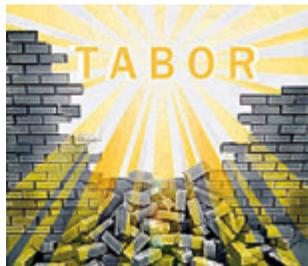


AUSGABE 76

MAUERN ABBAUEN – BRÜCKEN BAUEN !



TABOR MAGAZIN

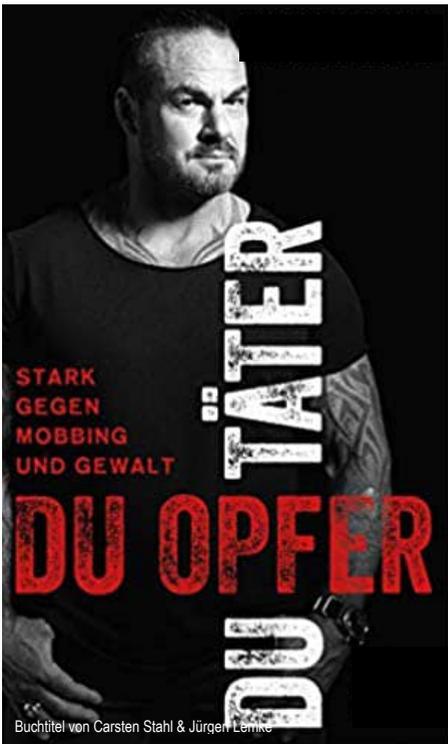
Strafgefangene und Entlassene, Menschen ohne Obdach
und ohne Wohnung schreiben über ihr Leben.

Briefe vom Rand



Opfer !!!

**Aus meiner Opferrolle
aussteigen!?**



Bist Du ein Opfer?

Verschiedene Sichtweisen
des ‚OPFER‘ -Begriffs

Der Begriff ‚Opfer‘ wird in vielfältiger Weise gebraucht. Im **Straßenjargon** meint er Personen, die sich nicht ausreichend wehren können oder Schwächen zeigen und nicht einem Konzept von harter, starker und wehrhafter Männlichkeit entsprechen. So wird das Wort ‚Opfer‘ dann auch als Beleidigung und Schimpfwort verwendet im Sinne von Versager oder Loser.

Im **religiösen Bereich** wurden und werden Tiere oder gar Menschen oder andere Gaben (z.B. Erstlingsgabe der Ernte o.ä.) als Opfer an eine Gottheit rituell dargebracht, um Gott zu danken oder um ihn gnädig zu stimmen.

Ich kann auch einen Teil meines Lebens, meiner Zeit oder meines Besitzes für einen höheren Zweck **aus Liebe opfern**. So opfern z.B. Eltern eine lange Zeit ihres Lebens mit viel Liebe und Energie für die Erziehung ihrer Kinder. Oder ich opfere viel Zeit und Geld für eine sozial wichtige Aufgabe. Jesus gibt sein ganzes Leben als Opfer hin bis zum Tod am Kreuz, um seiner Botschaft der Liebe Gottes zu uns Menschen treu zu bleiben.

Im **Strafrecht** wird als Opfer die Person bezeichnet, die durch die Straftat in ihrer körperlichen, sexuellen oder psychischen Integrität unmittelbar beeinträchtigt worden ist. Als Geschädigte oder Geschädigter gilt hingegen die Person, die durch die Straftat in ihren Rechten unmittelbar verletzt worden ist.

Opfer ist auch ein **neutraler Begriff**, der den Tatbestand darstellt, dass mir von einer/m TäterIn Gewalt, Unrecht oder Schaden zugefügt wurde.

Im Laufe seines Lebens **wird jeder Mensch** wohl einmal oder öfter **zum Opfer**. Es widerfahren uns im Laufe des Lebens viele widrige Ereignisse. Wir hatten eine schwierige Kindheit, verlieren Menschen durch Trennung und Tod, wir erkranken schwer, haben unverschuldet einen Unfall, von dem körperliche Schäden zurückbleiben, wir werden durch eine Betriebsschließung arbeitslos, wir werden zum Opfer eines Stalkers oder zum Mobbingopfer oder ...

In solchen Momenten fühlen wir uns leicht ohnmächtig und als Opfer. Wir bemitleiden uns, ärgern uns maßlos über das widerfahrene Unrecht, hadern mit dem Schicksal, sind vielleicht deprimiert und glauben, die Welt und das Schicksal seien ungerecht.

Wir leiden, sind ratlos und fühlen uns ausgeliefert, ohnmächtig und hilflos. Diese **Opferrolle** wird dann manchmal **zur Lebenshaltung**.

Wie stark wir unter den Widrigkeiten und Ereignissen leiden und wie schnell wir uns aus der Opferrolle befreien können, hängt von uns und unseren Einstellungen zu den Ereignissen ab. Dass wir zum Opfer von Erziehungsschäden, Angriffen, Verletzungen, Enttäuschungen und Schmerzen werden, können wir nicht verhindern. Sehr wohl aber haben wir einen Einfluss darauf, wie wir auf die Angriffe, Verletzungen, Enttäuschungen und Schmerzen reagieren und wie sehr wir unter diesen leiden.

Ich weiß nicht mehr, von wem folgendes Zitat stammt, aber es trifft den Nagel auf den Kopf: **Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.**

Ich selbst bin also dafür verantwortlich, wie ich als erwachsener Mensch mit dem mir zugefügten Leid umgehe. Bei vielen Menschen hat sich diese Opferhaltung verfestigt, fast nach dem Motto: **Ich leide, also bin ich.** Sie leiden, weil sie denken, die anderen oder das Schicksal seien schuld an ihrem Leid und ihren Problemen. Und das Selbstmitleid tut doch so gut.

Wenn wir anderen jedoch die Schuld geben, dann geben wir ihnen Macht über uns und unser Leben. Wir entmachten uns dadurch - und machen uns so zum Opfer. Aber diese Haltung führt uns nicht weiter, sondern blockiert uns in unserer Entwicklung, hemmt unsere Lebensfreude und hinterlässt in unserem Umfeld einen üblen Geruch.

Deswegen beschäftigt sich dieses Heft zu überwiegenden Teilen mit dieser Opferrolle und einem möglichen Ausstieg daraus.



Liebe Freunde in und außerhalb der Gefängnisse und auf der Straße, liebe Unterstützer und Förderer des TABOR e.V.

Sicher kennt jede/r von uns den einen oder anderen Aspekt des Opfer-Seins. Jede/r ist in seinem/Ihrem Leben mal mehr Opfer und mal mehr Täter. Manche/r sieht sich zwar als Opfer und beschuldigt gerne alle anderen als Täter, die an seiner/Ihren unheilvollen und ungerechten Lebenssituation schuld sind. Aber zur reifen, erwachsenen Persönlichkeit gehört es wohl auch, Verantwortung für das Gelingen des eigenen Lebens zu übernehmen. So mag dieses Heft mit seinen vielfältigen Artikeln und Aspekten dazu beitragen, dass wir uns mit uns selbst und unserer eigenen Opferrolle auseinandersetzen und vielleicht aus einer lähmenden Opferhaltung aussteigen können. Wir wünschen Euch ein offenes Herz beim Lesen und freuen uns auch mal auf Beiträge von Dir/Ihnen.

**Euer Norbert Trischler,
Leiter der Wohngemeinschaft**

Eine Lebensbilanz - so oder so ???

Aus: Elisabeth Lukas, „Dein Leben ist deine Chance“,
München 2012, S. 81ff

„Meiner Mutter war ich von Anfang an im Weg. Sie hätte mich am liebsten abgetrieben, aber als sie mein Dasein bemerkte, war es dafür schon zu spät. Als sie dann nach meiner Geburt auch noch erfuhr, dass ich auf Grund einer nicht völlig geschlossenen Fontanelle am Kopf ein spastisches Problemkind sein würde, kapitulierte sie und übergab mich Pflegeeltern, die mich aufzogen.

Ich durchlief die Schule im Wissen, dass meine Mitschüler gesund, ich hingegen behindert war. Man nahm zwar Rücksicht auf mich, trotzdem war ich immer der Klotz am Bein von gnädigen Personen, die mich aus purem Mitleid irgendwohin mitnahmen.

Die Ausbildung zur Kindergärtnerin und später zur Hortleiterin musste ich mir hart erkämpfen, weil wohlwollende Vorgesetzte ständig prognostizierten, ich werde mit diesem Beruf total überfordert sein. Wahrscheinlich hielten sie mich mit meinem leichten Zittern und meinem unsicheren Gang für eine Zumutung für die Kinder, was sie taktvoll verschwiegen. Deshalb durfte ich mir nie eine Panne leisten, nie eine Blöße geben, sonst hätte man mich sofort meiner verantwortungsvollen Position enthoben.

Dass sich ein Mann in mich verliebte, überumpelte mich völlig. Darauf hatte ich nie zu hoffen gewagt. Es war wie ein Glücksrausch, der mich überkam und blendete. Ich sah seine Arbeitsscheu nicht, seine Faulheit oder kalte Berechnung, was es auch war. Jedenfalls verdiente ich das Geld für uns beide, führte den Haushalt für uns

beide, und bettelte mit kleinen Geschenken um seine Zärtlichkeiten.

Als ich an Brustkrebs erkrankte und meine Brüste amputiert werden mussten, verschwand er aus meinem Leben. Jetzt bin ich frühpensioniert, alleinstehend und voller Angst vor jeder ärztlichen Kontrolluntersuchung. Meine Rente reicht knapp für das Nötigste. Die Hortkinder fehlen mir; ich mochte sie gern, auch wenn sie mitunter aufsässig waren und hässliche Worte gebrauchten. Sie taten mir leid. Viele von ihnen waren ‚Ausgestoßene‘ wie ich.“

So schreibt eine Patientin der Logotherapeutin Elisabeth Lukas ihre Lebensbilanz. Das ist die erste Version. Es ist eine Aufzeichnung, die unter die Haut geht. Das durchlittene Leid der Patientin ist ernst zu nehmen. Dennoch entwarf die Patientin gemeinsam mit ihrer Therapeutin eine zweite Version ihrer Lebensbilanz, in der bisher verhüllte, aber ebenfalls korrekte ‚Anteile‘ ihrer Geschichte zu Vorschein kamen.

„Meine Mutter wollte in einer bestimmten Lebensphase nicht schwanger werden, wofür sie zweifellos einen Grund hatte. Es ist legitim, dass man als Frau nicht jederzeit und bedingungslos einen Kinderwunsch hegt. So standen damals die Chancen, dass ich ans Licht der Welt gerufen würde, schlecht. Sie standen zunächst schlecht, weil meine Mutter im Fall einer unerwünschten Schwangerschaft zur Abtreibung bereit war und dieser Eingriff innerhalb der ersten drei Monate auch erlaubt war. Doch siehe: Ein Schutzengel hat mich zur Erde getragen und über mir gewacht. Er hat sogar dafür gesorgt, dass ich bei Eltern aufwachsen durfte, die mich wirklich liebten, was meiner Mutter schwergefallen wäre. Dafür musste ich allerdings

einen kleinen körperlichen Defekt in Kauf nehmen, ohne den meine Mutter mich vermutlich (ungern, aber doch) behalten hätte.

Es war ein großes Verdienst von mir, die Normalschule problemlos zu durchlaufen. Dass sich manche Lehrer, vor allem aber Mitschüler von mir ein bisschen um mich kümmern mussten, hat ihnen sicher nicht geschadet; ich glaube sogar, dass es ihr Verständnis für gehandikapte Personen erhöht hat, was wiederum anderen zugute kommen wird. Besonders stolz bin ich darauf, dass ich die Ausbildungen zur Kindergärtnerin und Hortleiterin erfolgreich abgeschlossen habe, und dies unter schwierigen Bedingungen. Es ist in Ordnung, dass manche Personen, die mich kannten, sich besorgt äußerten, ob ich mich damit nicht übernehme. Das hat mich nur angespornt, mein Bestes zu geben, und tatsächlich ist mir später auf meinem verantwortungsvollen Posten nie eine gravierende Panne passiert. Im Gegenteil: Die Kinder spürten, dass ich selbst die hartgesottenen Bengel unter ihnen noch mochte, und hingen an mir. Welche eine Gnade wurde mir zuteil, viele Jahre lang einen Beruf ausüben zu können, der mich von Herzen freute!

Noch ein zweites, wenngleich kürzeres Geschenk hielt das Leben für mich bereit, mit dem ich gar nicht gerechnet hatte, nämlich das Werben eines Mannes um mich. Es hätte eine Dimension aufwühlender und packender Erlebnisse in meinem Leben gefehlt, wäre ich diesem Mann nicht begegnet. Es wäre gewesen, wie wenn in einem Orchesterstück die ganz hohen und ganz tiefen Töne ausgefiltert worden wären und dauernd nur die Mittellage erklänge. So jedoch habe ich die volle Bandbreite fraulicher Gefühle kennenlernen dürfen. Ich durfte seine streichelnden Hände genie-

ßen, seinen Versprechungen lauschen, mich über seine Trägheit ärgern und seinen Weggang betrauern. Darüber hinaus erhielt ich eine wichtige Lektion, die ich mir gut merken werde: Lass dich nicht ausnutzen, unterstütze keine Untugenden und gib dich kostbar, denn du **bist** kostbar. Bin ich es - ohne Wenn und Aber?

Die nächste Lektion kam schnell: Ja, du bist es, mit oder ohne Brüste ... Die Ärzte sagten mir, die Krebserkrankung sei bei mir früh genug entdeckt worden, wodurch eine volle Genesung wahrscheinlich sei. Danke, lieber Schutzengel, du bist immer noch bei mir. Danke auch, dass ich in einer Zeit lebe, in der die Medizin schon so vieles heilen kann, woran man noch vor 50 Jahren gestorben ist, und die mich trotz meiner geringen finanziellen Mittel in ein Kontrollnetz einbindet, das mir ein Maximum an Sicherheit bietet.

Am Ende wartet doch noch ein beachtliches Stück Zukunft auf mich? Ich will es nicht mit Ängsten füllen, aber womit soll ich es füllen, nachdem ich nun nicht mehr im Hort tätig bin?“

Die Frau hat mit Hilfe ihrer Therapeutin ihre Lebensgeschichte umgeschrieben, oder besser: Sie hat nur die Perspektive gewechselt. Sie konnte darauf schauen, was ihr im Leben trotz äußerster Widrigkeiten gelungen ist, welche Geschenke doch das Leben auch für sie bereithielt - und sie konnte diese Erfahrungen und Erlebnisse in Dankbarkeit annehmen. In dieser Bilanzziehung ist ihre Versöhnlichkeit dem Leben und den Menschen gegenüber, die ihr nicht immer wohlwollend entgegenkamen, gewachsen und sie konnte aus ihrer Sicht, dass Leben ein Leiden und Erdulden sei, aussteigen und wurde dadurch für eine neue Zukunft offen und bereit.

Du bist ein geliebtes Kind Gottes - trotz allem! Ausstieg aus der Opferrolle?

Vor einigen Jahren: Eine Frau kommt zu mir im Gefängnis zum Seelsorgesgespräch. Sie hat beim Arztbesuch in der Männerabteilung des Gefängnisses ihren Vergewaltiger, der dort in der Krankenabteilung inhaftiert ist, getroffen und war nun durch diese Begegnung völlig aufgelöst und re-traumatisiert. Ihre großen traurigen Augen waren ängstlich und weit aufgerissen. Ich lade sie ein zu erzählen. Ihre belastete Lebensgeschichte bricht aus ihr heraus, es sprudelt förmlich hervor.

Sie ist bei Pflegeeltern aufgewachsen, da ihre leiblichen Eltern, beide schwer alkohol- und drogenabhängig, sie nicht annehmen konnten oder wollten. Den leiblichen Eltern gegenüber habe sie kaum Gefühle. Ihre Mutter hat sich vor einiger Zeit das Leben genommen: Überdosis. Ihr Vater hat sich schon ein paar Jahre vorher erhängt. Nun seien sie Gott sei Dank tot. „Sie hätten eh nichts getaugt“. Als sie diese Worte sagt, klingen ein wenig Hass und Wut in ihrer Stimme, die aber schnell wieder hinter ihrer Traurigkeit verschwinden.

Ihre Pflegeeltern waren aber auch nicht auf das Wohl der Pflegekinder bedacht. Sie benutzten die Kinder in schäbigster Weise, um Geld zu machen. Sie verkauften die unschuldigen Kleinen immer wieder an pädophile Männer, die ihr Unwesen mit den neun- bis zwölfjährigen Kindern trieben. „Das war die Hölle!“ sagt sie.

Als sie dreizehn war, flog dieses teuflische Tun ihrer Pflegeeltern auf. Eine Lehrerin war stutzig geworden, als das Mädchen

immer verschüchterter wurde und am Körper häufig viele Hämatome aufwies. Es kam zur Anklage, zum Prozess: Die Pflegeeltern wurden verurteilt, sie kam ins Heim: Schwer erziehbar! Der erste Suizidversuch! Sie kann sich nicht einordnen. Sie verweigert sich der Gemeinschaft. Immer wieder läuft sie davon. Sie findet Trost in einer Clique von Gleichgesinnten, probiert



Alkohol, raucht mit dreizehn ihre ersten Joints und ist wenig später auf der Nadel - Heroin. Endlich kein Schmerz mehr. Die teuflischen Erinnerungen lassen sich wenigstens für einige Zeit wegdrücken. Die tiefe Traurigkeit verblasst kurzfristig. Aufatmen? Leben? Überleben?

Immer wieder bricht aber die Verzweiflung durch, die alten Wunden bluten. In mehreren Selbstmordversuchen will sie all dem ein Ende machen. Aber sie überlebt.

Sie lernt einen Mann kennen. Aufkeimende Hoffnung. Ein Strohalm, an den sie sich klammert. Aber eine Drogenpartnerschaft! Sie bekommen zwei Kinder, die ihnen das Jugendumt aber entzieht, da sie wegen ihrer Sucht nicht für sie sorgen können. Die Kinder kommen in eine Pflegefamilie. Beginnt für sie das gleiche Spiel?

Nun beginnt der totale Absturz. Sie nimmt an Drogen, was sie kriegen kann. Ihre Partnerschaft zerbricht. Haltlosigkeit und Leere bestimmen ihr Leben. Um ihren Konsum zu finanzieren, verkauft sie sich auf dem Strich. Menschenunwürdig - aber was soll sie sonst tun?

Nur das Gefängnis ist zwischendurch eine kurze Erholungsphase. Dort stabilisiert sie sich, kommt zur Besinnung, sucht Hilfe bei den Fachdiensten, denkt über ihr Leben nach. Aber immer wieder überschattet sie ihre Traurigkeit. Sie fällt in ein schwarzes Loch der Verzweiflung, Todessehnsucht bestimmt ihr Denken und Fühlen. -

So sitze ich ihr gegenüber. Ich höre ihr zu. Ich bin tief berührt und erschüttert. Ich möchte sie am liebsten in den Arm nehmen und ihr sagen und zeigen, dass sie ein wertvoller und liebenswerter Mensch ist. Aber sie würde es mir wohl nicht glauben können, noch nicht. Zu sehr bestimmen die schmerzhaften Erfahrungen ihr Lebensgefühl. So erzähle ich ihr von anderen Menschen, die ich kenne, die trotz einer unsäglich schweren Lebensgeschichte nicht aufgegeben haben. Menschen, die durch ihre Beziehung zu Gott ihr Schicksal annehmen, ihr Leben ordnen, aus ihrer Opferhaltung aussteigen konnten.

Aber es ist schwer für sie. Sie fühlt sich schlecht, schmutzig und schuldig. Schließlich habe sie es ja nicht verdient, dass jemand gut zu ihr sei. „Wahrscheinlich habe

ich es nicht einmal verdient zu leben. Ich bin ein Nichts, ein Stück Dreck. Das haben mir meine Eltern und Pflegeeltern ja gezeigt“, ruft sie verzweifelt. Und auch als Mutter habe sie versagt.

Ich erzähle ihr von unserem barmherzigen Gott: Einer, der uns nicht aufgibt. Einer, der es nur gut mit uns meint. Einer, der für uns sein Leben hingibt. Einer, von dem wir sagen: ER ist die Liebe!



Ihre Augen leuchten ein wenig auf. Doch sie tut sich schwer, solche Sätze zu glauben. Wo hat sie denn schon mal echte Liebe erlebt? Gibt es die denn überhaupt? Sie wurde doch nur abgeschoben und ge- und missbraucht.

Aber sie will sich auf die Suche machen. Etwas hat sie neugierig gemacht, ihre

Sehnsucht geweckt. Gibt es vielleicht doch Hoffnung, auch für sie?

Ich gebe ihr ein Neues Testament mit und lade sie ein, das Markusevangelium zu lesen. Vielleicht kann sie etwas von der großartigen Botschaft Jesu spüren.

Wir vereinbaren weitere Gespräche. Ich lade sie zur Emmausgruppe und zum Kirchenchor ein. Sie macht sich auf den Weg, das Leben zu suchen. Was wird sie wohl finden? Zum Abschluss des Gespräches nehme ich sie dann doch in den Arm, um ihr zu zeigen: Du bist ein geliebtes und gesegnetes Kind Gottes!

Einige Monate nach diesem Gespräch:

Sie hatte im Gefängnis an der Emmaus-Gesprächsgruppe, dem Chor und den Gottesdiensten teilgenommen, wir hatten einige gute Gespräche geführt, sie war auf der Suche, sie war auf dem Weg, aus ihrer selbstzerstörerischen Opferhaltung auszu-steigen. Das Leben blitzte auf, die Sonne brach durch die dunkle Wolkenschicht. Hoffnung auf Leben!

Bald darauf war sie bei Gericht entlassen worden und ich verlor sie aus den Augen. Dann kam irgendwann die traurige Nachricht durch ihren Cousin, selbst drogenkrank: „Hast du schon gehört? Die Yvonne ist gestorben, in meinen Armen. Multiples Organversagen!“ - Sie war wieder rückfäll-ig geworden. Ihr Körper hat es nicht mehr geschafft.

Sie ist wohl jetzt in den Armen dessen gelandet, der sie endgültig erleben lässt: „Du bist mein geliebtes Kind. Du bist mir kostbar und wertvoll.“

Norbert

Steh noch mal auf

Steh noch mal auf
und schlag
einen Weg ein,
einen neuen vielleicht,
(die alten kennst du
ja schon, weißt,
wohin sie führen).
Schlag den Weg ein
ins Neuland.
Dort blühen
ganz andere Blumen,
als vor deiner Tür.
Man spricht
eine andere Sprache,
vielleicht,
trotzdem
verstehst du:
Du bist
willkommen.

Ruth Rau



Liegen bleiben und dahinvegetieren?

Es ist nun ein gutes Jahr her, dass meine Freundin mich verlassen hat. Aber seitdem bin ich immer stärker in Selbstmitleid versunken. Ach was, ich habe mich geradezu hinabgewühlt.

Seit über vier Jahren bin ich nun in Haft und oftmals fühle ich mich hier so deplatziert wie am ersten Tag. Ich wünsche mir eine friedliche Welt voller Toleranz und ohne Aggression, ich bin emotional, verabscheue plumpes, vulgäres Verhalten und beschäftige mich lieber mit Musik und Lyrik als mit einem Fernsehschirm. Ich könnte noch einiges aufzählen (Nichtraucher, Vegetarier). Auf jeden Fall fühle ich mich hier im Knast oft bereits ‚anders‘, aber gar nicht so sehr, weil ich aktiv ausgegrenzt wurde (wobei ich durchaus für manche Ansichten bereits beleidigt und angegangen wurde!), sondern weil ich mich selbst ausgegrenzt und distanziert habe. Daran hat niemand Schuld außer ich selbst.

Und dadurch habe ich mich immer weiter der Verzweiflung und der Einsamkeit ergeben, obwohl ich doch unglaublich vieles habe, wofür ich dankbar sein kann: Familie, FreundInnen, die nach all der Zeit noch zu mir halten, Seelsorger und Sozialarbeiterinnen, die mir menschlich ganz viel mitgegeben haben; ich kann mich der Musik widmen, schreiben, lesen; ich habe ein Dach über dem Kopf und mehr als genug

zu essen. Eigentlich müsste ich verdammt noch mal tanzen und ‚Hosianna‘ schreien.

Aber immer wieder ziehe ich mich an dem runter, was mir fehlt: Eine Person in meinem Leben, die annähernd auf meiner Wellenlänge ist; Freiheit; einfach wieder mal eine Umarmung. Seit Corona ist das auch beim Besuch nicht mehr möglich und das zehrt an mir.

Am liebsten würde ich manchmal nur noch liegen bleiben und dahinvegetieren. Aber ist das wirklich eine Lösung? Dabei könnte ich doch aufstehen und aktiv werden, um zumindest zu versuchen, etwas zu verändern und zu verbessern, entweder an meiner Situation oder an mir und meiner Einstellung.

Und im Rahmen dieser Überlegungen möchte ich folgende Zeilen mit euch teilen, die mir bereits öfter geholfen haben, die Brille des Selbstmitleids (zumindest eine Zeit lang) abzunehmen und die mich zu Optimismus und Tatendrang inspirierten:

**Was bleibt nun übrig,
außer es zu wagen?
Später hat man immer noch
die Zeit zu klagen.
Auch wenn man Misstritte
natürlich will vermeiden,
ist es nicht gut,
sich in Unlust nur zu kleiden.
Der Versuch (zu leben) ist auch
nicht schlimmer als das Leiden!**

Timo, JVA Würzburg

„Es war alles richtig so!“

Alle Menschen müssen sich während ihres Lebens immer wieder von etwas oder jemandem verabschieden. Hie und da fällt dies richtig schwer und wir müssen uns viel Zeit dazu nehmen!

Als ältestes Bauernkind mit fünf Geschwistern musste ich mit 15 Jahren die Schule und das Heimatdorf verlassen, arbeiten und den Lohn heimschicken für die Geschwister. Der Abschied war nicht leicht und Besuche daheim ganz selten möglich.

Mit 19 Jahren durfte ich meinen eigenen Weg wählen und hatte viel Glück. Ich wurde gefordert und gefördert, konnte meine fehlende Schulbildung nachholen und meinen Traumberuf als Krankenschwester lernen und dank guter Gesundheit bis zum 65. Lebensjahr ausüben.

Seit meiner Schulzeit war unter anderem das Briefe Schreiben mein Hobby. Reisen war für mich selten möglich, aber durch die Briefe habe ich viel über andere Menschen erfahren und auch gelernt. Früh begann ich auch, mit Menschen in Gefängnissen Briefkontakte zu pflegen. Irgendwann gab es auch einen „Lebenslänglichen“, der begnadigt wurde und für mich so wichtig wurde, dass ich mein Leben total umkämpelte und meine Schweizer Heimat verlassen habe. Ich habe geheiratet und mit ihm eine Familie gegründet. Dieser Entscheid und Abschied war der schwierigste und doch kann ich jetzt mit 74 Jahren rückblickend sagen: „Es war alles richtig so“.

Mit guten Wünschen und freundlichen Grüßen

Rosemarie Kraus

OBDACHLOS

*Im Windzug einer Häuserecke
kauert er in einer Decke.*

*Das Stakkato vieler Schritte
übertönt die zage Bitte,
in den leeren Kaffee-Becher
einen Obolus zu tun.*

*Weiße Wolken spiegeln sich
neben ihm in einer Pfütze.
Und er taucht mit einem Finger
in das kleine Wasser ein,
um den Himmel zu erfühlen
und ihm ein wenig nah zu sein.*

*Doch zerfließt das Firmament,
denn es war nur Spiegelschein.
Und so spürt er, wie seit langem,
nur den harten, kalten Stein.*

*Tausend fremde Schritte eilen,
keinen Blick und kein Verweilen.
Unstet fliegt ein braunes Blatt,
ist ganz kurz bei ihm verblieben.
Bis auch es vom kalten Wind
erfasst und wieder fort getrieben.*

Harald Reiter



Nicht weil sie fromm sind, sondern auf existentieller Suche

Manches Mal werde ich mit staunendem Gesicht gefragt "Du bist Pfarrer im Knast? Warum gibt es denn da GefängnisseelsorgerInnen? Sind die etwa so gläubig?" In dieser Frage wird alles Unverständnis hineingelegt, als habe der oder die Fragende die Gewissheit, auf den größten Widerspruch in der Geschichte der Menschheit gestoßen zu sein.

Meine Antwort ist dann meistens, „nein, sie sind nicht gläubiger als der andere Teil der Menschheit, aber sie haben mehr Sehnsucht nach Heilung.“ Und Tatsache ist, wir SeelsorgerInnen versuchen den Raum offen zu halten nach dem ganz Anderen. Dem, der noch neue Wege kennt, dem, der in seiner Widersprüchlichkeit ja sagt zu den Menschen, die sonst nur Nein hören. Der, dem unser Gut-Sein oder unser Schlecht-Sein kein Kriterium dafür ist, uns zu lieben.

Wir versuchen erfahrbar zu machen, dass wir Menschen etwas brauchen, das uns un verfügbar bleibt und uns doch in Fülle geschenkt wird. Leben, zum Beispiel. Wir versuchen Horizonte aufzuzeigen, die von den Männern gefüllt werden dürfen. Darum gibt es Seelsorge im Gefängnis, nicht, weil die Männer so fromm sind, wohl aber, weil viele ihre Antennen im Gefängnis ganz weit ausgefahren haben auf der existentiellen Suche nach einem neuen Weg. Diese Suche habe ich in dieser Absolutheit in der Pfarrgemeinde nur sehr selten vorgefunden. Hier ist sie zum Greifen nahe.

Antrag schreiben

Wer mich im Gefängnis sprechen möchte, muss einen so genannten Antrag schrei-

ben: „An den Fahrer, an den Vara, an den Pfarra, en Prista, an die Kirsche, an den Seelensorger, an den Pastor...“ All dieses bekomme ich immer wieder zu lesen. Im Smalltalk bin ich der Wolkenschieber, der Himmelskomiker, der Tabakkurier (dabei verteile ich keinen Tabak – wengleich viele das gerne hätten).



Himmelskomiker (frei nach Petrus Ceelen) passt, denn viele finden es komisch, dass ich vom Himmel rede in ihrer Hölle. Manche lachen, wenn ich von Vergebung spreche in einer Einrichtung für Vergeltung. Sie lächeln milde, wenn ich predige, dass Jesus forderte, in einer Schlägerei auch die andere Wange hinzuhalten. Die biblische Botschaft ist schwer ins Wort zu bringen bei all der Erfahrung, die ihr entgegensteht. Und doch ist sie wahr!

Hans-Gerd Paus | JVA Gelder



Jeden Tag begegnen wir Herrn Ich.
Herr Ich ist leicht zu erkennen.
Er sagt immer "ich - ich - ich".
Herr Ich ist voll von sich.
Seine Worte sind die wichtigsten,
seine Gedanken die besten,
seine Erlebnisse die aufregendsten,
seine Wünsche die dringendsten,
seine Leiden die schlimmsten.
Alles dreht sich um ihn.
Wo er ist, ist der Mittelpunkt der Welt.
Herr Ich ist sehr beschäftigt.
Er hat nie Zeit für andere.
Herr Ich wohnt in jedem Menschen. -
Setzen wir diesen Egoisten vor die Tür!

(Phil Bosmans)

An meine Mutter

In diesem Brief will ich dir sagen, was ich über dich denke. Es gab gute Zeiten zwischen uns und auch schlechte Zeiten, doch leider zu viele schlechte. Dich als meine Mutter anzuerkennen, damit habe ich abgeschlossen, du hast mir zu viele Schmerzen bereitet. Vor meiner Inhaftierung hast du mir einen Schmerz bereitet, der mir gezeigt hat, dass ich besser alleine ohne dich leben kann. Deine letzten Worte haben mir gezeigt, dass ich dir total egal bin. Eigentlich müsste es mir klar gewesen sein, dass du nie zu mir gestanden hast. Mein ganzes Leben war ein einziges Chaos mit dir. Es klingt zwar frech, aber leider ist es wahr: Ich bin zu 100% die bessere Mutter von uns beiden.

Deine Beleidigungen mir gegenüber, ich wäre eine Dreckschlampe, Hure und Ausländermatratze, und: „Es wäre besser gewesen, ich hätte dich abgetrieben!“ oder: „Das Kind haben sie weggeschmissen und die Nachgeburt habe ich großgezogen!“ sind nur wenige von vielen tiefen Verletzungen, die du mir zugefügt hast. Du sagst, ich sei eine Schlampe! Ich frage mich, wer von uns beiden das ist. Du hast drei Kinder von drei Männern, warst viermal verheiratet, und das Schlimmste: Du hast mit meinem Mann Sex gehabt. Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen und ich habe angefangen, Drogen zu nehmen. Jeden zweiten Tag musste ich deine Schläge ertragen, wenn etwas nicht so war, wie du es wolltest, oder wenn du aus irgendeinem anderen Grund genervt warst. Meine Kindheit war die Hölle oder besser gesagt: ich hatte gar keine.

Du hast mein Leben zerstört; nur weil du keine Kindheit hattest, durfte ich auch keine haben. Mein großer Bruder war oder ist

dein absoluter Liebling. Er durfte alles, und wenn er was angestellt hat, habe ich dafür die Schläge bekommen.

Deine SMS vor meiner Inhaftierung hat mir so weh getan. Als ich dir gesagt habe, dass ich in den nächsten Monaten nicht erreichbar bin, weil ich in den Knast muss, sagtest du nur: „Solange *du* im Knast bist und nicht ich, ist mir das egal.“ Mir hat es fast das Herz zerrissen. Dieser Tag hat mir eindeutig gezeigt, dass ich dir hochgradig am Arsch vorbei gehe. Ich hätte mir etwas anderes von dir gewünscht, eine Ermutigung: „Hey, du schaffst das schon!“, oder „Das tut mir leid!“. Aber es kam nur so eine Scheiß-Aussage von dir. Vielen Dank! Du hast es mir nie leicht gemacht, immer kamen nur Vorwürfe, immer und immer wieder. Wieso kannst du nicht eine Mutter sein mit Herz und Seele?

Du sagst zu mir, ich wäre eine Lügnerin und würde nur Probleme machen, und dass du bis heute das Heim bezahlst, in das du mich gesteckt hast. Aber es war ein städtisches Heim. Da bezahlt man gar nichts. Da frage ich mich, wer da lügt. Wäre ich gut aufgewachsen, wäre ich nie so, wie ich bin. Ich wollte nicht viel, nur ein bisschen geliebt werden von meiner Mutter.

Nicole, ehem. JVA Schwarzenberg

Liebe Nicole!

Es ist richtig und gut, die Enttäuschung, die Wut, ja den Hass in solch einem Brief rauszulassen, den Du aber gar nicht abschickst, sondern als Ventil für Deine eigenen Gefühle geschrieben hast. Vielleicht musst Du Dich von den vergeblichen Wünschen nach der Mutterliebe verabschieden. Sie hat Dir auf Grund ihrer eigenen Geschichte das gegeben, was sie geben konnte. Das war nicht viel. Doch Du hast trotzdem so viel Kraft und Power in Dir, dass Du Dein Leben bestehen kannst.

Du bist stark und Du schaffst das! N.T.

Abschied vom alten Leben und Neuaufbruch im Knast

Zurzeit sitze ich im Jugendvollzug eine Haftstrafe von einem Jahr und zehn Monaten ab. Dies ist bereits mein zweiter Aufenthalt in der Justizvollzugsanstalt. Dieses Mal wurde ich verurteilt wegen Betrugs in zwei Fällen, unerlaubten Besitzes von Betäubungsmitteln (Heroin und Kokain) und vierzehnfachen erwerbsmäßigen Diebstahl. Meine jetzige Haftstrafe endet im September. Die erste Jugendstrafe belief sich auf ein Jahr und sieben Monate. Diese habe ich bekommen wegen räuberischer Erpressung mit schwerer Körperverletzung, und in zwei Fällen wegen Volksverhetzung.

Wie man sich vorstellen kann, hatte ich genügend Zeit, um über einiges nachzudenken. Ob ich ein besserer Mensch geworden bin, kann ich nicht sagen. Ich merke nichts von einer Veränderung. Ich bin froh, hier gewesen zu sein, weil ich Dinge erfahren durfte, die ich wahrscheinlich nicht kennen gelernt hätte. Zum Beispiel die Kirche. Ich war vor meiner Haftzeit noch nie in einem Gottesdienst. Zur Info: Meine erste Haftzeit hatte ich mit 17 Jahren angetreten. Ich kam auf die Aufnahmeabteilung, als nach 2 Wochen jemand an der Tür klopfte. Ein Mann kam herein, katholischer Seelsorger, der Pastor. Er stellte mir Fragen über mich und mein Leben in der Freiheit. Ich habe ihm viel von mir erzählt, weil ich wirklich das Gefühl hatte, dass es ihn wirklich interessierte. Am Ende des Gespräches fragt er mich, ob ich nicht Lust hätte, sonntags den Gottesdienst zu besuchen. Ich sagte ja und er stellte mir eine Karte aus, die zur Teilnahme am Gottesdienst berechtigt. Ich fragte mich selber, ob



ich echt dorthin gehen soll. Was habe ich schon zu verlieren, dachte ich mir.

Als ich die Kirche sonntags um 9 Uhr betreten habe, hatte ich ein anderes Gefühl. Ich würde dieses Gefühl gerne beschreiben, doch ich kann es nicht. Ich und die anderen Gefangenen haben uns auf die Stühle gesetzt und der Gottesdienst fing an. Worüber es in der Predigt ging, weiß ich heute nicht mehr, aber das Lied, das wir gesungen haben, werde ich wohl nie wieder vergessen. Der Text sprach einfach das aus, was ich oft dachte und fühlte: ‚Herr, Deine Liebe ist wie Gras und Ufer...‘ Ich hörte von festen Gruppen, in denen man Fragen zu Gott und der Welt stellen konnte. Ich habe mich angemeldet und lernte den evangelischen Pastor kennen. Er lud mich irgendwann zu einem seelsorgerischen Gespräch ein. Er merkte wohl, dass mir das schwer zu

schaffen machte, und damit hatte er auch Recht. Nicht nur, dass mein Sohn einige Wochen vor meiner Haftstrafe geboren ist, nein auch meine Freundin, mit der ich schon sehr lange zusammen war, ist mir fremd gegangen und hat Schluss gemacht. Heute weiß ich, dass ich mit meinem Schicksal nicht alleine hier bin, aber es macht mir schwer zu schaffen, da ich eigentlich gewohnt bin, solche Probleme mit Alkohol und Drogen zu bekämpfen.

Wie ich heute weiß, ist das eine endlose Schleife... aber mit jemanden über so etwas zu reden, fiel mir schwer. Ich versuchte es und ich fing an zu reden, und der hörte mir einfach nur zu. Als ich am Ende angekommen war, sah er mich an und sagte, dass sei schon ein ganz schönes Stück, was ich da mit mir rumtrage. Es hört sich jetzt vielleicht komisch an, aber er fing an, mir Geschichten über Ex-Häftlinge zu erzählen. Er nannte keine Namen, da er ja Schweigepflicht hat. Er zeigte mir dadurch, dass es Leute gab, denen es noch viel schlechter ging als mir.

Von Mitgefangenen belächelt

Zwei Dinge habe ich auf einmal gelernt, wahrscheinlich schon zwei Dinge mehr als in den letzten zwei Jahren in Freiheit. Es war gar nicht schlecht, über Dinge, die einen bedrücken, zu sprechen, und egal wie verzweifelt die Lage auch gerade sein mag, man sollte immer versuchen, das Beste daraus zu machen. Auch wenn man auf den ersten Blick nichts Gutes erkennen kann. Ich habe viele Monate gebraucht, um genau das zu beherzigen. Ab diesem Tag führte ich oft solche Gespräche mit dem Seelsorger, weil es mich einfach befreit hat, und es war einfach schön zu wissen, dass man auch hier einen Ansprechpartner hat. Das eine oder andere Mal kam es vor, dass ich von Mitgefangenen belächelt wurde,

weil ich zu den Seelsorgern gehe. Das hat mich nicht weiter gestört. Das Gefühl, das uns die Kirche gab, war für uns und mich Lohn genug. Sobald man die Kirche betritt, hat man nicht wirklich mehr das Gefühl, im Knast zu sein. Also, wenn man mich heute fragen würde, wo ich mich hier am wohlsten fühlen würde, sage ich ganz klar: in der Kirche. Nachdem wir die Arbeit beendet hatten, haben wir mit dem Seelsorger Kaffee und Kekse gegessen. Dies war für uns natürlich Luxus, nicht nur, weil er gut schmeckte, sondern weil es hier nicht oft Kuchen gibt. Ich fühlte mich in dieser Runde sehr wohl, da die anderen in dieser Runde offen über ihr Leben und ihre Probleme sprachen. Ich merkte sehr schnell, dass sie dieselben Probleme wie ich hatten, und viele dasselbe durchmachten wie ich. Es gab mir einfach das Gefühl, nicht alleine da zu stehen.



Trotz alledem kamen Zeiten, in denen es mir sehr schlecht ging und ich mit meinen Problemen nicht fertig wurde. Ich war eine Gefahr für andere und für mich selbst. Man verlegte mich auf die „Schlichtzelle“, eine Zelle wo man das Fenster nicht öffnen

kann und man 24 Stunden von zwei Kame-
ras überwacht wird. Dort verblieb ich eine
sehr lange Zeit. Da durfte ich auch den
Gottesdienst nicht besuchen. Aber auch
dafür hatte der Seelsorger eine Lösung. Es
war Ostern und er sagte zu mir, wenn du
nicht zum Gottesdienst kommen kannst,
kommt der Gottesdienst zu dir. Und so
machten wir den Gottesdienst in der so
genannten Schlichtzelle mit allem was
dazu gehört: Kerzen, singen, segnen, ein-
fach alles. Es war einfach sehr schön und
auch so fühlte ich mich in meiner beschei-
denen Lage nicht allein. ...

Ich weiß bestimmt, dass nicht nur ich froh
bin, dass es solche Leute wie die Seelsor-
ger im Knast gibt. Weil man ihnen sagen
kann, was man zu sagen hat, ohne Angst
haben zu müssen, abgestempelt zu wer-
den oder den Respekt vor dem Menschen
zu verlieren. Egal welche Straftaten oder
Lebensansichten man auch hat, sie ver-
gessen nicht, dass man trotz allem ein
Mensch ist, und das ist ein schönes Gefühl
zu wissen.

Gott ist nicht die Lösung für alles

Ich glaube, ohne diese Leute in der JVA
wäre vielleicht einiges anders gelaufen für
mich. Aus diesem Grund kann ich mich nur
recht herzlich bedanken und eines weiß ich
ganz sicher: „Ihr seid wirklich ein Geschenk
Gottes. Danke.“ Ich möchte noch hinzufü-
gen, dass mir die Gruppen auch sehr ge-
holfen haben, aber es ist nicht so, dass ich
bekehrt bin. Ich bin mir sicher, dass es ei-
nen Gott gibt, sonst würden diese Men-
schen nicht so leben, wie sie leben und
nicht das tun, was sie tun. Ich stelle gar
nicht in Frage, dass sie mit Herz dabei sind
und das kann nur ein Einwirken Gottes
sein. Aber ich glaube bis heute nicht, dass
Gott die Lösung auf alle Probleme ist. Der
Geist wächst nicht nur im Glauben, son-

dern auch an Erfahrungen. Der Glaube an
sich ist eine gute Sache. Nur ist die Frage,
wie man lebt. Ich finde einfach, es gibt Leu-
te, die die ganze Sache übertrieben sehen
und auch übertrieben leben. Dies soll kein
Vorwurf sein, aber ein Versprechen, dass
das für mich niemals in Frage kommt, auch
wenn Gebete heutzutage zu etwas Wichti-
gem geworden sind. Auch wenn ich mich
von Gott geliebt fühle, bleibe ich trotzdem
ICH und versuche nicht so etwas wie der
„zweite Jesus“ zu werden.

Ich hoffe, ich konnte einen kleinen Einblick
in die JVA und der Arbeit der Seelsorge
geben und zeigen, wie ich als Gefangener
die Arbeit sehe, was ich glaube und wie
wichtig sie für mich ist. Ich bin froh zu wis-
sen, dass es das letzte Mal ist, dass ich
aus der JVA schreibe. Ich werde entlassen
und man wird sehen, welchen Weg ich
dieses Mal gehe. Auch wenn es Scheiße
war, ich bin dankbar für diese Erfahrung.

aus: Newsletter Gefängnisseelsorge



Der kranke, kranke Regenwurm



Es war einmal ein Regenwurm, der war sein ganzes Leben lang krank. Kaum hatte ihn seine Mutter auf die Welt gebracht, war er schon krank. Man merkte es an seiner unlustigen Art, dass ihm etwas fehlte. Der Wurmdoktor kam mit seinem Köffchen gekrochen und fühlte ihm den Puls.

„Was fehlt ihm!“ fragte die Mutter ängstlich.

„Er ist krank“, sagte der Wurmdoktor und machte ein besorgtes Gesicht.

Die Mutter wickelte ihn in warme Sauerampferblätter ein und brachte ihm Schnecken Schleim. Aber der Regenwurm blieb krank und zeigte keine Lebensfreude. Wenn die anderen Würmer spielen gingen, lag er krank in seinen Sauerampferblättern unter der Erde, er wusste nicht einmal, was Sonne und Regen ist. Er blieb auch krank, als er größer wurde. Nie verließ er sein Plätzchen unter der Erde, sondern lag immer in seinen Sauerampferblättern und aß traurig seinen Schnecken Schleim.



Drum wurde er auch nie von einer Amsel gefressen wie fast alle seine Kameraden und blieb die längste Zeit am Leben.

Aber sagt mir selbst - ist das ein Leben?

Franz Hohle



Ein Grashalm zaubert den
Frühling nicht herbei.
Aber soviel Kraft hat er,
um mit seinem Leben
den toten Asphalt zu
durchbrechen.
Eine Wüste kannst du
nicht an einem Tag
verändern,
aber anfangen kannst du
mit einer kleinen Oase.

(Phil Bosmans)

Warum immer ich?

Warum immer ich? Diese Frage stellte ich mir zuletzt, als ich von meinem Besuch in der Tabor-WG an Weihnachten 2020 zurückkam. Ich war mit vielen Bewohnern der WG in Kontakt gestanden und hatte drei sehr schöne und lange Spaziergänge in der Umgebung von Moosach unternommen. Alles zusammen wohl ein bisschen viel für einen Organismus, der sonst in städtischen Gefilden unterwegs ist. Zwei Tage später lag ich mit den Symptomen einer klassischen Erkältung im Bett. Zerknirscht dachte ich: Warum muss das jetzt passieren? Warum immer ich?

Schnell wurde mir die Unzulänglichkeit meiner Fragen bewusst. Ich schmunzelte über meinen Frust. Ist das nicht zu einfach, von einer Erkältung auf eine Regel zu schließen (das „immer“ in unserer Leitfrage dieser Ausgabe) oder gar einen Schuldigen zu suchen? War ich nicht schon so lange nicht mehr erkältet gewesen, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnern konnte? Und was kommt mir denn durch diese meinem Körper und noch mehr meinem Geist auferlegte (Zwangs-)Pause zugute?

Ich dachte nach und wurde mir bewusst, dass ich die letzten Monate immer etwas zu tun hatte. So konsequent Pause zu machen – das habe ich mir gar nicht erlaubt. Ich wurde dankbar für das Ruhem im Bett: beten, schlafen, Tee trinken, beten, schlafen, Tee trinken ... das tat mir gut!

Ich las die Enzyklika ‚Fratelli tutti‘ und wurde mir bewusst, was für eine starke Botschaft dieser Text von Papst Franziskus uns bietet. Wäre ich gesund gewesen, hätte meine Lektüre gewiss anders ausgesehen und sich mehr an meinen alltäglichen Themen ausgerichtet.

Ich blickte auf die letzten Wochen zurück: das Schreiben vieler Bewerbungen, die vielen Absagen und die schwindende Hoffnung, doch noch vor Jahreswechsel eine neue Arbeitsstelle zu finden. Und ich spürte, dass es so in Ordnung ist, wie es ist. Ich hatte getan, was ich konnte.

All diese Gedanken und die Tatsache, dass der olle Computer-Bildschirm für ein paar Tage wirklich einmal GANZ aus war, taten mir gut. Ich wurde mir der tiefen Wahrheit bewusst, die im Wort Heimsuchung steckt, das ja für Krankheit synonym verwendet wird. Die Frage „Warum immer ich?“ war gewandelt. Ja, warum bin ich der Beschenkte? Warum habe ich die Zeit und die Ruhe, jetzt zu mir selbst seit langer Zeit zu kommen? Warum darf ich mit meinem Verstand erkennen, dass mich Genervtheit und Selbstmitleid in meiner Krankheit gefangen halten?

Eine Erkältung ist eine Erkältung. Aber ich glaube, dass wir uns bzw. der eigenen Genesung mit unserem Selbstmitleid in so vielem im Wege stehen. Die wohl eindrücklichste Erfahrung hatte ich mit einer Generaloberin: sie packte mich einmal an beiden Armen und sagte liebevoll bestimmt: Salim, Schluss jetzt! Sie trug mir auch auf, einen dicken, schwarzen, waagrechten Strich in mein Tagebuch zu ziehen. Zeichen des „Schluss jetzt!“ und des Anfangs, wenn ich mein Selbstmitleid loslasse. Einfach loslasse.

Die Frage „Warum immer ich?“ deutet auf ein ganz tiefes Bedürfnis des Menschen hin: wir möchten wahrgenommen werden in unserer konkreten Situation, als Person, mit den Themen, die uns bewegen. Die Theologin Irmgard Kampmann schreibt dazu:

„Woher kommt der viele Unfrieden? Alles will wahrgenommen werden. Gewaltames Verhalten, Verneinung und Zerstörung entstehen, wenn das Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, das wir alle haben, nicht gehört wird. Wird dieses Bedürfnis anerkannt und erfüllt, wird Feindschaft aufgelöst und Geschwisterlichkeit tritt in den Vordergrund.“ (Kampmann 2010, S. 26)

Wie gehe ich damit um, wenn ich mich nicht wahrgenommen fühle? Sind meine Erklärungsmuster und Schuldzuweisungen ausreichend abgesichert? Empfinde ich Frieden, wenn ich die Frage nach dem Schuldigen für meine Opferrolle („Warum immer ich?“) stelle und gleich noch beantworte? Kann es sein, dass ich so auf meinem Weg nicht weiterkomme?

Tränen und Trauer, Wut und Verzweiflung, Sprachlosigkeit und Wortschwall ... all das darf sein, ist Ausdruck unserer tiefen Sehnsucht nach Wahrnehmung, nach dem wahrgenommen Werden und Sein.

In einem Kirchenlied (GL 414) kommt sehr gut zum Ausdruck, dass Gott uns zutiefst wahrnimmt:

*Herr, unser Herr, wie bist du zugegen
und wie unsagbar nah bei uns. Allzeit
bist du um uns in Sorge, in deiner Liebe
birgst du uns.*

*Du bist nicht fern, denn die zu dir beten,
wissen, dass du uns nicht verlässt.
Du bist so menschlich in unsrer Mitte,
dass du wohl dieses Lied verstehst.*

*Du bist nicht sichtbar für unsre Augen,
und niemand hat dich je gesehen. Wir
aber ahnen dich und glauben, dass du
uns trägst, dass wir bestehen.*

Nach den Tränen und der Trauer kommt immer auch der Moment des Aufstehens, des Sich-Sammelns und des Weiterge-

hens; nach der Wut und der Verzweiflung die Chance des Loslassens und der Vergebung, eventuell auch des Sich-Gestehens und Anerkennens, dass ich mich geirrt habe, falsch geurteilt oder gehandelt habe. Da darf eine Wehmut nachwehen, mein Herz vom Leben berührt sein, ein erneutes Weinen aus Dankbarkeit darum emporkommen, dass in Gott alles schon gut ist. Gott gibt Antwort auf meine Frage „Warum immer ich?“ - „Weil ich dich liebe habe. Ich bin dir unsagbar nahe und nehme dich in meiner Liebe wahr.“

Salim



Michael W., JVA Stadelheim

Die Opferrolle habe ich bis heute!

Ich habe mich mit diesem Thema sehr beschäftigt, da es mich auch angeht. Ich habe schon in der Schule diese Rolle eingenommen. MitschülerInnen können sehr grausam sein. Der Täter fühlt sich dem Opfer überlegen und übt teilweise Sachen aus, die dem Opfer sehr weh tun. Dem Täter ist die Gefühlslage des Opfers und wie es ihm geht, egal. Hauptsache er hat das, was er wollte.

Ich habe versucht, Freundschaften zu knüpfen. Vermutlich gelang mir das. Ich wurde wieder sehr enttäuscht. Die ‚sogenannten Freunde‘ fielen mir regelmäßig in den Rücken. Es tat mir sehr weh, dass ich so hintergangen worden bin. Es gab viele Menschen in meinem Leben, die mir zuerst Freundschaft vorgegaukelt haben und mich, nachdem sie das, was sie wollten, von mir bekamen, fallen gelassen haben. Ich fühlte mich wie ein Handtuch, das benutzt wurde und wieder in die Ecke geworfen wird. Das begleitete mich die ganze Schulzeit. Ich habe mir überlegt, wie ich aus diesem Teufelskreis entfliehen kann. Ich fand keinen Weg.

Ich habe versucht, mich Erwachsenen anzuvertrauen. Leider wurde ich nicht ernst genommen. Ich wurde mit Ausreden abgespeist. Ich hätte eine Hilfe gebraucht. Ich wollte reden und konnte nicht. Ich wollte mir keine Blöße geben. Ich spielte die Starke, obwohl ich sie nicht war. Ich sah aus meiner Rolle keinen Ausweg. Ich verharrte in dieser Rolle und versuchte mir einzure-



den, es sei alles in Ordnung. Ich versuchte mir eine Welt aufzubauen, in der nur ich alleine den Zutritt hatte. Das half mir, die Zeit zu überstehen. Ich hatte keine Kraft, mich mit der Problematik auseinander zu setzen. Ich wollte nur, dass alles aufhört und vorbei ist. Dieser Wunsch wurde mir leider nicht so erfüllt. Ich hatte nur ein Ziel: Raus aus meinem Hamsterrad und frei sein.

Diese Opferrolle habe ich bis heute. Ich bin froh, dass ich Hilfe bekomme, dass ich aussteigen kann, um mein eigenes Leben zu leben. Es wird immer Menschen geben, die Opfer suchen und ihnen Böses tun wollen. Ich habe in der Haft auch schon Menschen kennen gelernt, die nur auf ihren eigenen Vorteil aus sind und alles dafür tun, zu ihrem Ziel zu gelangen. Ich vermute, dass solche Menschen kein Gewissen haben. Ich wünsche mir, dass es Menschen gibt, die auch den Mut haben aufzustehen, und dem Opfer helfen

und nicht einfach zusehen oder vielleicht noch wegsehen und sich ihren Teil denken. Ich habe hier auch Menschen getroffen, die mich so annehmen, wie ich bin. Bitte nehmt die Menschen so an, wie sie sind und versucht sie auf keinen Fall zu ändern. Auch Ehrlichkeit spielt eine große Rolle. Ohne Ehrlichkeit kann sich nur schwer ein Vertrauen aufbauen. Jeder Vertrauensbruch tut sehr weh und hinterlässt sehr viele Narben. Für die Zukunft wünsche ich mir: Geht mit euren Mitmenschen so um, so wie ihr mit euch umgehen würdet. Gewalt ist keine Lösung und gibt nur böses Blut.

Miriam, JVA Aichach

Jesus und Opfer

Hat sich Jesus als Opfer gefühlt?

Generell können Theologen wenig über die Gefühle Jesu sagen, weil die Evangelien an deren Darstellung nicht interessiert sind. Dennoch gibt es Stellen, in denen sich Jesus verletzt zeigt, z.B.: „Die Füchse haben Höhlen und die Vögel des Himmels Nester; der Menschensohn aber hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann“ (Mt 8,20); oder: „Jerusalem, Jerusalem, du tötest die Propheten und steinigst die Boten, die zu dir gesandt sind. Wie oft wollte ich deine Kinder sammeln, so wie eine Henne ihre Küken unter ihre Flügel nimmt; aber ihr habt nicht gewollt“ (Mt 23,37). Doch umgekehrt hat Jesus die Auseinandersetzung mit seinen Gegnern unter den Schriftgelehrten und Pharisäern offensiv aufgegriffen und sich nicht wehleidig zurückgezogen, er hat sie sogar um seiner Sache willen (der Erfüllung des Willens Gottes) provoziert, als er z.B. am Sabbat verbotener Weise geheilt hat. Wenn es um das Verhältnis zu Gott, seinem Vater ging, hat er keinen Konflikt mit Menschen gescheut. Seine Gegner hatten schon früh beschlossen, ihn zu töten und Jesus war sich darüber im klaren. In Jerusalem schließlich drohte seine Verhaftung. Jesus floh nicht und er stellte sich vor Gericht klar den falschen Anschuldigungen. Doch als schließlich seine Kreuzigung beschlossene Sache und nicht mehr zu verhindern war, gab er sein Wirken und sein Leiden als Lebensopfer Gott in die Hände und vergab sogar seinen Peinigern.

Wollte Gott Jesus opfern?

Theologische Vorstellungen des Mittelalters, die z.T. bis heute nachwirken, besagen: Die Menschen beleidigten durch ihre

Sünden Gott so sehr, dass er, um uns zu retten, seinen Sohn Jesus Christus am Kreuz opfern musste. Nach biblischer Überzeugung will Gott jedoch keine Menschenopfer, auch nicht bei Jesus. Vielmehr will er, dass seine bedingungslose, grenzenlose Liebe für uns durch Jesus erlebbar und erfahrbar wird (Elmar Gruber). Jesu Hingabe an Gott entspricht auch seiner Hingabe an die Menschen.

Und das sog. Kreuzesopfer Jesu?

In der Messfeier gedenken wir der Lebenshingabe Jesu, seiner Liebe zu uns bis in den Tod. Und wir gedenken der unbegreiflichen Tat Gottes, die wir Auferstehung nennen, welche diese Lebenshingabe bis in den Tod zur Quelle des neuen Lebens für uns werden lässt. In den Zeichen von Brot und Wein wird das neue Leben Jesu für uns erfahrbar, ja genießbar. Die Feier will uns helfen, der Liebe und Hingabe Jesu ähnlicher zu werden.

Josef Six

Gebet eines Narzissten:

Das ist nie passiert! Und wenn es passiert ist, war es nicht so schlimm, und wenn es das doch war, war es nicht meine Schuld, Und wenn doch, meinte ich es nicht so, und wenn doch, dann bist du schuld!



Samuel Koch



ist Schauspieler und Buchautor. Seit seinem Unfall in der Sendung „Wetten, dass...?“ ist er querschnittgelähmt. Er schrieb das Buch: „StehaufMensch! Was macht uns stark? (K)ein Resilienz-Ratgeber“

Trotzdem will ich glücklich sein

Publik-Forum: Nach ihrem Unfall (in der Sendung ‚Wetten, dass ...?‘) bekamen Sie eine Diagnose, die gar nicht hoffnungsvoll klang. Warum konnten Sie trotzdem Hoffnung haben?

Samuel Koch: Das sind mit Sicherheit viele verschiedene Dinge, die dazu geführt haben, dass ich auch - und da muss ich dazusagen: mit Sicherheit nicht immer - hoffnungsvoll in die Zukunft schauen konnte. Ich bin ja auch einfach nur ein Mensch, der durchaus verzweifelt war und keine Perspektive mehr gesehen hat und sehr viel Schmerzen hatte und gesagt hat: Mama, hol den Tierarzt. Wenn Tiere so leiden, dann werden sie erlöst. Das gab es schon. Hoffnung war zum einen ein bedingungsloses Angenommensein und Geliebtsein von meinen Eltern. Es waren meine Geschwister, sprich: Familie, es waren viele Freunde, es waren meine Kommilitonen, es war ein Professor, der gesagt hat, du kommst zurück an die Uni, wir glauben an deine Fantasie und Kreativität. Du bist nicht nur wegen deiner Beweglichkeit engagiert worden. Ich wusste, wenn ich Aufgaben habe, wenn ich Herausforderungen habe, dann kann ich hoffnungsvoll in die Zukunft schauen. Es gab aber auch Momente, die waren eklig und unschön, wo ich überhaupt keine Perspektive mehr gesehen habe und mich trotz aller Freunde und Familie unverstanden und allein gefühlt habe. Eines der ersten Male, als ich noch mit Halskrause im Rollstuhl auf den Balkon des Klinikdachs geschoben wurde - vorher hatte ich nur einen Fensterausschnitt der Umgebung aus der Intensivstation gesehen, ich war ja wochenlang nur durch einen Luftröhrenschnitt im Hals beatmet worden-, als ich dann also rausgeschoben wurde und zum ersten Mal wieder unklimateisierte Bergluft durch Mund und

Nasenhöhle einatmen konnte und die Berge gesehen habe, einen See und die Wiese und die lustigen Heidschnucken, da habe ich mich an den Erfinder des Rückenmarks gewandt und habe mich in diesem Moment getragen und aufgefangen gefühlt. Ich saß auf diesem Balkon und habe irgendwie gegrinst und habe gewusst, okay, da draußen gibt es noch mehr, für das es sich zu leben lohnt. Auch wenn es mir bis heute schwerfällt zu sagen: Es gibt wohl Wichtigeres, als sich bewegen zu können. Auch das hat dazu geführt, dass ich hoffnungsvoll in die Zukunft schauen konnte und immer noch kann.

Der Wiener Psychiater und KZ-Überlebende Viktor Frankl, Erfinder der Logotherapie, hat mal ein anderes Wort für Resilienz benutzt. Er sprach von der ‚Trotzmacht des Geistes‘. Ist es Ihrer Erfahrung nach eine Frage des mentalen Bewusstseins, der inneren Haltung, ob man Krisen und Schicksalsschläge übersteht?

SK: Mit Sicherheit. *Trotzdem* werde ich jetzt aktiv sein, und *trotzdem* werde ich versuchen, glücklich zu sein, und *trotzdem* bleibe ich hoffnungsvoll und zuversichtlich. Natürlich ist die Mentalität, die mentale Verfassung, die aber auch morgen so und übermorgen ganz anders sein kann, entscheidend. (...)

Wie lange hat es gedauert, bis Sie akzeptieren konnten, trotzdem ja zu sagen, zu sich und Ihrem Leben?

SK: Das war ein Prozess. Natürlich habe ich im Moment ein größeres Ja zum Leben und allen Herausforderungen, die mir so gestellt werden, als zum Beispiel in der Akutphase der Reha-Klinik, wo ich teilweise keine Perspektive für mich sah. In meinem Leben vor dem Unfall habe ich immer gedacht: O Mensch, ich bräuchte drei, vier

Lebenszeiten, um all das zu machen, was es Schönes in der Welt zu entdecken gibt. Zwischenzeitlich wusste ich dann überhaupt nichts mehr. Mittlerweile bin ich erfreulicherweise wieder an dem Punkt, wo ich sage, Mensch, ich bräuchte zwei, drei, vier Leben, um alles zu tun, was ich gerne tun möchte. Ich könnte allein vom Aufstehen bis zum Arbeitsbeginn bestimmt 197 Dinge finden, die mich nerven, die ätzend sind und störend. Man braucht nur die Nachrichten anzumachen. Aber ich glaube auch, ich wette, dass ... - schlechter Scherz - es mindestens genauso viele Dinge gibt, für die ich dankbar sein kann, und die schön sind und für die es sich zu leben lohnt. Diese Sichtweise hört sich in der Theorie vielleicht hübsch an, es ist auch für mich nach wie vor ein Prozess. Ich habe auch nicht jeden Tag einen guten Tag, wo ich dankbar, happy durch die Gegend rolle, sondern dieses Ja zum Leben ist auch eine Entscheidung, die man glücklicherweise treffen kann, aber meiner Meinung nach immer wieder neu treffen muss und sollte.

Also ist es eine lebenslange Aufgabe, sich mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen?

SK: Ich habe deshalb mal das Kapitel des Sinns an den Schluss des Buches gesetzt. Nietzsche hat schon gesagt, wer ein Warum zu leben hat, kommt mit jedem Wie zurecht. Da steckt viel Berechtigung in diesem Satz, auch wenn ich jetzt kein großer Fan von Nietzsche bin. Ich habe das mit der Sinnsuche mal mit einem Film verglichen. In meinem Leben ist es manchmal so, dass sich der Sinn von einem Lebensabschnitt, wie manchmal eine Szene in einem Film, nicht sofort erschließt und in der nächsten Szene auch nicht - erst am Ende des Films erschließt sich der ganze Sinnzusammenhang. Ich halte es für wich-

tig, auf der Suche zu sein und immer wieder zu fragen.

Sie sind ein gläubiger Mensch. Die Einsamkeit des Ganz-auf-sich-selbst-Zurückgeworfenseins kennen Sie durch die Folgen des Unfalls auch. Hat das bei Ihnen den Glauben ins Wanken gebracht?

SK: Absolut. In einer Glaubensbeziehung ist es wichtig, zu hinterfragen und auch zu zweifeln. Ich habe mit Sicherheit viel gezweifelt und gehadert und mein naives kindliches Glaubensbild stellenweise abgelegt. Bis heute ist das ein dynamischer Prozess, und ich habe mich dafür entschieden, dass da doch etwas dran ist. Und so wurde mein Glaube gerade in den verlassenen Zeiten, in denen ich irgendwie nicht wirklich ganz verlassen war, zu einer lebenserhaltenden Maßnahme. Ich kann es Ihnen mit einem Beispiel aus meiner Disziplin, dem Kunst- und Geräteturnen, beschreiben. Ich hatte einen tollen Trainer in Frankreich - ich hatte viele tolle Trainer - aber einen besonders, da kann ich mein Gottesbild herleiten: Er ist eben derjenige, der stürzt man, sich dazwischenwirft und auch auffängt. Er ist beim Reck derjenige, der für die Flugteile sicherheitshalber das Polster zwischen Stange und Körper schiebt, also den Aufprall nicht verhindert, aber trotzdem den Schmerz lindert, und dann ist er auch der Erste, der einen tröstet. Das finde ich für meinen Alltag und meinen Glauben auch ganz passend.

Zu den Begriffen, mit denen Sie sich beschäftigen mussten, gehört das Loslassen.

SK: In meinem Fall, wie man sich denken kann, musste ich mich in den vergangenen Jahren von verschiedenen Dingen trennen, verschiedenen Wünschen, Träumen. Ich musste Lebensperspektiven loslassen, um nicht ständig meinen einstigen Lebensent-

wurf mit dem aktuellen Lebenszustand zu vergleichen, um eben auch unbeschwert im Hier und Jetzt zu leben und zu sein. Auch da handelt es sich wieder um einen Prozess. Ich versuche gerade, zufrieden zu sein und mich gleichzeitig nicht zufrieden zu geben.

Einen weiteren Punkt haben Sie in Ihrem Buch angesprochen, und zwar das Endlichkeitsbewusstsein. Warum glauben Sie, ist das wichtig, um eine gewisse Form von Resilienz zu erlangen?

SK: Das ist immer in Relation zu sehen zu dem jeweiligen Punkt des Lebens, an dem man gerade steckt. Vielleicht ist es für manche gerade überhaupt nicht an der Tagesordnung, sich jetzt seines Endes bewusst zu sein. Das macht eher depressiv. Man muss, ich will nicht sagen, eine gewisse Reife dazu entwickelt haben, aber einen Umgang damit haben. Eine Angst vor dem Tod ist immer auch ein Schutz, wie jede Art von Angst ein Schutz ist, und die muss erst zum Respekt werden. Und dieser Respekt vor dem Tod ist etwas Wichtiges. Es gibt ein kluges Zitat, das Buch ist mir wohlbekannt, wie den meisten Menschen, es ist das bekannteste auf der Welt. Dort steht: ‚Erkennt, dass ihr sterben müsst, auf dass ihr klug werdet.‘ Ich glaube, dass man das Leben in einer ganz anderen Perspektive sieht, wenn man sich bewusst ist, dass es endlich ist, und man dann mit einer ganz anderen Wertschätzung in den Tag und in das Leben geht und sich vielleicht nur fragt: Was hat das Leben mir zu bieten, was kann das Leben mir geben? Statt dieser ‚Gib-mir!-Gib-mir!-Mentalität‘ sich selbst fragen: Was kann ich dem Leben geben und was kann ich dazu tun in dieser Welt?

*Publik-Forum-EXTRA "Was die Seele stark macht",
Magazin für Spiritualität und Lebenskunst, S.13 f,
Foto PA/Geisler-Fotopres/Clemens Niehaus, Alamy/Zuma Press*

Sechs Gründe, warum Menschen die Opferhaltung wählen

GEFANGEN IN DER OPFERROLLE



Mögl. Grund 1: Schlicht und einfach: Bequemlichkeit

Wer stets andere beschuldigt und Ausreden parat hat, ist folglich auch nie selbst verantwortlich für seine missliche Lage. Und wenn man nicht selbst schuld ist, lässt sich in der eigenen Wahrnehmung auch nichts zu einer Besserung beitragen, man muss nicht handeln.

Bevor diese Personen aktiv werden, bleiben sie lieber in der bequemen, passiven Opferhaltung. Denn es ist wesentlich einfacher zu jammern, Ausreden zu formulieren und in Selbstmitleid zu zerfließen, als aktiv zu werden und sich anzustrengen.

Mögl. Grund 2: Aufmerksamkeit und Mitleid erhaschen: „Ich bin so arm ...!“

Ein weiterer möglicher Grund: „Unschuldslämmer“ erhoffen sich Mitleid und Trost durch die Opferrolle, denn das ist auch eine Form von Aufmerksamkeit, die ihnen dadurch zuteil wird.

Gut gemeinte Ratschläge und Tipps interessieren sie nicht. Diese werden ignoriert oder nur alibimäßig kurz umgesetzt. Denn letztlich wollen sie an ihrer Opferrolle nichts ändern, sondern nur Mitleid oder Aufmerksamkeit.

Sie fühlen sich von Ratgebern sogar bevormundet und unverstanden. Deshalb wenden sie sich lieber an Personen, die sie in ihrem Lamento bestärken und in das Klage lied einstimmen.

Mögl. Grund 3: „Ich bin besser als die anderen!“

Insbesondere Menschen, die ständig anderen die Schuld geben und Sündenböcke suchen, wollen sich dadurch oft in eine moralisch überlegene Position heben: „Schuld sind die anderen, deshalb bin ich besser als sie!“

Mögl. Grund 4: Geringes Selbstbewusstsein

In der Regel sind es nicht die selbstsicheren Menschen, die sich als vermeintliches Opfer präsentieren. Mangelt es hingegen an Selbstwertgefühl, an Selbstbewusstsein, kann das Einnehmen der Opferrolle auch von dem Verlangen nach Bestätigung und Anerkennung herrühren.

Mögl. Grund 5: Negative Gefühle werden auf andere projiziert

Negative Gefühle können beispielsweise Frust, Ärger, Wut und Enttäuschung sein. Diese Emotionen werden dann gezielt an bestimmten Personen (z. B. Partner, Partnerin) ausgelassen, indem diesen die Schuld gegeben wird – d. h., das eigene Unvermögen und die damit verbundene Unzufriedenheit werden auf andere projiziert, nur nicht Eigenverantwortung übernehmen: „Ein Schuldiger muss her. Dann geht es mir besser.“

(weiter S. 26)

Mögl. Grund 6: Selbstverantwortung und Selbstständigkeit nie gelernt

Dann gibt es noch Personen, die überbehütet aufgewachsen sind, denen bereits in der Kindheit alles abgenommen wurde, was mit Anstrengung verbunden war, und deren Bequemlichkeit unterstützt oder zumindest nicht unterbunden wurde. Diese Menschen werden als Erwachsene eher Schwierigkeiten haben, mit widrigen Umständen alleine fertig zu werden.

Und wenn sie von klein auf erfahren haben, dass alle in ihrem unmittelbaren Umfeld Rücksicht auf sie nehmen und das irgendwann nicht mehr der Fall ist, fühlen sie sich plötzlich benachteiligt. Diese Menschen tendieren dann dazu, ihr Weiterkommen von anderen abhängig zu machen, weil sie nicht gelernt haben, selbständig zu agieren.

Hilfen zur Selbsthilfe

Schritt 1: Sie müssen aus der Opferrolle herauswollen

Der Wunsch und der Wille, die Opferrolle zu verlassen, sind Grundvoraussetzung für alle weiteren Maßnahmen. - Denn wo ein Wille, da ein Weg. Wo kein Wille, da keine Veränderung!

Schritt 2: Bewusst machen

Machen Sie sich bewusst, wann Sie dazu tendieren, die Schuld auf andere (Menschen, Umstände ...) zu schieben. Hierzu einige Fragen:

- Sind es immer die gleichen Situationen? (z.B. wenn Sie überfordert sind.)
- Weisen Sie nur gewissen Menschen die Schuld zu?
- Begeben Sie sich nur gegenüber bestimmten Personen in die Opferrolle, von

denen Sie z. B. Zuspruch, Mitgefühl wünschen?

- Hat Ihnen bereits jemand Ihre Opferhaltung vorgeworfen? Wenn ja, in welchem Zusammenhang?

- Was belastet Sie derzeit am meisten? Wer ist schuld daran?

Schritt 3: „Was kann ICH tun, damit es mir besser geht?“

Passivität wirkt wie eine angezogene Handbremse und verhindert das Vorankommen, das Erreichen einer Besserung. - Auch wenn Sie vollkommen schuldlos sind, Sie also in eine ungute Situation hineingeschlittert sind – machen Sie sich bewusst, dass Sie auch eigenverantwortlich zu einer Besserung beitragen können. Und wenn es im ersten Schritt nur das Akzeptieren der eingetretenen misslichen Lage ist.

Beantworten Sie diese Frage: Was kann ICH tun, damit es mir besser geht?

Formulieren Sie am besten jetzt gleich eine Maßnahme, die zu einer Besserung führen wird.

Schritt 4: Aktiv werden

Schon Goethe wusste: „Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

Passivität bedeutet immer Stillstand, das Tun bewirkt Veränderung. Suchen Sie nicht mehr nach Ausreden oder die Schuld bei anderen. Suchen Sie stattdessen nach Möglichkeiten, die Ihre Situation verbessern, und setzen Sie diese um, werden Sie aktiv! Mit jedem positiven Erlebnis werden Sie Kraft und neue Energie schöpfen und sich aus der Opferspirale herauswinden.

(Burkhard Heidenberger, Trainer für Stress-/Zeitmanagement und Arbeitsmethodik)



Leben ohne Geld - geht das ?

Neulich im Einkaufsmarkt an der Kasse jammert eine Frau, dass ihr ganzes Geld für Miete und Essen weggeht, sie kann sich sonst nichts leisten. Ich denke, die Frau macht etwas falsch, gebe meinen Pfandbon ab und erhalte von der Kassiererin Geld.

Viele kennen dies: am Ende des Geldes ist noch soviel Monat ... Nicht wenige haben zwei Jobs, um zu überleben. Die Menschen hetzen zur Arbeit, haben dort Stress und leiden irgendwann am Burnout. Steuern und Abgaben sind dazu höher als das Einkommen.

Millionäre haben noch mehr Stress. Der Unterhalt der Luxusvilla mit den Partys kostet richtig Geld, das Tesla-E-Auto brannte schon wieder und der Friseur hat wegen Corona zu. Wenigstens zahlen sie keine Steuern. Sinken die Börsenkurse, stehen sie auf der Brücke und wollen springen...

Der Hartz IV Empfänger zahlt keine Miete, hat keinen Stress auf der Arbeit und drohender Job-Verlust durch Corona lässt ihn kalt. Doch er fordert mehr Geld, weil die Bierpreise steigen, die DVD-Sammlung wächst und in der Spielhölle nur Verlust war.

Der Bettler auf der Straße zahlt weder staatliche Abzocke (Steuern) noch Abgaben und erhält so im Monat deutlich mehr als die Höhe des Sozialgeldes, ca. 500.- bis 1000.- €. Der Flaschensammler liegt bei ähnlichen Werten, muss aber täglich viel laufen und suchen.

Wie lebt man nun als Obdachloser völlig ohne Geld?

Man lebt im Zelt oder einem trockenen Unterschlupf und spart sich die Kosten für den Miethai. Durch Austritt beim Finanzamt, der Bank, Krankenkasse usw. sinken alle Kosten gegen Null.

In München gibt es ca. 70 Essenstellen unterschiedlicher Öffnungszeit und Qualität. Beim Frühstück kann man vom alten Brot bis zur teuren Torte wählen.



Essensausgabe Franziskanerkloster St. Anna, Lehel

Mittagessen gibt es von der einfachen Suppe bis zum Reh- und Hirschbraten. Abendessen vom belegten Brot über Suppe bis zum Mehrgängemenü gratis. Im Monat verspeist man Essen im Wert von ca. 1000.-€, für einen Arbeiter undenkbar.

An den kostenlosen Bekleidungsstellen bekommt man von abgetragener Gebrauchtkleidung alles bis zur Neuware. Markenkleidung wie das Armani-Hemd, die Gucci-Hose, den Boss-Anzug und die neu-

en Nike-Schuhe findet man ebenso. Für 500.- € neue Kleidung im Monat ist normal.

Für die ärztliche Behandlung gibt es die Sanitätsstellen mit eigenem Krankenwagen gratis.

Für Veranstaltungen wie Zirkus, Konzerte, Theater, Ausstellungen usw. holt man sich Gratis-Eintrittskarten.

Kosmetika, Fahrräder, Notebook, Handy usw. beschafft man sich ebenfalls kostenlos von Sponsoren.

Die Tagesabschnittsgefährtin zu Kaffee mit Kuchen, Pizza oder Eis einladen ist auf Kosten anderer problemlos möglich. War die Begleiterin artig, muss der Blumenhändler nicht nur am Valentinstag auf Geld verzichten - der Klostergarten hilft gratis.

In Wärmestuben kann man sich aufhalten, fernsehen, Wäsche waschen oder kochen.

Alle leiden unter Söder's Corona Diktatur. Als Obdachloser erhält man Coronahilfe in Form von Geld und es entfällt die Ausgangssperre. Weihnachten besucht man etwa 30 Weihnachtsfeiern (ausserhalb der Coronazeit) und sammelt tütenweise Geschenke.

Hat man eine Berechtigungskarte für die Münchener Tafel ergattert, ist jeder Großeinkauf im Supermarkt Vergangenheit.

Durch Sponsoren gibt es kostenlose Fahrten z.B. an den Ammersee incl. Essen, die Schifffahrt auf dem Starnberger See, ebenso wie Reisen z.B. nach Berlin, Straßburg oder Rom.

Fahrkarten für den MVV liegen oft auf dem Fußweg, man muss nur etwas schauen.

Ohne Volksverdummungszeit (Fernsehen) spart man sich die GEZ-Abzocke und wird in der Meinungsfindung nicht mehr beeinflusst.

Zusammenfassend lebt man ohne Geld oftmals besser als jeder arbeitende Normalbürger mit Geld. Man ist frei von menschenverachtendem Behördenterror, Miethaien, Bankern und sonstigen Abzockern. Man lebt versorgt auf gutem Niveau und kann die Zeit frei einteilen und genießen. Benötigt wird ein Organisationstalent, etwas Abenteuerlust und das Wissen, wo man was gratis bekommt.

Nach dem Motto:

Tue viel - bekomme nichts. (Arbeiter)

Tue etwas - bekomme wenig. (Hartz IV)

Tue nichts - bekomme alles. (Obdachloser)

lässt es sich brauchbar leben.

Verständlich, warum es sich halb Osteuropa und Afrika in München gemütlich macht.

Ulli B.

Anmerkung der Redaktion:

Der Beitrag von Ulli ist bewusst ein wenig provozierend. Vielleicht löst er bei manchem/r LeserIn Irritation, Widerspruch oder auch Zustimmung aus. Vielleicht magst Du mit ihm in Kontakt treten und ihm etwas antworten. Ich gebe alle Briefe an Ulli weiter und veröffentliche sie, wenn Du das willst, als Leserbriefe.

Norbert Trischler

**Tabor-Magazin, Redaktion
Altenburg 33
85665 Moosach**

Das Opfer

Schon als Kind habe ich mir gern Kirchen angeschaut und auch meistens etwas in den Opferstock eingeworfen. Das war ein echter Akt der Freiwilligkeit. Schließlich hat das ja keiner gesehen. Anders sieht die Sache schon mit der allsonntäglichen Kollekte aus. Wenn das Körbchen herumgeht, muss man unter den neugierig wertenden Blicken der Nebestehenden sein Kreuzerchen opfern. Besonders peinlich wird es immer, wenn der Mesner mit dem Klingelbeutel extra so lange stehenbleibt, bis man dann doch endlich seinen Hosenkнопf hingeworfen hat.

Schweigen wir lieber von den berühmten Opfern der Fastenzeit, dem Verzicht auf geschätzte Genussmittel, auf dumme Angewohnheiten und auf dämliche Unsitten. Nach sechs Wochen ist sowieso wieder alles vorbei. Dann ist wieder die Gesundheit das Opfer.

Ganz anders sieht es allerdings aus, wenn Menschen sich gegenseitig zu Opfern machen. Heutzutage sagen die Jugendlichen oft: „Du Opfer“. Weiß man, was sie damit meinen? Man kann so einiges erahnen. Von Kindesbeinen an übt sich der Mensch darin, seine Zeitgenossen zu schikanieren. Wird da nicht konsequent Einhalt geboten, bekommt es eine Gesellschaft mit üblen Folgen zu tun.

Betrachten wir - wie Victor Hugo das in „Die Elenden“ so schön beschreibt - die Welt in zweier ihrer Atome. Nämlich meine Freunde Lux und Alfred.

Der Lux war nicht geschmeidig genug. Er hat sich erlaubt, krank zu werden. Das wird

nicht gern gesehen. Schon gar nicht, wenn es eine Berufskrankheit ist. Erst durch die Arbeit krank werden und dann noch Ansprüche stellen wollen! Das ist nicht gut. Da ist man ganz schnell draußen aus dem System. Also kann man die Erfahrung machen, dass die vielgerühmte soziale Hängematte mit ihren vielen ach so löblichen Instanzen ihre Löcher hat. Oder Maschen der Vorenthaltung. Der ersten Fehlentscheidung folgt eine nach der anderen. Bis überhaupt nichts mehr geht. Es liegt nicht (nur) an Recht und Gesetz. Es sind schon überwiegend die Verantwortlichen hinter den Schreibtischen. Die sozialen Einrichtungen können sich in vorderster Front durch ihre Funktionäre als untauglich erweisen. Derlei Opfer halten sich fortan konsequent davon fern.



Aber es geht auch andersherum. Alfred schlägt die Widerborstigkeit der Sozialagenten mit ihren eigenen Waffen. Das Prinzip Fordern und Fördern versteht er - durchaus nicht zu Unrecht - so, dass er es ist, der fordert. Von seinem

Jobcenter. Sein Sachbearbeiter hat schon jeden Arbeitstag Angst vor dem Posteingang. Es könnte was von Alfred dabei sein. Auch ein Magengeschwür kann eine Berufskrankheit sein. Ein Opfer der Karriere.

Eine Gesellschaft, die die Opferbereitschaft ihrer Mitglieder unter allerlei Vorwänden exzessiv erprobt, wird letztlich - wie wir es gerade im ganz großen Stil erleben - zu ihrem eigenen Opfer werden.

Rudolf Edhofer

„Wie wir unser Leben bauen“

Ein Gleichnis aus Estland

Zugesandt von Alexander

Es war einmal ein Vorarbeiter. Sein ganzes Leben lang baute er wunderbare Häuser. Als er aber alt wurde, beschloss er, sich zur Ruhe zu setzen.

„Ich kündige“, sagte er seinem Arbeitgeber. Ich gehe in den Ruhestand. Ich werde mich im Alter um meine Enkelkinder kümmern.“

Der Firmenchef bedauerte es, sich von diesem guten Mann trennen zu müssen und bat ihn darum:

„Hören Sie, lassen sie uns noch ein letztes Haus bauen und wir werden sie dann in den Ruhestand schicken, mit einem guten Bonus!“

Der Vorarbeiter stimmte zu. Nach dem neuen Projekt musste er nun ein Haus für eine kleine Familie bauen, und es ging los: planen, Materialien suchen, prüfen ...

Der Vorarbeiter hatte es eilig, denn er hatte sich bereits im Ruhestand gesehen. Er beendete manche Dinge, er vereinfachte vieles, er kaufte billige Materialien, weil sie so schnell wie möglich geliefert werden konnten... Er hatte das Gefühl, nicht seine beste Arbeit zu leisten, aber er rechtfertigte es damit, dass dies das Ende seiner Karriere sei. Als der Bau beendet war, rief er den Firmenchef an.

Der sah sich im Haus um und sagte:

„Sie wissen, dass dies Ihr Haus ist! Hier, nehmen Sie die Schlüssel und ziehen Sie ein. Alle Dokumente sind bereits vorhanden. Dies ist ein Geschenk für Sie von der Firma für jahrelange Arbeit.“

Wie der Vorarbeiter dieses letzte Haus gebaut hatte, wusste nur er selbst! Er stand rot vor Scham, und alle um ihn herum klatschten in die Hände, gratulierten ihm zu seiner Einweihung und dachten, er erröte vor Schüchternheit, aber er errötete vor Scham wegen seiner eigenen Nachlässigkeit. Er war sich bewusst, dass all seine Fehler und Unzulänglichkeiten nun seine



Probleme waren, und alle um ihn herum dachten, dass er durch das teure Geschenk verwirrt sei. Und nun musste er in diesem einen Haus wohnen, das er schlecht gebaut hatte...

Moral: Wir sind alle Vorarbeiter. Wir bauen unser Leben wie ein Vorarbeiter auf, bevor er in den Ruhestand geht. Wir geben uns nicht viel Mühe und glauben, dass die Ergebnisse dieser speziellen Konstruktion nicht so wichtig sind. Warum der zusätzliche Aufwand?

Aber dann wird uns klar, dass wir in einem Haus leben, das wir selbst gebaut haben. Schließlich ist alles, was wir heute tun, von Bedeutung. Schon heute bauen wir ein Haus, in das wir morgen einziehen werden.

**Es ist unsere Entscheidung
JETZT
leiden oder handeln**



Bäume - dunkler Wald
Viel zu viel - mir ist kalt
Was soll ich noch alles machen,
Was soll ich noch alles schaffen
wenn man jemanden liebt, ein Kind, einen
Partner, eine Mutter oder auch einen Hund
- treuer Gefährte - bedingungslose Liebe-
kann nichts dafür- kann nichts dafür.
Wär so gern bei Dir!

Treuer Gefährte, möchte da sein für Dich
und kann es einfach nicht!
Das Herz blutet jeden Tag,
wenn ich daran denke -
Habe das Gefühl,
innerlich an dieser Traurigkeit, Wut und
Verzweiflung zu zerbrechen -
ja, ich habe Fehler gemacht, doch wie
lange muss ich denn noch dafür blechen?

Ich selbst bin leidenserprobt, doch dass ein
unschuldiges Wesen dann auch leiden
muss, bringt mich an den Rand meiner

Geduld - es ist wie Schwimmen gegen die
Strömung in einem reißenden Fluss.
Oh lieber Gott, ich gebe es Dir ab -
Bitte lenke, lenke, dass keiner,
den ich liebe, unnötig leide wegen mir -
oder überhaupt - nimm sie in Deine Arme,
bitte, und Sorge für sie,
wie für all Deine Schafe
auf Deiner unendlich großen Weide.

Dieser Gedanke, dieser Glaube, er tröstet
mich und lindert meine Schmerzen.

Gib meinen Liebsten Hoffnung, Mut und
Zuversicht, Liebe und Humor, dass sie
glücklich sind und auch mal miteinander
scherzen.

Das Leben geht weiter, die Erde dreht sich
heiter - mit oder ohne mich -

Oft dachte ich,
ich bin für alles verantwortlich,
doch das Leben funktioniert so nicht.

Ladest Du Dir selbst alles auf
und gibst Dir die Schuld an allem,
zerbrichst Du unter der Last.
Du musst doch nicht immerzu selbst
alles retten in deiner Hast..

Ein Chirurg rettet hundert Leben, dennoch
sterben auch einige unter seinem Messer
Er könnte nun sagen: Ich habe versagt,
ich kann es doch besser!
Dann könnte er nicht mehr operieren.
Wenn alle so denken,
gäbe es keine Chirurgen mehr,
und das Leben wäre ganz schön schwer...

Du kannst nicht für alles verantwortlich
oder allmächtig sein.
Nein, manchmal bist Du einfach
nur ganz klein.
Verstehst das Leben nicht -
alles voll Nebel- kein Licht.

Doch auch die Nacht gehört dazu,
wirst Du wirklich daran zerbrechen?
Niemandem wirst Du damit helfen.
Auch Dir selbst und Deinen Liebsten nicht.

Früher mussten die Männer in den Krieg
und hatten keine andere Wahl -
Ließen zurück ihr ganzes Glück -
Was für eine Qual.

Manchmal geschehen einfach traurige Din-
ge, ob Du dagegen ankämpfst oder nicht.
Das zu akzeptieren ist unglaublich schwer
und eine der größten Herausforderungen
überhaupt und auch irgendwo
unsere Pflicht.

Vielen geht es so.
Die Gedanken: Ich werde nie wieder froh..
Wir können nun jammern und leiden.
Die Opferrolle einnehmen und uns selbst
lebendig begraben -
eigenmächtig, arrogant.
Den Sinn des Lebens und das Ja
zur Schöpfung verkannt.

Es ist unsere Entscheidung - JETZT -
leiden oder handeln.

Doch Vorsicht!
Ein Handeln aus der Opferrolle heraus -
mit der ganzen Wut im Bauch, lässt einen
schnell zum Täter werden!
Das macht alles nur noch schlimmer
und hinterlässt scharfe Scherben!

Wie steige ich richtig
aus dieser Opferrolle aus, ohne andere
oder mich selbst zu verletzen?
Diese Energie gilt es, nun positiv umzuset-
zen - Sport, Yoga, Singen, kreativ sein,
beten, zu sich selbst finden, sich überhaupt
erst einmal finden, den inneren Schweine-
hund zu überwinden-
Tag für Tag- ja das ist eine Plag,

Wer hätte gedacht: Das Leben ist leicht?
Es ist mühsam und anstrengend -
ein regelrechter Balance - Akt,
der der Erschöpfung weicht..

In den Medien sehen wir oft Menschen,
denen alles scheinbar mühelos gelingt,
aber schaut man hinter die Kulissen,
erkennt man dann: Ja auch bei denen
läuft so manches besch...

Jeder muss das Leben bewältigen, diese
Last seit jeher auf unseren Schultern liegt.
Letztendlich sitzen wir alle im selben Boot
und teilen dasselbe Brot.
Lasst uns dies gemeinsam tragen, fürein-
ander beten, füreinander da sein, "geteiltes
Leid ist halbes Leid". Das stimmt!
Wer liebt, gewinnt!

Jeden Tag von Neuem umwandeln.
Sich austauschen mit anderen, Hilfe zulas-
sen, Gutes tun, richtig handeln.

Gott hilft dem, der wahrhaftig liebt,
denn Liebe siegt.

K., ehem. JVA Schwarzenberg

Mach was aus Weihnachten und verkriech dich nicht in Selbstmitleid!

Ein Inhaftierter schreibt seine Gedanken zur Weihnachtszeit in der niederrheinischen Justizvollzugsanstalt Geldern auf. In keinem anderen Zeitraum des Jahres ist bei inhaftierten Menschen die Sehnsucht nach Frieden, Liebe, Familie und Harmonie so groß wie am Weihnachtsfest. Genauer am Tag des Heilig Abend.

Ein Gefangener schmückt seine Haftraumtür. Für diese Aktion hätte dieser fast eine Schadensmeldung bekommen. Die Bediensteten drücken aber ein Auge zu.

Ich spüre es, wie die Tiere sich für den Winterschlaf einrollen, sich in Höhlen zurückziehen oder einfach den Puls runterfahren, so bewegt sich die Masse der Menschen Richtung trautes Heim, wo seit Wochen dekoriert ist. So stelle ich mir es auf jeden Fall vor. So sollte es sein; wie es in echt aussieht oder sich abspielt, entzieht sich meiner Kenntnis. Denn als ich ein freier Mann war, wollte und konnte ich nicht an diesem Fest der Liebe teilhaben. Ich dachte: arbeiten ist wichtiger, und Liebe ist ein Luxus, der verdient werden musste. Und überhaupt, was ist die Bedeutung von Weihnachten? Schön und gut, Christus ist geboren...

Solchen Gedanken hing ich nach, während die meisten im trauten Heim Heilig Abend zusammen verbrachten; Alleine, kiffend, im Auto an der Maas in Holland. Traurige Figur. Heute verbringe ich die Weihnachtszeit mit vielen Leidensgenossen hinter Gittern.

Und auch hier sind es die Kleinigkeiten, die einen lächeln lassen und daran erinnern, dankbar zu sein für das, was man hat, wenn's auch noch so klein erscheinen mag. Um Weihnachten zu feiern, gibt es sicherlich schönere Orte auf dieser Welt, aber auch schlimmere. Es ist ok, wo immer wir auch gerade sind, und die Weihnachtszeit ist auch eine Zeit des Anfangs. Von was, das liegt in unserer Hand.

Ich werde dieses Weihnachten mit liebevollen Highlights versuchen auszuschnücken.



So gut wie es mir möglich ist. Zum Beispiel mit selbst gemachtem Kuchen, Essen und Geschenken. Anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ist mir an Weihnachten genug. Und schlafen werde ich viel. Denn die Feiertage verbringen wir ab 16 Uhr alleine in der Zelle, jeder für sich.

Den Beamten, die dann hier sind, würde ich gerne sagen: Sorry, dass ihr meinewegen hier sein müsst. Aber das würde zu dem Zeitpunkt nicht zu ändern sein. Also lasse ich es lieber und genieße die friedliche Ruhe, die sich wie ein Schleier über das ganze Gefängnis legen wird.

R.B.

Warum gerade ich?



Shawna schreibt aus der Todeszelle in Arizona/USA, übersetzt aus dem Amerikanischen von Henry Toedt, Hammelburg

„Nun, um der Gnade Gottes Willen, gehe ich.“ Wenn schon Ärger sein muss, so soll er mich treffen, damit meine Kinder Frieden haben. Warum nicht ich, wer dann?

„Warum ich“ ist ein beeindruckendes Thema. Es schließt die Erwartung ein, dass das Leben gemäß unserer eigenen fairen Norm verläuft. „Warum ich“ schließt auch ein, dass wir getrennt sind von anderen, und dass wir ausgesondert werden. Es ist eine sinnlose Frage. Die Frage, die wir als erstes beantworten sollten, lautet: „Wer bin ich?“ Erst dann können wir uns daran machen zu klären, wer wir sind und wer wir sein werden.

Ich betrachte niemals mein Leben und frage: „Warum ich?“ Ich sage: „Lass es bei mir sein“ und halte meine Augen offen. Wenn du alles, was du tust, aus Liebe tust, dann bekommst du die Antwort darauf, wer du bist.

Du gewinnst dieses Wissen nur durch umfassende Erfahrung, nicht aus dem Weg-

laufen. Wenn du Zeit mit der Frage „Warum gerade ich?“ verschwendest, dann hast du das, was dir über das Leben beigebracht worden ist, vergessen.

Barmherzigkeit nicht Furcht ist ein Ausdruck unseres tiefsten Selbst: Halte an und werde ruhig. Lausche der Welt, die Gott dir zur Verfügung stellt, die Melodie der Regentropfen, der Gesang eines Vogels. In diesen wundersamen Momenten des Lebens wirst du erkennen, „warum gerade du“. Die Tugend liegt in dem, was du machst, und der Lohn liegt darin, wie du es machst. Dieses Selbst ist nicht etwas, das wir finden, nein, es ist etwas, das wir erschaffen, um so zu sein, wie wir sind.

Der berühmte englische Dichter William Wordsworth schrieb einmal: „Obwohl die Ausstrahlung, die einst so hell war, jetzt für immer aus meinen Augen entschwunden ist, obwohl nichts die Stunde des Glücks im Gras, die Herrlichkeit der Blume zurückbringen kann, werden wir nicht trauern, vielmehr werden wir Kraft finden in dem, was zurückbleibt.“

Shawna

Ich freue mich über jeden Brief von Euch. Bitte schreibt mir auf Englisch, da ich kein Deutsch spreche und es auch nicht verstehen kann. Dankeschön.

Shawna Forde
#260830 Unit Lumley
ASPC Perryville
P.O. Box 3300
Goodyear, AZ 85338
USA

Sehnsucht nach einer Gemeinschaft



Im Jahr 2012 zogen wir von Schleswig-Holstein hierher nach Hammelburg, in der Zeit davor waren wir gesellschaftlich und finanziell abgestürzt, von ganz oben nach ganz unten durchgereicht worden. Mit Hartz IV- Empfängern und Bankrotteuren wollte niemand etwas zu tun haben. Nur der Abt einer sehr bekannten Benediktinerabtei in Bayern dachte anders, und er lud uns für etliche Tage ein in sein Kloster, um mit den Brüdern dort zu beten, zu arbeiten und zu leben. Es wurde ein wegweisender Aufenthalt für uns, wir traten der katholischen Kirche bei und suchten eine christliche Lebensaufgabe. Schleswig-Holstein ist eine Diaspora, für einen Dorfbewohner ohne Auto werden Gottesdienstbesuche zu einer Herausforderung.

So also erinnerten wir uns an unsere Urlaubsaufenthalte in Franken und baten eine katholische Organisation um Hilfe. Das war der Einstieg für uns in einen neuen Lebensabschnitt. Ein Pfarrer nahm mit uns

Kontakt auf, fuhr 600 Kilometer mit dem Auto, nur um uns zu besuchen. Donnerwetter, 600 Kilometer wegen uns!

Er erzählte von seinem Leben, von der Gemeinde und seinem Freundeskreis, der uns bei der Eingewöhnung behilflich sein würde. Das alles hörte sich wunderbar an, endlich eine Gemeinschaft Gleichgesinnter ohne Ansehen der Person. Zudem lud er uns ein, das Weihnachtsfest gemeinsam zu verbringen. Zum ersten Mal erlebten wir die Christmette am Heiligen Abend in einem Meer brennender Kerzen in einer festlich geschmückten Kirche, alles war für uns so

neu, so aufregend, so ungewohnt.

Dass uns eine ältere Frau dieses Freundeskreises andauernd fragte, was wir gerade in Hammelburg explizit wollten, fiel uns nicht weiter auf. Auch ihren ‚Abschiedsbrief‘, in dem sie uns mehr oder minder nahelegte, doch in Schleswig-Holstein zu bleiben, erregte bei uns noch keinen sonderlichen Verdacht, schließlich waren wir noch Fremde mit starkem norddeutschen ‚slang‘, und alles andere würde sich wohl finden in dieser christlichen Gemeinschaft, so dachten wir. Außerdem, Gott würde mit uns sein, da waren wir uns sicher. Ja, das sollte sich noch im Laufe der kommenden Monate bewahrheiten, ER war bei uns.

Wir fanden eine günstige Wohnung, der Umzug lief glatt ab. Was aber parallel stattfand, waren Gerüchte, in denen die Rede davon war, dass wir auf der Flucht seien, dass wir wahrscheinlich im Gefängnis eingesperrt hätten, dass sicher die Polizei

nach uns fahndete. Auch der Pfarrer fragte, ob wir jemals einige Zeit im Gefängnis verbracht hätten. Wir verstanden die Welt nicht mehr, wir hatten niemanden betrogen, belogen, nicht gegen Gesetze verstoßen, all diese Menschen kannten uns doch gar nicht.

In dieser Zeit fanden wir zu unserer Lebensaufgabe, die noch einmal sehr, sehr wichtig für uns werden sollte: Wir begannen, Briefe an Strafgefangene zu schreiben. Zuerst erstreckte sich die Korrespondenz auf Deutschland, dann auf die USA, Thailand, Frankreich, Rumänien und Österreich. Wir sollten doch unseren ersten Brieffreund in der JVA Bayreuth besuchen, schlug der Pfarrer vor. Konnten wir das denn einfach so, als Fremde? Aber ja, wenn wir nicht gerade Terroristen wären, gäbe es keine Einwände. Heute wissen wir, dass man als Vorbestrafter nicht so einfach in ein Gefängnis als Besucher in Bayern kommt. Der Besuch fand statt, nur, was wäre geschehen, wenn wir vorbestraft gewesen wären? Wir wussten es damals nicht, die anderen hatten mit Gefangenen zu tun und wussten eben mehr als wir.

Die Verleumdungen gingen weiter, man leistete ganze Arbeit. „Kopf hoch und durch!“ war der oberflächliche Ratschlag, den man uns erteilte. Wir wurden tief verletzt in unserer Seele, in unserem Selbstverständnis von einer christlichen Gemeinschaft. In jedem Gottesdienst in der zweiten Reihe sitzen, sehr laut singen und dann dieses unchristliche Verhalten: Wir passte das denn zusammen?

Nun ja, wir zogen uns von all diesen egoistischen, verleumderischen Menschen tief enttäuscht zurück, das war nicht unsere Welt. So etwas Gehässiges hatten wir bisher noch nie erlebt.

Aber es gab ja doch noch jemanden, der uns half. Der Volksmund sagt: „Ist die Not am größten, so ist dir Gott am nächsten.“ Und genau so ist es auch gekommen. Wir fanden endlich die ersehnte Anbindung an eine Gemeinschaft Gleichgesinnter. Es sind unsere Freunde in den Gefängnissen dieser Welt, wir alle sind eine internationale Gemeinschaft von Gefangenen und Unterstützern geworden. Hier gibt es keinen Hass, keine Intrigen sondern Nächstenliebe, Trost und Verständnis. Jesus sagt im Johannesevangelium:

„Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe!“

Amen!

*Monika und Henry Toedt
Eichendorffstr. 3
97762 Hammelburg*



**Jeder Mensch ist eine
Führungskraft:
zumindest für
sein eigenes Leben.**

Ich konnte mich nicht als Opfer erkennen!



Anja Nitz ist 80 Jahre, eine Oma mit Power

Ich bin jetzt 80 Jahre alt und habe in meinem Leben viele Enttäuschungen, Beleidigungen, Beschuldigungen erleben müssen. Es gibt im Leben ‚solche‘ und ‚jene‘ Tage. Unter ‚jenen‘ Tagen verstehe ich die, an denen man voller Freude und Elan früh aus dem Bett aufsteht, sich eventuell noch am Sonnenaufgang erfreuen kann. Es schaut danach aus, dass es ein schöner Arbeitstag werden kann.

Unter ‚solchen‘ Tagen meine ich die Tage, von denen man im Volksmund sagt, mit dem falschen Fuß aufgestanden zu sein. Da hat man das Gefühl, dass alles schief laufen könnte: Der Wecker hatte nicht geklingelt, man hatte vergessen, ihn zu stellen. Für Frühstück und Morgenkaffee war keine Zeit mehr. Trotz Beeilung waren Straßenbahn und Bus weg, und man kam auf den letzten Drücker gerade noch pünktlich zur Arbeit. Dann denkt man, warum musste das gerade mir heute passieren, wo man extra pünktlich sein wollte...

Ich habe lange im Krankenhaus als Krankenschwester in leitender Funktion gearbeitet und war demzufolge auch für eine korrekte Arbeit meiner MitarbeiterInnen verantwortlich. Wurde von einem meiner MitarbeiterInnen ein Fehler bei der Arbeit begangen oder eine Tätigkeit am Patienten nicht ordnungsgemäß ausgeführt, zog mich mein Chef zur Rechenschaft. Darüber war ich jedes Mal verärgert oder traurig, denn nicht ich hatte einen Fehler begangen, sondern mein/e MitarbeiterIn. Aber das interessierte meinen Chef überhaupt nicht. Er sagte mir, dass ich für die Arbeit und Ordnung auf Station verantwortlich sei. Da nutzten auch keine Erklärungen oder Entschuldigungen meinerseits etwas.

In diesem Moment fühlte ich mich in der Opferrolle. Nach Beendigung meines Dienstes schaltete ich nicht ab, sondern überdachte zu Hause noch einmal den Ablauf meines Arbeitstages. Es wurde mir bewusst, dass mein Arbeitstag anders verlaufen wäre, hätte ich am Abend zuvor nicht den Bitten meiner Freunde nachgegeben, noch etwas zu unternehmen und wäre stattdessen beizeiten schlafen gegangen. Dann wäre ich früh ausgeschlafen erwacht. Auch meine Konzentration hätte besser auf Arbeit funktioniert. Ich erkannte, dass ich selbst an den Geschehnissen Schuld hatte. Ich fand, dass ich meine MitarbeiterInnen grünlicher kontrollieren muss und somit die Ursache meiner Kritik an mir selbst lag. Ich konnte mich nicht als Opfer erkennen.

Die letzten Jahre meiner Berufstätigkeit war ich als Pflegedienstleiterin in einem Seniorenheim tätig. Mit der Heimleiterin verstand ich mich nicht besonders. Ich war ihr fachlich überlegen, was sie ärgerte. So hatte sie ständig etwas an meiner Arbeit zu kritisieren, obwohl ich von anderen gelobt

wurde. Jetzt fühlte ich mich nicht mehr in der Opferrolle, sondern wehrte mich und begann, mich zu verteidigen. Wir wurden nie Freunde, aber sie begann, mich zu akzeptieren.

Natürlich gab es in meinem Leben auch Höhen und Tiefen. Ich musste mit Intrigen fertig werden. Als meine Mutter jahrelang sehr krank war, haderte ich auch mit Gott und fragte, warum gerade ‚sie‘, die so ein liebenswerter Mensch war. Aber ich holte mir immer wieder Kraft im Gebet, auch für meine tägliche Arbeit.

Neidisch auf andere Menschen bin ich noch nie gewesen. Manchmal beschäftigte ich mich damit, wie ich bei mir etwas positiv verändern könnte. Ich weiß, dass ich auch ein Mensch mit Fehlern, Ecken und Kanten bin. Im Gebet suche ich täglich Hilfe bei Gott, dass Er mir den richtigen Weg für mein Handeln an dem jeweiligen Tag weisen möchte. Ich habe als Kind die Kriegsjahre und die Nachkriegszeit mit Not und Hunger erlebt. Ich war für jeden Apfel und jede Scheibe Brot dankbar, die ich von liebevollen Menschen bekam. So habe ich auch heute mit den Flüchtlingen Mitleid, besonders mit den Kindern, Alten und Kranken, die Zuflucht in Deutschland suchen. Wie könnte ich auf diese armen Menschen neidisch sein, wenn ihnen geholfen wird?

Natürlich weiß ich auch, dass es im reichen Deutschland Obdachlose und Bedürftige gibt, denen geholfen werden muss. Unter ihnen gibt es auch Menschen, die Hilfe nicht annehmen wollen. Ganz anders ist der Umgang mit psychisch kranken oder dementen Menschen. Ihnen gegenüber muss man sich ganz anders verhalten, denn diese Menschen können ihr Verhalten und ihre Redeweise nicht einschätzen. So

kommt es dann zu Beschuldigungen von Dingen, die man nicht getan hat. Da helfen nur Geduld, Liebe und Verständnis jeden Tag aufs Neue.

Ich bin keine Sozialpädagogin, aber wenn ich über Mobbing höre, was heutzutage in Schulen oder übers Internet verübt wird, dann könnte ich sehr wütend werden. Am liebsten würde ich mir diese Kinder oder Personen vornehmen und mit ihnen reden und diskutieren, was sie anderen Menschen damit antun.

Zum Schluss möchte ich zusammenfassen, dass man nicht in eine Opferrolle oder Selbstmitleidrolle verfallen sollte. Man sollte erst einmal die Fehler bei sich überprüfen und nach den Ursachen forschen und sein eigenes Verhalten überprüfen. Wenn man gar nicht mehr weiter weiß, kann man sich ja professionelle Hilfe suchen.

Mein Opa, der seit vielen Jahren tot ist, hat mir eine Geschichte erzählt, die ich nie vergessen habe:

Ein Frosch fällt in einen Topf mit Milch und droht zu ertrinken. Aber er will nicht aufgeben und strampelt so lange, bis aus der Milch Butter geworden ist. Nun kann er aus dem Topf hüpfen!



Anja Nitz, Radeburg

Tricks, wie du geschickt mit Opfertypen umgehst

Die Story ging wie folgt: „Ich war heute Morgen sehr in Eile, musste aber noch dringend etwas ausdrucken. Leider war die Patrone in unserem Drucker mal wieder leer, weshalb ich mich notgedrungen dazu durchrang, beim Nachbarn in der Etage obendrüber zu klingeln und ihn um diesen kleinen Gefallen zu bitten. Wohlwissend, mit welchem Typ Mensch ich es zu tun habe, habe ich eigenes Druckerpapier und die obligatorische Packung Merci mitgenommen. Der Nachbar erklärte sich zwar sofort bereit, mir zu helfen, allerdings nicht, ohne mir noch unter Aufbietung all seiner Kräfte zu vermitteln, wie viel er doch eigentlich zu tun hat, was ihm das jetzt abverlangt und wie anmaßend mein Anliegen doch ist. Mit dem schlechten Gewissen, eine Todsünde begangen zu haben, schlich ich schließlich in meine Wohnung zurück und hatte mal wieder das Gefühl, ich bin schuld. Ich weiß nur noch nicht, warum.“

Ähnliche Szenen spielen sich häufig auch am Arbeitsplatz ab, wo es in der Regel die eine Quoten-Kollegin gibt, bei der man sein Anliegen quasi schon mit einem unsichtbaren Schutzschild vor der Brust vorbringt, weil einem gleich das geballte Leid der Welt in Verkörperung ihrer Person entgegenschlagen wird. Gerne gespickt mit einem Bericht darüber, was sonst alles noch schlecht läuft, wie unpassend die Anfrage gerade kommt und dass es doch auch immer sie treffen muss.

Googelt man das Wort „Opferhaltung“, erhält man knapp 55.000 Einträge dazu, wie jemand zum Opfer wird und was man dagegen tun kann, um diese Rolle wieder loszuwerden. Aber wer feiert eigentlich all die tapferen Heldinnen, die solche Menschen tagtäglich aushalten und darüber selbst fast die Krise kriegen? In unserem Beitrag hier klären wir auf, was zu einer Opferhaltung führt, warum solche Menschen für ihr Umfeld so anstrengend sind und wie du clever mit Opfer-Typen umgehst, ohne dabei selbst ins Leid zu fallen.

Warum der Nerv-Faktor größer ist als das Mitleid

Das klassische Opfer (und damit ist selbstverständlich niemand gemeint, der Opfer einer Straftat, eines Unfalls oder ähnlicher Ereignisse geworden ist – genau wie Opfer einer Gewalttat nicht automatisch eine Opferhaltung haben) *nimmt selbst vermeintlich belanglose Dinge persönlich, fühlt sich ständig von allem und jedem ungerecht behandelt, badet in Selbstmitleid, ist um keine Ausrede verlegen und erlebt sich dabei als absolut hilflos.* Schuld sind grundsätzlich immer die anderen und es ist nicht verlegen, darauf mittels Gestik und Mimik unmissverständlich hinzuweisen. Oft ziehen schwarze Wolken auf, sobald das Opfer auf der Bildfläche erscheint und ein bleierner Vorhang an Negativität legt sich über alle Beteiligten.

Für ihre Mitmenschen sind sie deswegen so *unliebsame Zeitgenossen*, weil sie gedanklich hauptsächlich um sich und ihr Leid kreisen und es ihnen nur schwerlich ge-

lingt, sich selbstkritisch mit eigenen problematischen Anteilen auseinanderzusetzen. Schwierig auszuhalten ist auch, dass sie sich wenig von der Stelle bewegen, wie ein Kaugummi mit ihrem Thema verhaftet zu sein scheinen und es weder vor noch zurück geht. Einmal angefangen, können



sie pausenlos jammern. Das Mitleid sinkt rapide und Ärger kommt auf, wenn sie in einem Schuldgefühle provozieren oder mit ihrem Verhalten dafür sorgen, dass man sie schont und aus der Verantwortung heraushält. Falls du jetzt denkst „Das erinnert mich doch sehr an die Freundin, die sich ständig gemobbt fühlt“ – nicht weit gefehlt .

Wie werde ich Opfer und wie bleibe ich eins?

Klar ist, dass niemand gerne, aus Boshafigkeit oder Langeweile zum Opfer-Typen wird. Wie bei so vielen zwischenmenschlichen Problemen *liegen die Ursachen auch hier in den Erfahrungen, die jemand in frü-*

hen Beziehungen gesammelt hat. Solche Menschen haben in frühen Jahren oftmals Ungerechtigkeit erfahren oder wurden unfreiwillig in Rollen gedrängt, die man eigentlich in dem Alter nicht haben sollte (beispielsweise Verantwortung für ein Geschwisterkind übernehmen oder die de-

pressive Mama bei Laune halten). *Eine Ungleichbehandlung der Kinder durch die Eltern, wenig Raum für eigene Bedürfnisse oder die fehlende Möglichkeit, mitzuentcheiden,* sind weitere Faktoren, die in vielen Biographien auftauchen.

Mangelt es an Aufmerksamkeit oder Zuwendung, weil der

schwierige Bruder so viel Kapazität bindet, bleibt *das Gefühl hängen, chronisch zu kurz gekommen zu sein.* Deswegen ist es nicht nur Balsam für die Seele, sondern gleichzeitig auch wahnsinnig attraktiv, durch die Opferrolle *Trost und Mitleid* zu bekommen. Menschen hören plötzlich zu und liefern die Streicheleinheiten, die es früher gebraucht hätte. Aus der Nummer wieder herauszukommen, ist somit mit einem großen Verlust verbunden. Wie wir alle wissen, sind Verhaltensänderungen außerdem wahnsinnig anstrengend und Eigenverantwortung kann ganz schön Angst machen.

Fünf Tipps, wie du clever mit vermeintlichen Opfern umgehst

Da viele menschliche Verhaltensweisen, so verschieden sie auch sein mögen, letztlich doch auf die immer gleichen *Grundbedürfnisse* (z.B. Aufmerksamkeit, Interesse, Wichtigkeit) zurückgehen, muss man das Rad nicht neu erfinden und kann auf Strategien zurückgreifen, die sich auch an anderer Stelle als hilfreich erwiesen haben. Solange du erstmal die Psychologie dahinter geblickt hast, hast du schon halb gewonnen. So vieles lässt sich gleich viel besser aushalten oder tolerieren, wenn man die Ursache dahinter verstanden hat.

Fünf ultimative Tipps für einen cleveren Umgang wollen wir dir trotzdem nicht vorenthalten:

1. Nicht persönlich nehmen.

Es wird mit 99% Wahrscheinlichkeit weder mit dir noch mit deinem Verhalten zu tun haben. Von daher ist es reine Zeit- und Energieverschwendung, sich unnötig Gedanken zu machen (z.B. „Was habe ich falsch gemacht und wie kann ich es wieder gut machen?“) oder die wildesten Erklärungen zu finden. Es reicht schon, dass dein Gegenüber keinen Ausweg aus seinen Gedankenschleifen findet, da musst du nicht auch noch damit anfangen.

2. Nicht ignorieren, aber auch nicht mit einsteigen.

Schenkst du dem anderen gar kein Gehör, verstärkst du nur weiter das Gefühl, nicht

verstanden und nicht ernstgenommen zu werden. Im schlimmsten Fall nimmt das Opfer-Denken dann noch mehr zu. Jammernst du allerdings mit, gießt du Öl ins Feuer, wodurch das Ungerechtigkeits erleben sowie negative Gedankenschleifen stetig zunehmen.



3. Füttern, füttern, füttern...

...sofern es dir authentisch gelingt, wann immer möglich das Bedürfnis nach Interesse, Wertschätzung und Aufmerksamkeit befriedigen. Ehrliche Komplimente machen, aufrichtiges Interesse bekunden und einfach all das verstärken, was gesund und normal ist. Dann muss der andere sein Opfer-Ding gar nicht erst auspacken und

kann – zumindest dir gegenüber – davon vielleicht irgendwann ablassen.

4. Alles Proaktive fördern.

In dem unterstützen, was in eine andere Richtung geht und nach vorne bewegt. Jegliche Versuche, anderes Verhalten zu zeigen oder aus gewohnten Mustern auszubrechen, anfeuern. Jede neue Perspektive, die in Betracht gezogen wird, pushen, selbst mit alternativen Sichtweisen aufwarten oder die auch in der vermeintlichen Hilflosigkeit immer vorhandene Wahlfreiheit vor Augen führen. Jegliche Bewegung ist besser als Stillstand und Verharren.

5. Locker bleiben.

Sich nicht von der negativen Stimmung anstecken zu lassen, ist zwar eine Herausforderung, es kann aber wahre Wunder wirken, wenn du die drückende Atmosphäre ignorierst und einen lockeren Umgang pflegst. Humor ist ja bekanntlich ansteckend und man hat selbst Opfer schon beim Lachen erwischt. Gegebenenfalls belanglose Themen anschneiden oder Interessen ansprechen, von denen du weißt, dass sie für den anderen eine positive Bedeutung haben (z.B. Hobbys, Familie, Lieblingsserie).

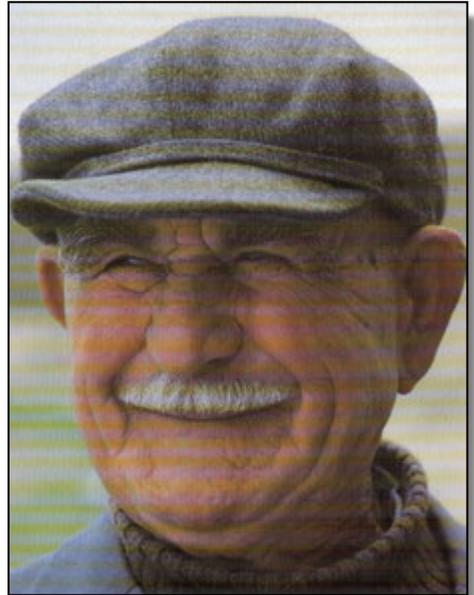
Ein Hoch auf die menschliche Psyche

Auch wenn der Umgang mit Opfer-Menschen echt anstrengend sein kann und solche Beziehungen viel von uns fordern, ein riesiges Lob an die menschliche Psyche! So ist es doch herausragend und hat große Bewunderung verdient, dass *unser Geist so beschaffen ist, dass er uns für den*

Fall widriger Lebensumstände mit einer Schutzfunktion ausstattet, die uns doch noch irgendwie das Erleben gewisser Befriedigungen ermöglicht. Zwar auf Umwegen und mit einigen Kosten, aber immerhin. Und mit guten Freunden, die die richtige Bedienungsanleitung kennen, wird vielleicht auch aus dem hartnäckigsten Opfer irgendwann noch ein richtiger Gestalter.

Miss Verständnis (aus dem Internet)

* * * * *



Was ist ein verlorener Tag? - Ein Tag, an dem du nicht gelacht hast.

(Phil Bosmans)

Du...

Wir kennen uns nicht.

Wahrscheinlich werden wir uns nie begegnen.

Und ich habe Dir auch nichts weiter zu geben als meine Worte.

Aber diese kommen von Herzen.

Du bist besonders, Du bist besonders wertvoll.

Auch wenn Du das selbst nicht mehr spüren oder glauben solltest.

Es braucht so vieles, um ein Herz zum Schlagen zu bringen,

Das ist ein wahres Wunder.

Solange Du atmest, bist Du ein Wunder.

Egal, wie verloren Du Dich fühlst,

egal, wie hoffnungslos die Lage scheint,

Du bist nicht allein.

Wie Du mussten schon andere die tiefsten Trärentäler durchqueren.

Auch ich!

Bestimmt auf eine andere Weise als Du,

aber wir teilen den Schmerz, so wie auch unsere Herzen in ihrem Pochen verbunden sind.

Und so möchte ich noch eines mit Dir teilen:

Die Hoffnung darauf, dass jede und jeder, solange das eigene Herz noch schlägt, in der tiefsten Dunkelheit ein Licht entdecken kann.

Und so bitte ich Dich: GIB DICH NICHT AUF!

Und wenn helfende Hände auf Dich zukommen sollten,

Stoß sie nicht weg, sondern ergreife sie.

Denn das hast Du verdient!

Du bist etwas wert!

Vergiss das nie.

T.B. JVA Würzburg



Zeitlose Gedanken

Mein Gott, die Zeit hast Du uns gegeben. In der Stille der Gefängnismauern haben wir genug davon: Zeit der Selbstbesinnung; Zeit, mit Dir zu reden; Zeit, den Weg zu Dir zu suchen, denn Du verschließt dich nicht vor uns.

Du öffnest Deinen Geist und dringst in unser Bewusstsein ein, damit wir Dich in uns finden und erfahren. Damit weicht die Einsamkeit, die unser Herz wie eine Klammer umschließt, dem Bewusstsein Deiner Gegenwart. Wir spüren Deine göttliche Strahlkraft in uns. Die dunklen Gedanken voll Zweifel am Dasein, Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung und Unverstand der eigenen Situation weichen einer inneren Ruhe, einer Stille des stummen Dialogs mit Dir.

Wir fühlen den Herzschlag als Rhythmus des Lebens, begleitet vom Ein- und Ausatmen. Uns wird die Einzigartigkeit des Wunders Deiner Schöpfung in diesem Moment bewusst. Wir sind geschaffen als Abbild Deiner selbst. Mit einem Teil von göttlicher Energie in uns, der Seele genannt wird. Diese Seele, die uns immer wieder einlädt, mit Dir zu kommunizieren. Wir fühlen Dich, Herr, in unserer Seele, wir spüren Deine Gegenwart. Wir schließen unsere Augen und unsere Gedanken gehen auf eine Reise zu Dir ins Licht. Sie verlassen alles um uns herum und steigen auf zu Dir, mein Vater, mein Gott. Unsere Seelen machen sich auf den Weg zu Dir, Gott, sie suchen das Gespräch. Sie suchen Dich!

Und sie finden Dich. „Suchet, so werdet ihr finden, klopft an und es wird euch aufgetan“, so sprachst Du einst zu Deinen Freunden. So ist es auch heute.

Für unsere Seelen, für unseren Geist gibt es keine Mauern, keine Gitter, es gibt nur die Freiheit der grenzenlosen, schrankenlosen, reinen, selbstlosen Liebe Gottes zu uns als seinen Kindern. Wir müssen diese Freiheit in uns nur zulassen. Amen

Alexander R. , JVA Gablingen

Wer oder was ist TABOR e.V.

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

„Hilfe zur Selbsthilfe“ ist unser Prinzip. Einige von uns (z.Zt. sind wir 17 Leute) wohnen in einer Wohngemeinschaft außerhalb von München (Moosach bei Glonn) zusammen. Dort versuchen wir uns gegenseitig Stütze auf dem manchmal beschwerlichen Weg ins und durchs Leben zu sein. Wer nach der Haft oder aus einer anderen sozialen Notlage heraus neu anfangen will, sein Leben **ohne** Alkohol, Drogen und Kriminalität zu gestalten, der kann sich, wenn er/sie bei uns leben will, bewerben. Wir sind eine christlich-katholische Gemeinschaft. Wir versuchen darauf zu vertrauen, dass ER, Jesus Christus, der Weg zum Leben ist. Zum täglichen Abendgebet und zur Frühmesse laden wir unsere Bewohner ein; der Besuch ist aber freiwillig!

Einige Male im Jahr besuchten wir Gefängnisse, um den Menschen dort im Gottesdienst mit Liedern und persönlichen Lebenszeugnissen und in einer anschließenden Gesprächsrunde Mut zu machen.

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

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

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

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

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

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

Hausleitung: Norbert Trischler

Unser nächstes Tabor-Magazin erscheint im Juli 2021:

Thema:

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“

(Nelly Sachs)

Wonach sehnst du dich in deinem Leben?

Kennst du tiefe Sehnsüchte? Wie gehst du damit um?

Oder hast du deine Sehnsucht schon zum Schweigen gebracht?

Abgabeschluss: 01.06.2021

Redaktion Tabor-Magazin, Altenburg 33, 85665 Moosach

**DU SUCHST NACH DEINER
HAFTENTLASSUNG
WEITERHIN ANSCHLUSS?**



Dann bist Du

herzlich eingeladen zur

EMMAUS-GRUPPE

- sozial-christliche Lebensgesprächsgruppe -

TREFFEN:

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

Wegbeschreibung:

U1 bis Stiglmayerplatz, von da aus stadtauswärts auf der rechten Straßenseite bis zur Maßmannstraße laufen!

Oder: direkt mit den Straßenbahnlinien 20/21/22 bis zur Sandstraße fahren, die Straße in Fahrtrichtung rechts überqueren. Die Maßmannstr. 2 ist das erste Haus auf der rechten Straßenseite. Davor biegest Du rechts ab zur Tiefgarage hinunter. Vor der Tiefgarage unten links bitte bei der Glastüre läuten.

Ingrid Trischler 0160/3631367

IMPRESSUM

Herausgeber:	TABOR e.V.
Redaktion:	Josef Six, Norbert Trischler
Anschrift:	Altenburg 33, 85665 Moosach
Telefon:	08091-558615
E-Mail:	info@tabor-ev.de
Homepage:	www.tabor-ev.de
Auflage:	1500 Stück
Fotos:	N. Trischler
Erscheinungsdatum:	März 2021

An diesem Heft haben mitgearbeitet: Josef Six, Norbert Trischler, Miriam, Monika & Henry Toedt, Alexander, Timo, Anja, Shawna, Salim, Nicole, Rosemarie, Hans-Gerd, Ulli, Rudolf, u.v.a.

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



Es gibt viele Gründe,
warum jemand im Knast
oder auf der Straße landet.

Aber es gibt
keinen einzigen Grund,
ihn nicht
wie einen Menschen
zu behandeln!