das kann und wird mir keiner abnehmen. Und mit der Erfahrung, dass da immer einer mit mir geht, der mich erkennt und anerkennt, der mich liebt, kann ich mutig meinen Lebensweg gehen.

Ich wünsche uns allen, dass wir mutig und stark unseren Weg gehen, mit IHM und mit Menschen an der Seite, die es gut mit uns meinen.

Euer Norbert

SCHUTZENGEL

Als ich noch ein Kind war. fuhr meine Mutter einen Fiat 500, jenen legendären 'Chinquecento', der damals noch ein kleineres Auto war, als die Neuauflage des Autos, das seit einigen Jahren wieder auf unseren Straßen fährt. Mit diesem Miniauto chauffierte meine Mama ihre drei Kinder und oft noch unsere Freundinnen, obwohl ich mich auch heute noch frage, wie wir alle Platz fanden

Der Fiat wurde von zwei identischen Aufklebern verziert. Einer war hinten auf der Heckscheibe angebracht, damit ihn hinter uns fahrende Autos (die zu nah auffuhren) lesen konnten. Ein zweiter war im Auto neben den Armaturen aufgeklebt. Der Aufkleber war rund, und ein sympathischer Engel flog in seinem Zentrum, und neben ihm stan-

den die Worte:

Fahr nicht schneller, als dein Schutzengel fliegen kann!

Ein naiver Aufkleber für die Verkehrssicherheit, denn als Kind war ich sicher, dass Engel schneller fliegen als noch so gewaltige PS-Maschinen. Aber mir als Kind gab das Gefühl Sicherheit: Egal, was hätte passieren können, er war immer da, der Schutzengel. Und nicht nur beim Autofahren! Er wachte nachts über meinen Schlaf.

verhinderte, dass ich vom Fahrrad fiel, als ich Radfahren lernte und er beschützte mich vor dem Hund des Nachbarn.

Mein Engel war einer, der mich auf Händen trug, damit mein Fuß nicht an Steine stoßen würde, wie in der Bibel steht, und er erschreckte mich nie, wie iener, der Josef erstmal beruhigen musste: "Fürchte dich nicht!" Ich hatte nie Angst vor ihm - im Gegenteil, und ja, manchmal machte seine unzweifelhafte Gegenwart mich übermütig, aber er sorgte stets dafür, dass nur ein paar blaue Flecken blieben, oder ich mir einen Milchzahn aus-

schlug.

Der liebe Gott und Jesus waren Respektspersonen. aber mein Engel war ein dufter Kumpel. Aber er war auch stark und mächtig, weil der liebe Gott ihn gesandt hatte, um auf mich aufzupassen. Wie schön man als Kind naiv, aber glücklich und mutig an seinen Engel glauben kann!

Als Erwachsener meint man, dass man keine Zeit mit Gedanken

an solche Spinnereien zu verlieren braucht, so wie man so viele Dinge aus seiner Kindheit ausblendet, die uns doch mal so glücklich gemacht hatten.

Als ich straffällig wurde, war ich ein solcher Erwachsener. Mein Schutzengel war immer noch da, aber ich wollte nicht mehr auf ihn hören, denn ich war ja "erwachsen" - also groß, stark und unverwundbar ... Mein Schutzengel kämpfte um mich, aber ich fuhr schneller, als er fliegen konnte.

Im Knast fühle ich mich oft allein und traurig, und wenn man so in seiner Zelle sitzt, fühlt man sich oft wie ein verlassenes Kind, und so lässt man irgendwann das "Kind in sich" wieder zu und fängt an, mit ihm zu reden. Als ich das Kind in mir fragte, wie es dazu kam, dass ich Grenzen überschritt und Dinge tat, die andere verletzten, sagte es mir:

"Sei froh! So schlimm es auch war, was du getan hast, noch hast du dir nur den Fuß am Stein gestoßen, weil du dich nicht von deinem Engel tragen ließest. Aber als du gestürzt bist, hat er dich wieder aufgehoben und brachte dich zur Heilung in die Sozialtherapie in der JVA, damit du nach deiner Entlassung sicher weiterleben kannst und niemandem mehr weh tust!"

"Aber hätte mein Engel nicht früher eingreifen können, damit ich gar nicht erst straffällig geworden wäre!" begehrte ich auf. Aber das Kind in mir lachte nur kurz auf und sagte: "DU bist zu schnell gefahren. Dein Engel kam nicht hinterher. Denk daran, wenn du in deinem zukünftigen Leben meinst, du müsstest auf den Straßen des Lebens immer Vollgas fahren!"

L., JVA Amberg



Die Schritte

Klein ist, mein Kind, dein erster Schritt, Klein wird dein letzter sein. Den ersten gehen Vater und Mutter mit, Den letzten gehst du allein.

Seis um ein Jahr, dann gehst du, Kind, Viel Schritte unbewacht, Wer weiß, was das dann für Schritte sind Im Licht und in der Nacht?

Geh kühnen Schritt, tu tapfren Tritt, Groß ist die Welt und dein. Wir werden, mein Kind, nach dem letzten Schritt wieder beisammen sein.

Albrecht Goes in: ders., Die Herberge, Berlin, 1947



Meine Kindheit: Trauer, Schmerz und Wut

Ich bin oft voll davon, schon mein ganzes Leben lang: **Trauer, Schmerz und Wut!** Für mich heißt das Melancholie, Tränen, Allein-Sein und Heimweh. (Angela)

Im Gefängnis überkommt es mich oft, wenn ich über mein Leben, meine "Familie" oder meine "Freunde" nachdenke.

Mein Leben wurde, seit ich klein bin, von anderen zerstört, ich wurde zum "Opfer" und ließ mich immer wieder dazu machen.

Irgendwann begann ich, mein Leben und mich durch Drogen zu zerstören. Das erfüllt mich mit unsagbarer Trauer, Schmerz und Wut - auch auf mich selbst und die Menschen, die mich so "liebten" oder sich meine Freunde nannten. Manchmal möchte ich aufstehen und alles hinausschreien, jeden Schmerz, jede Situation und alles, was mir widerfuhr.

Ich bin streng katholisch erzogen, so wie es in Sizilien üblich ist. In meiner Jugend hielt mich mein Glaube immer wieder aufrecht. Ich glaubte an einen gütigen Gott, der seine Hand über mich hält und irgendwann "mein Glück" beginnen lassen würde. Doch das war ein Fehler. Er kann mir Frieden und Stärke geben und Er wird immer bei mir sein, aber mein Glück halte ich schon selber in der Hand.

Ab meinem elften Lebensjahr passierten Dinge, die mich immer mehr an Ihm und seiner Güte zweifeln ließen. Meine Trauer und Wut darüber, dass Er mich das alles durchleben und erleiden ließ, wurden immer größer. Ich fragte mich immer wieder: "Warum in Gottes Namen ich?" - Weil *ich* es zuließ! Weil ich immer stillschweigend er-

duldete. Und kam später vom Anderen eine Entschuldigung, verzieh ich. Ja, im Verzeihen und Umsorgen von Anderen war ich eine wahre Meisterin.

Als ich in der Haft meinen Lebens- und Suchtverlauf schrieb, wurde mir erst bewusst, wie traurig ich wirklich über alles bin, und dass die Drogen nur ein Mittel waren, um die Vergangenheit und meine Gefühle auszublenden.

TRAUER!

Ich suchte mein Leben lang Liebe und Geborgenheit, doch ich fand sie nicht.

WUTI

Für meine "Männer" tat ich alles, weil ich mich Ihnen gegenüber minderwertig fühlte. Heute platzt mir der Kragen, wenn mein Freund im Brief schreibt, dass ihn noch nie jemand so hingebungsvoll bedient habe wie ich!

SCHMERZ!

Trauer überkommt mich auch bei dem Gedanken, dass ich hier in der Haft den schönsten Geburtstag seit Jahren hatte und ich hier oft sehr glücklich bin ... im Gefängnis!

Kein von Menschenhand geschaffenes Gefängnis kann so furchtbar sein, wie das, in dem ich innerlich lebte. Denn es bestand aus Verzweiflung, Bitterkeit, unendlicher Trauer und unbeschreiblichem Schmerz.

Draußen war ich lethargisch, ließ mich beund ausnutzen, fühlte mich als "Mensch zweiter Klasse".

Aber Gott, hat mich nie allein gelassen. Er gab mir Stärke und eine Frohnatur. Ich bin nicht perfekt und ich versuche auch nicht mehr, es zu sein. Ich bin ein Mensch - eine Powerfrau!

Angela, JVA München

Kein Kind darf geschlagen werden!

Meine Kindheit war nicht sehr schön. Ich wurde, wenn ich nicht so war, wie es meine Eltern wollten, geschlagen. Diese Schläge taten sehr weh. Körperlich nicht so wie die seelischen Misshandlungen. Zu mir wurde immer gesagt: "Du bist nichts! Du kannst nichts!" Das hörte ich immer wieder.

Ich habe noch zwei Brüder, mit ihnen ist man anders umgegangen. Ich war, bzw. ich bin anders. Das weiß ich. Es hat doch jedes Kind ein Recht auf Leben! Ohne dass es misshandelt wird!

Ich bin froh, dass in der Schule die Prügelstrafe abgeschafft worden ist. Aber zu Hause - darf man das? (Auch das Elternrecht auf Züchtigung ist abgeschafft! Die Redaktion) Ich finde es nicht in Ordnung. Man zerstört den Kindern ihr Seelenleben. Man macht sie kaputt. Dürfen Eltern so etwas tun? Ich meine: Nein! Ein Kind könnte die Eltern ja sogar anzeigen. Das ist zwar etwas krass, aber ich finde es richtig. Kein Kind darf geschlagen oder misshandelt werden. Dafür mache ich mich stark. Wenn ich mitkriege, dass ein Kind Verletzungen hat, dann versuche ich, so gut wie es geht, zu helfen. Ich habe aus meiner Kindheit gelernt, dass ich kein Recht habe, andere zu misshandeln, weder körperlich noch seelisch.

Bis ich meine Vergangenheit aufgearbeitet habe, dauert es. Ich bin in psychotherapeutischer Behandlung. Was mir in der Kindheit passiert ist, hat bis in mein Erwachsenenleben hinein weite Kreise gezogen. Die Verursacher suchen die Schuld immer beim Anderen und nicht bei sich selbst. Die Täter sind immer dem Op-

fer weit überlegen. Das Opfer ist meist viel schwächer und kann sich nicht wehren.

Ich glaube auch an Gott. Ich bin auch sehr christlich aufgewachsen. Hätte ich diesen Glauben nicht, wäre ich heute nicht mehr da. Es ist die unsichtbare Kraft, die mir bis jetzt geholfen hat und weiterhin helfen wird. Darauf vertraue ich. Jeder hat eine andere Kindheit. Aber egal wie die Kindheit war, man braucht nicht zu verzweifeln. Du kannst dir Hilfe holen. Ich habe mir auch Hilfe geholt. Psychologen konnten mir gut helfen.

In diesem Sinn: Arbeitet an Eurer Vergangenheit und arbeitet sie auf, auch wenn sie sehr schlimm war! Ihr werdet sehen, es geht euch besser. Ich hoffe, mir auch.

Miriam, JVA Aichach



Eine Erinnerung an meinen Vater

An diesem kalten Herbstabend war ich wohl vier Jahre alt. Samstagabend - das war der Abend, an dem mein Vater zum Kartenspielen ging, gegenüber, beim Wirt. Irgendwas hatte mich aus dem Schlaf geweckt. Ich rief nach der Mutter. Es kam keine Antwort: Sie war für einen kleinen "Ratsch" zur Nachbarin gegangen. Ich war allein im Haus Noch einmal schrie ich - Das finstere Haus gab keine Antwort. Große Angst packte mich. Barfuss und im Schlafanzug lief ich weinend auf die Straße, hinüber zum Wirt Als ich zitternd vor der Wirtsstube stand und die lauten Männerstimmen drinnen hörte, zögerte ich hineinzugehen:

Würde man mich jetzt nicht auslachen? Ich drückte die Klinke. Mein Vater war da. Er sah mich. Er begriff sofort, was los war. Er legte die Karten weg und hob mich auf seinen Schoß. Er lachte nicht. Ruhig redete er mit mir und er wärmte mit seinen großen Händen meine kalten Füße. In der hellen und warmen Stube, auf dem Schoß des Vaters sitzend, beruhigte ich mich bald Der Vater bestellte Limonade und ein Paar Würstl Sie schmeckten unvergleichlich. Ich weiß noch, wie er sein großes, buntes Taschentuch herauszog und mir die Tränen abwischte. - Dann war alles, alles gut.

Josef Six



Gute Väter trösten, gute Väter spielen, gute Väter helfen gute Väter kümmern sich. Heute kuscheln mehr als 84 Prozent der Väter mit ihren Kindern und stellen darüber eine gesunde körperliche Nähe her.

Väter

von T. Weiß

Lange Zeit hieß Vatersein, sich außerhalb der Familie für sie zu engagieren, vor allem für das Einkommen zu sorgen. Der Vater war für die Familie da, weil er weg war. Heute wirkt das Vatersein nicht mehr indirekt, sondern direkt. Die Rückkehr der Väter in die Familie ist wohl das Wichtigste am Wandel des Vaterseins. Mit dieser Rückkehr verbunden ist auch eine neue Entdeckung der Qualitäten der Väter und ihrer Wichtigkeit. Denn längere Zeit schien es so und wurde es ideologisch vermittelt, als seien Väter tatsächlich weitgehend entbehrlich.

Die traditionellen Funktionen des Vaters als Erzeuger, Versorger, Ernährer, Patriarch, Familienpolizist oder Richter - lösen sich auf. Vatersein heute ist kein Status. kein Orden an der Brust. Dadurch ist Vatersein nicht mehr statisch gefragt, sondern Vatersein ist Tun: es wird erst im Handeln hergestellt. Die neuere Väterforschung belegt eindrücklich, dass die Väter für die Entwicklung der Kinder sehr wichtig sind. Väter werden heute viel mehr durch ihren emotionalen Beitrag als bedeutend fürs Kind gesehen: Je einfühlsamer ein kleines Kind vom Vater behandelt wird, desto sicherer gehen ein älteres Kind, ein Jugendlicher oder eine Jugendliche als junge Erwachsene mit emotionalen Bindungen um. Väter werden von den Kindern auch fürs Spielen gebraucht. Sie sind vor allem für das entdeckende Spiel sehr wichtig.

Die Mutter-Kind-Beziehung ist in einem anderen Zusammenhang zu sehen, sie ist gewissermaßen durch die körperliche Verbindung selbstverständlicher. Der Vater ist der erste Erwachsene, der das Kind an-

nimmt und liebt, der ihm das Aufgehoben sein bietet, welches mitentscheidend ist für das Vertrauen der Kinder in die Welt. Wenn nun der Vater für Kinder so wichtig ist, heißt das für die Väter, viel stärker die Verantwortung fürs Vatersein zu übernehmen und aktiv zu managen. Denn auch für Väter selbst bietet das aktive Vatersein dabei Entwicklungspotenziale. Sie entwickeln ihre männlich-fürsorgliche Seite, wachsen in neue Verantwortungsbereiche hinein, erfahren die Bedeutung von Zuverlässigkeit und Selbstsorge.

In der heutigen Zeit entstehen immer häufiger Schwierigkeiten. Väter, die sich entziehen, die einfach verschwinden, oft nicht einmal Unterhalt bezahlen; solche, die den Kontakt mit den Kindern abbrechen aus Scham darüber, ihnen aus der Distanz nichts mehr bieten zu können; Väter, die aus der Familie gedrängt oder dafür gestraft werden, dass sie die Beziehung zur Mutter beenden; doch es gibt auch viele Väter, die sehr gerne mit ihren Kindern zusammenleben, die, jeder auf seine Art, versuchen, ein guter Vater zu sein. - Kinder brauchen Väter; Väter brauchen

Kinder brauchen Väter; Väter brauchen Kinder. Im guten Kontakt schenken sie sich gegenseitig Wachstum und Reifung.

Auch aus der Haft heraus soll der Kontakt zu den Kindern so weit wie möglich aufrecht erhalten werden: Briefe, Besuche, wenn möglich Telefonate, gemalte Bilder, Gedichte, erfundene Geschichten oder Märchen: Das Kind soll spüren, dass der Vater trotz der Trennung für das Kind da ist und es liebt: "Mein Vater hat mich nicht vergessen!" Und das Kind hat es verdient, die Wahrheit - seiner Altersstufe gemäß gesagt zu bekommen. Es kann auch ein Familiengeheimnis hüten.

Du bist ein Riese, Max

Liedtext: Reinhard Mey

Kinder werden als Riesen geboren,
Doch mit jedem Tag,
der dann erwacht,
Geht ein Stück
von ihrer Kraft verloren,
Tun wir etwas, das sie kleiner macht.
Kinder versetzen so lange Berge,
Bis der Teufelskreis beginnt,
Bis sie wie wir erwachs'ne Zwerge
Endlich so klein wie wir Großen sind!

Du bist ein Riese, Max!
Sollst immer einer sein!
Großes Herz und großer Mut und
nur zur Tarnung nach außen klein.
Du bist ein Riese, Max!
Mit deiner Fantasie,
Auf deinen Flügeln aus Gedanken
kriegen sie dich nie!

Freiheit ist für dich
durch nichts ersetzbar,
Widerspruch ist dein
kostbarstes Gut.
Liebe macht dich unverletzbar
Wie ein Bad in Drachenblut.
Doch pass auf,
die Freigeistfresser lauern
Eifersüchtig im Vorurteilsmief,
Ziehen Gräben und erdenken Mauern
Und Schubladen, wie Verliese so tief.

Du bist ein Riese, Max!
Sollst immer einer sein!
Großes Herz und großer Mut und
nur zur Tarnung nach außen klein.
Du bist ein Riese, Max!
Mit deiner Fantasie,
Auf deinen Flügeln aus Gedanken
kriegen sie dich nie!

Keine Übermacht
könnte dich beugen,
Keinen Zwang wüsst' ich,
der dich einzäunt.
Besiegen kann dich keiner,
nur überzeugen.
Max, ich wäre gern dein Freund,
Wenn du morgen auf deinen Reisen
Siehst, wo die blaue Blume wächst,
Und vielleicht den Stein der Weisen
Und das versunkene Atlantis
entdeckst!

Du bist ein Riese, Max!
Sollst immer einer sein!
Großes Herz und großer Mut und
nur zur Tarnung nach außen klein.
Du bist ein Riese, Max!
Mit deiner Fantasie,
Auf deinen Flügeln aus Gedanken
kriegen sie dich nie!

Segen und Fluch durch's Buch

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, dann denke ich ziemlich schnell an meine vielen Geschwister. Die hatten mich was 'gekostet', so dass ich gar nicht weiß, wie ich als Kind lebte. Ich war die Älteste und hatte die Aufgabe, auf die Jüngeren aufzupassen. Ich tat es eher widerwillig. Darüber zu spre-

chen, war mir damals nicht möglich, bzw. war es nicht üblich. So hab ich es 'durchlitten'.

Meine Rettung war die Schule. Ich lernte lesen - und es gab eine Bibliothek. Bald entdeckte ich den Reichtum der Bücher, die Welten, die darin zum Vorschein kamen. So baute ich mir meine eigene "schöne Welt". Ich las überall. Meine Seele bekam Nahrung, und ich bau-

te mich daran auf. Allerdings hatte es auch eine negative Seite. Es war Flucht dabei - und da bin ich noch heute davon geprägt. Gerade bei Kritik, mich mit anderen auszusprechen; ein gutes Gespräch zu bekommen, das geht mir ab. Bis heute trage ich an diesem Kindheitstrauma. Das merke ich bei Treffen von Emmaus, zu deren Gemeinschaft

ich mich zähle. Sind bei einem Treffen viele Leute da, spüre ich innerliche Panik. 'Da habe ich keine Chance, wie damals!' ist dann schnell mein Denken. Doch heute kann ich das rational schon besser verarbeiten, und das ist auch eine Herausforderung für mich.

Ich wünsche, bzw. möchte auch einen Platz haben, einen guten Platz.

Maria-Anna, Emmauspilgerin



Jedes Kind hat ein Recht darauf, erwünscht und geliebt zu sein. Jeder braucht einen guten Platz im Leben!

Meine Kindheit annehmen

Ein Thema, das man nicht objektiv angehen kann, soviel schon mal vorab.

Für viele ist die Kindheit oder die Erinnerung daran etwas, das als Schutzschild argumentativ vorgehalten wird. Kaum wird man mit etwas Negativem oder auch Positivem in der Gegenwart konfrontiert, kommt das Argument der eigenen Kindheit.

Ich denke, dass das eigene Handeln und Fühlen das Schicksal beeinflusst. Die unendliche Gotteskraft ist in

deinem Unterbewusstsein beschlossen und du besitzt den Schlüssel zu dieser inneren Schatzkammer: Dein Denken und Glauben und Vertrauen auf das Hier und Jetzt.

Wenn du dies verstanden hast, ist eine gelassene Perspektive und Sichtweise auf deine Kindheit möglich.

Ich habe in meiner Kindheit wenig Nähe und Liebe meiner Mutter gespürt und suchte die Schuld an mir. Ich wurde dadurch fast beziehungsunfähig und wechselte häufig die Partnerin. Jetzt durfte ich lernen, dass meine Mutter eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hatte und ich nichts dafür konnte.

Ich hatte Großeltern, die mich liebten. Trotzdem fühlte ich mich immer etwas allein, doch war ich es (äußerlich) nie.

Gerne sehe ich jetzt auf meine Kindheit zurück, da diese bis auf viele blaue Flecken (Eishockey), Mumps, Masern, gebrochenen Fuß (Skifahren), Windpocken, Schleudertrauma ... doch eigentlich schön war. Und ändern können wir die Vergangenheit eh nicht mehr.



Ich wünsche euch allen viel Kraft und gesundende Gedanken an eure Kindheit.

Grüße aus der JVA Stadelheim. Andi

Warum man Kindern nicht alles leicht machen sollte

Es ist bedauerlich, dass man den Kindern heute alles erleichtern will, nicht nur jedes Lernen, jede Aneignung von Kenntnissen, sondern selbst das Spiel und die Spielsachen sollen dazu beitragen. Kaum beginnt das Kind die ersten Worte zu lallen, da ist man schon bemüht, ihm alles zu erleichtern. Die ganze Pädagogik kennt jetzt nur noch die Sorge um Erleichterung. Eine solche Erleichterung ist aber mitunter keineswegs eine Förderung der Entwicklung, sondern im Gegenteil eine Verleitung zu Oberflächlichkeit, gewissermaßen eine Abstumpfung. Ein paar Gedanken, ein paar Eindrücke, die der Mensch in der Kindheit aus eigener Kraft (ja meinetwegen auch unter Schmerzen) tiefer erlebt hat, werden das Kind viel tiefer mit dem Leben vertraut machen.

(Fjodor M. Dostojewski, 1821 - 1881)

Verdrängte Kindheit Wo sind sie geblieben – die Erinnerungen?

- Auszüge aus zwei Internet-Chats - **1. Chat**

A: Ich frage mich manchmal, ob es möglich ist, einen (sexuellen) Missbrauch oder Gewalt in der Kindheit komplett zu vergessen. Habe einige Macken, die auf so was zurückzuführen sein könnten - allerdings

kann ich mich an nichts derartiges erinnern und auch an keine Person, die in Frage kommen würde. Über die Jahre hat sich da aber ein Gefühl entwickelt, welches ich mir vielleicht aber nur einrede, weil ich so oft davon gelesen hab.

B: Verdrängung ist da eher das richtige Wort. Kann passieren, ja. Die Diagnose der 'Dissoziativen Amnesie' könnte hierbei vielleicht interessant sein. Ja, das ist möglich und auch gar nicht mal so selten.

Ich weiß ja nicht, von welchen "Macken" du redest, aber dafür kann es viele verschiedene Ursachen geben. Wenn du dich dadurch eingeschränkt und/oder belastet fühlst, solltest du dich an einen Psychologen wenden.

A: Immer mal depressive Episoden, Essstörung in der Vergangenheit, promiskuitives Verhalten und starker Masochismus, diverse Süchte. Wirklich leiden tu ich nicht, aber man hinterfragt sich halt. Wäre irgendwie, ich weiß, das klingt daneben, eine einfache Lösung des Rätsels. Wie kommen andere Leute wieder zur Erinnerung? Und wie sieht es mit Erlebnissen aus, die man nicht als schlimm empfunden hat? Können die dennoch solche Auswirkungen haben?

B: Wodurch Erinnerungen wieder an die Oberfläche kommen kann ganz unterschiedliche Gründe haben.

Trigger könnten ein Grund sein. Wenn man erneut in eine solche Situation kommt, kann es sein, dass alles wieder hoch kommt. Aber auch leichte Trigger, wie der

gleiche Geruch, Geschmack. Gefühle können das bewirken. Oft kommen die Erinnerungen auch nicht komplett wieder (zumindest nicht sofort), sondern nur in einzelnen Teilbereichen, z.B. nur die Geräusche oder die Gefühle der traumatischen Situation, vielleicht ein paar einzelne Bilder scheinbar ohne jeglichen Zusammenhang. (Mittlerweile habe ich auch schon von einigen gehört, dass die Schwangerschaft und insbesondere die Geburt

auch die verdrängte Erinnerungen auslösen können). Eine neue Situation kann ebenfalls Auslöser sein - wenn man z.B in der Familie Gewalt erlebt hat, kann es gut sein, dass man bis dahin auch alles verdrängt. Erinnern tut weh und kann in solchen Situation der Person mehr schaden als nutzen, entsprechend hilft das Verdrängen. Kann sich aber auflösen, sobald die Psyche genügend Abstand und Sicherheit verspürt, beispielsweise bei der ersten eigenen Wohnung, am besten einige Kilome-



ter weit weg. Allerdings gibt es bei Vielen auch scheinbar gar keine Ursache, sondern irgendwann, oft Jahrzehnte später, bricht alles über sie herein. Aber auch mit Hypnose kann man stellenweise etwas erreichen. Wenn man aus solchen Gründen eine Hypnose wagt, sollte man aber bedenken, dass das Wissen über sexuellen Missbrauch die Sache eher weniger einfach macht.

2. Chat

X: Hallo, ich habe gerade wegen diverser Probleme eine Therapie begonnen.

Gestern hatte ich meine zweite Sitzung und dabei kam schon raus, dass ich mich fast gar nicht an meine Kindheit erinnern kann, weder daran, was passiert ist, noch wie ich mich dabei gefühlt habe. Jetzt frage ich mich gerade, was die Therapie für einen Sinn hat, wenn ich bis zu dem Zeitpunkt, als ich ca. 12/13/14 war, gar nicht erinnern kann. Kommen die Erinnerungen wieder? Ist das normal? Geht das Anderen auch so? Kann ich irgendwie nachhelfen, mich zu erinnern? Gibt es dafür Gründe?

Bin ziemlich ratlos. Wenn ich keinen Erfolg sehe, würde ich die Therapie eher abbrechen, als Woche für Woche dort zu sitzen und immer nur Löcher in der Erinnerung zu haben. Und wenn ich mich erinnere, kann ich nie sagen, wie ich mich dabei gefühlt habe. Ist das so wichtig? Viele Grüße. X.

Y: Die Erinnerungen können durchaus wiederkommen, manchmal auch in Träumen. In vielen Fällen ist es so, dass nur die prägenden Ereignisse der Kindheit in der Erinnerung zurückbleiben, manchmal in genausten Details. Wenn dies sehr schlimme Ereignisse waren, kann es auch sein, dass man sie komplett verdrängt hat und langsam wieder hervorholen muss. Dazu gibt es verschiedene Methoden (Fotoalben.

Dissoziative Amnesie

ist eine Gedächtnisstörung, die durch Traumata oder Stress ausgelöst wurde und zur Unfähigkeit führt, sich an wichtige persönliche Informationen erinnern zu können. Die Betroffenen haben Gedächtnislücken, die wenige Minuten bis zu Jahrzehnte umfassen können. Methoden zur Wiederherstellung des Gedächtnisses wie Hypnose und medikamentengestützte Befraaungen werden eingesetzt, um die Gedächtnislücken zu schließen. Psvchotherapie ist notwendig, um Betroffenen zu helfen, mit dem Erlebnis, das die Störung verursacht hat, umzugehen. Oft sind die verlorenen Erinnerungen Informationen über ein traumatisches oder belastendes Ereignis, wie etwa Missbrauch in der Kindheit. Manchmal beeinflussen diese Informationen das Verhalten, obwohl der Betroffene sie vergessen hat. Zum Beispiel vermeidet eine Frau, die in einem Fahrstuhl vergewaltigt wurde, Fahrstühle und weigert sich, sie zu benutzen, obwohl sie sich an keinerlei Details des Übergriffs erinnern kann. Eine dissoziative Amnesie ist bei Frauen häufiger als bei Männern und betrifft normalerweise Personen, die traumatische Situationen durchgemacht haben oder Zeuge davon wurden, wie beispielsweise körperlicher oder sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Krieg, Völkermord, Unfälle, Naturkatastrophen oder der Tod einer geliebten Person. Dissoziative Amnesie kann noch für einige Zeit nach dem traumatischen Erlebnis anhalten. Manchmal scheinen Betroffene ihr Gedächtnis spontan wiederzuerlangen

(Auszüge aus dem MSD-Manual , David Spiegel)

Familie aufstellen etc...), die in der Therapie angewandt werden können.

Hattest du denn eine glückliche Kindheit? Oder erinnerst du dich nicht mal daran? Du solltest deiner Therapeutin/deinem Therapeuten deine Unsicherheit offen legen. er/sie wird dich über die Wichtigkeit informieren und auch über Methoden.

Die Kindheit kann sehr wichtig sein. Durch

irgendeinen Auslöser kann das, was du als Kleinkind erlebt und verdrängt hast, deine Probleme wieder hervorbringen.

Erfolge sieht man nicht so schnell, bestimmt nicht nach zwei Sitzungen. Da solltest du dir schon einige Monate Zeit geben.

Gruß, Y.

Z: Geht mir auch so wie X. Leider fehlen auch mir fast alle Erinnerungen an meine Kindheit. Naja, ist schon ein paar Jährchen her, aber trotzdem müsste man sich doch an zumindest wichtige Ereignisse erinnern können, oder? Wenn ich nachdenke, kommen nur Bruchstücke zu Tage. Ich finde das persönlich sehr schade, denn obwohl die Erinnerung fast verschwunden ist, weiß ich doch, dass ich

eine glückliche Kindheit hatte. An die Pubertät kann ich mich noch ziemlich gut erinnern, aber alles was "davor" war ist weg! Deshalb schreibe ich für meinen Sohn seit dem Tag seiner Geburt Tagebücher. Das ist nun fast 16 Jahre her und der Kasten mit den Büchern wird immer größer. Was mich aber beruhigt, ist, dass selbst Sohnemann

in seinem zartem Alter sich nicht mehr an viel erinnert. Oft müssen wir die Kladden rauskramen um nachzuschlagen. Also habe ich doch nicht Alzheimer! Liegt wohl in der Natur der Sache!

Liebe Grüße, Z.

U: Ich kenne solche Erinnerungslücken auch! Aber ich habe mir angewöhnt, ein-

fach andere als Informationsquelle zu benutzen und sie nebenher zu bestimmten Zeiten in meiner Kindheit zu befragen. Vielleicht gibt es bei dir auch Menschen, die dir was erzählen können. Manchmal kommen dann eigene Erinnerungen hoch. Ist auch interessant, deren Wahrnehmung der Vergangenheit zu hören. Brauchst ihnen ja nicht gleich zu erzählen, warum du fragst.

Liebe Grüße! U.

V: Mach dir nicht so viele Sorgen! Hey, das ist ganz normal, dass man das verdrängt, wenn einem was unangenehmes passiert ist. Aber ein großer Sinn von Therapien besteht darin, Verdrängtes wieder ins Bewusstsein zu rufen. Du solltest auf jeden Fall weiter

machen, dann bringt es auch was, du brauchst eben auch Geduld. Aber sprich doch auch mal deinen Therapeuten darauf an! Noch ein Tipp: Schau dir alte Fotos an, sprich mit Verwandten über deine Kindheit etc..!

Ich wünsche dir alles Gute! V.

"Warum hast du mich verlassen, Papa?"

Abschied muss wehtun, wenn es der Abschied ist, der loslassen heißt, loslassen von einem lieben Menschen.

Ich selbst war sieben Jahre inhaftiert. Drogen, Alkohol, Körperverletzung, aber eigentlich, so denke ich heute, weil ich nie wirklich Abschied nehmen konnte:

Mein Vater hat Selbstmord begangen, als ich fünf Jahre jung war. ,Warum hast Du mich verlassen, Papa?', brüllt mein Herz noch heute, 36 Jahre später. ,Ich suchte krankhaft nach einer Rechtfertigung für Deine Tat: Du warst alkoholkrank, hattest drei Entziehungskuren erfolglos beendet, die gewalttätigen Konflikte mit Mam... Nur weil Du meine Schwester Uschi und mich nicht verprügelt hast, glaubte ich an so etwas wie Vaterliebe. Dann die Scheidung und danach die Szene bei Opa und Oma, Dein Abschied: Mam, Uschi und ich wohnten bei Opa und Oma nach der Scheidung. Du kamst wieder einmal alkoholisiert mit irgendwelchem Spielzeug für uns Kinder, wonach die Situation zu einer lautstarken. gewalttätigen Szene eskalierte. Opa musste Dich mit dem Hackelstecken aus dem Haus prügeln, weil Du so betrunken warst.

Diese hässliche Abschiedsszene belastet mich, hat mich geprägt und wahrscheinlich sieben Jahre meiner Freiheit gekostet.

Du hast weitergesoffen und Dich dann weggeworfen, vor einen Zug geschmissen.

Völlig irregeführt suchte ich voller Verzweiflung nach Vaterliebe in diesem Deinem kurzen Leben. Eine Rechtfertigung für Deine Tat gibt es nicht.

Ich selbst war ca. 25 Jahre lang alkoholund drogenabhängig; ich vermisse drei Frauen in meinem Leben, zu denen ich zumindest noch Kontakt hätte, mit denen ich vielleicht sogar schon eine Familie gegründet hätte, wäre da nicht in mir dieses Bild Deiner Lebens- und Liebesunfähigkeit, der Mangel an Vaterliebe, der mir davor Angst machte, ebenso wie Du zu versagen.

Ich trage immerhin Deinen Namen, vielleicht gibt es sogar ein Kind von mir auf dieser Welt, ich habe es noch nicht gesehen. Alkohol, Kokain, Heroin, Crack, Haschisch, Gras, LSD ... es gibt Parallelen in meinem Leben zu Deinem. Ich habe ietzt auch meine dritte Therapie hinter mir und bin nun seit zwei Jahren clean und trocken. Ich glaube, Neuanfänge beginnen dann, wenn ich etwas anders lebe und erlebe als bisher, nüchtern, legal und bewusst die Herrlichkeit des Lebens entdecke. Es ist manchmal schwer, sehr schwer. Dieser Optimismus, dass ich eine Aufgabe finde und dass ich wichtig bin, gibt mir Kraft, Hoffnung und Zuversicht.

Vater, ich lasse nun auch los von Dir und von all dem Hass und der Wut, der Verzweiflung, die ich all die Jahre über für Deine Tat in mir verspürte. Ich lasse Dich

in Frieden gehen, in der Hoffnung, dass Du bei Gott Deinen Seelenfrieden gefunden hast.

Ich aber will leben!

Dein Sohn Ludwig, JVA Stadelheim



Endlich raus aus meinem anerzogenen Gefängnis

.Ich bin nicht mehr nur ein Produkt meiner Erziehuna! Im Gefänanis Iernte ich Befreiuna!' Ralf erzählt von seinem Leben.

Zeit, die man im Gefängnis verbringt, erscheint oft verloren. "Draußen" könnte man soviel unternehmen, "draußen" könnte man "richtig" leben. Aber es ist auch eine Zeit, in der man - auf sich selbst geworfen - vieles überdenken, sich auf sich selbst besinnen und zu sich selbst finden kann - vielleicht

sogar zum ersten Mal

im Leben

Was ich hier über meine Kindheit erzählen will, ist eine alltägliche Geschichte, wie man sie so oder ähnlich gerade hier in Stadelheim oft hört: zu Hause wurde mir über viele Jahre hinweg. Tag für Tag vorgeworfen, dass ich ein Versager sei und unnütz. dass es besser wäre, wenn es

mich nicht gäbe. Schließlich glaubte ich dies selber, und ich lernte, mich selber zu hassen. Ich hatte Angst, dass meine Schulkameraden, meine Lehrer und wer sonst auch immer ebenfalls erkennen würden, was für ein Versager ich sei, und sie mich deshalb zurückweisen und verachten würden. Ich hatte Angst, überhaupt nach Hause zu kommen, weil ich wusste, dass mich dort neue Demütigungen und (seelische) Verletzungen erwarteten. Angst wurde das alles beherrschende Gefühl meines Lebens

Es gibt viele Möglichkeiten, mit einer solchen Situation umzugehen. Mein Weg war: Ich zog mich in mich selber zurück. Niemand sollte meine Angst spüren, niemand erkennen, was ich denke oder fühle, niemand mich verletzen können. Ich sprach kaum noch. Freunde hatte ich nie.

Eine Zuflucht fand ich nur in Büchern, und zwar in solchen, die das Schicksal von Außenseitern und vereinsamten Einzelgängern beschrieben. Ich war also doch nicht ganz allein: Es hatte Menschen gegeben, die das Gleiche erfahren hatten wie ich, die auch so einsam gelebt hatten, also war es

auch für mich in Ordnung, so zu leben. In einer Erzählung von Dostojewski lebt der "Held", ein junger Mann, so einsam, dass er. wenn er durch die Straßen geht, zu den Häusern spricht, sie sind seine "Freunde"; er hat sonst niemanden, mit dem er sprechen kann. Das kannte ich. damit konnte ich mich identifizieren - ich

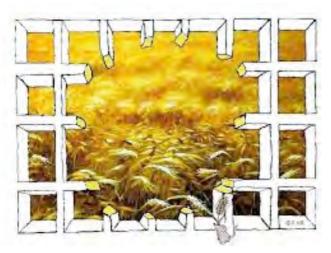
glaubte, es sei mein Schicksal, für immer einsam zu leben. So lebte ich in einer Scheinwelt, die ich mir selber gebaut hatte, und die einen Vorteil hatte: In ihr brauchte ich keine Angst zu haben, in ihr konnte mich niemand verletzen. Freilich war es auch sehr beguem, so zu leben: ich überwand meine Ängste nicht, sondern richtete mich mit ihnen ein

Auch als ich älter wurde, die Schule abschloss und studierte - ich also verstandesmäßig erkannte, dass ich kein Versager bin -, konnte (oder wollte?) ich mich aus



dieser Scheinwelt nicht mehr lösen; ich lebte für mich allein, wenn jemand mich mochte und auf mich zuging, blockte ich ab, gab mich kühl und abweisend. Nie habe ich zu einem anderen Menschen über meine Gefühle, meine Erfahrungen und Erlebnisse sprechen können. Immer war das Bewusstsein tief in mir, dass ich mein Leben nicht genießen, nicht glücklich sein dürfe, ja, dass ich überhaupt kein Recht habe zu leben. Ich las viele religiöse und philosophische Bücher, suchte herauszu-

Menschen leben allzu gesichert im Leben und lernen Gott daher so wenig kennen. Sie sitzen in festen Ämtern, sie brauchen sich nie bis zum Äußersten anstrengen, sie haben ihre Befriedigung durch Weib und Kind- ich werde dieses Glück nie herabsetzen; ich bin jedoch überzeugt, dass meine Aufgabe darin liegt, auf dies alles zu verzichten. Warum sollte es auch nicht gestattet sein, was man immer wieder im Neuen Testament liest."



Kierkegaard wurde so zum großen Vorbild meines Lebens, er gab mir den Sinn, nach dem ich gesucht hatte: Ein Leben nach christlichen Grundsätzen führen, indem ich für mich selbst auf alles verzichte und anderen Menschen helfe, so gut ich kann. Dieses "Ideal" habe ich nie erreicht, aber ich versuchte. so zu leben. Beruflich war ich erfolgreich, materiell ging es mir gut. Aber ich lebte in einer kleinen Wohnung, machte nie Urlaub, arbeitete auch an den Wochenenden. Mit meinem Geld unterstützte ich meine

finden, worin für mich der Sinn meines Lebens liegen könnte. Natürlich las ich nur das, was zu mir "passte", was mein Leben bestätigte, so wie ich es führte. Schließlich fand ich, wonach ich gesucht hatte, bei Sören Kierkegaard, einem dänischen Theologen aus dem 19. Jahrhundert. Auch bei ihm war Angst das Grundgefühl seines Lebens gewesen, und er hatte sich deshalb von den Menschen zurückgezogen und bewusst einsam gelebt. Aber bei ihm kam hinzu, dass er glaubte, dass dies den Grundsätzen des Neuen Testaments entspräche. Er glaubte, er würde ein wahrhaft christliches Leben führen, wenn er auf alles verzichte. Er schrieb: "Die meisten

(früh verwitwete) Schwester oder ich spendete es. Den Kindern meiner Schwester war ich fast ein "Ersatzvater". Trotzdem war ich nicht glücklich, oft hatte ich Depressionen; das Leben war für mich etwas, was man erleidet, und von dem man nur hoffen kann, dass es möglichst bald vorbei ist. Etwas fehlte mir, ich wußte nicht, was dabei hätte ich es sogar bei Kierkegaard finden können, wenn ich nur Augen dafür gehabt hätte. - So lebte ich viele Jahre lang.

Dann trat ein Mensch in mein Leben, eine Frau, die erste, die sich nicht von meiner abweisenden Fassade abschrecken ließ.

die immer wieder auf mich zuging, die mich ganz kennen wollte, ohne dass sie erkannte, worauf sie sich einließ, was sie in mir berührte. Als ich die neue, mir unvertraute Nähe zu diesem Menschen nicht mehr ertragen konnte und ich mich von ihr lösen wollte, geschah das, weshalb ich in Stadelheim bin, wofür ich verurteilt wurde und für das ich in mir die Schuld trage: Versuchter Totschlag! Die Scheinwelt, in der ich so lange gelebt hatte, brach mit einem Schlag zusammen, denn was war von meinem Anspruch noch geblieben, ein christliches Leben führen zu wollen? Alles war erschüttert, alles in Frage gestellt, nichts war mehr sicher. Und gerade dies wurde die Befreiuna für mich.

Im Gefängnis, noch vor der Verhandlung, sprach ich mit einem psychiatrischen Gutachter. Er sagte, dass ich krank sei, an einer Persönlichkeitsstörung leide, für die er einen Fachbegriff hatte. Das war nicht wichtig. Wichtig war, dass ich - endlich einem anderen Menschen alles von mir erzählt hatte, dass ich einmal alles "abgeladen" hatte und dass dieser Mensch mich dafür nicht verachtete - wie ich es erwartet hatte. Später schrieb mir einer seiner Studenten, der mich bei der Begutachtung erlebt hatte, wissend, wie ich gelebt und was ich getan hatte, dass ich ihm ähnlich, dass ich sein "Spiegel" sei. Das alles gab mir Zuversicht. Ich überwand meine Angst und ging zur Emmaus-Gruppe, erzählte dort "fremden" Menschen von mir, lernte dort. dass ich kein Einzelfall bin, sondern dass es im Gegenteil viele Menschen gibt, die in ihrer Kindheit (seelische und/oder physische) Verwundungen erfahren und diese ein Leben lang mit sich herumschleppen. Und dass manche von ihnen ins Gefängnis kommen, weil sie mit dieser Last nicht mehr fertig werden.

Ich bewarb mich für die Betreuungsabteilung in Stadelheim, wurde aufgenommen und lebe dort in einer Wohngruppe. Es ist das erste Mal. dass ich mich nicht von allem zurückziehe, sondern mich aktiv in eine Gemeinschaft einbringe und einfüge, das erste Mal. dass ich nicht froh bin. wenn ich die Tür hinter mir schließe und allein bin, sondern mich darauf freue, mit anderen Menschen zusammen zu sein. In den Therapiegesprächen erzählte ich viel von mir, und ich war überrascht und bewegt. wie viel Verständnis und Zuspruch ich fand. Und ich begann, wirklich Anteil zu nehmen an dem Schicksal und den Problemen anderer Menschen und nicht immer nur meine Ängste zu sehen. Manchmal sprachen wir in der Emmaus-Gruppe über Themen, die mir direkt ins Herz gingen; es traf mich im Innersten, wenn wir darüber sprachen. dass die Liebe zu sich selbst nichts "Schlechtes" ist, sondern im Gegenteil, dass man andere Menschen wohl nur dann wirklich lieben kann, wenn man auch sich selbst liebt. Schon bei Kierkegaard hätte ich es lesen können: "Es wird oft behauptet, dass das Christentum von den Menschen keinerlei Voraussetzungen verlangte. Es setzt offenbar etwas voraus: die Selbstliebe nämlich, denn Christus erhebt sie offenbar zur Voraussetzung in seinem Wort, die Liebe zum Nächsten solle ebenso aroß sein wie die Liebe zu uns selbst." Ich musste erst ins Gefängnis kommen, um dies zu verstehen.

Ja, ich habe die Schuld auf mich geladen, ich habe Jahre meines Lebens "verloren", aber ich habe ein neues Leben gewonnen. Der Sinn meines Lebens? - Für mich selber ebenso Sorge zu tragen wie für andere Menschen, mich selber ebenso zu lieben wie Dich und Jesus.

Ralf, JVA Stadelheim

Der Segen meines Großvaters

Wenn ich an den Freitagnachmittagen nach der Schule zu meinem Großvater kam, dann war in der Küche seines Hauses bereits der Tisch zum Teetrinken gedeckt. Mein Großvater hatte seine eigene Art, Tee zu servieren. Es gab bei ihm keine Teetassen, Untertassen oder Schalen mit Zuckerstücken oder Honig. Er füllte Teegläser direkt aus einem silbernen Samowar. Man musste zuerst einen Teelöffel in das Glas stellen, denn sonst hätte das dünne Glas zerspringen können. Mein Großvater trank seinen Tee auch nicht so, wie es die Eltern meiner Freunde taten. Er nahm immer ein Stück Zucker zwischen die Zähne und trank dann den ungesüßten heißen Tee aus dem Glas. Und ich machte es wie er. Diese Art, Tee zu trinken, gefiel mir viel besser als die Art, auf die ich meinen Tee zu Hause trinken musste.

Wenn wir unseren Tee getrunken hatten, stellte mein Großvater stets zwei Kerzen auf den Tisch und zündete sie an. Dann wechselte er auf Hebräisch einige Worte mit Gott. Manchmal sprach er diese Worte laut aus, aber meist schloss er einfach die Augen und schwieg. Dann wusste ich, jetzt würde gleich der beste Teil der Woche kommen.

Wenn Großvater damit fertig war, mit Gott zu sprechen, dann wandte er sich mir zu und sagte: "Komm her, Neshumele." Ich baute mich dann vor ihm auf, und er legte mir sanft die Hände auf den Scheitel. Dann begann er stets, Gott dafür zu danken, dass es mich gab und dass Er ihn zum Großvater gemacht hatte. Er sprach dann immer irgendwelche Dinge an, mit denen ich mich im Verlauf der Woche herumgeschlagen hatte, und erzählte Gott etwas Echtes über mich. Jede Woche wartete ich bereits darauf, zu erfahren, was es diesmal sein würde.

Wenn ich während der Woche irgendetwas angestellt hatte, dann lobte er meine Ehrlichkeit, darüber die Wahrheit gesagt zu haben. Wenn mir etwas misslungen war, dann brachte er seine Anerkennung darüber zum Ausdruck, wie sehr ich mich bemüht hatte. Wenn ich auch nur kurze Zeit ohne das Licht meiner Nachttischlampe geschlafen hatte, dann pries er meine Tapferkeit, im Dunkeln zu schlafen. Und dann gab er mir seinen Segen und bat die Frauen aus ferner Vergangenheit, die ich aus seinen Geschichten kannte - Sara, Rahel, Rebekka und Lea -, auf mich aufzupassen.



Diese kurzen Momente waren in meiner ganzen Woche die einzige Zeit, in der ich mich völlig sicher und in Frieden fühlte. In meiner Familie von Ärzten und Krankenschwestern rang man unablässig darum, noch mehr zu lernen und noch mehr zu sein. Da gab es offenbar immer noch etwas mehr, das man wissen musste. Es war nie genug. Wenn ich nach einer Klassenarbeit mit einem Ergebnis von 98 von 100 Punkten nach Hause kam, dann fragte mein Vater: "Und was ist mit den restlichen zwei Punkten?" Während meiner gesamten Kindheit rannte ich diesen zwei Punkten hinterher

Aber mein Großvater scherte sich nicht um solche Dinge. Für

ihn war mein Dasein allein schon genug. Und wenn ich bei ihm war, dann wusste ich irgendwie mit absoluter Sicherheit, dass er Recht hatte.

Mein Großvater starb, als ich sieben Jahre alt war. Ich hatte bis dahin nie in einer Welt gelebt, in der es ihn nicht gab, und es war schwer für mich, ohne ihn zu leben. Er hatte mich auf eine Weise angesehen, wie es sonst niemand tat, und er hatte mich bei einem ganz besonderen Namen genannt - "Neshumele", was "geliebte kleine Seele" bedeutet. Jetzt war niemand mehr da, der mich so nannte. Zuerst hatte ich Angst, dass ich, wenn er mich nicht mehr sehen und Gott erzählen würde, wer ich war, einfach verschwinden würde. Aber mit der Zeit begann ich zu begreifen, dass ich auf irgendeine geheimnisvolle Weise gelernt hatte, mich durch seine Augen zu sehen. Und dass einmal gesegnet worden zu sein heißt, für immer gesegnet zu sein.

Rachel Naomi Remen

Meine Wunden - mein Heilungsweg

Als mein Vater starb, war ich drei Jahre alt. Er nahm sich das Leben am Beerdigungstag meines Opas.



Ich habe einen Zwillingsbruder, eine jüngere Schwester und einen jüngeren Bruder. Wir zogen nach Papas Tod um ins Haus meiner Oma. Für mich bedeutete dies, dass ich unten im Ehebett meiner Oma schlafen musste, während meine Geschwister und Mama oben schliefen. Ich fühlte mich dadurch weit entfernt, wie ausgestoßen, alleingelassen von ihr.

Meine Mama arbeitete viel für uns, um die Schulden zu bezahlen. Ich wollte vermeiden, ihr noch mehr Probleme zu machen und entwickelte mich zu einem lieben Kind, das möglichst immer nett war und große Barmherzigkeit hatte für alle Kreaturen, denen es schlecht ging. Anerkennung war eigentlich immer mit guter Leistung verknüpft, wodurch ich oft zu große Belastungen auf mich nahm.

Die Lehrerin der dritten und vierten Klasse mochte uns nicht. Ich vermisste da einen Papa, der mich geschützt hätte und den ich mal bei Dingen hätte fragen können, die mir nicht klar waren. Für Nicht-Brav-Sein wurden wir bestraft. Als Umfeld hatten wir einen riesigen Garten mit Bauernhof. Oft verzog ich mich auf eine Theaterbühne, dort hatte ich ein Plätzchen für mich. Ich beamte mich in eine heile Welt durch Lesen, da war ich immer ganz versunken ins Geschehen.

Meine Mutter wurde nach dem Tod meines Vaters bewusste Christin. Sie schickte uns in die Kinderkirche. Als ich dann selbst lesen konnte, las ich oft in der Bibel. Das Bild vom guten Hirten hatte es mir angetan. Es bedeutete: Hilfe, Schutz, Führung... - schon als kleines Kind mit fünf Jahren hatte ich mich entschieden, dass Gott in meinem Leben auch dieser gute Hirte sein sollte.

Ich habe eigentlich mit niemand sonst über meine Probleme gesprochen. Als ich mit zehn Jahren erfuhr, dass mein Papa sich selbst umgebracht hatte, war ich sehr beschämt und schwieg auch darüber. Ich hielt mich lieber im Hintergrund, wollte möglichst alles richtig machen, um anderen nicht die Möglichkeit zu geben, mich abzulehnen. Ich sagte nicht meine Meinung, um nicht anzuecken – nur in Glaubensdingen, denn da fühlte ich mich sicher.

Durch Theaterspielen verarbeitete ich viele Dinge. Mit zwölf Jahren ging ich in den Chor und lernte auch Gitarre spielen. Lieder, gesungene Gebete halfen mir in sehr schwierigen Phasen meines Lebens immer wieder, den Blick auf Gott zu wenden, Hilfe von ihm zu erwarten, vertrauensvoll weiterzumachen.

Es war mir wichtig, mein Leben mit Gott zu leben. Mit sechzehn Jahren wagte ich es aus meinem gewohnten Umfeld heraus in ein neues, wo ich niemanden kannte. Ich

nahm an einem Missionseinsatz teil. Dort durchbrach ich das erste Mal in meinem Leben das Schweigen. Ich fand neue Freunde. Dieser Einsatz veränderte mich und ich überwand meine Schüchternheit. Ich erlebte Gott auf ganz neue, nahe, praktische Weise. Ich genoss es, während meiner Ausbildung das erste Mal in meinem Leben ein Zimmer für mich allein zu haben.

Was ich mit der Zeit bemerkte, war, dass ich ein Essproblem entwickelt hatte, ich aß zu viel und zwar zu Hause. Essen war immer genügend da, das war sozusagen das Beste, was es bei uns gab. Auch merkte ich, dass das Lesen zeitweise extrem zunahm. Ich empfand mich nicht als frei. manchmal war es wie ein Zwang. Ich wollte es eigentlich nicht, tat es dann aber doch. Meinem Mann gefiel das nicht, somit fing ich an, es vor ihm zu verheimlichen. Das hatte eindeutig Suchtcharakter. Ich schaute mir das im Licht

der Bibel sehr genau an, war offen, mir da einen Spiegel vorhalten zu lassen und erkannte, dass da wohl grundlegend was schief läuft in meinem Leben. Ich war bereit, mich von Gott korrigieren zu lassen. Um heil zu werden, las ich viel, besuchte Seminare, Vorträge, tat alles und vor allem blieb ich dran!

Vor zehn Jahren entdeckte ich das Arbeitsbuch "Endlich leben – Heilung, Verände-

rung, Gelassenheit". Und ich wusste in dem Moment: "Ja genau, das wünsche ich mir, denn so wie es war, will ich nicht weitermachen."

Beim ersten Durcharbeiten dieses Programms wurde eine ganz große Frustration, dass sich doch nichts mehr ändert in meinem Leben, durchbrochen. Ich schöpfte neue Hoffnung und begann, Gruppen mitzumachen und anzubieten.

Ich erkannte, dass hinter meiner Sucht ein tieferes Problem liegt. Sie war nur das, was sich nach außen hin ausdrückte. Es hatte sich bei mir auch ein z. T. ziemlich schiefes Gottesbild gebildet, weil andere Christen schlecht mit mir umgegangen waren. Dies konnte ich immer mehr korrigieren. Zum Beispiel wusste ich im Kopf, dass Gott mich liebt, aber in meinem Leben schien sich

das nicht auszuwirken.

Wenn ich etwas falsch ge-

macht hatte, bemerkte ich, wie ich mich von Gott zurückzog, weil ich erwartete, dass Er böse auf mich ist und nun nichts mehr mit mir zu tun haben wollte. Ich dachte, Er und auch andere Menschen würden mich nun nicht mehr mögen.

Heute weiß ich, dass ich geliebt bin und dass Gott sich über jeden neuen Schritt von mir freut, wie ein Vater, der seinem Kind bei den ersten Schritten zusieht. Plumpst es hin, ist er oder die Mama zur Stelle und hilft auf. Genau so ist Gott. Auch Er hilft mir auf, wenn ich mal gefallen bin, streckt mir seine Hand hin, um mir aufzuhelfen. Die Liebe Gottes ist nun wesentlich stärker in mir verankert und auch das Wissen um die Annahme von anderen Menschen, mit allen meinen Ecken und Kanten.

Die ganzen Prägungen und Probleme meines Lebens trug ich immer mit mir herum: Verlust einer Freundin ... Selbst Fehler machen, anderen Leid zufügen ... emotional verlassen werden durch mir nahe stehende Personen, wenn ich einen Fehler machte ... Kinderlosigkeit, eine große Wunde, da ich gerne mehrere Kinder gehabt hätte ... Die Frage: Wofür lebe ich? Was nützt es, dass ich lebe, alles war umsonst - wofür das ganze Lernen, wenn ich es nicht weitergeben kann? ... Mich allein fühlen ... Isolation ... Frust und starke Niedergeschlagenheit durch die Ablehnung von Glaubensgeschwistern, das tat sehr weh ... Schmerzen, weil ich meine körperlichen Grenzen nicht beachtete ... Verlust einer Beziehung ... Unterstellungen ... Missverständnisse ... Selbstablehnung ... Selbsthass ... Minderwertigkeitsgefühle...

Manches Mal stand ich kurz davor aufzugeben. Ich befand mich in einem "historisch gewachsenen Zustand", der durch niedrigen Selbstwert, gelernte Bedürfnislosigkeit, Hilflosigkeit, geringe Risikobereitschaft, mangelnde Konfliktbereitschaft und - klärung gekennzeichnet war. Ich hatte so ein negatives Bild von mir, dass ich mir nicht vorstellen konnte, dass jemand an mir was gut finden könnte. Mir wurde klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Heil zu werden bedeutete, mich auf den Weg zu machen, zu verstehen, wer ich bin, wozu ich auf dieser Welt bin, was ich will und was ich nicht will. Ich bin auf die Suche nach meiner Identität gegangen. Meine Bereitschaft wuchs, nun alles genau unter die Lupe zu nehmen, dem Schmerz ins Auge zu sehen, in die Angst hinein zu gehen, Nähe zu erfahren und neue Beziehungserfahrungen zu machen im geschützten Raum einer 'Endlich-Leben'-Gruppe.

Trotz Andersartigkeit erlebte ich Annahme, Mitgetragenwerden, Mitgefühl, Unterstützung, Anerkennung und Nächstenliebe.



Das Lesen allein genügte nicht zu grundlegender Veränderung. Ich begann zuzuhören, was andere über mich sagten und lernte mich langsam in einem neuen Licht zu sehen. Durch gewachsenes Vertrauen konnte ich mich auf neue Erfahrungen einlassen. Gelebte Nächstenliebe wurde mir ein lebendiges Bild von der Liebe Gottes.

Die alten Wunden sind vernarbt, aber immer wieder bemerke ich, dass da was an

die Oberfläche kommt. Nun bin ich dem aber nicht mehr hilflos ausgeliefert. Ich habe Bearbeitungsstrategien gelernt, kann betrauern und loslassen. Immer wieder bemerke ich meinen Hang zum Rückzug von Personen und auch aus bestehenden, herausfordernden Aufgaben. Doch dies ist mir nun ein hilfreicher Hinweis geworden, dort näher hinzuschauen.

Entstandene Konflikte kläre ich, hole mir Hilfe und versuche meinerseits alles, um Beziehungen wieder herzustellen. Ängste, die hochkommen, schaue ich an, versuche sie zu verstehen und zu korrigieren, denn ich will auf keinen Fall, dass meine Vergangenheit meine Zukunft negativ beeinflussen kann. Ich bin nicht mehr hilflos. Ich kann meine Welt bewegen.

Entdecke ich Suchtverhalten, versuche ich herauszufinden, welchem Schmerz ich entfliehen will, wo Heilung wichtig ist. Ich kann mich nun ganz anders wahrnehmen. erkenne Bedürfnisse, kann diese äußern. kann Grenzen wahrnehmen und zu ihnen stehen, sie auch bei Bedarf verteidigen. Ich spreche für mich negative Dinge offen an, freue mich an Erfolgen, auch an kleinen. Mein Leben ist viel schöner geworden. Mit Gottes Hilfe bin ich durch viele Wunden durch, oft hat er mir Weggefährten geschenkt, die mir da auch ganz praktisch weitergeholfen haben, mich "verarztet" haben, wo es nötig war und mir zur Seite standen

Ich bin Gott unwahrscheinlich dankbar, dass ich mit Ihm auf dem Weg sein darf. Er führt mich in die Freiheit, heilt und verändert mich und gebraucht dazu eben Menschen, die Ihn auch lieben und mit mir auf dem Weg sind.

Rose, München

Kindheit

Vor vielen Geburtstagen als unsere Eltern den Engeln erlaubten in unsern Kinderbetten zu schlafen – ja meine Lieben da ging es uns gut

In jedem Winkel war ein Wunder untergebracht: Heinzelwald, Berg aus Marzipan Fächer in dem der Himmel gefaltet lag

Ja meine Lieben
da hatten wir viele Freunde
Begüterte wir konnten's uns leisten
einen Stern zu verschenken
eine Insel
sogar einen Engel

Vor vielen Geburtstagen als die Erde noch rund war (nicht eckig wie jetzt) liefen wir um sie herum auf Rollschuhen in einem Schwung ohne Atem zu schöpfen

Ja meine Lieben
im Eswareinmalheim
da ging es uns gut
Die Eltern flogen mit uns
in den bestirnten Fächer
kauften uns Karten ins Knusperland
und spornten uns an
die Welt zu verschenken

Rose Ausländer



Für den Manager Thomas Middelhoff zählte nur eins - der Erfolg. Als Chef der Bertelsmann AG und Vorstandsvorsitzender des Mutterkonzerns Arcandor gehörte der heute 65-Jährige zur Wirtschaftselite. Doch mit der Pleite von Arcandor geriet Middelhoffs Leben aus den Fugen. Im Nov. 2014 wurde er wegen Untreue und Steuerhinterziehung zu einer Freiheitsstrafe von drei Jahren verurteilt. Es folgten Privatinsolvenz und Trennung von seiner Frau nach 45 Jahren. Durch die Bedingungen der Haft leidet er heute an einer unheilbaren Autoimmunkrankheit. Hier ein Interview mit ihm:

Ihr Buch "A115 - Der Sturz" beginnt mit einem Bibelzitat: "Der Herr hat gegeben; der Herr hat genommen. Gelobt sei er Name des Herrn" (Hijob 1,21). Was wollten Sie damit zum Ausdruck bringen?

Dass ich vieles besessen und fast alles wieder verloren habe. Trotzdem bin ich keineswegs verbittert, sondern dankbar für all das, was Gott mir in meinem Leben hat zuteil werden lassen ... Je mehr mir genommen wurde, desto befreiter fühlte ich mich ... Ich habe gelernt, mit wenig auszukommen und trotzdem glücklich zu sein.

Glück - Was heißt das für Sie?

Freiheit! Seine Talente nutzen und einen Beitrag für die Gesellschaft leisten können. In Einklang mit sich und mit Gott leben. Jahrelang bin ich einer falschen Glücksformel hinterher gerast: wirtschaftlicher Erfolg! Dadurch habe ich meiner Frau sehr viel genommen, mir aber auch. Bei der Geburt unseres vierten Kindes rief meine Sekretärin im Kreißsaal an und fragte, wie lange es noch dauern würde ... Betriebsergebnis, Gehalt ... - das waren die Dinge, an denen ich mich gemessen habe. Aus heutiger Sicht war das ein ziemlich leeres, ödes Leben.

Wenn Sie das Rad der Zeit zurückdrehen könnten, was in Ihrem Leben würden Sie heute anders machen?

Ich bereue, dass ich nicht mehr Zeit gehabt habe für meine Frau und meine Kinder. Ich bereue, dass ich als Manager Fehler gemacht und meine Frau betrogen habe. Trotzdem würde ich nichts rückgängig machen wollen. Ohne diese Erfahrungen wäre ich heute nicht der Mensch, der vor Ihnen sitzt.

In der öffentlichen Wahrnehmung sind Sie der Karstadt-Manager, der ins Gefängnis gegangen ist. Wer sind Sie wirklich?

Mein Zuhause war konservativ-katholisch geprägt. Mitgenommen hab ich den unbedingten Glauben an Gott. Als junger Student in Münster wollte ich Buchautor werden und zum Glück anderer Menschen beitragen ... Dann kam alles anders. Als Nachwuchs-Führungskraft hatte ich andere Vorbilder. Ich habe vieles kopiert und war nicht mehr ich selbst ...

Ihre Zelle A115 in der JVA Essen war ca. acht qm groß. Was waren für Sie die prägendsten Erfahrungen in der Haft?

Das Schlimmste war der Freiheitsentzug eine fürchterliche Erfahrung ... Ich hatte das Gefühl, mir wird die Luft aus den Lungen gesogen ... Ich stand völlig fassungslos da: Wie kann das sein, dass du jetzt hier bist?

Sie haben im Gefängnis zum Glauben zurückgefunden. Wie kam es dazu?

Das weiß ich nicht. Ich hatte ein paar persönliche Themen, die mich sehr beschäftigt haben. Mein jüngerer Bruder hat sich umgebracht. Ich war der Letzte, mit dem er gesprochen hat, und ich konnte ihn nicht davon abhalten. Oder, meine Ehefrau betrogen zu haben. Da hatte ich plötzlich das Bedürfnis, die Bibel zu lesen, dann kam der Drang zu beten ... Schließlich bin ich beim Gefängnispfarrer zur Beichte gegangen. Ich fühlte mich dann wahnsinnig erleichtert. Ich konnte wieder frei atmen.

Sie sagen, heute fällt es Ihnen leichter, über Fehler zu sprechen. Welche Fehler?

Mein größter Fehler war die Gier. Gier in alle Richtungen ..., nach öffentlicher Anerkennung, nach dem Bonus, nach steuerli-

cher Optimierung, und die Gier im zwischenmenschlichen Bereich. Damit Hand in Hand ging die Erkenntnis, dass ich ein wirklich arroganter Typ geworden war, ein echter Kotzbrocken.

Während Ihrer Zeit im offenen Vollzug haben Sie in einer Behindertenwerkstatt gearbeitet. Wie kam es dazu?

Ich hatte Kontakt, weil die jüngere Schwester meiner Frau behindert ist ... Die Mitarbeiter dort hatten anfangs große Bedenken: Jetzt kommt ein Manager. Was will der denn hier? Gerade der!

Als Aushilfskraft mussten Sie Werkmaterialien transportieren und die behinderten Kollegen zur Toilette begleiten. Was haben Sie aus dieser Zeit für sich mitgenommen? Dankbarkeit und menschliche Wärme. Wenn ich mit Dimitri, der im Rollstuhl saß, spazieren gegangen bin, dann sagte der anschließend mit unglaublicher Freude: Danke, Thomas! Und gab mir die Hand ... Wenn ich dem Aufsichtsrat bei Bertelsmann verkündet habe, dass wir unser Eigenkapital mit einem einzigen Deal versechsfacht haben, was der Wahnsinn war, war da von Dankbarkeit keine Spur.

Was gibt Ihnen heute ein Gefühl von Sinn in Ihrem Leben?

Menschen verstehen zu lassen, dass es immer eine Möglichkeit zur Umkehr gibt. Zur Rückkehr, zur Besinnung - zur besseren Ausrichtung des Lebens. Egal, wie schlimm die Tiefschläge sind. Es geht um Kraft und Lebenswillen und um den Mut, Fehler einzugestehen.

aus: Zentrum für Berufungspastoral Freiburg, Werkheft 2019 Auszüge gekürzt: J. Six

"Bei dir bin ich geborgen, still wie ein Kind, bei dir ist Trost und Heil!"

Das Thema "Kindheit" ist für mich lebenswichtig. Um einen guten Weg gehen zu können, ist es für mich unausweichlich, mich mit meiner Kindheit auseinander zu setzen und mich mit meiner Kindheit zu versöhnen. Sonst wird das nix mit dem Leben in Fülle! Ohne sich mit ,dem inneren Kind' zu beschäftigen, kann es keine Heilung eines verletzten Menschen

geben.

Ich wurde als Kind im Alter von 8-14 Jahren von einem meiner Brüder sexuell missbraucht. Niemand wusste davon, obwohl ich glaube, dass meine Mutter es ahnte, aber verdrängte. In ihrem ,ach so christlichen Haus' gab es das nicht. Das waren wirklich harte Jahre für mich, in denen ich nur ein Ziel hatte: ich musste es irgendwie überleben und rauskommen. Das schaffte ich mit 14, als ich meinen Bruder vor die Wahl stellte: "Entweder ich bringe dich oder mich um!' Es dauerte dann noch eine Weile, bis er erkannte, dass ich es ernst meinte. Woher ich diese Kraft nahm, ihm Paroli zu bieten, weiß ich nicht. Man darf nicht vergessen, dass niemand etwas davon wusste. Ich galt als seine Lieblingsschwester, war die Vorzeigetochter - intelligent und angeblich hübsch, die Leute nannten mich nur ,die Schöne' - , ich funktionierte in der Wahrnehmung nach außen perfekt. Dabei drohte mich permanent mein inneres Elend zu verschlingen. Ich ,schrie' die ganze Nacht - (schlafen traute ich mich nicht, weil er kommen könnte) zur Muttergottes, dass sie mir doch helfen möge. Ich hatte ja niemanden, an den ich mich hätte wenden können. Ich war in den Augen meiner Mutter die Böse, nicht er. Zumindest sagte sie das immer, weil ich mich grundsätzlich weigerte, um des Gehorchens willen zu gehorchen. Und ich hatte immer schon eine eigene Meinung. Wenn meine Mutter mit mir nicht mehr weiter wusste, nannte sie mich kapitulierend 'eigensinnig und siebengescheit'. Ich empfand das als Kränkung. Erst im Knast habe



ich verstanden, dass das Wort eigensinnig - Sinn für das Eigene - keine Beleidigung sein muss.

Sich mit seinem Sinn für sein Eigenes zu beschäftigen, empfehle ich jedem/r. Wir alle tragen verschiedene Persönlichkeiten in uns. Und ich sage heute über meine Kindheit: Ich wurde als rebellisches und freies Kind geboren, durch den Missbrauch wurde ich zu einem angepassten Kind.

Nach dem Tod meines Vaters war meine Mutter ganz und gar überfordert. Ich fühlte mich für sie verantwortlich. Ich verstand meine Mutter schon immer. Sie war halt auch nur Produkt ihrer Erziehung. Ich tat alles, um den Laden zu Hause am Laufen zu halten. Ich funktionierte viele Jahre lang. Selbst als ich schon lange mein Elternhaus verlassen hatte, fühlte ich mich immer noch verantwortlich.

Ich wusste, dass ich für meine Mutter nach wie vor die Böse war, weil ich sie nie brauchte. Sie hat mir das einmal vorgeworfen: Alle Kinder hätten sie so dringend gebraucht, ich dagegen sei ohne sie ausgekommen und dieser Stolz würde mich noch zu Fall bringen. Egal, Sachen mussten geregelt - oder einfach nur bezahlt werden. Und da kam mir meine Arbeit beim Auswärtigen Amt zugute. Ich verdiente gutes Geld. Dabei hatte Geld noch nie einen wirklichen Stellenwert für mich, man braucht es. klar. aber mein Selbstwert hängt nicht davon ab. Im Gegensatz zu meiner Familie. Das ist auch ein Kuriosum. In meiner Kindheit wurde bei uns tagtäglich so sehr um Geld. Haben und Ansehen gestritten, dabei hatten wir nichts davon: Wir hatten kein Geld. der Hof war verschuldet und die Leute spotteten über uns. weil wir 9 Kinder waren. Unsere Vorfahren hatten mal was und waren wer. Und diese "Obrigkeitshörigkeit"

in unserem Hause, die brachte mich zur Weißglut. Wenn ich einen Menschen als "böse" empfand, war's mir egal, ob es der Pfarrer, Lehrer, Bürgermeister, ein Abgeordneter oder der größte Bauer in der Gegend war. Nicht so meine Familie. Es gäbe noch viel aufzuzählen, was alles etwas "schräg" bei uns zu Hause war.

Doch es gab auch Schönes. Ich hatte ein Zuhause - auch wenn es etwas schwierig war. Und ich erinnere mich noch sehr gut daran, als unser Vater starb. Wir Kinder waren zwischen 7 und 17 Jahren. Meine Mutter war mit allem überfordert und hatte einen Nervenzusammenbruch. Nach der Beerdigung wollten sie uns 'aufteilen', weil der Hof aus finanziellen Gründen nicht zu halten war. Die Aasgeier lauerten überall und rannten uns die Türen ein. Gott sei Dank übernahm der Mann von der älteren Schwester meines Vater die Vormundschaft für uns alle. So durften wir zu Hause bleiben und ich war so glücklich. Ich hatte meine Tiere und einige Menschen, die ich wirklich mochte und die mir wohlgesinnt waren. Es waren komischerweise ,alte' Frauen (die ich heute als Oma-Ersatz ansehe, weil meine beiden Omas schon tot waren). Wenn ich bei ihnen zu Gast war, war alles Schwere, Bedrohliche weg. Da war ich nur die Sophia, die sie mochten! Das waren meine Zufluchtsorte: die Frau. der ich jeden Tag die Milch brachte, weil sie nicht mehr laufen konnte; die Frau, die die Klamotten für uns nähte, weil sie mir immer besonders schöne Sachen machte; die Tanten meiner Mutter - bei ihnen fühlte ich mich wie im Himmel. Meine Großtante Maria ist noch heute ein Vorbild für mich. Ich liebte es so sehr, bei ihr zu sein. Ich konnte ihr stundenlang zuhören und sie war eine gottesfürchtige und weise Frau. Alle meine Großtanten - väterlicher- und

mütterlicherseits - sind für mich Vorbilder im christlichen Glauben. Vielleicht habe ich durch sie ein großes Gottvertrauen bekommen.

Ich wusste lange nicht, dass ich dieses Vertrauen habe. Ich bin mit 18 Jahren von zu Hause regelrecht geflohen - hinaus in die Welt, mit all meinen Gefängnissen. Bis ich schließlich am 28.12.2007 im Gefängnis Neudeck ankam. Das war erst einmal das Ende meiner Flucht vor mir selber, meinem Leben, meiner Vergangenheit, aber vor allem meiner Kindheit, in der ich mich so hilflos und ausgeliefert fühlte.

Ich wusste immer: Sophia, du musst dich deiner Vergangenheit stellen. Dieser Ge-

danke verfolgte mich regelrecht, aber ich wollte nicht!

Am 28.12.2007 kam es zur Verhaftung, nachdem ich drei Monate vorher Gott einen Brief geschrieben hatte und ihn bat, den Gordischen Knoten in meinem Leben zu durchtrennen. Nach drei Monaten Haft hatte ich das Glück, Pfarrer Riemhofer in einem Beichtgespräch zu

begegnen. Ich legte eine Lebensbeichte ab. Ich war immer gläubig, wenn auch nicht immer praktizierend. Auch das verdanke ich meinen Eltern. Mein Vater war ein gläubiger Mann und meine Mutter eine gläubige Frau, die sich zwar vom Leben mehr erhoffte, als es ihr gab. Aber ihr habe ich zu verdanken, dass ich den Glauben von Anfang

an hinterfragt habe. Aber nicht nur so 'larifari', sondern essentiell, so dass er mich letztendlich durch's bisherige Leben getragen hat. Pfarrer Riemhofer versprach mir am Ende unseres Gesprächs ein Buch über die Heilung des inneren Kindes. Da wusste ich noch nicht, wovon er sprach. Aber ich verschlang das Buch und fing an, mich mit der Heilung des verletzen inneren Kindes zu beschäftigen. Danke, Pfarrer Riemhofer!

Das Fazit dieses Buches ist, dass dieses innere 'göttliche' Kind geheilt werden muss, sonst bleibt der erwachsene Mensch immer verletzt, verbittert, enttäuscht und wird nie ein gutes Leben führen können. Wird die-



ses innere Kind geheilt, kann man ruhig und voll Dankbarkeit auf seine Verletzungen in der Kindheit blicken. Man sieht die Narben, aber es ist kein Schmerz mehr vorhanden, vielmehr stellt sich Dankbarkeit darüber ein, dass man diese Verwundung überlebt und gestärkt daraus hervorgegangen ist. Werden die Wunden nicht geheilt,

eitern sie ein Leben lang weiter und quälen die Menschen.

Ich mache seit über 4 Monaten eine Qualifizierung für die öffentliche Verwaltung. Und Jesus hat ja schon Sinn für Humor. Ich wollte mich nicht mehr mit meiner Vergangenheit beschäftigen - irgendwann ist es gut, so dachte ich. Nun hat er mir eine Kollegin an die Seite gesetzt - sie saß von der ersten Minute neben mir und klebt mir an den Fersen -, die auch ein Missbrauchsopfer ist. Aber man stelle sich vor: die Frau ist 51 Jahre, seit vielen, vielen Jahren permanent in psychologischer und therapeutischer Behandlung und ich hatte vom ersten Tag das Bild vor Augen, dass sie immer noch das kleine verängstigte und verletzte Kind ist, das in der Ecke sitzt und sich vor dem nächsten Angriff fürchtet. Keinerlei Entwicklung, Anzeichen von Genesung, Heilung oder sonst was. Es ist für mich erschütternd zu sehen, dass Menschen (Therapeuten) an ihr Geld verdienen, ohne dass es ihr besser geht. Für mich als "Außenstehende' ist das sehr anstrengend und sie raubt mir viel von meiner Lebensenergie, weil auch immer der Neid durchkommt: ,Ja, ich hätte es ja so gut, ich hätte alles überwunden, ich sei beliebt, ieder mag mich und sie mag keiner!' So geht es die ganze Zeit. Das ist sehr anstrengend, weil solche Menschen gefangen sind und einem keinen Zugang gewähren. Irgendwie fühlen sie sich in ihrem Gefängnis wohl - alles ist so vertraut. Ich habe sie schon lange Jesus übergeben - er kümmert sich schließlich um alles!

In diesem Sinne, kümmert euch bitte um euer inneres göttliches Kind, schaut dass es ihm gut geht und dann wird es auch euch gut gehen. Aber denkt daran - nur mit Jesus ist Heilung möglich!

Reifezeugnis

Ich wollte Nähe und bekam die Flasche.

Ich wollte Eltern und bekam Spielzeug.

Ich wollte reden und bekam ein Buch.

Ich wollte lernen und bekam Zeugnisse.

Ich wollte denken und bekam Wissen

Ich wollte einen Überblick und bekam einen Einblick.

Ich wollte frei sein und bekam Disziplin.

Ich wollte Liebe und bekam Moral.

Ich wollte einen Beruf und bekam einen Job.

Ich wollte Glück und bekam Geld.

Ich wollte Freiheit und bekam ein Auto.

Ich wollte einen Sinn und bekam eine Karriere.

Ich wollte Hoffnung und bekam Angst.

Ich wollte ändern und erhielt Mitleid. Ich wollte leben ...

Norbert Copray

Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet... Mt 18,3)

Kinder probieren die Welt aus; Kinder wissen, dass sie das zum Leben wirklich Notwendige von ihren Eltern bekommen. Sie sorgen sich nicht. Kinder sind hemmungs-

los ehrlich und sie gehen auf jeden offen zu, wenn sie noch keine schlechte Erfahrungen gemacht haben. «Werdet wie die Kinder», sagt Jesus in der Bibel. Dieser Ratschlag hat mehrere Aspekte.

legge palm die Kinder auch ernet zu ein

Jesus nahm die Kinder sehr ernst - zu einer Zeit, als den meisten von ihnen wenig Aufmerksamkeit zuteil wurde. Jesus fügte noch an: «Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.» Was meinte er

mit diesem Satz? Er sagte ihn zu seinen engsten Freunden, als sie sich über ihre Rangordnung stritten. Dabei stellte er ein Kind in die Mitte. «Wer es auf sich nimmt, vor den Menschen so klein und unbedeutend dazustehen wie dieses Kind, ist in der neuen Welt Gottes der Grösste», sagte Jesus zu seinen ehrgeizigen Jüngern.

Warum also sollen wir werden wie die kleinen Kinder? Was ist das Besondere an ihnen? Ist es etwa die besondere Unschuld und Reinheit von kleinen Kindern? Sicherlich nicht, denn kleine Kinder können auch ganz bösartig sein. Was ist es also dann? Es geht Jesus um den Kontrast zwischen Ehrgeiz und Eifersucht seiner Jünger, die nur nach Grösse, Stärke und Belohnung schielen, ihr Leben immer noch nur an

ihren eigenen Fähigkeiten orientieren und sich das Reich Gottes immer noch selbst verdienen wollen.

Jesus setzt etwas voran: «Wenn ihr nicht umkehrt...» Er legt den Finger auf einen entscheidenden Punkt. Leben mit Gott, mit Weisheit und Kraft von oben - wer möchte das nicht? Aber umkehren, die eigenen Verhaltensmuster hinterfragen, zurücklassen und neu anfangen - wie ein Kind, abhängig vom Vater im Himmel?

Dass kleine Kinder schwach und hilfsbedürftig sind, ist offensichtlich. Sie sind unfähig, all die Dinge zu erledigen, die ihre Eltern für sie tun. Es bleibt ihnen nichts

anderes übrig, als die Hilfe ihrer Eltern als Geschenk anzunehmen. Das wissen sie auch und deshalb versuchen sie gar nicht erst, eigene Stärke zu beweisen.

Kinder können ohne *Liebe* nicht leben. Wie oft kommen Kinder zu ihren Eltern und sagen ihnen, dass sie sie lieb haben? Gerade dann, wenn es einmal einen Streit gegeben hat, kommen sie nach einer Weile an und möchten wissen, ob ihre Eltern ihnen noch böse sind. Wie wichtig ist es für sie zu wissen, dass ihre Mutter und ihr Vater sie wieder lieb hat.

Kinder *vertrauen* ihren Eltern völlig. Wenn ihr Vater ihnen etwas gesagt hat, dann ist es für sie unumstössliche Wahrheit. Sie machen sich dann keine Sorgen darum, ob das auch wirklich eintritt. Sie vertrauen, dass ihr Vater es gut mit ihnen meint, ganz ungeheuchelt und sie machen sich keine Gedanken darüber, was wäre, wenn er sie im Stich lassen würde. Deshalb müssen Eltern darauf achten, dass dieses kindliche Vertrauen nicht durch Versprechungen zerstört wird, die sie später nicht einhalten können. Denn das Vertrauen in Gott hängt später in einem hohen Masse davon ab. inwieweit ein Kind seinen Eltern vertrauen konnte

So zu werden wie die Kinder. Es geht dabei um innere Haltungen und Einstellungen, die wir uns wieder angewöhnen sollten, wenn wir sie verlernt haben: ein anspruchsloseres Denken; ein Akzeptieren unserer Schwachheit und Hilfsbedürftigkeit, gekoppelt mit der Bereitschaft, uns von Gott beschenken zu lassen; eine stärkere Orientierung an unserem meist tief vergrabenen Bedürfnis nach Liebe; und schliesslich ein bedingungsloses Vertrauen in Gottes Versprechungen.

aus: jesus.ch (Schweizerische Evangelische Allianz)

Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst ist nicht, ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, was wir am meisten fürchten.

Wir fragen uns, wer bin ich denn, um von mir zu glauben, dass ich brillant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber genau darum geht es, warum solltest Du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.

Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen.

> Von Marianne Williamson aus ihrem Buch "Rückkehr zur Liebe"

Das "Innere Kind"

Was ist gemeint damit?

Das "Innere Kind" ist eine psychologische Betrachtungsweise innerer Erlebnisse. Diese ist u.a. durch Bücher von John Bradshaw (amerikanischer Psychologe, 1933 - 2016) bekannt geworden. Es bezeichnet die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst, Wut, Hass ...

Zur therapeutischen Arbeit mit dem "Inneren Kind":

"Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit" (Erich Kästner). Es wird angenommen. dass sowohl positive als auch negative frühkindliche Erfahrungen im Gehirn gespeichert sind und unter bestimmten Bedingungen dem Bewusstsein zugänglich gemacht und damit wieder erlebbar werden. Danach können positive Erfahrungen, wie kindliche Neugier, Begeisterungsfähigkeit, Staunen, Lebendigkeit, Spontaneität oder die Fähigkeit, ganz in der Gegenwart zu sein, oder auch negative Erfahrungen erlebbar werden, wie etwa die kindliche Verwundbarkeit und kindliche Ängste vor Verletzungen und Zurückweisung. Es wird angenommen, dass die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung und der Wunsch, bedingungslos akzeptiert zu werden. Ausdruck frühkindlicher Grundbedürfnisse sind

Ein Mensch, der als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat und häufig durch Missachtung, Liebesentzug, Verlassenwerden oder Entwertung verletzt wurde, wurde in seinem Selbstwertgefühl beschädigt und entwickelt dann als Erwachsener ein unangemessen großes Verlangen nach Zuwendung durch andere Menschen. Bei einem solchen Menschen kann schon wenig Kritik alte Kindheitsverletzungen aufrufen und macht ihn übermäßig kränkbar.

Hat das Kind in der Vergangenheit viel Schmerz oder Traumatisierungen erlebt, wird es möglicherweise vom inneren Erwachsenen abgetrennt. Der

Erwachsene will sich damit davor schützen, den Schmerz des Kindes zu fühlen und lehnt es ab, die Verantwortung für es zu übernehmen. Er möchte die eigene Hilflosigkeit und seine "Ausgeliefertheit" nicht spüren. So haben viele Menschen beim Heranwachsen gelernt, den Zugang zu ihrem "Inneren Kind" zu drosseln oder abzuschneiden, um beschmetes sein der schwitzen.

Das abgelehnte "Innere Kind" empfindet sich dann als unzulänglich, schlecht, nicht liebenswert und entwickelt intensive Gefühle von Schuld und Scham. Es lernt, sich davor zu fürchten, dass die Menschen es verlassen und zurückweisen. Dieses "ungeliebte Kind" lebt in der ständigen Erwartung, zurückgewiesen zu werden. Es überträgt diese Erwartung auf andere Menschen und unterstellt ihnen, es abzulehnen. So kann beispielsweise geringfügige Kritik durch den Partner panische Angst

stimmte Gefühle zu verdrängen.

auslösen, weil das "Innere Kind" diese Kritik mit altbekannten Gefühlen von Angst vor Strafe und Zurückweisung verbindet; eine an sich harmlose Situation kann unangemessen groß werden.

Ein Erwachsener, der sein "Inneres Kind" nicht annimmt, verhält sich so, wie seine Eltern oder andere Bezugspersonen ihn geprägt haben. Er handelt nach falschen Glaubensmustern bzw. Widerstandsmustern zum inneren Kind, sie können beispielsweise heißen: Ich kann mich selbst nicht glücklich machen, andere können das besser als ich. Andere sind

für meine Gefühle verantwortlich, und ich bin für ihre verantwortlich Ich wäre egoistisch und falsch, wenn ich mich selbst glücklich machte Im Grunde meines Wesens bin ich schlecht. Am besten ist es. Bedürfnisse nach Liebe und Zuwendung wegzuschieben

Zielvorstellung der therapeutischen Arbeit:

Das Ziel einer Therapie ist, eine liebevolle innere Verbindung zwischen dem "Inneren Kind" und dem inneren Erwachsenen herzustellen, um (wieder) Zugang zu den tiefen Quellen der Freude, Wahrnehmung und Intuition zu erlangen.

Es ist nötig, dass der innere Erwachsene sich dafür entscheidet, das Kind anzuneh-

men und sich mit seiner "inneren Wahrheit" zu verbinden. Sie ist für den Erwachsenen eine Orientierung dabei, die falschen Glaubensmuster zu beseitigen und bessere Glaubenssätze zu finden, nach denen er leben möchte. Wenn das "Innere Kind" angenommen wird, können solche guten Glaubenssätze heißen: Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück. Ich bin bereit, meine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen. Ich bin offen für Neues und Veränderungen in meinem Leben. Ich bin stark genug, für mich selbst zu sorgen und für mein Wohlgefühl die Verantworten.

tung zu übernehmen. Ich darf neugieria und verspielt, albern und spontan, lebendig und sensibel sein. Ich darf aber auch zornia und trauria sein. denn durch meine Selbstliebe erkenne ich. dass alle Gefühle wichtige Teile meiner

Mit der Übernahme solcher Selbstverantwortung wird ein Mensch mehr und mehr unabhängig von der Meinung und dem Wohlwollen anderer, was nicht bedeutet, dass er sich über Zuwendung anderer nicht mehr freut. Jedoch erkennt er, dass er weder körperlich noch seelisch umkommt, wenn eine Lebenssituation es nötig macht, dass er für sein Wohlergehen selbst sorgen muss.

selbst sind

(nach: wikipedia "Inneres Kind", Bearb. J. Six)

Das erste Mal in meinem Leben erlebte ich Verständnis!

Die schmerzhafteste und wahrscheinlich schlimmste Erinnerung in meinem Leben ist es, dass meine Mutter mir jahrelang predigte, ich könne mit allen Problemen zu ihr kommen. Das Traurige daran war aber, dass ich ihr in meiner Teenie-Zeit nie vertrauen konnte. Sie verstand nicht, warum ich nicht wie eine Puppe rumlaufen wollte, also schön im Kleid etc. Vieles von mir hat sie nicht verstanden.

Depressive oder gar 'irre' Menschen wollte in den 90ern niemand zu Hause haben, das fällt doch alles auf die Familie zurück. Klar, ich hab leicht reden, aber ich werde mich bemühen, meine Kinder (7 und 11 Jahre) zu verstehen, sie 100%ig zu akzeptieren, wie sie sind.

Eines Tages - ich suchte immer schon anderswo Hilfe - schrieb ich an 'Dr. Sommer' aus der BRAVO- Zeitschrift. Der Brief kam zurück, ich weiß nicht warum, und meine Mutter öffnete ihn. Darin schrieb ich, dass mein Großvater (mütterlicherseits) mich jahrelang sexuell missbraucht hatte.

Meine Mutter flippte natürlich völlig aus und stellte es in meinen Augen so hin, dass ich schuld daran wäre.

Dann, ich weiß es noch wie gestern, stand meine große Schwester im Raum neben meiner Mutter und beide sagten: "Hab dich nicht so! Das war bei uns genauso!"

Fakt ist: Ja, das tat mehr als weh. Ich hab mich jahrelang eingeigelt und war verzweifelt. Ich vertraute meiner Mutter gar nichts mehr an.

Innerlich schrie ich um Hilfe, und die kam ein Jahr später in Person meiner besten Freundin Melfant. Sie lachte mich nicht aus oder behauptete, ich würde das nur sagen, um Aufmerksamkeit zu bekommen (Was ich schon bei anderen "Freunden" erlebt hatte!). Melfant verstand mich und sagte, sie hätte schon ähnliches erlebt

Das erste Mal in meinem Leben erlebte ich Verständnis! Erst vor kurzem erfuhr ich, dass sexuell missbrauchte Kinder in dieser damaligen Entwicklungsphase stecken bleiben können.

Mit Melfant durchlebte ich von "Geld einfach so für Blödsinn ausgeben" bis zum ersten Rausch alles. Als mein Sohn zur Welt kam, ließ ich mir an der linken Schulter "Yoshi" aus Super Mario tätowieren, als Erinnerung, dass nicht jede Mutter so sein muss wie meine. Ich darf Blödsinn mit meinen Kindern machen, ich muss mich dabei selbst so akzeptieren, wie ich bin (was bei mir wirklich lange dauerte!).

Meine Tochter Bella hatte mir im Laufe ihres Lebens beigebracht zu leben, anders zu sein wie meine Mutter. Sie braucht eine durchgeknallte, verplante, glückliche Mutter, die gerne mit ihr "Baby-Partys"



schmeißt. Einfach den Moment zu leben, wie er ist!

Mit Melfant hat's angefangen. Sie brachte mir bei, jeden zu nehmen, wie er ist, auch wenn's mal schwierig ist. Am 8.8.16 ist Melfant gestorben. Zu Lebzeiten war sie für mich der liebste Mensch der Welt und mein Engel. Nun ist sie Bellas Schutzengel. Denn ich habe gehört, dass Menschen, die sehr kurz leben (Sie wurde 31!), quasi nur noch diese Zeitspanne brauchen, um Engel zu werden. Gerade die echten Engel, die man zu Lebzeiten trifft, umschwebt etwas Wunderbares.

R.I.P. Melfant! Ruhe in Frieden! Ich weiß, du warst während meiner Haftzeit bei mir und gabst mir den Mut, mich in der Emmausgruppe zu öffnen und nicht ständig an die Fenster in Stadelheim zu denken, bei denen man nach draußen sehen kann.

Mädels, Jungs, Mamas und Papas, ja, die Zeit in Haft ist schwer. Wenn man mit fremden Leuten, mit denen man eigentlich keinen Kontakt haben möchte, zusammengesperrt ist!

Eure Familie ist nur blutsverwandt, doch vor allem wichtig sind die Menschen, die ihr in euer Herz hinein lasst.

Als letztes noch ein Spruch für jede/n von euch. Ich lebe danach und hoffe, er gibt auch euch Kraft und Mut:

Ich wünsche Dir Freude, Liebe und Glück! Schau nach vorne und nicht zurück! Tu, was Du willst, und steh' dazu, Denn dieses Leben lebst nur Du!

Eure Daniela, ehem. München-Schwarzenberg

Kinder

(Bettina Wegner)

Sind so kleine Hände winz'ge Finger dran. Darf man nie drauf schlagen die zerbrechen dann.

> Sind so kleine Füße mit so kleinen Zehn. Darf man nie drauf treten könn' sie sonst nicht gehn.

Sind so kleine Ohren scharf, und ihr erlaubt. Darf man nie zerbrüllen werden davon taub.

> Sind so kleine Münder sprechen alles aus. Darf man nie verbieten kommt sonst nichts mehr raus.

Sind so klare Augen die noch alles sehn. Darf man nie verbinden könn' sie nichts verstehn.

> Sind so kleine Seelen offen und ganz frei. Darf man niemals quälen gehn kaputt dabei.

Ist so'n kleines Rückrat sieht man fast noch nicht. Darf man niemals beugen weil es sonst zerbricht.

> Grade, klare Menschen wär'n ein schönes Ziel. Leute ohne Rückrat hab'n wir schon zuviel

"Meine Kindheit war die Hölle"

Während ich mir "Ja, meine Kindheit war die Hölle" eingestehe, kullern Tränen über meine Wangen. Als ich es meiner Mutter vor'm Schlafengehen am Telefon sage, noch mehr als vergangene Woche auf der Couch bei meinem Psycho-Doc. Am anderen Ende wird es immer stiller und ich spüre, wie sehr sie meine Worte treffen.

Sie war doch dabei

Als meine Mutter jedoch vorsichtig versucht, dagegen zu argumentie-

ren und mir meine neu aewonnene Einsicht, ja, meine Gefühle abspricht, da ich es ia immer "ganz anders" gesagt habe, mischt sich Wut unter meine Trauer. Wie kann sie sagen, dass wir nicht Abend für Abend durch die Hölle gegangen sind?! Sie war doch dabei. Sie war doch dabei, wenn er völlig besoffen nackt durch unser Wohnzimmer gestolpert ist. Sie ist doch neben mir hochgeschreckt, wenn er nachts an unserer Schlafzimmertür gerüttelt hat. - Für mich waren es immer nur dunkle Erinnerungen, für meinen Psycho-Doc bin ich traumatisiert.

Ein fuckin' Ponyhof

Meine Mama hat Recht. Immer wieder habe ich betont, dass mein Leben ein fuckin' Ponyhof sei und ich gar nicht verstehen würde, warum ich so viel Traurigkeit in mir trage. Dass es doch eigentlich keinen Grund gäbe, dass ich mich ständig so füh-

le, als müsste ich vor lauter innerem Druck explodieren.

Wie oft habe ich mich für mein abscheuliches Verhalten gegenüber meiner Mama oder meinem besten Freund geschämt, verurteilt, gehasst? Für all die grundlosen Streitereien, für meinen ständigen Psycho-Fuck, der alle mir Nahestehenden mitreißt, wenn es mich wieder überkommt. Die Worte "Frau C., Sie sind seit Ihrer Jugend schwer traumatisiert" hallen noch jetzt, eine Woche danach, immer wieder durch meinen Kopf. – Und sie tun mir gut. Eine Lösung sind sie zwar nicht, aber eine Begründung. Immerhin.



Dunkle Augen und Wuschellocken

Seitdem empfinde ich meine Ausraster anders. Betrachte ich mich von außen, empfinde ich für mein Verhalten nun eher *Mitleid* mit mir als *Hass* gegen mich. Dann sehe ich die kleine Jana, mit dunklen Au-

gen und Wuschellocken, die doch eigentlich nur ihren Papa, der sie vor allem beschützt, wiederhaben möchte. Es tut weh, den stärksten Mann der Welt mit aufgedunsenem Kopf und blutunterlaufenden Augen auf allen Vieren lallend durchs Wohnzimmer kriechen zu sehen.

Dann möchte ich mich am liebsten in den Arm nehmen und mir leise ins Ohr flüstern. "Hab' keine Angst, kleiner Lockenkopf, er wird Euch nichts tun". (Und, ja, hiermit entschuldige ich mich bei allen, die ich augenrollenderweise mit ihren inneren Kindern auf den Spielplatz geschickt habe.)

Ich habe es mir geglaubt.

Warum ich das Bild meiner Kindheit trotz allem immer wieder in den schillerndsten Farben gemalt habe? Die Antwort ist einfach: Es gab so viele wundervolle Momente, da habe ich die dunklen in den Hintergrund gedrängt oder schlichtweg verdrängt. Und irgendwann habe ich es mir dann selbst geglaubt. Lieber eine Lüge, die ein Lächeln schenkt, als die Wahrheit, die eine Träne entlockt. So geht der Spruch, oder? Vielleicht mag ich Postkarten deshalb so gern. Weil dort die Dinge stehen, die auszusprechen so wahnsinnig schwer fällt.

Eine Erkenntnis bedeutet noch keine Veränderung.

"Und warum fühle ich mich dann jetzt nicht befreit und gelöst?", frage ich meinen Psycho-Doc. "Weil eine Erkenntnis noch nicht automatisch eine Veränderung mit sich bringt. Veränderung bedeutet Arbeit an und sehr viel Geduld mit sich. Die Erkenntnis ist jedoch der Grundstein – quasi das Fundament – auf dem wir neue, tragende Mauern bauen können. Stein um Stein."

In mir fühlt es sich grad aber eher so an, als würde da ein mittelschweres Erdbeben

wüten und ich verspüre unheimlichen Drang nach einem Fressflash. Alles, was ich doch schon so mühevoll errichtet habe, scheint plötzlich auf Sand gebaut zu sein und fällt in sich zusammen.

Essdruck als Fortschritt?

"Sie lassen gerade zu, dass hier auch schmerzhafte Wahrheiten ans Licht kommen, das verlangt eine große Portion Mut. Es ist verständlich und menschlich, dass Sie da zeitweise auch mal in alte Muster zurückfallen. Verurteilen Sie sich bitte nicht für ihren Selbstschutz. Wir sehen uns zur nächsten Sitzung," beruhigt mich mein Psycho-Doc und lächelt. Und zum ersten Mal fühlt sich mein unbändiger Essdruck nach einem Fortschritt und nicht nach einem Rückfall an

Und ganz ehrlich? Der erste, der mir "nen blöden Spruch reindrückt, weil ich in den letzten Tagen sicherlich so einige Kilos zugenommen habe, wird von mir auf den Spielplatz gejagt. Ob mit innerem Kind oder ohne.

Eure Jana

Wollt ihr die Kinder treu behüten, lasst eure Sorge Liebe sein, gedeihen doch die zarten Blüten nur in der Liebe Sonnenschein.

Heilt auch das Leben manche Wunden, die erste schließt sich nimmermehr, und ganz wird nie das Herz gesunden, war deine Kindheit liebeleer.

Albert Traeger (1830-1912)

Meine größte Angst: Die Einsamkeit in der Zelle

Das erste Mal wurde ich 2015 inhaftiert. Meine Welt brach wie ein Kartenhaus in sich zusammen, denn nur allein der Gedanke, auf unabsehbare Zeit im Knast zu sitzen, bereitete mir so große Angst, dass ich mir am liebsten direkt ins Hemd gemacht hätte. Vor allem das berühmt-berüchtigte Sprich-

wort: "Lass ja beim Duschen nicht die Seife fallen!" ging mir nicht mehr aus dem Kopf und ließ mich gewaltige Kopfschmerzen erleiden, da ich bis dato das Gefängnis ja nur aus dem Fernsehen gekannt hatte.



Die ersten Tage vergingen, und ich begriff schnell, dass die meisten Leute hier mehr allein für sich sind, und dass meine wahre Angst weder der Seife noch der Dusche galt, sondern dem Allein-Sein, dem Verlust der Liebe und Zuneigung der Menschen, die mir etwas bedeuten.

Durch Sport, Arbeit und TV versuchte ich, mich so weit es ging abzulenken und mir mein eigenes Tagesprogramm zu gestalten. Die Tage vergingen sehr schnell, doch die Einsamkeit in meinem Inneren breitete sich immer weiter aus.

Einmal brach ich in meiner Zelle nach Einschluss in Tränen aus und lag verzweifelt auf dem Boden, über mir der Tisch, der an der Wand montiert war. Von dieser Position

aus konnte ich ein Wort auf der Unterseite des Tisches entziffern. Es war tief eingeritzt und lautete: 'Gott'. Ich kann es mir nicht erklären, wieso, aber je öfter ich es las, gab es mir neuen Mut und Kraft.

Seit diesem Tag fing ich an, mich öfter Gott anzuvertrauen, Ihm von meinen Sorgen und Ängsten zu erzählen Ich nahm an der Emmausgruppe teil. Das alles gab mir neue Hoffnung und Stärke, und ich fühlte mich nicht mehr so einsam, da ich mich vor

der Gruppe öffnen konnte. Ebenfalls fand ich dort zwei gute Freunde, mit denen ich auch außerhalb der Gruppenstunden viel Freizeit verbrachte und gute Gespräche führen konnte. So überstand ich die Haftzeit und konnte darin sogar reifen und für mich manches gewinnen.

Jeder Tag ist eine neue Chance

Gott ist überall und nirgendwo,
Er erzählt uns so vieles,
ohne ein Wort zu sagen.
Dort, wo sich die Türen schließen,
öffnet Er neue.
Er zeigt uns die richtigen Wege,
wir müssen sie nur selbst gehen.
Er schenkt uns ein helles Licht
am Ende des Weges,
damit wir uns nicht
in der Dunkelheit verlaufen
und unser Ziel erreichen können

D.S., JVA München-Stadelheim

Meine Ängste, mein Mentor und ich

Jetzt bin ich schon über neun Monate hier in Stadelheim, in denen ich schon annähernd jede Gefühlslage durchlebt habe. Angst, Verzweiflung, Wut, Hass ... zu viele, um sie alle aufzuzählen.

Der wahrscheinlich schrecklichste Moment in meinem Leben war der. als die Stahltür das erste Mal hinter mir zuging, und ich allein war. Nur dieser kalte Raum, Bettzeug, ein zerbeultes Metalltablett, eine Tasse und eine Rolle Toilettenpapier - und ich. An Dinge wie eine Zahnbürste oder ein Stück Seife sei heute Nacht nicht mehr zu denken, wurde mir gesagt, Ich bekam noch einen Liter Tee, ein paar Scheiben Brot und eine etwas dickere Scheibe Wurst. Zu viel los, erstes Wies'n-Wochenende und ich solle morgen noch mal fragen. An ein Morgen konnte ich in diesem Moment allerdings nicht denken, Ich war allein, verzweifelt und hatte Angst. Was passiert morgen? Wie geht es weiter? - Ich hatte 1000 Fragen, aber keine Antworten.

Jetzt, neun Monate später, bin ich immer noch hier. Und ich habe immer noch 1000 Fragen. Aber die Antwort auf die ein oder andere Fra-

ge habe ich bekommen. Zum Beispiel was morgen passiert:

5.30 Aufstehen, 6.30 zur Arbeit ausrücken, 10.30 Mittagessen, 14.30 Feierabend, 15.00 Hofgang und um 16.30 Nachteinschluss. Dann geht die Stahltüre wieder zu, und ich bin wieder allein. Mit mir, meinen Fragen und meinen Ängsten.

Und auch auf die Frage, wie es weiter geht, habe ich eine Antwort. Ich werde noch zwei Jahre hier bleiben, vielleicht auch länger. Versteht mich bitte nicht falsch, ich möchte mich nicht beschweren. Ich weiß, warum ich hier bin. Ich habe einen Fehler gemacht und muss nun die Konsequenzen dafür tragen.



Aber so? Ist das eine gerechte Strafe? Ist das der richtige Weg? Ich weiß es nicht. Das haben andere entschieden, Menschen, die mich nicht kennen, die keine Ahnung von meinen Lebensumständen haben und die nur nach äußeren Parametern entscheiden. Ist das gerecht? Auch das weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich

mich hier einsam und verlassen fühle. Und ich habe Angst.

In den letzten Monaten habe ich allerdings gelernt, mich mit meiner Situation abzufinden. Etwas zumindest. Ich habe gelernt, auch hier im Gefängnis mein Leben zu strukturieren. Wobei man das nicht wirklich Leben nennen kann. Es ist eher ein Zustand zwischen überleben und dahinvegetieren. Bis jetzt. Denn seit einiger Zeit sehe ich ein Licht am Ende des Tunnels. Und das wird von Tag zu Tag ein wenig heller.

Und zu meinen überwiegend negativen Gefühlen, die ich in den letzten Monaten durchleben musste, ist ein neues, positives hinzugekommen: Die Hoffnung. Ganz, ganz langsam. Ja, fast unheimlich. Aber sie ist da. Und sie wird größer. Zuerst habe ich sie fast nicht gesehen, wahrscheinlich wollte ich sie nicht sehen. Zu sehr war ich damit beschäftigt, das Negative zu diskutieren, im Selbstmitleid zu baden und anderen die Schuld zu geben.

Natürlich könnte ich jetzt darüber philosophieren, wer Schuld daran ist, was ich getan habe und warum ich letztlich hier gelandet bin: War es meine verkorkste Kindheit, das Gefühl, nie geliebt worden zu sein, der Leistungsdruck, den erst mein Vater, dann die Gesellschaft und schließlich ich mir selber aufgelastet habe? Aber letztendlich führt das zu nichts. Nur ich bin für meine Taten verantwortlich - nur ich!

Ein kluger Kopf hat einmal gesagt, dass der Mensch an seinen Taten gemessen wird. Prinzipiell kein schlechter Ansatz. Aber Menschen machen Fehler, die man meistens nicht mehr rückgängig machen kann. So sehr wir es auch wünschen. Aber wir können versuchen zu verstehen, warum wir es getan haben. So können wir vielleicht aus Fehlern lernen. Aber auf jeden

Fall müssen wir lernen, sie als geschehen zu akzeptieren. Ich glaube nicht, dass es gute und böse Menschen gibt. Ich glaube, dass es Menschen gibt, die mehr und andere, die weniger Fehler machen. Aus welchem Grund auch immer.

Fehler gehören zu uns, sind ein Teil von uns. Es bringt nichts, sie zu leugnen, nein - wir müssen vielmehr lernen, sie zu akzeptieren. Nur so machen wir den ersten Schritt in diesem Tunnel. Aber ich weiß auch, wie schwer es ist und wie weh es tut. Leider gibt es kein Handbuch mit dem Titel: .Wie werde ich ein besserer Mensch - der Weg zum Glück.' Dieses Buch kann es auch nicht geben, weil jeder seinen ganz eigenen Weg durch den Tunnel finden muss. Ich für mich glaube, einen Schritt in den Tunnel gemacht zuhaben. Zumindest lerne ich gerade, mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin. Mit all meinen Fehlern. Und dass ich genau so wertvoll bin, wie jeder andere Mensch auch.

Wenn ich mein Leben Revue passieren lasse, dann muss ich zugeben, immer Mentoren an meiner Seite gehabt zu haben, die mich maßgeblich geprägt und geleitet haben. In meiner Jugend war es mein Tenniscoach, im Studium mein Repetitor und in meinem Job waren es erfahrene Kollegen. Aber jetzt, in der schwierigsten Zeit meines Lebens, bin ich allein. Gerade jetzt, wo ich einen Mentor am nötigsten brauchte, habe ich niemand, der mir zuhört, der mich versteht oder mich leitet. Das dachte ich zumindest.

Stellt euch vor, ihr hättet hier im Gefängnis jemand, der kurzfristig Zeit für euch hat, auch ohne Antrag. Jemand, der sich stundenlang Zeit nimmt und zuhören kann, ohne das auch in Rechnung zu stellen. Jemand, den ihr Tag und Nacht anrufen

könnt, ganz ohne Handy. Jemand, der euch so akzeptiert, wie ihr seid, mit all euren Fehlern. Bei dem ihr euch wohl und geborgen fühlt. Der euch bedingungslos liebt, ganz ohne Hintergedanken. Und der immer bei euch ist. Auch abends auf eurer Zelle, und die Sicherheitsbeamten können nichts dagegen tun.



Das klingt unrealistisch, oder? Ist es aber nicht. Ich habe diesen "Jemand" gefunden. Und eigentlich hat er mich schon mein ganzes Leben lang begleitet. Ich habe ihn nur nicht gesehen. Wer er ist? Wie er heißt? Das ist nicht wichtig. Wichtig für mich ist es nur, zu wissen, dass er immer bei mir ist. Denn allein durch seine Gegen-

wart hat er mir etwas gegeben, von dem ich geglaubt hatte, es verloren zu haben: HOFFNUNG!

Und natürlich wird es immer Abende geben, an denen ich dennoch zweifle: An mir, am meinem Leben, an meiner Zukunft. Aber wenn sie da sind, dann akzeptiere ich

sie. Und ich spreche mit meinem Mentor über sie, die Ängste, die Zweifel, die dunklen Gedanken, die sich in mir auftun. Und er, er hört mir zu und gibt mir ein Gefühl der Wertschätzung, der Geborgenheit, der Liebe! Und genau daraus ziehe ich meine Kraft, mich meinen Dämonen zu stellen. Und schließlich reduzieren sich nicht nur meine Ängste, sondern auch all meine Hoffnung auf ein einziges Gefühl, eine einzige Sehnsucht; die Liebe.

Denn eigentlich wollen wir alle doch nur eins: lieben und geliebt werden. Wenn wir wieder anfangen können zu lieben und Liebe zuzulassen, dann haben wir den wichtigsten Schritt in Richtung Licht getan.

Wie euer Weg aussieht und wie ihr ihn finden könnt, das weiß ich leider nicht. Und auch nicht, wie euer Mentor heißt. Aber ich weiß sicher, dass ihr wertvoll seid und es wert seid, geliebt zu werden.

Gebt nicht auf, geht mit offenen Augen und offenem Herzen durch die Welt. Und ich bin mir sicher, ihr werdet ihn finden, euren Mentor. Und das Licht am Ende des Tunnels.

Ach übrigens, ich nenne meinen Mentor einfach: Gott

Oli, JVA Stadelheim

Schulbesuch in Dorfen

"Gott vergibt - Django nie!"

So lautet der Titel auf einem der letzten Tabor-Magazine, in dem Strafgefangene und Entlassene über ihr Leben schreiben. Den zerstörerischen Kreislauf von Verletzungen, Missbrauch und Gewalt, die zu Einsamkeit, Hass und Gewalt führen und anderen Menschen oder sich selbst neues Leid zufügen, konnten wir durch den Be-

richt eines ehemaligen Strafgefangenen beim Besuch des Gefängnisseelsorgers Norbert Trischler im Religions-

unterricht

und meiner Schwester beruflich sehr eng zusammen. Wir sind ein starkes und erfolgreiches Team, in dem aber jeder – besonders ich – auch seine Freiheit braucht." Wir waren alle sehr beeindruckt von der Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit dieses Mannes, der dazu einfach nur cool aussah und rüberkam.

Herzlichen Dank an Norbert Trischler und Herrn K, dass sie uns diese Erfahrung ermöglicht haben!

L. (10 KI.)



Lieber Norbert,

erahnen. Herr K. berichtete sehr persönlich, wie er zu einem jahrelang gesuchten Bankräuber, Dealer und Frauenhasser geworden war und wie es ihm Schritt für Schritt gelungen ist, aus diesem Teufelskreis herauszukommen. In diesem Prozess spielte seine frühe religiöse Erziehung und die Begleitung durch den Gefängnisseelsorger eine sehr große Rolle. Zunehmend erfuhr er: "Rache kühlt – aber Vergebung heilt". Erst, als er spüren konnte, dass Gott ihn in all seinem Elend festhält und nicht loslässt und ihm sogar neues Leben zusagt, konnte er anfangen, sich konstruktiv mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. "Es war ein sehr schmerzvoller und langer Weg", erzählte er uns. "Aber heute arbeite ich tatsächlich mit meiner Mutter

Mir ging es während Eures Besuches und auch bei der Nachbesprechung so, dass ich die Auseinandersetzung der Jugendlichen deutlich wahrnehmen konnte.

Dass diesmal der Fokus auch auf der durch Gottes Geist bewirkten Auseinandersetzung und Versöhnung liegt, ist sicher auch nicht zufällig - kam sie doch bei K. ebenso vor wie in diversen Berichten in Eurem Heft.

Vor allem aber habe ich ein paar Schüler, zu denen auch L. gehört, die selber starke spirituelle Erfahrung gemacht haben und schon durch existenzielle Krisen gegangen sind, in denen sie ihr Glaube und ein paar ganz wenige Menschen gehalten haben. Ein Schüler musste den Suizid seiner jüngeren Schwester (ebenfalls eine Schülerin von uns) verkraften.

Euer Besuch bei uns ist unendlich wertvoll! Liebe Grüße, Beate (Religionslehrerin)

Psychiatrie im Knastdas ist hart

Ich befinde mich seit fast zwei Jahren in der psychiatrischen Abteilung der JVA Straubing wegen Panikstörungen, nicht weil ich balla balla bin. Es ist hart, ohne TV, Kaffee, Zigaretten und Aufschluss, aber ich hab ietzt nur noch fünf Monate bis zur Endstrafe. Ich bin ietzt zwei Jahre clean, ohne Rückfall und hab eine Hep C Behandlung erfolgreich hinter mir. Meine Chancen stehen gut. Nach der Haft wohne ich bei meinen Eltern. Aber ob das alte Umfeld gut für mich ist? Ich hab eine 13jährige Tochter, sie hält bombenfest zu mir.

Einen Termin beim Psychiater draußen hab ich auch schon. Also gut vorbereitet! Trotz allem fehlt etwas: Mein Glaube. Obwohl ich immer meine Kette mit dem Kreuz trage und in den Gottesdienst gehe. Ich war 15 Jahre drogenabhängig und die Welt ging an mir vorbei. Oft bin ich bei einer Überdosis dem Tod entkommen. Eigentlich ist man da jeden Tag dem Tod sehr nahe.

Ich möchte meine Erfahrungen mit andren teilen. Mich nützlich machen, andren helfen und somit etwas wiedergut machen. Mir selbst verzeihen. Bitte gebt mir einen kleinen Platz für mein Bild und mein Gedicht im nächsten Tabor-Magazin.

Euer Stefan

Für meine wundervolle Tochter

Es tut mir wirklich von Herzen leid, Du weißt schon, was.

Verzeih mir doch bitte dies, vergib mir noch einmal das.

Lass mich, kannst du noch so böse und enttäuscht sein ...

mit meiner tiefen Reue und der Sehnsucht, welche mich innerlich zerreißt, nicht allein!

Hab bitte keine Angst oder Zweifel mehr.

ich habe jetzt lange und schwer dafür gekämpft ...

nun bin ich jetzt so gut, wie ich kann! Vergib ... und schau mich wieder an!

Stefan, JVA Straubing



Das Thema des nächsten Tabor-Magazins (72) heißt:

Das Leben ist schön! Trotz allem!

Schreibt uns doch über die Glücksmomente Eures Lebens. Teilt das Gute Eures Lebens mit den Lesern. Dann wird es sich vermehren. Einsendeschluss: 10.11.2019

P.S.: Da ich nun nicht mehr in der Gefängnisseelsorge tätig bin, habe ich auch nicht mehr den unmittelbaren Zugang zu Euch.

Also kann das Tabor-Magazin nur weiter bestehen, wenn Ihr Eure Lebensberichte, Lebenszeugnisse, Gedichte, Bilder o.ä. direkt an die Redaktion schickt.

Jede/r kann einen persönlichen Beitrag schreiben.

Norbert Trischler, Altenburg 33, 85665 Moosach



DU SUCHST NACH DEINER HAFTENTLASSUNG WEITERHIN ANSCHLUSS?

Dann bist Du herzlich eingeladen zur

EMMAUS-GRUPPE

- sozial-christliche Lebensgesprächsgruppe -

TREFFEN:

<mark>jeden Montag Abend</mark>, 19.30 Uhr

<mark>in München, Ma</mark>ßmannstraße 2

(Hintereingang)



Wegbeschreibung:

U1 bis Stiglmaierplatz, von da aus stadtauswärts auf der rechten Straßenseite bis zur Maßmannstraße laufen!
Oder: direkt mit den Straßenbahnlinien 20/

201/22 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 Glastüre 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 Juli 2019

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 €einer monatlichen 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

