

TABOR MAGAZIN

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



Briefe vom Rand

GRENZEN

suchen - erleiden - achten

Mauern

Lied von ‚Lotte‘ und Sebastian Fitzek

Wenn du am Boden liegst,
leg ich mich daneben
Und wenn du schweigen willst,
dann schweigen wir eben
Auch wenn es anfängt Steine zu regnen
Ich bleib bei dir

Und auch wenn du schon
seit Wochen nicht rangehst
Und mir wieder nur 'ne Ausrede andrehst
Gefühlt hinter 'ner eiskalten Wand lebst
Ich bleib bei dir

Ey, ich weiß, wie du dich fühlst
Jedes Wort ist dir zu viel

*Du bist gefangen in deiner Haut
Hast tausend Mauern aufgebaut
Ein Labyrinth, du kennst dich aus
Jeder Weg führt rein und keiner raus*

*Du bist Gefangener in dir drin
Wo du auch bist, ich komm da hin
Mir egal, wie lang das braucht
Deine Mauern halten mich nicht auf*

*Deine Mauern halten mich nicht auf
Deine Mauern halten mich nicht auf*

Ich geh den Weg zu dir,
durch all diese Steine
Ich kämpf mich durch die Leere,
all dieses Schweigen
Ich leg die Angst und jeden Zweifel bei Seite
Ich komm zu dir

Denn ich weiß, hinter dieser Einsamkeit
Ist jemand, den ich liebe seit Tag eins
Ich mache weiter, bis kein Stein mehr bleibt
Ich komm zu dir
Ich weiß, wie du dich fühlst
Jedes Wort ist dir zu viel

*Du bist gefangen in deiner Haut
Hast tausend Mauern aufgebaut
Ein Labyrinth, du kennst dich aus
Jeder Weg führt rein und keiner raus*

*Du bist Gefangener in dir drin
Wo du auch bist, ich komm da hin
Mir egal, wie lang das braucht
Deine Mauern halten mich nicht auf*

Ich kenn das
Wenn nach außen alles cool ist,
aber in dir tobt ein Flächenbrand
Ich kenn das
Wenn du dich so gut verstellst,
dass dich keiner mehr verletzen kann
Und niemand kommt mehr an dich ran,
ich kenn das, ja

*Du bist gefangen in deiner Haut
Hast tausend Mauern aufgebaut
Ein Labyrinth, du kennst dich aus
Jeder Weg führt rein und keiner raus*

*Du bist Gefangener in dir drin
Wo du auch bist, ich komm da hin
Mir egal, wie lang das braucht
Deine Mauern halten mich nicht auf
Deine Mauern halten mich nicht auf*



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

Von einem Passauer Zollbeamten, der an der Grenze zu Österreich seinen Dienst tat, wurde mir erzählt: Bei einem privaten Umtrunk mit seinen Kollegen hat ihn einer animieren wollen, eine dritte Halbe zu trinken. Er hat drauf gesagt: "Ich kenne meine Grenzen!" - Diese hinter sinnige Bemerkung eines Grenzbeamten ist mir eingefallen, als wir das Thema dieses Heftes gewählt haben: "Grenzen suchen, erleiden, achten".

Dabei scheint es mir gar nicht so einfach zu sein, seine eigenen Grenzen zu kennen - verschiedene Beiträge in diesem Heft erzählen leidvoll davon. Wahrscheinlich muss jemand schmerzlich seine Grenzen überschritten haben,

damit er weiß: Da hab ich mich übernommen, oder da hab ich eine rote Linie, die mir mein Gewissen gezogen hat, überschritten. Und jetzt muss ich die Konsequenzen tragen.

Gut hat es ein Mensch, der in seiner Erziehung verlässliche Mitmenschen erlebt hat, die ihm seine Grenzen nicht nur gesetzt, sondern auch bewusst gemacht haben. Er kann jene Grenzen, die ihm das Leben später immer wieder setzt, besser begreifen, sich zu ihnen bewusst verhalten, und muss nicht an ihnen zerbrechen.

Doch jede und jeder darf lernen, mit Grenzen umzugehen. Wer erwachsen wird, darf einsehen, dass manche Grenzen nun nicht mehr wichtig sind, andere aber um so mehr, indem er z.B. erkennt: Die Grenze meiner Freiheit ist die Freiheit meiner Mitmenschen!

Das Leben macht uns zu Grenzgängern. Es stellt uns immer wieder vor die Notwendigkeit, über eine unserer Grenzen zu gehen, über die Grenze unserer Mutlosigkeit, unserer Sturheit, unserer Lieblosigkeit etwa - spannend, und lohnend!

*Wir wünschen Euch/Ihnen
eine gesegnete Zeit!*

Euer Josef Six
und
das Redaktionsteam

GRENZEN

Suchen - erleiden - achten

Hört man das Wort ‚Grenze‘, denkt man sicher an eine Begrenzung irgendeiner Art. Läuft man mit offenen Augen durch die Gegend, wird man an allen möglichen Stellen eine Grenze entdecken: Das Grundstück wird mit einem Zaun eingegrenzt, eine Baustelle wird eingegrenzt, der kleine Friedhof in unserer Stadt ist mit einer Mauer und einer schmiedeeisernen Tür umgeben. Ein Weidezaun hindert die Schafe daran, dass sie die Weide verlassen und auf die Straße laufen und somit den Verkehr behindern. Am deutlichsten sieht man es aber an einer Landesgrenze. Dort findet man häufig einen gut sichtbaren Schlagbaum und ein kleines Zollhäuschen.

Alle diese Grenzen sollen warnen, dass beim Überschreiten eine Gefahr besteht. Also sollte man die Grenze als ein Verbot betrachten. Überschreitet man die Grenze oder missachtet man sie, muss man sich unangenehmer Folgen bewusst sein.

Nicht nur im Umfeld findet man Grenzen, sondern auch unser Körper sendet uns in bestimmten Situationen Signale, die man als Warnzeichen betrachten soll. Will man gesund und funktionstüchtig bleiben, muss man einige Dinge beachten, die für unseren Körper wichtig sind. Dazu gehören: ausreichender Schlaf, eine gesunde Ernährung, richtiges Einteilen der Körperkräfte, Vermeidung von Drogen und Aufputschmitteln und übermäßiger Genuss von Suchtmitteln (Nikotin, Alkohol usw.). Missachtet man das alles, kommt es schnell zu einer Überschreitung der Grenze dessen, was der Organismus leisten kann, und zu einem gesundheitlichen Zusammenbruch.

Auch im Arbeitsbereich gibt es Bestimmungen, also Grenzen, die man einhalten muss, was oft nicht einfach ist. Ich musste in meinem Beruf als Krankenschwester bei Personalmangel öfter mal eine Doppelschicht einlegen und war danach sehr erschöpft. In so einer Situation muss man abwägen, ob die Überschreitung der Grenze angebracht und wichtig ist. Die Patienten müssen versorgt werden. Es handelt sich um einen Notfall.

Hält sich ein Diabetiker nicht an die Anweisungen des Arztes, kann es schnell zu Entgleisung der Zuckerwerte kommen und er begibt sich in Lebensgefahr.

Auch im täglichen Umgang mit anderen Menschen gilt es immer, Grenzen einzuhalten. Derbe Scherze und Worte dürfen nicht in Mobbing ausarten, denn die Würde des Menschen ist zu achten.

Oft ist es natürlich verlockend, Grenzen zu überschreiten. Als Kind bin ich einmal, um einen Weg abzukürzen, über die Bahngleise gelaufen. Ich war mir der Gefahr nicht bewusst. Später habe ich jedes Kind gewarnt, so etwas zu tun. Zu häufig ist kein Schutzengel in der Nähe, und es kommt zu tödlichen Folgen.

Bei jedem Überschreiten einer Grenze sollte man genau abwägen, warum man es tut. Manches Mal ist schnelles Handeln nötig, wenn eine Gefahr besteht.

In der gegenwärtigen Zeit beschäftigen die Politiker die bestehenden Flüchtlingsprobleme. Man kann nicht einfach auf Flüchtlinge schießen oder sie ertrinken lassen, wenn sie auf allen möglichen Wegen versuchen, Grenzen zu durchbrechen. Nein, es ist an der Zeit, dass für alle Menschen gleiche Lebensbedingungen geschaffen werden müssen, damit es gar nicht zu solche Situationen erst kommt.

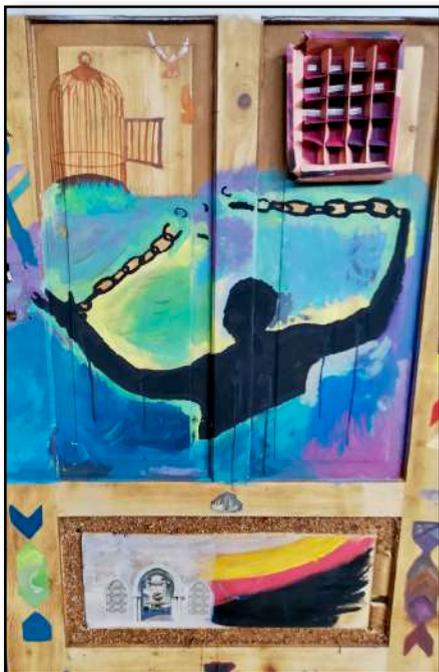
Ich glaube, dass uns im Alltag ständig Grenzen begegnen. Dann soll man auf die inneren Signale hören und sie beachten. Damit würde unser Leben viel lebenswerter sein und anderen Menschen weniger Schaden zugefügt werden.

Übrigens ist mir in meinen Reisen nach Florida aufgefallen, dass die meisten Grundstücke, auf denen ein Haus stand, nicht eingezäunt waren,

Als Abschluss fällt mir das schöne Lied von Reinhard Mey ein ‚Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...‘

Ja, es ist ein schönes Gefühl, über den Wolken zu sein. Aber irgendwo muss das Flugzeug doch landen und zwar in einem eingegrenzter Gebiet, damit die Sicherheit der Passagiere gewährleistet ist.

Anja Nitz (82 Jahre)



Auftritt

Ein Herr tritt ein.

"Ich bin's", sagt er.

"Versuchen Sie es noch einmal", rufen wir.

Er tritt erneut ein. "Hier bin ich", sagt er.

"Es ist nicht viel besser", rufen wir.

Wieder betritt er das Zimmer.

"Es handelt sich um mich", sagt er.

"Ein schlechter Anfang", rufen wir.

Er tritt wieder ein.

"Hallo", ruft er. Er winkt.

"Bitte nicht", sagen wir.

Er versucht es wieder.

"Wiederum ich", ruft er.

"Beinahe", rufen wir.

Noch einmal tritt er ein.

"Der lang Erwartete", sagt er.

"Wiederholung", rufen wir,

aber ach, nun haben wir zu lange gezögert, nun bleibt er draußen, will nicht mehr kommen, ist weggesprungen, wir sehen ihn nicht mehr, selbst wenn wir die Haustüre öffnen und links und rechts die Straße schnell hinunterschaun.

(Reinhard Lettau)

*Die kleine Erzählung kommt daher wie eine Theaterprobe. Doch beim genaueren Hinsehen wird ein kleines Drama gespielt. Es ist das Drama eines Menschen, der bei uns ankommen will und der das nicht schafft. Es gelingt ihm nicht, weil wir ihm **Grenzen setzen** und ihn nicht ankommen lassen .*

(J. Six).

JETZT IST ABER SCHLUSS

Warum Kinder Grenzen brauchen

Gerlinde Unverzagt im KIZZ Elternmagazin

Niklas liegt abends im Bett und schiebt sich ein Bonbon in den Mund. "Du sollst doch nach dem Zähneputzen nichts Süßes mehr essen", mahnt seine Mutter ärgerlich, "du weißt doch, dass du davon schlechte Zähne kriegst". Niklas nimmt das zur Kenntnis - und lutscht weiter. Er weiß, dass seine Mutter sich zu mehr als einem ärgerlichen Unterton heute Abend nicht mehr aufrufen wird. Kopfschüttelnd verlässt sie nach dem Gutenachtkuss sein Zimmer.

Für Eltern, die außer der Erziehung ihrer Kinder noch etwas anderes zu tun haben - also für alle Eltern - ist die Versuchung groß, einem sich anbahnenden Konflikt aus dem Weg zu gehen. Manchmal drückt man eben beide Augen zu, seufzt und schluckt seinen Ärger hinunter, um nicht schon wieder das auf ein Nein! folgende Protestgeschrei oder die Tränenflut ertragen zu müssen. Oft hängt es von der Situation und der Tagesform ab, wie Konsequenz im Elternalltag wirklich gelebt wird. Hat man gute Laune, freut man sich über das glücklich spielende Kind mitten auf dem Teppich. Ist man müde, erschöpft oder abgelenkt, schimpft man eher los, weil es im Kinderzimmer schon wieder aussieht, als habe eine Bombe eingeschlagen. Nach einem langen anstrengenden Arbeitstag hat das Kind gute Chancen, Bonbons abzustauben oder Zeichentrickfilme im Fernsehen anzuschauen. Ist das Nervenkostüm dagegen in gutem Zustand, fühlt man sich auch den Auseinandersetzungen um Süßigkeiten, Fernsehzeiten, Schlafgewohnheiten und außergewöhnliche Speisewünsche eher gewachsen. Denn ein Nein! mit freundlicher

cher Festigkeit zu vertreten und notfalls zehnmal geduldig zu wiederholen, kostet zweifellos Kraft.

Grenzen schaffen Spielraum - für Kinder und Eltern

Kinder provozieren, damit Eltern reagieren - mal so, mal so und dann wieder ganz anders. Und das ist meistens verkehrt. Denn auf diese Weise geben Eltern nur ihre eigene Unsicherheit an die Kinder weiter. Statt Halt zu geben, vermitteln sie ihnen den Eindruck, dass sie selbst nicht mehr durchblicken. Dabei brauchen Kinder das Gefühl, dass ihre Eltern wissen, wo es langgeht. Ob die Kinder nun im Elternbett schlafen, Wasserschlachten veranstalten oder als Teenager spätabends nach Hause kommen: Es gibt für Eltern immer gute Gründe - auch im Hinblick auf die eigenen Energiereserven und aus Selbstschutz - den Kindern etwas zu erlauben oder zu verbieten.



Doch die Wechselbäder tun Kindern nicht gut. Was heute gerade noch so durchgeht, darf nicht morgen eine Lawine von Vorwür-

fen auslösen. Kinder schließen daraus: "Egal, wie ich mich verhalte, ich kann die Reaktion sowieso nicht vorhersehen." Nicht beinharte Strenge, dann wieder achselzuckendes Gewährenlassen, sondern Zuverlässigkeit ist gefragt. Ernsthaft verboten und wirklich erlaubt - erst das ist eine klare Sache: Kinder wollen wissen, woran sie sind. Dann brauchen sie ihren Freiraum auch nicht täglich oder sogar stündlich neu zu vermessen.

Grenzenlosigkeit vernachlässigt Kinder

Kinder sind manchmal wirklich ungezogen und tun Dinge, die Eltern nicht durchgehen lassen können. Sie ärgern ihre jüngeren Geschwister, essen anderen Kindern ihre Süßigkeiten weg oder halten sich einfach nicht an Abmachungen. Dem Verhalten eines kleinen Kindes Grenzen zu setzen, fällt Eltern jedoch oft schwer. Auf das Wie kommt es an: Liebevoll, zugewandt und dennoch fest ausgesprochen, dienen Grenzen der Orientierung und schaffen Geborgenheit. Viele Eltern spüren, dass grenzenloses Gewährenlassen eine andere Art von Vernachlässigung ist - und mehr noch: dass es die soliden Grenzen sind, die Halt vermitteln und Freiräume eröffnen. Wie beim Hausbau auch schaffen erst die Wände den Raum. Manche sind besorgt, dass sie die Liebe ihrer Kinder verlieren könnten, wenn sie ihr Verhalten beschränken. Das Gegenteil ist der Fall: Eine liebevolle, sorgende Umgebung muss nicht regellos sein. Je mehr Grenzen und Regeln Zuverlässigkeit bieten, umso besser halten Kinder ihren Krisen stand. Denn Grenzen sind ja nicht nur einengende Gitterstäbe, sondern auch Schutzgitter, die Geborgenheit vermitteln. Natürlich übersteigen Kinder manchmal auch diese Zäune, aber das ist dann auch eine ganz wichtige Erfahrung: bewusst das Verbotene zu riskieren.

Das muss auch mal sein. Aber danach brauchen Kinder auch wieder die Möglichkeit, sich in ihren gesicherten Bereich zurückzuziehen, in dem Erlaubtes und Verbotenes klar von einander getrennt sind.

Familienregeln sind der kleinste gemeinsame Nenner

In jedem Zusammenleben muss es Regeln geben, an die sich alle halten. Wie Grenzen gewahrt werden, kann ein Kind am besten von seinen Eltern lernen: Mama schläft jetzt, da darf sie nicht gestört werden. Papa telefoniert gerade, so lange wollen wir ihn in Ruhe lassen. Solche Erfahrungen können Kinder stärken, weil sie die Reibungspunkte im Alltag vermindern und den schönen Gedanken verbreiten helfen, dass jedes Familienmitglied Achtung und Respekt verdient. Familienregeln sind der kleinste gemeinsame Nenner. Eltern dürfen sie nicht den Kindern einseitig aufzwingen, sondern müssen sich selbst daran halten. So ganz nebenbei erleben die Kinder einen wichtigen Grundsatz der Demokratie: Autoritätspersonen dürfen schwächere Mitglieder der Gesellschaft nicht zu sozialem Verhalten zwingen, sondern man erreicht es mittels einer Übereinkunft innerhalb der Gemeinschaft - an die sich alle halten müssen.

Auch Eltern haben Grenzen

Eltern, die immer nachgeben, die jeden Ärger hinunterschlucken oder hilflos auf jede Forderung reagieren, jedes Verbot als zarte Bitte formulieren und resignieren, wenn ihre Wünsche von ihrem Kind übergangen werden, tun sich selbst keinen Gefallen. Für Mütter und Väter ist es vielmehr wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und zu schützen, weil sie nur so früh genug spüren, was ihre Geduld, ihre Kraft und ihr Verständnis übersteigt. Die allermeisten

Eltern wissen genau, wo ihre eigene, ganz persönliche Belastungsgrenze verläuft. Dazu können sie auch stehen! Gibt man immer zu viel, führt das nämlich leicht dazu, dass einem schließlich die Hand ausrutscht, weil man sich ausgenutzt und missachtet fühlt.

Viel häufiger als wir wahrhaben wollen, liegen die Gründe für unsere Ausraster nicht bei denen, die wir anschreien, sondern bei uns selbst. Das Maß ist meist schon gehörig voll, bevor wir es mit einem widerspenstigen Kind zu tun kriegen. Und dann genügt eine Kleinigkeit, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Wirklich ändern kann sich erst etwas, wenn man genau hinschaut - auch wenn es wehtut, den eigenen Beitrag an der Situation zu erkennen. Lassen Sie die kritischen Szenen noch einmal an Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. So werden Sie herausfinden, wo ihre wunden Punkte liegen und pfleglich mit ihnen umgehen können: Es ist in Ordnung, erschöpft zu sein, schlechte Laune zu haben, sich allein und überfordert zu fühlen. Es kommt darauf an, was Sie daraus machen. Gut für sich selbst sorgen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um für andere sorgen zu können.

**Freiheit ist
der Zweck des Zwanges.
Wie man eine Rebe bindet,
dass sie,
statt im Staub zu kriechen,
froh sich in die Lüfte windet.**

Friedrich Wilhelm Weber

WO

beginnt sie, die Grenze?

Am Gartenzaun des Nachbarn?

Dort, wo Stacheldraht und Mauern
Länder trennen?

Wo Himmel und Meer scheinbar
zusammentreffen?

Auf dem höchsten Berg,
wo kein Sauerstoff
mehr zum Leben ist?

Liegt sie wirklich dort, die Grenze?

Oder wird sie nicht
in unserem Herzen gemauert?
Aus Steinen der Angst, Macht,
Gier, Ungeduld, Misstrauen
und nie gelebter Liebe?

Manchmal ist sie schon zu hoch,
die Mauer, um überhaupt noch
darüber hinweg zu schauen
und zu fühlen.

Mut ist notwendig,
um Stein für Stein abzutragen.
Liebe, die sie wegtragen hilft.
Vertrauen, das sie zertrümmert.
Hoffnung, dass sie eines Tages
niedriger ist, um darüber
hinweg steigen zu können,
um dir mit offenem Blick
die Hand zu reichen:
Dir, gleich welcher Hautfarbe,
welcher Herkunft und Sprache.
Dann berührt das Meer
nicht mehr den Himmel,
und Grenzen werden nur noch
erahnt, um gehalten zu sein.

Monika

Grenze der Aufdringlichkeit!?

Zwei Obdachlose

Vor einiger Zeit sah ich vom Fenster meines Arbeitszimmers aus, wie zwei Freunde der Landstraße auf das Pfarrhaus zukamen. Sie schellten einmal, zweimal, ein drittes Mal lang anhaltend.

Dann schellten sie Sturm und rüttelten an der Haustür.

Allmählich bekam ich einen dicken Hals. Alle Vorurteile bauten sich in meinem Kopf auf. Ich konnte sie nicht unterdrücken. Die beiden ärgerten mich, weil sie so aufdringlich um ihre Almosen schellten. Unverschäm! dachte ich und öffnete ihnen die Türe nicht. Wer etwas von mir haben will, soll sich zurückhaltend melden.

Eine Stunde später verließ ich das Haus. Einer der beiden stand noch immer an der Haustür. „Herr Pastor, Sie vermissen sicher Ihren Schlüssel? Sie hatten ihn außen im Türschloss stecken lassen. Ich habe ihn in den Briefkasten geworfen.“

Ob ich rot geworden bin, weiß ich nicht. Auf jeden Fall schämte ich mich in Grund und Boden. Für mich waren die Bettler nur dreist gewesen. Dabei hatten sie so laut und oft geschellt, um mir meinen Hausschlüssel zurückzugeben. Ich habe ihnen den notwendigen Respekt versagt. Aus Ärger wollte ich ihnen keine Aufmerksamkeit und Achtung schenken. Unverschämte Bettler dürfen nicht meine Kreise stören.

Jetzt betrachtete ich den Mann genauer. Nun blickte ich ihm in das Gesicht und spürte: Da ist ein Mensch mit seinen Hoffnungen und Befürchtungen, mit seinem Mut und seinen Ängsten.

Vor einer Stunde noch hatte ich ihm die Anerkennung versagt, ihm die Würde genommen.

Verfasser unbekannt

MEIN GEFÄNGNIS

Herr,
nicht nur verschlossene
und verriegelte Türen
halten mich gefangen,
sondern auch meine
Vergangenheit und Schuld -

nicht nur Gitter und Mauern
halten mich gefangen,
sondern auch
meine Triebe und Ängste.

Ich bin gefangen,
nicht nur in meiner Zelle,
sondern auch in mir selbst:
Ich selbst bin ein Gefängnis,
mein Gefängnis.

Nur Du, Herr, weißt,
wie sehr ich mich
danach sehne,
aus mir selbst auszubrechen,
frei zu werden
von meinen Ängsten
und Trieben,
von meiner Vergangenheit
und Schuld.

Herr,
ich selbst
kann mich nicht befreien,
nur Du kannst mich
von meinen Ketten lösen.

Petrus Ceelen

Ich vermissе mein Leben in Freiheit

Nicki über ihre Situation in Haft

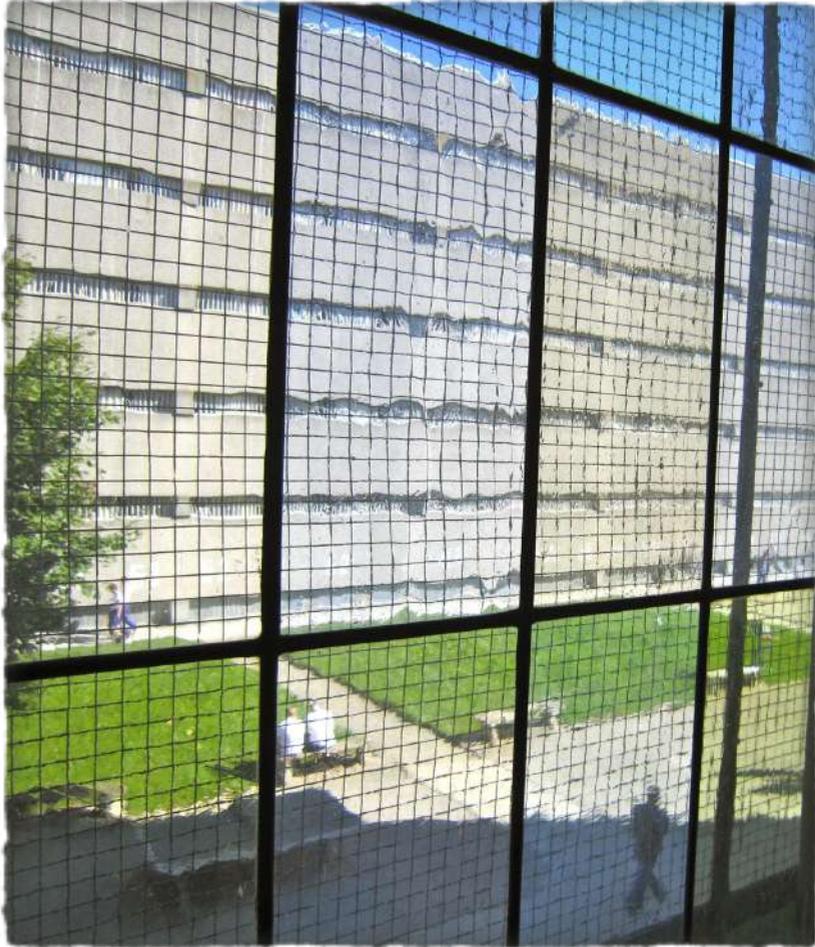
Leben trotz Einschränkungen, das hat für mich nicht unbedingt mit meiner Situation hier in der JVA zu tun. Ich denke, jeder Mensch lebt damit, hat seine eigenen Grenzen, an die er stößt und die ihn an einem uneingeschränkten Leben hindern. Nur gerade hier in der JVA erlebe ich diese Schranken besonders. Ich kann ihnen nicht entkommen und sie erscheinen überdimensional groß, da oftmals der positive Ausgleich fehlt.

Einerseits gibt es die vielen sichtbaren Einschränkungen wie Mauern, Gitter, Zäune, Überwachungskameras und verschlossene Türen.

Aber da sind auch die vielen unsichtbaren, zwischenmenschlichen Barrieren, die mir das Leben schwer machen.

Streit, Einsamkeit, Unzufriedenheit, Neid und Missgunst sind an der Tagesordnung. Die Sehnsucht nach Nähe, Liebe und Geborgenheit ist manchmal unerträglich. Ich fühle mich oft ausgeliefert, machtlos, fremdbestimmt.

Mein Leben lang war ich relativ selbstständig, habe für mich entscheiden können,



was ich möchte und was nicht. Doch jetzt treffen häufig fremde Menschen diese Entscheidungen. Warum muss ich für jede

Klitzekleinigkeit einen Antrag (schriftlich!) stellen, sei es Besuch oder neue Unterwäsche? Was für eine Papierverschwendung! Besonders unerträglich ist für mich die Trennung von all denen, die mir wichtig sind: meine Familie, mein Lebensgefährte, meine Freunde. Dies ist eine Einschränkung, die einfach nur weh tut. Und nicht nur mir. Manchmal denke ich, für meine Lieben dort draußen ist es noch unerträglicher. Ich fühle mich schuldig, dass sie so leiden müssen. Ich vermisse mein freies Leben!

Am Anfang meiner Haftzeit habe ich noch versucht, gegen all diese Einschränkungen anzukämpfen. Alles erschien mir so unfair, nur darauf ausgerichtet, mir mein Leben unnötig schwer zu machen. Dabei sind die Bediensteten und Angestellten sehr verständnisvoll und machen auch nur ihren Job. Aber man ist wahnsinnig schnell versucht, alles negativ zu sehen, zu resignieren. Vieles muss ich einfach akzeptieren, und ich habe dabei gelernt, Kleinigkeiten zu schätzen: ein liebes Wort zum Beispiel ist so viel wert.

Ich hoffe, dass draußen jemand auf mich wartet, mich auffängt, mir hilft, einfach nur für mich da ist. Ich wünsche mir, dass ich den Glauben an das Gute nicht verliere. Ich möchte weiter Träume haben, etwas, wofür es sich zu leben lohnt, Kraft und Mut, nach vorne zu schauen.

Und dann gibt es da noch etwas, worüber viele vielleicht lächeln werden: Ich möchte laufen, rennen, ohne Ziel, ohne eine Wand, eine Tür, eine Mauer, die sich mir in den Weg stellen. Laufen, solange, bis ich nicht mehr kann. Niemanden hören, niemanden sehen, nur mich und die Welt um mich.

Nicki, ehem. JVA Alchach

**In der Mitte der Nacht liegt
der Anfang eines neuen Tags,
und in ihrer dunklen Erde
blüht die Hoffnung.**

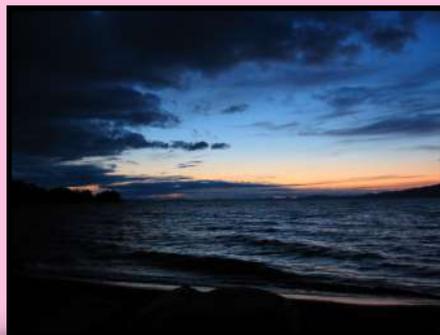
Ich will Licht sehn in der
Dunkelheit, die richtigen Wege
finden in der Einsamkeit.
Ich will Licht sein.

Ich will Licht sein, wenn die
Nacht dich schreckt,
die richtigen Worte finden, die
die Liebe weckt.
Ich will Licht sein.

Lass uns Licht sehn schon im
Morgenrot, auf unseren Wegen
gehen, wo kein Unheil droht. Lass
uns Licht sehn.

**In der Mitte der Nacht liegt
der Anfang eines neuen Tags,
und in ihrer dunklen Erde
blüht die Hoffnung.**

Liedtext: Sibylle Fritsch



Grenzen der Barmherzigkeit! Erlebnisse eines Strafentlassenen?!

Entlassung! Endlich! Nach achtzehn Monaten gesiebter Luft frei durchatmen, gehen, wohin ich will, keinem zur Rechenschaft verpflichtet.

Ich begab mich gleich am ersten Tag in die katholische Pfarrgemeinde, die mir der Gefängnispfarrer genannt hatte und meldete mich im Pfarrbüro. Im Gefängnis war ich jeden Sonntag zur Messe, als Messdiener, als Sänger in der Singgruppe wie auch in der Bibelgruppe des Pfarrers. Ich hatte im Gefängnis wieder Zugang zum christlichen Glauben gefunden, gebeichtet, meine Tat bereut und gesühnt. Ich glaube, dass Gott mir vergeben hat. Meine Schuld war nun auch nach staatlichen Recht abgesehen. Ich war frei und wollte neu anfangen. Also suchte ich den Weg zur Kirche.

An der Tür des Pfarrhofs empfing mich wohl die Pfarrhaushälterin und wollte mich mit einem Euro abspesen, als ich ihr erzählte, dass ich aus dem Gefängnis kam. Aber ich wollte kein Geld. Ich wollte Aufnahme und einen Platz in der Pfarrei finden. Also wollte ich den Pfarrer sprechen. Der sei nicht da, bekam ich zur Antwort. Am nächsten Tag erreichte ich ihn dann persönlich, richtete Ihm Grüße seines Kollegen aus dem Gefängnis aus und sagte ihm, dass ich gerne in der Pfarrei mitleben wolle. Er sah etwas betreten - um nicht zu sagen - entsetzt drein. Wie ich mir das vorstelle: mitleben?

Ich erzählte ihm von meiner Umkehr zu Gott im Gefängnis, meinen guten Erfahrungen im Bibelkreis, dass der Gottesdienst, die Bibel und das Gebet mir zur Kraftquelle wurden, um die schwere Haft

zu überstehen. Seine Reaktion: „Ja, ja, Not lehrt beten!“ ... Ich hatte nicht den Eindruck, dass er mir glaubte. Aber er verwies mich an die zuständige Leiterin des Arbeitskreises ‚Soziales‘, dort sei ich wohl an der richtigen Stelle.

Die Frau war anfänglich sehr nett, fürsorglich, wie ich mir eine gute Mutter, die ich nie hatte, vorstellte. Sie wollte mir in allem helfen: Behördengänge, Anträge, Arbeitssuche ... Als ich ihr sagte, dass ich den Behördenkram ganz gut allein bewältigen könne, schaute sie schon etwas pikiert drein. Auch Geld wollte ich keines aus dem Caritas-Fonds, da ich ja mein Entlassungsgeld hatte und mein altes Zimmer im Wohnheim, in dem ich vor der Haft lebte, wiederbekommen hatte.

Na ja, so verwies sie mich auf den Sonntagsgottesdienst, als den gemeinsamen Treffpunkt der Gemeinde. Ich sei herzlich willkommen. Ich freute mich schon und war bereits eine halbe Stunde vor dem Beginn der Messe da. Ich setzte mich wie im Knast in eine der ersten Reihen.



Die Leute guckten mich etwas irritiert an. Vielleicht sah man es mir an, dass ich aus dem Knast kam, vielleicht war ich nur fremd in ihrer Pfarrfamilie, vielleicht hatte es sich ja auch schon herumgesprochen, dass da ein Exot aus einer anderen Welt kam ...

Jedenfalls kam noch vor dem Gottesdienst die Frau vom Arbeitskreis ‚Soziales‘ zu mir und bat mich, ich solle doch weiter hinten in der Kirche Platz nehmen: nicht so im Blickfeld - zu meinem eigenen Schutz. Ich verstand - auch an der Art und Weise, wie sie es sagte - sofort: Nicht weiter hinten, sondern eher weiter unten war ich angesiedelt: als Hilfeempfänger für das sozial-christliche Gewissen geeignet, aber wehe, dieser Knacki würde es wagen, auf gleiche Augenhöhe zu gehen.

Wortlos verließ ich die Kirche.

* * * * *

Zum Nachdenken:

Ist das in Ordnung?

Einem Betrüger kann ich doch nicht die Vereinskasse zur Verwaltung überlassen? - Und Jesus kehrte im Haus des Zöllners und Steuerbetrügers Zachäus ein. Auch Matthäus - einer der zwölf Apostel - war ein Zöllner!

Ein Mörder hat in unserer Kirchengemeinde nichts zu suchen! Moses erschlug einen Ägypter und wurde später von Gott als Führer Seines Volkes berufen.

Ein Gewaltstraftäter wäre mir als Gemeindeführer zu gefährlich! - Petrus hieb dem Knecht des Hohenpriesters ein Ohr ab und wurde dennoch mit der Leitung der Kirche beauftragt.

Einen Dieb können wir hier nicht gebrauchen. Judas, einer der nächsten Freunde Jesu, war ein Dieb (Joh 12,6).

Außenseiter sollen am Rande bleiben!
Maria Magdalena, Apostelin und eine enge Vertraute von Jesus, war eine ehemalige Dirne.

Ein wegen eines Tötungsdeliktes oder Körperverletzung o.ä. Vorbestrafter kann nach dem Kirchenrecht (can. 1041, nn. 4+5) nicht zur Diakonen- oder Priesterweihe zugelassen werden.

Wo ist da unsere Barmherzigkeit?

Wo ist unsere Treue zur Lehre Jesu?

Gelten heute andere Maßstäbe

als bei Jesus? Ist das in Ordnung?

Als Empfänger unserer Almosen und unserer herablassenden Hilfeleistung ist **so einer** geduldet, wenn er schön demütig und klein bleibt, sein Büßergewand nicht auszieht und nicht allzu selbstbewusst wird. Aber ihn als gleichwertig anzuerkennen - das geht zu weit.

Ist Überheblichkeit nicht eine ebenso große Schuld? Worin unterscheiden wir uns von den in der Bibel so dargestellten selbstgerechten Pharisäern und Schriftgelehrten? Papst Franziskus, zeigt uns da einen Weg der Barmherzigkeit:

„Das, was die Kirche heute braucht, ist die Fähigkeit, Wunden zu heilen und die Herzen der Menschen zu wärmen ... Man muss unten anfangen ... Die Diener der Kirche müssen barmherzig sein, sich der Menschen annehmen, sie begleiten. ... Das ist pures Evangelium.“

Den Anderen ernst nehmen, annehmen, von ihm lernen, in ihm auf Augenhöhe den Bruder/die Schwester sehen, Leben teilen, nicht von oben herab Almosen geben, das ist der Weg Jesu!

Norbert

BORDERLINE

Helwi Braunmiller

Borderliner leben in einer Welt der Extreme. Ihre Gefühle wechseln in Minuten zwischen Liebe und Hass, Euphorie und Depression, Selbstzweifeln und Selbstüberschätzung.

Wenn Katja R. das Haus verlässt, trägt sie ein Gummiband um ihr Armgelenk. Spürt sie, dass ihre innere Anspannung zunimmt und es ihr schlechter geht, lässt sie es auf die Haut schnalzen – so lange, bis der Schmerz sie zurück ins Leben holt und sie ihre Emotionen wieder im Griff hat.

Lange Jahre ließ der Druck erst nach, wenn Blut aus den tiefen

Schnittwunden der Borderlinerin floss, die sie sich selbst zufügte. Es dauerte ein Jahrzehnt voller Höhen und Tiefen, Klinikaufenthalten und Therapieabbrüchen, Fortschritten und Rückschlägen, engen Beziehungen und heftigen Zurückweisungen, bis die zu diesem Zeitpunkt 26-Jährige einigermaßen gelernt hatte, ihre Gefühle mit solch harmlosen Mitteln zu kontrollieren.

„15-mal kotzen am Tag war normal“

Wegen einer Essstörung schickten ihre Eltern den immer schmäler werdenden Teenager in Behandlung. „15-mal kotzen

am Tag war damals normal“, erinnert sie sich. Als später auch Selbstverletzungen, Suizidgedanken und -versuche hinzukamen, kamen die Therapeuten auf die richtige Spur der ehemaligen Borderlinerin. Vier Jahre nach Therapiebeginn fiel erstmals die richtige Diagnose. „Meine Therapeutin hat mir damals ein Buch über Borderline gegeben. Ich habe mich richtig erschrocken: Es war über mich. Zum ersten Mal habe ich mich verstanden gefühlt.“



Die **Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)** ist die am häufigsten diagnostizierte Persönlichkeitsstörung überhaupt. Sie zeigt sich durch ein gestörtes Beziehungsmuster, aggressives Verhalten sich selbst und anderen gegenüber, aber auch durch ein exzessives oder riskantes Verhalten, beispielsweise was Drogen oder Alkohol, aber auch Sex, Ausgaben oder gefährliche Hobbys angeht. Schätzungen, wie viele Menschen betroffen sind, sind schwierig.

70 bis 75 Prozent sind Frauen

„Bei Persönlichkeitsstörungen hat jemand eine Charaktereigenschaft, die jeder von

uns in sich trägt, in einer besonders starken Ausprägung“, erklärt der Münchner Psychiater Michael Rentrop vom Klinikum Rechts der Isar, der sich auf die Therapie der BPS spezialisiert hat. Dafür, ab wann Charakterzüge krankhaft sind, gibt es keine klar gezogenen Grenzen. Viele Betroffene mit milderer Formen begeben sich niemals in Behandlung. Die meisten Untersuchungen geben jedoch Werte zwischen einem und zwei Prozent Betroffene innerhalb der Bevölkerung an. Jeder fünfte stationär in die Psychiatrie aufgenommene Patient zeigt Symptome der Erkrankung. 70 bis 75 Prozent von ihnen sind Frauen – ob das der Realität entspricht oder Frauen sich häufiger Hilfe suchen, ist umstritten.

Männer landen im Knast, Frauen in der Klinik

Weil eine gestörte Impulskontrolle eines der Symptome der BPS ist, landen männliche Borderliner möglicherweise eher im Gefängnis als in der Psychiatrie, wenn sie ihre Aggressionen nicht nur gegen sich, sondern auch nach außen richten. Weibliche Betroffene schaden mit riskantem Verhalten häufiger sich selbst als anderen.

Spurensuche in Kopf und Kindheit

Die meisten Menschen mit Borderline blicken auf traumatische Erlebnisse in der Kindheit und Jugend zurück: 40 bis 70 Prozent berichten von Verwahrlosung, fehlender Zuwendung und mangelnder Anerkennung durch ihre Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen, aber auch, wie die Lehramtsstudentin Tina S., von sexuellem Missbrauch, Vergewaltigung oder gewalttätigen Beziehungsmustern. Je gravierender die Erlebnisse, so beobachten Therapeuten, desto ausgeprägter sind die Symptome. „Sexueller Missbrauch ist überdurch-

schnittlich häufig. Die Frage ist: Warum gehen manche, die dieses Schicksal erleiden, stärker daraus hervor als andere?“, sagt der Psychiater Michael Rentrop. Nicht jeder Betroffene hat ein traumatisches Erlebnis in seiner Vergangenheit, und nicht jeder Mensch entwickelt durch schlechte Erfahrungen automatisch eine Persönlichkeitsstörung. Experten gehen deshalb mittlerweile von einer genetischen Veranlagung aus.

Meist manifestiert sich eine BPS erst im Teenageralter, möglicherweise ist die Störung aber auch bei Kindern schon latent vorhanden. Wenn Tina S. die familiäre Krankengeschichte überblickt, springt die Häufung psychischer Erkrankungen ins Auge. Auch sie selbst hatte von Kindesbeinen an Schwierigkeiten. „Ich habe damals Wunden nicht verheilen lassen oder mir selbst das Gesicht zerkratzt, weil ich es schön fand, das Blut zu sehen. Ich habe sogar versucht, mir Knochen zu brechen und mich zum Beispiel die Treppe hinuntergestürzt“, erzählt die heute 26-Jährige.

Gestörte Emotionskontrolle im Gehirn

Was genau solche genetischen Prädispositionen im Gehirn bewirken und welche den Ausschlag für den Ausbruch der Erkrankung geben, ist bislang noch nicht klar. Eine Vermutung ist, dass die Affektregulation gestört ist, Betroffene also Reaktionen schwer unterdrücken können. Auch eine Überaktivität der Amygdala, dem Areal im Gehirn, das für die Angst und Aggression zuständig ist, haben Mediziner schon dokumentiert. Das kann eine emotionale Instabilität hervorrufen. Darüber hinaus haben Wissenschaftler aber auch eine Fehlfunktion im präfrontalen Kortex, einem Teil des Frontallappens der Großhirnrinde, oder in einigen anderen Gehirnarealen unter

Verdacht, die an der Emotionskontrolle beteiligt sind.

Kommen zu einer solchen neurobiologischen Labilität traumatische Erlebnisse hinzu, können sich die typischen Symptome einer BPS zeigen – von instabilen Beziehungen, Sucht- und Risikoverhalten, Selbstverletzungen oder aggressiven Ausbrüchen bis hin zu dem Gefühl innerer Leere, suizidalen Handlungen und einem extrem wackligen Selbstbild. Gerade weil die Anzeichen der Störung so weit gefächert sind, braucht es oft lange, bis Therapeuten im Ausschlussverfahren die richtige Diagnose fällen. „Besonders als ich nach meinem ersten stationären Klinikaufenthalt zurückkam, habe ich gespürt, dass ich anders bin als meine Altersgenossen“, sagt Tina S. „Ich habe mich gefragt, warum fällt mir das Leben so schwer? Es war eine Erleichterung, als ich wusste: Es gibt einen Namen dafür.“

Leben als Risiko

70 bis 80 Prozent der Patienten ritzen sich, verbrennen sich selbst mit Zigaretten, schlagen den Kopf gegen die Wand oder verhalten sich anders aggressiv gegenüber sich selbst. Andere bekämpfen die innere Leere mit Drogen oder Alkohol, exzessivem Verhalten, beispielsweise beim Sex oder beim Geldausgaben, aber auch mit Erbrechen oder besonders riskantem und sogar suizidalem Verhalten.

Nicht jeder Patient ist in allen Punkten betroffen. Die WHO unterscheidet zwei Borderline-Typen: einerseits den impulsiven Typus mit geringer Impulskontrolle und Unberechenbarkeit, und andererseits dem Typus mit gestörtem Selbstbild und Beziehungsverhalten mit panischer Angst vor dem Verlassenwerden, mit Idealisierung und schneller Abwertung anderer bei Enttäuschung.

Borderline Therapie: „Das schleppst du ein Leben lang mit dir rum“

Medikamente gegen das Borderline-Syndrom gibt es keine, wohl aber gegen einige Symptome der Erkrankung, Depressionen oder ungezügelte Wutanfälle beispielsweise. Auf lange Sicht bringen sie für Betroffene jedoch nichts – der therapeutische Ansatz ist weit bedeutsamer. „Obwohl ich nach der Diagnose wusste, dass es Mittel und Wege dagegen gibt, habe ich mir gedacht: Na super, das schleppst du jetzt ein Leben lang mit dir rum“, erzählt Katja R. Denn Borderline ist chronisch, aber durch die richtige Therapie in den Griff zu bekommen. Gerade für Menschen mit BPS ist das von großer Bedeutung. Auf Tina S. war die Behandlung nicht zugeschnitten – das hätte sie um ein Haar das Leben gekostet. Ihre Therapeuten nahmen nicht wahr, wie ernst es ihr mit ihren Selbstmordabsichten war. „Ich denke, dass die psychosomatische Klinik, in die ich kam, für mich einfach nicht ausreichend war“, sagt Tina S. „Während der Therapien dort ging es mir sehr schlecht. Meinen Suizidversuch hätte ich fast nicht überlebt – die Schwestern können ja schließlich nicht den ganzen Tag neben dir sitzen.“

Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)

Gute Erfolge sind für die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) dokumentiert, die die amerikanische Professorin für Psychologie Marsha M. Linehan in den 90er-Jahren entwickelt hat. Die Verhaltenstherapie beinhaltet eine Einzeltherapie, vor allem aber ein Fertigkeitentraining (sogenannte skills). Die Behandlung arbeitet Schwerpunktgebiete nach ihrer Dringlichkeit ab. Zunächst geht es darum, Maßnahmen zu erlernen, um selbstverletzendes oder sogar suizidales Verhalten zu kontrollieren. Das kann beispielsweise durch Ersatzreize wie

das Gummiband um das Armgelenk geschehen, wie es Katja R. nutzt, aber auch durch Verreiben von Eiswürfeln auf der Haut oder das Kauen von Chilischoten, die helfen, die gefährlichste Phase des innerlichen Hochdrucks zu überwinden. Dann lernen die Patienten, bestimmte Verhaltensformen abzustellen, durch die sie erneut in der Klinik enden würden – gewalttätiges Verhalten zum Beispiel. Im Achtsamkeitstraining mit Anleihen aus dem Zen-Buddhismus lernen Betroffene, mit Beziehungen sorgsamer umzugehen. Erst wenn der Patient psychisch stabil ist, suchen die Therapeuten mit ihm nach den Ursachen seiner Borderline-Erkrankung. Experten des Uniklinikums Freiburg haben eine zwölfwöchige Behandlungsform in der Klinik etabliert, danach entlassen sie den Patienten und unterstützen ihn ambulant weiter. „Mit dieser Therapie erreicht man etwa 50 Prozent der Menschen, das ist ein gutes Ergebnis“, sagt Michael Rentrop vom Konsiliardienst der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Klinik Rechts der Isar. „Der Vorteil dieser Therapie ist, dass sie sehr auf die typischen Symptome fokussiert ist. Das ist gleichzeitig aber auch ihr großer Nachteil. Für manche Patienten kommt irgendwann der Punkt, an dem sie sagen: Ich habe viel gelernt – aber jetzt komme ich nicht mehr weiter.“

FOCUS-online, 11.12.2015

* * * * *

„Hör gut zu“, sagte die Hoffnung zur Realität, die sich über sie lustig gemacht hatte:

„Ich bin im Kommen und du bist im Gehen!“

(F. Stier)

Grenzen zu setzen ist Ausdruck der Liebe zu sich selbst.

Grenzen zu achten ist Ausdruck der Liebe zu anderen.

* * * * *

Leute, die sich gegen das Alter auflehnen, kommen mir vor wie jemand, der gegen den Sonnenuntergang kämpft.

(Ralph Böller)

* * * * *

Grenzen der Verantwortung und der eigenen Kräfte:

Unendliche Verantwortung ruiniert einen Menschen, weil er nur ein Mensch und nicht Gott ist.

Ich denke, es ist das Lachen, das zwischen der Unbegrenztheit der Aufgaben und der Begrenztheit der Kräfte vermitteln kann.

(Jürgen Moltmann, evang. Theologe, geb. 1926)

* * * * *

Wenn du die Welt aus deiner Dachluke betrachtest, hast du sie noch nicht ganz gesehen.

(Volksweisheit)

**Grenzen setzen:
So gelingt es dir, häufiger
"Nein" zu sagen**

Fällt es dir schwer, anderen Menschen klare Grenzen aufzuweisen und fühlst dich dadurch häufig frustriert oder verletzt? Mit diesen Tipps gelingt es dir, die eigenen Grenzen besser nach außen mitzuteilen

**Grenzen setzen:
Wie wichtig ist das?**

Wenn wir Grenzen setzen, dann teilen wir anderen Menschen in unserem Umfeld mit, was uns zu weit geht und was wir nicht bereit sind, zu tolerieren. Wir stecken also ein Gebiet ab, in dem wir uns selbst wohlfühlen und in dem wir nicht verletzt werden können, das kann uns wiederum dabei helfen, unser emotionales Wohlbefinden zu wahren. Diese Grenzen sind natürlich höchst individuell und verlaufen bei jedem Menschen anders. Ein Beispiel: Manche Menschen haben kein Problem damit, wenn sich der Partner oder die Partnerin vor anderen Menschen über die eigenen Macken lustig macht. Andere hingegen sind von solchen Handlungen zutiefst verletzt. Häufig hängen die eigenen Grenzen auch mit Erfahrungen aus der Vergangenheit, wie etwa vergangenen Beziehungen, zusammen und helfen uns dabei, unser Selbstwertgefühl zu schützen.

**Warum fällt es häufig schwer,
Grenzen zu setzen?**

In der Theorie klingt es ganz leicht, seine eigenen Grenzen zu setzen. Denn warum sollte man Dinge zulassen, die einem nicht gut tun? Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, die eigenen Grenzen klar nach

außen zu vermitteln. Es ist wie mit dem „Nein-Sagen“: Häufig schreckt man so davor zurück, seine eigenen Bedürfnisse einzufordern, weil man andere nicht verletzen möchte. Ein typisches Beispiel: Wenn die beste Freundin bei jedem Treffen nur ständig über die eigenen Probleme klagt, dann will man sich natürlich reflexartig um sie kümmern und ihr dabei helfen, sie zu lösen – selbst, wenn man dafür gerade gar kei-



nen Kopf hat und man merkt, wie sehr diese ständige Fürsorge auslaugt. Hier könnte man sich durch das Mitteilen von Grenzen selbst schützen und klar sagen, dass man selbst gerade gar nicht die Kraft dazu hat, sich ausschließlich mit den Problemen der Freundin zu beschäftigen. Das fällt natürlich schwer, weil man die Freundin nicht abweisen möchte.

Aber: Auf Dauer schadet man sich nur selbst damit, wenn man Grenzen nicht setzt und sich wie ein Spielball anderer Menschen durch das Leben bewegt – ständig in dem Versuch, es anderen recht zu machen. Langfristig können unsere Beziehungen also nur davon profitieren, wenn wir unsere Grenzen konsequent und ständig klar machen: Denn unsere Mitmenschen lernen uns und unser Verhalten dadurch besser zu verstehen und wissen anschließend, wie sie mit uns umgehen sollen und woran sie bei dir sind. Den meisten Menschen ist wahrscheinlich gar nicht bewusst, wenn sie eine Grenze von dir überschreiten. Sie machen das sicherlich nicht, um dir zu schaden, sondern schlicht und einfach aus der Unwissenheit heraus. Grenzen setzen: Mit diesen Tipps klappt es:

1. Werde dir deiner Grenzen bewusst!

Damit du überhaupt Grenzen setzen kannst, solltest du sie dir im ersten Schritt erst einmal bewusst machen. Gehe dafür einmal in dich und überlege, in welchen bestimmten Situationen mit anderen Menschen du dich verletzt oder vor den Kopf gestoßen gefühlt hast. Wann gehen dir Dinge zu weit und wann fühlst du dich persönlich angegriffen oder ausgenutzt? Wann macht dich das Verhalten deiner Mitmenschen dir gegenüber vielleicht wütend oder traurig? Diese Reflexion hilft dir dabei, zu merken, wann deine eigenen Grenzen überschritten werden.

2. Kommuniziere deine Grenzen!

Es ist wie schon erwähnt wichtig, dass du anderen Menschen auch mitteilst, wo deine Grenzen liegen. Das mag nicht ganz einfach sein, lohnt sich aber. Damit dein Gegenüber sich nicht persönlich angegriffen fühlt, solltest du aus deiner eigenen Per-

spektive heraus sprechen und ganz bei dir bleiben: Sprich aus, wie du dich in bestimmten Situationen fühlst und was ein bestimmtes Handeln der anderen Person in dir auslöst, was du möchtest und was du nicht möchtest.

3. Sag, was du dir stattdessen wünschst!

Im nächsten Schritt kannst du noch hinzufügen, welches Verhalten du dir von deinem Gegenüber stattdessen wünschen würdest. So weiß die Person ganz konkret, was sie die nächsten Male in bestimmten Situationen besser machen kann. Du kannst dafür Sätze sagen wie „Bitte, frag mich doch das nächste Mal, bevor du XYZ...“ oder „Ich würde mir von dir wünschen, dass du das nächste Mal XYZ...“

4. Bleibe standhaft!

Dann gilt es, deine eigenen Grenzen immer wieder zu verteidigen und nicht einzuknicken. Immer wieder darauf aufmerksam zu machen, wenn dir etwas zu weit geht. Das zeigt, dass dir deine Grenzen auch wirklich ernst sind. Für manche Menschen ist es vielleicht ein längerer Lernprozess, bis sie wirklich realisieren, wie sie mit dir umgehen sollen.

5. Ziehe Konsequenzen!

Wenn du merkst, dass Personen deine Grenzen trotzdem immer wieder missachten, dann solltest du in Betracht ziehen, bestimmte Konsequenzen zu ergreifen. Frage dich ehrlich: Brauche ich wirklich eine solche Freundin in meinem Leben, die mich so behandelt und der meine Bedürfnisse scheinbar egal sind? Wenn du merkst, dass dein emotionales Wohlbefinden darunter leidet, dann hilft es vielleicht, den Kontakt zu dieser Person vorerst einzuschränken oder gar abzubrechen.

Attila Albert in: Magazin „Emotion“
Der Autor ist Autor, Journalist und Couch

Nie wieder Krieg!

Ich bin ein ‚Kriegskind‘, 1940 in Leipzig geboren. Obwohl ich noch klein war, kann ich mich noch genau an die Bombennächte im Luftschutzkeller erinnern. Sobald die Sirenen ertönten, ergriff mich eine panische Angst. Meine Mutter hielt mich ganz fest im Arm. Wir hörten das Nahen der Flugzeuge, oft laute Geräusche, wenn eine Bombe in der Nähe eingeschlagen hatte und beißende Brandluft zu riechen war. War der Alarm vorüber, rannten alle auf die Straße, um zu schauen, welche Häuser beschädigt oder völlig zerstört waren.

Als der Krieg 1945 beendet war, sagten die Menschen: „*Nie wieder Krieg!*“ Kriegsspielzeug war verboten. Leider lernte ich meinen Vater nicht kennen, er kam als Soldat nicht aus dem Krieg zurück. Noch viele Jahre später sah man immer wieder, was der Krieg für Leid und Zerstörung für die Menschen gebracht hatte.

Durch die vielen Flüchtlingskinder hatte ich nie Mangel an Spielgefährten. Aber keiner von uns kam auf die Idee, Krieg zu spielen oder auch nur im Spiel auf die anderen zu schießen.

Als ich erwachsen war und später selbst Mutter von drei Kindern, kaufte ich ihnen nie Kriegsspielzeug, das allmählich wieder auf den Markt kam. Zum Glück gab es noch keinen Fernsehapparat oder Handys, wo Gewalt oft verherrlicht wird. Ich erzählte meinen Enkeln, was der Krieg alles an Leid anrichtet. Auch sie hatten kein Verlangen, sich Kriegsspielzeug zu wünschen.

Krieg ist immer mit Zerstörung, Hass und Töten verbunden. Da ich alle meine Kinder christlich erzogen habe, kannten sie auch das Gebot: ‚Du sollst nicht töten!‘ Als junges Mädchen schloss sich meine älteste

Tochter der Bewegung an: ‚Schwerter zu Pflugscharen!‘ Sie trug auch das Emblem am Arm.

Es gibt ein Sprichwort: ‚Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn’s dem bösen Nachbarn nicht gefällt.‘

Das ist eine schlimme Sache, denn oft können böse Worte oder Beleidigungen schon einen Streit vom Zaun brechen, der in Gewalt ausartet, wenn der Klügere nicht nachgibt oder das Ganze nicht friedlich zu klären ist, was nicht immer so leicht ist.

Ich glaube, dass an vielen Gewalttaten die brutalen Filme und Handyspiele schuld sind, die viele junge Menschen beeinflussen.

Gewalt hat eine Zeit, aber keine Zukunft! Das ist wichtig. Ich habe in meinem langen Leben immer versucht, Streitigkeiten und Konflikte im Gespräch zu lösen. So habe ich es auch meinen Kindern und Enkeln empfohlen. Das war nicht immer leicht. Oft habe ich auch im Gebet versucht, dass mir Gott die richtigen Gedanken schickt, damit ich mich richtig verhalte.

Jetzt, in meinem Alter, ist es mir wichtig, dass ich mit keinem Menschen im Streit bin. Es gab einen Menschen in meiner Nachbarschaft, mit dem ich seit vielen Jahren verfeindet war. Ich weiß gar nicht mehr den Grund. Eines Tages bin ich auf ihn zugegangen und habe ihn gefragt, ob wir nicht unsere Feindschaft begraben wollen. Wir müssen ja nicht gleich Freunde werden, doch kann man sich freundlich grüßen, wenn man sich sieht. Er schaute mich erstaunt an und war einverstanden. Jetzt grüßt er freundlich, wenn wir uns treffen, ab und zu auch ein freundliches Lächeln. Das hat mich innerlich ganz froh gemacht.

Man kann aber nicht nur durch Streit und Gewalt viel Böses anrichten. Oft sind es

Liebe überwindet Grenzen

verletzende Worte oder Mobbing, die genauso viel Leid anrichten können wie Gewalt.

Meine Empfehlung ist, dass man mit jedem Menschen so umgehen soll, wie man auch selbst behandelt werden will. Oft hilft auch ein stilles Gebet. Gerade in der jetzigen Zeit, wo nicht so weit entfernt der Krieg in der Ukraine tobt. Daran sieht man gut, wozu Habgier, Machtstreben und Hass führen können.

Es lebt sich viel besser mit Liebe, Verständnis, Geduld, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Anja N.

Meine engen Grenzen,
meine kurze Sicht bringe ich vor Dich:
Wandle sie in Weite;
Herr erbarme dich.

Meine ganze Ohnmacht, was mich
beugt und lähmt bringe ich vor Dich:
Wandle sie in Stärke;
Herr erbarme dich.

Mein verlor'nes Zutrau'n,
meine Ängstlichkeit bringe ich vor Dich:
Wandle sie in Wärme;
Herr erbarme dich.

Meine tiefe Sehnsucht
nach Geborgenheit bringe ich vor dich:
Wandle sie in Heimat;
Herr, erbarme dich.

Eugen Eckert

Die Liebe, die den Andern gelten lässt, ist weniger anstrengend als der ständige Druck, über den Andern siegen zu müssen. Indem ich die Ebene von Sieg und Niederlage überspringe, entziehe ich mich dem ständigen Kampf, mich behaupten zu müssen.

Und auf einmal entdecke ich viele positive Möglichkeiten, mit dem Andern umzugehen. Ich kann mich an seinem Wert freuen.

Das schmälert nicht meinen Wert, sondern gibt mir im Gegenteil Anteil an seinem Reichtum. Es braucht nur viel Phantasie, die Ebene von Sieg und Niederlage zu überspringen und so eine Lösung zweiter Ordnung zu erreichen. Im Wesen der Liebe liegt es ja, sich von Intuitionen leiten zu lassen, phantasievolle Lösungen auszudenken, neue Wege und Möglichkeiten zu entdecken.

Die Liebe macht erfinderisch. Manchmal ist sie auch ein bisschen verrückt. Aber ihre verrückten Lösungen sind menschlicher als das endlose Spiel auf der Ebene von Sieg und Niederlage.

Anselm Grün



Die Grenzen im Hirn und die davor

Schon das Kind macht Grenzerfahrungen. Es – zumindest ich – lernt ziemlich schnell, was eine Grenzüberschreitung ist. Vor allem wenn die Gegenseite, die sogenannte Sozialisationsagentur Eltern, zu einer solchen schreitet. Vor allem wenn es mithilfe des vorzüglichen Pädagogen Stock ist.

Nun, Spaß beiseite. Als Kind fuhr ich einmal im Jahr mit meinen Eltern nach Österreich. In Braunau war die Grenze. Man wurde mehr oder weniger gelangweilt kontrolliert. Die Sozialisationsagentur vorne im Auto hatte ein berechtigtes schlechtes Gewissen und war nachher froh, wieder mal durchgekommen zu sein. Ich war jedesmal gespannt wie ein Flitzbogen. Eine neue Welt tat sich da auf. Andere Fahrbahnmarkierungen, andere Nummern- und Verkehrsschilder, die Häuser angestrichen im unverwechselbaren Schönbrunner Gelb, fremdes Geld. Und allem voran jede Menge Sorten Würstel, zuhause alle unbekannt, Bierstangen, Paradeiser, Almdudler. Es war der Vorhof des Paradieses.



Noch bemerkenswerter waren die Grenzüberschreitungen nach Italien. Hatte man soeben mit Mühe und Not ein bißchen Ös-

terreichisch gelernt, verstand man nun gar nichts mehr. Wechselgeld wurde in Bonbons herausgegeben, wenn überhaupt, das Eis war phantastisch, die Erwachsenen für unsereins unvorstellbar kinderlieb. Es gab Cappuccino, bei uns zuhause noch völlig unbekannt und überhaupt gar nicht herstellbar. Es zischte und schäumte nur so in jeder der höchst wohlriechenden kleinen Bars. Im Süden sogar bestreut mit Schießpulver. Eine Idee, auf die man hierzulande bis heute nicht gekommen, obwohl man doch der zweitgrößte Waffenexporteur weltweit ist. Wobei wir wieder bei Grenzüberschreitungen sind.

Die Moral, die uns das Neue Testament lehrt in Fragen Krieg und Frieden, hat ihre Grenze nun mal am Profit. Der Grenzwächter Jesus von Nazareth ist nicht mehr von Interesse.

So wie das Zerbrechen der Schlagbäume zu einer grenzenlosen Gleichmacherei und Verwässerung der kulturellen, geistigen und lebenspraktischen Unterschiede geführt hat, so haben die beiden großen christlichen Kirchen längst alle Grenzen eingerissen und jede rote Linie übertreten.

Für viele Gläubige war, nebenbei bemerkt, der Kirchenaustritt eine Grenze, die sie für unübertretbar gehalten haben. Heute für manche ein moralisches Muss.

Das Schweigen der Kirchen oder ihr verhalten undifferenziertes Geraune zu den Grenzen zwischen den Geschlechtern, einem Thema, das an erster Stelle ihrer Menschenlehre steht (1), tut ein Übriges.

Dem berühmten britischen Dichter D.H. Lawrence ist schon im Jahre 1921 während einer Reise durch das damals touristisch noch vollkommen uner-

schlossene Sardinien etwas aufgefallen, das er in die folgenden Worte kleidete:

„Mit Schrecken begreift man, dass die männliche Rasse in Europa fast ausgestorben ist. Da gibt es nur noch Helden nach dem Vorbild Christi und Frauenverehrer wie Don Juan und gleichheitswütige Barbaren. Den alten, harten, unzählbaren männlichen Schlag gibt es nicht mehr. Seine stolze Eigenart wird erdrückt. Die letzten Funken verglühn in Sardinien. Und übrig bleibt das Herdenproletariat und die Herdengleichheit der Mischlinge. Übrig bleibt die vorsichtige, giftige, selbstzerfleischende Kulturseele. Es ist abscheulich.“

Lawrence hat sich auch über das Wesen des Weiblichen geäußert, das er an gleicher Stelle gefunden zu haben glaubte. Das Gegengewicht zum Männlichen, gekennzeichnet von unbeugsamen Format der Frau. Es lohnt sich das nachzulesen.

Dem Literaten ist gerade in der Zeit der ersten großen Geschlechterverwirrung des vergangenen Jahrhunderts, mondän und dekadent damals noch, schon etwas aufgefallen, was gegenwärtig nicht einmal mehr diese Attribute für sich beanspruchen kann. Höchstens die der Dekadenz und Zersetzung. Die Folgen werden wir sehen.

(¹Adam, Eva und die Folgen bis in den Schulkatechismus. Für alle die das nicht mehr so parat haben.

Viele Grüße Rudolf

Fühle mit allem Leid der Welt,
aber richte deine Kräfte nicht dort hin,
wo du machtlos bist,
sondern zum Nächsten,
dem du helfen, den du lieben
und erfreuen kannst
(Hermann Hesse, 1877 - 1962)

Grenzenlose Wirtschaft und ihre Folgen

„Offen sein zur Welt“ ist ein Ausdruck, den sich die Wirtschaft und die Finanzwelt zu eigen gemacht haben. Er bezieht sich ausschließlich auf die Öffnung gegenüber den ausländischen Interessen oder auf die Freiheit der Wirtschaftsmächte, ohne Hindernisse und Schwierigkeiten in allen Ländern zu investieren. Die örtlichen Konflikte und das Desinteresse für das Allgemeinwohl werden von der globalen Wirtschaft instrumentalisiert, um ein einziges kulturelles Modell durchzusetzen. Eine solche Kultur eint die Welt, trennt aber die Menschen ...

Teile der Menschheit scheinen geopfert werden zu können zugunsten einer bevorzugten Bevölkerungsgruppe, die für würdig gehalten wird, ein Leben ohne Einschränkungen zu führen. Im Grunde werden die Menschen »nicht mehr als ein vorrangiger, zu respektierender und zu schützender Wert empfunden, besonders, wenn sie arm sind oder eine Behinderung haben, wenn sie – wie die Ungeborenen – „noch nicht nützlich sind“ oder – wie die Alten – „nicht mehr nützlich sind“. Wir sind unsensibel geworden gegenüber jeder Form von Verschwendung, angefangen bei jener der Nahrungsmittel, die zu den verwerflichsten gehört.

(P.Franziskus, Sozial-Enzyklika "Fratelli tutti", 2020)



CHRISTSEIN HEUTE



**Dieser Mann
begleitete freiwillig
die Kinder seiner
Einrichtung
in den Tod**

**Der jüdische Kinderarzt
Janusz Korczak (1878 - 1942).**

*Er ging über alle
vorstellbaren Grenzen - für Andere.*

Im August 1942 wurden im Rahmen der Aktionen zur so genannten „Endlösung der Judenfrage“ die etwa 200 Kinder des Waisenhauses im Warschauer Ghetto von der SS zum Abtransport in das Vernichtungslager Treblinka abgeholt. Obwohl Janusz Korczak, der Leiter des Hauses, wusste, dass dies den Tod bedeutete, wollte er die Kinder nicht im Stich lassen und bestand darauf mitzufahren. Der Komponist und Pianist W. Szpilman wurde Augenzeuge des Abtransports und beschreibt die Szene in seinen Memoiren:

„Eines Tages, um den 5. August [...] wurde ich zufällig Zeuge des Abmarsches von Janusz Korczak und seinen Waisen aus dem Ghetto. Für jenen Morgen war die ‚Evakuierung‘ des jüdischen Waisenhauses befohlen worden; er selbst hatte die Möglichkeit, sich zu retten, und nur mit Mühe brachte er die Deutschen dazu, dass sie

ihm erlaubten, die Kinder zu begleiten. Lange Jahre seines Lebens hatte er mit Kindern verbracht und auch jetzt, auf dem letzten Weg, wollte er sie nicht allein lassen. Er wollte es ihnen leichter machen. Sie würden aufs Land fahren, ein Grund zur Freude, erklärte er den Waisenkindern. Endlich könnten sie die abscheulichen, stickigen Mauern gegen Wiesen eintauschen, auf denen Blumen wüchsen, gegen Bäche, in denen man würde baden können, gegen Wälder, wo es so viele Beeren und Pilze gäbe. Er ordnete an, sich festtäglich zu kleiden und so hübsch herausgeputzt, in fröhlicher Stimmung, traten sie paarweise auf dem Hof an. Die kleine Kolonne führte ein SS-Mann an, der als Deutscher Kinder liebte, selbst solche, die er in Kürze ins Jenseits befördern würde. Besonders gefiel ihm ein zwölfjähriger Junge, ein Geiger, der sein Instrument unter dem Arm trug. Er befahl ihm, an die Spitze des Kinderzuges vorzutreten und zu spielen – und so setzen sie sich in Bewegung. Als ich ihnen an der Gęsia-Straße begegnete, sangen die Kinder, strahlend, im Chor, der kleine Musikant spielte ihnen auf und Korczak trug zwei der Kleinsten, die ebenfalls lächelten, auf dem Arm und erzählte ihnen etwas Lustiges. Bestimmt hat der ‚Alte Doktor‘ noch in der Gaskammer, als das Zyklon schon die kindlichen Kehlen würgte und in den Herzen der Waisen Angst an die Stelle von Freude und Hoffnung trat, mit letzter Anstrengung geflüstert: ‚Nichts, das ist nichts, Kinder‘ um wenigstens seinen kleinen Zöglingen den Schrecken des Übergangs vom Leben in den Tod zu ersparen.“

*aus: Wladyslaw Szpilman:
Der Pianist. Mein wunderbares Überleben. München,
2002; 93–94*

In den Grenzen des Gefängnisses die Freiheit gefunden: Viktoryia

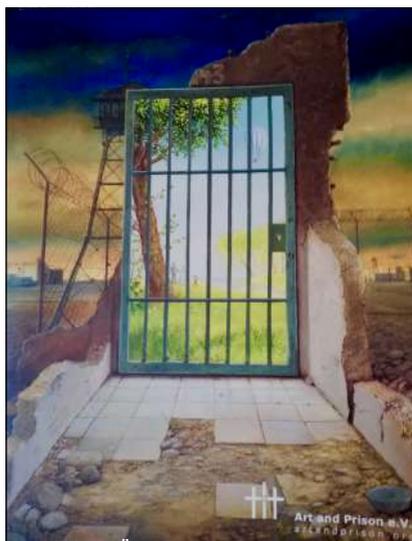
Mein Leben war eigentlich immer gut – bis auf die letzten zwei Jahre; in dieser Zeit nahm ich Drogen. Und trotz allem war und ist mein Leben immer noch schön. Na ja, leicht war die Zeit nicht, das habe ich erfahren, das Leben mit Drogen war nicht sorgenlos – es wird sogar sehr anstrengend, wenn man süchtig ist.

In der Zeit, vor allem die letzten Monate vor meiner Verhaftung, sagte mir meine innere Stimme: ‚Das ist nicht das Richtige, was du tust!‘ Doch zu dieser Zeit konnte ich damit nichts anfangen. Ich habe zwar immer an Gott geglaubt, doch zu der Zeit habe ich mir nur gedacht:

Was hat Er/Gott mit mir zu tun? Ich nehme doch Drogen und eigentlich geht's mir doch gut. Doch gut ging es mir schon lang nicht mehr – ich habe das nur nicht gemerkt.

Ich wurde verhaftet. Ich wollte das alles nicht verstehen, warum und wieso: Ich und im Knast!?

Ich war erst einmal geschockt und wollte nur noch raus ... wütend auf die Polizei, Kripo, Haftrichter – auf alle...! Nach einiger Zeit, die ich hier verbracht habe, ergab das Ganze einen Sinn für mich. Ich bin in die Emmausgruppe gegangen und habe oft in



Kurt, Österreich

der Bibel gelesen – gesucht nach Antworten, die ich auch gefunden habe. Jetzt kann ich nur sagen, dass das alles nicht ohne einen guten Sinn passiert. Gott hat mich auf den Weg gebracht, auf den richtigen Weg!

Ich sehe meine Inhaftierung nun als eine Chance - sozusagen ein neuer Anfang. Ich nutze die Zeit sinnvoll hier drin, die Kraft habe ich von Ihm, von Gott. Mich freut es auch, dass ich immer noch sagen kann, dass mein Leben sehr schön ist – sogar viel schöner wie vorher. Denn ich habe erfahren und erlebt: Gott gibt es wirklich auf der Welt! Wenn man sich öffnet, Ihm erzählt: Er hilft uns allen, auf Ihn kann ich vertrauen und zählen!

Gott lässt niemanden im Stich – nie. Er ist ja immer bei uns hier, wir merken es nur manchmal nicht. Das Gefühl ist unbeschreib-

lich schön, diese Sicherheit, dass Er, egal was passiert, immer bei uns ist.

Ich bin so sehr dankbar, dankbar für alles. Durch Gott habe ich wieder Kraft und noch viel mehr Lebensfreude. Denn vor Gott sind wir alle gleich. Wir sind alle einzigartig, liebenswürdig und wertvoll. Ich wünsche es allen, das zu erleben, was mir hier passiert ist.

Das Glück wohnt nicht im Besitz und nicht im Golde – das Glücksgefühl ist in der Seele zuhause. **Viktoryia, ehem JVA Neudeck**

Ich habe meinen Süchten Grenzen gesetzt !

„Sucht - das hat doch nichts mit mir zu tun! Ich bin doch kein Alkoholiker! Ich bin doch nicht ess-brechsüchtig! Ich nehme keine Drogen!“

So wehren die meisten von uns ab. Süchtig sind immer nur die anderen. Ich selbst habe die Sucht jahrelang für eine Ausnahmeerscheinung gehalten. Ich brachte das immer zusammen mit dem Bild des Penners mit seiner Zweiliterflasche Fusel. Inzwischen hat mich meine therapeutische Arbeit eines Schlechteren belehrt.



Die Sucht ist ein Massenproblem: Etwa 18 Millionen Deutsche hängen am Glimmstängel. Rund sechs Millionen Frauen und Männer bewegen sich, nach Angaben des deutschen Suchtverbandes, in der Grauzone des Alkoholmissbrauchs, ein harter Kern von 1,5 Millionen ist alkoholkrank. 65 Prozent aller Männer und 55 Prozent aller Frauen sind übergewichtig; dahinter versteckt sich neben der Fehlernährung in vielen Fällen eine Essstörung. Der durchschnittliche Zuschauer hängt nach einer

Erhebung der ARD für das Jahr 2010 täglich 256 Minuten vor dem Fernseher und kommt von der Glotze nicht los. Man spricht von 1,5 Millionen Tablettensüchtigen, 80 000 Spielsüchtigen. Die Zahl der männlichen Sexsüchtigen, die sich im Internet bedienen, wird auf rund 800 000 geschätzt. Fünf Prozent der Internetuser verharren täglich mehrere Stunden vor der Spielkonsole.

Das süchtige Verhalten ist ein uraltes Phänomen. Es ist, so würde der Begründer der analytischen Psychologie Carl Gustav Jung formulieren, ein Aspekt unserer Schattenpersönlichkeit. Wir dürfen das Suchtverhalten als eine allgegenwärtige Gefährdung und als ein Warnzeichen unserer Seele verstehen. Denn wo immer wir in ein süchtiges Verhalten verfallen, entfernen wir uns von uns weg. Wir gehen lieblos mit uns um. In diesem Sinne ist die Reflexion über die eigene Suchtanfälligkeit ein Weg zu Klarheit im Leben.

Das klingt so abgehoben und weise, also typisch nach Therapeut. Tatsächlich hat mich meine eigene Suchtanfälligkeit gezwungen, mir selbst Grenzen zu setzen und Wege zur Heilung auszukundschaften. Als ich 35 Jahre alt war, litt ich unter gleich drei Suchtdispositionen: Ich hatte chronisch etwa zehn Kilo Übergewicht, fraß Süßigkeiten in mich hinein und trank zu viel. Spät am Abend stieg ich von meiner Bibliothek in unsere Küche hinunter und räumte den Kühlschrank leer. Die Platte mit den Schnittchen hätte für ein verlängertes Wochenende in einer vierköpfigen Familie gereicht. Die Süßigkeiten hatte ich hinter den Büchern versteckt. Meist trank ich auch ein „Fläschchen“ Rotwein weg. Ich fühlte mich einsam in meinen Bücherwänden. Der Therapeut Harry brachte die Sa-

che liebevoll auf den Punkt. Er sagte zu mir: „Mathias, du musst lernen, einen Menschen zu umarmen und nicht den Kühlschrank!“

Das war es. Ich war vereinsamt, hatte, wie die meisten Männer, keinen Freund, steckte in einer ehelichen Sackgasse, hatte Minderwertigkeitskomplexe und eine verborgene Soziophobie, das heißt eine tief sitzende, verborgene Angst vor Menschen. Die schrecklichen Jahre in einem österreichischen Jesuitenkolleg hatten mich mit den beiden destruktiven inneren Einstellungen ins Leben entlassen: „Keiner liebt mich. Ich bin kein richtiger Mann!“



In einem mühevollen Prozess habe ich es über Jahre hin gelernt, meine Grenzen zu setzen. Süchte sind Notausgänge, die ins Nichts füh-

ren. Ich erkannte: Wenn ich unfähig bin, mir die Süße in meinem Leben zu organisieren, dann greife ich zur Ersatzsüße aus Fabrikzuckerprodukten wie Schokolade, Marzipan, Bonbons. Das hatte ich bereits in der Verlassenheit des Internats praktiziert. Ich erkannte: Wenn ich versuche, den Hunger meines liebesamen Herzens durch Fressen zu stopfen, dann hungere ich gleichwohl seelisch weiter. Wenn ich mich mit Alkohol betäube, belüge ich mich. ...

Als erstes ging ich die Sache mit dem Alkohol an. Damals schloss ich einen Vertrag mit mir. Paragraf eins: Ich trinke ein Jahr

lang überhaupt keinen Alkohol. Paragraf zwei: Wenn ich zu Bier, Wein oder Sekt animiert werde, antworte ich klar:

„Ich habe in letzter Zeit zu viel gesoffen. Ich trinke ein Jahr nicht mehr.“

Anfangs habe ich mich geschämt, diesen Satz zu sagen. Aber die Reaktionen waren freundlich und durchweg interessiert. Ich habe das Experiment der eigenen Grenzsetzung bestanden. Ich entdeckte, dass ich noch nicht abhängig war. Der Alkohol spielt heute keine Rolle mehr in meinem Leben. Männer und Frauen warne ich in meiner Praxis brüderlich mit dem Sprichwort: „Im Becher ersaufen mehr als im Meer!“

Wo beginnt die Sucht? Das ist schwer zu beantworten. Ab wie viel Stück Torte bin ich esssüchtig? Ab wie viel Arbeitsstunden pro Tag bin ich arbeitssüchtig? Wichtig ist, dass ich hellhörig für mich werde. Dass ich mich nicht bestrafe, sondern das Kind in mir ernst nehme. Dass ich mit ihm in den inneren Dialog trete, seine Bedürfnisse erspüre. Ich lernte, die größte Liebesgeschichte meines Lebens zu erleben - die mit mir selbst. Ich entdeckte meine Lebensfreude, meine Männlichkeit und meine körperlichen und intellektuellen Gaben. Ich erfüllte die Sehnsucht, die hinter meiner mehrfachen Sucht stand.

Die Lyrikerin Kristiane Allert-Wybraniez hat es einmal so formuliert:

„Drogensucht. Habsucht. Eifersucht.

Herrschaftsucht. Geltungssucht. Esssucht.

Nikotinsucht. Vergnügungssucht.

Sehnsucht.“

Hinter der Sucht steckt die Wahrheit meines Lebens. Denn die Sucht ist immer auch eine Sinnkrise. (...)

Mathias Jung

Publik-Forum EXTRA 2/12, S. 20f

Grenzen

suchen ... erleiden ... achten

Mit diesem Thema setze ich mich sehr oft auseinander. Bei mir sind in der Vergangenheit meine Grenzen missachtet worden. Ich fühlte mich, als ob ich ein Mensch wäre, mit dem man spielen kann. Es tut weh, wenn die eigenen Grenzen missachtet werden. Ein Mensch fügt einem anderen Schmerzen zu. Es ist egal, wie ein Mensch zu einem anderen steht. Es gibt Spielregeln, an die man sich halten muss. Ein gutes Miteinander funktioniert nur, wenn Grenzen eingehalten werden.

Menschen, die oft verletzt worden sind, bauen um sich zum Schutz eine Mauer. Diese Mauer wieder zum Einsturz zu bringen, ist sehr schwer. Man lebt dann in seiner eigenen Welt. Menschen können sehr grausam sein. Ein Mensch kann einen anderen schon mit Worten in den Tod treiben und ihn zerstören. Diese Macht auszuspielen, ist sehr unfair. Es ist sehr traurig, so Macht über Menschen zu gewinnen.

Auch Mobbing zählt für mich zur Grenzüberschreitung. Ich habe sehr viel erlebt, was mit Grenzen zu tun hat. Auch hat der Mensch die Freiheit, so zu leben, wie es ihm gefällt, solange kein anderer Mensch

zu Schaden kommt. Ich habe kein Recht dazu, einem anderen zu sagen, wie er sein Leben zu gestalten hat. Ich kann Tipps geben. Ob der andere dies annimmt, ist seine Sache.

Jeder Mensch sollte seine Grenzen kennen und achten. Es gibt Gesetze, die den Menschen in seine Grenzen weisen. Ich darf keinem Menschen das Leben nehmen. Diese Grenze wird mir schnell aufgezeigt. Ich muss hier mit den Konsequenzen leben.

Ich muss auch die Grenzen des anderen achten, die er mir setzt. Es gibt hier eine sehr tolle Mitgefangene, mit der ich sehr gute Gespräche führe. Sie zeigt mir oft eine Grenze auf. Ich lerne so, die Grenzen anderer zu wahren und zu akzeptieren. Es ist nicht leicht, bei einem anderen die Grenze zu erkennen und zu wahren.



Francisco, Puerto Rico

Ich stelle mir oft die Fragen:

- Wo habe ich meine eigene Grenze missachtet?
- Wo sind meine Grenzen?
- Habe ich bei einem anderen Menschen bewusst die Grenze überschritten?
- Habe ich meine Grenzen gut verteidigt?
- Konnte ich einem Menschen mitteilen, dass es eine Grenzüberschreitung gab?

Grenzen

Wir Menschen müssen noch sehr viel lernen im Umgang mit Grenzen. Es gibt so viel Leid auf der Erde, das verhindert werden könnte. Niemand kann seinen Willen auf Biegen und Brechen durchsetzen. Da gibt es immer Grenzen.

In einer JVA gibt es auch sehr viele Grenzen/Regeln, die eingehalten werden müssen. Bei Missachtung gibt es Sanktionen. Beachtet ein Mensch die eigenen Grenzen und die des anderen, so ist ein gutes Miteinander möglich. Ansonsten gibt es nur Krieg. Auch in einer JVA ist ein gutes Miteinander möglich, wenn die Grenzen aller gewahrt werden.

Geht so miteinander um, wie ihr selber behandelt werden möchtet. Es gibt ein friedliches Zusammenleben. Lasst den anderen so leben, wie er ist.

Miriam, JVA Aichach

Grenzen schützen für unseren Lebensraum

Um unser Leben zu finden, müssen wir seine eigenen Grenzen finden und anerkennen, und dann müssen wir einen Zaun darum errichten, der von den Anderen zu respektieren ist.

Und in all dem merkt man:

Es geht da nicht um Iohsucht und Willkür, sondern um die Verteidigung dessen, was wir vor Gott sind: Es geht darum, dass wir uns den Raum erobern, den Gott uns zum Leben zugewiesen hat.

(Eugen Drewermann)

Das ist ein sehr interessantes und allgegenwärtiges Thema. Denn auf der ganzen Welt gibt es Grenzen: Seien es Landesgrenzen, Stadtgrenzen, Grundstücksgrenzen, gesellschaftliche Grenzen und auch eines jeden eigene, persönliche Grenzen.

Jeder und jede Inhaftierte hat in der Vergangenheit mindestens einmal Grenzen überschritten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Haftalltag mit einigen Grenzen aufwartet.

Oftmals sind diese Grenzen des Freiheitsentzugs einem nicht bewusst gewesen, und man muss nun sehr darunter leiden, dass man sich nicht frei bewegen und vorübergehend kein selbstbestimmtes Leben führen kann.



Viele Mitinhaftierte suchen auch immer wieder die Grenzen der anderen auszuloten, wie weit sie denn letztendlich gehen können. Persönliche Grenzen werden oft nicht geachtet und eingehalten, was dann auch immer wieder zu Konflikten führt.

Grenzen zu missachten ist auch ein Problem in der freien Welt. Wenn z.B. die Armut und der Hunger als Waffe eingesetzt werden bei Behinderung von lebensnotwendigen Getreidelieferungen, oder wo ein Herr Putin die russischen Landesgrenzen versetzen möchte, indem er in die Ukraine einfällt. Zum Glück gelingt ihm dies nicht, und ich hoffe doch sehr, dass er doch bald in seine Grenzen verwiesen wird.

Christian P. K., JVA Wittlich

An meinen Grenzen angelangt!

*Michael (46) verliert seine Arbeit
und wird depressiv.*

Ich habe alles verloren: meine Arbeit, Haus, Familie. Auf den Arbeitsverlust reagierte ich mit schwersten Angstzuständen und ging freiwillig in die Psychiatrie.

Dort kam ich vom Regen in die Traufe, es war eine Klinik mit bedrückender Atmosphäre und hilflosem Personal. Ich nenne diese Zeit dort ‚meine Höllenfahrt‘. Ich habe die schlimmsten Angstzustände durchlitten, die man sich vorstellen kann. Schließlich war ich wahnhaft davon überzeugt, dass ich meine Frau und meine drei Kinder nie wieder sehen würde, lief davon und unternahm einen Selbstmordversuch.

Gott sei Dank überlebte ich und kam in eine andere Klinik. Dort ging es mir besser. Es war eine Klinik der Diakonie mit einem sehr zugewandten Personal.

Dann nach meiner Rückkehr kam es tatsächlich zur Trennung, der noch weitere Depressionen folgten.

Heute fühle ich mich stabil. Ich versuche mich nicht mehr so als Einzelkämpfer im Kampf für Gerechtigkeit zu sehen. Und ich habe begriffen, dass die Distanz zu meiner früheren Frau für beide besser ist. Auch wenn ich darunter leide, dass ich nicht bei meiner Familie sein kann, will ich für die Kinder da sein.

Ich lebe von meinen Honoraren, komme zurecht. Ein Auto habe ich nicht. Ich fahre gern mit dem Mountainbike, singe in drei

Kirchenchören. Für mich gibt es nur eines, für das es sich zu leben lohnt: Gefühle! Und die wachsen nur in Beziehungen zu anderen, beim Hören von Musik, in der Natur, bei erfülltem Arbeiten.

Weil ich die totale Leere und Todesangst erlebt habe, kann ich sagen: Wir müssen mehr als je zuvor unser Inneres gegen die Brutalitäten und die 1000 leeren Sensationen der Außenwelt schützen und Inseln der Geborgenheit schaffen.



Und ich beginne langsam wieder das Wagnis, mich auf Gott einzulassen: Ich weiß nicht, warum er mich in diese Hölle geschickt hat – aber ich weiß, dass er mich herausgeholt hat.

Michael

**Verraten verkauft.
Errettet erkauft.**

Ausstieg aus der Zwangsprostitution

Durch Bewohnerinnen unseres Emmaus-Frauenwohnheimes durfte ich SOLWODI, HERZWERK und KAVOD kennenlernen, Einrichtungen, die Opfern von Zwangsprostitution und Menschenhandel professionelle Ausstiegshilfen bieten. Tief beeindruckt hat mich bei Herzwerk Wien die Begegnung mit Ruth (Name geändert).

Als Jugendliche traf sich Ruth mit Hippies ihrer Stadt zum Rauchen, Kiffen, Trinken und Gitarre spielen. Mit ihrem Freund und späteren Ehemann bereiste sie Italien. Doch die Ehe zerbrach, weil ein anderer Mann diese Beziehung störte. Als Ruth mit ihrem neuen Geliebten nach Spanien durchbrennt, ahnt sie nicht, was ihr widerfahren wird. Ihr ‚Freund‘ entpuppt sich als Zuhälter und zwingt sie in die Prostitution, wo sie Jahre später von einem Kunden niedergestochen wird. Ruth will davonlaufen, doch ein Entkommen scheint unmöglich. Selbstmordgedanken quälen sie.

Wie durch ein Wunder kommt Ruth frei und

findet über die ‚Teestube‘ Anschluss an eine christliche Gemeinde. Durch die Entdeckung der Botschaft Jesu wird Ruth auch innerlich frei. Während einer Begegnung mit Glaubensgeschwistern vollzieht sich in Ruth das Wunder ihres Lebens:

„Als sie anfangen, Gitarre zu spielen und Jesus zu preisen, spürte ich die Gegenwart Gottes; meine Augen füllten sich mit Tränen.“ Ruth entdeckt ihre einzigartige Würde und Gotteskindschaft: „Ich weinte mehrere Tage und bat Jesus um Vergebung. Ein riesiges Gewicht fiel von mir ab, als er all meine Schuld und Scham wegnahm. Tiefer Friede und unaussprechliche Freude erfüllten mein Herz. Ich spürte die bedingungslose Liebe Jesu und wusste, das er alles ist, was ich brauche. Wie ein trockener Schwamm, der alles aufsaugt, begann ich die Bibel zu lesen. Dabei erkannte ich, dass ich nun das Recht hatte, Kind Gottes zu sein.“

Ruth lässt sich taufen; ihr Tauspruch begleitet sie bis heute:

„Denkt nicht mehr an das, was früher war; auf das, was vergangen ist, achtet nicht mehr! Denn siehe, nun will ich Neues schaffen. Schon sprießt es, merkt ihr es nicht?“ (Jesaja 43,18)

Ruth kann heute durch ihre Heilungsgeschichte vielen leidgeprüften Frauen Mut machen und ihnen Hoffnung bringen.

Karl Rottenschlager, Emmausrundbrief 02/2023



Mit Drogen die Trauer betäubt

Lange Zeit konnte und wollte ich den Abschiedsschmerz nicht aushalten

Mein ganzes Leben war geprägt von Trauer und sehr vielen bitteren Tränen. Ein Leben mit sehr vielem Auf und Ab, aber meistens gefüllt mit sehr vielen traurigen Ereignissen.

Meine Kindheit war alles andere als schön, bis auf die Zuneigung und Liebe meiner Mutter, die ich zum Glück immer erleben durfte und an der ich mich stets festhalten konnte. Sie war das Beste, was mir passiert ist, bis sie 1994 leider gestorben ist; und nichts konnte diese Liebe je ersetzen, zumindest bis heute nicht.

Schon vorher habe ich die Trauer kennen lernen müssen, als ich gute Freunde durch Drogen verlor und sie mit ihren Familien zu Grabe tragen musste. Die letzte Beerdigung war 2004, als ein mir sehr wichtiger Freund an einer Überdosis starb. Eine Woche zuvor war er noch ein paar Tage auf Besuch bei mir und wir hatten schöne, lustige Tage, aber leider unsere letzten miteinander.

Dieser Verlust war nach meiner Mutter der traurigste, meine Augen füllen sich mit Tränen, wenn ich an den letzten Gang mit ihm zu seinem Grab denke. Im Hintergrund lief sein Lieblingslied von Dire Straits - ‚brothers in arms‘, und der Himmel weinte un-aufhörlich in Strömen.

Seit dem Tod meiner geliebten Mam habe ich nicht mehr so viel geweint und mein Herz war zerbrochen, durchschnitten vom Schmerz über diesen Verlust.

Getrauert habe ich wieder einmal auf meine Weise – mit der Flucht in die Drogen. Den Rausch gesucht und herbeigeführt,

um zu vergessen und wegzukommen von dem stechenden Schmerz in meinem Herzen. Endlich aufhören mit Weinen, das wollte ich. Anders konnte ich mich mal gar nicht damit abfinden.



Ich suchte Gespräche, um mich von den Schmerzen frei zu reden, doch die endeten immer wieder im Rausch. Hauptsache zu und dicht sein und nicht mehr nachdenken! Dafür suchte ich mich hinter der Mauer ‚Rausch‘ zu verstecken und auch, um meine weiche Seite unter meinem ‚harten‘ Panzer niemandem zu zeigen.

So ging ich mit jeder Trauer um, ob Beziehungsverluste oder was auch immer mich schwach und zerbrechlich machte. Sinnloser und selbst zerstörerischer Drogenkonsum wurde zu meiner ständigen Flucht:

Flucht vor den traurigen und schmerzhaften Kindheitserlebnissen, Flucht vor den Schmerzen, wenn der Tod mir wieder einen Menschen raubte, der einen Platz in meinem Herzen hatte, Flucht auch, wenn ich mal wieder versagte oder in meiner Welt einsam war.

Heute weiß ich, es war der falsche Weg, den ich ging, denn heute stehe ich nüchtern allen Ereignissen gegenüber, die mein Leben prägten, ohne wieder flüchten zu können. Heute kann ich mit dieser Ohnmacht anders umgehen, egal wie sehr es noch in meinem Herzen schmerzt und wehtut. Denn mittlerweile bin ich, unterstützt von lieben Menschen, Seelsorgern und der Emmausgruppe in Stadelheim, dem lieben Gott näher gekommen, und ich finde mich plötzlich wieder mitten auf dem Weg der Umkehr zu Gott.

Obwohl mir die traurigen Ereignisse der Vergangenheit immer noch wehtun, kann ich mittlerweile anders damit umgehen.

Nachdem ich nach vielen Jahren der Trauer um meine geliebte Mutter loslassen konnte und Abschied genommen habe, damit auch sie endlich ihre verdiente Ruhe findet, geht es mir wesentlich besser. Vor allem hilft mir Gott, seitdem ich mich ihm ganz geöffnet und mein Leben in Seine Hände gelegt habe. In meinen täglichen Gebeten, die ich nachts vor dem Einschlafen bete, bitte ich Gott u.a. darum, mich nie mehr allein zu lassen und mir auf allen meinen weiteren Wegen beizustehen, auch in traurigen und dunklen Zeiten wie diesen hier in der JVA Straubing, und mich zu begleiten, wohin meine Wege auch führen.

Zum Glück lässt Er mich nicht allein im Regen stehen und zeigt mir immer wieder durch Zeichen, dass Er bei mir ist und tröstet mich, wenn ich wieder einmal traurig bin.

Das wünsche ich jedem Menschen von ganzem Herzen, dass er, wenn er wirklich will, erfahren darf, was ich erfahren habe

durch Gott. Ich danke Gott schon jetzt für so manchen Trost, den Er mir spendet, wenn ich, warum auch immer, mal wieder traurig bin. Und ich bin froh, dass ich mich auf den Weg gemacht habe, voller Vertrauen zu Ihm umzukehren und einen, meinen neuen Weg zu gehen.

Siegfried, JVA Straubing



Grenzen und Narben als Chance

Vielleicht liegt in schmerzvollen Erfahrungen auch eine Chance? Wenn ein Mensch ganz und gar heil wäre, dann bräuchte er nichts mehr. Wer sich aber als hilfsbedürftig erfährt, wer um seine Grenzen und Narben weiß, der wird vielleicht empfänglicher für Zeichen der Nähe, dankbar für Zuwendung, offen für echte Liebe, ja sogar offen für einen Gott, der Schmerz, Leid, Verlassenheit und Tod am eigenen Leib erfahren hat, der mir mein Kreuz nicht wegnimmt, der sich aber unter mein Kreuz stellt und bei mir ausharrt. (Pfr. Guido Anneser)

Grenzerfahrung: TOD

Bis dass der Tod euch scheidet

*Henry betrauert den Tod
seiner geliebten Frau*

Die große Liebe meines Lebens ist im Februar nach 47 Jahren Ehe von dieser Welt gegangen. Ein Seufzer in meinen Armen beendete 71 Lebensjahre, machte unserem Glück ein jähes Ende. Ein Seufzer hielt meine Welt an, seitdem steht die Zeit für mich still. Ein Seufzer zerbrach mein Herz und zertrennte meine Seele. Ein Seufzer sorgte dafür, dass heute gar nichts mehr so ist, wie es gestern noch war.

„Wenn der liebe Herrgott uns einmal zu sich rufen wird, dann nehmen wir beide uns an die Hand und gehen gemeinsam zum Regenbogen“, sagte Moni so oft zu mir, „denn wir beide gehören doch zusammen!“ Ja, das stimmte sehr wohl, denn wir hatten in den Jahren alles geteilt und gemeinsam ertragen. Wir waren der felsenfesten Überzeugung, dass Gott uns zusammengeführt hatte. Lebten wir doch von Geburt an in derselben Stadt, gingen vier Jahre in dieselbe Schule, wohnten 500 Meter voneinander entfernt und konnten uns doch nicht, waren wir noch nie begegnet. Bis ich vor 48 Jahren ein schlankes Mädchen traf mit unglaublich braunen Augen, mit großen rehbraunen Augen.

Nach zwölf Monaten gelobten wir uns vor Gott, dem Herrn: „Ich verspreche dir die Treue in guten und in bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis der Tod uns scheidet. Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens. In guten und in bösen Tagen, bis der Tod uns scheidet. Dazu helfe mir Gott!“

Dieses Gelöbnis hatte 47 Jahre Bestand. Wir erlebten von beiden Tagen etwas. 35

sorgenfreie Jahre und 12 intensive, begleitet von Existenznöten, Enttäuschungen und aufregenden neuen Erfahrungen mit Gott und seinen Engeln. Die Zeit, in der wir von Hartz IV leben mussten, lehrte uns einen anderen Blick auf die Welt und auf die Menschen in unserem Umfeld. Die oberflächliche Leichtigkeit der früheren Jahre wich dem tiefen Interesse für die Randgruppen dieser ebenso oberflächlichen, stets zu Vorurteilen bereiten Gesellschaft. Wir gehörten nun zu diesen Randgruppen, eine Vorstellung, die uns vor Jahren noch



als völlig ausgeschlossen erschien. Doch der Volksmund sagt nicht umsonst: ‚Unverhofft kommt oft!‘ Doch auch in dieser vermeintlich schweren Zeit galt unser gemeinsames Gelöbnis vor Gott. Denn wir wussten, dass der Herr mit uns war. Das größte Glück war die Lebensaufgabe, die wir 2012 erhielten, die Kontaktsuche zu den Strafgefangenen dieser Welt. Sie erfüllte uns mit Freude, schenkte uns Einblicke in eine fremde Welt und führte uns brieflich in fremde, ferne Länder. Moni zeichnete lie-

bevoll kleine Grüße auf Briefpapier und Briefumschläge, suchte Postkarten und von der Justiz erlaubte Beilagen aus. Etliche Gefangene fanden den Weg in unsere Herzen, bis heute noch.

Doch ich kann nicht zeichnen, finde auch nicht immer die richtigen Karten.

„Geh weg, ich kenne dich nicht!“ Der Mann schaut mich mit einem ernsten Gesicht an. Er hat etwas Ähnlichkeit mit mir, doch viel mehr Falten, viele Falten, die die rötlichen traurigen Augen umgeben. Er schaut mich aus dem Spiegel heraus an. Er ist mir so fremd, wie ich mir fremd bin, wie mir jeder Tag fremd ist, seitdem ich die große Liebe meines Lebens verlor, den Sinn meines Daseins.

Der Verstand sagt mir: ‚Der Tod gehört doch zum Leben, das weißt du doch! Wir alle sind nur zu Gast auf dieser Erde.‘

Mein Herz sagt: ‚Die wahre Liebe stirbt nie, sie ist so wie deine Seele unsterblich.‘

Jeden Tag bitte ich Gott um ein One Way Ticket zu Moni.

„Oh, Herzi, where are you ...? ...Du fehlst mir so!“

Henry Toedt



Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll es auch gar nicht versuchen. Man muss es einfach aushalten und durchhalten. Das klingt zunächst sehr hart; aber es ist zugleich doch ein großer Trost: Denn insofern die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus. Er füllt sie gar nicht aus, sondern hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch - wenn auch unter Schmerzen -, unsere Gemeinschaft miteinander zu bewahren.

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual in eine stille Freude. Man trägt das Vergangene in sich wie ein kostbares Geschenk, wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiss ist. Dann geht Kraft und dauernde Freude von dem Vergangenen aus.

Dietrich Bonhoeffer

Trauer bringt mich an meine Grenzen

Ich bin oft voll davon,
mein ganzes Leben lang: **Trauer!**
Für mich ist es ein Gefühl, das Melancholie,
Tränen, Allein-Sein, Heimweh bedeutet.
(Angela)

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

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

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

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

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

es zuließ! Weil ich immer stillschweigend erduldet. Und kam später vom anderen eine Entschuldigung, verzieh ich. Ja, im Verzeihen und Umsorgen von anderen war ich eine wahre Meisterin.

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

Ich suchte mein Leben lang Liebe und Geborgenheit, doch fand sie nicht. -TRAUER!

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

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

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

Draußen war ich lethargisch, ließ mich be- und ausnutzen, fühlte mich als Mensch zweiter Klasse. - TRAUER!

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

Angela, ehem. JVA München

Das Gespräch suchen und Grenzen setzen

Tipps für einen guten Umgang mit wohnungslosen Menschen

(Ev. Gemeindeblatt)



Dem anderen mit Respekt begegnen:
Viele wohnungslose Menschen freuen sich über ein nettes „Hallo“.

Foto: unsplash, Jon Tyson

Die Situationen kennen viele: Auf der Straße begegnet man einem obdachlosen Menschen, der einen anspricht und um eine Spende bittet. Wie soll man mit Betroffenen richtig umgehen? *Das Gespräch suchen und Grenzen setzen.* Ein paar Tipps:

■ Obdachlose Menschen wahrnehmen: anschauen, ansprechen, fragen. Es geht nicht nur um den Inhalt der Antwort, sondern um das „Wie“ der Kommunikation. Viele freuen sich über ein nettes „Hallo“ oder ein Gespräch.

■ Das Gespräch suchen, fragen, wie man helfen kann, ob der/diejenige etwas braucht oder ob man z.B. den Teebus ‚Möwe Jonathan‘ 089/3512088 informieren oder Hilfe holen soll.

■ Anstatt Geld kann man auch etwas zu essen oder zu trinken geben – jedoch nur

in der Qualität, in der man sie selbst annehmen würde. Am besten fragen, was für eine Spende der Mensch gerade gebrauchen kann (warmer Tee, Wasser, ein Brötchen, Kleidung oder auch Geld).

■ Mit Auskunft helfen: Tipps und Informationen geben, wo Betroffene Hilfe finden (zum Beispiel örtliche Tafeln). Akzeptieren, wenn Hilfesuchende daran kein Interesse haben.

■ Sich entscheiden: Jeder entscheidet selbst, ob er helfen möchte oder nicht. Es ist in Ordnung, die Entscheidung mit einem klaren Nein oder Ja zu kommunizieren. Beim Gefühl der Belästigung Grenzen setzen und notfalls um Hilfe bitten.

■ Wenn es einem Betroffenen offensichtlich nicht gut geht, fragen, ob und welche Hilfe notwendig ist (Krankenwagen rufen.). Wenn die Person nicht reagiert, sie möglichst in stabile Seitenlage bringen und einen Krankenwagen rufen.

■ Den Menschen so annehmen, wie er ist, mit Sensibilität und Respekt begegnen. Fremde Verhaltensweisen oder Andersartigkeit achten, ohne sie zu bewerten. Sich auf die Begegnungen einlassen.

■ Nicht urteilen („Der kauft sich ja sowieso nur Drogen von meiner Spende“). Die Gründe für Obdachlosigkeit können ganz unterschiedlich sein – meist sind es wirtschaftliche Notlagen gepaart mit schwierigen persönlichen Lebensumständen.



Als die Grenze aufging

Keine Ahnung mehr, worüber genau ich mich an diesem Morgen mit meinen Eltern am Frühstückstisch gestritten habe. Vermutlich ging es darum, daß ich mich gestern bei meinem Arbeitgeber krank gemeldet hatte. Statt pflichtbewusst im Laden meinen Mann zu stehen. Nun kam mir auf der Treppe runter zum Lager auch noch meine Ex-Freundin entgegen. Wir hatten uns vier oder fünf Wochen davor getrennt. Der gemeinsame Urlaub an der Adria war der Anfang vom Ende unserer Beziehung gewesen.

Ich war eigentlich gerade unterwegs nach oben zu den Verkaufsräumen. Ein kurzes 'Hallo' oder vielleicht auch lediglich ein Kopfnicken kam von ihr flüchtig zur Begrüßung. Als wäre ich einfach nur irgendein Kollege. Von der Frau, mit der ich im Spätsommer immerhin zum allerersten mal.... Das schien jetzt in ihren Augen eine Ewigkeit her zu sein. Oder gar noch viel besser niemals passiert.

'Ich bin hier heute auch falsch.', dachte ich in dem Moment. Ging zurück nach unten, stempelte wieder aus, zog mich um und verließ grußlos das Gebäude. Mit der S-Bahn zurück in mein "Kuhkaff im tiefsten Oberbayern". Mit dem Auto vom Bahnhof zum Elternhaus. Dort packte ich das Wichtigste in einem Koffer und in einer Reisetasche zusammen. Plünderte meinen Sparfisch. Sperrte die Wohnung wieder zu und warf meinen Hausschlüssel unten in den Postkasten. Zu Fuß zurück zum Bahnhof. Mit der S-Bahn wieder rein nach München. Am Hauptbahnhof kaufte ich mir ein einfaches Zugticket nach Berlin. Ohne Rückfahrkarte. Abschied für immer. War mein Plan.

Wieso denn nach Berlin? Es war Samstag, der 11. November 1989! Seit der Nacht von Donnerstag auf Freitag waren die Grenzen innerhalb Deutschlands offen! Die Mauer gedanklich in vielen Köpfen eigentlich schon weg. Der 9. November gilt seitdem als "Tag des Mauerfalls". Den ganzen Freitag hatte ich ergriffen staunend, nahezu paralysiert vor dem Fernseher gesessen. Diese Trabbi-Schlangen vor den geöffneten Grenzübergängen. Überglückliche Menschen umarmten sich mit Tränen in den Augen. Familien, jahrzehntelang auseinander gerissen, konnten sich endlich wieder treffen. Berlin war für mich an diesem Wochenende der Inbegriff der Freiheit! Ich wollte diese Freiheit genießen.

Noch vor wenigen Tagen war das schier undenkbar gewesen. Das Wunder kam buchstäblich über Nacht. Letztes Jahr an meinem Geburtstag hatte mein Vater zufällig gerade die DDR bereist. Mit all den üblichen Repressalien an der Grenze, wie er nach seiner Rückkehr erzählte. Auch dieses Jahr schien das Bauwerk, an dem zu viele Menschen ihr Leben gelassen hatten, im Oktober noch immer felsenfest für die nächsten mindestens tausend Jahre zementiert. Wie ich es mein ganzes Leben lang bisher schon kannte. Auch wenn im Sommer Abertausende über diverse Botschaften aus dem Ostblock in den Westen rübergemacht hatten.

Irgendwo noch in Bayern stieg eine Familie mit zwei kleinen Kindern zu. Der Vater ermahnte seinen Sohn im sächsischen Dialekt, die Füße von der Sitzfläche zu nehmen, weil die Schuhe schmutzig waren.

"Des kannste bei uns in der Reichsbahn mochen, aber nisch' hier." Unvergesslich der Spruch. Die Szene vor Augen als wäre es gestern gewesen. Wenn auch vielleicht nicht mehr detailliert genug.

Eine junge Frau saß außerdem im selben Abteil. Wir schmunzelten uns beide an. Kamen darüber ins Gespräch und tauschten nach ungefähr einer Stunde Telefonnummern. Oder jedenfalls gab ich ihr meine. Sie solle bei mir zuhause anrufen und sagen, dass sie mich getroffen habe. Mittlerweile hatte ich mich wieder soweit beruhigt. Wenn ich mich recht erinnere, stieg sie genau in Hof aus dem Inter City.

Leider bin ich mir heute nicht mehr sicher, ob ich irgendwo umsteigen musste. Ich glaube nicht. Aber ich kann mich an die Grenzkontrolle noch immer gut erinnern. Als der uniformierte Beamte meinen Reisepass im Zug abstempelte. Ich soll darauf gut aufpassen, meinte er. Der Stempel würde sicher mal sehr wertvoll sein.

Es war schon dunkel, als ich am Bahnhof Zoo ankam und aus einer Telefonzelle zuhause anrief. Die junge Frau war mir zuvorgekommen, hatte tatsächlich meine Bitte erfüllt. Meine Eltern waren bereits informiert. Meine Mutter weinte herzzerreißend. Mein bisweilen zur Cholerik neigender Vater reagierte dafür unerwartet besonnen. Ich solle mir eine schöne Zeit machen und mich wieder melden, wenn ich zurück komme.

Mein Gepäck deponierte ich in einem Schließfach. Am Ku'damm geriet ich in DIE Party meines Lebens. Unbeschreibliche Emotionen. Diskotheken hatten ihr komplettes Equipment einfach auf den Bürgersteig gestellt. Es wummerte und dröhnte aus unzähligen Bassboxen. Polonaise zu "Lambada", dem aktuellen Nummer-Eins-Hit. Jeder trug irgendeine Flasche oder Dose in der Hand spazieren. Oder einen gefüllten Becher. Im späteren Verlauf bekam ich mit, wie Westberliner mit ihren EC-Karten die Vorräume von Bankfilialen aufsperrten. Damit Gäste aus dem Osten dort

trocken übernachten konnten. Soweit die nicht sowieso sogar einfach kurzerhand mit nach Hause genommen wurden. Ich selbst übernachtete in meinem ebenerdigen Schließfach. Den Koffer als Kopfkissen an der Rückwand, mit den angewinkelten Füßen nach draußen. In der gewohnten Embryo-Position. Es waren allerdings höchstens zwei, drei Stunden Schlaf. An der Wandzeitung am Ku'damm hatte ich gelesen, dass am Potsdamer Platz Sonntag morgens um 6.00 Uhr das erste Stück der Mauer weggebrochen werden sollte.

Dort stand ich dann einigermaßen rechtzeitig. Walter Momper, der Regierende Bürgermeister von West-Berlin, lief mit seinem Gefolge auf Tuchfühlung an mir vorbei durch das Spalier. Irgendjemand stand auf der Mauer und reichte mir eine Flasche Sekt. Ich trank einen Schluck, reichte sie ihm zurück und er gab sie weiter auf die Ostseite. Bis heute frage ich mich, wer dort eigentlich stand.

Zwei, drei wichtige Leute hielten eine Rede. Es wurde, glaube ich, mindestens Halb Neun. Eher schon Viertel vor. Als sich der Kran endlich in Bewegung setzte. "Die Mauer muß weg!"

"Hau ruck! Hau ruck!" oder irgendsowas skandierte die Menge. Dann unter tosendem Jubel schwebte das erste große Stück an der Kette über die Köpfe hinweg. Provisorisch wurde ein neuer Grenzübergang geschaffen. Einer der Redner hatte zuvor erklärt, dass 30 Mark West in 30 Mark Ost umgetauscht würden. Den Spaß, dafür mit dem ersten Schwung auf die andere Seite zu gelangen, hätte ich mir gegönnt. Aber weil alles so furchtbar schnell hatte gehen müssen, hatte ich meinen Reisepass versehentlich im Koffer im Gepäckschließfach gelassen. Der Personalausweis nutzte mir nichts. Schade!

Am Bahnhof Zoo besorgte ich mir an einem Steh-Imbiss Kaffee und Brötchen, ein paar Ansichtskarten und die Tageszeitung. Bürger mit DDR-Ausweis hatten gestern freien Eintritt im Olympiastadion gehabt. Hertha BSC hatte gegen Wattenscheid 09 gespielt vor über 40 000, vielleicht sogar 60 000 Zuschauern. So genau ließ sich das wohl nicht feststellen. Am Nachbartisch feierten immer noch Fussballfans friedlich miteinander. Für damalige Verhältnisse sogar bemerkenswert friedlich.

Nachdem ich kaum geschlafen hatte, wurde ich allmählich müde und all der Trubel um mich herum wurde mir zu viel. Irgendwo ein gemütliches Plätz-

chen wäre jetzt recht. Aber wo? Es war ja mitten am Tag. Ich bummelte durch die Straßen und Gassen, warf die geschriebenen Ansichtskarten in einen Briefkasten. Es waren wohl insgesamt vier, schon immer meine Lieblingsziffer. Eine war an meine Eltern adressiert. Eine zweite ganz bestimmt an 'Sally', meine engste Vertraute. Weil wir beide gerade eine Trennung zu verarbeiten hatten, fühlten wir uns seelenverwandt.

In einem Kino lief "Friedhof der Kuschteltiere". Den Roman hatte ich im Sommer am Adriastrand gelesen. Meine jetzt Ex-Freundin hatte sich den eigentlich zum Lesen mitgenommen. Aber schon nach wenigen Kapiteln achtlos beiseite gelegt, weil er ihr

wohl nicht gruselig genug war. Mir hatte er dafür die Welt von Stephen King eröffnet. Es blieb längst nicht sein einziges Buch, das ich las.

Horrorfilm oder nicht. Den kuscheligen Kinossessel betrachtete ich als willkommenen Rückzugsort. Zumal nur sehr wenige Zuschauer die Vorstellung sehen wollten. Ich verschief, denke ich, mindestens den halben Film. Das Buch hatte mir aber sowieso viel besser gefallen.

Wie ich die Zeit danach verbracht habe, weiß ich leider nur noch bruchstückhaft. Kam an dem Tag schon der kleine Berliner Bär zu mir? Der später zusammen mit einem Mauerstück, der beschriebenen Ansichtskarte und den wichtigsten

Seiten der Tageszeitung die Berlin-Deko in meinem Jugendzimmer zierte. Wann sonst? Den hatte ich aus einem Souvenirladen. Einen für 'Sally', einen für mich.

An irgendeiner Ecke zerkratzen mir ein paar verummte hysterische Demonstranten so ein bisschen das ansonsten friedvoll feiernde, idyllische Bild dieser Stadt an diesem historischen Tag. Wenn ich mich recht erinnere, telefonierte ich gerade aus einer Telefonzelle nochmal mit meinen Eltern. Es war ihr 24. Hochzeitstag, das hatte ich zuvor nicht mehr auf dem Schirm gehabt.

Irgendwo lief mir ein junger Mann aus Rostock in die Arme. Wie ich mich kenne, be-



stimmt in irgendeiner Kneipe. Er klagte mir sein Leid über den Unrechtsstaat, in dem er aufgewachsen war. Konnte wohl aus irgendeinem Grund nicht studieren, was er wollte. Zu seinen Träumen hatte es schon immer gehört, einmal im Leben die Quadriga auf dem Brandenburger Tor von hinten zu sehen. Er sah sie schon sein ganzes beschissenes, verfluchtes Leben lang immer nur von vorne und hatte diesen Anblick einfach nur noch satt. Nach einer Weile waren wir angeheitert genug, uns auf den Weg zu machen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Quer durch das inzwischen schon wieder nächtliche Berlin. Pferdepöppes aus Kupfer angucken als Erfüllung eines Lebenstraums. Eine Schnapsidee!? Aus damaliger Sicht keinesfalls. Es hätte sich ja immer nochmal alles anders entwickeln können.

Berlin bei Nacht und Nebel mit dem Bus. Osten wie Westen, durch die getrüben, ich glaube auch verregneten, Fensterscheiben sah alles irgendwie gleich aus. Als uns ein beleuchteter Irish Pub auffiel, stiegen wir an der nächsten Haltestelle aus und gingen hinein. Zu der Zeit hatte ich meine Leidenschaft für das Irische Lebensgefühl gerade erst entdeckt. Vor allem die Musik hatte es mir angetan.

Wir verbrachten noch einige feucht-fröhliche Stunden zusammen. Verabschiedeten uns schließlich morgens am Bahnhof Zoo. Sein Zug brachte ihn offenbar heil und gesund zurück nach Rostock. Wir schrieben uns noch ein paar mal, bevor der Kontakt abbrach.

Mein Vater holte mich in unserer oberbayrischen Kleinstadt am S-Bahnhof ab. Die ich damals eigentlich schon satt hatte. Es dauerte aber noch fast acht Jahre, bis ich offiziell meine eigene Wohnung in München bezog.

Am darauf folgenden Wochenende hielt das Schicksal für mich nochmals einen herben Schlag parat. Auf einem Heavy Metal Konzert sah ich ausgerechnet auch noch meinen besten Freund mit genau dieser Ex-Freundin knutschen. Als eigentlich gerade "unser Lied" auf der Bühne gespielt wurde. Deswegen hatte ich mich zu ihr umgedreht. Aus 'Harry' und 'Sally' wurde dafür am Ersten Januar ein Paar. Nur eben erst nach dieser Kinovorstellung im Lauf des Neujahrstags. Fast wie im gleichnamigen Film, den wir beide bis dahin vielleicht schon zum vierten mal gesehen hatten. "Männer und Frauen können keine Freunde sein." Schon beim ersten Mal hatten wir uns selbst in dem Protagonisten-Paar ein Stück weit wiedererkannt. Es wurde meine erste langjährige Beziehung. Wir blieben nicht ganz drei Jahre zusammen. Als sie ihre erste eigene Wohnung bezog, wurde das der erste gemeinsame Haushalt in einer Beziehung für mich. Auf dem Parkplatz vor ihrem Häuserblock wurde mal mein Auto aufgebrochen und alle meine Papiere gestohlen. Die ich unachtsam ausgerechnet in dieser Nacht zurück gelassen hatte. Seitdem ist der Reisepass unwiederbringlich verloren. Der mit dem Stempel vom 11. November 1989.

Noch heute, nach mehr als dreißig Jahren, bekomme ich jedesmal "Hühnerfell und Pippi inne Augen", wenn die inzwischen legendären Fernsehbilder von der Wiedervereinigung gezeigt werden. Alljährlich am 3. Oktober oder alternativ am 9. November Trabbi-Schlangen und überglückliche Menschen. Ich bin immer noch stolz darauf, dabei gewesen zu sein. Aber eine friedlich (wieder-) vereinigte Welt wäre mir noch unsagbar viel lieber.

Walter Schauer, KMFV Haus a.d. Gabelsberger Straße

**Wo einer nicht mehr weiter weiß ...
Suizid im Knast**

Ein jugendlicher Gefangener kniet auf dem Boden der Anstaltskirche vor dem aufgestellten Bild eines verstorbenen Mitgefangenen. Er zündet eine Kerze an und formiert die bereits brennenden Kerzen auf dem Boden zu einem Herz. „Weil er ein guter Junge war“, sagt er. Die Rede ist von einem 22-jährigen Inhaftierten, der aus Somalia stammte. Er hat sich vor ein paar Tagen in seinem Haftraum suizidiert.

Für die inhaftierten Jugendlichen sowie für die Bediensteten löst der Suizid ein Schock- und Ohnmachtsgefühl aus. Anscheinend ohne Vorzeichen wählte der Verstorbene inmitten des Alltags im Jugendvollzug diesen endgültigen Weg. „Wir wissen nicht, was in ihm vorging. Wir können nur spekulieren und vermuten. Er kann uns nichts mehr über seine Beweggründe erzählen“, sagt einer der Gefängnisseelsorger.

Sie holen die Mitgefangenen aus der betreffenden Abteilung in die Kirche, um über das Geschehene zu sprechen und des Verstorbenen zu gedenken. „Wir wollen nicht verschweigen, dass der Jugendliche diesen Weg gewählt hat. Er kann für uns Trauernde ein Spiegelbild sein, das Leben als kostbar zu erkennen und es zu schützen“, meint der Gefängnisseelsorger.

Mitfühlendes Schweigen

Wie in solchen Fällen üblich, hat die Staatsanwaltschaft ein Todesermittlungs-

verfahren eingeleitet. Der Körper wird obduziert, um Fremdverschulden auszuschließen. Die Gefangenen der betroffenen Abteilung werden durch die Gefängnisseelsorge informiert, um möglichen Gerüchten aus dem Weg zu gehen. Einige kannten den Verstorbenen näher. Hier ist der Ort, an dem man sich frei äußern kann: Ängste, Wut auf des Geschehene oder Erinnerungen an den Gefangenen können zur Sprache kommen. Als alle ihre Kerzen angezündet und zum Bild gestellt haben, ist es still! Minutenlang ein mitfühlendes Schweigen.

Anstaltskirche ein ruhiger Ort

Um die Bediensteten in unmittelbarer Nähe kümmern sich die KollegInnen der psychosozialen Notfallversorgung, aber auch die

Gefängnisseelsorger. Beide kommen sie aus der Notfallseelsorge und wissen, dass jetzt das Dasein und die unmittelbare Begleitung notwendig sind. Die Anstaltskirche ist ein Ort der Ruhe, da gibt es einen Kaffee oder Tee.



Dies wird in der belasteten Situation gerne angenommen. „Warum haben wir uns nicht noch mehr mit dem Inhaftierten befasst?“, solche Fragen tauchen unweigerlich bei den Bediensteten auf. Einige der Mitgefangenen sagen, er wäre immer so fröhlich gewesen. Der Jugendliche war seit 2021 in Haft. Lange hatte er nicht mehr bis zu seiner Entlassung. Umso unverständlicher sein Entschluss.

Michael King, Gefängnisseelsorger JVA Herford

Als "Ehrenamtliche" in der "Pommernstraße"

Ich bin 73 Jahre alt, war 49 Jahre Bibliothekarin und war fast 30 Jahre lang ehrenamtlich im Bezirksausschuss 11 Milbertshofen-Am Hart tätig.

Nach Beendigung beider Bereiche habe ich überlegt, welches Ehrenamt ich auf meine "alten Tage" übernehmen könnte und bin daraufhin zu den Sozialpaten vom Pfarrverband in Milbertshofen gegangen, um ältere Menschen zu unterstützen, beim Arztgang, Einkauf oder einfach zum Reden, was oft sehr notwendig ist, wenn man gerne zuhört.

Anfang August 2022 erreichte mich die Anfrage der Leitung unserer Sozialpaten, ob ich im Hause der Brüder und Schwestern des Hl. Benedikt Labre in der Pommernstraße mithelfen könnte, da eine dort tätige Mitarbeiterin erkrankt sei.

Ich sagte zu, auch weil ich das Haus seit seiner Eröffnung gut kenne und auch den früheren Leiter und Gründer, Walter Lorenz, genannt 'Teewalter', persönlich aus meiner Tätigkeit beim Bezirksausschuss gut kannte. Leider ist Walter vor einigen Jahren verstorben.

Nach einem sehr angenehmen Gespräch mit der jetzigen Leitung habe ich meinen Dienst aufgenommen, der ja eigentlich zeitbegrenzt bis zur Gesundung der Mitarbeiterin gedacht war.

Aber alle MitarbeiterInnen (haupt- und ehrenamtliche) und vor allem die Bewohner des Hauses und ich haben uns so aneinander gewöhnt, dass ich den Dienst auch weiterhin sehr gerne wahrnehme, zur Entlastung und Hilfe für die hauptamtlichen Kräfte.

Und auch jetzt, nach den schwierigen Corona-Zeiten, bin ich immer willkommen; manche Bewohner begrüßen mich mit Handschlag, und alle freuen sich, wenn ich komme, oft auch gerne zum Abendessen mit Gebet, zum Teekochen und im Winter auch zum Eintopfkochen.

Der Dienst in der Pommernstrasse in meinem Stadtteil Milbertshofen macht mir große Freude, ich möchte ihn nicht missen!

Antonie Thomsen

Morgen-Impuls

Geht in euren Tag hinaus
ohne vorgefasste Ideen,
ohne die Erwartung von Müdigkeit,
ohne Plan von Gott,
ohne Bescheidwissen über ihn,
ohne Enthusiasmus,
ohne Bibliothek - ;
geht so auf die Begegnung
mit ihm zu.

Brecht auf ohne Landkarte -
und wisst,
dass Gott unterwegs zu finden ist,
und nicht erst am Ziel.
Versucht nicht,
ihn nach Originalrezepten zu finden,
sondern lasst euch von ihm finden
in der Armut eines banalen Lebens.

Madeleine Debrel

(1904 -1964; franz. Schriftstellerin,
Sozialarbeiterin, kath. Mystikerin)
Grenzen schaffen Freiheit!

Psalm

Wie undicht sind doch die Grenzen menschlicher Staaten!

Wie viele Wolken schwimmen
straflos darüber hinweg,
wie viel Sand vom Sand
der Wüsten rieselt
von Land zu Land,
wie viele Bergsteine
rollen auf fremden Besitz
in provozierendem Aufprall!

Muss ich hier Vogel für Vogel
aufzählen, wie er fliegt,
oder wie er sich setzt soeben
auf den gesenkten Schlagbaum?
Und wäre es gar ein Spatz -
schon ist sein Schwänzchen
drüben, sein Schnabel aber noch
hüben. Und obendrein - wie er
zappelt!

Von ungezählten Insekten
erwähne ich nur die Ameise,
die zwischen dem linken und
rechten Schuh des Grenzpostens
auf dessen Frage: woher, wohin -
sich zu keiner Antwort bequemt.

Oh, diese ganze
Ordnungswidrigkeit
auf allen Kontinenten
auf einmal zu sehen!

Schmuggelt da nicht
vom anderen Ufer
die Rainweide über den Fluss
das hunderttausendste Blatt?
Wer sonst als der Tintenfisch,
langarmig, dreist,
verletzt die heilige Zone
der Hoheitsgewässer?

Kann überhaupt von Ordnung
gesprochen werden, wo man nicht
einmal die Sterne versetzen
kann, damit man weiß,
wem welcher leuchtet?

Und dann das tadelnswerte
Sich-Breitmachen des Nebels!
Das Stauben der Steppe
in alle Weite,
als wäre sie nicht
in der Mitte geteilt!
Und das Übertragen
der Stimmen auf
willigen Wellen der Luft:
des Lock-Gepiepses und des
bedeutsamen Glucksens!

Allein, was menschlich,
kann wahrhaft fremd sein.
Der Rest ist Mischwald,
Maulwurfsarbeit, Wind.

*Wisława Szymborska,
poln. Lyrikerin (1923 - 2012)*

Briefkontakte

Joker such Harley Queen...

Hast Du auch Lust, der Langeweile zu entfliehen und mal mit jemanden zu sprechen, der Dich versteht, weil es ihm genauso geht wie Dir?! Ein offenes, vorurteilsfreies Ohr ist hier drin Gold wert.

Ich bin sportlich, nett und treu, habe blaue Augen, war mal Soldat u.a. in Afghanistan.

Ich beantworte jeden Brief, gerne mit Bild. Freu mich auf Dich.

**Paddy (Patrick) Krause,
Trierer Landstr. 64,
JVA Wittlich,
54516 Wittlich**

Ich suche auf diesem Weg **nette Briefkontakte**. Ich bin 53 Jahre alt und bin z.Zt. in der JVA Straubing. Bin aber schon im Entlassungsvollzug untergebracht, es kann nicht mehr lange dauern. Ich werde jeden Brief beantworten.

**Bülent Akgün
Äußere Passauer Str. 90
94315 Straubing**

Ich suche einen Briefkontakt. Ich bin seit 17 Jahren hier in Haft und habe keinen Besuch. Fühle mich sehr verlassen. Bin gläubiger Christ. Spreche nicht so gut deutsch.

Mahmud Raschid Kazim, Äußere Passauer Str. 90, 94315 Straubing

Hallo, meine lieben Damen!

Meiner Seele geht es gut, denn der Herr, mein Jesus, ist bei mir und gibt mir Kraft.

Ich bin 46 Jahre jung, 178 cm klein und bringe 70 +/- zwei Kilo auf die Waage.

Ich singe sehr gerne, das auch im Chor, liebe die Kunst und zeichne viel.

Habe ein gutes Händchen, was unsere Tiere angeht, bin in der Kindheit geritten, und Hunde waren auch immer meine Begleiter.

Mache gerade noch eine Ausbildung zum Bäcker und wenn ich die Ausbildung abgeschlossen habe, ist meine Zeit hier auch vorüber. Noch eine wichtige Sache:

Ich habe in meinem Leben noch nie einem Menschen etwas angetan.

Du solltest meinem Alter entsprechen und nicht gerade ein Couch-Potato sein.

Das Aussehen spielt keine Rolle, denn ich schaue auf die innere Schönheit.

Na, neugierig geworden? Dann schreib' mir, gerne auch mit Foto. Bis bald!

Marc Bündgens, Hammerweg 30, 01127 Dresden

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 wohnen in einer Wohngemeinschaft (z.Zt. sind wir 23 Leute) 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 Mitbewohner ein, der Besuch ist aber freiwillig!

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

dienst mit Liedern und persönlichen Lebenszeugnissen und/oder 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 Berührungssängste 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. Auch das Thema ‚Sexueller Missbrauch‘ kommt dabei öfter zur Sprache.

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 März 2024

zum Thema:

Vorbestraft - geflüchtet - kein Job - kein Obdach!

Entwurzelt! Heimatlos! - Wertlos ???

Kannst Du beschreiben, wie Du Dich in unserer Gesellschaft fühlst?

Schreibt uns von Eurem Leben. Ohne Eure persönlichen Textbeiträge werden wir das Magazin nicht mehr aufrecht erhalten können.

Abgabeschluss: 26. Februar 2024

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 2. Montag Abend, 17.00 Uhr
in München, Maßmannstraße 2

(Hintereingang)

Bitte vorher Ingrid anrufen!

Ingrid Trischler 0160/3631367



Wegbeschreibung:

U1 bis Stiglmaierplatz, von da aus stadtauswärts auf der rechten Straßenseite (Dachauerstr) bis zur Maßmannstraße laufen!

Oder: direkt mit den Straßenbahnlinien 20/21/22 bis zur Sandstraße fahren, die Straße in Fahrtrichtung rechts überqueren.

Die Maßmannstr. 2 ist das erste Haus auf der rechten Straßenseite. Davor biegst Du rechts ab zur Tiefgarage hinunter. Vor der Tiefgarage unten links bitte bei der Glastüre läuten.

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:	November 2023

Inhalte bzw. Formulierungen von namentlich gezeichneten Beiträgen geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder!

An diesem Heft haben mitgearbeitet: Angela, Anja, Antonie, Christian-Peter, Henry, Michael, Miriam, Monika, Nicki, Norbert, Rudolf, Siegfried, Sepp, Viktoryja, Walter,

- 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

