



# TABOR MAGAZIN

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

*Briefe vom Rand*



## Was mir zum (Über-) Leben hilft

*Wie schaffst du es, die Hölle des Knasts,  
dein Leben als Ex-Knacki,  
das Elend eines Straßenlebens oder  
deine gesamte Lebenslast zu ertragen?*

## Kraft zum Leben

"Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben;  
Sie haben meine Phantasie beflügelt.

Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten;  
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben;  
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben;  
Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben;  
Sie haben meinen Mut geweckt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben;  
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben;  
Sie haben mich wachsam werden lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben;  
Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben;  
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Vor allem aber danke ich all jenen,  
die mich lieben, so wie ich bin;  
Sie geben mir die Kraft zum Leben!"



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

Ich habe mir in meiner Zeit als Gefängnis-seelsorger in Stadelheim oft überlegt, wie es mir wohl ergehen würde, wäre ich inhaftiert: Ohne freie Bewegungsmöglichkeit, mit nur sehr geringen Kontakten nach draußen, mit eingeschränkten Persönlichkeitsrechten, entmündigt, gedemütigt, ohne klare Zukunftsperspektive? Es war für mich nur schwer vorzustellen, und ich bewunderte die Menschen, die, ohne zu zerbrechen, die Haft überstanden.

Und jetzt begegne ich den Freunden, die auf der Straße leben oder besser gesagt überleben müssen: Wie schafft man so ein Leben, ohne daran kaputt zu gehen? Geht das nur mit Alkohol oder Drogen oder indem man psychisch krank wird oder ist?

Und da sind die vielen geflüchteten Menschen: Krieg und Verfolgung, Naturkatastrophen und Hungersnot zwingen sie, ihre Heimat zu verlassen und irrsinnige Strapazen bis hin zur Todesgefahr auf sich zu nehmen, um (Über-) Lebensmöglichkeiten

in einem anderen Land zu finden. Wie halten sie dieses Elend aus? Was hilft ihnen zu überleben und weiter zu kämpfen?

Da sind die vielen ärmeren Menschen in unserem Land: gezeichnet von Altersarmut, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Krankheit und Behinderung, Traumatisierungen ...

Viele sehen für sich keine Zukunftsperspektive, manche zerbrechen an ihrem Leid und suizidieren sich, andere stürzen sich in die Sucht, um nicht dem wahnsinnigen Schmerz zu erliegen. Wieder andere funktionieren nur noch, werden wie ein Roboter, gefühllos und kalt.

Und dennoch treffe ich nicht wenige von solchen Lasten betroffene Menschen, die es ohne Suchtmittel schaffen, mit diesem Leben irgendwie zurecht zu kommen. Woher nehmen sie die Kraft und Zuversicht, auch in dieser aussichtslosen Situation leben zu können?

Und es sind nicht wenige, die trotzdem fröhlich ihren Weg gehen und ihr Leben lieben. Nein, nicht die mit rosaroter Brille, die alles schönreden und scheinbar immer gut drauf sind. Sondern Menschen, die es schaffen, trotz größter Widrigkeiten und Problemen ihren Weg im Leben zu gehen und vielleicht gar noch andere auf diesem Weg mitzunehmen.

Diesen Lebensentwürfen möchten wir in diesem Heft nachgehen, diese ‚Lebenskünstler‘ wollen wir zu Wort kommen lassen, vielleicht als Einladung zur Nachahmung, vielleicht als Ermutigung.

Viel Freude beim Lesen!

**Norbert Trischler**  
Hausleitung  
und  
**das Redaktionsteam**

## Warum nicht einfach aufgeben?

*Hoffnung in der Verzweiflung der U-Haft*

Diese Frage habe ich mir sehr oft in den vier Monaten Untersuchungshaft in Stadelheim gestellt: hätte ich aufgegeben, wäre ich sicher immer noch im Gefängnis oder schlimmer...

Ich bin ein Mensch wie Du und ich, der Mist im Leben gebaut hat und dachte, das würde schon niemand merken. Plötzlich wurde ich von heute auf morgen aus meinem vertrauten Leben rausgerissen, weg von Freunden, Familie, Arbeit und der Verlobten – alles war weg.

Ich fand mich in einer 8m<sup>2</sup> großen Zelle wieder, stinkend, schwitzend, voller Angst, zusammen mit einem anderen Menschen, der nicht einmal meine Sprache konnte. Niemand konnte mir helfen, ich war auf einmal ganz alleine, die Beamten - je nach Laune behandelten sie einen gut oder weniger gut. Ich war am Boden zerstört und konnte nicht mehr, viel schlimmer noch, ich wollte auch nicht mehr.

Anfangs kam kein Besuch und keine Post, der Anwalt meldete sich nicht so oft, wie ich das gerne gehabt hätte, und ich merkte, wie ich psychisch und physisch abbaute. Alle diese offenen Fragen: Wie geht's der Familie? Was macht die Verlobte? Bleibt sie mir treu? Verliere ich meine Arbeit? Was wird aus mir? Komme ich hier jemals wieder raus? Wann habe ich endlich meine Verhandlung?

Die Fragen häuften sich und ich bekam keine Antworten. Unzählige Tränen, die Augen waren nur noch gereizt und rot.

Schlafen? Was ist das? Jede Nacht wenn alles „ruhig“ war und ich nur die Nachbarn hörte, dachte ich an zu Hause, wie schön ich es jetzt haben könnte, ich schaute aus dem Fenster durch die Gitter und wollte am liebsten so laut schreien, wie es geht, aber es würde mir außer Ärger nichts bringen. Ich fühlte mich in meinem Leben noch nie so alleine und furchtbar.

Warum jetzt nicht einfach aufgeben und mich im Strom treiben lassen? "Man kann ja selbst nichts machen", dachte ich die ersten Wochen. Doch ich merkte nach einiger Zeit, dass ich nicht alleine bin und damit meine ich nicht die hunderte anderen Gefangenen, sondern mir wurde durch die Emmaus - Gesprächsgruppen und die Gespräche mit den Seelsorgern vieles klar, was eigentlich für jemanden, der nicht 23 Stunden am Tag eingesperrt ist, „logisch“ erscheint:

*Du musst weitermachen! Du bist nicht al-*



*lein! Gott ist immer bei dir! Und wenn du Ihn an dich lässt, wird Er dir helfen, egal, was du in der Vergangenheit angestellt hast.*

Diese Worte donnerten in mein Gehirn und ich fing an, zum Glauben an Gott zu finden. Ich begann, mein „Leben“ in Haft zu ändern. Mir wurde wieder klar, dass da draußen ein Leben auf mich wartet und ich es mir wieder zurück „erkämpfen“ werde. Ich fing an zu arbeiten, damit der Tag schneller verging. Ich schrieb öfter meinem Anwalt, um nicht in Vergessenheit zu geraten, man durfte keine Nummer werden in dem System JVA. Ich begann, zu Mitgefangenen und Beamten Kontakt zu suchen, so dass ich wieder in einem kleinen sozialen Netzwerk lebte. Ich merkte, wie die kirchlichen Aktivitäten, die Emmaus – Gesprächsgruppe, die Meditationsgruppe, der Kirchenchor, die sonntäglichen Gottesdienste wie auch die Gespräche und Gebete mit Gott mir viel Kraft und Zuversicht gaben. Ich sah wieder Land am Ende des Horizonts.

Nach und nach bekam ich auch Briefe von der Familie, die mich aufmunterten und aufbauten. Plötzlich stand der Tag der Verhandlung fest und das Zittern begann von neuem. Aber statt mich abends nach der Arbeit faul aufs Bett zu legen und fernzusehen, bereitete ich mich auf die Verhandlung vor, schaute mir Beweise an, arbeitete meinem Anwalt zu, was im Nachhinein viel brachte.

Ich will nicht behaupten, dass - nur, weil ich mich in meiner Not Gott zugewandt hatte - von heute auf morgen alles viel einfacher lief. Ich erlitt trotzdem herbe Rückschläge und hatte oft nachts vor dem Einschlafen „schlimme“ Gedanken und Verlustängste um meine liebsten Menschen. Aber die Ängste wurden weniger. Wenn es mir schlecht ging, konnte ich es besser als früher verkraften. Ich konnte mich „ausweinen“ bei Gott und dies tat mir sehr gut. Tränen reinigten die Seele, ich wollte dies nicht unterdrücken.

Genau vier Monate nach meiner Verhaftung war es soweit: Ich kam bei der Verhandlung ‚auf Bewährung‘ raus, war wieder ein freier Mensch und habe einen neuen Lebensweg eingeschlagen, einen ehrlichen, gesetzestreuen Weg, der mir Spaß und Vergnügen bereitet – jeden Tag neu. *Gott sei Dank habe ich nicht aufgegeben!*

*Frank-Oliver (ehem. JVA München Stadelheim)*

*Es gibt Tage bei uns, die wir unerträglich finden; vielleicht, weil wir starke Schmerzen haben, vielleicht, weil wir große Angst haben, vielleicht, weil uns ein Mitmensch gewaltig zu schaffen macht, vielleicht, weil wir uns selber nicht leiden können. Die Schweizer Theologin und Therapeutin Sabine Naegeli hat für solche Tage einen geistlichen Überlebens-Text geschrieben:*

### **An unerträglichen Tagen**

Die Last des Tages annehmen,  
sich ihr geduldig beugen.

Nicht wissen müssen,  
ob die Kraft  
noch ausreicht für morgen.  
Den heutigen Tag bestehen.  
Das ist genug.

Die Last des Tages annehmen.  
Nicht, weil sie tragbar ist,  
nicht, weil du stark genug bist,  
nicht, weil dir kein Fluchtweg  
offen steht.

Die Last des Tages annehmen,  
weil Einer da ist,  
der zu dir sagt:  
"Ich stärke dich".

*Josef Six*

## Gedanken zum Vatertag

*Ich habe es geschafft zu überleben!*

*Und ich lebe!*

*„Lieber Vater!*

Heute am Vatertag möchte ich dir einige Gedanken schreiben, von denen ich nicht weiß, ob sie dich jemals erreichen werden, ob du sie lesen und verstehen kannst und wirst. Aber für mich ist es wichtig, diese Gedanken rauszulassen; denn dadurch kann ich wieder ein ganzes Stück mehr überleben.

Vor mehr als 40 Jahren kam ich durch euch auf die Welt, nach euren Aussagen nur dazu, dass ihr mich und meinen Körper ‚vermarkten‘ konntet.

Ein Leben begann, zum Scheitern verurteilt! Solche Voraussetzungen können nie dauerhaft zum Leben befähigen. Ihr habt mich wie ein Tier - nein, wie ein Stück Fleisch behandelt. Ihr wolltet mir alles nehmen:

Meine Würde, meine Scham, meine Hoffnung, aber ihr konntet mir nicht meinen Willen zum Überleben nehmen. So wie wir Kinder von der eigenen Familie behandelt wurden... so mancher Erwachsene steht dafür vor dem Kriegsverbrechertribunal!

Es sind nicht nur die körperlichen Wunden - nein, diese Schmerzen sind schon lange wieder vorbei. Es sind die qualvollen Bilder,

Gedanken, Erinnerungen, die ich an euch habe: Unsicherheit: Was ist mit meinen Geschwistern, die ihr nicht erschossen habt? Leben sie noch oder sind sie schon längst an ihren Wunden gestorben?

Ihr versucht mich nach wie vor zum Schweigen zu bringen. Dieses Ziel werdet ihr nie erreichen. Euer Netz geht vielleicht auch hinter Gittern weiter, vielleicht sogar unbehelligter als in der Freiheit. Aber denk daran: Wenn ich so lange überlebt habe, muss ich sehr widerstandsfähig sein.

Gerne würde ich meine Liebe und Fürsorge älteren Menschen gegenüber auch dir angedeihen lassen. Aber ich schaff' es einfach nicht. Hatte ich vor einigen Jahren noch Verständnis für dein Handeln, so bin



ich jetzt wütend und sehr hart in meinem Urteil dir und euch gegenüber.

Gerne wäre ich zu dir gefahren, wollte ein Stück Familie leben. Wenn ein Mensch aber so lange versucht, andere bewusst zu vernichten, dann ist er eine Gefahr für die Gesellschaft. Dieser Satz ist sehr allgemein gefasst. Das Schlimme daran ist: Ich spreche von meinem eigenen Vater.

Leider muss ich nun begreifen, dass ich Eltern habe, die es nicht verdienen, Mama und Papa genannt zu werden. Ich mache euch keine Vorwürfe für mein vergangenes Leben in der Kriminalität, mein Scheitern in der Gesellschaft. Aber ich hatte keine wirkliche Chance, hier in dieser Welt leben zu können. Ich hatte keine Eltern, von denen ich soziale oder moralische Werte hätte lernen können.

Ich war ein Kind, das mit elf Jahren heroinabhängig war, ein Leben auf der Straße führte, keinen Platz finden konnte, wo ich bleiben konnte und wollte. Ein katastrophaler Kreislauf von Gewalt, Polizei, Krankenhaus, Kinderheim, Notschlafstelle und Verfolgung durch die eigenen Verwandten. Wie sollte ich mich entwickeln können? Wie geht es einem Kind, das die eigenen Eltern verleugnen muss? Noch heute leide ich darunter, wie schwer ich es früher hatte. Und doch machte ich meinen zweiten Berufsabschluss, wenn auch unter erschwerten Bedingungen. Aber dieses Mal kämpfte ich nicht allein - das ist der entscheidende Unterschied.

Jetzt gerade merke ich, wie wichtig es für mich ist, dir klar zu sagen: ‚Nein, ich will mit dir nichts mehr zu tun haben!‘ Ich habe nie deine Freude am Leid und unerträglichen Schmerz anderer Menschen verstanden und verstehe es bis heute nicht. Ich habe verstanden, dass ich nie mehr mit dir gemeinsam leben werde, wenn das auch irgendwie weh tut.

Aber ich bin vor einigen Jahren als Erwachsene getauft und gefirmt worden, mit Taufpaten, die für mich nun Wahl Eltern sind. Ich glaube an die Liebe und das Gute im Menschen. Ich widersage allen bösen Geistern und dunklen Mächten. Das gilt auch für euch. Ich sehe tagtäglich, was die

Liebe schafft - sehe auch, wie das Böse zerstört.

Es ist für mich nicht wichtig, alles detailliert zu schildern und aufzuarbeiten. Ich möchte weiterleben, ich will nicht vom Schmerz erdrückt werden. Du allein weißt, wie sehr ihr mich gequält habt. Du allein weißt, dass ich jahrelang zu Besuch in der Hölle war. Du allein weißt, welche schwere Last du mir auferlegt hast. Ich habe es geschafft, seit vielen Jahren zu überleben, aus dem alten Kreislauf von Drogen, Kriminalität, Straße, Psychiatrie, Knast usw. auszusteigen. Jetzt heißen meine Lebensinhalte: Schule, Verantwortung für mich und andere, Arbeit, Jugendliche, Heimat, Freizeit.

So, und nun lebe wohl. Ab hier trennen sich unsere Wege. Ich werde nicht mehr versuchen, mit dir gemeinsam leben zu wollen, auch nicht in Gedanken mit dir verbunden zu sein. Lange genug hast du mich begleitet. Jeder Tag war zu viel. Aber jeder Tag hat mich auch gestärkt. Denn wer deine Hölle überleben kann, der kann vieles überleben und aushalten.

Ich werde nie Rache an dir und eurem System üben. Aber ich verspreche dir, eines Tages für die Opfer von rituellem Missbrauch Unterstützung bieten zu wollen, wenn es darum geht, ihnen endlich ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen.

Es hört sich absurd an: aber durch eure Qualen, eure Vernichtungsabsichten habe ich einen Platz in einer Welt gefunden, deren Maßstab die Liebe ist. Dort sind meine Eltern, die ich gedanklich liebevoll Mama und Papa nenne. Von ihnen erzähle ich, wenn man mich nach meinen Eltern fragt. Nicht von dir. Du bist es nicht wert, von mir Papa genannt zu werden. Lebe wohl!

*Anonym*

## Die Kraft der Steinpalme

Jeder kennt diese Tage im Leben. Es taucht ein Problem auf oder es ergibt sich eine Situation, in der alles aussichtslos erscheint, der Frust riesengroß ist und sich die Frage des „Warum?“ stellt. Wenn also wieder einmal die Lage schwierig ist oder gar der Sinn des Lebens in Frage steht, dann kann die kleine Legende von der

*skrupelloser Mann kommt des Weges und erinnert sich, dass er vor vielen Jahren schon einmal hier war. Damals stand am Rand eine kleine Palme. Er erinnert sich – und wundert sich. Denn am Straßenrand steht die schönste Palme der Region...*

*Was ist der Legende nach passiert? Der Palme ging es gut, bis zu dem Tag, als dieser Mann kam. Ihm haben Durst und*



Steinpalme in der Sahara Kraft geben, die mir vor 35 Jahren erzählt wurde und die heute in den verschiedensten Ausprägungen im Internet zu finden ist. Das Original ist von Pet Partisch, die in Nahe bei Bad Segeberg gelebt hat und 1999 verstorben ist. Ich gebe die Geschichte in Kurzfassung in meinen Worten wieder:

*Mitten in der Sahara, irgendwo im Niemandsland. Die Sonne scheint und ein*

*Hitze fast den Verstand geraubt, er hatte Schmerzen am gesamten Körper und Angst um sein Leben. Dann sieht der Mann den Palmsprössling stehen in hellem Grün und voller Hoffnung auf jeden neuen Tag. „Warum lebst du?“ schrie der Mann. „Warum findest du Nahrung und Wasser, während ich verdurstete? Du sollst nicht leben!“ Mit seiner wenigen Kraft nahm er einen Stein*

*und drückte ihn in in das Kronenherz der Palme. Der Mann bricht dann neben der kleinen Palme zusammen. Zwei Tage später finden ihn Kameltreiber. Von den Treibern kümmerte sich keiner um den zerschmetterten Palmbaum. Er bleibt unter der Last des Steines begraben, sein Tod scheint unausweichlich. Doch: Der Mann hatte die kleine Palme zwar verletzt, aber nicht töten können...*

*Die Palme versucht in den Tagen danach immer wieder mit aller Kraft, den Stein mit Hilfe des Windes aus der Krone abzuwerfen. Es ist ein täglicher Kampf zwischen Verzweiflung und Aufgabe („Der Stein ist zu schwer, ich werde sterben“) und dem Wunsch, nicht aufzugeben. Wie es in solchen Geschichten dann gerne einmal passiert, kommt eine innere Stimme. Sie hört sich das Hadern der Palme an und sagt dann: „Wieso willst Du den unbedingt abwerfen? Versuche doch, die Last des Steines anzunehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen.“ Die Palme brauchte einige Tage, um zu verstehen, was damit gemeint war. Dann nimmt sie den Stein in die Mitte der Krone und steckt alle Kraft in das Wachsen von langen, kräftiger werdenden Wurzeln, um den Halt der Krone zu verbessern. Es dauerte einige Zeit, bis die Wurzeln auf eine Wasserader stießen. Jetzt startet die kleine Palme durch und erstrahlte zu einem Glanz, der in der Region einzigartig ist. Die Menschen der Region sprachen fortan von der „Steinpalme“, da der große Stein unübersehbar im Herzen der Palme zu erkennen blieb.*

Was diese kurze Geschichte verdeutlicht? Manchmal, wenn die Last des Lebens schwer ist, gilt es, die Herausforderung

anzunehmen, den „Stein, der einen beschwert“ anzunehmen und als Chance zu begreifen. Eine Chance, eine ganz persönliche Aufgabe lösen zu müssen, um – gestärkt durch die Erfahrungen – zu einer Stärke und Ausstrahlung zu kommen. Kurzum: Oft weiß man im Leben nicht, wofür eine Situation gut sein soll. Nicht jeder Stein im Leben muss aus dem Weg geräumt werden bzw. lässt sich aus dem Weg räumen. Eine Situation anzunehmen und nicht zu verzweifeln, sondern immer wieder nach neuen Wegen für sich zu suchen, ist neben aller Last auch die Chance, als Mensch zu wachsen.

Ach ja, die Geschichte endet im Original mit einer Botschaft an den skrupellosen „Stein-in-die-Krone-Leger“. Er sieht den Baum und erkennt, was er damals für einen Mist gemacht hat. Und welche Botschaft hat die Legende für ihn? Nimm die Last an, trage diese Schuld, wie der Baum den Stein – und verwandele davon so viel du kannst in Liebe und Aufmerksamkeit für deine Mitmenschen. Und bei dieser Liebe solle er nie vergessen, dass Liebe mehr als Worte sind, sondern Handeln. Und je mehr Handeln in Liebe und Achtung für Andere jeder praktiziert, um so größer ist die Kraft, die – wie bei der strahlenden Palme – von der einstigen Last ausgeht.

Mein Dank gilt Pet Partisch. Ihre viel lebendiger formulierte und ausgeschmückte Legende hat mir in der Version meiner Erinnerung in vielen Momente des Lebens Kraft gegeben, und ich bin überzeugt, dass heute so mancher Stein, der mir in den Weg gelegt wurde, heute ein Mosaiksteinchen ist, das mich ausmacht und vor allem auch achtsam sein lässt.

*Holger Hartwig*

## Wie hältst du das aus, arm zu sein in München?

### *Kurze Interviews mit ärmeren Freunden*

- Ich schlag mich durch den Tag, mache mir nicht viele Gedanken. (Peter)
- Wenn ich zu überlegen anfangen, was einmal Gutes in meinem Leben war und jetzt meine Armut sehe, könnte ich kotzen. (Franco)
- Gott sei Dank gibt es hier in München genug zu essen. Wir müssen nicht hungern. Aber mein Hunger nach Zuwendung ist groß. Die Leute drehen sich oft von mir weg. (Anna)
- Ich fühle mich innerlich wie erfroren. Die Lebensfreude ist weg. Ich überlebe, aber leben...? (Kalle)
- Piep, piep ... Ich spiele ein bisschen verrückt, dann ist das auszuhalten. (R.)
- Manchmal würde ich am liebsten am Abend einschlafen und am nächsten Morgen drüben, im Himmel, wieder aufwachen. Dann wäre endlich alles vorbei. (Olaf)
- Am schlimmsten finde ich es, in der Fußgängerzone zu sitzen und die reichen Leute, beim Shopping gestylt, an mir vorbeilaufen zu sehen, ohne dass sie mich beachten. Da wird mir meine Armut deutlich bewusst. Ich fühle mich dann oft wertlos und klein. (Chris)
- Ich lebe in den Tag hinein: habe zu essen, habe einen Schlafplatz in der Obdachlosenunterkunft, habe ein paar Euro zusammen durch das Flaschensammeln und sitze herum und schaue und schlage die Zeit tot. Was ich nicht habe: Eine Zukunft und einen Lebenssinn. (Rainer)
- Ohne meinen Freund hier (ein Flasche billiger Rotwein) wäre es nicht auszuhalten, hier auf der Straße zu leben. (Piet)

- Ich hab zwar eine kleine Wohnung, aber da bin ich immer allein. Die Einsamkeit ist das schlimmste, was mich am meisten belastet. (Helen)
- Täglich ein Joint, und der Tag ist dein Freund. (Johnny)
- Ich schäme mich dafür, arm zu sein und versuche das so gut wie möglich zu verstecken. Ich pflege mein Äußeres, wasche mich so gut es geht, und lasse mir nichts anmerken. Das funktioniert nicht immer. Wenn jemand mich durchschaut, hau ich ab und meide den Kontakt zu ihm. (Doris)
- Manchmal werde ich aggressiv und wütend, wenn die Menschen oder auch die Bullen mich wie den letzten Dreck behandeln. Wir sind doch auch Menschen. - Doch es gibt auch die Guten, auch bei der Polizei, die einen freundlichen Blick auf uns haben. Das tut gut. (Elias)
- Mit meiner kleinen Rente kann ich gerade die hohe Miete bezahlen. Den Rest zum Leben muss ich mir erbetteln; ich genieße die Klostersuppe und trage immer die selbe Kleidung. (Katharyna)
- Immer wieder vertrieben zu werden und nicht gewollt zu sein, das tut weh. Da musste ich schon sehr dickhäutig werden, um das auszuhalten. (Karl)
- Ich bin sehr allein, habe kaum jemand, mit dem ich mal länger reden kann, sehne mich nach einer Partnerschaft oder einem Freund/einer Freundin. Aber wer möchte denn mit einem wie mir - obdachlos, dreckig und stinkend - Freund sein?! (Ludwig)
- An Weihnachten werden die Menschen spendabel. Wir bekommen überall Geschenkpakete, viele Weihnachtsfeiern finden statt, Schokoladennikoläuse bis zum Überdruß, und dennoch bleiben wir, wo wir sind: in der Gosse und allein. (Ruth).

*Norbert*

## AUCH DAS GIBT ES:

**Barber Angels Brotherhood** ist eine gemeinnützige Vereinigung, ein Club von Frisuren, die in ihrer Freizeit obdachlosen und bedürftigen Menschen kostenlos Haare und Bärte schneiden.

seit 2016 zur Aufgabe, Obdachlosen und Bedürftigen in ganz Deutschland (und mittlerweile auch in mehreren Ländern Europas) regelmäßig kostenlos Haare und Bärte zu schneiden.

Dabei geht es weniger um Styles und Looks, vielmehr darum, das Selbstwertgefühl der Menschen zu steigern, indem man ihnen wieder zu einem gepflegten Äußeren verhilft. Die für zwei Stunden geplante Aktion stieß auf großen Widerhall: Die Obdachlosen und Hilfsbedürftigen standen regelrecht Schlange im Nussbaumpark; rund ein Dutzend Friseure war schwer beschäftigt

Üblicherweise versorgt die Obdachlosenhilfe **"Aktion Brücke"** bedürftige Menschen sonntags im Nussbaumpark nur mit dem Nötigsten: Lebensmittel, warme Mahlzeiten, Hygieneartikel, frische Kleidung. An diesem Sonntagmittag hatten die Mitarbeiter aber noch einen kleinen Luxus im Angebot und eine Abordnung der Barber Angels Brotherhood mitgebracht. Die sehen aus wie Mitglieder eines Motorradclubs, sind



und fast pausenlos mit Kamm, Schere, Messer und Rasierapparat zugange. Zurück ließen die Barber Angels am Ende nicht nur einen Haufen Haare, sondern auch eine Wagenladung von Sachspenden, die sie der Obdachlosenhilfe überreichten. (SZ 12.6.22)



aber ein Zusammenschluss von sozial engagierten Frisuren. Sie machen es sich

## Wie schaff' ich's bloß, diese Haftzeit zu überleben?

### *Eine Überlebenshilfe?*

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal in einem Gefängnis nur eine Nacht verbringen würde, doch jetzt bin ich schon seit über einem halben Jahr hier in Stadelheim eingesperrt, meiner Freiheit beraubt.

Als ich festgenommen wurde, war ich in dem Glauben, dass das nicht so lang dauern könnte, bis ich wieder draußen sein würde. Ich versuchte, meine Termine, meinen selbst gesetzten Zeitplan irgendwie aufrecht zu erhalten. Bald merkte ich jedoch, dass das nicht so klappt, wie ich mir das vorstellte. Ich schmorte in meiner Zelle dahin, während ich auf meinen Anwalt wartete, der sich jedoch äußerst selten blicken ließ. Ich hatte keine Möglichkeiten, irgendetwas zu ‚bewegen‘.

Ich lief stundenlang in meiner Zelle auf und ab, zählte die Schritte, schätzte die Maße und versuchte, mit meinem Kopf Tricks zu entwickeln, wie ich diese Misere am schnellsten und am besten lösen könnte. Ich war es eben gewohnt, dass alles schnell, effektiv und erfolgreich bewältigt werden muss und das auch noch zur Zufriedenheit meiner Mitmenschen. Doch hier gingen die Uhren anders. Ich wurde ausgebremst. Mir schien, als ob mein Leistungsvorsprung von Tag zu Tag schwinden würde. 23 Stunden am Tag mehr oder weniger im Bett verbringen?

Nein, das kann ich nicht! Ich empfand Mitgehaftlinge, die hier schon mehrere Monate verbrachten, als übermenschliche Wesen. Ich bewunderte sie.

„Ich will raus!“ war *mein* Ziel. „Ich muss raus, sonst...“ Ja, was ist sonst? Ich merkte, dass ich diesem unmenschlichen System hilflos ausgeliefert war. „...sonst bringe ich mich um!“ fiel mir als letzte Konsequenz ein. Während eines Hofgangs entdeckte ich eine Glasscherbe, die ich möglichst unauffällig aufhob. Jetzt fühlte ich mich schon viel besser. Mein Selbstbewusstsein stieg, denn ich konnte jetzt wieder Herr über mein Leben sein, ich konnte mich umbringen, wenn ich es tun wollte.



Dieses Gefühl werde ich nie vergessen, es machte mich stark, ich war nicht mehr so abhängig von diesem System, ich konnte jetzt jederzeit „gehen“. In meiner Zelle holte ich diese Glasscherbe oft aus meinem Versteck, sie war mein Schatz und gewann

immer mehr an Bedeutung. Ich malte mir aus, wie es wäre, wenn... „Sie werden mich finden, mich in einem Plastiksack verstauen und entsorgen und wahrscheinlich sogar noch fluchen, weil ich ihnen so viel Arbeit und Ärger mache!“ dachte ich mir. So will ich nun doch nicht mein Leben beenden. Gut, ich habe Fehler gemacht, deshalb bin ich hier, aber ist es deshalb ein Grund, sich so davonzustehlen? Außerdem gibt es doch vielleicht noch Menschen, die mich trotz meines Fehlers noch brauchen und mögen. Bis jetzt habe ich durchgehalten und vielleicht schaffe ich es ja weiter.

Fast jeden Abend kamen mir Tränen. Ich wollte gar nicht mehr weinen, doch es passierte einfach. Ist das Selbstmitleid? Ich besorgte mir Fachbücher, die sich mit dem Innersten des Menschen befassten. Es gab doch immer schon Situationen, in denen es Menschen so erging wie mir, also muss es doch auch Lösungen geben. Doch ich merkte bald, dass damit jeder anders umgeht, also muss auch ich meine Lösung selbst finden. Manchmal wurde ich auch richtig wütend: „Dürfen die mich kaputt strafen?“ Was soll das einer Gesellschaft bringen?

„Mein“ Staatsanwalt erklärt mir, dass er es sehr amüsant findet, meine Post zu lesen, in der Zeitung lese ich jedoch, dass Voyeurismus strafbar sein soll. Ich muss die Wahrheit sagen, bei Vernehmungen werden jedoch sehr oft Lügen eingesetzt, um den Täter zu überführen. Soll das die Justitia, die viel gepriesene Gerechtigkeit sein, der ich momentan so hilflos ausgeliefert bin?

Ich betete zu Gott, traute mich, Ihm kritische Fragen zu stellen, schimpfte sogar mit Ihm. „Warum gerade ich?“ „Soll ich geprüft werden?“ Sicher, ich bin nicht unschuldig,

mir sind meine Fehler bewusst, doch mit diesem „Absitzen“ helfe ich niemandem, ich kann nichts „gut“ machen.

Eines aber ist mir klar: Ich will auf keinen Fall diese Zeit totschiessen, nein, mein Leben ist mir dazu zu wertvoll. Also überlegte ich mir Vorteile, die ich hier habe: Ich muss mich um nichts kümmern, ich habe fast unendlich viel Zeit, Zeit, die ich ab sofort nutzen will: für mich und für die Menschen, die draußen auf mich warten.

Und mir ist klar geworden: Gott schaut nicht auf mich herab und mir zu, sondern Er ist bei mir in meiner Zelle. Wir zusammen leben hier und versuchen, die Zeit zu nutzen und die Probleme zu lösen. Gott ist der Einzige, dem es zusteht, Richter zu sein, doch Er verurteilt mich nicht. Ich weiß, wir beide werden es schaffen.

*Josef, JVA Stadelheim (Name geändert)*

*Herr, zum ersten Mal  
in meinem Leben  
bin ich im Gefängnis.  
Ich kann dir kaum sagen,  
wie schwer mir das alles fällt:  
die verriegelten Türen,  
die Gitter vor dem Fenster,  
die Mauern,  
das Schlüsselgerassel,  
der rauhe Ton.  
Jetzt weiß ich vieles zu schätzen,  
was draußen  
selbstverständlich war.  
Nachdem ich die Freiheit  
verloren habe, weiß ich erst,  
wie kostbar sie ist.  
Herr, hilf mir!*

*Petrus Ceelen + 2024*

## Woche des einfachen Lebens

*Einfaches Leben - eine Lebenshilfe der Zukunft*

Im Jahre 2021 entstand in mir die Idee zur *Woche des einfachen Lebens*. Dreimal fand die Woche auf dem Josefhof in Neu-hof bei Berlin statt, dieses Jahr soll es ein viertes Mal geben. Da mich der Begriff einfachen Lebens neu bewegt, möchte ich meine Gedanken dazu niederschreiben.

Das einfache Leben erscheint mir wie ein gedanklicher, *emotionaler Sehnsuchtsort*, eine Vision für das Leben. Sehr viele Menschen, vielleicht alle, tragen mehr oder weniger stark diese Sehnsucht nach dem einfachen Leben in sich. Einfach meint überschaubar, nicht kompliziert, Genügsamkeit ohne materielle Not, Leichtigkeit, sorgenfrei, erfüllt, freudig, kein Streß, geborgen, angekommen, sinnvoll und zufrieden.

Jeder wird noch andere Attribute hinzufügen können, je nach persönlichen Schwerpunkten. Insgesamt wird es schwierig bleiben, klar zu definieren, was einfaches Leben genau ist und wie man es erreichen kann. Das führt schnell in die philosophische Grübelfalle, die in den Frust führt.

Manche versuchen es mit einer Art ‚Flucht nach vorne‘, indem sie alles Nachdenken beiseite schieben und ‚Einfach leben!‘ rufen. Das wird der Vernunft nicht gerecht, die man auf Dauer nicht täuschen kann.

Die Sehnsucht nach einem einfachen Leben zeugt von einem Leben, das eben hier und jetzt so schwer erreichbar scheint. Die Gebrochenheit der Welt, die seit dem Sündenfall von Adam und Eva nicht mehr in der Einheit mit dem Plan Gottes ist führt zu dem fortwährenden Konflikt zwischen Gut und Böse, dem auch wir ständig ausgesetzt sind. Daraus folgt das Gegenteil von

Einfachheit, nämlich eine Welt voller Kompliziertheit, Hinterlist, Doppeldeutigkeit, Zwiespalt, Widerspruch, Habsucht, Geiz ...

Kann man Einfachheit mit Banalität gleichsetzen? Die Weltordnung, das Ineinanderspiel der Kräfte und die Schöpfungsvielfalt sprechen von größter Komplexität. Und es steckt eine Großartigkeit darin, die uns beständig zum Staunen bringen könnte, wenn wir uns nicht so schnell daran gewöhnten. Das Entdecken und Erforschen von komplexen Zusammenhängen birgt auch eine Schönheit in sich, die Freude macht. Staunen und Freude hängen zusammen. Einfachheit ist also nicht dumm und stumpf.

Und indem ich so schreibe, merke ich schon, wie facettenreich und kompliziert es selbst mit der Einfachheit ist. So gelingt mir auch nur eine Annäherung an das Thema. Aber ich sehe den Ausweg. Es ist Jesus Christus. Er ist das Zentrum von allem und ‚bei ihm bin ich geborgen still wie ein Kind‘, wie es in einem Taizélied heißt. Er ist die höhere Macht, der ich mich gerne anvertraue, er darf die Führung übernehmen, weil er es gut mit mir meint. Jesus führt mich in die Freiheit, lehrt mich den aufrechten Gang der Redlichkeit, der Rechtschaffenheit und der Barmherzigkeit und bekleidet mich mit großer Würde und Einmaligkeit. Durch ihn fühle ich mich erleichtert und ich kann den Weg mit Jesus nur weiterempfehlen. In diesem Zusammenhang erinnere ich daran, dass der ursprüngliche Name „Woche des einfachen Lebens - Leben mit Jesus“ war.

Die Woche des einfachen Lebens entstand auch als Antwort auf die globale Klimakrise. Im ersten Jahr lasen wir Auszüge aus der Enzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus. Auch wenn das einfache Leben ganz besonders eine innere Gnade und Ein-



Br. Winfried

übung ist, so möchte ich doch auf die große Bedeutung des praktischen äußeren Tuns hinweisen. Der Umgang mit einfachen Arbeiten, mit der natürlichen Umgebung erdet den entfremdeten, widersprüchlichen (fast möchte ich sagen: digitalisierten) Menschen. Der Josefshof bietet dazu ideale Chancen. Die eröffnen sich allerdings nur dem, der sich darauf einlässt. Ich erinnere mich daran, wie missmutig ich das erste Mal den Pferdestall ausmistete. Ich schimpfte: „So'n Mist!“ Schwere Arbeit mit Mistgabel und Schubkarre, stundenlang. Ich kam ins Schwitzen und körperlich an meine Grenzen - und ich fühlte mich richtig gut dabei!

Es geht nicht darum, das Rad zurückzudrehen, sondern vielmehr den Lauf der Zeit zu korrigieren. Wir dürfen die Bodenhaftung nicht verlieren. Die Woche des einfachen Lebens bietet beispielhafte Übungen wie Feuer machen, Brot backen, Holz schlagen, graben, pflanzen, Wiese sensen, Pferde striegeln usw. Der Umgang mit der natürlichen Umgebung bietet immer auch die Möglichkeit, dem nahe zu kommen, der alles erschaffen hat und erhält. Praktische Nähe zur Schöpfung und der Umgang mit

ihr fördert das Verstehen dessen, was der Schöpfer in sie hineingelegt hat. Das Band von Geschöpf zu Geschöpf (Mensch-Natur) wird verstärkt. Eine Kultur des Lebens wird bestärkt, im Gegensatz zur weit verbreiteten Kultur des Todes und der Zerstörung.

Das einfache Leben beinhaltet auch den Bezug zum Nächsten. Das betont der Papst in der genannten Enzyklika. Mein Leben kann nur stimmig sein, wenn es auch den Anderen gut geht., was ich gerne in Abstufung auf die gesamte Schöpfung ausweiten möchte. Der Arbeiter in der Kaffeeplantage hat ein Recht auf fairen Lohn und der Regenwurm hat ein Recht auf gesunden Boden. Die Woche des einfachen Lebens wird immer auch den gemeinschaftlichen Aspekt haben. Wir brauchen einander. Das weiß auch ich, der ich einen starken Zug zum Alleinsein haben.

Wer bereit ist, sich auf das Thema weiter einzulassen, kann sich bei mir melden. Wir planen die Woche des einfachen Lebens für die erste Septemberwoche.

**Bruder Winfried, Mellinstr. 5, 59457 Werl**

**Tel.: 0163/909802**

## Gottes Eingriff in mein Leben

*Stefan berichtet, wie er Gottes Wirken in seiner Haftzeit erlebt.*

In meinen nunmehr zwei Jahren Haft bin ich Gott schon mehrmals ‚begegnet‘ bzw. griff Er irgendwie in mein Leben ein und so konnte ich selbst aus Niederlagen etwas Positives mitnehmen.

Als ich im Mai verhaftet wurde, stand ich vor dem Trümmerhaufen meines Lebens, ich war der Sucht verfallen, finanzierte meine Suchtmittel und mein Leben mehr oder minder mit Straftaten, rutschte immer tiefer ab.

Meine Verwandten, meine Bekannten, meine Ex, alle haben mich verstoßen. Für mich gab es wenige Gründe, an diesem beschissenen Leben festzuhalten. Zuletzt hatte man mich sogar der Freiheit beraubt. Wie es überhaupt dann noch weitergehen sollte, wusste ich nicht.

In Haft hatte ich dann sehr schnell - das war für mich die erste Begegnung mit Gott bzw. dessen Eingreifen - Kontakt zur Seelsorge. Ich fing an, die Gottesdienste zu besuchen, ging in die Emmaus-Gruppe und die Bibelgruppe. Dadurch fand ich wieder mehr zum Glauben. Der Kontakt zu Mitgefangenen innerhalb der Gruppen, die ähnliches erlebt und durchlebt hatten, half mir, mich im Glauben zu festigen und Gott zu vertrauen.

Die erste Phase der Haft hatte ich auf diese Weise gut überwunden und versuchte, nun das Beste daraus zu machen.

So gelang mir einiges. Beispielsweise befand ich mich damals ja in U-Haft, hatte keinerlei finanzielle Unterstützung von Angehörigen, deshalb wollte ich arbeiten, was dann relativ schnell klappte, ein kleiner Erfolg also.

Das Verfahren selbst zog sich mit Berufung, Gutachten usw. lange hin, erst nach 10 Monaten U-Haft begann sich alles positiv zu wenden. Ich erhielt nach erfolgreicher Berufung ein Jahr weniger als ursprünglich von der Anklage gefordert, auch hier hat der Himmel mein Flehen erhört.

Dennoch hatte ich an dem Urteil ganz schön zu beißen und trotzdem keimte in mir Hoffnung auf und ich plante für die Zukunft, obgleich sich meine Vorhaben nicht - wie ich wollte - auf der Stelle realisieren ließen. Hierzu gehört auch noch eine gehörige Portion Geduld.

Meine Antragsstellung auf Therapie gem. § 35 (den ich in meinem Urteil verankert hatte) wurde nach 16-monatigem Aufenthalt in Stadelheim negativ beschieden.

Bei dieser Entscheidung zog es mir erst mal den Boden unter den Füßen weg, und ich fiel erneut in ein tiefes, schwarzes Loch - die Suizidgedanken kamen wieder hoch und, der Ablehnung noch nicht genug, nun sollte auch noch das mir so vertraute Stadelheim gegen Bernau ausgetauscht werden - Verlegung- Horror!

Aber irgendwie habe ich das Ganze dann doch wieder verarbeitet und heute sage ich, war es vielleicht gut, dass es nach Gottes Willen lief und nicht nach meinem, denn ich war, das ist meine heutige Überzeugung, noch nicht reif für eine Therapie. Die Zeit war für mich wichtig, um mich festigen und weiterentwickeln zu können.

In Bernau nämlich konnte ich die volle Bandbreite der dortigen therapeutischen Möglichkeiten ausschöpfen und wurde in das betreute Wohnen der Sozialtherapie aufgenommen. Hier kann ich mich psychisch stabilisieren, weiter an mir arbeiten und mich für die anschließende Therapie und das Leben danach vorbereiten.

Auch im Glauben bin ich weiter gewachsen, und ich denke, dass Gott in mein Leben bewusst eingegriffen hat, mich geführt hat, und aus scheinbar Schlechtem etwas Gutes geworden ist, was ich jedesmal erst später begriffen habe. So durfte ich lernen, Gott zu vertrauen, auch wenn es mir nicht immer leicht gefallen ist.

Ich weiß, dass mich eine Vielzahl guter Menschen unterstützten, so konnte ich mir eine gewisse Basis und Perspektive schaffen, dass ich nach der Haft sogar einen besseren Stand haben könnte, als vor dem Tag meiner Verhaftung.

Bezüglich der Therapiekosten und der Klinik werde ich in Bernau ebenfalls sehr gut unterstützt und es wird hier alles Menschenmögliche getan. Ich hoffe, das wird Erfolg haben, um zum 2/3 Zeitpunkt die Therapie anfangen zu können.

Aber eines ist mir klar, es liegt letzten Endes wohl in Gottes Hand, so steht es auch in der Bibel. Jesus sagte: „... aber nicht mein Wille geschehe, sondern Dein Wille geschehe.“

Für mich steht fest, dass ich mich im Glauben weiter stärken und festigen werde. Ich bin Gott und jenen Menschen, durch die er schon sooft gewirkt hat, unendlich dankbar.

*Stefan, ehem. JVA Bernau*



## **Amanuel, der Fischer vom Tana-See (Äthiopien)**

Sein Geschäft ging schlecht, die Konkurrenz war groß; und die hungrigen Pelikane gehörten zu dieser Konkurrenz. Bis er den kargen Fang zum Markt von Bahir Dar getragen hatte, war die Kundschaft dort schon verschwunden.

Da hatte er eine Idee. Er beobachtete, wann das Motorboot die Besucher von der Halbinsel zurückbrachte, wo sie die Klosterkirche bestaunt hatten. Er sprach mit dem Bootsführer, und der schlug ihm "halbe-halbe" vor.

Und Amanuel fing am Morgen ein paar Fische auf seinem Papyrus-Kahn und wartete auf das Touristen-Boot.

Er lockte die Pelikane in seine Nähe, legte am Motorboot an, das anhielt, und warf ein paar Fische in die Luft. Kreischend und flügelschlagend stürzten sich die Vögel darauf.

Die Touristen knipsten entzückt und warfen dankbar Scheinchen in Amanuels Hut. Der Bootsführer bekam seinen Teil - und Amanuel hatte sein neues Geschäftsmodell.

*Wichtig fürs Überleben kann manchmal sein, dass man eine kreative Idee hat -, und die Kraft und die Möglichkeit, sie umzusetzen!*

*Josef Six*

## Was mir zum (Über-) Leben hilft

Dieses Thema bietet sich an, sehr weit zu greifen. Jeder Mensch hat andere Strategien, was ihm hilft zum Überleben. Bei mir ist es der Glaube. Ohne ihn wäre ich verloren. Meine Eltern haben mich taufen lassen und mich im christlichen Glauben erzogen. Es gab und gibt viele Situationen, wo ich am Zweifeln bin. Selbst wenn ich mit dem Rücken zur Wand stehe, gibt es einen Ausweg. Ich habe hier in der Haft sehr viele Gespräche mit den Seelsorgern. Die ermutigen mich immer wieder, die schönen Dinge anzusehen. Auch im Gefängnis gibt es schöne Momente, die einfach nur gut tun. Da sind nette Worte von einer Beamtin, die mich immer wieder stärken weiter zu kämpfen. Auch meine Angehörigen hören mir zu und geben mir so weit es geht, den Halt, den ich benötige. Es gibt für mich auch Menschen, die mir per Brief einen Halt geben. Der Gedankenaustausch tut mir sehr gut. In der Haft sind Menschen, die hinter einem stehen, sehr wichtig. Auch mir steht ein sehr wichtiger Mensch hier bei. Der Austausch, egal in welcher Form, tut mir sehr gut. Es gibt hier Frauen, die einem nur etwas vorspielen. So ein Verhalten ist alles andere als toll.

Ich hole mir Hilfe, sobald ich merke, es geht für mich nicht mehr weiter. Die Gewissheit, dass ich hier wieder rauskomme, ist ja da, und auch dies lässt mich gut überleben und hoffen. Selbst wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere auf. Es geht immer weiter. Ich war mal der Überzeugung, dass es auch ein guter Weg sein könnte, aus dem Leben zu scheiden. Ich

wurde eines Besseren belehrt. Menschen, die mich mögen, haben mir klar und deutlich ihre Meinung gesagt: Suizid ist und bleibt keine Lösung.

Menschen machen Fehler. Auch ich habe einen großen Fehler gemacht, den ich unter keinen Umständen mehr ändern kann. Ich bekomme die Chance, dass ich meinem Leben eine andere Richtung geben kann. Es ist ein sehr steiniger Weg, den ich hier gehe, und es gibt auch Rückschläge, die mich immer wieder aus der Bahn werfen. Doch immer wieder treten Menschen an meinen Lebensweg, die mir helfen und



an meiner Seite bleiben. Das tut mir sehr gut. Manche Menschen, die mir sehr nahe stehen, bezeichne ich als Engel, die mich begleiten.

Ich wünsche auch Euch Engel, die Euch begleiten und Euch stützen, damit Ihr auch schwierige Wege gehen könnt.

*Miriam, JVA Aichach*



### OHNE AUSWEG

Der Himmel weint wie meine Seele!  
Jeden Tag aufs Neue ich mich hier quäle  
mit Sehnsucht, Angst und Trauer!  
Um mich herum nur Gitter und Mauer.  
Wo ist das Licht am Horizont?  
Um mich rum eine schwarze Front.  
Die Zukunft erscheint mir dunkel und grau.  
Keine Farben, die wechseln von schwarz zu blau.  
Es muss doch einen Ausweg geben,  
eine Perspektive für mein künftiges Leben.  
Doch liegt die Zukunft nicht in meiner Hand.  
Ich steh mit dem Rücken an der Wand.  
Kann nicht mehr denken, nichts mehr fühlen.  
Meine Angst scheint alles wegzuspülen.  
Bin wie gelähmt - in mir selbst gefangen,  
seh' keine Tür, um meine Energie neu zu entflammen.  
Mir fehlt die Möglichkeit, mich zu entfalten,  
werd' von Fesseln und Gesetzen davon abgehalten  
**Kann nur hoffen** - auf ein baldiges Ende,  
sonst erdrücken mich hier noch diese Wände!

*Isabella, JVA München*

## Das scheinbare Ende ist der eigentliche Anfang des Lebens

*Mein Wandel in der Haft: von der  
Verzweiflung hin zu einem Neuaufbruch*

Bis zur unserer Verhaftung führten meine Frau und ich ein etabliertes und scheinbar ausgewogenes Leben mit vielen Zukunftsplänen und Perspektiven. Mit meinen zwei Söhnen aus erster Ehe hielt ich harmonischen Kontakt und genoss deren regelmäßige wöchentliche Aufenthalte bei mir.

Inzwischen verloren wir durch die Untersuchungshaft unsere komplette berufliche Existenz, unsere Solvenz sowie unsere aufgebaute Altersversorgung. Meine Ex-Frau zog wegen eines angestrebten Sorgerechtes zusätzlich vor Gericht und entfachte einen weiteren Kriegsschauplatz mit derben Verleumdungskampagnen, um die Kinder von mir zu entfernen. Sogar mein eigener Vater mit seiner neuen Ehefrau versagte mir seine Loyalität und begab sich ob der Familienschande durch meine Haft auf die Seite der Verleumder.

Hinzu kam, dass meinem einzigen verbliebenen Freund vom Gericht die Besuchserlaubnis (wegen Verdunkelungsgefahr) entzogen wurde. Gekrönt wurde jene Abfolge durch die Rücksendungen meiner Briefe an meine Söhne mit dem Vermerk ‚Empfänger unbekannt‘.

So befand ich mich in meiner Zelle mit 45 Jahren im besten Alter und betrachtete aus meinem tristen Kleinod die Überreste meines Lebenswerkes, verlassen und getrennt von allem. In diesem kitschigen Drama, in dem ich die Hauptrolle spielte, suchte ich

nach dem Knopf, um diesen Film auszu-schalten, weil ‚mir doch so etwas nicht passiert‘, sondern nur den anderen.

Wenn man mich und meine Frau heute aus der Haft entlassen würde, wären wir auf dem sozialen Stand von völlig mittellosen Obdachlosen.

Ich konzentrierte mich auf die Liebe: auf die Liebe zu meiner Frau, auf die Liebe zu meinen Kindern, auf die Liebe zu meinen Freunden – wo auch immer sie noch waren. Ich begann mit sanften Gebeten – freie und pragmatisch ausgesprochene Anliegen – mit meditativen Anrufen meiner Schutzengel.



Ich begann meine Hoffnung zu aktivieren ohne jegliche Erwartungshaltung. Das Glück braucht eine Chance, wieder zurückzukommen. Ich begann, kleine, aber sichere Schritte zu vollziehen. Ich erkannte, dass ich selbst verantwortlich bin für alles, was geschieht. Es ist alles Teil meines Lebens, das ich akzeptiere. Es gehört zu meinem Leben. So wie ich die glücklichen Stunden akzeptiere, nehme ich auch die schweren Stunden an, denn für beides bin ich selbst verantwortlich.

**Du hast keine Chance - nutze sie!**

Es erforderte Mut und Demut, diesen Blickwinkel zuzulassen. Ich empfand es als anmaßend von mir, nur das Glück ohne besonderes Zutun für mich einzufordern, und das Unglück als Ungerechtigkeit zu verschmähen. Auch Glück kann ungerechten Ursprungs sein. Ich habe gelernt, auch für die Ungerechtigkeit Verantwortung zu übernehmen.

Ich durfte erkennen, dass ich für die Resonanz – egal welcher Qualität –, die mir in meinem Leben widerfährt, vollkommen selbst verantwortlich bin. Ich empfinde nichts als willkürliches Geschehen, alles hat seinen Ursprung und Grund. Kein Grashalm oder Unkraut wächst grundlos, es entspringt aus einem Samenkorn. Ich werde mich mit Samenkörnern belohnen, die ich für meine Zukunft ausstreue.

Es stärkt mich zu wissen, dass alle Veränderung ausschließlich von mir ausgeht. In meiner alleinigen Macht steht es, ob die negative Energie, die schlechten Einflüsse, das triviale, gruppenzwanghafte Denken, die Oberflächlichkeit und der Materialismus über mich herrschen, (wozu es keinerlei Mut braucht), oder ich meine Echtheit bewahre, meinen Respekt vor allem und jedem pflege, meinen Frieden suche, meine Lebensbalance halte, und somit diese positive Energie mein Leben kennzeichnet.

Folgendes Zitat traf für mich den Nagel auf den Kopf:

*„... man darf nicht die Dunkelheit bekämpfen, sondern muss Licht bringen, dann wird die Dunkelheit von selbst verschwinden.“ (ein Seelsorger in Stadelheim)*

Ich dachte anfangs in meiner Haft, ich sei am Ende. Jetzt weiß ich, dass ich am Anfang stehe. Auch das Leid kann ein Geschenk sein. **Thomas, JVA Stadelheim**

*Chance der Bärenraupe,  
über die Straße zu kommen*

*Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.  
Zwanzig Autos in einer Minute.  
Fünf Laster. Ein Schlepper.  
Ein Pferdefuhrwerk.*

*Die Bärenraupe weiß nichts von Autos.  
Sie weiß nicht, wie breit der Asphalt ist.  
Weiß nichts von Fußgängern,  
Radfahrern, Mopeds.*

*Die Bärenraupe weiß nur,  
dass jenseits Grün wächst.  
Herrliches Grün, vermutlich fressbar ...  
Sie hat Lust auf Grün.  
Man müsste hinüber!*

*Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.*

*Sie geht los.  
Geht los auf Stummelfüßen.  
Zwanzig Autos in der Minute.  
Geht los ohne Hast.  
Ohne Furcht. Ohne Hektik.  
Fünf Laster. Ein Schlepper.  
Ein Pferdefuhrwerk.*

*Geht los  
und geht  
und geht  
und geht –*

*und kommt an.*

**Rudolf Otto Wiemer**

**Als mir im Leben nichts mehr  
blieb, wurde der Blick auf  
Gott frei**

*„Gott liebt mich, den Mörder!“*

Mit einem Menschenleben und vielen verletzten Seelen auf dem Gewissen fand ich mich in einer Gefängniszelle wieder – alleine. Ich konnte mich nicht mehr verstehen, nicht mehr wieder erkennen – und auch sonst niemand.

Meine Kinder, meine Mutter, Verwandte, Freunde und Bekannte, überall nur Fassungslosigkeit, Verletztheit, tiefste Betroffenheit. Ich konnte mich nicht mehr selbst annehmen, nicht mehr achten und alles, was mir im Leben etwas bedeutet hatte, war weg, hatte ich zerstört. Ohne das Wissen, dass ich noch Kinder und meine Mutter hatte, wäre es wohl mit mir vorbei gewesen.

Erst als die dritte Nacht nahte, kann ich sagen, dass ich das erste Mal anfang nachzudenken. Ich schaffte es zu erkennen, dass mir nur noch mein Körper geblieben war, Gefangenenkleidung und das Gefühl, endlose Jahre hinter Gittern vor mir zu haben, aber keinen Sinn und keine Zukunft mehr. Menschliche Nähe gab es nicht mehr, es gab kein Gegenüber mehr, nur noch Fragen.

Ich lag auf meiner Pritsche und begann zu reden; ob es laut oder in Gedanken war, weiß ich nicht. Es war wohl ein Gespräch mit Gott, das da begann, denn sonst war ja nichts mehr geblieben.

Nie zuvor hatte ich mich Ihm so total zugewandt, nie wirklich mit Ihm gesprochen. Nun aber hatte ich plötzlich das Gefühl, dass ich es tun soll, dass ich reden darf und – das war das Seltsame – ich spürte mit absoluter Sicherheit, dass mir jemand zuhörte. Ich war nicht länger alleine, ich spürte jemanden, dem etwas an mir lag, der mich ermutigte zu reden, ja zu leben...

Danach konnte ich das erste Mal nach meiner Tat ein paar Stunden schlafen. Am nächsten Abend tat ich das Gleiche und tags darauf ebenso – und langsam wurde mir klar, dass ich angefangen hatte zu

beten und dass dieses Beten ein unverzichtbarer Teil von mir geworden war. Und ich erzählte Ihm alles, mein Leben, meine Fehler, meine Tat, Sorgen, Bitten und Fragen; es schien kein Ende mehr zu nehmen und ich hatte so viel nachzuholen.

Eine hörbare Antwort, eine Erscheinung Gottes oder sonst irgendetwas Unerklärliches habe ich nie erlebt – aber ich wurde immer ruhiger und war sicher, dass alles ankommt, was ich vor Ihn bringe.

Heute, fast neun Jahre später, bete ich immer noch und zwar von Herzen gerne, morgens und vor dem Zubettgehen und auch einfach dann, wenn ich ein wichtiges Anliegen habe. Und ich kann schlafen, obwohl ich nichts von dem Schrecklichen, was ich angerichtet habe, je vergessen könnte.

So war wohl erst in tiefster Not, als mir nichts mehr im Leben geblieben war, alles weggeräumt, was mir bis dahin den Blick auf meinen Gott verstellt hatte. Erst als ich jede Kontrolle verloren hatte, schaffte ich



es, Ihm alles zu überlassen und zu vertrauen.

Bis heute habe ich Ihn nie „gehört“, aber ganz oft spüre ich Seine Begleitung hautnah und Seine Aufforderung, mich Ihm einfach immer wieder zuzuwenden, Gemeinschaft mit Ihm zu suchen, und ich spüre auch, dass Er mich liebt, mich, den Mörder!

Vielleicht sind es Lesetexte oder andere Menschen, durch die Er zu mir spricht, ich weiß es nicht. Aber seit ich mich Ihm anvertrauen konnte und angenommen, nicht abgewiesen wurde, habe ich zu glauben begonnen. Seitdem erweitert sich auch der Kreis meiner Beziehungen um immer mehr Menschen, die auch im Glauben leben, denen ebenfalls ein Leben mit Ihm wichtig ist, und das tut mir gut.

Ich habe wieder voll ins Leben zurückfinden dürfen, bewusster und tiefer, als ich es je zuvor gelebt hatte. Nun gehe ich meinen Weg durch die Zeit der Strafe – aber „alleine“ habe ich mich nie wieder gefühlt!

**Pedro, JVA München**

### **Kleines Gebet**

*Von Carola Moosbach*

*Heute bete ich ein bißchen  
grabe nach Wörtern aus der Tiefe  
spreche mich ins Freie  
Heute weine ich ein bißchen  
löse die Schmerzen in Tränen auf  
hoffe auf Deinen Frieden  
Heute erzähle ich Dir ein bißchen  
kann gar nicht sagen wie weh es tut  
größer als alle Worte  
Heute heile ich wieder ein bißchen  
heute weiß ich Du trägst mich Gott  
weiter von Tag zu Tag*



### **Schuldig sein dürfen**

*Auch wenn dein Leben  
noch so verfahren wäre:*

*Du bist geliebt.*

*Habe Vertrauen, es geht weiter.  
Letztlich kann es nie schief gehen.*

*Wenn dich niemand mag:*

*Einer mag dich immer,*

*und der will dich genau so,*

*wie du bist –*

*mit deinem Scheitern,*

*mit deiner Schuld;*

*der kann dich nur so brauchen,  
wie er dich geschaffen hat.*

*Für jeden Menschen –*

*auch für den Menschen*

*in tiefster Schuld –*

*gibt es Hoffnung,*

*Hoffnung auf Vergebung und Leben.*

*Vergebung*

*macht friedlich und zufrieden.*

*Die Liebe vertreibt die Sünde.*

*Es kann ein Mensch gar kein*

*so großer Verbrecher sein,*

*dass Gott sich*

*von ihm abwenden würde.*

*Wer nichts falsch macht,*

*lernt nichts.*

**Pfarrer Elmar Gruber (\* 1931 – † 2011)**

## Umgang mit Schmerzen

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ – „Weine nicht! Du bist doch kein Mädchen!“ – Vor allem Buben sind oft mit solchen Sprüchen aufgewachsen. Sprüche aus einer Zeit, wo Männlichkeit noch mit Härte und Schmerzunempfindlichkeit verbunden war.

Wenn uns aber etwas weh tut, tut es eben weh! Und wenn wir weinen müssen, müssen wir eben weinen!

Natürlich haben wir Schmerzen nicht gern. Aber sie gehören zu unserem Alltag. Und sie verlangen danach, dass wir sie beachten!

Manche Schmerzen sind so heftig, dass wir alles tun müssen, um sie möglichst bald zu lindern.

Oft ist es aber nicht die ganze Lösung, sie schnell zu betäuben; denn sie können eine Botschaft enthalten: Vielleicht sollen wir freundlicher mit unserem Körper umgehen? Ihm mehr Erholung gönnen? Nicht so viel von uns verlangen?

Manchmal machen uns Redewendungen einen Zusammenhang durchsichtig: „Der Schädel brummt“, wenn wir zu sehr unter Druck stehen. „Etwas sitzt uns im Nacken“, wenn uns zu viel aufgebürdet wurde. „Etwas schlägt uns auf den Magen“, wenn wir ein Problem nicht verdauen können. „Es hat uns das

Herz gebrochen“, wenn etwa ein lieber Mensch überraschend gestorben ist.

Anders fühlen sich seelische Schmerzen an: wenn uns jemand anschreit; oder uns nicht mehr grüßt und wie Luft behandelt; auch wenn wir selber irgendwo gescheitert sind; oder uns ganz ohnmächtig fühlen.

Und es gibt auch geistliche Schmerzen: Etwa wenn wir zutiefst bereuen, dass



wir durch irgendeinen Fehler großes Unglück angerichtet haben, oder wenn wir daran verzweifeln, dass Gott uns so viel Leid zumutet.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Manchmal können wir die Situation ändern; manchmal müssen wir sie durchstehen und aushalten.

„Gott suchen und finden in allen Dingen.“ Das wird uns oft empfohlen für einen geistlichen Umgang mit uns selbst und mit der Welt. Gilt das auch für unsere Schmerzen?

Selbst wenn wir den Sinn oft nicht sofort verstehen: ER lässt uns auch im Schmerz bestehen!

*Walter Heck SJ (Rom)*



## Seelsorge im Gefängnis: (Über-) Lebenshilfe???

von Petrus Ceelen

*Auf dem schwäbischen Tränenberg, dem Hohenasperg, dort wo sich das Justizvollzugskrankenhaus befindet, habe ich 16 Jahre unzählige Gefangene weinen gesehen. Tränen um ein verpfushtes Leben. Tränen um die begangene Missetat. Tränen der Ohnmacht, das zugefügte Leid nicht wieder gut machen zu können. Bittere Tränen der Reue. Tränen, die unter die Haut gehen.*

Manche Gefangene lassen sich in der Haft eine Träne unters Auge tätowieren, die sogenannte ‚Knastträne‘. Sie steht meist für eine längere Zeit im ‚Bau‘. Alle zehn Jahre darf eine neue hinzukommen. Knasttränen kann auch der ‚Tröster vom Dienst‘ nicht trocknen. Was willst du Menschen Tröstliches sagen, die schon lange im ‚Loch‘ sitzen? Womit Menschen trösten, die gefangen und krank sind? So krank, dass sie im Gefängniskrankenhaus liegen. Welchen Trost gibt es für jemanden, der keinerlei Perspektive hat? Vater Staat erwartet vom ‚Tröster vom Dienst‘, dass er beruhigend auf die Gefangenen einwirkt. Er soll Insassen, die durchdrehen, zur Ruhe mahnen. Ich kam mir manchmal vor, wie einer, der Placebos verteilt: Hier ein gutes Wort, dort eine kleine Ermutigung, hier ein wenig Zuspruch, dort ein bisschen beschwichtigen.

### **Gottesdienst ein Beruhigungsmittel?**

Und ist nicht auch der Gefängnisgottesdienst ein Beruhigungsmittel? Da verkündest du den Gefangenen, dass sie frei sein sollen, während die ‚Schließer‘ hinten in

der letzten Reihe mit dem Schlüsselbund klappern. Da predigst du Menschen von einem gnädigen Gott, die bei ihrem Richter keine Gnade fanden. Du redest von Vergeltung und Versöhnung in einem Haus, in dem Böses mit Bösem vergolten und Strafe abgesehen wird. Die Geschichte vom verlorenen Sohn ist das krasse Gegenteil von dem, was Gefangene nach ihrer Entlassung erfahren. Viele haben Angst heimzugehen und können nur davon träumen, mit offenen Armen empfangen zu werden. Manche dürfen gar nicht heim: Hausverbot. Und auch der Schlager ‚Nun danket alle Gott‘ klingt falsch. ‚Der uns von Kindesbei-



nen an unzählig viel zu gut bis hierher hat getan.‘ Wie viele Gefangene wurden von ihrer Geburt an hin- und hergeschoben, verschoben, verstoßen? Nicht wenige Gefangene sind Heimkinder.

### **Hinterfragen des Glaubens im Knast**

‚Starker Helfer in der Not‘ - ‚In wieviel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet.‘ Ich habe Mühe, in das Loblied auf den mächtigen König einzustimmen. Ich bemühe mich, mir nichts anmerken zu lassen. Aber bei so manchem Lied und Gebet bricht meine Stimme ein. ‚Guter

Gott' - ‚Gott allen Trostes‘? Wo ist er denn? Im Gebetbuch ja, auf dem Papier, aber im wahren Leben? ‚Wo bleibst du Trost der ganzen Welt?‘ fragte der Jesuit Friedrich Spee in seinem Weihnachtslied vor 400 Jahren - und das ist ja auch heute immer noch die Frage in diesem Jammertal. Trost steht unter dem Generalverdacht der Vertröstung. ‚Am Ende wird alles gut.‘ - ‚Der Herr wird's schon richten.‘ Trost ist sprachlich verwandt mit Treue und Vertrauen. Gefangene trauen den Trostworten nicht. Sie nennen den Pfarrer ‚Himmelskomiker‘. Ist auch komisch, in der Hölle mit dem Himmel zu kommen. Ein Betäubungsmittel, ein Opiat? Die Menschen hinter der Mauer hinterfragen meinen Glauben, führen mich in den existenziell-religiösen Abgrund, in die Nacht Gottes. Sein Schweigen aushalten. Ausharren an der Seite der Inhaftierten.

### **Vorrat an Trostworten**

Trost geschieht dort, wo einer für den anderen einfach da ist und seine Wut, seine Verzweiflung aushält. Als Theologen meinen wir allzu oft, Menschen mit Worten trösten zu müssen. Trost spenden, als hätten wir einen Vorrat an Trostworten, die wir ja nach Situation und Bedarf einsetzen können. Es gibt trostloses Leid. Da ist jedes Wort eines zu viel. Indem wir schweigen, zeigen wir Respekt vor dem Schmerz des anderen. Dem Hilfsbedürftigen beistehen, ihn nicht allein lassen. Dasein für den Gefangenen, der mir unter vier Augen seine Wunde zeigt. Die Wunde des ungeliebten Kindes. Die Wunde der Kindesmisshandlung. Die Wunde, ein Verbrecher zu sein. Manche Wunde bricht immer wieder auf, will nicht vernarben. Trost ist wie eine lindernde Salbe auf eine Wunde. Salbungsvolle Worte lindern aber keinen Schmerz.

Was dem Gefangenen gut tut, ist ein Mensch, bei dem er sein Wund-Sein zur Sprache bringen, sich aussprechen kann. Ein Mensch, bei dem er sich ungehemmt ausweinen kann. Ein einfühlsamer Mensch, der seine Wunden verbindet, verbindlich zu ihm steht. Die Treue halten, trösten, Tränen trocknen, den Mörder umarmen. Das sagt ihm mehr als eine Predigt über Vergebung. Dasein für diesen Menschen, der mich hier und jetzt braucht. Das ist ganz im Sinne



Gottes, der über sich selbst zu Mose sagt: ‚Ich bin der Ich-bin-da.‘ Der Dornbusch brennt, verbrennt aber nicht. Gott ist die brennende Liebe, die nicht vergeht. Ich bin da, wenn die Ohnmacht sich wie ein brennender Schmerz über euch legt. Ich bin da, wenn du dich ausgebrannt fühlst. Ich bin da, auch wenn ihr nichts davon merkt. Ich bin da, ich bin bei euch, wenn ihr dem geringsten Menschen Gutes tut. Ich bin da, darauf könnt ihr euch getrost verlassen.

*Ehem. Gefängnisseelsorger Petrus Ceelen, + 10.3.24*

## Mein Leben: aus der Dunkelheit ins Licht

Ich heiße Patrizia, bin 37 Jahre alt. Ich war 14 Jahre lang drogenschtig. Ich will euch einen kurzen Abschnitt aus meinem Leben erzählen, wie es zu den Drogen kam und wie ich zu Gott gefunden habe.

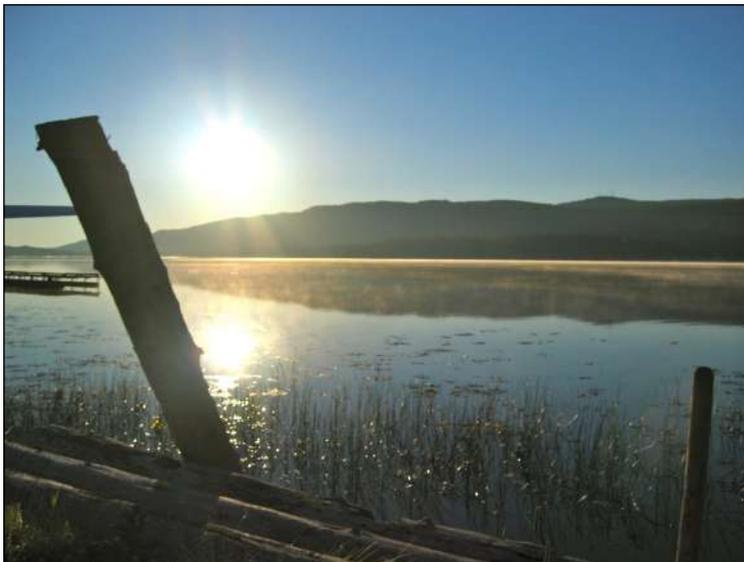
Aufgewachsen bin ich in einem kleinen Städtchen am Meer in Italien. Im Alter von 13 Jahren bin ich mit meinen Eltern nach Deutschland übergesiedelt. Ab diesem Zeitpunkt begann für mich eine andere Welt.

Die Großstadt München, die Menschen zielstrebig und hektisch, die Unrast der Stadt, keine Zeit. Ich kannte dieses ‚Leben im Schnellverfahren‘ nicht. Die Sprache - wie sollte ich diese je erlernen? Der Klang so hart und die Mentalität so verschlossen! Ich kam da nicht zu recht, es war mir so fremd und so weit weg von mir.

Ich hatte Angst! Wem konnte ich das sagen? Meine Eltern hatten selbst genug mit sich zu tun. Ich musste da durch, ein Zurück gab es nicht. Ich war ängstlich, schwach, hatte keinen Anschluss. Meine Mutter lebte in Scheidung und war ganztags berufstätig. Irgendwie fühlte ich mich auf verlorenem Posten. Meine Mutter hier,

mein Vater dort. Kein Deutsch gesprochen, keine Freunde.

Ich hatte mir kein Ziel gesetzt, hatte keine Ahnung, ob es eine Aussicht gab. Ich sah keine und fing an, irgendwie vom Weg abzukommen. Ich tat Dinge, die ich gar nicht so wollte. Die Konsequenzen waren Kummer, rger, innerer Schmerz, und die Dinge wurden immer gleichgültiger. Die Zeit fllte



ich mir dann mit Flucht in Traumwelten, bis der Boden unter meinen Füßen irgendwann nicht mehr real war, ich konnte nichts mehr ernst nehmen, meine Wahrnehmung war eingeschränkt. Ich glaube, ich wollte die Dinge nicht sehen, wie sie sind, es war sowieso schon alles so unglaublich und schmerzlich genug.

In der Schule hatte ich Schwierigkeiten, im Unterricht kam ich nicht mit, konnte einfach nichts verstehen. Lust und Interesse am Lernen waren dahin. Dennoch gab es für mich einen Grund, zur Schule zu gehen. Ich lernte Leute kennen, die mehr mitein-

ander zu tun hatten als die anderen, sie teilten sich etwas - aber was? Das wollte ich wissen. Sie schienen auch so stark zu sein, weil sie sich in ihrer ‚Freiheit‘ mehr rausnahmen, als die übrigen Schüler. Ich bekam mit, dass mancher von dieser Gruppe, von der die allermeisten Abstand hielten, in Verruf war. Aber wieso nur? Ich konnte das gar nicht verstehen. Ich empfand eher, dass sie zusammenhielten.

So beobachtete ich diese Leute mit der Absicht, ihnen näher zu kommen. Nach einiger Zeit bekam ich mit, dass diese Leute Drogen konsumierten. Trotz meines Entsetzens fasste ich den Entschluss, es auch probieren zu wollen. Dies war dann mein Einstieg in die Drogen. Der Kreislauf fing an, der Konsum wurde immer häufiger, höher und die Drogen härter. Ich hatte den ‚Sinn‘ gefunden, für Drogen zu leben. In der Folge kam es dann mit dem Abbau meiner Hemmschwelle dazu, dass ich bereit war, zu stehlen, kleinere Deals abzu ziehen, zu betrügen und einzubrechen.

Zwischen Drogensucht, Geldbeschaffung und Kriminalität bin ich tief gefallen. So vergingen 14 Jahre. Meine letzte Tat brachte mich wieder ins Gefängnis. Diesmal war es meine Rettung. Die Zwangseinweisung in den Massregelvollzug und im Anschluss daran Knast und Therapie änderte mein Leben. Für mich war der Tiefpunkt erreicht. Ich wollte mit allem aufhören, ein ganz neues Leben beginnen. Dieser tiefe Wunsch gab mir die Kraft, um völlige Abstriche zu machen, und ich kam zur Besinnung. In dieser Zeit, in der ich eingesperrt war, fing ich an, für das wahre Leben zu kämpfen. In den damaligen Tiefen merkte ich ganz stark, dass ich da absolut nicht alleine war. Da war jemand. Er war anwesend und sehr bewusst spürbar. Ich habe ganz genau gemerkt, dass ich geführt wer-

de und konnte mich nur noch darüber freuen. Es war mein Entschluss und mein Sinn geworden: JESUS CHRISTUS!

Er war es, das wusste ich dann. Der Anfang meines Neuwerdens, meiner Auferstehung war gekommen, und dies sind die ersten Schritte in der Zuwendung zu Jesus gewesen.

In meinem ganzen Leben gab es Momente, wo für mich alles aus zu sein schien, wo ich meinte, dass es keinen Ausweg mehr gibt. Ganz allein, erschöpft und am Boden zerstört blieb mir nur noch der innere, bitterlich flehende Aufschrei: ‚Bitte, wer hilft mir denn noch? Wer hört mich? Was soll ich tun?‘ Als plötzlich in mir etwas aufging. Es war eine ganze Fülle, was mir den Weg, den ich gehen musste, so deutlich aufzeigte, dass ich im Voraus wusste, was mir die darauf folgende Zeit bringen wird und wieviel Kraft ich auch dazu brauchte, um dies durchzustehen. So war ich dann bereit, das geschehen zu lassen, was mit meiner Inhaftierung begann.

Auf meinem Weg durch die Psychiatrie, durch Knast und Therapiezeit, spürte ich IHN oft sehr nahe bei mir, ER gab mir soviel Mut und Kraft. ER kam über mich und umgab mich, und ich konnte mit IHM über alles reden. ER machte alles machbar, ich kam durch Türen, die verschlossen waren.

Meinen lieben Eltern, die durch die Liebe Gottes hinter mir standen, die für mich und um mich mitkämpften, verdanke ich auch mein neues Leben. Nun bin ich in gesellschaftlicher Freiheit und in einer guten Wohn- und Lebensgemeinschaft untergekommen. Es bricht in mir und um mich immer noch viel Altes auf, was ich verarbeiten will und muss. Aber ich bleibe auf dem Weg, mit IHM zum Leben.

*Patrizia*

## Wie man leben soll

Versuche, so gut es dir möglich ist, aber ohne deine Meinung preiszugeben, mit allen Menschen zurechtzukommen. Sag, was du zu sagen hast, in ruhigem Ton und in klaren Worten; und hör den Anderen zu: Selbst die Unwissenden und die Dummen haben ein Recht darauf, ihre Geschichte zu erzählen.

Wenn du dich mit anderen Menschen vergleichst, kannst du leicht überheblich und eifersüchtig werden. Denn immer wird es Menschen geben, die über oder unter dir stehen.

Gehe mit Umsicht deinen Geschäften nach, denn die Welt ist voll Betrug. Aber das soll dich nicht blind machen für das Gute. Viele Menschen haben hohe Ideale und die Welt ist voll Heldentum.

Versuche, du selbst zu sein. Vor allem versuche nicht Zuneigung zu heucheln.

Spotte niemals über die Liebe. Denn inmitten von Leere und Enttäuschung ist sie beständig wie das Gras.

Lass dich nicht von Wahnvorstellungen quälen. Viele Ängste entstehen aus Enttäuschung und Einsamkeit.

*Du bist ein Kind dieser Welt, genauso wie die Bäume und die Sterne.*

*Du hast ein Recht, hier zu sein.*

Und ob du es einsehst oder nicht - es besteht kein Zweifel, dass sich die Welt so entfaltet, wie es sein sollte. Deshalb halte Frieden mit Gott, ganz gleich, was du unter Gott verstehst.

Trotz all ihrer falschen, schäbigen und zerbrochenen Träume ist es immer noch eine schöne Welt.

Sei vorsichtig. Versuche glücklich zu sein.

*Max Ehrmann, Indiana-USA, 1927*

## Das Geschenk

Einmal habe ich eine Zeit lang in China gelebt. Ich war im Frühling in Shanghai angekommen, und die Hitze war mörderisch. Die Kanäle stanken zum Himmel, und immer war der ranzige, üble Geruch von Sojabohnenöl in der Luft. Ich konnte und konnte mich nicht eingewöhnen. Neben Wolkenkratzern lagen Lehmhütten, vor denen nackte Kinder im Schmutz spielten. Nachts zirpten die Zikaden im Garten und ließen mich nicht schlafen.

Im Herbst kam der Taifun, und der Regen stand wie eine gläserne Wand vor den Fenstern. Ich hatte Heimweh nach Europa. Da war niemand, mit dem ich befreundet war, und der sich darum kümmerte, wie mir zumute war. Ich kam mir ganz verloren vor in diesem Meer von fremden gelben Gesichtern. Und dann kam Weihnachten. Ich wohnte bei Europäern, die chinesische Diener hatten.

Der oberste von ihnen war der Koch, Ta-tse-fu, der große Herr der Küche. Er radebrecte deutsch und war der Dolmetscher zwischen mir und dem Zimmer-Kuli, dem Ofen-Kuli, dem Wäsche-Kuli, und was es da eben sonst noch an Dienerschaft im Haus gab.

Eines Abends, ich saß wieder einmal verheult in meinem Zimmer, überreichte mir der Ta-tse-fu ein Geschenk. Es war eine chinesische Kupfermünze mit einem Loch in der Mitte, und durch das Loch waren viele bunte Wollfäden gezogen und dann zu einem Zopf zusammen geflochten. „Ein sehr altes Münze“, sagte der Koch feierlich. „Und die Wollfäden gehört auch dir. Wollfäden sind von mir und mein Frau und von Zimmer-Kuli und seine Schwester und von Eltern und Brüder von Ofen-Kuli – von uns allen sind die Wollfäden“.

Ich bedankte mich sehr. Es war ein merkwürdiges Geschenk – und noch viel merkwürdiger, als ich zuerst dachte. Denn als ich die Münze mit ihrem bunten Wollzopf einem Bekannten zeigte, der seit Jahrzehnten in China lebte, erklärte er mir, was es damit für eine Bewandnis hatte: Jeder Wollfaden war eine Stunde des Glücks. Der Koch war zu seinen Freunden gegangen und hatte sie gefragt: „Willst du von deinem Glück, das dir für dein Leben vorausbestimmt ist, eine Stunde abtreten?“ Und Ofen-Kuli und Zimmer-Kuli und Wäsche-Kuli und ihre Verwandten hatten für mich, für die fremde Europäerin, einen Wollfaden gegeben, als Zeichen, dass sie mir von ihrem eigenen Glück eine Stunde schenkten. Es war ein großes Opfer, das sie da brachten. Denn wenn sie auch bereit waren, auf eine Stunde ihres Glücks zu verzichten – es lag nicht in ihrer Macht zu bestimmen, welche Stunde aus ihrem Leben das sein würde.

Das Schicksal würde entscheiden, ob sie jene Glücksstunde abtraten, in der ihnen ein reicher Verwandter sein Hab und Gut verschrieben hätte, oder ob es nur eine der vielen Stunden sein würde, in der sie glücklich beim Reiswein saßen; ob sie jene Glücksstunde verschenkten, in der das Auto, das sie sonst überfahren hätte, noch rechtzeitig bremste, oder die Stunde, in der das junge Mädchen vermählt worden wäre. Blindlings, und doch mit weit offenen Augen, machten sie mir, der Fremden, einen Teil ihres Lebens zum Geschenk.

Nun ja, die Chinesen sind abergläubisch. Aber ich habe nie wieder ein Geschenk bekommen, das sich mit diesem hätte vergleichen lassen. Von diesem Tag an habe ich mich in China wohlgeföhlt. Und die Münze mit dem bunten Wollzopf hat mich jahrelang begleitet. Ich habe sie nicht mehr.

Eines Tages lernte ich jemanden kennen, der war noch übler dran als ich damals in Shanghai. Und da habe ich einen Wollfaden genommen, ihn zu den anderen Fäden dazu geknüpft – und habe die Münze weiter gegeben.

*aus: Lederer, Von der Freundlichkeit der Menschen*



*Thomas sagte zu Jesus: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie können wir dann den Weg kennen? Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg. (Joh 14,5-6).*

"Ach", sagte der Esel, "es ist zum Stehenbleiben! Die Welt wird schwerer mit jedem Tag! Seit ich meinen Rücken hingehalten habe, bin ich bepackt, dass mir die Beine zusammensacken wollen und mein Gesicht immer dümmere dreinschaut! "Vergiss nicht", sagte der Weg, "ich trage dich, deine Pakete und deinen Trübsinn dazu - wenn du mich nur zum Tragen kommen lässt!" "Ich Esel!" sagte der Esel und trabte los. Und siehe: Es stimmte.

*Verfasser unbekannt*

## Wer jemandem in einer aktuellen Krise helfen will, ...

nach: Isidor Baumgartner (Pastoraltheologe Passau)



... der könnte versuchen:	... der sollte vermeiden:
- sich hineinzusetzen in die bedrohliche Situation des Anderen	... sofort eigene Lösungs-Ideen zu präsentieren
- das negative Gefühl, das den Anderen belastet, zu erkennen und auszusprechen	... den Anderen in seiner "Gefühls-Suppe" einfach schwimmen zu lassen
- beim Zuhören darauf zu achten: wofür ist der Andere zur Zeit "blind"?	... zu vergessen: Jede Krise hat ein Umfeld und eine Entstehungsgeschichte
- den Anderen zu stützen in seinem Selbstwert	... zu vergessen, dass jeder Kräfte der Selbstheilung und Selbstbehauptung in sich trägt
- mit dem Anderen im Meer der Hilflosigkeit eine Planke der Hoffnung zu entdecken	... mit dem Anderen mit zu jammern

- den Anderen an Personen zu erinnern, die ihn evtl. beruhigen oder klären können (auch: an Fachleute)	... sich damit einfach abzufinden, dass der Andere keine Hilfe annehmen will
- das Unabänderliche seiner Situation vom Änderbaren unterscheiden helfen	... sich zu scheuen, den Anderen behutsam aber klar an seine Selbstbeobachtung, Selbstbeherrschung und Selbstverantwortung zu erinnern
- evtl. eine einzige Maßnahme auszumachen, was der Andere bis zum nächsten Tag oder nächsten Kontakt tun (nicht tun) soll	... den Anderen mit "guten Ratschlägen" einzudecken
- sich bei längerer Hilfestellung selber Unterstützung zu holen	... sich Allmachts-Phantasien als Helfer und "Heiland" hinzugeben

## Vorsicht vor dem Heiland-Komplex !

Ich sprach nachts:  
Es werde Licht!  
Aber heller wurd' es nicht.  
Ich sprach:  
Wasser, werde Wein!  
Doch das Wasser ließ dies sein.  
Ich sprach:  
Lahmer, du kannst gehn!  
Doch er blieb auf Krücken stehn. -  
Da wurd' auch dem Dümmden klar,  
dass ich nicht der Heiland war.

*Robert Gernhard hat seinen satirischen Zeilen  
die Überschrift gegeben:*

### *"Falsche Selbsteinschätzung".*

So leicht wie in diesem Gedicht lässt sich eine falsche Selbsteinschätzung nicht immer entlarven. Doch wenn wir ehrlich sind: Eine falsche Selbsteinschätzung unterläuft auch uns gelegentlich.

Gelegentlich waren wir schon der festen Meinung, dass wir eine Situation im Griff hätten, und wurden dann schmerzlich eines besseren belehrt.

Gelegentlich hielten wir uns für klüger als ein anderer, der uns einen Rat geben wollte - und mussten dann doch beschämt zugeben, dass es nicht so war.

Gelegentlich meinten wir, dass unsere Kräfte für diese oder jene Aufgabe doch bestimmt ausreichen würden, im Beruf, oder in der Familie - und unser Körper oder unsere überforderte Psyche spielte dann doch nicht mehr mit.

In ihrer extremen Variante könnten wir Christen solche falsche Selbsteinschätzung einen "Heiland-Komplex" nennen. Menschen ganz heilen, verfahrenere Situationen wieder ganz gut machen, Schäden bei Menschen ganz beheben - das dürfen und müssen wir Gott, unserem wirklichen Heiland, überlassen. Wenn wir uns an seine Stelle setzen wollen, müssen wir scheitern.

Gewiss dürfen und sollen wir mit unseren Kräften und Möglichkeiten mithelfen, dass Menschen und Dinge und Situationen wieder heil werden. Aber überschätzen dürfen wir uns nicht. Unser Glaube an den wirklichen Heiland kann uns davor bewahren.

*Josef Six*

## Echte Freundschaft

Freundschaft kritisiert nicht  
in der Stunde des Leidens,  
sagt nicht nüchtern und verständig:  
„Wenn du es so oder so gemacht  
hättest ...“, sondern öffnet einfach  
die Arme und spricht:

„Ich frage nicht, ich urteile nicht,  
hier ist mein Herz, ruhe daran aus.“

Wenn man immer im voraus wüsste,  
wie man handeln müsste, dann gäbe  
es ja keinen Irrtum.

Die Freundschaft rät und warnt vorher,  
nachher liebt sie.

Das nur ist die echte, die falsche  
macht es umgekehrt.

*Malvida von Meysenburg*

## "Meine kleine Welt"

*Walter über sein Leben im Haus an der Gabelsberger Straße (=Gabi), KMFV*

Der Februar ist wieder mal ausgemärzt und mein fünfter Jahrestag ist auch schon eine kleine Weile her. Ich freue mich über den Frühling, auf den Sommer sowieso, und im Mai sollen es 1904 Tage werden, die ich trocken bzw. nüchtern bin.

Wie schnell das letzte Jahr vergangen ist, wundert mich selbst. Kommt mir gar nicht so lange vor. Aber die Tage, Wochen und Monate vergingen wie im Flug. Zwischen meinen Schichten an der Pforte, Sitzungen des Redaktionsteams, Musikwunschkonzerte oder einmal im Monat auch Andachten im Speisesaal, der in der Regel alle zwei Wochen für gesellige Abende zum "GABKino" umfunktioniert wird. Bis zu viermal die Woche Tagesstruktur-Programme in meinem sicheren Hafen Club29. Freitag und Sonntag Nachmittag besuche ich jeweils eine Selbsthilfegruppe. So ein bisschen auch mein Training für mein angestrebtes Ehrenamt als Suchtkrankenhelfer. Nicht zu vergessen den einen oder anderen Arzttermin.

Im Januar sind kurz hintereinander gleich zwei unserer Mitbewohner verstorben. Seitdem ziert der Fernseher des einen meine gar nicht mal so kleine Kajüte. Wir kannten uns kaum ein Jahr und uns verband eine durchaus ähnliche Krankengeschichte. Irgendwann muß ich wohl eher

beiläufig erwähnt haben, daß ich keinen Fernseher besitze. Mir war es selbst nicht mehr bewusst. Aber an einem Freitag Vormittag kam seine Sozialarbeiterin auf mich zu. Ich saß gerade in der Pforte und sie hatte ihn ein letztes mal lebend im Hospiz angetroffen. Ihre Augen schimmerten feucht, als sie mir mitfühlend erzählte, daß der Mann in seinen letzten Stunden unter anderem auch an mich gedacht hatte.

Während all seiner Reisevorbereitungen in eine hoffentlich bessere Welt. Man müßte aus Stein sein, wenn einen so etwas unberührt läßt.

Noch gleich am Tag nach der feierlichen Urnenbestattung habe ich bereits für mein Ableben vorgesorgt. Zutiefst beeindruckt von der Zeremonie und dem Ort des Geschehens. Auch wenn es mir schon ewig vorschwebt, dereinst ein allerletztes Mal im

Meer schwimmen zu gehen, um mich endgültig zu entsorgen. Mit Urlaub, ich halte sowas für wesentlich menschenwürdiger und naja, irgendwie auch romantischer als an Schläuchen und Apparaten gefesselt auf das sowieso unvermeidliche Ende zu warten. Aber wiederum eine letzte Ruhestätte im Friedhof am Perlacher Forst für mich als antifaschistischer Fußballfan, umrahmt von den Geschwistern Scholl und seit kurzem "Kaiser" Franz Beckenbauer wäre durchaus nicht zu verachten. Welche letzten Worte ein solch emphatischer Mensch wie la colorata Fata Magica (die bunte Zauberfee: Betreuerin Nadja, die Red.) wohl für mich finden würde? Der Verstorbene fühlte sich jedenfalls



ganz bestimmt sehr geehrt durch die denkwürdige Laudatio von 'GABi Zauberfee'.

Den anderen Mitbewohner hatte ich anscheinend, kurz bevor "es" passiert ist, noch gesehen. Er stand im Türrahmen vom Speisesaal jemandem im Weg, ließ sich ein kleines Stück zur Seite komplimentieren und trottete gemächlich, wie es seine Art gewesen war, zu seinem gewohnten Platz. In jenen Wochen war der Aufzug defekt. Wir stiefelten, soweit wir noch halbwegs gut zu Fuß sind, mehrmals am Tag zum Teil bis in den vierten Stock hoch und wieder runter. Die bewundernswert tapferen fleißigen PflegeGABis mit so manchem schwer vollbeladenem Tablett bei jeder Mahlzeit. Tatkräftig unterstützt durch die Küchencrew. Sowas hätte ich mir sowieso noch nie zugetraut. Vielleicht war es nur eine Frage der Zeit, wann dem einen oder anderen von uns die Belastung zu viel wird. Ich war jedenfalls immer wieder erleichtert, "nur" bis in den zweiten Stock zu müssen. "*Entra Figlioro, qui c'e un posto per te.*" Auf jedem Weg durchs Treppenhaus kam mir die Textzeile aus einem Lied in den Sinn, das ich in Deutsch und Italienisch kenne. "*Tritt ein, mein Sohn, und bleibe hier....*" Ein allerletztes Mal betritt jemand einen Fahrstuhl, fährt damit himmelwärts und dann wäre in unser aller Vorstellung für immer Sonntag....

Bis es eventuell irgendwann soweit ist, sind es genau 48 Treppenstufen nach unten zu meinem mutmaßlich letzten "Arbeitsplatz". Der kürzeste Weg, den ich je hatte und ziemlich sicher jemals haben werde.

Welche Zukunft erwartet einen Mann eigentlich als nicht liierter, kinderloser Vollwaise in einer Welt voller Kriege und

Krankheiten und wieviele Jahre bleiben einem überhaupt noch?

Die Aussichten auf eine Goldene Hochzeit, das stürmisch-liebevolle Jubiläums-Traum-paar auf Fotos feierlich umrahmt von Kindern und Kindeskindern, sind aller Wahrscheinlichkeit nach passé, selbst wenn ich so alt werden würde wie "Joopie" Heesters. Eine Urkunde für 25 Jahre im städtischen Verwaltungsdienst besitze ich längst. Ein Silbernes Pfortenjubiläum liegt noch im Bereich des möglichen. Immer wieder gerne genieße ich auf dem bequemen Bürostuhl sitzend, wenn möglich, den Ausblick durch die geöffnete Hintertür. Auch wenn das seit letztem Mai eine Baustelle und kein Garten mehr ist. Aber wer weiß, vielleicht wird das irgendwann das letzte sein, das ich jemals sehen werde.

Meine neueste Diagnose "Fischwirbelentwicklung" ist für mich persönlich bereits jetzt schon *das* Wort des Jahres. Zuhause bastele ich mich allabendlich in der seit Jahrzehnten gewohnten Embryo-Position in mein Bett. Was mir ohnehin schon manchmal schwer genug fällt. Neulich beim Radiologen hätte ich mich flach mit dem Rücken auf irgendsoein Bügelbrett legen sollen. Aber in *diesem* Leben wird das wohl kaum noch funktionieren. Die Radiologie hat mich darauf mitsamt meinem "Ferrari", meinem auf GEHübschten Rollator, wieder zurückgeschubst zum Orthopäden. Not-schlachten???? Keine Ahnung, was der mit mir vor hat. Wir werden sehen. Ich lasse das entspannt auf mich zukommen. Fast so lange ich lebe, fliegen manche Menschen zum Mond oder ins All. Es kann also nicht allzu schwer sein, mich irgendwie zu untersuchen, ohne mich unbedingt flach hinlegen zu müssen. Meinetwegen sediert, dann lasse ich mich wie eine Puppe drapieren wie es die Ärzte gerne hätten. Die

Menschheit erforscht nur allzu gerne, wie sie sich gegenseitig quälen, drangsaliieren, terrorisieren und sogar ausrotten kann. Wie wär's denn mal mit möglichst schmerzfreien Untersuchungen? Noch zu Lebzeiten!! Zu viel verlangt ? Tumor ist wenn Mann trotzdem lacht. Habe ich auf meiner seit Pfingsten 2007 fortlaufenden Tournee durch alle möglichen Krankenhäuser gelernt. Und Nein, bei mir ist das kein Tumor, sondern ein sogenanntes Marginalzonenlymphom. Im Detail habe ich selbst nie so genau kapiert, was das eigentlich ist. Irgendwas mit Krebs halt. Mehr, denke ich, mehr muß man auch nicht kapiieren.

"Wenn wir auf diese Welt kommen, weinen wir und unsere Liebsten lächeln. Wenn wir sie wieder verlassen, lächeln wir und unsere Liebsten weinen." Ein Zitat, das ich neulich zumindest sinngemäß nicht ganz zufällig in einer meiner Lieblings-TV-Serien aufgeschnappt habe. Allerdings wäre mir ein Freudenfest wesentlich lieber als eine Trauerfeier. So wie es von Gregor Meyle beschrieben wurde und von Sarah Connor noch berauschter besungen wird. "Mit 'nem Heißluftballon auf dem riesengroß steht: Das Leben ist schön, auch wenn es vergeht.... kein Chor, der Halleluja singt...."

Wenn überhaupt, stelle ich mir einen Chor, der "Halleluja" singt, ziemlich genau so vor. "Es regnet Frau'n, Halleluja, es regnet Frau'n. Watt'n Traum! Hier, dort, überall. Ach, wie herrlich datt anzuschau'n. Preiset user'n Schöpfer. Herzlichen Dank für die geniale Idee. Ohne Frauen wär' die Welt nicht so schön. Auch wenn wir sie oft genug missversteh'n...." Und oft genug auch nicht ausreichend zu würdigen wissen....

Wie wär's, vielleicht machen wir daraus nächstes Jahr auf dem Sommerfest einen Flashmob. Oder spätestens zum Richtfest

unseres Neubaus. "Die schauerlichen Jungs" könnten wir uns nennen. Oder "Drei Bengel für GABI" oder wieviele auch immer wir werden. Darüber können wir ja gemeinsam brainstormen. Seid Ihr dabei?

Im Oktober fahre ich voraussichtlich erstmal an die Nordsee. Auf Baltrum wollten mein Engel und ich heiraten. Aber das Ziel der Reise mit dem AnkerTeam vom Club29 liegt auf dem Festland, unweit von Bremerhaven. Da wo einst Johnny Cash und Elvis Presley an Land gingen. Zwei Legenden ihrer Zeit. Soweit es überliefert ist, waren sie wohl alle beide im tiefsten Grunde ihres Herzens "One Girl Guys".

Vor knapp drei Wochen ist mein Donnerbuddie nach über einem Jahr bei mir eingezogen. Dankbarerweise durfte er noch so lange im Heiligen Hafen logieren. 'Thonie' der kleine knuddelige Bär, der mein Leben seit dem 10. Dezember 2006 bereichert. Das eigentliche Herzstück meiner



Plüschtier-Familie, die jetzt endlich wieder komplett ist. Kam gerade noch rechtzeitig, um meinen Verlobungstag zu zelebrieren. Ein einziges Mal in meinem Leben hat eine Frau zu mir "Ja" gesagt. Mein Engel, am 5. März 2007. Alljährlich noch immer der Feiertag für mich. Die eine Frau hätte mir fürs ganze Leben genügt. Übrigens an alle Männer, die sich jemals ihre Verlobungsringe in München besorgt haben: Johnny Cash war einer von uns!!!! Aus dem kaum

zwanzigjährigen Funker bei der Army in Landsberg am Lech wurde ein bewundernswerter Vater, Großvater und Urgroßvater. Er ging *seinen* Weg. Ließ sich ab einem entscheidenden Zeitpunkt in seinem Leben kaum noch beirren und machte am liebsten das, was er am besten konnte: Musik mit seiner Gitarre. Leidenschaftlich und mit Bravour!

*Walter*

*Unterer Text von mir stammt aus meiner "nassen" Zeit und ist annähernd 12 Jahre alt.*

*Originaltitel: (I'd Be) A Legend In My Time*

*Musik und Originaltext: Don Gibson*

*bekannteste Interpretationen von:*

*Ronnie Milsap und Johnny Cash*

*Deutscher Text: nuvoletta (Juli 2012)*

Eine Legende meiner Zeit

Gäbe es Preise für's Verlier'n

Dann wäre ich mit Sicherheit

Eine Legende meiner Zeit

Ein 'Bambi' für mein Lebenswerk

Ein 'Echo' für die Einsamkeit

Eine Legende meiner Zeit

Um den Hals die Goldmedaille

Und in der Hand den Weltpokal

Dafür brecht mir doch bitte

Mein treues Herz gleich noch einmal

Mich kennt die ganze weite Welt

Und es tut Jedem um mich leid

Eine Legende meiner Zeit

Den 'Oscar' für das beste Drama

Die 'Goldene Palme' noch dafür

Ich werd' mit Preisen überschüttet

Das Schicksal meint es gut mit mir

Mich kennt die ganze weite Welt

Ich bin berühmt in Ewigkeit

Eine Legende meiner Zeit

## **Meisterschaft**

Alle geben ihr Bestes,  
kämpfen,  
hoffen,  
halten durch  
bis zum Schluss

Manchmal fällt die  
Entscheidung  
erst in letzter Minute.  
Die einen gehen als Sieger,  
die anderen als Verlierer  
vom Platz.

Wie gern wären WIR  
bei denen gewesen,  
die sich jubelnd umarmen!

Das Spiel des Lebens  
geht weiter.  
Manchmal sind wir die  
Gewinner, manchmal die  
Verlierer.

Es lohnt sich, zu kämpfen  
und bis zum Schluss  
jede Chance zu nutzen.

Denn oft fällt  
die Entscheidung  
erst in letzter Minute.

*Gisela Baltes*

## Psalmenbetrachtungen

von Josef Six

*Psalm 4,8: Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle ...* Es gibt noch besseres als gutes Essen und Trinken, als ein dickes Konto, als viel Macht - der Friede, den DU schenkst, der Friede, den ich suchen will.

*Ps 5,2.9: HERR... achte auf mein Seufzen! ...Ebne deinen Weg vor mir!* „Unter jedem Dach wohnt ein Ach“, sagt ein Sprichwort - auch unter dem meinigen oft genug. Wo ist dann der Ausweg? DEIN Ausweg? DU musst ihn mir weisen.

*Ps 6,3: Sei mir gnädig, HERR, denn ich welke dahin; heile mich ...* Gelegentlich erlebt man Menschen, die unter der Last von ungunstigen Erfahrungen verwelkt wirken, freudlos, hoffnungslos, verbittert. Gibt es Heilung für sie? Manchmal gelingt sie.. Und dann ist es SEIN Werk.

*Ps 14,3: Da ist keiner, der Gutes tut, auch nicht ein einziger.* Manchmal, wenn mich das Elend anspringt, kommt's mir so vor ... Doch das Elend macht blind. Immer wieder gibt's das Gute und die Guten.

*Ps 20,8: Diese setzen auf Wagen, jene auf Rosse, wir aber bekennen den Namen des HERRN, unsres Gottes.* Worauf setzt du, wenn es hart auf hart kommt? Alleine auf menschliche Mittel, die dir Macht und Kontrolle versprechen? Oder auf tieferes? Ich werde mich entscheiden müssen.

*Ps 25,15b: Er befreit meine Füße aus dem Netz.* Das Leben spannt Netze aus, in denen wir uns verfangen können. Manchmal sind es soziale Abhängigkeiten, die uns binden; manchmal sind es politische Zwickmühlen, die uns gefangen halten; Manchmal sind es Zwänge in unserem Kopf, die uns unfrei machen. - ER ist Be-

freier. ER will es auch für mich und für uns alle sein.

*Ps 28,1: Wende dich nicht schweigend ab von mir! Bliebest du vor mir stumm, würde ich denen gleich, die zur Grube hinuntersteigen.* Wenn ich nichts mehr von dir höre, o Gott, dann werde ich wie tot. Melde dich bei mir, ganz gleich wie - mit unvermutetem Trost, mit plötzlicher Freude, mit der Erfahrung von Liebe, mit Vergebung ...!

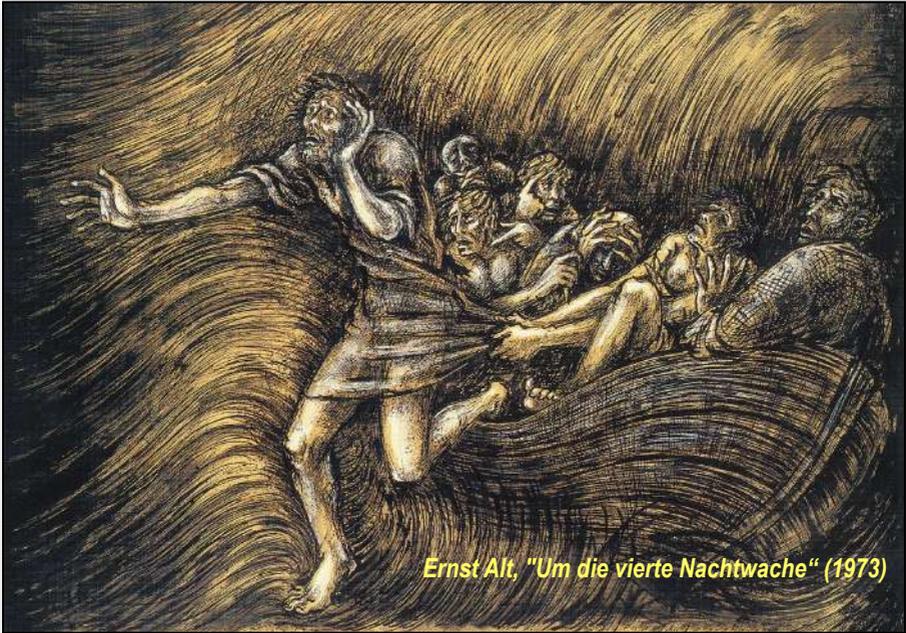
*Ps 31, 8.16: Du hast mein Elend angesehen, du kanntest die Ängste meiner Seele ... In deiner Hand steht meine Zeit.* Einen gibt's, der meine Not kennt, der meine Angst versteht, der mein Heil will. Mein Heute und mein Morgen sind bei IHM aufgehoben.

*Ps 32,4-5: Meine Lebenskraft war verdorrt wie durch die Glut des Sommers. Da bekannte ich dir meine Sünde und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir.* Uneingestandene Schuld kann einem Menschen die Lebensfreude rauben. Vielleicht findet er aber jemanden, dem er sich anvertrauen kann, einen, der ihn nicht verurteilt, dann darf er neu aufleben. In solchen Menschen lebt der verzeihende Gott selbst.

*Ps 36,10: Bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht.*

Die Lebensquelle Gott sprudelt unaufhörlich. Christlich leben wird bedeuten, dass wir uns beharrlich auf die Suche nach ihr begeben. SEIN Licht scheint immer; damit wir es sehen dürfen, müssen wir unsere Verblendungen loslassen.

*Ps 40,2-4: Er hörte mein Schreien. Er zog mich herauf ... Er gab mir ein neues Lied in den Mund, einen Lobgesang.* Der Beter hat mit seinem Gott eine befreiende Erfahrung gemacht. Sein Lebenslied, das er bisher im schmerzlichen Moll gesungen hat, hat ER in Dur verwandelt.



Ernst Alt, "Um die vierte Nachtwache" (1973)

### **Vertrauen, das überleben hilft**

*In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schriegen vor Angst. Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. (Mt 14,22-33)*

Nacht ist es noch, kein Land ist in Sicht, Gegenwind und bedrohlicher Wellengang – so beschreibt der Evangelist Matthäus die Szene mit den Jüngern auf dem See Genezareth. Da taucht ein Gespenst auf den Wellen auf, so phantasieren sie – Angst und Entsetzen erfasst sie.

Petrus aber hat eine Ahnung, wessen Stimme er da im gespenstischen Chaos hört: Es ist der Herr! Seine Hand und sein Blick suchen ihn in der Nacht.

Komm! sagt die Stimme zu ihm, komm zu mir über das Wasser, über das Chaos, über deine Angst! Da hält es ihn nicht mehr. Er springt aus dem Boot und geht auf IHN zu ...

Solange er ihm ganz vertraut, ist er auf festem Grund – gegen alle menschliche Erfahrung. Erst sein Kleinglaube lässt ihn sinken. Doch auch da noch wird ihn die Hand des Rufenden ergreifen und retten.

Josef Six

## Stille hinter Gittern

*Jaroslav schreibt, wie er in der Stille der Haft  
Gott und sich selbst gefunden hat*

Ein Bett, ein Schrank, ein Stuhl, ein Tisch, ein Waschbecken und ein Klo - das alles auf 8,5 qm verteilt und ich dazwischen. Kein Fernseher, kein Radio, keine Türklinke. Es ist still. So war der erste Eindruck meiner Zugangszelle vor drei Jahren. Ich war allein auf meiner Zelle, 23 Stunden am Tag, mit meinen Gedanken, meinen Gefühlen und der Stille. Damals wusste ich noch, dass ich katholisch bin, und dass ich mal an der Kommunion teilgenommen habe, aber von Gott und Jesus wollte ich nichts wissen.

Am Anfang habe ich noch alles wahrgenommen, alles war fremd: das Türen-Auf- und Zuschließen, die Durchsagen, das Geschrei am Fenster, das Klirren der Schlüssel der Beamten und vieles mehr. Nach einigen Tagen hatte ich mich eingelebt und kam zur Ruhe, es war das erste Mal seit Jahren, dass ich Stille erlebte. Ich habe sie wahrgenommen und gespürt. Das war etwas Unbekanntes für mich, etwas, das ich zu diesem Zeitpunkt gar nicht richtig einordnen konnte.

Heute denke ich, dass ich ohne diese Gefängnisstrafe nie zur Ruhe gekommen wäre und nie diese Stille kennengelernt hätte. Heute bin ich Gott dafür von Herzen dankbar.



Ich bin 25 Jahre alt und in Polen geboren. Nach der Scheidung meiner Eltern zog meine Mutter mit mir 1992 nach Deutschland. Meine Mutter heiratete neu und es gab Probleme in der Familie, sodass ich durch das Jugendamt ins Heim kam. Hier waren Schulschwänzen, vom Heim abzuhauen, Alkohol und Drogen fast an der Tagesordnung. Ich war mit meinen 14 Jahren voll dabei und rutschte immer weiter ab. Es folgten Abhängigkeit, Straftaten und Jugendhaft. Danach war ich wieder allein und irgendwie bekam ich mein Leben nicht in den Griff.

Jetzt bin ich in der JVA Gelsenkirchen und muss noch fünf Jahre bleiben. Es gibt für mich keinen Stress oder Zeitdruck, keine Termine. In Haft kommt man schneller zur Ruhe und man lernt sie ganz anders kennen. Als ich meine Stille gefunden hatte, begann ich, auch mich neu kennen zu lernen. „Wer bin ich?“ – „Was mache ich?“ – „Was möchte ich?“, und noch viele weitere Fragen tauchten auf.

Allein in der Zelle machte ich mir meine Gedanken. Und schließlich brauchte ich Unterhaltung, denn die Stille, die ich neu gewonnen hatte, war zu viel. So meldete ich mich für die Freizeitgruppe ‚Schwarzes Kreuz‘ an. Am Anfang war ich sehr skeptisch. Als ich erfuhr, dass Christen die Gruppe leiten, wollte ich erstmal alles beobachten. Beim zweiten Treffen lernte ich Nico kennen, mit dem ich mich die ganze Gruppenstunde unterhielt. Er ist Christ und erzählte mir von der Liebe von Jesus und

wie sie sein Leben verändert hat. Nico versprach mir, beim nächsten Treffen eine Bibel mitzubringen, was er auch tat. Nun hatte ich eine Bibel, meine Stille und viel Zeit. Durch die Gespräche mit Nico war meine Neugierde geweckt und ich begann, täglich in der Bibel zu lesen.

Anfangs verstand ich kein Wort, aber nach einiger Zeit merkte ich eine Veränderung. Ich öffnete mein Herz und ließ zu, dass Jesus in mein Leben eintrat. Seitdem hat sich mein Leben komplett verändert. Als ich als Neuzugang den ersten Tag in der Zelle verbrachte, war ich ein verlorenes Schaf. Nun bin ich Christ in einer großen Gemeinschaft. Ohne diese Haftstrafe wäre ich weiterhin ein verlorenes Schaf. Denn eines ist ganz klar: Die erste Bedingung, damit Gott überhaupt zu uns reden kann, ist Stille um uns und in uns.

Mit meinen 25 Jahren bin ich in einer Zeit von Informationsüberflutung mit Fernsehen, Handy, Internet ... aufgewachsen. Ich kannte meine Stille gar nicht und so, wie ich sie im Gefängnis kennengelernt habe, wusste ich gar nicht, dass es sie gibt.

Und ich empfehle jedem, sich selbst mal einem Experiment zu unterziehen: Lasst mal für ein Wochenende den Fernseher und das Radio aus, kein Telefon, kein Internet. Keine Termine, kein Stress, einfach das ganze Wochenende alleine zu Hause verbringen. Erst kommt die Langeweile und dann wirst du zur Ruhe finden und die Stille spüren und neu kennen lernen. Du bist allein mit dir, deinen Gedanken und Gefühlen. Nun kannst du die Stille erleben und Gott neu wahrnehmen – etwas Herrlicheres kann es nicht geben.

Ich wünsche dir viel Kraft, Freude, innere Ruhe und Stille durch Gottes wunderbaren und reichen Segen.

Jaroslav , JVA Gelsenkirchen

### **Trotz allem: ER ist da!**

Ich habe Gott in der dunklen Zeit meiner Kindheit oft angefleht, dass Er mich vor der Bedrohung und den Übergriffen meines Vaters schützt, wenn der sich immer wieder mal an mir verging.

Doch Er hat mir nicht geholfen. Ich fühlte mich von Ihm im Stich gelassen. Oft klagte ich: Wo warst Du damals, Gott?

Lange Zeit verbrachte ich damit, diesen bohrenden Schmerz des Missbrauchs in meiner Seele zu betäuben, um zu überleben. Ich sah keinen anderen Ausweg als die Drogen. Viele Jahre hing ich an der Nadel, Heroin war mein Gott.

Doch ich zerstörte mich nur selber, obwohl ich im Grunde leben wollte.

Nach vielen Jahren des Suchens und Ringens, des Scheiterns und Heilens, weiß ich heute, dass Gott mich nie alleingelassen hat. Er war bei mir und hat mit mir gelitten, als dieser Mann seine Lust an mir abreagierte.

Er war bei mir, als ich oft überlegte, meinem Leben selbst ein Ende zu setzen. (Was ich mehrmals versucht hab', was mir aber Gott sei Dank (ja wirklich!) nie gelang.)

Er war bei mir, als ich mich mit Drogen betäubte und dicht machte, mich auf Raten vernichten wollte.

Er hat mich gerettet, manchmal spürte ich Seine Nähe ganz deutlich.

Er ist heute bei mir, wo ich noch die letzten Folgen meiner Drogenkarriere im Knast ausbaden muss, und gibt mir Mut, nach vorne zu schauen.

Trotz allem: ER ist da!

*anonym*

## Lebenshilfen für jeden Tag aus der JVA Aichach

Das Thema des neuen Tabor-Magazins hat mich voll angesprochen, da ich von Natur aus ein sehr positiver Mensch bin. Kurz nach meiner Inhaftierung (aus Dummheit: mehrfaches Fahren ohne Fahrerlaubnis) habe ich hier beim ersten Weihnachtsfest gesehen, wie viele andere Frauen solche positiven Gedanken gut brauchen können. So bin ich auf die Idee gekommen, einen selbst gebastelten und selbst geschriebenen Adventskalender an einige Frauen, die ich gut leiden konnte, zu verschenken. Also 24 Päckchen mit Gedanken und Überraschungen. Eine gehäkelte Schnur mit 24 Serviettenpäckchen mit kleinen Aufmerksamkeiten. Es machte mir richtig Spass, diese vier Kalender in der Woche vor dem 1. Advent zu basteln. Bei jedem Tag war dann ein aufklappbares Schildchen mit dem Datum. Innen drin dann ein positiver Gedanke, jeweils am Tagespäckchen in der Serviette befestigt und die Tage auch zugeklebt. Da ich selbst zwei Töchter habe, weiß ich, dass die Neugierde groß ist. Aber mein Plan war, dass an jedem Tag ein neuer Gedanke mit einer Überraschung kommt. Positive Gedanken sind jedoch nicht nur an Weihnachten gebunden, sondern das ganze Jahr über gerade in der Haft ganz wichtig, um nicht zu verzweifeln. Deshalb habe ich die anfangs 24 Gedanken weitergeschrieben. Hier also meine positiven Gedanken für euch:

1. Beginne jeden Tag mit einem Lächeln.

2. Grüble nicht über das ‚Warum‘, sondern überlege dir: Was nun ...?
3. Schreibe dir auf, welche positiven Erkenntnisse du aus dieser Zeit hier ziehst.
4. Zeige anderen Menschen auch, dass du sie magst, es tut dir auch gut.
5. Denke ruhig nach, aber versinke nicht in Trübsal - das Leben ist schön! Glaub's mir.
6. Frisiere und mache dich am Morgen schön - für dich selbst, damit du dich auch ‚gut‘ findest.



7. Wenn dich andere Frauen hier stören oder ärgern, gehe ihnen aus dem Weg oder ignoriere sie.
8. ‚Geht nicht!‘ gibt es nicht. Versuche immer einen Lösungsweg zu finden, manchmal auf Umwegen.
9. Versuche aus dem ‚Nichts haben‘ etwas zu zaubern - lass deine Fantasie spielen.
10. Decke und dekoriere dir vor dem Essen den Tisch. Schön angerichtet schmeckt alles besser.
11. Aufmerksame Gespräche, auch wenn sie kurz sind, muntern dich auf und helfen dir weiter.

12. Freu dich über jeden Kontakt mit deinen Liebsten (Besuch, Brief, telefonisch).
13. Notiere dir gute Ideen gleich, auch wenn du sie erst nach der Haft erledigen kannst. Die Hoffnung und Fantasie geben dir Kraft.
14. Schreibe, sooft es geht, deinen Liebsten zu Hause, damit sie sich keine Sorgen machen müssen.
15. Wenn du am Morgen in den Spiegel siehst, so wünsch dir schon jemand einen guten Morgen.
16. Wenn dich z.B. das Personal her wieder einmal ärgert, so begegne ihnen erst recht freundlich mit einem Lächeln. Damit können sie oft nicht umgehen.
17. Wenn du dich selbst magst, mögen dich auch andere noch lieber.
18. Starte mit Gelassenheit in den Tag - du machst dir das Leben leichter.
19. Gewalt ist niemals eine Lösung -atme tief durch und geh deinen anderen Weg.
20. Arm sind nur jene, welche die Hoffnung aufgeben. Es gibt immer ein ‚Danach‘.
21. Geniesse jedes leckere Essen, jedes gute Getränk. Mit etwas Zeit schmeckt es dir um so mehr.
22. Überlege dir kleine Tagesziele für draußen (Kino, schwimmen, tanzen, Theater...)
23. Jeder Tag ist schön, wenn du es zulässt. Gehe mit Mut und Liebe in jeden Tag.
24. Schließe mit dem Vergangenen ab, es ist gewesen. Jetzt startest du neu.
25. Suche Ablenkung bei deinen Hobbys auch hier: lesen, Filme, schlafen, stricken, malen, Musik ...
26. Lächle/strahle dein Gegenüber an. Du bekommst es meist zurück, oft vielfach.
27. Lass dich von guten Filmen oder guter Musik anstecken - mit positiver Laune.
28. Es gibt für alles eine Lösung. Mit anderen finden wir sie noch schneller.
29. Lass dir den Tag nicht von übel gelaunten Menschen verderben.
30. Schließe jeden Tag ab mit einer kleinen persönlichen Rückschau auf den vergangenen Tag.
31. Am morgen hörst du am Fenster Vögel zwitschern. Sie begrüßen auch dich.
32. Setze dir kleine erreichbare Ziele und freue dich, wenn du etwas geschafft hast.
33. Vergleiche dich nicht mit anderen Frauen. Erkenne deine positiven Seiten und lebe diese aus. Jede(r) kann etwas gut.
34. Teile auch kleinere Freuden mit anderen Frauen hier, gemeinsam macht es noch mehr Spass.
35. Gestalte dir deine Zelle etwas persönlich. Es lenkt dich mit guten Gedanken ab.
36. Jedes Wetter hat seine gute Seite: Sonne für die gute Laune, Regen für deine Haut.

Ingrid D.

### **Zwei Frösche**

*Zwei Frösche sprangen auf einer Weide in einen Eimer, der zur Hälfte mit Milch gefüllt war. Aber schon bald erkannten sie, dass sie auf normalem Weg nicht wieder heraus kommen würden. Es fehlte ihnen einfach die Sprungfläche. Sie ruderten und ruderten, bis schließlich einer der Frösche sich sagte, dass es ja doch keinen Sinn habe, sich abzumühen für nichts und wieder nichts. Er hörte auf zu rudern, streckte alle Viere von sich und ertrank. Der andere ließ sich nicht entmutigen. Er ruderte weiter, ruderte so lange, bis die Milch zu Butter geworden war. Dann setzte er sich darauf und sprang ab und sprang in die Freiheit.*

Einladung zu unserem

# SOMMERFEST

Alle seid Ihr herzlich eingeladen,  
mit uns zu feiern.

**Sonntag, 28. Juli 24**  
**14.30 - 18.00 Uhr**

Wir beginnen mit einer Andacht.

Bei Kaffee/Tee und Kuchen können wir einander begegnen,  
Freunde treffen, neue Menschen kennenlernen ...

Ab 17.00 Uhr werfen wir den Grill an:

Nackensteaks, Würstl, Salate und Vegetarisches

*Gebt uns bitte Bescheid, ob Ihr kommt und evtl. einen Abholdienst  
von der S-Bahn braucht. 0160/5295608 Norbert*



**Füllt die leeren Plätze und kommt zu unserem Sommerfest!**

## Briefkontakte und mehr

Mein Name ist Mehdikhawi Hesamardin, geb. 5.1.1996, aktuell in der JVA Straubing, verurteilt und Strafmaß (Gesamtfreiheitsstrafe) von 6/8 Jahren. Seit April 2018 im Gefängnis, Entlassung dieses Jahr 23. Dezember. Ich suche nach einem Briefkontakt, bin auch über anschließenden Kontakt nicht abgeneigt. Briefpartnerin sollte in meinem Alter, höchstens fünf Jahre älter sein und auch zu ähnlichem Zeitpunkt Entlassung haben. Ich würde mich über einen Briefkontakt mit einem Austausch über Alltägliches freuen.  
*Mehdikhawi Hesamardin,  
Äußere Passauer Str.90  
94315 Straubing*

*Suche ehrlichen Briefkontakt,  
egal woher und mit wem!  
Rudolf Hofmann, \*29.07.1967  
JVA Dresden  
Hammerweg 30  
01127 Dresden*

Ich wurde nicht gefragt  
bei meiner geburt  
und die mich gebar  
wurde auch nicht gefragt  
bei ihrer geburt  
niemand wurde gefragt  
außer dem Einen  
und der sagte  
ja

*Kurt Marti*

*Eine wichtige Lebens-Hilfe wäre es,  
wenn wir uns erinnern könnten,  
dass wir persönlich gemeint  
und gewollt sind -  
von DEM, der von Anfang an „ja!“  
zu uns gesagt hat.*

*Josef Six*

### Ein lohnendes Streben

Endlose Nächte und Einschluss am Tag,  
flüchtiges Heute und Gitterbeschlag.  
Die Türen aus Stahl, die Zukunft verhüllt,  
die Suche nach Sinn nicht immer erfüllt.

Ein Leben, ein Sehnen nach freier Zeit,  
mit Ängsten und Trauer und Einsamkeit.  
In fahlgrauen Zellen eingebunden  
gibt es auch Inseln heiterer Stunden.

Tröstende Worte, von Lieben ein Brief,  
die glimmende Hoffnung prägen sie tief,  
berühren die Seele, erhellen den Tag,  
sind Atem des Lebens im Gitterbeschlag.

Ein Leben mit Gott, Gefühlen, Verstand,  
bedeuten auch hier ein hoffendes Band,  
ein lohnendes Streben, gestalte es mit!  
Es ist deiner Seele heilender Kitt.

*Nowi*

## 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 (87) erscheint  
im November 24 zum Thema:**

**„Ich danke dir, dass Du mich kennst  
und **trotzdem** liebst!“**

Teile mit den Lesern deine Erfahrungen, ob und wo du solche bedingungslose und unverdiente Liebe geschenkt bekommen hast.

Vielleicht hast du aber auch das Gegenteil erfahren.

**Abgabeschluss: 1.11.2024**

**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 -



### Wegbeschreibung:

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

### TREFFEN:

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

(Hintereingang)

Bitte vorher Ingrid anrufen!

Ingrid Trischler 0160/3631367

## IMPRESSUM

Herausgeber:	TABOR e.V.
Redaktion:	Josef Six, Norbert Trischler
Anschrift:	Altenburg 33, 85665 Moosach
Telefon:	08091-558615
E-Mail:	<a href="mailto:info@tabor-ev.de">info@tabor-ev.de</a>
Homepage:	<a href="http://www.tabor-ev.de">www.tabor-ev.de</a>
Auflage:	1500 Stück
Fotos:	N. Trischler
Erscheinungsdatum:	Juli 2024

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

An diesem Heft haben mitgearbeitet: Frank-Oliver, Ingrid, Isabella, Jaroslaw, Josef, Miriam, Norbert, Nowi, Patrizia, Pedro, Petrus, Sepp, Stefan, Thomas, Walter, Winfried

- 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



Wachse am Widerstand!  
Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens  
Prinzessinnen, die nur darauf warten,  
uns einmal schön und mutig zu sehen.  
Vielleicht ist all das Schreckliche im Grunde  
das Hilflose, das von uns Hilfe will.

*Rainer Maria Rilke*