



DER

RIEGEL

Ausgabe

2/2022

Spendenpreis

2 €

HIER STECKT.
EHRENAMT
DRIN.

Themenübersicht:

**Junge Menschen und
Vertrauen**

**Angst – und wie es weiter
geht**

wegwerfen und füttern

ELBS KILIAN WIRTH

Rechtsanwälte - Fachanwälte für Straf- und Steuerrecht



Rechtsanwältin

Dr. Ines Kilian

Fachanwältin für Strafrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Allgemeines Strafrecht
- Betäubungsmittelstrafrecht
- Strafvollzugs- und Strafvollstreckungsrecht

Königsbrücker Straße 59 | 01099 Dresden | Telefon 0351 839450 | Telefax 0351 8394545

www.ekw-strafrecht.de

kilian@ekw-strafrecht.de

Notrufnummer: 0177 8517857

• Inhaltsverzeichnis •

Vorwort & Impressum	4
In eigener Sache	5
Gedicht und Krieg	6
Junge Menschen und Vertrauen	7 – 11
Angst und Weiter	12 – 14
Träumen und Kopfkarussell	15
Aus der JVA: Wegwerfen und Füttern	16 – 18
Rezepte	19
Rätsel über Rätsel	20 – 21
Schlau gemacht	22
Blick in den Spiegel	23
Angebote	24
DER RIEGEL sucht	25
Adressen	26
Das Letzte	27

Vorwort



Und schwuppdwupp ist die Hälfte des Jahrs 2022 schon wieder an uns vorbeigezogen.

Teilweise ist das erschreckend, da wir uns doch so viel vorgenommen haben. Auf der anderen Seite, ein halbes Jahr bleibt noch Zeit, um Dinge zu erreichen. Die Frage, ist das Glas halbvoll oder halbleer, lässt sich gut übertragen.

Für unser nächstes Heft sammeln wir bereits Themen, Fragen und Wünsche. Falls euch allen was unter den Nägeln brennt – nur los, ab damit in den RIEGEL-Briefkasten. Ob mit Namen oder anonym – wir werden uns Gedanken darüber machen, versuchen zu vermitteln, bestenfalls Lösungen finden.

Natürlich sind wir keine Zauberkünstler und keine Weihnachtsmänner, aber wir nehmen unsere Arbeit ernst und werden manches hinterfragen.

Euch allen einen guten Sommer, ohne Sonnenbrand und Dehydrierung!

Euer Redaktionsteam

Anfragen/Zuschriften:

- I. Die Redaktion **DER RIEGEL** ist erreichbar über:
 1. ihren Briefkasten in der JVA
DER RIEGEL
JVA Dresden
HAMMER WEG
01127 Dresden

oder neu und zusätzlich:

2. Redaktion **DER RIEGEL**
c/o HAMMER WEG Verein
Postfach 53 01 13
01291 Dresden

- II. Der **HAMMER WEG e. V.** ist über den Briefkasten in der JVA erreichbar

und auch neu über

HAMMER WEG Verein
Postfach 53 01 13
01291 Dresden

- III. **Ehrenamtlicher Briefaustausch** ist möglich mit

Daniela Gröbe
Postfach 1139
03201 Calau

IMPRESSUM

DER RIEGEL
Gefangenenzeitung
der JVA Dresden
Ausgabe 02/2022

Herausgeber:

HAMMER WEG e. V.
Hammerweg 30
01127 Dresden

**Verantwortlicher Redakteur i.S.
Pressegesetz:**

Hermann Jaekel
c/o HAMMER WEG e.V.
Hammerweg 30
01127 Dresden

Betreuung/Organisation:

(Pädagogischer Dienst)

Redaktion dieser Ausgabe:

Daniela Gröbe [Da]
Hermann Jaekel [Ja]
Rocco Kühn [RK]
Kai Geßner [Soul_Fire]

Weitere Autoren:

Herr Börner, Sozialdienst Väter-
Wohngruppe
Sebastian Knispel [SeKn]
Michael Pawlowitsch [MP]

Lektorat:

Lydia Hartwig

Layout:

Ulrike Böhme

Bilder:

pixabay.com / pexels.com

Druck:

Stoba-Druck GmbH
Am Mart 16, 01561 Lampertswalde
Geschäftsführer: Uwe Kunze, Eugen
Stamm

Spenden bitte an:

HAMMER WEG e. V.
IBAN: DE49 8505 0300 3120 0020
88

SWIFT-BIC: OSDDDE81XXX
Ostsächsische Sparkasse Dresden

Verwendungszweck stets:

DER RIEGEL

• In eigener Sache •

[Ja] Der einzelne Tag mag mitunter nichtssagend und bedeutungslos sein, gerade wenn ich in der Leere der geschlossenen Anstalt hänge. Und auch die berufliche Routine scheint nicht besser. Um zu sehen, was sich verändert, haben manche ein Zentimetermaß. Von dem sie ihre Tage, Monate oder Jahre abschneiden. Wenn alles ab ist, wird alles besser: Die Freiheit, die Rente ... Ich habe da ein dickes Fragezeichen: ?

Weil: Es tut sich ganz schön viel:

Da sind nicht nur die großen Themen, die Kriege, das Klima. Das sind mir vertraute Menschen, das bin ich:

Uns, die RIEGEL-Redaktion, verlässt jemand, der über Jahre, sind es vielleicht schon gar Jahrzehnte, viel zum Gelingen unserer Zeitschrift „DER RIEGEL“ beigetragen hat.

Frau Evelin Concannon geht in den wohlverdienten Ruhestand.

Mit ihr gab es keine Langeweile in der Redaktion. Dass der RIEGEL überhaupt erscheinen konnte, ist ihr zu verdanken.

Zuverlässig übernahm sie alles, was in der JVA für den RIEGEL zu organisieren war und sorgte für die Verbindung nach außen. Unzählige Impulse belebten die Diskussion in der Redaktion. Frau Concannon kannte „ihre Leute“. Da gab es keine Berührungängste, Vorbehalte oder Vorurteile. Da gab es von ihr aber auch klare und kritische Worte, die oft weiterhalfen, als das „Augen zu“ an anderer Stelle. Souverän und selbständig meisterte sie ihre Arbeit und doch zugleich voll Aufmerksamkeit, Zuwendung und menschlicher Wärme fand sie für jeden die richtigen Worte.

Danke!

Ich, wir vermissen sie jetzt schon und wünschen Ihr gleichwohl für ihre neue Lebensphase, für ihren Freigang ein gutes Gelingen in der Erfüllung aller erfüllbaren Wünsche.

Für das Redaktionsteam

[Ja] Als Außenstehender hatte ich mir früher dazu nicht die geringsten Gedanken gemacht: Dass Religion in der Justizvollzugsanstalt von Bedeutung sein könnte.

Weit gefehlt: Rührige Seelsorger sind vielfach gefragt – und leisten vieles. Ihr Einsatz ist umso mehr gefragt, wenn unterschiedliche Kulturen oder Glaubensvorstellungen zusammenkommen. Da geht es nicht nur um Betreuung und Begleitung, sondern auch um Verständnis und Vermittlung: Was macht, wie tickt denn der Mensch nebenan – und wie würde es mir gehen, wäre ich ein paar tausend Kilometer weiter östlich oder südlich auf die Welt gekommen?

Der HAMMER WEG e. V. und die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung hatten sich in einer Tagung am 20. und 21. Mai mit muslimischem Leben und Strafvollzug befasst.

Unter den vielen Themen ging es z. B. um Gewalt, die oft gehörten Sätze: „Das geht nur mit Gewalt“, „Die verstehen nur Gewalt“. Ja und Nein: Einer der Teilnehmer war Kazim Erdoğan, der aus der Türkei kam und seit Jahrzehnten viel mit gewalttätigen Männern arbeitet: Er stellte klar, dass 97 % der Menschen nur das weitergeben, was sie als Kind gesehen, gelernt und gehört haben.

Menschen, die andere schlagen oder demütigen, haben es nicht anders gelernt. Es ist oft genug die eigene Schwäche, die ihnen eingepprägelt wurde; die eigene Ohnmacht, die sie nun als Gewalt an ihre Kinder, ihren Frauen oder im Kampf weiter geben. Und wenn dann von Ehre geredet wird: Was ist das? Was hat Schlagen, Verletzen, Schaden zufügen mit Ehre zu tun? Zuhören und in den Spiegel schauen, sind Wege, auf denen ich weiterkomme.

Aber das gilt für alle: „Gewalt kennt keine Religion“. Und jede Religion oder Politik, die Gewalt verherrlicht oder sogar zum „heiligen Krieg“ aufruft, ist für mich Gotteslästerung.

• Gedicht und Krieg •

Gedicht und Krieg

[Ja] Einen größeren Gegensatz gibt es wohl kaum. Und trotzdem finden sie sich immer wieder zusammen; heute vor unserer Haustür in Europa:

Frühling [SeKn]

Wenn die Lüfte lauer werden
Süßer, linder, luftig lau
Und die Himmel blauer werden
Immer himmelblauer, schau

Wenn die bunten Wiesen sirren
Und durch Wiesen sirr und bunt
Frühlingsfrohe Wesen schwirren
Bienen, Kinder, Du, dein Hund

Und es gut und schön und wahr ist
Blütenschön und sonnenklar
Dass der Winter nicht mehr da ist
Ist der Frühling wieder da

Weite Fluren, dichte Grenzen
Und im blauen Band ein Riss
Vom Orkan der Inzidenzen
Aller Frühling: ungewiss



Nachts weinen die Soldaten ...[Soul_Fire]

Der Krieg in der Ukraine dauert immer noch an, rote Linien wurden schon mehrfach überschritten und die Welt schaut weiter zu. Es wird viel gesprochen, viel geschrieben, viel getan und viel gesungen. Die Band Saltatio Mortis hat vor einigen Jahren ein Lied heraus gebracht, das sich mit der Kriegs-Thematik beschäftigt. Das dazugehörige Video hatte vor Jahren schon die 200000 Like-Grenze durchbrochen; mittlerweile dürfte die Zahl weiter gestiegen sein. Und da wir nicht auf YouTube zugreifen können, hier der Text dazu.

Nachts weinen die Soldaten

Ein Kreuz im Schnee, das Grab eines Soldaten.
Ich frage mich, wer du wohl gewesen bist?
Hast du geprahlt, mit deinen Heldentaten?
Warst du verliebt, und wer hat dich vermisst?
Dein weißes Kreuz trägt nicht mal deinen Namen,
1916 hat wer drauf gemalt.
Dir half kein Gott, Gebet und auch kein Amen. Für
fremde Rechnung hast du mit Blut bezahlt.
Warst du noch jung, womöglich selbst schon Vater?
Hast du's gewusst, dein Kind jemals gesehen?
Nachts weinen die Soldaten, namenlose Tränen im
Gesicht. Nachts weinen die Soldaten, nur noch
Nummern ohne ein Gewicht.
Dein weißes Kreuz steht leider nicht alleine. Wo es
heute steht, stehen noch Millionen mehr. Von den
Soldaten blieben nur Gebeine.
Vom großen Krieg blieb dieses Totenmeer. Sag mir
ganz leis', wie ging es zu Ende?
Traf dich ins Herz ein gut gezielter Schuss?
Nachts weinen die Soldaten, namenlose Tränen im
Gesicht. Nachts weinen die Soldaten, nur noch
Nummern ohne ein Gewicht.
Sag mir, warum?
Was zog dich zu den Schlachten?
Falsche Treue, die Idee vom Vaterland? Waren es
Freunde die dich dazu brachten?
Sag mir Soldat, wann deine Hoffnung schwand.
Nachts weinen die Soldaten, namenlose Tränen im
Gesicht. Nachts weinen die Soldaten, nur noch
Nummern ohne ein Gewicht.
So steh ich hier, alleine mit den Toten und wünsche
mir, die Welt hätte gelernt. Der Frühling schickt mir
seine ersten Boten.
Doch zu hoffen habe ich verlernt.

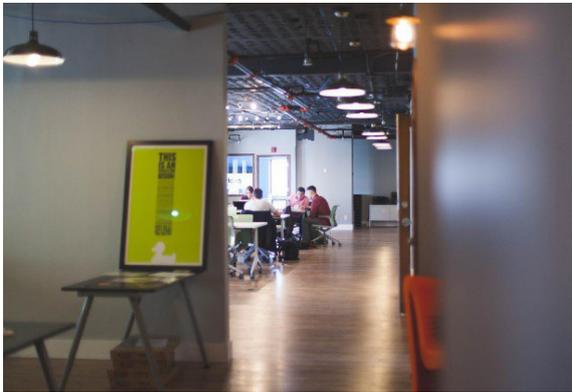
• Junge Menschen und Vertrauen •

Dass Gelerntes weitergegeben wird, hatten wir am Beispiel der Gewalt gesehen. Das gilt aber ebenso für Vertrauen:

Ein Nachmittag in der Schule

[Da] Am 15.03.2022 waren Herr Jaekel und meine Wenigkeit im Marie-Curie-Gymnasium zu Besuch. Die Religionslehrerinnen Frau Voigt und Frau Steinbach baten uns um einen kleinen Vortrag zum Thema Täter-Opfer und Resozialisierung.

Da ist es, dieses Wort... **Resozialisierung**... woran leider kaum ein Häftling glaubt. Verständlich – da gibt es viele Vorurteile, die jeden nur auf seine Tat reduzieren. Aber da ist ja noch mehr Mensch, mehrere Facetten und neben den Schwächen existieren auch Stärken. Vergessen unter Metern voller Staub, sollten diese freigeschaufelt und gefördert werden. Was tut ein jeder dafür, was investieren wir?



Uns sitzen ca. 80 Augen von 40 Schülerinnen und Schülern gegenüber, im Alter von 12 bis 14 Jahren. Mitten in der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen. Alle aufgeschlossen, interessiert und vorbereitet. Es gab viele Fragen, ob z.B. jeder einen Fernseher besitzt, wie hoch eine Zelle ist und was ein Häftling so den ganzen Tag macht? Es wurde darüber nachgedacht, ob es schlimm ist, schwarz mit der Bahn zu fahren und ob es nicht manchmal vielleicht nicht auch o.k. ist, gerade wenn man seine Monatskarte zu Hause liegen gelassen hat. Stunden, die im Fluge vergingen und uns selbst auch Spaß gemacht haben. Ich denke, wir sind uns am Ende alle einig gewesen, dass sehr schön wäre, wenn es einige schaffen, wieder ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Resozialisierung ist eine Lebensaufgabe, ein Hammerprojekt und vielleicht auch ein Traum. Und trotzdem lohnt es sich, ihn zu träumen und es real werden zu lassen.

Die Menschen in der JVA sind die Gesellschaft, sie sind da und Wirklichkeit. Ein Spiegel unseres Lebens. Mitten im Leben und wir alle sind dafür zuständig. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen und sich nicht wegzuducken. Die Jugendlichen sind uns da weit voraus, frei im Geist und unbefangen.

Liebe Schüler und Religionslehrer (und hiermit meine ich die männlichen, weiblichen und sächlichen, da ich kein Freund dieser Transgenderverwirrungen bin), danke für diese 2 lehrreichen Stunden! Hier haben alle Seiten etwas mitgenommen. Es fand genau das statt, was im Leben oft viel zu kurz kommt. Der Austausch von Gedanken und Ideen, die gemeinsame Suche nach Lösungen. Es war eine Bereicherung und ich finde wir können das gern wiederholen!

Vertrauen... [Soul_Fire]

Wem kann man vertrauen und wie viel kann man erzählen, das frage ich mich mittlerweile fast täglich. Menschen, denen man Vertrauen schenkt, enttäuschen einen am meisten, ganz egal, in welcher Lebenslage. Gibt man zu viel von sich Preis, ist man ein Schwätzer, schweigt man, ist man ein Einzelgänger.

Vertrauen, Vertrauen, wem kann man eigentlich vertrauen??? Ich denke darüber nach und komme zum Entschluss, dass ich eigentlich niemandem vertrauen kann. Kann man hier in diesen heiligen Hallen einem Beamten vertrauen, kann man einem Bediensteten vertrauen, kann man einem Mithäftling vertrauen??? Nein, nein und auf gar keinen Fall, für die einen bist du nur einer von vielen, für die anderen bist du nicht wichtig und ersetzbar und die zuletzt Genannten nutzen dein Vertrauen schamlos aus und verwenden es gegen dich. Also vertraust du niemandem, das Ende vom Lied: für die einen bist du ein ruhiger Häftling, die anderen interessiert es nicht, sie wollen nur, dass du funktionierst und den zuletzt Genannten bist du egal und nicht existent. Dann bleibt immer noch die Frage: wem vertrauen?

Kann man einem weißem Blatt Papier vertrauen??? Ich meine, es erzählt keinem etwas und behält das meiste für sich, solange du es willst. Doch Vorsicht: auch ein Stück Papier kann dich verletzen. Also wem kann man vertrauen???

Kann man einem Stein vertrauen??? Er liegt einfach so herum und gibt keine falschen Ratschläge, hält seinen Mund und schweigt. Doch Vorsicht: in der falschen Hand kann ein Stein dich mehr verletzen als ein Stück Papier und er wird zur Waffe.

Also wem kann ich hier eigentlich Vertrauen schenken??? Suche ich weiter nach Vertrauen, bleibt mir eigentlich nur die Wahl, zwischen den Lebenden und den Toten zu suchen, ich blicke nach oben und erblicke eben diesen einen Menschen, dem ich schon immer vertrauen konnte. Die Person die immer für mich dagewesen ist, in guten und in schlechten Zeiten. Ich blicke zur ihr und frage sie „Warum musstest du gehen, warum hast du mich im Stich gelassen?“ Ich denke zurück an die Zeit, die wir hatten, denke zurück an die Momente, in denen ich dir Kraft gegeben habe.

Denke zurück an deine letzten Worte.

Denke zurück an dein letztes Lächeln.

Denke zurück an unseren gemeinsamen letzten Weg.

Denke zurück an dich.

Denke zurück an uns.

Danke für dein Vertrauen in mich.

• Junge Menschen und Vertrauen •

Brief an (m)ein Kind

[Soul_fire]



Meine kleine Shu Shu meine kleine (große) Hexe, mittlerweile bist du schon 11 Jahre alt und ich frage mich, wohin ist die Zeit? Es kommt mir so vor, als wäre es erst gestern gewesen als ich dir nachts um 2 die Flasche gegeben habe und im Anschluss auf Arbeit gefahren bin. Ich frage mich, wohin ist die Zeit als du versuchst hast, mir mit deinen kleinen Fingern die Augen zu öffnen, weil du nicht verstehen konntest, dass Papa noch schläft, wenn er Nachtschicht oder eine 12-Stunden-Schicht hinter sich hatte. Ich erinnere mich an so viele Momente, die wir hatten. Auch erinnere ich mich an den Tag deiner Geburt, als wäre es erst gestern gewesen. In der Woche hatte ich Spätschicht und ich sagte den ganzen Tag aus Spaß zu meinen Arbeitskollegen: „Nächste Woche komme ich nicht auf Arbeit, da ich das Wochenende Papa werde.“ Wer konnte ahnen, dass ich recht behalten sollte? Deine Mama, dein Bruder und ich waren bei Mamas Eltern zum Grillen eingeladen, am frühen Abend hast du dann entschieden, dass es in deiner Einraumwohnung zu eng wird. Ich eilte nach Hause und packte Mamas Sachen für das Krankenhaus zusammen. Im Krankenhaus angekommen hast du sehr drauf bestanden, dass es langsam Zeit wird für dich, was du Mama auch ziemlich spüren lassen hast. Was mir erst später einfiel, es ist Walpurgisnacht gewesen und du hast uns eine kleine Pause

gegönnt. Eventuell wolltest du noch eine Runde auf deinem Besen drehen. Um 3:29 ist es dann endlich soweit gewesen und ich durfte die Nabelschnur durchschneiden. Das Wunder der Geburt; solche Augenblicke vergisst „Mensch“ sein Leben lang nicht. In diesem Moment gab ich dir das Versprechen „Ich werde immer für dich da sein, egal ob 1 km oder 100 km von dir entfernt, ich werde immer dein Papa sein.“

Dein erster Atemzug hat mir den Verstand geraubt, hab wie ein Junkie drauf gewartet, dass du mir ein Lächeln schenkst. Du hast mir gezeigt, was auf dieser Welt wirklich zählt, wer wirklich zählt. In diesem Moment wusste ich, ich werde dich beschützen, ob du im Recht bist oder nicht. Dein Bodyguard ein Leben lang sein. In deinen noch jungen Jahren hast du uns etliche Schockmomente bereitet, in denen wir froh sein konnten, dass aus unserem Engel kein Engel geworden ist. Wenn ich mal sauer auf dich bin und eigentlich mit dir schimpfen möchte, blickst du mich lachend an und sagst „Papi, du kannst doch eh nicht mit mir schimpfen, weil ich deine kleine Prinzessin bin“. Was soll ich dazu sagen, du hast verdammt Recht damit. Denn du bist wie ein roher Diamant, meine Eintrittskarte in ein fernes Land, meine Lieblingsmelodie. Mein einziger Beweis, dass es Gott tatsächlich gibt.

Die Gedanken an diesen Tag ließen mein Herz zerbrechen, du hast dir so sehr gewünscht, auch mal wieder deinen Geburtstag bei Papa zu verbringen es ist nicht dein letzter und wir werden es nachholen. Doch vergiss bitte nicht, „Ich werde immer dein Papa sein.“ Du wirst immer meine „kleine“ Hexe sein.

Meine Lieblingsmelodie ein Leben lang.

• Junge Menschen und Vertrauen •

Papa ist nicht da: Kontakt zum Kind trotz Haft und was danach kommt. ...

[Soul_Fire] Papa, ich will bei dir bleiben. Diesen Satz haben sicherlich schon einige von euch gehört, draußen als sie regelmäßig Kontakt zu ihrem Kind hatten, bevor sie inhaftiert wurden.

Trennungen gehören zu den besten Familien dazu und ziehen sich durch alle Bevölkerungsschichten, jede Person geht damit anders um und das soll hier nicht das Thema sein. Die Leidtragenden sind aber immer die gemeinsamen Kinder. Diese kleinen Wesen sind die, die am meisten darunter leiden, meist ist eine geliebte Person von heute auf morgen nicht mehr da und dann beginnt der Trennungsschmerz. Für einige unter uns ist klar, Kinder sollten nie das Problem für eine gescheiterte Beziehung sein. Entweder man steht zu seinem Kind oder man ist ein Arschloch. Mir ist aber auch klar, dass es Väter gibt, die ihr Kind bis heute noch nie gesehen bzw. so gut wie noch nie gesehen haben. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe und Ursachen. Es liegt mir fern, darüber zu



urteilen. Der Mitgefangen e.V. bietet den Vätern trotz Haftzeit die Möglichkeit, Geschenke an sein Kind zu verschicken bzw. beim Besuch zu übergeben. Dabei wird allerdings auch drauf geachtet, dass die Geschenke nicht den finanziellen Rahmen der Väter sprengen. So wird mitunter gemeinsam nach einem Geschenk geschaut. Auch kann man eine CD einlesen und an sein Kind verschicken lassen. Wenn ihr Interesse daran habt, stellt einfach einen Antrag per VG51 an den Mitgefangen e.V. Wichtig ist allerdings, ihr müsst euch schon selber kümmern. Von alleine kommen die Bediensteten nicht auf euch zu.

Hat man während der Haftzeit wie auch schon vor dieser regelmäßigen Kontakt zu seinem Kind und bricht er mit einem Mal ab, hat es evtl. unterschiedliche Gründe. Zu einem kann es daran liegen, dass das Kind keine Lust mehr hat bzw. es unter Druck gesetzt wurde, den Kontakt einzustellen. Ein sogenannter Loyalitätskonflikt bricht dann über das Kind ein und es denkt „Ich habe etwas falsch gemacht bzw. mache etwas falsch“ oder aber die Kindsmutter hat beschlossen, umzuziehen. Was sie

natürlich machen kann, schließlich leben wir in einer freien Welt und jeder Mensch kann frei entscheiden, wo er leben möchte, doch unterliegt die Kindsmutter auch der Informationspflicht, welches im BGB genau geregelt ist. Trotz der Haftzeit ruht das gemeinsame Sorgerecht nicht. Einige Jugendämter sind aber immer noch der Auffassung, dass eben diese ruht, und sehen meistens keine Möglichkeit, dass die Kindsmutter zum Umgang zwischen Kind und Vater verpflichtet werden kann. Ein Irrtum, mit dem sich aber auch viele Väter während der Haftzeit abfinden... Kommt es zur Entlassung, sind viele Väter aber immer noch gehemmt und verzichten

meistens auf ihr Recht, Umgang mit ihrem Kind zu haben. Die Rechte der Väter wurden mittlerweile angepasst, sodass Kindsmütter nicht schalten und walten können, wie sie wollen. Als erstes rate ich jedem Vater, schon während der Haftzeit Kontakt zum zuständigen Jugendamt aufzunehmen, der vollständige Name

der Kindsmutter und des Kindes sowie das Geburtsdatum sollten dabei hilfreich sein. Schon während dieser Kontaktaufnahme sollte der Wunsch geäußert werden, dass man in Zukunft regelmäßigen Kontakt zu seinem Kind aufbauen möchte. Das Jugendamt versucht im Regelfall, in Sinne des Kindes zu vermitteln. Sollte dies keinen Erfolg haben, bleibt eigentlich nur der Gang vor das Familiengericht, was natürlich auch zu unbequemen Fragen führen kann. Die Kindsmutter wird versuchen, den Kindsvater richtig schlecht zu machen. Hier ist es von Vorteil, wenn man schon im Vorfeld der Anhörung beim Familiengericht Gespräche mit Jugendamt und Co geführt hat. Die meisten Familienrichter hören sich mittlerweile kindgerecht in einem separaten Raum die Wünsche und Ängste der Kinder an, denn sie sollen eine Stimme haben und die Gelegenheit bekommen, sich zu äußern. Doch für Kinder ist es ein großer Druck. Sie wollen in der Regel bei Mama und Papa sein und befinden sich meistens in einem Loyalitätskonflikt. Sie spüren die Traurigkeit des Elternteils, der für den Wechsel verlassen wird, bekommen die Sticheleien

• Junge Menschen und Vertrauen •

und Bemerkungen gegen den anderen Elternteil mit und fühlen sich dafür verantwortlich. Werden sie dann gefragt, bei wem sie bleiben wollen, sagen sie dann oft aus Angst „Ich will bei dir bleiben.“ Dass sie damit so reagieren, wie eigentlich gewollt, kommt ihnen gar nicht in den Sinn, sie wollen die Mama ja nicht böse machen. In der Regel entscheidet sich das Familiengericht für das Residenzmodell. Dabei bleibt das Kind fest bei einem Elternteil, häufig bei der Mutter. Der andere Elternteil zahlt Unterhalt und hat zu festgelegten Zeiten Umgang mit seinem Kind. So sollte es eigentlich im Regelfall sein. Doch was ist, wenn sich die Kindsmutter nicht an die Vereinbarungen hält und das Kind zu den vereinbarten Zeiten bei Oma und Opa ist, oder man sich ganz spontan mit dem Kind im Urlaub befindet. Persönlich habe ich es erlebt, dass meine Prinzessin dann immer krank gewesen ist und kurz danach wieder fröhlich im Park spielte. Ok, in erster Linie: krank ist krank und man kann nichts machen. Selbst habe ich schon Umgänge abgesagt, weil es mir richtig dreckig ging und ich meine Prinzessin nicht anstecken wollte. Aber wenn es über Monate geht, dass der Kontakt abgesagt wird, kann man schon von Umgangsboykott sprechen. Viele Väter resignieren unter diesen Umständen und lassen die Sache dann auf sich beruhen, dem Kind wird dann vom anderen Elternteil vermittelt „Dein Papa hat keine Zeit für dich bzw. keine Lust auf dich.“ Dabei leiden die Kinder am meisten und machen sich Gedanken, ob es evtl. an ihnen liegt, „ob sie etwas falsch gemacht haben“. Ältere Kinder verarbeiten es durchaus anders als jüngere Kinder, Fakt ist: eine Kinderseele zerbricht daran, komme was wolle.

Als leidgeprüfter Vater habe ich schon etliche Verhandlungen vor dem Familiengericht und Anhörungen beim Jugendamt hinter mir und jedes Mal wurde die Kindsmutter darauf hingewiesen, dass sie sich doch an die Vereinbarungen zu halten hat. Zu mir wurde immer wieder gesagt „Man sieht so gut wie keine Väter, die so verbissen wie Sie um ihre Kinder kämpfen vor Gericht.“ Bei der letzten Verhandlung wurde zudem ein Zwangsgeld angeordnet, das angewendet werden kann, wenn der Umgang mal wieder boykottiert wird. Das sollte allerdings das letzte Mittel sein, die Gerichte suchen immer noch nach anderen Lösungen.

Hier kommt nun die Bundesregierung ins Spiel, Familienrichter halten sich weitestgehend an die aktuellen Umgangsregelungen und weichen fast nie von ihnen ab, sehr zum Leidwesen von Vätern. Bis jetzt haben alle Bundesregierungen einen großen Bogen um dieses Thema gemacht, zu groß schien die Gefahr, etwas falsch zu machen. Das alte Modell hat seinen Ursprung in den 50er Jahren. Ab und zu wurde es zwar angepasst und trotzdem haben Mütter immer noch mehr Rechte als Väter, was die

Betreuung des gemeinsamen Kindes angeht. Nun liegt seit Jahren ein neuer Entwurf vor, der vorsieht, dass das Betreuungsmodell geändert werden soll. Weg vom sturen Residenzmodell, hin zum Wechselmodell (wechselseitiger Umgang zwischen Mama und Papa), aber auch das Nestmodell ist eine Alternative (das Kind wohnt dauerhaft in einer festen Wohnung und die Eltern betreuen es wechselseitig). Dieses Modell ist allerdings sehr kostspielig, da eine dritte Wohnung angemietet werden muss, welche von beiden Eltern bezahlt wird. Der Bundesgerichtshof ist da schon einen Schritt weiter und hat Kriterien aufgestellt, wann eine Wechselmodellbetreuung im Kindeswohlinteresse liegt (01.02.2017). In seiner Entscheidung wurde als Voraussetzung benannt: die gleichrangige Bindung der Kinder, die Tatsache, dass beide Eltern in der Lage sind, die Kinder zu fördern und eine tragfähige Bindung zum Kind haben. Weiter maßgeblich ist der Wille des Kindes und, dass eine Kommunikationsfähigkeit der Eltern gegeben ist. Das OLG Dresden teilt im Übrigen die Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs. Kein Wunder also, dass Jugendämter und Mütterverbände dagegen Sturm laufen, die einen begründen es mit zeitlichem Aufwand, der dadurch entsteht (schließlich müsse man dann ja mehr Hausbesuche machen) und die anderen sind der Meinung, die Kinder würden einen seelischen Schaden davontragen, wenn sie bei ihren Vätern wären. Beide Seiten haben bis heute nicht verstanden, dass sie noch im Gestern leben und nicht zeitgemäß. Väterverbände und andere Sozialverbände äußern aber die Gefahr von psychischen Auswirkungen einer Entfremdung und des Loyalitätskonflikts. Solches Verhalten konnte ich bei meiner Prinzessin selbst beobachten. Zum einen versuchte sie, mich zu ignorieren, wenn ich sie zufällig mit der Kindsmutter beim Einkaufen traf, zum anderen musste sie mich eine Zeit lang mit Nachnamen ansprechen, wenn sie sich mit der Kindsmutter über mich unterhielt. Dieses Muster ist bei dieser Frau nicht neu, so hat sie noch einen Sohn von einem anderen Mann und setzt ihn ebenfalls seelisch unter Druck, sodass dieser nicht mehr nach seinem Vater fragt. Spricht man dieses Thema beim Jugendamt an, so kommt von der Kindsmutter nur, man erfinde die Sache und man koche die Sache höher, als sie gegessen wird. Doch Kindsmutter und Jugendamt können sich noch so sehr auf die Hinterbeine stellen wie ein bockiges Pferd, ich habe meiner Prinzessin das Versprechen gegeben, dass ich um sie kämpfen werde, komme was wolle. Die Kindsmutter kann mir zwar alles nehmen, nur eins wird sie mir nie nehmen können. Das ist die Liebe, das ist die Bindung zwischen einer Tochter und ihrem Papa. Diese Bindung bleibt für immer, komme was wolle.

• Junge Menschen und Vertrauen •

Wie werden Väter beim Kontaktaufbau zu ihren Kindern auf der Väter-WG unterstützt?



Die Väter-Wohngruppe wurde 2013 als zweite Wohngruppe in der JVA Dresden ins Leben gerufen, die inhaftierte Väter beherbergt.

Damals bestand schon lange die auf der Nachbarstation liegende familienorientierte Wohngruppe. Unterscheiden tun sich beide Wohngruppen hinsichtlich des Kontaktes zu ihren Kindern. Während die einen Väter ihre Kinder bereits vor der Haft regelmäßig gesehen bzw. mit diesen zusammengelebt haben, können Strafgefangene auf der Väter-Wohngruppe untergebracht werden, die Kinder haben, diese aber aus verschiedenen Gründen bisher selten bzw. auch noch nie gesehen haben. Aber auch solche Väter, bei denen der Kontakt zum Kind durch die Inhaftierung erst abgebrochen ist. Somit eint alle dort untergebrachten Strafgefangenen die Gemeinsamkeit einer Vaterschaft aus der Ferne.

Die jeweilige Ausgangssituation ist jedoch teilweise vollkommen verschieden. Manch ein Vater kennt nicht mal den aktuellen Lebensort seiner Kinder, sei es bei der Kindesmutter oder Pflegeeltern oder in einem Kinderheim. Auch ist vielen Vätern nicht klar, ob sie nur eine Vaterschaftsanerkennung haben oder auch das gemeinsame Sorgerecht für ihre Kinder besitzen. Hier besteht rechtlich ein großer Unterschied. Hingegen haben sie als Vater grundsätzlich ein Recht auf Umgang mit ihren Kindern, genauso wie die Kinder andersherum ein Recht auf Umgang mit ihrem Vater haben. Das bedeutet aber nicht, dass, weil es dieses Recht gibt, nun schnellstmöglich eine persönliche Begegnung mit dem Kind zu erfolgen hat. Durch vielleicht viele Jahre der Kontaktlosigkeit, wissen die Kinder womöglich gar nichts von ihrem leiblichen Vater. Der sich nun zudem noch im Gefängnis befindet. Hier braucht es viel Geduld bei den Vätern und Vertrauen bei den Kindern bzw. den Erwachsenen, die bisher alleine für die Kinder Sorge getragen haben. Und es braucht viele kleine Zeichen des Vaters, dass er, obwohl es bisher vielleicht nicht so aussah, wirklich am Leben seiner Kinder interessiert ist. Aus einer solchen Entwicklung heraus kann dann im besten Fall auch (wieder) persönlicher Kontakt zwischen Kindern und dem Vater entstehen.

Es gibt viele Gründe, weshalb ein Kontakt zum Kind abgebrochen ist oder auch bisher nie zustande kam und weshalb Schritte in der Vergangenheit nicht gegangen wurden, um das zu ändern. Die Verantwortung liegt in jedem Fall immer mit, vielleicht auch ausschließlich, beim jetzt inhaftierten Vater. Aber vielleicht ist der Punkt bei dem einen oder anderen Vater gekommen, hier in Haft Luft zu holen, zur Ruhe und Besinnung zu kommen und sich Themen zuzuwenden, die lange Zeit keinen Platz hatten.

Diese Chance sollte ihnen gegeben werden, wenn sie einerseits den Willen, die Kraft und die Geduld mitbringen, das Thema Vatersein anzugehen und andererseits dazu stehen können, dass die heutige Kontaktsituation zum Kind mit in ihrer Verantwortung liegt. Wenn dem so ist, werden den Vätern dieser Wohngruppe Wege für ihre jeweils konkrete Situation aufgezeigt, wie der Kontakt zum Kind aufgebaut bzw. wieder intensiviert werden kann. Eine Unterstützung und Beratung erfolgt hinsichtlich der schriftlichen Kontaktaufnahme zur Kindesmutter oder zum Jugendamt mit dem Ziel, (erste) Informationen über das Kind zu erhalten – vielleicht auch ein aktuelles Foto – und im Weiteren hinsichtlich des Kontaktes zur Kindesmutter oder dem zuständigen Jugendamt. Falls dies erforderlich werden sollte, tritt der Sozialdienst hierbei auch vermittelnd auf und kann eine Form des Umgangs zwischen Vater und Kind in Zusammenarbeit mit den Beteiligten entwickeln, die nicht immer persönlicher Kontakt zum Kind heißen muss. Darüber hinaus erhalten die Väter Informationen zum Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt, Vaterschaftsanerkennung etc. Grundsätzlich können die Väter auch im Austausch untereinander von den Erfahrungen anderer in ähnlichen Situationen profitieren.

Im Stationsalltag gibt es zudem die Möglichkeit, in den angebotenen Stationskonferenzen Themen zu besprechen, die alle betreffen, sowie Veranstaltungen zu planen, wie z.B. Angehörigennachmittage, Gruppenausgänge oder Grillnachmittage. Über die Sommerzeit besteht die Möglichkeit, sowohl an der Gartengruppe als auch am Wohngruppen-Volleyball teilzunehmen.

Herr Börner
Sozialdienst Väter-Wohngruppe

• Angst und weiter •

Angst ist nicht weg, wenn ich den Kopf in den Sand stecke (oder um mich schlage):

Wenn die Angst nicht aufhört

[Soul_fire] Wer kennt sie nicht: gelegentliche Stimmungstiefs in Zusammenhang mit beruflichen oder privaten Problemen? Diese dauern meist jedoch nur wenige Tage bis Wochen an und es gelingt in der Regel, sich selbst auch wieder „aus dem Tief herauszuziehen“. Dauert die Verstimmung jedoch länger oder ist mit dauerhafter Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit oder gar Suizidgedanken verbunden, so reichen die Selbstheilungskräfte nicht mehr aus. Es handelt sich dann um die ernstzunehmende Krankheit: **Depression**

Über 700 Menschen sind zurzeit in der JVA Dresden inhaftiert. Jeder trägt seine eigne Last mit sich, einige geben sich cool, andere scheinen kein Unrechtsbewusstsein zu haben. Und wieder andere kommen mit der Situation überhaupt nicht klar und sie nimmt es mehr mit, als sie zugeben wollen. Sie machen gute Miene zum bösen Spiel; keiner merkt, wie es in ihnen wirklich aussieht, welchen täglichen Kampf sie kämpfen. Ein Versuch, über das Thema Depression zu sprechen und die Frage „Wie gehe ich als Außenstehender damit um?“ Zum Anfang sei gesagt, es gibt unterschiedliche Gründe, warum man in Depressionen verfallen kann. Egal, ob es Erinnerungen aus der frühen Kindheit sind, ob es Verlust- oder Versagensängste sind oder andere Gründe. Kein Mensch gibt gleich offen zu, dass er unter Depressionen leidet.



Als erstes denkt er wahrscheinlich noch selber, er macht sich anscheinend nur zu viele Gedanken. Doch voran erkennt man, ob ein Mensch Depressionen hat? Hier spielen u.a. die eigene Biografie, erlerntes Verhalten und Kommunikationsstile und negative Erfahrungen als begünstigende Faktoren eine Rolle. Die betroffenen Menschen sehen ruhig aus, doch in Wirklichkeit tobt es in ihnen. Sie wirken von außen lethargisch, haben auf nichts Lust, innerlich fühlen sie sich wie abgestumpft und taub. Oft ist dann zu hören „XY“ ist ein ruhiger Insasse. Evtl. ZU RUHIG? Oder aber sie sind immer aufgeregt, schreckhaft, reagieren evtl. sehr empfindlich, sind unkonzentriert und ständig in Gedanken. Es fällt ihnen deshalb scheinbar schwer, eine Arbeit zu finden oder ihren Alltag zu organisieren. Häufig gehen mit Depressionen Verzweiflungsängste, Verlust- und Versagensängste einher. Manche Menschen schämen sich für das, was sie durchmachen bzw. durchlebt haben. Man sollte sich nicht vor den Kopf gestoßen fühlen, wenn die betroffenen Personen nicht reden wollen. Es gibt die Menschen, die viel mehr machen und sehr aktiv in der Hilfe bzw. Betreuung der betroffenen Menschen sind. Doch dürfen wir nicht vergessen, dass wir hier immer noch in der JVA sind und die Möglichkeiten an Hilfsangeboten beschränkt sind, schließlich wartet man hier schon auf einen Termin bei der Physiotherapie gerne mal fast 3 Monate, warum sollte man dann bei „Depressionen“ eher einen Termin beim Seelendoktor bekommen? Doch Depressionen sind erbarmungslos und kennen keine Ruhezeiten, sie finden immer statt und dann wollen Betroffene versuchen, dagegenzuhalten. Sie wirken im Menschen lange Zeit fort und gehen nicht von heute auf morgen wieder fort und das hat starke Auswirkungen, sogar auf körperlicher Ebene. Manchmal entwickeln Menschen, die unter Depressionen leiden auch eine Sucht – ob Drogen oder Alkohol. Im Extremfall begehen sie wie in den vergangenen Jahren SUIZID. Doch wie sollte man damit umgehen, wenn die angebotene Hilfe abgelehnt wird?

• Angst und weiter •

Es klingt jetzt platt, aber ganz einfach: akzeptiert es! Natürlich ist das als Helfer eine Kränkung, aber versetzt euch in die betroffene Person hinein. Sie empfindet es oft als nervend und zieht sich dadurch noch mehr zurück und man sieht sie dann ein paar Tage gar nicht mehr, eine gefährliche Spirale. Häufig ist es ja so, wenn ich eine betroffene Person bin, dann fühle ich unter anderem auch Ängste und das ist keine schöne Rolle. Hilfe abzulehnen ist für die betroffenen Personen auch die Möglichkeit zu zeigen „Ich kann das selbst.“ Ob es die Person dann wirklich schafft oder nach 2 Tagen doch Hilfe annimmt, ist eine andere Geschichte. Ich muss es als Helfer schaffen, das zu akzeptieren. Also nicht pampig reagieren, sondern die Hilfe auch nach 2 Tagen wieder anbieten. Bei der Depression handelt es sich um eine gut behandelbare Erkrankung. In vielen Fällen gehen die betroffenen Insassen aus Scham nicht zum Arzt, sondern grübeln, ob es evtl. nur Gedanken sind oder ob sie schon einen Schritt weiter sind. Wer will schon zugeben, dass er krank ist und es ohne fremde Hilfe nicht schafft.

Doch Depressionen sind behandelbar: Zur Behandlung einer Vielzahl von Depressionen steht eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung. Diese stehen im weitesten Sinne auf drei Säulen, nämlich der medikamentösen Behandlung, der Psychotherapie und meist zusätzlichen soziotherapeutischen Maßnahmen. Eingehen will ich auf die Psychotherapie, zu groß ist die Gefahr der Abhängigkeit von Medikamenten. Der Therapeut erarbeitet mit den betroffenen Insassen mögliche Lösungswege, durch Gespräche und Übungen wird an einem gemeinsamen Therapieziel gearbeitet.

Es ist Aufgabe des Therapeuten, den Insassen zu befähigen, erneut positive Gedanken zu formulieren und Verhaltensweisen aus der Zeit vor den Depressionen wieder aufzunehmen. Wegen der gegenseitigen Beeinflussung von Denken, Fühlen und Handeln ist davon auszugehen, dass sich das Fühlen ebenfalls normalisiert.

Der Insasse wird angeregt, wieder positive Aspekte im Leben wahrzunehmen, dies zum Ausgangspunkt für weitere Veränderungen zu machen und sich anschließend für das Erreichte selbst zu belohnen, trotz Inhaftierung.

Was können Mitgefangene tun?

Generell ist es ratsam, mit den betroffenen Insassen über das Thema zu reden. Die Gefahr, damit „schlafende Hunde“ zu wecken, ist gering. Das offene Gespräch kann eher entlasten und das Gefühl vermitteln, verstanden zu werden.

Beispiele hierfür sind:

- I. Sich über die Erkrankung informieren
- II. Immer wieder Mut machen, Hilfe geben, loben und Interesse zeigen
- III. Den Alltag für die betroffene Person einfach gestalten
- IV. In einfache Aufgaben einbeziehen
- V. Ihn zu Hofgängen und sportlichen Aktivitäten anspornen
- VI. Geduld, Hoffnung, Humor und Optimismus bewahren

Aber es wird auch Insassen geben, die sich darüber lustig machen werden und denken, sie wären „cool“ wenn sie die betroffene Person verbal unter Druck setzen. Euch sei gesagt, es ist nicht „cool“, wenn man Menschen in den Suizid treibt, ihr solltet einfach die Klappe halten, wenn ihr keine Ahnung von dieser Krankheit habt. Damit helft ihr den betroffenen Menschen am meisten.

Was kann ich als betroffene Person tun?

Zahlreiche Maßnahmen sind geeignet, die Behandlung einer Depression zu unterstützen:

- I. Wendet euch an einen Therapeuten, dieser sucht mit euch gemeinsam nach Behandlungsmaßnahmen und organisiert mit euch und dem Sozialdienst die Haftentlassung bzw. vermittelt euch Anlaufpunkte nach der Haftzeit.
- II. Beschäftigungstherapie: Kreative und handwerkliche Betätigung ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Dies fördert Antrieb, Aktivität und Selbstvertrauen.
- III. Sportliche Aktivität: die JVA bietet unterschiedliche Freizeitaktivitäten an, darunter sind z.B. die Laufgruppe, Fußball, Volleyball und Schachgruppe: einfach per VG51 Antrag stellen.
- IV. Ernährung. Die Ernährung hat sich als wichtiger Faktor bei Depressionen erwiesen. Hilfreich ist eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
- V. Positive Gedanken: ganz egal wie lange ihr schon einsitzt oder wie lange ihr noch habt, denkt an die schönen Momente zurück, die ihr hattet und denkt an die Vorhaben, Pläne, Ziele, die ihr nach der Haftzeit habt.
- VI. Problem lösen statt grübeln: Was kann ich jetzt tun? Statt wie konnte es dazu kommen?

• Angst und weiter •

[Ja] Zur Verfügung stand dem Autor Soul_fire ein Ratgeber der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen "Depression – ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige".

Das Thema scheint nicht nur, sondern ist ein großes Thema in der JVA Dresden. Totschweigen, im wahrsten Sinne des Wortes, hilft jedoch nicht – darauf deuten auch die Suizide hin. Und gefragt werden muss, ob Medikamente heilen oder nur dazu dienen, ruhig zu stellen und unter den Teppich zu kehren. In Frage steht auch, ob sie abhängig machen, was natürlich keine schöne Voraussetzung für eine Haftentlassung wäre.

Nicht nur Abwarten, sondern Herantreten an (mögliche) Betroffene, wäre hilfreich und wünschenswert, ebenso ein Ausbau der Therapieangebote.

An einer Antwort der JVA sind wir interessiert und werden das Thema sicher nicht loslassen.

Trotz allem! Aber irgendwie, es muss doch weitergehen!

Es ist egal, wie man es sehen will! Manche sagen, „dumm gelaufen“ - „total gegen die Wand gesetzt“ oder „habe es jetzt aber richtig vergurkt“. Auf jeden Fall, das hier ist das letzte Loch, wo man sein will!

Right! Das ist zwar, was sich jetzt wirklich aufdrängt, aber nicht das, was jetzt zählt: die negativen Gedanken und Gefühle, darüber, wo man jetzt ist. Ich weiß, irgendwie muss man mit dem „Hier und Jetzt“ ja fertigwerden. Aber auf die Dauer kommt es durch, „Was ist das Jetzt?“, „Hab mir das Leben doch anders vorgestellt! Und was wird dann später? Wie wird sie sein, die doch so ungewisse Zeit danach? Kann ich das überhaupt?“ Fragen, ja so viele Fragen und neue Ängste. Wie wird man mit dem „Jetzt“ heute, aber auch später einmal klarkommen?

Zunächst mal müssen wir uns klar darüber sein, es wird, ja es muss, weitergehen. Da ist mehr zu einem Menschen als das Vergehen. Was passiert ist, war eine Tat, eine Fehlentscheidung. Egal ob es war, weil man dachte, man könnte damit davonkommen oder ob es geplant war - „ES WAR FALSCH.“ Wichtig ist, man sieht das ein und akzeptiert die Verantwortung dafür. Dadurch zeigt man ja, dass man den Unterschied versteht.

Und wie „das Leben danach“ dort auf der anderen Seite der Wand einmal laufen wird, kommt auf die eigene Einstellung an. Entweder man ist nur „reaktiv“

zu dem, was dort draußen an Angeboten daherkommt, ohne Abschätzung auf Situation, Herkunft und Qualität, oder man ist „proaktiv“. Proaktiv sein heißt, man denkt und plant vorher, wie es weitergehen soll. Es ist, wie die alte Lebensweisheit sagt: „Einigen Leuten ‚passiert‘ das Leben, aber andere Leute bestimmen, wie das Leben für sie ‚passiert‘. Es fängt damit an, was man über sich selbst denkt. Für wen man sich hält und, wenn im Zweifel, kann ich jetzt die Zeit finden, mich zu ändern.

Ich weiß nur eins mit Sicherheit: „*Nichts Gutes kommt davon, nur in der Zelle zu sitzen und dabei zuzusehen wie man seine Würde und Selbstachtung verliert.*“ Das führt entweder in Extreme, zu Selbstverliebtheit, oppressivem Egoismus und Aggressivität oder zum Gegenteil: Selbstmitleid, Depressionen, sogar Suizidalität und andere seelischen Leiden. Das sind alles **Lebens-Stopper**.

Die Freiheit ist der Sauerstoff der menschlichen Psyche. Und Sauerstoff heilt nicht nur, wir brauchen ihn zum täglichen Leben. Das Brüten in der Gefängniszelle über das, was wir jetzt nicht haben, führt zur mentalen Erstickung. Andererseits, wir können gute konstruktive Pläne machen, ja sogar träumen von Zielen, so großartig, wie wir sie uns bis jetzt noch nie vorgestellt haben. Umso großartiger und schöner, umso besser. Nein, das ist kein verrückter Gedanke. Du kannst solche Träume haben! Es liegt ja an dir, ob du sie wahr machen willst und wie weit du gehst, um sie dir zu erfüllen.

Du musst wissen, diese Pläne und Träume, gefolgt von einem geplanten Neuanfang, bringen dir wieder Freude am Leben durch Errungenschaft, Frieden und Selbstachtung. Es ist dein Entschluss, was du mit „Hier“ und „Jetzt“ machst. Du kannst dich deinem Schicksal mit allen seinen Konsequenzen ergeben oder du kannst den Ball selbst in die Hand nehmen, indem du dich entscheidest, über dich selbst und das, was war, herauszuwachsen. Wer bist du und was willst du sein? Ich glaube, du weißt das schon. Natürlich, wie bei allem, was zählt, braucht es Mut, viel Arbeit und Durchhaltevermögen.

Ist es leicht? NEIN! Aber ich bin überzeugt, dass du deinen eigenen Platz mit all seinen Auflagen und Pflichten dort draußen in der freien Welt finden wirst. Fang heute schon an, herauszufinden, wer du jetzt bist und was du werden kannst. Wähle einen guten, sicheren und ehrlichen Weg mit all den Verantwortlichkeiten, Bedeutung und Gründen, die dein Leben als ein Teil des größeren Ganzen lebenswert machen! **Du kannst das! Viel Glück!**

Michael Pawlowitsch
Covenant Haus gUG, Dresden

• Träume und Kopfkarsell •

Träume... [Soul_Fire]

Ich habe Zeiten, in denen ich von seltsamen Empfindungen heimgesucht werde. Als sei ich von mir selbst und meiner Umgebung losgelöst. Mir ist, als beobachte ich alles von außen heraus; eine unfasslich große Entfernung außerhalb der Zeit, außerhalb des Raumes. Jenseits von allem, was bedrückt und traurig macht. Diese Empfindungen scheinen in meinen Träumen sehr stark, außerdem macht mir Angst, was ich sehe. Ein Ich gefangen in einem Unich. Einem Unich, gefangen zwischen Raum und Zeit. Langsam schreite ich Treppen hinab. Nicht von selbst, sondern gezogen von einer unsichtbaren Macht. Von den kalten Wänden greifen Gestalten nach mir, rufen meinen Namen, einen Namen. Oder gar deinen Namen? Was mich zudem noch mehr verwirrt, ist der schreiende Widerspruch zwischen der Heiterkeit, die meine Augen sahen und dem pfeilschnellen Tod, der dort unten, nicht 5 Meter von mir entfernt, umherraste.

Kopfkarsell oder doch mehr?

Sebastian Knispel [SeKn]

Du bist das erste Mal in Haft oder (schon) wieder? Hast kein Bock auf irgendwas, antriebslos und alles nervt, fühlst Dich von allen verlassen? Möchtest keinen sehen und reden, obwohl Du jemanden zum reden suchst? Nur komische Gedanken, Kopfsalat oder doch was anderes?

Auch wenn es schwer fällt, such Dir jemand zu reden, Deinen Budenspanner oder eine andere Person auf der Piste. Auch die Seelsorger sind für Dich da und hören Dir zu, Antrag per VG51 reicht. Die Telefonseelsorge steht auf der „Whitelist“ und kann auch angerufen werden, falls Du denkst, dass Dir hier keiner zuhört, ohne dass es ein „Vieraugengespräch“ bleibt. Versuche, Dir Deinen Tag einzurichten, ein Beispiel steht rechts. Da dieses Lied mich regelmäßig „verfolgt“ im Kirchenchor und es auch in diese Zeit passt, denk daran:

Kehrvers: Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur, ganz egal ob Du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist Du ... Das ist der Clou, Du bist Du. Ja, Du bist Du.

Strophen:

(1) Vergiss es nie: Dass Du lebst war keine eigene Idee, und dass Du atmest, kein Entschluss von Dir! Vergiss es nie: Dass Du lebst, war eines anderen Idee, und dass Du atmest, sein Geschenk an Dich!

(2) Vergiss es nie: Niemand denkt und fühlt und handelt so wie Du, und niemand lächelt, so wie Du's grad tust. Vergiss es nie: Niemand sieht den Himmel ganz genau, wie Du, und niemand hat je, was Du weißt, gewusst..

(3) Vergiss es nie: Dein Gesicht hat niemand sonst auf dieser Welt, und solche Augen hast alleine Du. Vergiss es nie: Du bist reich, egal ob mit, ob ohne Geld, denn Du kannst leben! Niemand lebt wie Du! (Jürgen Werth)



Gib Struktur Deinem Tagesablauf:

- Ob Du nun zur Arbeit abrücken kannst oder Dich nochmal „umdrehst“, steh auf.
- Meditation oder Morgengebet.
- Frühstück, Bildung (Morgennachrichten, ob nun aus dem Radio oder TV, Zeitung usw.) Lese, lerne eine Sprache, Hofgang.
- Mittagessen und dann Mittagsruhe!
- Zum Aufschluss einen Mitinsassen zum Tee/Kaffee einladen und über den Tag reden.
- Zum Abendessen oder auch danach eine Sendung aus dem TV oder Radio.
- Zum Tagesabschluss und zur inneren Reflexion Meditation oder Abendgebet.
- Nachtruhe mit mindestens acht Stunden Schlaf

• Aus der Anstalt •

Was machen eigentlich Haus- & Hofreiniger?



[R.K.] Sie zählen zu den guten Geistern der Anstalt, ohne sie wäre so mancher Hof total vermüllt, die Mülleimer würden überlaufen und die Gänge würden aussehen wie Sau.

Doch was sind eigentlich ihre Aufgaben die ganze Zeit? Eigentlich sieht man uns so gut

wie nie und trotzdem ist der Hof immer entmüllt, die Mülleimer laufen nicht über und so weiter. Als Haus- und Hofreiniger ist es meine Aufgabe, den F-Gang zu wischen und das von Montag bis Freitag. Ist dies erledigt, folgt die nächste Aufgabe, Hofreinigung. Es gibt Tage, da bekommt man als Haus- & Hofreiniger das kotzen, da fliegt alles aus dem Fenster, was nicht mehr benötigt wird. Egal, ob es leere Duschbäder sind, Lebensmittel jeglicher Art, Zeitungen oder Brotbeutel – man fragt sich, ob der Weg zum Mülleimer im eigenen Hofraum wirklich so weit ist, dass man stattdessen lieber den Hof als Müllkippe verwendet. Nach der Hofreinigung erfolgen nach Absprache mit den Bediensteten der Station weitere Arbeiten, z.B. wird das Treppenhaus gewischt, das Treppengeländer abgewischt oder die Fenster geputzt. Kurz vor und nach der Freistunde erfolgt eine weitere Hofreinigung, ihr glaubt gar nicht, wie viel Müll in kürzerer Zeit entstehen kann. Sieht man bestimmte Höfe, denkt man sich seinen Teil. Übrigens: Essensreste locken Ratten und andere Schädlinge an und wir sind bestimmt nicht schuld daran, wenn ihr kein Besteck mehr habt, auch sind wir nicht eure Boten für andere Insassen. Wenn ihr etwas zu klären habt, macht das bitte unter euch aus oder benutzt dafür die Hauspost. Manche Insassen denken, sie könnten uns eins auswischen, wenn sie ihren Müll über den Hof entsorgen, aber das ist nicht so. „Leben und leben lassen“ lautet immer noch die Devise. Zum Schluss sei gesagt: manche sind immer noch der Auffassung, dass wir ihre persönlichen Putzteufel sind und ihren Müll auf der Piste wegräumen oder ihre benutzten Töpfe und Pfannen aufwaschen müssen, da müssen wir euch leider enttäuschen. Und wenn ihr mit unserer Arbeit unzufrieden seid, sprecht uns doch bitte persönlich an und wir finden eine Lösung, und nicht über 6 Ecken, wo die Hälfte eh schon verdreht ist.

Ein Weg aus der Wegwerfgesellschaft ...

[Soul_Fire] Nach einer Eurobarometer-Umfrage wünschen sich 77 Prozent der Konsumenten in der Europäischen Union, ihre Waren lieber zu reparieren als neue zu kaufen. Darauf will die EU reagieren. Während eine dafür gegründete Kommission eine entsprechende Gesetzesinitiative für September dieses Jahres angekündigt hat, stimmte das Europäische Parlament in Straßburg bereits über seine Prioritäten für den Vorschlag ab. Der Kern des Rechts auf Reparatur ist der Zugang zu Ersatzteilen und Anleitungen für alle Werkstätten und Endverbraucher. Das Ziel: Informationen über die Lebensdauer und Reparierbarkeit sollen den Menschen den nachhaltigen Einkauf ermöglichen. Es macht aus Verbrauchern eine treibende Kraft des ökologischen Klimawandels. Bislang fehlte der rechtliche Rahmen, der den Weg aus der Wegwerfgesellschaft eröffnet. Anreize, die Reparatur anstelle des Austauschs von Waren zu wählen, müsste sich laut Parlament in Garantien wiederfinden. Sowie in öffentlicher und einer ausgeweiteten Herstellerverantwortung, die Produkte langlebiger und leichter reparierbar zu machen. Denn nicht nur sind die wenigsten Geräte wieder leicht zum Laufen zu bringen; ihr verfrühter Verfall wird auch bei der Herstellung geplant. Das ist weder verbraucherfreundlich noch nachhaltig und eine Marketingstrategie, die als unlautere Handelspraxis angesehen werden sollte. Die gegründete Initiative ist eine Säule der Bemühungen der EU, bis 2050 klimaneutral zu werden und die Kreislaufwirtschaft zu fördern. Durch deren Intensivierung soll die Umwelt mit weniger Müll belastet werden. Denn weil allzu oft der kaputte Herd oder das kaputte Handy aussortiert werden müssen, wächst auch der Berg an Elektroschrott immens weiter an und das nicht nur in Europa, sondern weltweit. Das führt dazu, dass immer mehr Müll in andere Länder verfrachtet wird, man will halt nicht vor der eigenen Haustür einen Berg Müll liegen haben. 2018 hatten rund 4 Millionen Tonnen Elektrogeräte ausgedient, aber weniger als 40 Prozent werden recycelt. (Quelle: EU-Parlament) Thüringen hat damit für Furore gesorgt, auch Österreich hat ihn eingeführt: **einen Reparaturbonus** mit Geldern aus der öffentlichen Hand. Dahinter steckt eine ganz einfache Logik: Elektrogeräte jeglicher Art und kaputte Kleidung sollen nicht einfach weggeworfen, sondern in einer Fachwerkstatt repariert werden. Gebrauchsgegenstände sollen so langlebiger gemacht werden, statt sie zu entsorgen. Sachsen will mittlerweile nachziehen und startet ein Pilotprojekt in Leipzig. Damit sollen Bürger Abfall vermeiden, Energie und Ressourcen schonen und das Klima schützen. Der Reparaturbonus ist Teil eines

• Aus der Anstalt •

Programms zu genereller Müllvermeidung und zur Umsetzung einer effektiveren Kreislaufwirtschaft unter dem Titel „Zero Waste“

In Dresden besteht mittlerweile die Möglichkeit, dass Altgeräte und Möbel auf den Wertstoffhöfen der Stadt abgegeben werden können. Dort werden sie geprüft und gegebenenfalls aufgearbeitet. Auch hier in der JVA werden Elektrogeräte unnötiger Weise entsorgt und man fragt sich, muss das sein oder gibt es dafür keine andere Lösung? So könnte man Möglichkeiten schaffen, dass Altgeräte aufgearbeitet werden. Richtig ist aber, dafür müssen bestimmte Voraussetzungen geschaffen werden, wie beispielsweise Räumlichkeiten gefunden werden müssen. Doch eigentlich gibt es auch eine andere Lösung. Die Haftanstalt führt ein sogenanntes Kombiticket in Höhe von 10 – 15 € für Elektrogeräte ein. Mittlerweile ist die JVA Dresden eine der letzten ihrer Art, die sich bis heute noch dagegen verwehren, und sind wir doch mal ehrlich: anstatt funktionstüchtige Altgeräte zu zerstören und sie anschließend zu entsorgen, können diese auch an Insassen, die gar nichts haben, vermietet werden. Eine Win-Win-Situation sozusagen, unser sogenannter GMV **B. Krone** könnte dieses Thema ja mal bei der nächsten Sitzung ansprechen und darauf pochen, dass sich in der Hinsicht etwas tut, schließlich hat er sich ja extra dafür wählen lassen, um sich für die Interessen der Mitgefangenen einzusetzen. Am besten, ihr geht ihn mit diesem Thema so richtig schön auf den Sack.



Und seien wir doch mal ehrlich: Wer kann sich schon einen Fernseher leisten, der bei Massak fast 300 € kostet, nicht jeder hat zudem die Möglichkeit, sich einen reinschicken zu lassen bzw. es reicht das Eigengeld nicht aus. Deshalb wechseln Elektrogeräte auch mal den Besitzer, was durch eine Überschreibung zum Haftende möglich ist.

Folgende Fragen wurden der Anstaltsleiterin zugesandt.

1. Welche Kosten entstehen der JVA monatlich durch die Entsorgung von Altgeräten?
2. Welchen Stellenwert hat die Firma Massak beim Erwerb von Neugeräten?
3. Ist es möglich, Altgeräte, die auf Kammer liegen, nach einer gewissen Zeit käuflich zu erwerben? Wenn nein, warum nicht?
4. Wenn Frage 3 mit Ja beantwortet wurde, ist es dann auch möglich, diese statt zu kaufen, zu mieten? Wenn nein, warum nicht?
5. Wenn die beiden letzten Fragen mit nein beantwortet wurden, besteht die Möglichkeit einer Spende an gemeinnützige Vereine, anstatt die Altgeräte bewusst zu zerstören? Wenn nein, warum nicht?
6. Wenn die Fragen 3, 4, 5 mit nein beantwortet wurden, besteht die Möglichkeit, dass in der Anstaltsverwaltung ein Umdenken im Sinne des ökologischen Klimawandels stattfinden wird und weg von der Wegwerfgesellschaft?

Antworten:

zu 1. Die Kosten sind nicht ermittelbar und im Einzelfall abweichend.

zu 2. Es wird keine Statistik geführt. Geschätzt werden 60 % der Geräte über Massak und 40 % über Versandhandel bzw. Angehörige bezogen.

zu 3. Nein. Ein Erwerb ist nicht möglich, da in der Regel keine intakten Altgeräte in der Kammer gelagert werden. Es handelt sich überwiegend um defekte Geräte, die bis zur zeitnahen Entsorgung in Besitz der Eigentümer verbleiben und im Auftrag entsorgt werden.

zu 4. –

zu 5. Da die Geräte defekt sind und ein gefahrloser Weiterbetrieb der Geräte nicht gewährleistet ist.

zu 6. Bei Entlassung ist es seit Jahren möglich, funktionstüchtige Elektrogeräte Mitgefangenen zur weiteren Nutzung zu überschreiben. Eine technische Überprüfung ist in der Anstalt leider nicht möglich und aus Kostengründen bei einer Fachfirma nicht rentabel. Oft weisen Elektrogeräte bei der Entlassung zweifelhaft Beschädigungen auf. Hier stehen die Gesundheit und das Leben der Gefangenen im Vordergrund vor ökologischen Betrachtungen.

• Aus der Anstalt •

[Ja] Bei dem letzten Text kommen eigene Erinnerungen auf: In den Ferien hatte ich in einer Autofabrik lange am Fließband gearbeitet. Gleich am Eingang gab es einen großen Platz, an dem Arbeitnehmererfindungen ausgestellt wurden. Und für jede gab es mächtige Prämien. Selbst bei vermeintlichen Kleinigkeiten waren es oft genug mehrere Monatslöhne, weil: Natürlich brachte es auch der Firma etwas: viele Verbesserungen, die gleich umgesetzt wurden – und auch „nur“, dass sich die Mitarbeiter gut fühlten.

Mal sehen, ob unser „Öffentlicher Dienst“ etwas anderes kennt, als nur den Leierkasten: Haben wir noch nie so gemacht, da könnte ja jeder kommen, Bedenken, Bedenken: Damit haben wir Erfahrung: Genug!

Warum Wildvögel nicht gefüttert werden sollten...

[Soul_Fire]

Sind sie nicht niedlich anzusehen, diese kleinen Bällchen aus Federn, die auf den Höfen umher flitzen, wie sie sich auf alles Essbares stürzen, egal ob es Käse, Wurst, Kuchenstücke oder hartes Brot ist?

Bei diesen kleinen Wesen schmilzt jedem das Herz und man könnte stundenlang zusehen, wie sie sich darauf stürzen, als hätten sie tagelang nicht gefressen. Doch außer, dass die Essensreste Ratten und andere Schädlinge in der JVA anziehen, hat es noch einen ganz andren Grund, warum man Wildvögel, ganz speziell Enten, nicht füttern sollte. Eins vorweg: Vögel ersticken nicht an Brot, Vögel haben kein Gebiss, daher schlucken sie ihr Futter herunter. Daher nehmen sie auch nichts auf, was sie nicht herunterschlucken können, das trifft vor allem auf Enten und andere Wasservögel zu. Ist ihnen das Futter zu hart, tunken sie es einfach so lange ins Wasser, bis es weich genug zum Verzehr ist. Trotzdem ist in vielen Gemeinden und auch in der JVA das Füttern verboten. Die Vögel finden ein reichhaltiges natürliches Nahrungsangebot und können sich ALLEINE versorgen. Werden sie zusätzlich mit Brot oder anderen Lebensmitteln gefüttert, sammeln sich erstens die Reste der Backwaren im Gewässer an und lassen selbiges irgendwann kippen. Die Tiere sind von Natur aus nicht an derart kohlenhydratreiche Nahrung gewöhnt, sie würden mit der Zeit an Adipositas erkranken.

„Wollt ihr das wirklich“?

Alle Tiere fressen das, was ihnen am besten schmeckt; dazu gehören auch Vögel.

Es gibt heute in Deutschland eigentlich kein salzfrei gebackenes Brot mehr. Das Salz schadet den Tieren genauso wie reine Fette (Butter, Schmalz oder Margarine) und reine Weizenmehlprodukte. Die Vögel benötigen die Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe, die Körnerfutter nicht zuletzt dank der enthaltenen Schalen und Spelzen hat.

Ein Toastbrot bietet zwar schnelle Energie, enthält aber auch viel Salz und nur kurzzeitige Kohlenhydrate, die schnell umgesetzt sind.

Und es gibt außer Salz noch einen weiteren Grund, kein Brot an die Vögel zu verfüttern. Das Brot ist trocken und quillt im Magen der Vögel auf, wo es den Tieren Feuchtigkeit entzieht. Da der Magen aber mit dem aufgequollenen Brot schon voll ist, wird der Vogel nicht trinken – das schadet allerdings der Gesundheit der Tiere.

Schlecht für die Vögel sind außerdem:



Salzstangen

Chips

Brezeln

Wurst

Schinken

Speck

Käse

Molkereiprodukte

Quelle: NABU

• Rezepte •

Windbeutel mit Obstfüllung Für den Brandteig:

125 ml Wasser
25 g Butter oder Margarine
75 g Weizenmehl
15 g Speisestärke
2 – 3 Eier

Für die Füllung

500 g Obst (z.B. Sauerkirschen aus dem Glas)
50 g Zucker
15 g Speisestärke
175 ml Kirschsafte von den Kirschen
250 ml Schlagsahne
25 g gesiebter Puderzucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
1 Pck. Sahnesteif



Zubereitung:

Für den Teig Wasser und Butter oder Margarine am besten in einem Stieltopf zum Kochen bringen.

Mehl mit Speisestärke mischen, sieben, auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten und zu einem glatten Kloß rühren. Unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen und den heißen Kloß sofort in eine Rührschüssel geben.

Nach und nach Eier unterarbeiten (einkneten). Weitere Eizugaben erübrigen sich, wenn der Teig stark glänzt und so von einem Löffel abreißt, dass lange Spitzen hängen bleiben.

Mit 2 Teelöffeln oder mit einem Spritzbeutel 8 Teighäufchen auf ein Backblech (gefettet, mit Mehl bestäubt) setzen. Das Backblech in den Backofen schieben. ◊ Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) ◊ Backzeit 25 – 30 Minuten

Während der ersten 15 Minuten Backzeit die Backofentür NICHT ÖFFNEN, da das Gebäck sonst zusammenfällt.

Die Windbeutel vom Backblech lösen und auf ein Kuchenrost legen. Sofort von jedem Windbeutel einen Deckel abschneiden, damit der Dampf entweichen kann. Windbeutel erkalten lassen.

- Für die Füllung Obst (Sauerkirschen) in ein Sieb schütten und Saft abtropfen lassen.

Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und 125 ml davon abmessen (evtl. mit Wasser ergänzen). Speisestärke mit etwas von dem Saft anrühren. Restlichen Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührte Speisestärke unter Rühren in den von der Kochstelle genommenen Saft geben, kurz aufkochen lassen. Die Sauerkirschen unterheben. Fruchtmasse abkühlen lassen.

Sahne mit Puderzucker, Vanillin-Zucker und Sahnesteif steif schlagen.

In jeden Windbeutel etwas von der Obstmasse geben und die Sahne darauf spritzen. Auf jeden Windbeutel einen Deckel legen, mit Puderzucker bestäuben.

• Rätsel über Rätsel •

Kreuzworträtsel

(Quelle: Sächsische Zeitung)

Umsicht, mit		Ober- Flächen- schaden			Chile- nische Währung		Zier- strauch	Greif- vogel		Sport- übungs- leiter		Geheim- Dienst. Der USA	Abk.: Hessi- Scher Rundfunk
								Unter Zuhilfe- nahme					
Räum- lich eng		Bewohne r eines Ernteils						Haupt- Stadt. Süd- Koreas		Hauch, Fluidum (franz.)			
					Ein Kloster- Staat (Griesch.)		Tinten- fisch- farb- stoff						Ohne Mut, furcht sam
Luft- rolle		Schweiz. Kantons- haupt- stadt		Maul des Wildes						dt. Physiker †1854		Wende- Ruf beim Segeln	
Strenge, grausam- keit							Vernunft, Verstand (latein.)		skandi- navische Währungs- einheit				
				Haupt- farbton		Pfannen- gericht							
Sing- vogel	Veraltet : Frau		restlos						Folglich, somit			Abk.: Erdge- schoss	
Teil von Großbritani en						Dt.TV- Sender (Abk.:)		Baum- teil					
			Chem. Zeichen Für Gold		Iranische Währung								
Tierfutter		Spiel- Beginn beim Fussball											
kleiner sack							Englisch nach, zu						

• Rätsel über Rätsel •

Sudoku

(Quelle: Sächsische Zeitung)

5		1		2		7	6	
	7	4				1		5
	6		7					
6	4				9			
8			2	6	1			4
			8				9	6
			5	8		4		
4		8				6	2	
	1	6	4			5		8

	3		9	7		5		
6					4			1
	8	7	5					
				1				
					6	9	3	
8						4	2	3
			3					9
		2		5	8			7

3								7
9		7			1			
					8		2	5
			2				1	
6							4	
1			5			8	3	
8			5		4			
			9	7				6

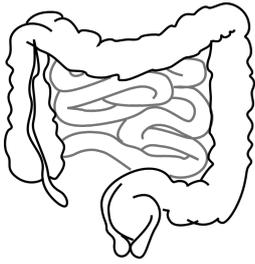
		5	3			4		
4		2			9			
		6						
					3		8	
9							7	
		4	8	2				
7				2		3		
3		4		1	7			
							9	

• Schlau gemacht •

Recherche...

Wo bracht man die glatte Muskulatur?

[Soul_Fire] Im menschlichen Körper gibt es zwei grundsätzliche Arten von Muskeln. Die gestreifte Muskulatur umfasst die Skelettmuskeln, die von jedem Menschen willkürlich gesteuert werden können, etwa beim Laufen oder beim Greifen. Die glatte Muskulatur hingegen wird vom Nervensystem automatisch gesteuert. Sie sitzt vor allem an Hohlorganen, die ihr Volumen verändern können. So



werden bzw. die unwillkürlichen Bewegungen der Magenwände oder der gesamte Darm von glatter Muskulatur bewirkt. Ein Sonderfall ist die Atmung, so kann man eine zeitlang die Luft durchaus willkürlich anhalten. Aber irgendwann setzt dann wieder die

automatische Atmung ein. Das Herz ist ein Sonderfall: es besteht aus gestreifter Muskulatur, wird aber vom Körper vollautomatisch gesteuert.

Was tun gegen die Plage der Fruchtliege?

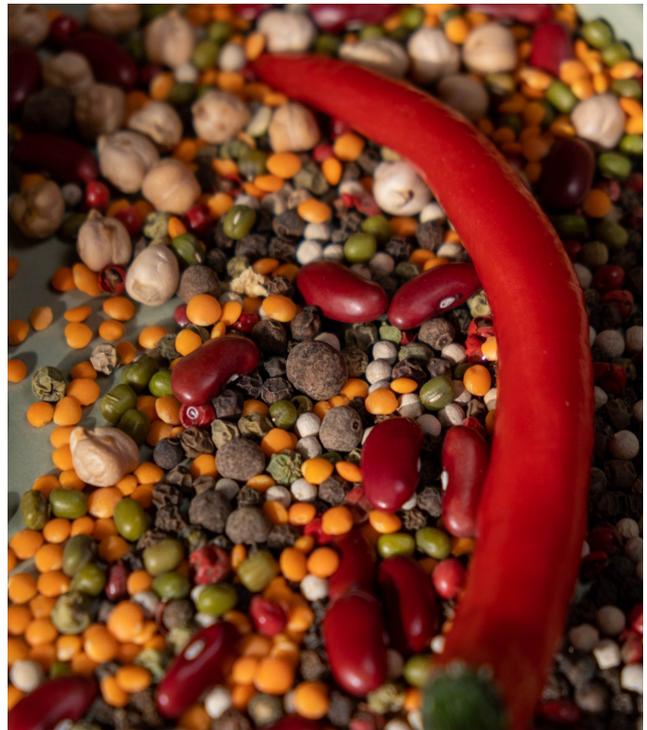
In den letzten Jahren sind die Fruchtliegen immer mehr zur Plage geworden. Je wärmer es ist, desto schneller vermehren sie sich und in Massen können sie eine ganze Ernte vernichten. Sie legen ihre Eier auf die Früchte, und ihre Larven entwickeln sich in den Früchten und ziehen Fäulnis und Schimmel nach sich. Vor allem die aus Asien eingeschleppte Kirschessigfliege bereitet den Menschen immer wieder große Sorgen. Sie befällt neben Kirschen eigentlich alle anderen Obstsorten und kann am besten mit Leimfallen bekämpft werden. Die gelben Tafeln lenken die Fruchtliegen ab, im Idealfall setzen sie sich drauf und bleiben kleben. Am besten hängt man die Tafeln ans Fenster oder an eine andere Pflanze, um die Fruchtliegen wegzulocken.



Augen auf bei der Mineralstoffversorgung!!!

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Ernährung, leben vegetarisch oder vegan. Vielen ist nicht bewusst, dass selbst eine an sich gesunde Ernährung nicht unbedingt eine ausreichende Mineralstoffaufnahme, zum Beispiel von Magnesium und Zink, garantiert.

Obst und Gemüse sind gesund, aber nicht mehr so reich an Mineralstoffen wie früher. Weltweite Untersuchungen zeigen, dass der Magnesiumgehalt von Lebensmitteln wie Getreide und Gemüse in den letzten Jahrzehnten deutlich abgenommen hat. Mögliche Gründe sind unter anderem der Einsatz von Düngemitteln und auf hohen Ertrag gezüchtete Sorten. Als guter Zinklieferant gelten vor allem Lebensmittel tierischer Herkunft. Wer sich vorwiegend pflanzlich oder vegan ernährt, sollte daher insbesondere auf seine Zinkzufuhr achten: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten zwar viel Zink, der Vitalstoff kann aber nur eingeschränkt vom Körper aufgenommen werden. Denn viele naturbelassende Lebensmittel enthalten Phytinsäure, die eine vom Körper nicht verwertbare Verbindung mit Zink bildet. Auch auf die Selenversorgung sollte geachtet werden. Gute Lieferanten für das Spurenelement sind z.B. Paranüsse, Kohl (Brokkoli, Weißkohl) und Zwiebelgemüse, sowie Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte wie Linsen.



• Der Blick in den Spiegel •

Wir freuen uns sowohl über Lob und Kritik, insbesondere aber auch über konstruktive Anregungen von unseren Leser*innen. Wir bitten Euch jedoch, **Abstand von persönlichen Rachefeldzügen, Beleidigungen oder rassistischen Äußerungen zu nehmen**, denn weder freut es, diese dann zu lesen noch werden sie dann gedruckt.

Vielen Dank für eures Verständnis

Was hat Dir **besonders** gefallen? 😊 Was hat Dir **gar nicht** gefallen? ☹️

Was gefällt Dir am Riegel?



Was gefällt dir gar nicht am Riegel?



Anregung & Kritik

Liest Du den Riegel? _____

Welches Thema sollte in der nächsten Ausgabe sein?

Wie gefallen dir die Titelthemen?

Was würdest du am Riegel gern verbessern?

Deine Bewertung dieser Ausgabe 2/2022

Inhalt

Layout

Rätsel

Gesamteindruck

1 2 3 4 5 6

Die Bewertung kann gerne auch als Leserbrief an die Redaktion zurückgegeben werden

• Angebote •



**Bücher für Schule
und Ausbildung**

Freiabonnements für Gefangene e.V.
vermittelt kostenlos Lehrbücher und
Fachliteratur für Schule und Ausbildung.

Bücherwunsch an:
Freiabonnements für Gefangene e.V.
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin

 Freiabonnements
für Gefangene e.V.

Die Aktion wird durch
private Spenden getragen.

Foto: © iStock, Uğur Karabac

Zeitungsangebot für Gefangene

Freiabonnements für Gefangene e.V.
vermittelt kostenlos
Zeitungen und Zeitschriften an Gefangene

**Tageszeitungen
Magazine & Wochenzeitungen
Stadtmagazine
Fremdsprachige Zeitungen**

Sie können uns erreichen:
Freiabonnements für Gefangene e.V.
Köpenicker Straße 175
10997 Berlin

Tel: 030-6 11 21 89
Fax: 030-61 62 98 99
E-Mail: info@freiabos.de

 Freiabonnements
für Gefangene e.V.

Die RIEGEL- Redaktion sucht neue Mitstreiter

Ihr solltet:

1. Spaß am Schreiben haben
2. Deutsch gut in Wort und Schrift beherrschen
3. und Lust haben, euch 2-mal im Monat einen Nachmittag Zeit zu nehmen.

Bei Interesse schreibt einfach einen VG 51
an den

HAMMER WEG e. V., Postfach in der JVA Dresden
oder an

DER RIEGEL, Briefkasten in der JVA Dresden

• Adressen •

Adressen & Telefonnummern	JVA Dresden
Landgericht Dresden Lothringer-Str. 1, 01069 Dresden Telefon: 0351-4460	Hammerweg 30 0127 Dresden Anstaltsleiterin: Frau R. Stange
Amtsgericht Dresden Roßbachstr. 6, 01069 Dresden Telefon: 0351-4460	Besuchszeiten: <i>Montag & Dienstag</i> 13:00 – 14:00 14:45 – 15:45 16:30 – 17:30 18:15 – 19:15
Agentur für Arbeit Dresden Henriette-Hebest. 6, 01069 Dresden Telefon: 0351-2885 2500	<i>Mittwoch, Donnerstag & Freitag</i> 08:45 – 09:45 10:15 – 11:15 12:15 – 13:15 13:45 – 14:45
Jobcenter Dresden Budapesterstr. 30, 01069 Dresden Telefon: 0351-4754444	<i>Samstag & Sonntag</i> 09:30 – 10:30 11:00 – 12:00 14:00 – 15:00 15:30 – 16:30
Landesjustizkasse Chemnitz Jagdschänkenstr. 58, 09117 Chemnitz Telefon: 0371-8448221	Bankverbindung: Landesjustizkasse Chemnitz IBAN: DE 5687000000087001500 BIC: MARKDEF1870 Referenz: 70920941244 Name; Vorname Referenz 2: Geburtstag Verwendungszweck
Familienkasse Marschnerstr. 37, 01307 Dresden Telefon: 0351-44010	Anstaltsbeirat: Prof. Ulfrid Kleinert (Hammerweg e.V.) Anke Söldner (Verein für soziale Rechtspflege) Regine Henkel (Arbeitsagentur Dresden) Rene Großpietsch (Arbeitersamariterbund) ASB Michael Pieper (Geschäftsführer Kreishandwerkschaft) Rene Vits (Arbeiterwohlfahrt) AWO Dresden Hanna Einkenkel (Hammerweg e.V.)
Jugendamt Dresden Waisenhausstr. 8, 01067 Dresden Telefon: 0351-4976684	Vertreter Sächsischer Landtag (SLT) Martin Modschiedler (CDU) Dr. Joachim Keiler (AFD)
AWO Dresden Telefon: 03518588118	GMV Gefangenenmitverantwortung: Bernd Krone
Vonovia Wohnungsgesellschaft Pfothenhauerstr. 48, 01307 Dresden Telefon: 0234414700000	Erreichbarkeit: Per VG51 an Stationsdienst Per Brief in die Briefkästen im Hauptgang Per Hauspost an das namentliche Mitglied
Suchtberatung „Gesop“ Gasanstaltstr. 10, 01237 Dresden Telefon: 0351-21530830	Männernetzwerk Dresden e.V. Schwepnitzer Straße 10, 01097 Dresden Projektkoordination: 0351 - 79 66 348 Fachstelle: 0351 - 79 66 352 P3 sozial: 0351 - 65 888 325 Escape: 0351 - 810 43 43 Papada: 0351 - 810 44 33 Männerschutz: 0351 - 32 34 54 22
Polizeidirektion Dresden-Nord Stauffenbergallee 18, 01099 Dresden Telefon: 0351-65244100	Volkshochschule Dresden e.V. „Prof. Victor Klemperer“ Annenstr. 10, 01067 Dresden Telefon 0351 254 40 0 Fax 0351 254 40 25 Mail: post@vhs-dresden.de Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch 9 bis 12 Uhr Donnerstag 15 bis 18 Uhr
Verein für soziale Rechtspflege e.V. Karlsruher Str. 36, 01099 Dresden Telefon: 0351-402080	SET-FREE e.V. Postfach 800105 D – 01101 Dresden +49 151 25548155 info@set-free-ev.de
Sächsisches Staatsministerium der Justiz für Demokratie, Europa & Gleichstellung. Hansastr. 4, 01097 Dresden Telefon: 0351-5640	Freiabo. für Gefangene (Zeitungen etc.) Köpenickerstr. 175, 10997 Berlin Telefon: 030-6112189
Netgames (Shop für PS2 Spiele) Zschochernstr. 4, 07545 Gera Telefon: 0365-2900840	Gerdes (Telefonanbieter) Bergwiesenstr.9, 53340 Meckenheim

👉 Der neue Drink:👉

Imke Meimers nahm einen kräftigen Schluck aus der Dose. Der Energydrink würde ihr den notwendigen Kick geben, um ... plötzlich verschwa alls vor ir Aug, als würd Bustab fehle in ei Geschich.

D hlf nr n Rlxndr... Kaum hatte Imke Meimers das lindernde Gebräu aus Safran und Rosenwasser an ihre Lippen geführt, war ihr Blick auch schon wieder klarer. Zur Beruhigung nahm sie noch einen tiefen Zug ... dochdoch plötzlichplötzlich ververdoppeltedoppelte sichsich allesalles ... O nein! Imke Meimers schüttelte wütend den Kopf.

Professor Heimgold hatte wieder an der Dosierung gedreht. Rauf, runter, rauf, runter. Der irre Chemiker war auf der Suche nach dem ultimativen Mix, dem Trunk der Weisen.

Als erfahrene Brauerin wusste Imke Meimers: Da konnte der Professor lange suchen. Und „Heimgoldwasser“ war auch kein Knallname für das süßsaure Zeug.



👉 Weisheiten 👉

Am Ende ist alles ein Witz. (Ch. S. Chaplins letzte Worte)

Und wüsste ich, dass morgen die Welt untergeht, würde ich noch heute ein Apfelbäumchen pflanzen. (M. Luther)

Es ist nun an der Zeit. Drum lasset uns nun ein Apfelbäumchen pflanzen! (Enkisan)

Die Bibel sagt: „Auge um Auge – Zahn um Zahn“. Würden wir das ernst nehmen, wären wir am Ende alle blind. (Gandhi)

Wer die Karre nicht aus dem Dreck zieht, wird eins mit dem Dreck! (S&R)

Tue es oder tue es nicht – es gibt kein Versuchen. (Yedi)

Freiheit ist immer die Freiheit der Andersdenkenden. (R. Luxemburg)

Ihr bewegt falsch! (Wilhelm Reich)

Drei Weisheiten, die der Druide stets achtet: „Aller Dinge gewahr zu sein, von allen Dingen entfernt zu sein, alle Dinge zu ertragen.“ (Enkisan)

TERMINE:

01.09.2022: HAMMER WEG e. V: Mitgliederversammlung in Räumen der Evangelischen Hochschule Dresden

03.09.2022: Tag der offenen Tür in der JVA

10.09.2022: Sportfest in der JVA



andreas boine

rechtsanwalt

fachanwalt für strafrecht

Turnerweg 6, 01097 Dresden

Telefon: 0351 804 8656

Mobil: 0160 846 3301

Telefax: 0351 804 8655

info@ra-boine.de

www.ra-boine.de

SEIT 2001

RECHTSANWALT

SEIT 2005

FACHANWALT FÜR STRAFRECHT

RECHTSTIPP:

Mit einer Änderung der Strafprozessordnung im Dezember 2019 haben sich wesentliche Änderungen im Recht der Pflichtverteidigung ergeben. Von besonderer Wichtigkeit sind dabei insbesondere:

1. In Fällen der sog. notwendigen Verteidigung (in denen ein Anspruch auf Bestellung eines Pflichtverteidigers besteht) besteht bereits im Ermittlungsverfahren der Anspruch auf Bestellung eines Pflichtverteidigers. (§ 141 Abs. 1 S. 1 StPO)
2. Vor Vernehmungen und Entscheidungen zur Haft ist dem Beschuldigten auch im Ermittlungsverfahren ein Pflichtverteidiger zu bestellen. (§ 141 Abs. 2 StPO)
3. Im Falle der Inhaftierung ist nach Eröffnung des Tatvorwurfes (z.B. durch eine Ankündigung der Vernehmung zu einer Sache) ein Pflichtverteidiger zu bestellen. (§ 141 Abs. 2 Nr. 3 StPO)
4. Die Möglichkeit eines Wechsels des Pflichtverteidigers ist nunmehr gesetzlich geregelt. Sofern der Beschuldigte zu der Bestellung des Pflichtverteidigers nicht angehört wurde oder er nur eine kurze Frist zur Stellungnahme hatte (z.B. bei der Hafttrichtervorführung), kann innerhalb von drei Wochen die Bestellung eines anderen Pflichtverteidigers beantragt werden. (§ 143a Abs. 2 Nr. 1 StPO)

Mit den gesetzlichen Änderungen ist nunmehr gewährleistet, dass niemand, der sich in Haft befindet, sich einem Strafverfahren ohne den Beistand eines Verteidigers stellen muss. Der Inhaftierte muss dieses Recht aber aktiv wahrnehmen, indem er die Bestellung eines Verteidigers beantragt. Die Strafprozessordnung sieht vor, dass er bei Vernehmungen auf die Bestellung eines Verteidigers verzichten kann (§ 141a Abs. 1 StPO). Von einem Verzicht ist aus Sicht der Strafverteidiger dringend abzuraten.

„DIE AUFGABE DES STRAFVERTEIDIGERS IST ES, VERTRAUEN ZU SCHENKEN, WO ES JEDER VERWEIGERT; MITGEFÜHL ZU ENTFALTEN, WO DIE GEFÜHLE ERSTORBEN SIND; ZWEIFEL ZU SÄEN, WO SIE KEINER MEHR HAT; UND HOFFNUNG ZU PFLANZEN, WO SIE LÄNGST VERFLOGEN WAR.“

G. Strate



Jeder Beschuldigte hat in jeder Lage des Verfahrens das Recht sich des Beistands eines Verteidigers zu bedienen.

The accused may have the assistance of defense counsel at any stage of the proceeding.
we speak english

Каждый обвиняемый в любой ситуации процесса имеет право пользоваться защитой адвоката.
Мы говорим по-русски.

Ihr Recht - Ihre Strafverteidiger
STURMRECHTSANWÄLTE

Blasewitzer Str. 9
D-01307 Dresden
Fon 49 (0)351 2606883
Fax 49 (0)351 2606882
E-Mail: info@sturmrechtsanwaelte.de

LAWYERSADVOCATS

SCHMIDT MAY

R E C H T S A N W Ä L T E

**Beratung & Vertretung,
Ihr Anliegen ist unsere Herausforderung!**

Lauterbachstraße 5
01796 Pirna
info@anwaelte-pirna.de

Tel.: 03501/4 66 18 36
Fax: 03501/4 66 18 38
www.anwaelte-pirna.de

Unsere Kompetenzen im Strafrecht:

Jugend- und Erwachsenenstrafrecht
Ermittlungsverfahren und Untersuchungshaft
Haftprüfung, Haftbeschwerde
Gerichtliches Hauptverfahren, Berufung und Revision
Betäubungsmittelstrafrecht
Strafvollstreckung und Strafvollzug
Wahl- und Pflichtverteidigung



Rechtsanwältin Fanny Schmidt



Rechtsanwältin Susanne May

Abonnementsbestellung

der Dresdner Gefangenenzeitung „Der Riegel“

– einzige deutsche Gefangenenzeitung mit Redaktionen von innen (Gefängnisinsassen) und außen (Haftentlassene und freie Bürger) –

DER RIEGEL - Die Dresdner Gefangenenzeitung erscheint alle drei Monate.
DER RIEGEL - *informiert Inhaftierte, deren Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit* über Vorgänge im Dresdner Gefängnis und über die Arbeit der haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen

DER RIEGEL - *kommentiert* aus der Sicht von Gefangenen und derer, die mit ihnen zusammen arbeiten, gesellschaftliche und politische Vorgänge

DER RIEGEL - *mischt sich in öffentliche Debatten ein*, die den Strafvollzug betreffen.

Jahresabo 10 € inkl. Versand

Einzelheft 2 € zzgl. Versand

Zu bestellen über:

HAMMER WEG e. V., Fr. Hanna Einenkel, Peschelstraße 17, 01139 Dresden



Ich bestelle den RIEGEL – Dresdner Gefangenenzeitung, hg. vom HAMMER WEG e. V. – Verein zur Förderung Strafgefangener und Haftentlassener, im Abonnement zum Jahresabopreis von 10 € inkl. Versand.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung des Betrages von 10 € auf:

IBAN: DE 49 8505 0300 3120 0020 88
SWIFT-BIC: OSDDDE81XXX
Kreditinstitut: Ostsächsische Sparkasse Dresden

Bitte senden Sie den „Riegel“ an folgende Adresse:

Name: _____

Straße: _____

PLZ /Ort: _____

Der Spendenpreis beträgt 2 €, für Gefangene ist die Zeitung kostenfrei, die Portokosten werden durch mich übernommen.

Datum

Unterschrift

KUCKLICK

dresdner-fachanwaelte.de

Palaisplatz 3 (Ecke Königstraße) · 01097 Dresden ☒ **Telefon 0351 80718-0** ☒ **info@dresdner-fachanwaelte.de**



Rechtsanwalt
**Carsten
Brunzel**
FA für Strafrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:
Betäubungsmittelstrafrecht
Internationales Strafrecht
Steuerstrafrecht
Vermögensstrafrecht
Wirtschaftsrecht



Rechtsanwältin
**Stefanie
Kretschmer**

Tätigkeitsschwerpunkte:
Allgemeines Strafrecht
Strafvollstreckung
Strafvollzug



Rechtsanwältin
**Dr. Angelika
Zimmer**
FAin für Familienrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:
Scheidungsverfahren
Umgang und Sorge
Unterhaltsrecht
Urheber- und Medienrecht

Wichtiger Hinweis bei Kontaktaufnahme aus der Untersuchungshaft:

Es genügt ein kurzes Anschreiben mit der Bitte um einen Gesprächstermin. Geben Sie das Justizaktenzeichen und das zuständige Gericht/Ermittlungsbehörde Ihres Verfahrens an, aber schildern Sie keine Einzelheiten des Falles, da die Post kontrolliert wird.



**BESTE ANWALTS-
KANZLEI 2020 – 2021***
vom *stern* ausgezeichnet.
**TOP-ANWÄLTE
2013 – 2021****
vom FOCUS Spezial
ausgezeichnet.



Rechtsgebiete mit Fachanwaltstitel | Weitere Tätigkeitsschwerpunkte

Allgemeines Zivil- und Vertragsrecht · **Arbeitsrecht** · **Bau- und Architektenrecht** · **Erbrecht** · **Familienrecht**^{*1**}
Genossenschaftsrecht · **Gewerblicher Rechtsschutz** · Immobilienrecht · Insolvenzrecht · Inkasso/Forderungsmanagement
IT-Recht · Kfz-Recht · **Mediation** · **Medizinrecht** · **Miet- und Wohnungseigentumsrecht** · Reiserecht · **Sozialrecht**^{*1**} · Steuerrecht
Strafrecht · Transport- und Speditionsrecht · Urheber- und Medienrecht · Vergaberecht · **Verkehrsrecht**^{**}
Versicherungsrecht · Verwaltungsrecht · Wettbewerbsrecht · Zwangsvollstreckung

UNSERE ERFAHRUNG GIBT IHNEN RECHT.



@dresdnerfachanwaelte



@kucklick_dresdner_fachanwaelte



ANWALT.DE @kucklick

★★★★★