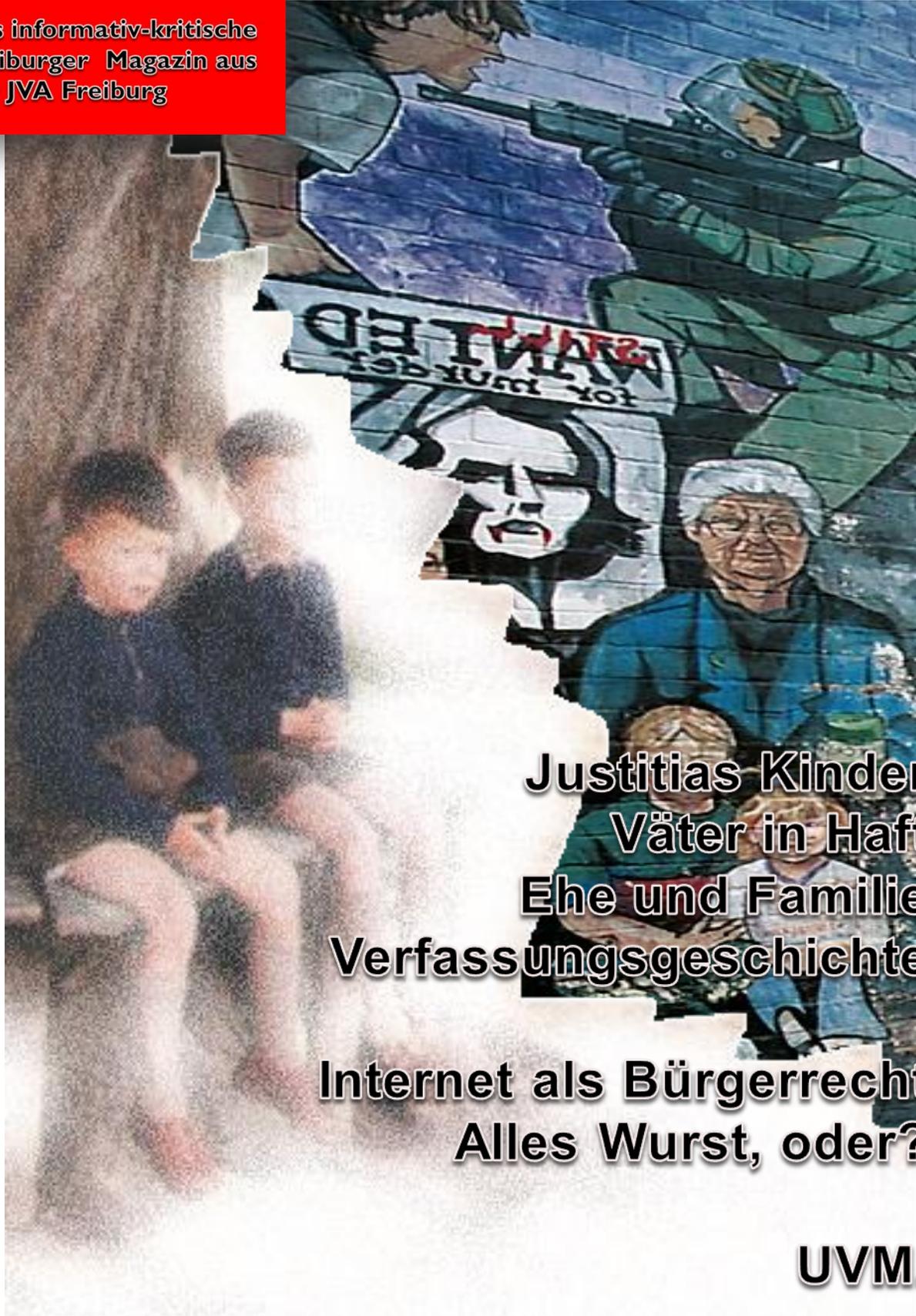


JANUS^{PM}

Das informativ-kritische
Freiburger Magazin aus
der JVA Freiburg



**Justitias Kinder
Väter in Haft
Ehe und Familie
Verfassungsgeschichte**

**Internet als Bürgerrecht
Alles Wurst, oder?**

UVM.



www.strafrecht-online.org

Impressum:

Das JANUS-Magazin ist kostenlos und erscheint in der Regel 2x pro Jahr.

Das Redaktionsteam:

Harry Bejol; Text / Layouts / V.i.S.d.P.
André H.; Text

Beratendes Mitglied:

Ulrike Bühler

Herausgeber:

JVA Freiburg
Hermann-Herder-Straße 8
79104 Freiburg

Druck:

schwarz auf weiss
Habsburgerstraße 9
79104 Freiburg

Postanschrift der Redaktion:

JANUS Redaktion
Hermann-Herder-Straße 8
79104 Freiburg

Bankverbindung:

Verein für Gefangenen- und Gefährdetenhilfe Freiburg e. V. (GGH)
Volksbank Freiburg
IBAN: DE38680900000025925408
SWIFT: GENODE61FR1

Verwendungszweck: Spende JANUS

Auflage:

700 Exemplare

Internet unter: www.strafrecht-online.org

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:

01.02.2016

Abonnement:

Abo-Interessenten senden bitte für Portoauslagen 4,80 € in Briefmarken an die Redaktion (8x 0,60). Sie erhalten dann die kommenden 2 Ausgaben.

Allgemeines:

Die Arbeit der Redaktion bestimmt sich nach Maßgabe des Pressegesetzes.

Inhalt

Justitias Kinder 2
Cocon & SKM 4
Ehe und Familie 6
Nimm doch mal ´ne Aspirin 10
Weil´s ebn ned Woscht is 12
Wer isst stirbt auch 14
Internet als Bürgerrecht 19
Das Grundgesetz 22
Artikel 3 GG 25
Loslassen ist (k)eine Kunst 31
Stereotypen 33
Humor 36
Rauchen und Körpergewicht 37
Die Macht der Wörter 39
In eigener Sache 41
Horror und mehr 43
Library 44
Adressbuch 46
Besuchereinformationen 47

Reproduktion des Inhalts, ganz oder teilweise, durch andere Gefangenenzeiten ist erwünscht, unter der Voraussetzung, dass ein Belegexemplar zugesendet wird (gilt nicht für Fremdbeiträge und Leserbriefe). Für andere Verwendungszwecke gilt die übliche Genehmigungspflicht zur Reproduktion. Veröffentlichte Fremdbeiträge (s.a. Leserbriefe) entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Bei eingesendeten Manuskripten wird die Genehmigung zur sinnwahren Kürzung und zum Abdruck vorausgesetzt.

Dear reader,

... hier ist es endlich, das neue JANUS Magazin!

Von HB: Unsere Aufgabe

Der JANUS hat die Aufgabe über die Verhältnisse in deutschen Haftanstalten zu berichten. Dabei ist das Magazin auf den Bereich von Baden-Württemberg, insbesondere auf Freiburg spezialisiert. Wir bieten eine kritische Berichterstattung und wer uns kennt weiß, dass sich die Redaktion nicht scheut, auch Missstände innerhalb der Justiz anzusprechen. Doch kritisch zu berichten bedeutet nicht direkt negative Sachverhalte aufzudecken, sondern vielmehr die Dinge von jeder nur möglichen Betrachtungsweise her anzugehen und mit einem gesunden Menschenverstand zu hinterfragen. Dass eine Kritik sodann auch durchaus positiv ausfallen kann, dürfte einleuchtend sein. Der JANUS bietet jedoch mehr als nur eine kritische Berichterstattung. Er bietet zudem wichtige Hilfestellungen und Anregungen für Insassen und deren Familienmitglieder, um die Haftsituation insgesamt für alle Beteiligten erleichtern zu können. Somit erscheint das Magazin als ein äußerst wichtiges Kommunikationsmittel für die Betroffenen. Der JANUS finanziert sich zu 100% aus Spendengeldern. Daher bitten wir jeden, uns bei dieser wichtigen Aufgabe – Insassen und Familienangehörigen durch eine informativ-kritische Berichterstattung helfen zu können – durch finanzielle Spenden zu unterstützen. Hierzu sind keine horrenden Summen notwendig, denn jeder einzelne Cent ist wertvoll.

Danke, für Ihre Unterstützung.

Wenn SIE auf MODE stehen,
sind SIE hier FALSCH!



JANUS^{PM}

Das informativ-kritische
Freiburger Magazin aus
der JVA Freiburg

JANUS^{PM}

www.strafrecht-online.org

Was die Themenauswahl dieser Ausgabe betrifft, so haben wir wieder darauf geachtet, dass wir so aktuell wie möglich am Geschehen sind. Neben Themen, die das Justizwesen betreffen, haben wir auch wieder eine interessante Auswahl an Informationen über Beratungsangebote, Rechtsgrundlagen sowie andere lesenswerte Beiträge zusammengestellt und hoffen sehr, euren Geschmack getroffen zu haben.

Have Fun!

E-Mail to...

Einen herzlichen Dank an die Abteilung Sport und Freizeit für ihr Engagement über Dienstplan (Sportkleidung, Weihnachtsfeier, Sommerfest, etc.) sowie an alle Vollzugsbediensteten, die dazu beitragen, dass die Insassen solche Vergünstigungen auch weiterhin in Anspruch nehmen können.

Justitias Kinder

Von: HB

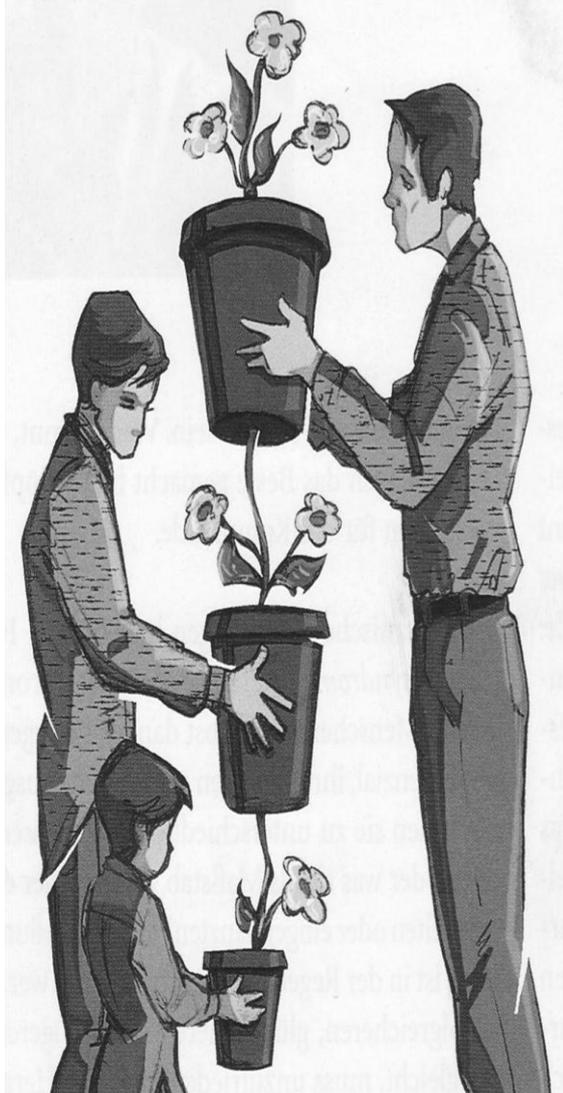
Derzeit absolvieren in Deutschland ca. 77.000 Menschen eine Freiheitsstrafe. Knapp über 90% dieser Inhaftierten sind Männer. Die meisten davon Ehegatten und Väter. Unseren Gesetzen nach gilt, dass nur derjenige bestraft werden darf, der sich wider den Gesetzen entsprechend verhält; unter Umständen eben auch mit dem Entzug der Freiheit. Soweit erscheint dies als ein klarer Grundsatz, doch der Schein trügt. Denn fast grundsätzlich werden Menschen mitbestraft, die sich keines Verbrechens schuldig gemacht haben. In erster Linie sind das sodann Ehefrauen und vor allem Kinder. Denn durch die Inhaftierung verändert sich das gesamte Familiensystem unweigerlich mit oftmals weitreichenden Konsequenzen. Dabei geht es um die finanzielle Existenzsicherung der Familie, das öffentliche Ansehen und vor allem um die Problematiken bei Erziehungsfragen. Ganz plötzlich ist die Mutter alleinerziehend und ebenso alleinverantwortlich für alle Entscheidungen. Dabei wird viel Zeit und Kraft benötigt, um einen solchen Familienumbruch bewältigen zu können. Eine Aufgabe, die oftmals in ihrer Umsetzung scheitert. Das größte Leid dabei tragen sodann die Kinder der Inhaftierten. Neben der grundlegend veränderten Lebenssituation müssen diese auch die Trennung vom Vater als einer wichtigen Bezugsperson verkraften. Allein die durch die Haft stark eingeschränkte Kontaktmöglichkeit stellt dabei eine große Herausforderung dar. Während der zeitlich begrenzten Besuche ist es zudem fast unmöglich alltägliche Probleme anzusprechen, denn rechtlich gesehen steht einem Inhaftierten in Deutschland pro Monat eine Stunde Besuchszeit zur Verfügung. Zwar gibt es Haftanstalten, die längere und häufigere Besuchszeiten anbieten können, jedoch eine effektive Lösung für das Kontaktproblem können auch sie nicht leisten. Die wenige Zeit während des Besuchs soll dann für alle Beteiligten so harmonisch wie möglich ablaufen. Die dringend nötige Problembewältigung des Alltags und der Erziehung bleibt sodann allein dem nicht inhaftierten Elternteil überlassen. Und da die Haft nach wie vor zu den Tabuthemen unserer Gesellschaft gehört, finden sogar oftmals überhaupt keine Besuche statt. Aus Angst vor der Stigmatisierung wird den Kindern dann verheimlicht, was mit dem fehlenden Elternteil geschehen ist und ihnen somit die Möglichkeit genommen, sich überhaupt erst mit der eigentlichen Situation auseinandersetzen zu können. Dies erscheint umso problematischer, wenn dann eines Tages die Wahrheit zu tragen kommt und das Gerüst aus Lügen gänzlich zusammenbricht. Nicht

selten führt dies sodann zu einem Vertrauensbruch und somit zum Verlust einer weiteren Bezugsperson. Häufig isolieren sich Kinder auch selbst von den eigenen Freunden, da sie überhaupt nicht abschätzen können, wie sie mit einem solchen Familiengeheimnis umgehen sollen. Auch der finanzielle Aspekt, den die Inhaftierung nach sich zieht, ist für Kinder oftmals äußerst problematisch. Natürlich kann in einem solchen Fall auf ergänzende Leistungen, wie z.B. Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe, zurückgegriffen werden. Jedoch sichern solche optionalen Mittel lediglich das Existenzminimum ab. Ist z.B. die Wohnung zu teuer, so ist die Familie gezwungen umzuziehen. Nicht selten bedeutet das den Verlust des sozialen Umfeldes des Kindes sowie den Bezug zur vertrauten Umgebung. Auch gewohnte Freizeitaktivitäten, der Besuch eines Kinos oder Freibades, müssen sodann eingeschränkt oder sogar ganz eingestellt werden, was wiederum zu einer weiteren Stigmatisierung beitragen kann.

Und das sind nur einige der Probleme, die Kinder von Inhaftierten erfahren müssen. Somit scheint die Frage, wer hier eigentlich bestraft wird, nicht ganz unsinnig zu sein. In erster Linie natürlich der, der das Verbrechen begeht, doch zugleich auch alle, die ihm am nächsten sind, und zwar mit der vollen Härte des Gesetzes. Ist das nun tatsächlich im Sinne unserer Gesellschaft, wenn wir so mit unseren Mitmenschen umgehen? Bedenkt man, dass für Familienangehörige und Kinder, die

in eine solche Situation geraten, auf politischer Ebene auch heute noch kaum organisatorische Unterstützung bereitgestellt wird, muss diese Frage mit einem eindeutigen Ja beantwortet werden. Denn politisch gilt, härtere Strafen ja, kompetente soziale Unterstützung für die Leidtragenden, nein. So fehlt es in Deutschland bisher flächendeckend an Beratungsangeboten und Unterstützungshilfen.

Bundesweit gibt es momentan lediglich 32 spezifische Beratungsstellen für Familien, die sich in einer solchen Situation befinden. Fast noch gravierender erscheint die Tatsache, dass der Kontakt zum inhaftierten Elternteil als ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf die psychische Gesundheit des Kindes dabei überhaupt nicht berücksichtigt wird. Zwar gibt es in einigen Haftanstalten die Möglichkeit zur Nutzung sogenannter Vater-/Mutter-Kind-Gruppen, jedoch wird die Bildung und Pflege dieser Gruppen aus organisatorischer Sicht bisher grundsätzlich dem privaten Engagement von Anstaltspersonal oder externen Personen überlassen. Zudem muss dabei gewährleistet sein, dass eine solche Kontaktform nicht den Anforderungen von Sicherheit und Ordnung der Anstalten widerspricht. Für Außenstehende eine oftmals unlösbare Mammutaufgabe. Und selbst, wenn die betroffenen auf eine solche Kontaktmöglichkeit zurückgreifen könnten, so scheitert dies dann oftmals an den dafür nötigen richterlichen Genehmigungen. Denn diese erscheinen gerade für die Zeit in der Untersuchungshaft als eine besondere Herausforderung. Natürlich liegt das Interesse der Jus-



tiz hier in erster Linie an der Verhinderung einer möglichen Verschleierung der dem Inhaftierten vorgeworfenen Straftat. Auch ein evtl. Missbrauch soll unterbunden werden. Rechtlich gesehen wird somit alles getan, um schädliche Folgen zum Schutze der Allgemeinheit so weit als möglich zu verhindern. Die schädlichen Folgen für die Kinder bleiben dabei jedoch unberücksichtigt.

Zwar hat sich in den letzten Jahren innerhalb Deutschlands eine positive öffentliche Diskussion entwickelt, welche die Bedürfnisse der betroffenen Kinder und Familienangehörigen in den Fokus rückt, jedoch sind die für sie spezifischen Angebote äußerst rar und vor allem noch immer weitgehend privaten Initiativen überlassen. Wenn man also sagt, dass Kinder ein Spiegel unserer Gesellschaft sind, so muss man auch sagen, dass genau diese Kinder als zukünftige Erwachsene unsere Gesellschaft mitbegründen. Lässt man diese Kinder nun im Stich, so tut man nichts anderes mit der zukünftigen Gesellschaft selbst. Letztendlich erscheint es also als zwingend notwendig, dass ein gesellschaftliches und vor allem politisches Umdenken stattfindet, um unsere Kinder als zukünftige Gesellschaft vor den schädlichen Folgen bewahren zu können.

Anmerkung zum Text:
 Informationen und Hilfestellungen zum Thema: www.juki-online.de (Die Website wurde für Kinder im Schulalter entwickelt, die von der Inhaftierung eines Elternteils betroffen sind. U.a. werden dort Fragen zur Haft beantwortet sowie ein Onlineberatungsangebot zur Verfügung gestellt.

COCON & SKM

Familienunterstützende Hilfen für Insassen und Angehörige

Von: T.P. / Barbara Welle

Inhaftierte, nichtinhaftierte Eltern und ihre Kinder stehen immer wieder vor neuen Problemen und Fragen. Die Suche nach einer Lösung oder Antwort ist nicht selten nervenaufreibend und kräftezehrend, wenn man nicht weiß, wo man den Hebel ansetzen kann. Jeder von uns weiß, wie sich eine solche Situation anfühlt; es ist deprimierend und verursacht nur mehr weißes Haar.

Abhilfe dagegen kann man bei den Freiburger Vereinen Cocon e.V. und SKM e.V. finden. Beide Vereine versuchen betroffene Familien durch Beratungsgespräche zu unterstützen. Es fällt besonders auf, dass der Cocon e.V. Beratungsgespräche anbietet, die jeweils von einer Frau und einem Mann begleitet werden. Diese „Co-Therapie“ soll sich schon sehr bewährt haben. Auf der anderen Seite bietet der Verein SKM eine monatlich stattfindende Angehörigengruppe für Frauen an, in der sich betroffene Frauen verstanden fühlen und ausatmen können. Frau Welle, engagierte Mitarbeiterin von SKM, stellt diese Vereine näher vor:

Familien-/Paarberatung

Durch die Inhaftierung werden Familien/Paare von einem Tag

auf den anderen auseinandergerissen. Vertraute und bekannte Beziehungsmuster, alltägliche Gewohnheiten haben plötzlich keine Gültigkeit mehr.

Das Leben hinter der Mauer und der Alltag draußen in der Freiheit unterscheiden sich massiv. Das kann zu Missverständnissen, Vorwürfen und Kommunikationsproblemen führen. Oftmals verstehen sich die einzelnen Familienmitglieder nicht mehr richtig; es scheint, als ob sie unterschiedliche Sprachen sprechen würden. Entfremdung voneinander kann eine weitere Folge sein. Probleme und Schwierigkeiten werden immer weniger miteinander besprochen, da der „andere mir nicht mehr richtig zuhört oder ich ihn nicht noch zusätzlich belasten will“. Es scheint, dass zur trennenden Gefängnismauer sich eine weitere und unsichtbare Beziehungsmauer aufbaut. Insbesondere die Kinder leiden darunter und neigen dazu, sich die Schuld zu geben und sich für die Familientragödie verantwortlich zu fühlen. Verhaltensauffälligkeiten oder „perfektes Funktionieren“ können Folge sein und die Entwicklung der Kinder zusätzlich belasten.

Damit Familien und Paare mit einem inhaftierten Mitglied nicht noch mehr überfordert werden bietet der Verein Cocon e.V.

Freiburg systemische Familien- und Paarberatung an. Wenn es sich zeigt, dass eine vorübergehende oder endgültige Trennung eine Lösung wäre, kann auch die zum Inhalt der Beratung werden. Dabei steht immer wieder das Wohl der Kinder im Mittelpunkt, um möglichst für alle Familienmitglieder eine hilfreiche Trennung vorzubereiten. Wenn es sinnvoll ist, wird in Absprache mit den Betroffenen, Kontakte zu anderen Institutionen wie Gerichte, Jugendamt, Schulen usw. aufgenommen.

Der Verein Cocon e.V. Freiburg arbeitet in der Beratung immer zu zweit in Co-Therapie, eine Frau und ein Mann. Dies hat sich sehr bewährt. Gerade bei komplexen und schwierigen Familiensituationen ist es wichtig, fachlich eine weibliche und männliche Perspektive während den Beratungseinheiten zu haben.

Bereits während der Haftzeit kann das Angebot genutzt werden. Beratungen finden in der Besuchsabteilung in separaten Räumen statt. Die Termine werden nicht auf die reguläre Besuchszeit angerechnet.

Auch während des Freiganges und nach der Entlassung mit und ohne Bewährung kann diese Unterstützung in Anspruch genommen werden. Ziel ist es, dass Familien/Paare langfristig ohne fachliche Hilfe von außen bzw. mit immer weniger Hilfe leben und sich wieder in die Gesellschaft integrieren können.

**Kontaktaufnahme:
Cocon e.V. Freiburg
Kaiser-Josephstr. 268
79098 Freiburg**

PAPA? PAPA!

„Wo ist mein Papa? Warum darf ich ihn nicht mehr anrufen? Warum kommt Papa nicht nach Hause?“, so die 6-jährige Manuela, die das plötzliche „Verschwinden“ ihres Vaters nicht verstehen kann oder der 8-jährige Sebastian, der weiß, dass sein Vater in Haft ist und dazu meint: „... das macht mich ganz traurig, traurig, dass mein Papa im Gefängnis ist...“ oder der 13-jährige Julian: „Es ist nicht wirklich leicht, einen Vater zu haben, der im Gefängnis sitzt. Es stresst auch, wenn in der Schule immer wieder gefragt wird, warum er sitzt. Oder wie lange er schon sitzt, wie lange er noch sitzen wird und so weiter. In der Schule lachen meine Freunde mich manchmal aus oder sie beschimpfen meinen Vater und wenn sie zu ihm Arschloch oder so etwas in der Art sagen, dann ist es nicht wirklich leicht zu sagen, ihr habt Recht.“

Fragen über Fragen, unendlich viele Gedanken und Reaktionen von anderen stürmen auf die Kinder ein und sie fühlen sich oft damit alleingelassen. Manche glauben sogar, sie sind schuld, dass der Vater im Gefängnis ist, weil sie z.B. die Hausaufgaben nicht gemacht oder die Mutter angeschrien haben. Auch die Frauen / Mütter

werden von einem Tag auf den anderen vor eine völlig neue Situation gestellt, die sie oftmals komplett überfordert. Aus Scham und Angst greifen sie zu Notlügen und erklären ihrem Kind, dass der Papa bei der Arbeit oder im Krankenhaus ist. Die Väter hinter der Mauer sind ebenso einer völlig anderen Lebenssituation ausgesetzt. Manche vermissen ihre Kinder sehr, haben Angst, von ihren Kindern vergessen zu werden oder fühlen sich überfordert, die Vaterrolle kindgerecht zu übernehmen.

Um die extrem belastende Alltagssituationen hinter und vor der Mauer etwas abzumildern, bietet die SKM Freiburg-Straffälligenhilfe seit 13 Jahren Unterstützung und Begleitung für die Frauen und Kinder an. Einmal monatlich findet die **Angehörigengruppe für Frauen** statt.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen und unter Verschwiegenheit über den eigenen Lebensalltag zu sprechen und sich auszutauschen. Die Kinder können nach Bedarf zur gleichen Zeit in einer Spielgruppe betreut werden. Ein weiteres Angebot ist die Einzelbegleitung im Alltag

bei Fragen zur Erziehung; zu Behörden usw. Für die Männer/Väter gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen, um die familiäre Situation klären zu können. (Schweigepflicht ist die Voraussetzung für die oben genannten Angebote.)



Kontaktaufnahme:

**SKM Freiburg-
Straffälligenhilfe**

**Barbera Welle
Stefan-Meierstr.131
79104 Freiburg**

Tel.: 0761/2859719 (auch AB)
skm-straffälligenhilfe@t-online.de

**Flyer über Mitarbeiter der
JVA Freiburg / Sozialdienst**

BAG*S
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Straffälligenhilfe e. V.

Wegweiser für Inhaftierte,
Haftentlassene und deren
Angehörige

Oppelner Str. 130
53119 Bonn

Tel.: 0228 96635-93
Fax.: 0228 96635-85
www.bag-s.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für
Straffälligenhilfe e.V. stellt kostenlose
Wegweiser für Inhaftierte, Haftentlassene und deren Angehörige bereit. Diese enthalten wichtige und aktuelle Informationen zu Sozialleistungen und ihren Anspruchsvoraussetzungen.

Bundesarbeitsgemeinschaft für
Straffälligenhilfe e.V. (BAG-S)
Oppelner Straße 130
53119 Bonn

BAG*S
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Straffälligenhilfe e. V.

Tel.: 0228 96635-93
Fax.: 0228 96635-85
E-Mail: info@bag-s.de
Im Netz: www.bag-s.de

Ehe und Familie

Der grundrechtliche Schutz

Von: André H.

AG Pankow-Weißensee, Urteil vom 11.08.2004, AZ: 18 F 3766/03 (Hervorhebungen vom Verfasser)

Artikel 6 Grundgesetz

- (1) Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.
- (2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft
- (3) Gegen den Willen der Erziehungsberechtigten dürfen Kinder nur auf Grund eines Gesetzes von der Familie getrennt werden, wenn die Erziehungsberechtigten versagen oder wenn die Kinder aus anderen Gründen zu verwahrlosen drohen.
- (4) Jede Mutter hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft.
- (5) Den unehelichen Kindern sind durch Gesetzgebung die gleichen Bedingungen für ihre leibliche und seelische Entwicklung und ihre Stellung in der Gesellschaft zu schaffen wie den ehelichen Kindern.

Art. 6 GG stellt Ehe und Familie unter den besonderen Schutz des Staates. Dabei handelt es sich dem Wortlaut nach um einen objektiven Schutz. D.h. der Staat erhält einen Auftrag zum Schutz von Familie und Ehe. Subjektive Rechte, die also dem Einzelnen ein Recht gegen den Staat geben, sind im Wortlaut des Artikels 6 nicht direkt verankert. Dennoch hat die Rechtsprechung die Schutzwirkung des Art. 6 in drei Richtungen vorgesehen: Als Institutsgarantie (die Familie und die Ehe gelten hierbei als „Rechtsinstitut“), als wertentscheidende Grundsatznorm für das gesamte Ehe- und Familienrecht und ebenso als klassisches Grundrecht, zur Abwehr gegen staatliche Ein-

griffe (BVerfGE 31, 58 (68) (Spanier-Beschluss), 80, 81 (92) (Volljährigenadoption I).

Bei Inhaftieren geht es in den meisten Fällen um den Schutz der Familie und daraus abgeleitet im Besonderen, um Umgangsrechte mit Kindern. Wenn also im Folgenden von „Familie“ gesprochen wird, so muss dieser Begriff aus rechtswissenschaftlicher Sicht zuerst definiert werden.

Der Begriff der „Familie“ erfordert, anders wie der Begriff der Ehe, nicht die Schaffung rechtlicher Instrumente. Damit ist gemeint, dass die Ehe an diverse rechtliche Grundlagen gebunden ist. Dazu gehört vor allem die Standesamtliche und damit behördliche Beglaubigung der Ehe. Der Begriff der Familie lässt sich also verfassungsrechtlich vielmehr durch die Zuhilfenahme der sozialen Wirklichkeit bestimmen (Epping V., Grundrechte, Berlin 2012, Kap. 10, Rn. 510 m.w.N.). Der Begriff Familie ist somit nicht in Stein gemeißelt, sondern äußerst wandelbar. Die nähere Vergangenheit zeigte dies besonders deutlich. Die klassische Familie mit Vater und Mutter als Ehepaar mit zwei bis drei Kindern ist bei weitem nicht mehr so häufig anzutreffen, wie in den 70'er Jahren.

Immer häufiger finden sich Paare in sog. Patchwork-Familien, also in Zusammenschlüssen von Partnern, die häufig aus anderen vorhergehenden Beziehungen Kin-

der mit in den Familienverbund bringen. Auch ist das Institut der Ehe nicht mehr so selbstverständlich wie vor 30 Jahren. Die Häufigkeit von sog. eheähnlichen Partnerschaften nimmt deutlich zu. Durch den Wandel der Zeit ist auch die Rechtsprechung nicht umhin gekommen ihre Ansichten was denn eine „Familie“ ist anzupassen. Nicht nur die klassische Kleinfamilie oder die oben angesprochenen Beziehungsformen, sondern auch Alleinerziehende oder Pflegefamilien fallen nunmehr unter diesen Begriff. Was aber allen gleich ist, lässt sich kurz zusammenfassen: **„Familie ist da, wo Kinder sind“** (Zum sozialen Wandel von Ehe und Familie vgl. den Siebten Familienbericht der Bundesregierung, BT-Drs. 16/1360, s. 68 ff.).

Aus dem Schutz der Familie und der Ehe ergibt sich gezwungenermaßen auch das Recht und die Pflicht der Eltern auf die Erziehung ihrer Kinder, Art. 6 Abs. 2 GG. Das Grundgesetz garantiert hiermit das Recht der Eltern, für Pflege und Erziehung ihrer Kinder zu sorgen, womit mit *Erziehung* die geistig-seelische Entwicklungsförderung und die Vermittlung von Kenntnissen und Werten gemeint ist. Die *Pflege* ist die tatsächliche Sorge für das Kind und sein geistiges und seelisches Wohlbefinden. Mit Eltern sind nicht nur Ehepartner gemeint. Art. 6 Abs.5 GG enthält den Auftrag an den Staat für die Gleichstellung von nicht-ehelichen und ehelichen Kindern zu sorgen. Art. 6 Abs. 5 GG stellt somit einen „Gleichheitssatz“ dar. Durch das als durchaus zögerlich zu bezeichnende Benehmen des Staates, was diese Gleichstellung angeht, musste das Verfassungsgericht als quasi „Ersatzgesetzgeber“ dienen (Dazu bedeutend deutlich BVerfG 25, 167 (Leitsatz 1 und 182 ff.) (Nichtehelichkeit)). Mittlerweile ist die Gleichstellung, zumindest in rechtlicher Sicht, fast erreicht.

Vom Grundsatz her steht es den Eltern frei in welcher Art und Weise sie ihrer Erziehungspflicht nachkommen. Das Bundesverfassungsgericht hat dazu geschrieben:

„Die Eltern können grundsätzlich frei von staatlichen Einflüssen und Eingriffen nach eigenen Vorstellungen darüber entscheiden, wie sie die Pflege und Erziehung ihrer Kinder gestalten und damit ihrer Elternverantwortung gerecht werden wollen. Das Elternrecht unterscheidet sich von den anderen Freiheitsrechten des Grundrechtskatalogs wesentlich dadurch, dass es keine Freiheit im Sinne einer Selbstbestimmung der Eltern, sondern zum Schutze



des Kindes gewährt.“ (BVerfGE 59, 360 (376 f.) (Schülerberater))

Selbstverständlich finden sich Grenzen dort, wo das „**Kindeswohl**“ missachtet wird. Mithin wohl der häufigste, wenn nicht sogar der einzige durchsetzbare Grund für ein Verbot zum Kindesumgang eines inhaftierten Elternteils. Auch diesen Begriff muss man zum besseren Verständnis erst erläutern. Das Kindeswohl als solches bezeichnet

ein Rechtsgut, welches das gesamte Wohlergehen und die gesunde Entwicklung eines Kindes oder eines Jugendlichen umfasst.

Ein Verhalten, das dem Kindeswohl widerspricht findet sich dann, wenn das Kind z.B. vernachlässigt oder seelisch bzw. körperlich misshandelt wird. Bis zur Gesetzesänderung im Jahr 2000 wurde auch häufiger über die sogenannte „Züchtigung im Rahmen der elterlichen Erziehung“ debattiert. Bis zu diesem Zeitpunkt waren „leichte Ohrfeigen“ oder ein Klaps auf den Hintern rechtlich unproblematisch. Mittlerweile haben Kinder ein Recht auf eine gewaltfreie Erziehung und die oben genannte „Erziehungsmaßnahmen“ gelten nicht mehr als Bagatelle.

§ 1631 Abs.2 BGB präzisiert dazu: „Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen, psychische Beeinträchtigungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig“.

Um den Bezug zu inhaftierten Eltern wieder herzustellen kann nun hier die Frage gestellt werden, ob es denn so einfach möglich ist einem Elternteil den Umgang mit seinen Kindern nur auf Grund einer Inhaftierung zu untersagen. Die Antwort fällt leicht: Vom Grundsatz her Nein. Außer bei Extremfällen, wie z.B. vorherigem sexuellen Missbrauch oder Gewalttaten gegen das eigene oder andere Kinder, fällt es den Entscheidungsträgern solcher Fälle

(i.d.R. Jugendamt oder Familiengericht) schwer ein Umgangsverbot durchzusetzen. Vornehmlich geht es hier um Besuchsregelungen minderjähriger Kinder mit einem inhaftierten Elternteil. Die Rechtsprechung ist dazu recht deutlich.

Der Umstand, dass sich ein Kindesvater in Straftat befindet, steht einem Umgang mit dem Kind grundsätzlich nicht entgegen.

Jedenfalls dann, wenn es sich bei dem Kind aufgrund Alter und Persönlichkeitsentwicklung um ein Kind handelt, das einem Besuch im Gefängnis gewachsen ist, stellt der Kontakt des Kindes mit dem Strafvollzug keine Gefährdung des Kindeswohls dar. **Eine Gefährdung des Kindeswohls kann vielmehr dadurch eintreten, dass das Kind den Kontakt mit dem Vater vermisst.**

(END/TXT/ANDRÉ)



"Machen Sie sich erst einmal unbeliebt, dann werden Sie auch ernst genommen."

Konrad Adenauer



Die Arbeit des Strafverteidigers ist begleitet von Niederlagen im Kampf um das Recht. Viele davon sind vermeidbar. Dem Unerhörten Gehör zu verschaffen gelingt aber nicht von allein:

Offenheit im Denken und Handeln, handwerkliches Können und Geschick und der unbedingte Wille, den Kampf um das Recht wo nötig auch jederzeit offen auszutragen, machen erfolgreiche Strafverteidigung erst möglich.

Wer diesen Kampf scheut, gleich ob aus falsch verstandenem Respekt, verliert in der Sache und verrät sein Mandat.

Christoph Kuhlmann
Rechtsanwalt & Fachanwalt für Strafrecht
Eisenbahnstr. 52, 79098 Freiburg,
Tel. 0761 / 38569-0

Resozialisierungsfonds Dr. Traugott Bender

Was ist?

Die Stiftung „Resozialisierungsfonds Dr. Traugott Bender“ wurde 1974 gegründet und ist eine gemeinnützige Stiftung des bürgerlichen Rechts. Stiftungsvorstand ist das Justizministerium Baden Württemberg. Die Stiftung hilft überschuldeten, straffällig gewordenen Menschen aus Baden Württemberg bei der Schuldenregulierung durch die Vergabe von zinslosen Darlehen.

Ziel?

Ziel der Hilfe ist es:

- Die Ablösung aller Schulden (Gesamtsanierung).
- Ein Neuanfang in geordneten wirtschaftlichen Verhältnissen.
- Die Verminderung neuer Straftaten aus finanzieller Not.
- Ein Ausgleich mit den Gläubigern.
- Die Entschädigung der Opfer und Geschädigten von Straftaten durch Ausgleichszahlungen

Wie?

Grundlagen der Darlehensgewährung sind; dass der Schuldner mit der Bewährungshilfe oder mit einer anderen betreuenden Stelle (Schuldenberatung, Straffälligenhilfe, Sucht-/Drogenberatungsstelle etc.) eng zusammenarbeitet. Weiter sollte er über ein regelmäßiges Einkommen verfügen, um das Sanierungsdarlehen in angemessenen monatlichen Raten zu tilgen. Die wirtschaftlichen Verhältnisse müssen offengelegt werden. Der Stiftungsvorstand entscheidet über die Vergabe der Darlehen. Bei Bewilligung des Darlehens werden die Vergleichsbeträge direkt von der Stiftung an den Gläubiger ausbezahlt. Das Darlehen soll in einer Frist von maximal fünf Jahren getilgt werden. Das Darlehen ist zinsfrei und bis auf 11.000 EURO maximal begrenzt.

Wo?

Informationsmaterial im Internet: www.resofonds-bw.de
oder per Post: **Stiftung Resozialisierungsfonds**
Dr. Traugott Bender Postfach 10 34 61
D-70029 Stuttgart

Nimm doch mal 'ne Aspirin!

Von: HB

Laut einer Untersuchung der Boston University of Medicine sterben jährlich 16.500 Amerikaner an Magenblutungen, die durch Aspirin und ähnliche Schmerzmittel verursacht werden. In etwa 170.000 Fällen kommt es zu schwerwiegenden Magenschäden.

In diesem Artikel geht es um die Vorgeschichte und Wirkungsweise eines Mittels, welches in dem wohl am meist verkauften Arzneimittel und unter dem bekannten Markennamen Aspirin / ASS bekannt ist. Viele Menschen ziehen einen medizinischen Nutzen aus diesem Präparat und das aus gutem Grund. Doch nur wenige wissen, dass dieses Präparat im gegenteiligen Fall auch zum Tode führen kann. Natürlich ist das nicht zwingen der Fall und auch im Verhältnis gesehen gewinnt man vielleicht eher im Lotto, als daran zu sterben. Also bitte nicht gleich alle ASS Präparate entsorgen. Doch was ist das eigentlich, dieses ASS?

ASS (Acetylsalicylsäure) als reiner Wirkstoff liegt in weißer Pulverform vor oder bildet flache bis nadelförmige Kristalle, mit schwachem Geruch nach Essig. Der Extrakt, der aus den Weidengewächsen gewonnen wird, wurde bereits von römischen Gelehrten und im antiken Griechenland genutzt. Er wird heute

wie damals gegen Schmerzen und Fieber eingesetzt, mit dem Unterschied, dass der damals mit wahrscheinlich noch sehr primitiven Mitteln ausgekochte Extrakt, in seiner reinen Form konsumiert wurde. Jedoch waren auch die Menschen zu jener Zeit nicht frei von Geschmacksknospen. Das Mittel schmeckte nicht nur „nicht“, es verursachte auch heftigste Magenbeschwerden, was den Nutzen schon fast wieder gegen Null sinken ließ. Allerdings erkannte man, dass dieser Stoff nicht nur gegen Schmerzen und Fieber, sondern auch gegen Entzündungen helfen konnte. Einfach ausgedrückt ist ASS ein schmerzstillender, entzündungshemmender und fiebersenkender Wirkstoff. Heute wird Acetylsalicylsäure als Präparat weltweit in über 500 Fertigarzneimitteln in der Form von Tabletten, Filmtabletten, Kapseln, Pulver u.v.m. vermarktet. Doch geht vermutlich heutzutage niemand in eine Apotheke und verlangt nach Acetylsalicylsäure wenn man daran denkt als Vorrat für Zuhause Schmerzmittel einzukaufen. Wahrscheinlicher ist es, nach z.B. Acesal, Alka-Selzer, Aspirin, Godamed, Herz.ASS, Minisal oder Dogal-ASS zu fragen.

Bereits seit 1874 wird Salicylsäure großtechnisch hergestellt und als Medikament eingesetzt. Es gilt als der Vorgänger der heutigen ASS. Der reine Wirkstoff als Acetylsalicylsäure wur-



de erst ab 1897 in Wuppertal, im Bayer-Stammwerk hergestellt. Sie wirkt bereits in kleinen Dosen blutgerinnungshemmend, da es die Produktion bestimmter Enzyme verhindert, die aus vierfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Erhöht man die Dosis, so wird die Bildung von Gewebshormonen gesenkt, die unter anderen für die Regulierung der Magensäure und Magenschleimhaut verantwortlich sind, wodurch es dezentral schmerzstillend, antirheumatisch sowie fiebersenkend wirkt. Über die Hemmung der Gewebshormonverbindungen kann die Acetylsalicylsäure auch die Entartung von gutartigen Darmgeschwülsten zu Krebs behindern. Außerdem wird es niedrigdosiert zur Vorbeugung von erneuten Herzinfarkten und Schlaganfällen eingesetzt.

Doch kann man nicht immer von einem positiven Resultat nach der Einnahme ausgehen. Durch die Hemmung der Gewebshormonbildung, die durch die Einnahme und die damit verbundene Regulierung der Magensäfte verhindert wird, verursacht es bei höheren Dosierungen und längerfristiger Einnahme Magenbeschwerden und Magenblutungen. Außerdem werden oft Übelkeit, Sodbrennen und Erbrechen beobachtet. Bei Asthmatikern kann das Mittel Ursache von Anfällen sein, da es die Verengung der Bronchien begünstigt. Wenn man an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leidet, sollte man lieber auf andere Präparate zurückgreifen. Sehr hohe Dosen, die bei etwa 10g ASS liegen, können bereits zu einer lebensgefährlichen Übersäuerung mit Atemlähmung und Bewusstlosigkeit führen. Weiter kann durch die Einnahme das Innenohr geschädigt werden, was sich in einem Hörverlust oder Tinnitus äußern kann. Auch zur Behandlung von Wundschmerzen bei Verletzungen ist ASS ungeeignet, da die gerinnungshemmende Wirkung bis zu 7 Tage anhalten kann und damit weitere Blutungen verursacht werden könnten. Aus diesem Grund sollte man mehrere Tage vor einer Operation unbedingt auf die Einnahme von ASS-haltigen Präparaten verzichten. Denn die Wirkung auf die Enzyme in den Blutplättchen ist nicht umkehrbar und kann auch durch die Gabe eines Gegenmittels zur „sofortigen“ Behandlung nicht aufgehoben werden.



Auf jeden Fall wird empfohlen, die behandelnden Ärzte über die Einnahme von ASS zu informieren, um eventuelle Komplikationen einzuschränken. Bei schwachen Kopf-, Zahn- oder arthrosebedingte Gelenkschmerzen sollte man, falls dagegen keine allergischen Anfälligkeiten bekannt sind, gelegentlich auf Präparate ohne diesen Wirkstoff zurückgreifen.

Trotz allem ist gegen die Einnahme von ASS-haltigen Medikamenten im Grunde genommen nichts einzuwenden, solange es im Rahmen bleibt und man bei eventuellen Auffälligkeiten seinen Arzt aufsucht. Solche Entdeckungen und Weiterentwicklungen dieser und anderer Mittel gehören in unsere Zeit und man muss lernen, damit umzugehen.

Weil's ebn ned Woscht is...

Von: André H.

Zugegeben, ich esse gerne und auch reichlich Wurst. Aber es ist mir nicht „wurst“ was für eine Wurst und vor allem auch nicht in welchen Mengen. Situationsbedingt kann ich nun mal nicht zum Einkaufen fahren und mich mit dem versorgen, was ich gerne zu mir nehmen will. Gezwungener Maßen muss ich mich mit dem abfinden, was mir hier geboten wird. Sicherlich kann ich mich beim 14tägigen Einkauf mit anderen Dingen versorgen, das gilt aber nicht für alle Inhaftierten gleich; sei es nun aus finanzieller Not heraus oder aus welchen Gründen auch immer. Manchmal scheitert es schon an einer adäquaten Kühlmöglichkeit, sich für zwei Wochen oder manchmal auch drei, mit den Dingen zu versorgen, die man gerne essen würde. Ich höre ein leises Flüstern: „Die Gefangenen gesund erhalten, ... Fürsorgepflicht ...“ oder war da nichts? Muss mich wohl getäuscht haben.

Es geht also um die Wurst. Ein Blick auf den wöchentlichen Speiseplan verrät: Wir befinden uns im Wurstschlaraffenland. Überall wo man hinschaut Wurstwaren.



Zum Arbeiterfrühstück Wurst, abends Wurst und siehe da auch an manchen Mittagen gibt es Wurst, natürlich zusätzlich zum Abendaufschnitt. Und doch, so manches Mal entdeckt man auf diesen Wurst-Wies'n auch ein zartes Käseplätzchen, vereinzelt und in bis zu zwei-Scheiben steht es da, einsam und verlassen, neben dem getarnten Frischkäse bei dem sich dann herausstellt das es doch nur Quark war. Wir wären nicht in einer JVA wenn nicht auch der Aufschnitt uniformiert wäre. Uniformiert bedeutet „einheitlich / gleichförmig“, wie die täglichen Aufschnitt-Präsentationen. Sicher gibt es Variationen – gelbwurstähnliches ohne alles, mit Kräutern, mit Pilzen, mit Käse (huch, wo hat der sich den eingeschli-

chen?) aber eben doch nur alles auf derselben Grundlage. Selten kommt mal ein „Schäufele“ vorbei oder die fast ausgestorbene Spezies der Salamiartigen. Aber mal ganz ehrlich, mir geht es hier nicht nur um Variationen oder Geschmack, mir geht es um die Menge. Mein persönliches Gefühl liegt bei 80 % Wurst, wenn man nur das Arbeiterfrühstück und die Abendkost betrachtet. Ich hab es nicht nachgerechnet aber mit meiner Schätzung liege ich wohl ganz gut. So viel Fleisch und Wurstwaren zu sich zu nehmen kann einfach nicht gesund sein. Wo bitte ist das Gemüse? Also ich meine echtes Gemüse, kein „totgekochtes“, mal eine Tomate oder ein Stück Gurke zum Abendessen mit Käse? Wie jetzt, geht nicht? Ach, zu

teuer? Ja stimmt, wir mussten ja eine neue Lichtanlage im Hof installieren weil der Hofgang nun im Dunkeln stattfindet! Wenn der Gefangene schon kein Gemüse zum Abendessen bekommt braucht er auch kein Tageslicht. Kann sich ja ans Fenster stellen, da ist es hell genug. Echt jetzt ? Am häufigsten zu beobachten bei ausschweifendem Wurstkonsum ist natürlich Übergewicht. Als wesentliche Ursachen für Übergewicht gelten zwei Faktoren: falsche Ernährung, vor allem mit hochkalorischen Lebensmitteln (Fett, Zucker, Kohlehydrate) und Bewegungsmangel. Mithin als am gefährlichsten gilt dabei das sogenannte „innere Bauchfett“ (Fett im Bauchraum). Es steht in direktem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-erkrankungen. Bei einem Bauchumfang von über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern kann man von einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen ausgehen. Bevor nun Panik ausbricht, es ist nur die Rede von einem erhöhten Risiko, das bedeutet nicht, dass ich nun dahinscheide, weil ich einen Bauchumfang von 105 cm habe. Rauchen tut´s auch.

Die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs, die von 1992 bis 2000 lief, hat u.a. untersucht, in welchem Zusammenhang der Konsum von verarbeitetem Fleisch zu einem frühen Tod durch Krebs-erkrankungen besteht. Eine im März 2013 von Rohrmann et al veröffentlichte Analyse der EPIC-Daten, bei der die Ergebnisse von 448.568 Männern und Frauen ausgewertet wurden, ergab ein doch zu beachtendes Bild. Am Anfang der Studie war keine der Testpersonen an Krebs erkrankt, hatte einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Bei allen Teilnehmern war bekannt, wie sie sich ernährten, ob sie Sport trieben, ob sie rauchten und wie ihr BMI (Body-Mass-Index) war. Das Alter der Studienpersonen lag zu Beginn zwischen 35 und 69. Die geografische Verteilung der Heimatländer belief sich auf 10 europäische Länder. Nach einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 12,7 Jahren waren 26.344 Teilnehmer verstorben.

Die Datenanalyse zeigte, dass die Personen, die pro Tag mehr als 160 Gramm verarbeitetes Fleisch (also Wurst) zu sich nahmen ein um 44 Prozent höheres Risiko hatten an einer Krebserkrankung zu sterben als Teilnehmer, die nur ca. 20 Gramm pro Tag verzehrten. Die Wissenschaftler

erklärten sich die höhere Sterblichkeit mit dem vermehrten Anteil an Fetten, Speisesalz und anderen potentiell gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen, die in verarbeitetem Fleisch zu finden sind. Weiter zu beachten war auch der Umstand, dass Menschen die viele Wurstwaren zu sich nehmen auch häufiger einen Lebensstil pflegen der weitere Risikofaktoren mit sich bringt, wie z.B. Bewegungsmangel.

(Sabine Rohrmann et al.: Meat consumption and mortality—results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, In: BMC Medicine, 7. März 2013). Ebenfalls warnte die internationale Krebsforschungsagentur (IARC) im Jahr 2015 davor, dass das Darmkrebsrisiko je 50 Gramm verarbeitetem Fleisch am Tag um 18 Prozent steigt.

Genug davon. Man darf natürlich bei solchen Studien nie vergessen wer sie in Auftrag gibt, wer sie bezahlt und wer sich einen Nutzen daraus verspricht. Aber was ich hier deutlich machen wollte ist folgendes: Egal von was man zu viel zu sich nimmt, es bleibt ungesund. Ich wünsche mir mehr Abwechslung, mehr Käse, mehr frisches Gemüse. Ist das zu viel verlangt? Weil´s ebn ned worscht is wieviel worscht´s is.

(END/TXT/ANDRE)

Wer isst stirbt auch !

Von: HB

Tägliche Nahrung dient der Aufrechterhaltung von Körper und Geist – eine Philosophie, die bis in die Antike zurückreicht. Spricht man allerdings heutzutage über Nahrungsmittel, so liegt das Augenmerk hierbei weniger auf Körper und Geist. Primär geht es dann um Lebensmittelzusätze und chemisch erstellte Stoffe. Seit der Antike hat sich nämlich nicht nur unser Essverhalten gewandelt, sondern auch unsere Nahrung selbst. Natürlich ist das keine neue Erkenntnis und eigentlich jedermann bewusst. Dabei ist kaum jemand in der Lage zu sagen, was er wirklich in seiner Nahrung zu sich nimmt. Kaum jemand ist sich bewusst, wie gefährlich unsere Lebensmittel eigentlich sind. Sie glauben das nicht? Entscheiden Sie selbst, wenn Sie gelesen haben, was ich Ihnen jetzt offenbaren werde. Um Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf das zu geben, was Sie vielleicht täglich zu sich nehmen, habe ich mir einige sehr gängige Lebensmittel etwas genauer angeschaut und erstaunliches festgestellt: So kommt z.B. in Fruchtgummis die schöne rote Farbe von einem Azofarbstoff (**Allurarot AC / E129**). Dieser findet Verwendung bei der Herstellung von *Süßwaren, Dessertspeisen, Getränken, Brausen, Bitter Soda und Hackfleischgerichten, die Getreideanteile enthalten*. Wie andere Azofarbstoffe auch, wird E129 durch chemische Prozesse aus Erdöl gewonnen. In Belgien, Schweden, Frankreich und Dänemark ist dieser Farbstoff verboten. Studien zeigten, dass E129 schlecht vom Körper aufgenommen wird. Nach übermäßigem Verzehr können bei Menschen mit empfindlichem Magen, Durchfall und Krämpfe auftreten. In Tierversuchen an Mäusen erwies sich E129 bei Dosierungen von 100 mg/kg/Tag als Erbgutschädigend. Außerdem wurden Schädigungen im Drüsengewebe des Magens und im Dickdarm festgestellt.

Der Haltbarkeit wegen wird z.B. unserer Marmelade **Zitronensäure / E330** beigefügt. Dieser Stoff wird aus dem Schimmelpilz *Aspergillus niger* gewonnen. Ein dabei entstehendes Nebenprodukt ist Gips. Zitronensäure findet Verwendung bei der Herstellung von *Konservierungsstoffen, Säuerungsmitteln, Limonaden, Eistees, Ketchup, Wasserenthärter und Reinigungsmittel*. Weltweit werden jährlich etwa 1,4 Millionen Tonnen E330 produziert. Das entspricht mehr als dem Zehnfachen der gesamten Welt-Zitronenernte. E330 fördert die Aufnahme von Metallen wie Blei und **Aluminium**. Bei Menschen mit empfindlichen Zähnen greift sie bereits nach wenigen Sekunden den Zahnschmelz an. Ist E330 im Körper an ein Zitronensäuremole-



kül angedockt, kann dieser Aluminium nicht mehr als Fremdstoff erkennen. Die Zitronensäure wird dann vom Gehirn verstoffwechselt und übrig bleibt wiederum Aluminium. Dieses Molekül ist ein extrem starkes Neurotoxin und die Folge davon ein Sterben der Nervenzellen. Aluminium

trägt maßgeblich zur Entstehung von Demenzkrankheiten (z.B. Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose) bei.

Das geschmacksverstärkende **Aspartam / E951** bei Senf stand bis Mitte der 70er Jahre sogar auf der Liste der CIA, als potenzielles Mittel zur biochemischen Kriegsführung. Der Geschmacksverstärker und Süßstoff E951 zerfällt im menschlichen Körper bereits nach wenigen Minuten in seine Grundbestandteile: **40% Asparaginsäure, 50% Phenylalanin und 10% Methanol**. Methanol wird zu Formaldehyd abgebaut, ein Nervengift, welches vom Körper jahrelang angesammelt wird und nicht abgebaut werden kann. Eine Studie zeigte an Frauen, bei einer Dosis ab 3 bis 4 mg/kg/Tag, also weit unter der von der EU erlaubten Tagesdosis von 40 mg/kg/Tag, Symptome wie Nesselsucht, Dermatitis und andere allergischen Reaktionen. Diese traten bereits nach ein bis zwei Stunden auf. Im Rahmen einer dreijährigen Studie erkrankten 50 bis 60 % der Ratten bei einer Dosis von 20 mg/kg/Tag E951 entweder an Leukämie, Lymphkrebs

Werbeanzeige

HEGARHAUS
Anwaltsbüro Freiburg und Lörrach

Michael Moos Fachanwalt für Strafrecht	Jens Janssen Fachanwalt für Strafrecht	Jan-Georg Wennekers Rechtsanwalt
--	--	--

Wilhelmstraße 10, 79098 Freiburg - Postfach 1066, 79010 Freiburg
 LG-Fach 85 - AG Fach 51
 Telefon 0761/ 3 87 92-0 - Telefax 0761/28 00 24
 e-mail: kanzlei@anwaltsbuero-im-hegarhaus.de
 www.anwaltsbuero-im-hegarhaus.de

Brillantschwarz gilt gesundheitlich als unbedenklich. In Tierversuchen konnte allerdings ein leichter Einfluss auf die Verdauungsenzyme festgestellt werden. Vermutet wird allerdings auch, dass der Farbstoff an der Auslösung von Hautreaktionen (Neurodermitis) und Asthma beteiligt ist.

oder Blasenkrebs. Aspartam wird als *Süßkraft für Lebensmittel verwendet sowie zur Herstellung von Lebensmitteln der Diabetes-Diät.*

Der Konservierungsstoff **Natriumsulfit / E221** in z.B. Chips benutzen Schulkinder fast täglich, denn der Wirkstoff steckt in beinahe jedem Tintenkiller. E221 bzw. Sulfite werden von den meisten Menschen jedoch gut absorbiert. Sie gelten jedoch als die häufigsten Unverträglichkeitsauslöser unter den chemischen Lebensmittelzusätzen. Absorbiertes Sulfit wird in der Leber, Niere, Milz, Herz und Lunge durch Sulfitoxidasen zu Sulfat oxidiert. Das Problem ist nun, dass einige Menschen genetisch bedingt eine unzureichende Menge an Sulfitoxidasen besitzen und daher Sulfit nur sehr schlecht vertragen. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Nesselsucht, Hautreizungen und Kopfschmerzen sind die Folgen. In Tierversuchen konnten Schäden im Nervensystem, Knochengewebe, den Nieren, den Fortpflanzungsorganen und der Blutbildung nachgewiesen werden.

Der in z.B. Erdnussflips enthaltene Konservierungsstoff **Natriumethylphoxybenzonat / E215** hemmt das Wachstum von Hefe und Schimmel. E215 wird größtenteils vom Darm aufgenommen und über die Nieren ausgeschieden. In großen Mengen kann es kurz nach der Einnahme zu pseudoallergischen Reaktionen in Form von Asthmaanfällen oder allergischem Schnupfen führen. In einer Langzeitstudie an Ratten führte E215 zu einer Verlangsamung des Wachstums. Bei Menschen soll der Stoff Gefäßerweiternd wirken.

Industriell veränderter Honig enthält einen weiteren Azofarbstoff **Brillantschwarz / E151**. Er wird aus Erdöl synthetisiert und ist allergieauslösend. E151 findet Verwendung bei der Herstellung von *Kaviarersatz, Saucen, Süßwaren, Lakritze und Kosmetika.*

Damit abgepackte Backwaren länger haltbar sind, wird in vielen Bäckereien zu **Propionsäure / E280** gegriffen. E280 ist ein chemisches Konservierungsmittel und war von 1988 bis 1998 in Deutschland als Lebensmittelzusatz verboten. In Tierversuchen wird Propionsäure heute noch als krebs-erregend eingestuft und Verbraucherverbände raten dringen von einem zu häufigem Verzehr ab. Es besteht der Verdacht, dass E280 und ihre Salze bei regelmäßigem Verzehr den Zucker- und Fettstoffwechsel stören und somit zu Blutzuckerschwankungen und verschlechterten Blutfettwerten führen können. Tatsächlich konnten innerhalb von Studien Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Verhaltensstörungen bei Kindern nachgewiesen werden, die häufig mit Propionsäure versetzte Lebensmittel zu sich nahmen.

E280 findet Verwendung in der Herstellung von *Kunststoffen, Herbiziden, Arzneimitteln, Schimmelverhütungsmitteln und abgepacktem Brot oder Feingebäck.* Um E280 im Körper abbauen zu können, benötigt der Mensch Vitamin B12. Propionsäure

kommt in der Natur in einigen ätherischen Ölen vor. Großtechnisch wird sie aus Ethen, Kohlenstoffmonoxid und Wasser gewonnen sowie aus einigen Bakterienkulturen. E280 hat die **Gefahrenstoffkennung: Ätzend.**

In Salami findet man oft einen weiteren Azofarbstoff; **Cochenilrot A / E124.** Es ist ein billiger Ersatz für das natürliche **Karmin E120**, das Lebensmittel rot färbt. In Norwegen und in den USA ist E124 verboten. In Deutschland gilt dieser Farbstoff als unbedenklich, obwohl ca. zwei Prozent der Inhaltsstoffe von E124 noch nicht identifiziert sind. Somit kann es zu Wechselwirkungen im Körper mit anderen Farb- und Konservierungsstoffen kommen, die sich in Form von allergischen Reaktionen

auswirken können. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass E124 auf Dauer zu einer Schädigung des Nervensystems führen kann. Der Grund: E124 enthält relativ viel Aluminium, welches maßgeblich zur Entstehung von Demenzkrankheiten (z.B. Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose) beiträgt. Zudem wird vermutet, dass der Farbstoff an der Auslösung von Neurodermitis und Asthma bronchiale beteiligt sein könnte.

E124 findet Verwendung in der Herstellung von *Chorizo-Wurst, Lachsersatz, Getränken, Brausen, Süßwaren, Fruchtgelees, Konfitüren, Marmeladen, in Käseüberzügen und in Farblacken für Dragees.*

Denken Sie nun immer noch, Sie wüssten um Ihr täglich Brot Bescheid? Sollte Ihnen dieser Artikel daher den Appetit verdorben haben, so möchte ich mich höflichst dafür entschuldigen.

Der Optimist:





Freiabonnements für Gefangene e.V.

LESEANGEBOT

Für (mittellose) Insassen besteht die Möglichkeit eines kostenlosen Abonnements. Im folgenden Abschnitt ist eine Auswahl an möglichen Zeitschriften/Magazinen – inkl. voraussichtlicher Wartezeiten – aufgelistet. Um ein solches Abonnement zu erhalten, ist es notwendig schriftlich in Kontakt mit dem Verein zu treten. Anschrift: Freiabonnements für Gefangene e.V.; Köpenicker Str. 175; 10997 Berlin

<p>Tagessetzungen</p> <p>Berliner Zeitung 4 Jahre</p> <p>Der Tagesspiegel (nur in Berlin möglich) keine</p> <p>die Tageszeitung (Süd) keine</p> <p>Frankfurter Allgemeine Zeitung 1 Jahr, 6 Monate</p> <p>Frankfurter Rundschau 2 Jahre, 6 Monate</p> <p>Junge Welt 2 Monate</p> <p>Neues Deutschland 2 Monate</p> <p>Süddeutsche Zeitung 1 Jahr</p>	<p>Voraussichtliche Wartezeiten</p>
<p>Wochenzeitschriften</p> <p>Der Spiegel 2 Jahre, 6 Monate</p> <p>Die Zeit 2 Jahre, 6 Monate</p> <p>Focus 5 Jahre</p> <p>Freitag 1 Jahr, 3 Monate</p> <p>Junge Welt 1 Jahr, 6 Monate</p>	<p>Stadtmagazine</p> <p>Journal Frankfurt (2-mal monatlich) 4 Jahre, 6 Monate</p> <p>Siegesblau (monatlich) 1 Jahr</p> <p>Zity Berlin (2-mal monatlich) 3 Jahre</p>
<p>Fremdsprachige Zeitungen (für nicht deutschsprachige Gefangene)</p> <p>Al Havadess (arabisch, wöchentlich) 2 Jahre</p> <p>Europe Express (russisch, wöchentlich) 3 Jahre</p> <p>Jeune Afrique (französisch, wöchentlich) 3 Monate</p> <p>Sabah (türkisch, täglich) 3 Jahre</p> <p>Polityka (polnisch, wöchentlich) 1 Jahr, 6 Monate</p> <p>Revue de la Presse (fr. Pressenpiegel) 9 Monate</p> <p>Russkaja Gemanga (russisch, wöchentlich, nicht in NRW) 1 Jahr</p> <p>The Guardian Weekly (englisch, wöchentlich, Belieferung 1 Jahr) 6 Monate</p>	<p>Sonstige</p> <p>alk analyse & kritik (monatlich, PoStK) 4 Monate</p> <p>Blätter für deutsche u. internationale Politik (monatlich, PoStK) 4 Monate</p> <p>Contraste (monatlich, 1 Jahr) 4 Monate</p> <p>der rehalreff (1/4 jährlich, für Mobilitätsbehinderte u. Rollstuhlfahrer) keine</p> <p>kicker (2-mal wöchentlich) 3 Jahre</p> <p>neue energie (Monatssmagazin für erneuerbare Energien) 3 Jahre</p>



(Dies ist nur eine Vorab-Auswahl der möglichen Abonnements. Auf Anfrage erhält man beim Verein – Freiabonnements für Gefangene e.V. – eine aktuelle und vollständige Liste mit aktuellen Warte- und Belieferungszeiten.)

Werbeanzeige

Umweltstrafrecht • Wirtschaftsstrafrecht • Arztstrafrecht
 Betäubungsmittelstrafrecht • Sexualstrafrecht

Kerstin Oetjen

Rechtsanwältin und
 Fachanwältin für Strafrecht

Urachstrasse 3
 79102 Freiburg
 Tel: 0761 / 707 96 10
 Fax: 0761 / 707 96 11
 E-Mail: RAinOetjen@t-online.de

Werbeanzeige

DEIN GUTES RECHT!

Sebastian Glathe

Jurastudium in Freiburg, Lausanne, München
 und Frankfurt (Main), Staatsexamen in Freiburg Brsg.
 • seit 1992 als Rechtsanwalt zugelassen
 • seit 1997 als Fachanwalt für Strafrecht tätig
 • 1996 Gründung der eigenen Kanzlei
 im Freiburger Stadtteil Wiehre



RECHTSANWALT Sebastian Glathe berät und vertritt im:
STRAFRECHT Ordnungswidrigkeitsrecht • Mittlere und schwere Kriminalität
 Betäubungsmittel • Strafvollstreckungsrecht
 Strafvollzugsrecht • Revisionsrecht • internationale
 Rechtshilfe und Auslieferung
VERWALTUNGSRECHT Fahrerlaubnisrecht • Ausländerrecht • Staatsangehörigkeitsrecht
VERFASSUNGSRECHT Verfassungsbeschwerde • sonstige verfassungsgerichtliche
 Rechtsmittel
ERBRECHT Testamentgestaltung • Erbrechtliche Verträge
 sämtliche erbrechtlichen Beratungen

Wir sprechen englisch, französisch und russisch.

rechtsanwaltskanzlei: sebastian glathe
 rechts anwalt
 fachanwalt für strafrecht
 kanzlei: konradstr. 15a
 79100 freiburg

fon: 0761 707 1330
 fax: 0761 707 1331
 e-mail: sebastian.glathe@t-online.de
 www: kanzlei-glathe.de

Werbeanzeige

Ihr Strafverteidiger

Fortbildungszertifikat der
Bundesrechtsanwaltskammer



Rechtsanwalt
Götz Klinkenberg

Fachanwalt für Strafrecht

Händelstraße 19 • D-79312 Emmendingen

Tel.: 07641 – 95 97 66

Fax: 07641 – 95 97 71

Mobil: 0178 – 289 50 12

RA_Goetz.Klinkenberg@t-online.de

Werbeanzeige



FERNER & KOLLEGEN

www.ferner.de
Fachanwälte für Strafrecht

Wir haben uns ganz auf Strafrecht spezialisiert



Wolfgang Ferner
Fachanwalt für Strafrecht



Uwe Kirsch
Fachanwalt
für Strafrecht



Giuseppe Olivo
Fachanwalt
für Strafrecht



Oliver Brinkmann
Fachanwalt für Strafrecht

56068 Koblenz,
Josef-Görres-Platz 2
Telefon 02 61/9 14 37 02
Telefax 02 61/9 14 37 04
koblenz@ferner.de

76133 Karlsruhe
Kaiserstraße 38
Telefon 07 21/9 64 71 - 0,
Telefax 07 21/9 64 71 - 11
karlsruhe@ferner.de

69115 Heidelberg
Buhsenstraße 18
Telefon 0 62 21/13 18-0,
Telefax 0 62 21/13 18 - 18
heidelberg@ferner.de

Wir sind darauf vorbereitet, unseren Mandanten schnell und effizient zu helfen – wann immer und wo immer es notwendig ist. Notdiensttelefon: 0 62 21/1 31 80 – 24 Stunden/täglich

Internet ist ein Bürgerrecht

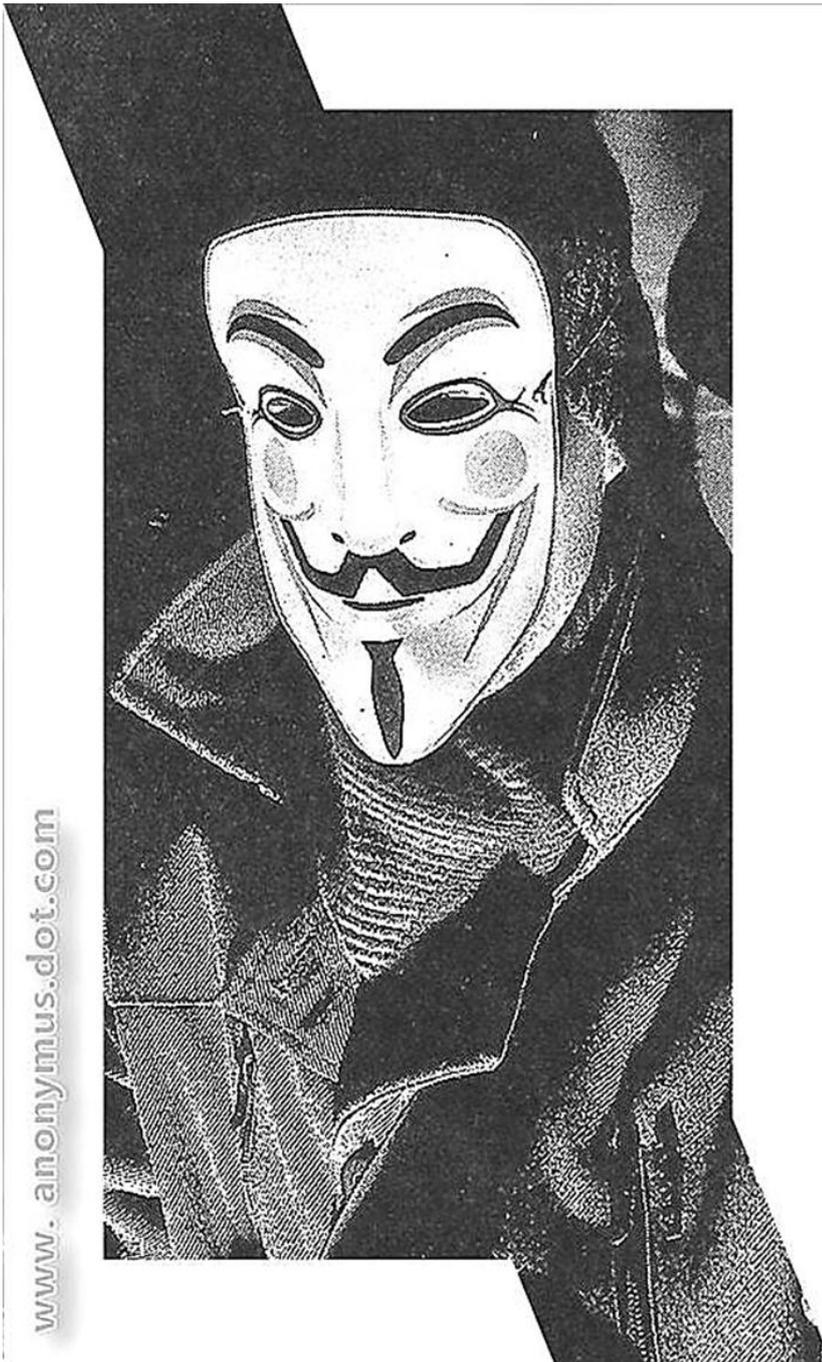
Von: HB

Nach wie vor ist in vielen deutschen Gefängnissen der freie Zugang zum Internet ein Tabuthema. Und dies in Zeiten, in denen sich selbst die privatwirtschaftliche Nutzbarkeit des Internets für die eigene Lebensgestaltung als zentral bedeutsam erweist. Dabei ersetzen die Netzwerke aufgrund ihrer leicht verfügbaren Informationsvielfalt immer mehr die alternativen Medien. Lexika, Bücher, Zeitschriften, sogar Fernsehen als auch das Radio können mittlerweile als jene Medienformen betrachtet werden, die vom Aussterben betroffen sind. Als wesentlich hierfür erscheinen auch die fast unbegrenzten Möglichkeiten eines globalen Austauschs zwischen den Nutzern, sowie die Tatsache, dass Vertragsabschlüsse und Rechtsgeschäfte innerhalb des Internets problemlos und zeitsparend abgewickelt werden können. Man bedenke dabei, dass viele der technischen Neuentwicklungen fast ausschließlich innerhalb des Netzes operieren. Würde nun das Internet von einer Sekunde zur anderen ausfallen, so hätte das für unseren Alltag sicherlich katastrophale Auswirkungen zur Folge. Denn es ist ein Fakt, dass sich das Internet zu einem die Lebensgestaltung prägenden Medium entwickelt hat, ohne welches unsere heutige Gesellschaft so kaum denkbar wäre.

Und dennoch wird den Insassen der Haftanstalten diese Kommunikationsform weitestgehend vorenthalten, und zwar aus Gründen der Sicherheit und Ordnung. Das ist insofern schon unverständlich, da hier ja nicht nur die Pragmatik der Nutzung gegen dieses Verbot spricht, sondern der Gesetzgeber selbst. Denn der freie Zugang zum Internet ist ein Grundrecht, auf das der Inhaftierte sowie jeder andere Bürger einen Anspruch hat. Artikel 5. GG Abs. 1 definiert hierzu eindeutig, dass jeder Bürger das Recht hat, >sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten<. Paradox erscheint es sodann,

wenn sich selbst die ehemalige Justizministerin Sabine Leutheusser-Schnarrenberger dahingehend äußert, dass die Internetnutzung ein Bürgerrecht sei. Natürlich, so sagt man innerhalb der Justiz, wäre die Freiheitsstrafe lediglich auf die Einschränkung der Bewegung begrenzt und nicht auf die Aberkennung weiterer Grundrechte, außer bei zu begründenden Ausnahmefällen, wenn zum Beispiel davon ausgegangen werden müsse, dass die für Inhaftierte allgemein zugänglichen Medien deliktsspezifisch missbraucht werden könnten. Da nun das Nutzungsrecht für Inhaftierte allgemein eingeschränkt bleibt, wird somit jeder Haftinsasse in Deutschland unter Generalverdacht gestellt. Selbst wer nun kein Rechtsexperte ist, wird spätestens jetzt festgestellt haben, dass hier ein absolutes Missverhältnis vorliegt. Denn wenn man über die Aspekte der Sicherheit und Ordnung innerhalb einer Haftanstalt nachdenkt, so muss man sagen, dass so gesehen jegliche Form der Kommunikation, ob nun Brief oder Telefon, eine Gefährdung für genau diese Aspekte darstellen können und dies somit kein Problem des Netzes ist.

Zudem deuten die Gesetzgebungsmaterien um das Strafvollzugsgesetz darauf hin, dass der Insasse nach dem Willen des Gesetzgebers im Hinblick auf die Außenkontakte nicht in seinen Rechten eingeschränkt werden



ten. Und das hat schwerwiegende Folgen für die Betroffenen, denn die Verhinderung an der Teilnahme am Internet bedeutet auch das Abschneiden einer kulturell-informationellen Teilhabe an der Gesellschaft. Und das wiederum ist ein eindeutiger Eingriff in ein eigentlich unantastbares Grundrecht des Insassen. Der Arbeitskreis kritischer Strafvollzug e.V. – eine Gemeinschaft, die sich mit Rechten und Pflichten von Inhaftierten auseinandersetzt – startete innerhalb einer Kampagne eine Umfrage zu diesem Thema. Die Folgen der Versagung wurden auf den Punkt gebracht: Die Inhaftierten würden wichtige und aktuelle Informationen missen – besonders in den Bereichen der Rechtsmittel – sie würden sich aus dem Kulturleben ausgegrenzt fühlen und auch die im sozialen Netzwerk angegebenen Lebenshilfen nicht nutzen können. Ein großes Problem sei die Beschneidung sozialer Kontakte. Primär jedoch, würde das Verbot der Nutzung des Internet die Chancen der beruflichen Weiterbildung und Entlassungsvorbereitung entscheidend behindern.

soll, sofern das Strafvollzugsgesetz diese nicht explizit einschränkt. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass der Insasse nur den im Strafvollzugsgesetz vorgesehenen Beschränkungen seiner Freiheit unterliegt und, soweit eben dieses Gesetz keine gesonderte Regelung enthält, so dürfen auch dem Insassen nur Beschränkungen auferlegt werden, die zur Aufrechterhaltung der Sicherheit und Ordnung dienen. Genau dieser Grundsatz ist nun der Verursacher des Verbots der Internetnutzung für Inhaftierte. Ein gesetzliches Paradoxon. Einerseits nicht eingeschränkt und sogar erwünscht, gleichzeitig jedoch verbo-

Erschreckend kommt hinzu, dass viele langjährig Inhaftierte das Internet gar nicht kennen oder lediglich eine vage Erinnerung daran haben. Dabei liegen die Vorteile der Teilhabe am Netz auf der Hand: So könnte z.B. der Isolation, die die Inhaftierung mit sich bringt, entgegengewirkt werden, regionale Angebote von Ar-

beitsagenturen könnten abgerufen werden und Kontakte zu Anlaufstellen für ehemalige Strafgefangene hergestellt werden. Der Insasse könnte somit fast selbständig dafür sorgen, dass er nach seiner Entlassung innerhalb eines sozialen Netzes aufgefangen und nicht mehr rückfällig wird. Dem akuten Personalmangel und den spärlich angelegten Resozialisierungsangeboten der Anstalten könnte somit effektiv entgegengewirkt werden. Auch die Information über Rechtsmittel und Rechtsmittelnutzung wären

endlich in vollem Umfang gewährleistet und die Kommunikation mit Anwälten und Behörden würde vereinfacht und beschleunigt werden. Aspekte, die eine Gefährdung der Sicherheit und Ordnung in keiner Weise erkennen lassen. Zudem würde auch die Postbeförderung durch Vollzugspersonal entfallen, was oftmals auch als eine Schwachstelle in der Sicherheit angesehen wird. Und schließlich würde der Postverkehr in elektronischer Form um ein vielfaches einfacher zu kontrollieren sein, als jeder geschriebene Brief, der einzeln gelesen werden muss.

Und dennoch, trotz aller Proargumentation, beschneiden die Anstalten das Grundrecht auf freie Meinungsbildung und Informationsfreiheit. Bleibt die Frage, wie lange sie das noch tun wollen? Jedoch, wie die Vergangenheit gezeigt hat, ist es in Deutschland fast allgemein möglich, bestehende Gesetze der Pragmatik entsprechend auslegen zu können. Zumindest erfahren das Inhaftierte immer wieder, wenn es um den Artikel 5. GG Abs. 1 geht. Und wenn man nun die Argumentation über Pro und Kontra der Internetnutzung beiseite stellt und erkennt, dass in dieser Hinsicht der Insasse nicht weniger Bürger ist, als der Bürger selbst, so gibt das zumindest mir, bezogen auf meine Bürgerrechte zu denken.

END/TXT/HB

Jailmail

Stell dir vor...
 es ist abends...
 du hast den Zelleneinschluss hinter dir...
 du möchtest dich mit jemand austauschen...
 du fragst dich mit wem...
 du meinst ein Briefkontakt muss her...
 du weißt nur nicht wie?
Dann hast du die Antwort auf diese Frage hier gefunden!

Warum spricht Jailmail dich an?
 Jailmail bietet dir an, ein Inserat für eine Briefkontaktsuche im Internet weltweit online zu schallen.

Wer ist Jailmail?
 ‚Webmistress‘ Erna
 Die Frau, die alle Fäden in der Hand hat.

Was macht Jailmail?
 Im Mai 2005 setzte Erna die Idee um, im Internet eine Plattform für briefkontaktsuchende Inhaftierte zu gründen.

Wohin schickst du deine Anzeige?
 An: Jailmail, Postfach 12, 24785 Fockbek

Was musst du tun?
 Schreibe Erna einen Brief mit deinem Anzeigenwunsch. Erzähle darin etwas über dich und wie du dir deinen Briefkontakt vorstellst. Ein Foto zu veröffentlichen ist kein Muss, erhöht aber die Chancen auf einen erfolgreichen Federkrieg.

Was kostet dich das?
 Nur einen kleinen Unkostenbeitrag von 3,00 Euro, in Form von 5 Briefmarken zu je 60 Cent, zur Kostendeckung.

Talk together!

Das Grundgesetz

Entstehung einer deutschen Verfassung

Von: André H.

Der Verfassungsstaat der Moderne gründet historisch in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts, zu Zeiten der französischen und amerikanischen Revolution. Der Staat als solches wird bestimmt durch das Staatsgebiet, das Staatsvolk und die Staatsverfassung. Bedeutsam ist hier die Frage, wer überhaupt dazu legitimiert ist einem Staat eine Verfassung zu geben. Die Antworten auf diese Frage wurden abhängig von den historischen Gegebenheiten gegeben.

Das Prinzip der verfassungsgebenden Gewalt des Volkes ist nicht neu. Erste Überlegungen stammen von dem Franzosen *Abbe Emmanuel Joseph Sieyès* (1748 – 1836) aus dem Jahr 1789. Heute findet sich dieses Prinzip in Art. 20 Abs. 2 GG wieder: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus“. Bis es aber tatsächlich soweit war, musste viel Zeit vergehen und sich das Staatenbild der Menschen grundlegend ändern.

Im 19. Jahrhundert herrschte in Deutschland noch der Gedanke der einseitig vom Fürsten oktroyierten Verfassung. Oktroyieren bedeutet, ein Gesetz (oder die Verfassung) kraft landesherrlicher Machtvollkommenheit ohne die Zustimmung der Landesvertreter zu erlassen. Als Ausdruck des monarchischen [die Alleinherrschaft entsprechend] Prinzips war es das Privileg des Fürsten seinem Land eine Verfassung zu geben. Besonders deutlich wird dieses Konzept in Titel II, § I der bayerischen Verfassung von 1818:

„Der König ist das Oberhaupt des Staats, vereinigt in sich alle Rechte der Staatsgewalt und übt sie unter den von ihm gegebenen, in der gegenwärtigen Verfassungsurkunde festgesetzten Bedingungen aus.“

Das Volk als Träger der Staatsgewalt und Verfassungsgeber hatte sich bis hierher noch nicht durchgesetzt. Erst im 19. Jahrhundert, mit den ersten Verfassungsverträgen bzw. paktierten [eine Vereinbarung eingehen] Verfassungen, wurde dem Volk eine gewisse Anerkennung zugesprochen.

„Die Verfassung kann danach weder vom Monarchen einseitig oktroyiert oder gewährt noch vom Volk oder der Volksvertretung unmittelbar beschlossen werden; sie muss vielmehr – als politische Grundordnung – zwischen den beiden konstituierenden [[gegründeten]] Ge-

walten, d.h. zwischen Monarch und Volk, vereinbart werden“¹.

Der Konflikt, ob nun der Monarch oder das Volk als Souverän [Herrscher] anzusehen war, wurde durch die Verfassungsverträge in der Schwebe gehalten. Typische paktierte Verfassungen waren die württembergische Verfassung von 1819, die sächsische Verfassung von 1831 oder die Verfassung des Norddeutschen Bundes von 1867. Der Verfassungsvertrag war aber auch nur ein Zwischenschritt, der vor allem dem Zweck diente, den Souveränitätskonflikt nicht mit Gewalt auszutragen.

Der Dualismus der Souveräne (Monarch und Volk) endete in Deutschland mit der Weimarer Reichsverfassung von 1919. Diese basierte auf einer demokratischen, nicht-monarchischen Verfassungsgebung. Zuständig war damals die verfassungsgebende Nationalversammlung, die aus einer allgemeinen, freien, gleichen, unmittelbaren und geheimen Wahl durch das Volk hervorging. Nun endlich hatte sich in Deutschland ein politischer Gedanke durchgesetzt, der mehr als hundert Jahre zuvor im Chaos der französischen Revolution zu keimen begonnen hatte. Nach dem zweiten Weltkrieg gestaltete sich die Schaffung des Grundgesetzes 1949 jedoch ganz anders.

In dem sog. Frankfurter Dokument Nr. I vom 1. Juli 1948 machten die alliierten Mächte (USA, Großbritannien und Frankreich) u.a. zwingende

¹ E.-W. Böckenförde, *Geschichtliche Entwicklung und Bedeutungswandel der Verfassung*, 1992, S.29/37



Vorgaben für das Verfahren der Verfassungsgebung und den Inhalt der Verfassung selber. Im Gegensatz zu der von den Besatzungsmächten geforderten Wahl einer verfassungsgebenden Versammlung (analog zur Weimarer Reichsverfassung) entschieden sich die Ministerpräsidenten der westdeutschen Länder für die Einsetzung eines parlamentarischen Rates, der sich aus Mitgliedern der bereits bestehenden Landesregierungen zusammensetzte. Ein unmittelbar durch das Volk in seiner Gesamtheit durch Wahlen legitimiertes [für gesetzmäßig erklärt] Verfassungsgebungsorgan war der parlamentarische Rat somit nicht. Zum Inkrafttreten bedurfte das Grundgesetz nach der Beschlussfassung am 8. Mai 1949 noch der Zustimmung durch die drei westlichen Militärgouverneure, die am 12. Mai 1949 erteilt wurde. Außerdem sah Art. 144 Abs. 1 GG vor: „Dieses Grundgesetz bedarf der Annahme durch die Volksvertretungen in zwei Dritteln der Deutschen Länder, in denen es zunächst gelten soll.“ Bis auf den bayerischen Landtag stimmten die anderen zehn Landtage zu, sodass es mit Ablauf des 23. Mai 1949 in Kraft treten konnte.

Wem sich nun die Frage aufdrängt, in welcher Weise das Volk damals beteiligt wurde, dem kann bis hier hin nur eine einzige Antwort gegeben werden: Gar nicht. Die Ausübung der verfassungsgebenden Gewalt wich in erheblichem Maße von den Grundlagen ab, nach denen z.B. die Weimarer Reichsverfassung zu Stande gekommen war. Vor allem lag dies an der Situation in den Nachkriegsjahren, die im Ost-West-Konflikt mit der mitten in Deutschland liegenden Konfrontationslinie und in den bestehenden Rechten der alliierten Besatzungsmächte ihren Ausdruck fand. Es kann also von einer auf Hoheitsgewalt der Bundesrepublik gründenden Verfassungsgebung im Jahre 1949 keine Rede sein. Liest man sich die Präambel [Erklärung als Einleitung einer (Verfassungs-) Urkunde o. eines Staatsvertrages] des Grundgesetzes durch, so steht dort, dass sich „das

deutsche Volk kraft seiner verfassungsgebenden Gewalt dieses Grundgesetz gegeben habe.“ Mit Blick auf die eben geschilderte Entstehung des Grundgesetzes erweist sich diese Aussage schlichtweg als falsch. Auch die erste Bundestagswahl 1949 kann nicht als eine nachträgliche Legitimation durch das Volk gesehen werden. Die Wahl wies, wenn überhaupt, nur einen mittelbaren Bezug zur Legitimation des Grundgesetzes auf. Allerdings könnte man den Beitritt der fünf Länder der ehemaligen DDR als gesamtdeutsche Legitimation betrachten. Zwar wäre ein Beitritt unter Erlass einer neuen Verfassung nach Art. 146 GG alte Fassung, möglich gewesen, denn „dieses Grundgesetz verliert seine Gültigkeit an dem Tage, an dem eine Verfassung in Kraft tritt, die vom deutschen Volke in freier Entscheidung beschlossen worden ist“, jedoch wurde ein anderer Weg gewählt, der in Art. 146 GG neue Fassung seinen Ausdruck findet. Darin heißt es, dass das Grundgesetz „nach der Vollendung der Einheit und Freiheit Deutschlands für das gesamte deutsche Volk gilt“. Der Gesetzgeber hat hierbei die Wiedervereinigung gleichgesetzt mit der Legitimation des Grundgesetzes.

Alles in allem lässt sich also festhalten, das Grundgesetz der Bundesrepublik ist nach strengen Maßstäben betrachtet keine Verfassung im eigentlichen Sinne. Nichts desto trotz ist es gleichwertig anerkannt, wenn nicht durch eine anfängliche Legitimation durch das Volk, dann durch die Anwendung seit über 50 Jahren.

Seien wir glücklich darüber dass wir ein Grundgesetz haben, das vor allem Wert auf Grundrechte legt. Auf Grundrechte, die als Abwehrrechte

gegen den Staat wirken, die sog. Freiheitsrechte und auf die Gleichheitsrechte die eine Benachteiligung einzelner soweit es möglich ist verhindern können. Seien wir glücklich darüber, dass es die Presse- und Meinungsfreiheit gibt, das Versammlungs- und Vereinigungsrecht, die Abschaffung der Todesstrafe sowie das Wahlrecht für alle Bundesbürger über 18 Jahren.

Wir müssen nur zu unseren Nachbarn blicken, um den Wert unseres Grundgesetzes zu erkennen. Europäische Länder in denen es keine Meinungsfreiheit gibt, Länder in denen die Presse nicht frei ist, Länder in denen Minderheiten ganz offen diskriminiert werden.

Interkontinental betrachtet reicht ein Blick nach China oder Nordkorea und selbst in demokratischen Ländern, wie z.B. den USA, wird in manchen Staaten noch die Todesstrafe vollstreckt. Ich persönlich möchte nicht in einer BRD leben in der es unser Grundgesetz wie wir es kennen nicht gibt, in der der Staat noch weit mehr Rechte hat in mein Leben einzugreifen, als er es jetzt schon kann. Seien wir froh darüber, dass bei uns noch ein Maß an Demokratie herrscht, welches ein freies Leben ermöglicht.



Wissenswertes über das Wirtschaftswesen:



DER JANUS KÄMPFT UMS ÜBERLEBEN!

Das JANUS-MAGAZIN ist ein wichtiges Kommunikationsorgan innerhalb der JVA Freiburg. Es bietet Möglichkeiten der Information und Meinungsäußerung der Insassen, durch die Redaktion. Den Schwerpunkt bilden dabei Leitartikel, wie etwa Schuldenregulierung, Bewerbung, Arbeitslosengeld, etc. – die einen unerlässlichen Beitrag zu einer sinnvollen Wiedereingliederung – in das gesellschaftliche Leben, außerhalb einer JVA – liefern.

Das Magazin wird dabei finanziell – in vollem Umfang – vom Verein für Gefangenen- und Gefährdetenhilfe e. V. (GGH) getragen, wobei die redaktionelle Arbeit ehrenamtlich ist. Ohne diese finanzielle Stütze wäre der JANUS nicht produzierbar. Da der Verein viele andere Projekte stützen muss, werden die Gelder für die Produktion des Magazins immer knapper. Daher bitten wir jeden, um den JANUS auch in Zukunft am Leben erhalten zu können

Spenden Sie auf das Konto des Vereins für Gefangenen- und Gefährdetenhilfe e. V.

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig. Bis EURO 100,- € genügt der Überweisungsbeleg als Nachweis. Für höhere Beträge erstellen wir gerne eine Spendenquittung. Bitte teilen Sie uns hierzu Name und Anschrift mit.

Spendenkonto:

Volksbank Freiburg
BLZ: 680 900 00
Konto-Nr.: 0025 925 408

IBAN:
DE2568090000000025925408
SWIFT-Code: SOLADEST680

Artikel 3 GG

Entstehung der Gleichheitsrechte

Von: André H.

Entstehung der Gleichheitsrechte, die Gleichbehandlung aus Art. 3 GG und ein Erklärungsversuch der Ungleichbehandlung anhand des Kategorischen Imperativs nach Kant.

Artikel 3 Grundgesetz:

1. **„Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.“**
2. **„Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“**
3. **„Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat oder Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“**

Wie schon in dem Artikel über die Entstehung des Grundgesetzes kurz angesprochen wurde, sind die Bestandteile des Grundrechtskatalogs des Grundgesetzes das Ergebnis einer historischen Entwicklung.

Als erstes Dokument mit einem Ansatz von Grundrechten sieht man überwiegend die *Magna Carta Libertatum* von 1215. Darin garantierte der damalige englische König Johann Ohneland (1199-1216) seinen Vasallen die Unantastbarkeit ihrer Feudalrechte. Natürlich lässt sich hier kein direkter Vergleich zu unserem heutigen Grundgesetz ziehen, jedoch gewährte die Magna Carta Libertatum dem Einzelnen eine gewisse Sicherheit gegenüber der herrschenden Macht.

Der auch aus England stammende *Act of Habeas Corpus* (1679) enthielt vor allem detaillierte Garantien gegen willkürliche Verhaftungen, somit eines der wesentlichen Elemente der

Freiheit der Person. Die *Bill of Rights* (1689) beinhaltete erstmals ein Petitionsrecht das jedermann zustand.

Die eben angesprochenen Texte enthielten aber noch keine umfassenden Gewährleistungen der Bürger- und Menschenrechte. Diese sollten erst durch die amerikanische Unabhängigkeitserklärung (1776) und die französische Revolution (1789) in Erscheinung treten. Die erste wirklich ernst zu nehmende umfassende Verfassungsurkunde auf der Basis eines aufgeklärten Denkens ist die *Virginia Bill of Rights* vom 12.06.1776. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang, dass die *amerikanische Bundesverfassung* ihren Grundrechtskatalog erst 1791 mit dem ersten Zusatzartikel erhielt. Aus der französischen Revolution entstand die *Déclaration des droits de l'homme et du citoyen* vom 26.08.1789, die eine umfassende Freiheitsgewähr beinhaltete.

In Deutschland konnte man aber mit diesen Bewegungen lange Zeit nicht Schritt halten. Vereinzelt gab es Vereinbarungen, die Freiheitsrechte garantierten. Diese waren aber eher singulär und galten nicht für die Gesamtheit des Volkes. Lediglich die frühkonstitutionellen Verfassungen einiger süddeutschen Einzelstaaten ab 1818 enthielten, beeinflusst durch die französische Revolution, weiter reichende Freiheitsrechte, die wir auch heute noch dem Inhalt nach im Grundgesetz finden können.

Erst die *Paulskirchenverfassung* (1849) beinhaltete einen Grundrechtsteil für ganz Deutschland. Dieser Grundrechtsteil besaß Gültigkeit von 1848 bis 1851 als Reichsgesetz, während der übrige Teil der Paulskirchenverfassung niemals in Kraft



trat. Auch wenn der Geltungszeitraum als bescheiden gilt, so hatte die Paulskirchenverfassung maßgeblichen Einfluss auf die deutsche Entwicklung der Verfassung. So sind auch heute noch einzelne Artikel im Grundgesetz mit denen der Paulskirchenverfassung wortgleich.

Die Verfassung des Norddeutschen Bundes (1867) und die Reichsverfassung von 1871 brachten keine Neuerungen für die Entwicklung von Grundrechten, mithin verzichteten sie sogar gänzlich auf einen Grundrechtsteil. Die staatliche Einheit wurde zu dieser Zeit noch als wichtiger angesehen als die Freiheit.

Erst die Weimarer Reichsverfassung von 1919 enthielt für ganz Deutschland geltende Grundrechte.

Der vorläufige Abschluss der deutschen Verfassungsentwicklung findet sich im *Grundgesetz (GG)*, das seit der Wiedervereinigung am 03.10.1990 erneut die Grundrechte für alle Deutschen garantiert.

Das Recht auf Gleichheit gab es bereits im antiken Griechenland, dort unter dem Begriff „*Isonomia*“. Nach *Kleisthenes* (gr. Staatsmann, 6. Jh. v.Chr., Begründer der demokratischen Staatsform) bezeichnete dieser Begriff das gleiche Anrecht auf eine Behandlung entsprechend dem geltenden Gesetz.

Aristoteles und Platon unterschieden zwei Arten der Gleichheit. Zum einen die arithmetische Gleichheit welche zahlenorientiert ist. Das bedeutet, dass für eine Sache der entsprechende Wert auszugleichen ist, sei es nun ein Kauf oder auch eine Beschädigung derselben. Es handelt sich damit um die Äquivalenz (Gleichheit) von Leistung und Gegenleistung. Für die Einhal-

tung der arithmetischen Gleichheit soll die ausgleichende Gerechtigkeit sorgen. Zum anderen wird die geometrische bzw. proportionale Gleichheit genannt. Diese kommt bei der Verteilung von Gütern und Ämtern zum Tragen. Nach Aristoteles und Platon soll danach derjenige mehr erhalten, dessen Leistungen und Verdienste größer sind. Eine soziale Gerechtigkeit, wie wir sie kennen, gab es bei Aristoteles und Platon nur für „freie Männer“. Frauen waren von diesem System ausgeschlossen. Auch für Sklaven galt diese Gerechtigkeit nicht, obwohl das komplette Wirtschaftssystem der Antike auf ihren Schultern lastete.

In der Kolonialzeit (etwa ab dem 15. Jh. bis in die Neuzeit) gab es Kontakte zu herrschaftsfreien und im Grunde konsensdemokratischen Naturvölkern, die in einem starken Gegensatz zu den Staatsstrukturen des damaligen Europas standen (meist Monarchien). Dies hatte auch Einfluss auf die Entstehung der uns heute bekannten Gleichheitsgrundsätze. Interessant ist, was die Naturvölker zu der damaligen Zeit über dieses Thema dachten. Ein Zitat eines Indianers aus einem Gespräch mit einem französischen General liefert dafür ein Beispiel.

„Nein, ihr seid bereits unglücklich genug, und ich kann wirklich nicht sehen, wie ihr noch unglücklicher werden könntet. Was für eine Art Mensch mag der Europäer sein? [...] Im Ernst, lieber Bruder, ich fühle Mitleid mit dir vom Grunde meiner Seele. [...] Ich bin Herr meiner selbst und dessen, was mein ist. [...] Dein Körper und deiner Seele dagegen sind zur Abhängigkeit von deinem großen Kommandanten verdammt; dein Gouverneur verfügt über dich;

du hast nicht die Freiheit, das zu tun, worauf du Lust hast; du fürchtest dich vor Räubern, falschen Zeugen, Mördern und so weiter, und du bist der Knecht unzähliger Personen, die dir, dank ihrer Stellung, befehlen dürfen. Ist das wahr oder nicht?“ – Kondiaronk (T.C. McLuhan, Wie der Hauch eines Büffels im Winter (1984) Hamburg)

Als Meilensteine angesehen und wohl den meisten bekannt, dürften die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika und die französische Revolution sein.

Die Amerikanische Unabhängigkeitserklärung begründete den Gleichheitsgedanken, das Recht auf Leben, Freiheit und das Streben nach Glück mit dem biblischen Schöpfungsglauben und nicht durch die Autonomie der Menschen:

„We hold these truths to be self-evident, that all men are creat-ed equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness“ – Amerikanische Unabhängigkeitserklärung – Präambel

Die französische Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte verfolgte einen anderen Ansatz und richtete sich nicht mehr nach theologischen Grundsätzen, sondern verfolgte den Weg des „gemeinsamen Nutzens“ auch wenn zwei der drei Schlagworte der französischen Revolution – *égalité*, *liberté* – aus der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung übernommen wurden.

Diese Dokumente aus Amerika und Frankreich waren die wesentlichen Grundlagen aus denen der Gleichheitsgedanke den Weg in viele Verfassungen verschiedener Länder und in die Charta sowie die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen gefunden hat.

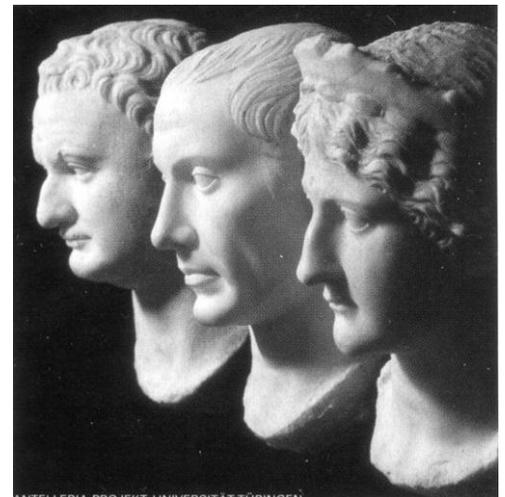
Art. 1 Satz 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“

Weitere Persönlichkeiten die sich mit dem Prinzip der Gleichheit auseinandergesetzt haben waren auch Ulpian, Johannes Calvin, Thomas Hobbes, John Locke, Jean-Jacques Rousseau und Immanuel Kant.

Letzterer leitete die Gleichheit unmittelbar aus der Freiheit ab. Kant erklärte mit dem kategorischen Imperativ: „*Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte*“.

Die Garantie der Gleichheit und Freiheit gehört zum Kernbestand der Verfassungstradition. Wenn man zu Grunde legt, dass jeder Mensch allein durch sein Menschsein unveräußerliche Menschenrechte (Freiheitsrechte) besitzt, so muss auch jeder Mensch über diese gleichen Rechte und Freiheiten verfügen können. Besteht also diese „natürliche“ Freiheit, so ist es dem Staat verboten, die daraus vorgegebene Gleichheit zu missachten. Freiheit und Gleichheit gehören zusammen, wie Bruder und Schwester.



Grund für Konflikte bietet die weite Streuung der Ausprägungen des Begriffs der Gleichheit, etwa als „Chancengleichheit“ (Gleichheit der Voraussetzungen) oder „Ergebnisgleichheit“ (faktische Gleichheit). Konflikte zwischen Freiheit und Gleichheit treten zumeist dann auf, wenn staatliches Handeln auf Ergebnisgleichheit gerichtet ist und unter dieser Prämisse die ungleichen Ergebnisse gesellschaftlicher Prozesse eingreifend und steuernd korrigiert. Als Beispiel seien nur die umfangreichen Umverteilungsmechanismen unseres Steuer- und Sozialsystems zu betrachten. Auch die Begriffe der relativen oder absoluten Gleichheit bergen ein Konfliktpoten-

zial in sich. Kommt man zur Gleichheit, wenn jeder exakt den gleichen Steuerbetrag bezahlt (absolute Gleichheit) oder verlangt die Gleichheit hier, dass jeder nach seinem Einkommen besteuert wird (relative Gleichheit)? Dies zeigt, dass Gleichheit zumindest in einem subjektiven Bereich der persönlichen Gerechtigkeitsvorstellung sehr nahe kommt.

Wie aber lässt sich eine gesetzliche Ungleichbehandlung begründen bzw. legitimieren? Betrachtet man zuerst den Gleichheitssatz „ius respicit aequitatem“, „das Recht achtet auf Gleichheit“, welcher ein Verfassungsgrundsatz ist, so muss diesem das Gleichheitsprinzip zur Seite gestellt werden. Als das Gleichheitsprinzip bezeichnet man den Grundsatz, alle Menschen gleich zu behandeln, *wenn eine Ungleichbehandlung sich nicht durch einen sachlichen Grund rechtfertigen lässt*.

Ohne näher auf die juristischen Feinheiten einzugehen kann man die Prüfung, ob ein sachlicher Grund vorliegt, auch als Willkürvermeidung verstehen. So hat das BVerfG ausgeführt, dass der Gleichheitssatz verletzt ist, „wenn sich ein vernünftiger, sich aus der Natur der Sache ergebender oder sonst wie **sachlich einleuchtender Grund für die gesetzliche Differenzierung** oder Gleichbehandlung nicht finden lässt, kurzum, wenn die Bestimmung als willkürlich bezeichnet werden kann.“ [BVerfGE 1, 14 (52) (Südweststaat)].

Im Prinzip läuft es auf eine Abwägung der widerstreitenden Interessen hinaus. Um das erklären zu können, wird nun Kant und der kategorische Imperativ (KI) ins Spiel gebracht.

Wie oben schon ausgeführt lautet der Grundsatz des KI „*Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte*“.

Legt man zu Grunde, dass eine dieser Regeln lautet, nicht zu lügen, so kann man anhand eines hypothetischen [auf ein evtl. Ergebnis orientiert] Beispiels deutlich machen, was es mit der Interessensabwägung auf sich hat: Man nehme an, man lebe zur Zeit des dritten Reichs. Aus welchen Gründen auch immer beherbergt man bei sich zu Hause einen Flüchtling. Es klopft an der Tür und Mitglieder der SS fragen nach dem Flüchtling. Folgt man nun strikt dem KI, so muss man den SS-Männern wahrheitsgemäß berichten, dass sich der Flüchtling hier aufhält, obwohl einem bewusst ist, dass der Flüchtling sollte, er aufgegriffen werden, hingerichtet wird. Die Maxime lautet ja nicht zu lügen. Aus der Allgemeingültigkeit resultiert, dass niemand angelogen werden darf. Es handelt sich also um eine Art der Gleichbehandlung. Die einzige Möglichkeit das Leben des Flüchtlings zu retten besteht darin, diese Gleichbehandlung zu Gunsten des zu Schützenden aufzugeben und den SS-Männern eben



nicht die Wahrheit zu berichten, sondern sie ungleich zu behandeln und sie anzulügen. Hier findet also eine Abwägung der gegenseitigen Interessen statt. Selbstverständlich wiegt hier das Interesse des Flüchtlings schwerer als das des Regimes.

Wenn auch der Absatz 1 des Artikels 3 GG eine Differenzierung zulässt, so gibt es dennoch Grenzen der Abwägung. Generell Unzulässig ist eine Ungleichbehandlung, wenn sie aufgrund eines verbotenen Kriteriums erfolgt. Diese Kriterien finden sich in Absatz 3 des Artikels 3 GG:

„Niemand darf wegen seines **Geschlechtes**, seiner **Abstammung**, seiner **Rasse**, seiner **Sprache**, seiner **Heimat** oder **Herkunft**, seines **Glaubens**, seiner **religiösen oder politischen Anschauungen** benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner **Behinderung** benachteiligt werden.“

Abschließend noch einige kurze Erläuterungen zur Bedeutung der Kriterien.

Das Kriterium **Geschlecht** verbietet die Ungleichbehandlung aufgrund der Eigenschaft als Mann oder Frau.

Unter **Abstammung** versteht man die natürliche biologische Beziehung eines Menschen zu seinen Vorfahren.

Das Verbot der Ungleichbehandlung aufgrund der **Rasse** entstand aus den Erfahrungen des dritten Reichs. Mit Rasse ist eine Menschengruppe gemeint, die zumindest vermeintlich nach biologischen, vererbaren Kriterien definiert werden kann.

Das Merkmal der **Sprache** soll sprachliche Minderheiten, wie z.B. die Sorben oder die Dänen schützen.

Unter **Heimat** ist die geografische Heimat zu verstehen. Nicht gemeint ist damit allerdings der Wohnsitz, sondern eher der Geburtsort.

Herkunft meint im Gegensatz zu „Heimat“ die sozialstandesmäßige Verwurzelung. Dazu gehört vor allem die geburtsmäßige Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht. Als Beispiel wäre eine Ungleichbehandlung von Arbeiter- und Unternehmern verboten.

Unter den Begriff des **Glaubens** fallen religiöse sowie auch weltanschauliche Ansichten.

Schwierig zu definieren ist der Begriff der **politischen Anschauung**. Jedenfalls ist das „Haben“ einer politischen Anschauung von Art. 3 umfasst. Fraglich ist aber, warum es geschützt werden muss, da es sich hierbei noch nicht um die Äußerung einer politischen Anschauung handelt. Aber gerade die Demokratie lebt davon, dass politische Sichtweisen auch geäußert werden. Insofern kann man also auch davon ausgehen, dass das Äußern einer politischen Meinung unter den Schutz des Art. 3 fällt, insofern die betroffene Person nicht versucht, die demokratische Grundordnung zu stören oder zu beseitigen Interessensabwägung:

Unter **Behinderung** versteht man die Auswirkung einer nicht nur vorübergehenden

Funktionsbeeinträchtigung, die auf einen regelwidrigen körperlichen, geistigen oder seelischen Zustand beruht. (BVerfGE 96, 288 (301) integrative Schule). Nach dieser erst 1994 eingeführten Regelung darf der Gesetzgeber keine negativen Rechtsfolgen an eine Behinderung knüpfen.

Quellenangaben:

Schöbener/Knauf, Allgemeine Staatslehre, 2. Aufl. München, 2013

Manssen Gerrit, Staatsrecht II, 12. Auflage, München, 2015

Epping V., Grundrechte, Berlin, 2012

McLuhan T.C., Wie der Hauch eines Büffels im Winter, Hamburg, 1984

Kant Immanuel, Metaphysik der Sitten,

Dr. Gusy, Christoph, Der Gleichheitssatz in: NJW 1988, S.2505 – 2512

Werbeanzeige

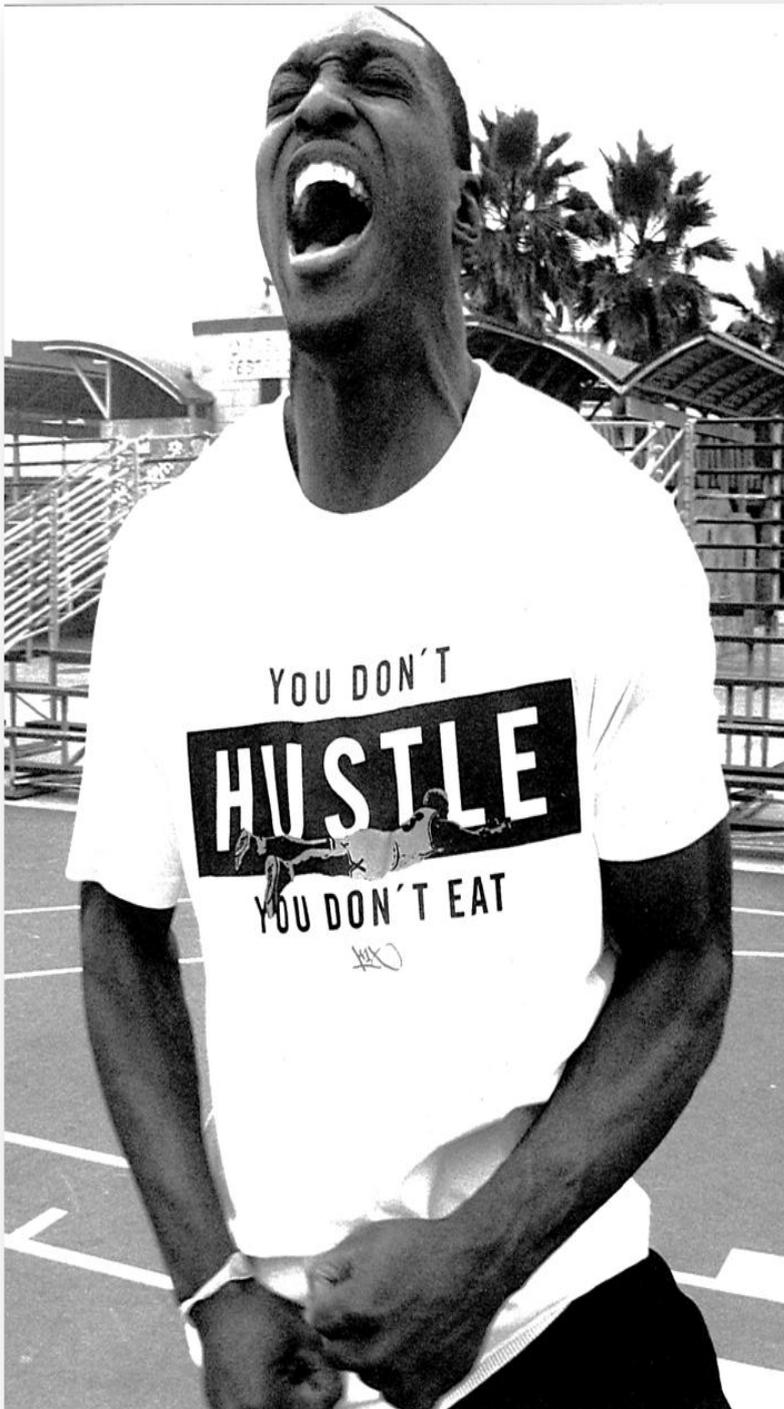


Kaiser-Joseph-Straße 269, D-79098 Freiburg
 Telefon: 0761 / 590 48 22 Telefax: 0761 / 590 48 233
 www.lamster-kanzlei.de AG-Fach 24 / LG-Fach 12



**Rechtsanwalt Philipp Rinklin
 Fachanwalt für Strafrecht**

- Kapitalverbrechen
- Betäubungsmittelstrafrecht
- Wirtschaftsstrafrecht
- Sexualstrafrecht
- Verkehrsstrafrecht
- Jugendstrafrecht
- Strafvollstreckung



**Sag NEIN
zu DROGEN**

DROGEN

**sind ein hervorragendes
Lösungsmittel**

Sie lösen:

Familien.

Ehen.

Freundschaften.

Arbeitsverhältnisse.

Banknoten.

Körper-

und Gehirnzellen auf.

Sie lösen nur

keine Probleme!

KOBRA
Kontakt- und
Beratungsstelle für
Drogenprobleme

Über Antrag in der
JVA erreichbar!

Loslassen ist (k)eine Kunst

Von: HB

In unserer heutigen Gesellschaft wird Durchhaltevermögen als ein äußerst wertvoller Charakterzug verstanden. Starke Persönlichkeiten geben nie auf. Sie kämpfen immer weiter und erhalten dafür Anerkennung und Respekt. Jene allerdings, die von ihren Zielen abkommen und ihre Aufgaben nicht zu Ende bringen, gelten dagegen oft als schwache Charakterpersönlichkeiten. Auch wenn Durchhalten als ein Ideal in unserer Gesellschaft verstanden wird, so bringt es im Alltag oft nachteilige Folgen mit sich, da ein stures Verfolgen von Zielen nicht selten zu Misserfolg und Unglück führt.

Wer sich durchbeißt erlebt oft eine übermäßig positive Wahrnehmung von Ausdauer und vermeintlicher Stärke. Dabei treten sowohl die eigentliche Funktion als auch die Bedeutung des Aufgebens in den Hintergrund. Es wird vergessen, dass das Ablassen von Zielen ein natürliches Werkzeug unseres selbstkorrektiven Handelns ist, welches uns z.B. vor Fehlentwicklungen in unserer Lebenswegeplanung schützen soll. Denn wer seine Ziele unerbittlich verfolgt, der zahlt auch unweigerlich den Preis dafür. Diabetes, Herzerkrankungen und Formen des vorzeitigen Alterns sind keine seltenen Entwicklungen bei der Verfolgung dieses vermeintlichen Ideals. Dagegen erscheinen Menschen, die sich von unerreichbaren Zielen loslösen können oft als weitaus glücklicher und letztendlich auch gesünder. Eine logische Schlussfolgerung, wenn man bedenkt, dass permanentes Durchhalten Stress erzeugt, genauer das Stresshormon Kortisol. Wer also schwer zu erreichende Ziele aufgeben kann, erfährt u.a. eine Verringerung der Produktion von Kortisol und somit auch eine Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Natürlich gehört zu einer optimalen Lebensgestaltung eine gut überlegte Kombination aus Durchhalten und Ablassen, da ein permanentes Aufgeben von Zielen einen vergleich-

bar negativen Effekt haben würde, wie eben das starre Verfolgen jener Ziele. Daher sollte man sich grundsätzlich auch tatkräftig für die eigenen Wünsche und Träume einsetzen, diesen jedoch nicht hoffnungslos verfallen. Man sollte erlernen zu wissen, wann es gilt aufzuhören. Und das ist keineswegs ein hoffnungsloses Unterfangen. Zunächst muss man sich klar machen, warum es eigentlich so schwer fällt von bestimmten Zielsetzungen loszulassen. Vielleicht verspürt man Scham oder hat einfach nur Angst davor, als charakter schwach zu gelten. Andererseits kommen auch verschiedenste gedankliche Steuerungsmechanismen in Gang, sobald ein Ziel anvisiert wird. So werden z.B. entmutigende Faktoren von vornherein ausgeblendet oder eine Kostenrechnung über die bisher erbrachten Bemühungen erstellt, die bei einer Aufgabe definitiv verloren gehen würden. Und letztendlich hemmen sich Aufgeben und Durchhalten auch gegenseitig, was ein überlegtes Loslassen durchaus erschwert.

Jedoch sollte unbedingt klar sein, dass egal wie wichtig auch das angestrebte Ziel sein mag, seine Umsetzung spätestens dann infrage gestellt werden muss, sobald das psychische und physische Wohl darunter zu leiden beginnt. Daher sollte man eine grundsätzliche Achtsamkeit auf das eigene Wohlbefinden sowie der emotionalen Lage entwickeln. Zudem empfiehlt sich grundle-

gend eine rationale Analyse der Gesamtsituation. Ist das Vorhaben zu hoch oder die Realisierbarkeit erschwert, droht Stress. Wir leiden an Schlaflosigkeit, permanenter Unruhe und Antriebslosigkeit. Zweifel am Vorhaben sind sodann ein äußerst nützlicher Denkanstoß. Wer seine Lage also möglichst objektiv und realistisch bewerten möchte, sollte auch möglichst sensibel mit den ihm zur Verfügung stehenden Informationen umgehen. So kann man z.B. hinterfragen, wie man sich fühlt, ob man unzufrieden ist oder ob das angestrebte Vorhaben sogar den Preis der Gesundheit rechtfertigt? Und falls ja, inwiefern? Oftmals können Außenstehende bei der Bewertung helfen oder zumindest auf mögliche Verzerrungen der eigenen Beurteilung hinweisen, da sie einen größeren Abstand zu den Vorgängen besitzen, als man selbst.

Kommt man nun zu dem Entschluss, von seinem Vorhaben abzulassen, sollte man auch nicht gleich alles stehen und liegen lassen. Falls möglich beendet man seine Aktivitäten in kleinen Schritten und macht einen „sauberen Schluss“. Man sollte dem Umfeld respektvoll gegenüberstehen, vor allem aber sich selbst. Denn wenn man sein Ziel aufgibt, wirkt man oft verletzbarer und sensibler als zuvor. Schließlich verbindet man seine Ziele und Wünsche gerne mit der eigenen Identität. Je zentraler nun die Wünsche für die eigene Lebenssituation stehen, desto belastender kann auch der Ablösungsprozess empfunden werden. Eine wirklich gute Methode damit umzugehen scheint, sich selbst die Vorteile des Loslassens im Gegenzug zu den Nachteilen des ursprünglichen Ziels vor Augen zu halten. Zudem könnte man neue, realisierbare Ziele ins Auge fassen, um sein Seelenheil zu stabilisieren. Vielleicht eine Freizeitbeschäftigung, etwas, was man immer schon einmal tun wollte? Auf jeden Fall ist es wichtig, sich für

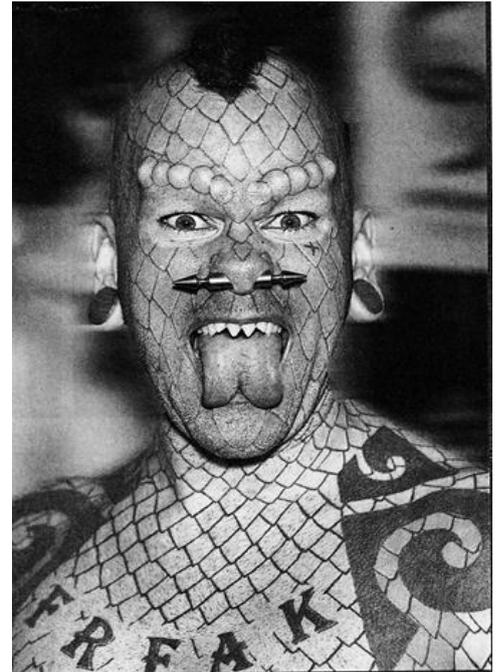
neue Reize und Handlungsoptionen zu öffnen sowie neue Perspektiven in Betracht zu ziehen. Denn dies sollte deutlich geworden sein, Durchhaltevermögen ist nicht immer positiv, von Zielen ablassen ebenso nicht. Daher sollte man sich im Sinne einer optimalen Lebensplanung niemals von seinen Träumen blenden und schon gar nicht von gesellschaftlichen Überzeugungen beeinflussen lassen. Es sollte unbedingt erlernt werden, stärker auf die Signale des eigenen Körpers und der Seele zu achten, um so schmerzliche Pyrrhussiege zukünftig vermeiden zu können.



Stereotypen

Von: HB / Das Stereotypen-Problem

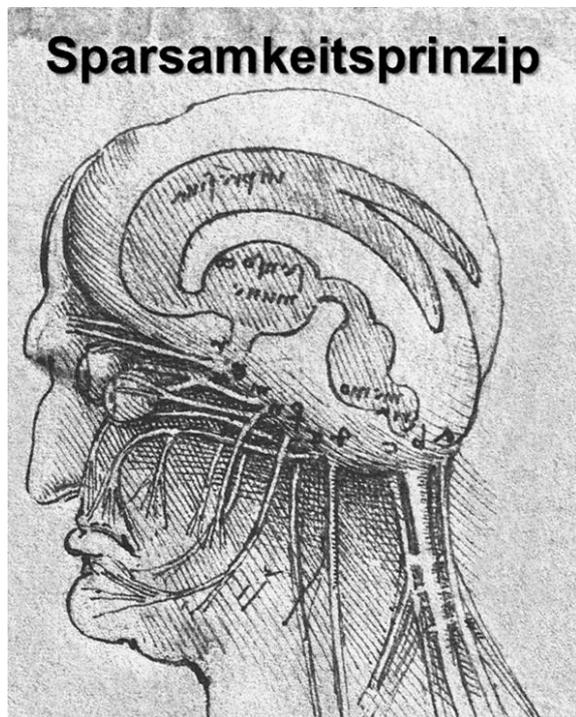
Ständig fällen wir Urteile über unsere Mitmenschen und leiten sodann Handlungen ab, die vor allem unser eigenes Leben beeinflussen. Jeder Mensch hat Vorurteile, ein Fragment unserer evolutionären Entwicklung. Die Bildung von Stereotypen schützte unsere Vorfahren vor unangenehmen Überraschungen, da sie somit in der Lage waren, eine schnelle Entscheidung bezüglich ihres Gegenübers treffen zu können. Mit einem Blick beurteilen zu können, ob einem der Fremde nun freundlich oder gar feindlich gesinnt war, konnte lebensentscheidend sein, oftmals für die ganze Gruppe. Die Bildung von Stereotypen und ihre zumeist unbewusste Anwendung, sind ein Teil unseres kognitiven Apparates. Was früher als lebensnotwendig erschien, bringt uns heute jedoch schneller in unangenehme Situationen als uns lieb sein könnte. Zumindest stehen wir uns damit oft selbst im Weg, wenn wir uns diesen Prozess nicht bewusst werden lassen. Jeder kennt das: Der erste Eindruck einer fremden Person lässt uns entweder zu Wohlwollen oder Abneigung ihr gegenüber tendieren. Anhand von Aussehen, Bewegung und Sprache schließen wir so zum Beispiel auf den Grad der Bildung. Aufgrund des Körperbaus entscheiden wir, ob jemand vielleicht fleißig oder faul ist. Das Alter lässt uns erkennen, ob sich jemand schicklich oder gar unschicklich benimmt, eben seinem Alter entsprechend. All dies und mehr schließen wir aus oftmals nur einem Blick auf unser Gegenüber und leiten sodann daraus ab, ob wir uns nun auf diese Person einlassen wollen oder nicht. Man könnte also sagen, wir handeln in einem gewissen Grad stereotypisch. Doch wie funktioniert das eigentlich? Unser Gehirn erschafft im Laufe unseres Lebens ein Kategoriensystem – Schubladen, in die wir etwas einordnen können. So sehen wir jemanden mit bunten Haaren und ordnen ihn der Schublade „Punk“ zu. So galten zum Beispiel vor gar nicht allzu langer Zeit tätowierte Menschen entweder als „Knastbrüder“ oder Seefahrer. In jedem Fall aber als weniger angenehme Zeitgenossen. Heutzutage jedoch scheinen Menschen ohne Tätowierung schon gar nicht



mehr up to date. Somit hat sich also der Stereotyp – tätowierte Persönlichkeit – verändert und damit auch die dazugehörige Schublade in unserem Gehirn. Diese ist zwar nach wie vor vorhanden, jedoch nun anders beschriftet. Wir sammeln also Eindrücke und Verhaltensweisen und ordnen diese unseren selbstbeschrifteten Gehirnschubladen zu. Welche Bezeichnungen wir nun auf die jeweiligen Schubladen schreiben, ist abhängig von unserem Lebensumfeld, von unserer Kultur, unserer Gesellschaft. So saugen wir permanent Eindrücke auf und lernen dabei pragmatische Zusammenhänge. Oftmals auch solche, die wir eigentlich gar nicht lernen möchten. Schlank ist schön wäre zum Beispiel eine solche Verknüpfung, ein Problem, das sich in unserem Modeverständnis widerspiegelt; zumindest dann, wenn man an die zahllosen Diskussionen um Magersucht denkt. Je häufiger wir also diver-

se Zusammenhänge beobachten, desto intensiver verfestigen sich die unbewussten Verknüpfungen. Fragen Sie doch mal einen Spanier, welcher Begriff ihm als erstes einfällt, wenn er einen Deutschen beschreiben müsste. Denken Sie nun vielleicht selbst gerade an die Sandale? Jede Wette, dass das auch Ihr erstes Bild im Kopf war! Denken Sie an einen Franzosen und Sie sehen Käse und Wein? Denken Sie an einen Chinesen und Sie werden sicherlich nicht umhin kommen, an einen Fotoapparat zu denken. Wie Sie nun sehen können, funktioniert das System unserer Stereotype äußerst einfach und schnell – vor allem jedoch ohne dabei viel Kapazität für bewusstes Denken zu verschwenden. Und genau das ist das evolutionäre Grundprinzip: Gefahren oder Wohlwollen erkennen zu können, ohne dafür viel Zeit und Energie aufwenden zu müssen und dementsprechend handlungstätig zu werden.

Heute allerdings sind wir nicht mehr den Gefahren ausgesetzt, die unsere Verwandten aus der Steinzeit befürchten mussten. Unsere Welt hat sich verändert, das Funktions-



prinzip der Stereotypenbildung hingegen nicht.

Stellen Sie sich vor, sie gehen zu einem Vorstellungsgespräch. Im Aufzug begegnen Sie einem Mann mit einem ungeordneten Aktenbündel unter dem Arm. Er ist leicht untersetzt, schwitzt ein bisschen und

seine Kleidung erweckt den Anschein, als hätte sie das vergangene Jahrzehnt noch gerade so überlebt. Aufgrund seines gesamten Erscheinungsbildes stecken Sie ihn sogleich in die Schublade *faul und ungepflegt*. Der Aufzug öffnet sich und dem Mann entgleitet das Aktenbündel. Alles fliegt herum. Aufgrund Ihrer unmittelbaren Abneigung dieser Person gegenüber, verlassen sie den Fahrstuhl,

ohne zu helfen. Vielleicht denken Sie auch noch – was für ein *“Loser“*. Und nun stellen Sie sich Ihre Überraschung vor, wenn Sie das Personalbüro betreten und sich Ihnen genau dieser Mann als der Personalchef vorstellt. Was meinen Sie, haben sich Ihre Chancen, die Stelle zu bekommen, verbessert? Wohl eher nicht. Ihr Vorurteil und Ihr unbewusstes Verhalten dem Mann gegenüber stehen Ihnen nun im Weg.

Damit uns unser stereotypisches Denkverhalten eben nicht mehr im Weg steht, müssen wir uns diesen Prozess bewusst machen. Das ist der erste und wichtigste Schritt. Jeder hat Vorurteile. Jeder handelt teils bewusst, teils unbewusst nach seinen stereotypen Denkverknüpfungen. Und jeder ist dabei der *„Macht des Moments“* unterlegen. Da wir das nun wissen, sollten wir uns angewöhnen zu beobachten und nicht zu bewerten. Ein wichtiger Unterschied; denn wenn wir etwas nur beobachten, bilden wir uns dabei keine vorläufige Meinung. Wir sehen einfach nur zu, was geschieht. Oftmals fallen uns dabei positive Dinge auf, die wir durch eine schnelle Bewertung der Situation übersehen würden. Sodann sollten wir uns angewöhnen, grundsätzlich eine positive und freundliche Grundhaltung zu präsentieren. Lächeln Sie. Ein Lächeln bewirkt Wunder und kostet kein Geld. Leider fällt genau das vielen Menschen eher schwer. Sollten Sie ebenfalls dazu gehören, so stellen Sie sich

doch einfach etwas Schönes vor, eine Begebenheit, die Ihnen ganz besondere Freude bereitet – und Sie lächeln automatisch. Ihre ganze Mimik wird sich zum Positiven verändern, Ihre Stimmlage, ja sogar Ihre Körpertemperatur. All das tragen Sie nun nach außen.

Aber denken Sie bitte nicht, Sie müssten mit jedem Menschen, der Ihnen begegnet, eine „Stop-and-Go-Beziehung“ eingehen. Darum geht es gar nicht. Sie sollten lediglich durch Ihr Verhalten die Situation entschärfen und anderen nicht gleich auf die Nase binden, dass Sie Abneigung ihnen gegenüber empfinden. Ist es Ihnen nicht auch schon einmal passiert, dass Sie jemanden gesehen haben und im ersten Moment dachten – mit dem will ich nichts zu tun haben? Später stellte sich vielleicht heraus, dass diese Person über ganz andere hervorragende Eigenschaften verfügt und Sie nun froh sind, dass, aus welchen Gründen auch immer, Sie sich doch auf diese Person eingelassen haben? Diesbezüglich sicherlich ein Glücksfall. Jedoch benötigen Sie hierfür kein Glück. Wenn Sie bewusst die Situation beobachten und dabei freundlich bleiben, erkennen Sie die positiven Eigenschaften des Gegenübers sofort, zumindest haben Sie beste Chance dazu. Und die ursprünglich evolutionäre Schutzfunktion der stereotypen Denkverknüpfungen bleibt ebenfalls erhalten. Sie wird sogar noch um ein Vielfaches verfeinert. Daher brauchen wir also keine Angst zu haben, dass eine tolerantere Verhaltensweise uns Schwierigkeiten bereiten könnte. Im Gegenteil, werden Sie toleranter, so können Sie nur gewinnen. Und wenn Sie gewinnen, dann gewinnen auch alle anderen. Denken Sie einmal darüber nach.

Wenn SIE auf MODE stehen,
Sind SIE hier Falsch!



JANUS^{PM}
Das informativ-kritische
Freiburger Magazin aus
der JVA Freiburg

Die meisten verwechseln
„dabei sein“ mit „erleben“!



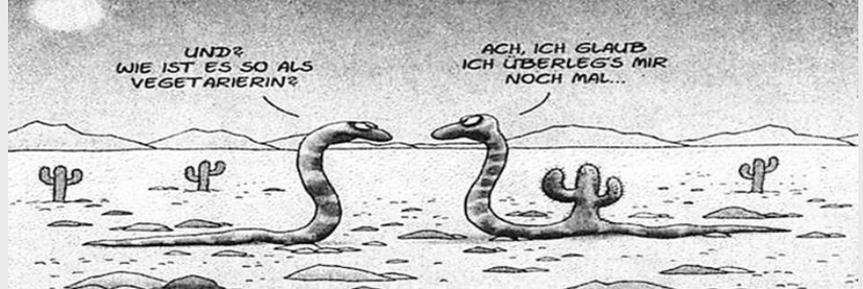
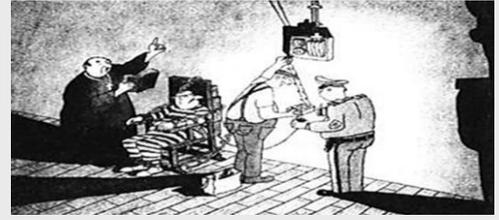
Wir wissen wie der
Nase läuft **JANUS^{PM}**

Werbeanzeige



Viola Rischau
Rechtsanwältin
Familienrecht Strafrecht
Tel. 0761 80 98 274
Eisenbahnstr. 52 • Freiburg
kanzlei@rischau.de
www.rischau.de

HUMOR und was es sonst noch gibt



Rauchen und Körpergewicht

Von: HB

Das Rauchen ist in unserer Bevölkerung noch immer weit verbreitet und Ursache zahlreicher schwerwiegender Erkrankungen. Im Gegensatz zu vielen anderen hochentwickelten Ländern ist in Deutschland noch immer eine breite gesellschaftliche Akzeptanz des Rauchens festzustellen. In Deutschland rauchte im Jahr 2015 noch fast ein Drittel der Bevölkerung im Alter von >18 Jahren, Männer mit 37,3 % häufiger als Frauen mit 28 %.

Die gesundheitlichen Gefahren des Rauchens dürften hierbei unstrittig sein. Rauchen schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Es kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Hypertonie, Lungenentzündung, chronischer Bronchitis sowie bösartigen Tumoren der Lunge, der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Verdauungsorgane und weiteren Organen führen. Rauchen ist die bedeutendste einzelne Todes- und Erkrankungsursache. Tabakentwöhnung hingegen ist mit einer erheblichen Verbesserung des Gesundheitszustandes verbunden. Daten zahlreicher Studien zeigen, dass der größte Anteil des beobachteten Rückgangs der Todesursache Herzinfarkt bei Männern durch den Rückgang

des Rauchens hervorgerufen wurde.

„*Reach for a Lucky instead of a sweet*“ (zu Deutsch: Nimm´ne Lucky anstatt einer Süßigkeit) – ganz im Sinne dieses ehemaligen Werbeslogans für Zigaretten sind viele Menschen der Meinung, durch das Rauchen ihre Nahrungsaufnahme und damit ihr Körpergewicht regulieren zu können. Ein möglicher Gewichtsanstieg bei dem Verzicht auf das Rauchen wird dabei oft stärker bewertet, als die mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsrisiken. In der Tat ist Übergewicht ebenfalls ein weit verbreiteter und bedeutender Risikofaktor für chronische Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychosoziale Probleme.



Laut Ernährungsbericht 2014 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) seien den Ergebnissen der Bundes-

Gesundheitsstudie zufolge mehr als 65 % der Männer und ca. 55 % der Frauen in Deutschland übergewichtig. Besteht denn nun tatsächlich ein Zusammenhang zwischen dem Rauchverhalten und dem Körpergewicht und führt Rauchverzicht zwangsläufig zur Gewichtszunahme? Hat ein Raucher diesbezüglich nur die Wahl zwischen den Gesundheitsrisiken des Rauchens oder denen einer Gewichtszunahme? Sind diese beiden Risiken überhaupt gegeneinander abwägbar?

Tatsächlich ergaben unzählige Untersuchungen, dass Rauchverzicht in einem Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme steht, wobei das Ausmaß sehr unterschiedlich sein kann. Nach einer Studie des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums nahmen 4/5 (ca. 80%) der Personen, die mit dem Rauchen aufhörten an Gewicht zu. Dabei lag die durchschnittliche Gewichtszunahme bei 2,3 kg. Die durchschnittliche Gewichtszunahme der Personen, die weiterrauchten lag bei 0,5 kg. Ein Rauchverzicht führt demnach also zu einer um 2 kg größeren Gewichtszunahme als das Beibehalten der Rauchgewohnheiten. Eine Gewichtszunahme von ca. 2 kg stellt gegenüber dem Rauchen sicherlich kein besonders erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Laut dieser Studie ist also das Risiko einer großen Gewichtszunahme eher gering (weniger als 4% der

Ex-Raucher nehmen mehr als 10 kg zu).

Richtig hierbei ist, Nikotin verursacht einen Mehrverbrauch an Energie und eine Nikotinentwöhnung senkt dementsprechend diesen Energieumsatz. Die von Nikotin ausgehende Erhöhung des Grundumsatzes an Energie ist eine Wirkung, die innerhalb von 24 Stunden abklingt, weshalb sich ein Rauchstopp relativ schnell auf das Körpergewicht auswirken kann. Forscher stellten bei starken Rauchern (24 Zigaretten/Tag) einen Mehrverbrauch von ca. 200 kcal pro 24 Stunden fest und schlussfolgerten, dass ein starker Ex-Raucher – bei unveränderter Nahrungsaufnahme – langfristig eine Gewichtssteigerung erfahren wird.

Nikotin hat ebenfalls die Eigenschaft, den Appetit zu dämpfen, sodass nach einer Tabakentwöhnung der Appetit und die Nahrungsaufnahme erhöht sein können. Die Vorliebe für Süßes kann somit steigen. Generell können Personen, die mit dem Rauchen aufhören, eine Art Suchtverschiebung erfahren (mit dem Rauchen aufhören und durch Süßigkeiten ersetzen).

Nikotin scheint darüber hinaus auch einen direkten Effekt auf das Fettgewebe zu haben. So könnte es bei Nikotinentwöhnung und gleichzeitiger Energiezufuhr leichter zu einer erhöhten Ansammlung von Körperfett kommen. Jedoch hilft hier bereits eine regelmäßige körperliche Aktivität dabei, einen Gewichtsanstieg zu vermeiden

und Ex-Rauchern das Abstinenzleben zu erleichtern.

In Deutschland sterben ca. 110.000 bis 140.000 Menschen jährlich an den Folgen regelmäßigen Tabakkonsums. Das Rauchen stellt heute das bedeutendste einzelne Gesundheitsrisiko in den Industrieländern dar. Angesichts der starken Verbreitung in der Bevölkerung und der hohen individuellen wie gesellschaftlichen Kosten geht die Weltgesundheitsorganisation davon aus, dass durch keine andere Präventionsstrategie ein vergleichbar hoher Zugewinn an Lebenszeit und Lebensqualität erreicht werden kann, als durch eine nachhaltige Verringerung des Tabakkonsums. Die positiven Effekte eines Rauchstopps auf die Gesundheit betreffen jeden Raucher, unabhängig von seinen bisherigen Rauchgewohnheiten. Im Vergleich zum Übergewicht ist Rauchen das weitaus größere Gesundheitsrisiko. Dabei überwiegen die gesundheitlichen Vorteile des Rauchstopps der möglichen Nachteile einer Gewichtszunahme durch Rauchentwöhnung deutlich. Rauchen ist kein geeignetes Mittel zur Gewichtsregulierung und dem zurzeit gering eingestuften Risiko einer möglichen Gewichtszunahme kann entgegengewirkt werden: Durch Begleiten des Rauchstopps von Maßnahmen der Ernährungsberatung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität.

Letztlich heißt das – weniger bzw. nicht mehr rauchen, gesunde Ernährung und viel Be-

wegung. Die Entscheidung mit dem Rauchen aufzuhören bzw. es zu reduzieren, trifft jeder für sich selbst. Ein Versuch sollte es jedoch wert sein.



Die Macht der Wörter

Von: HB

Erzähle mir eine Geschichte und ich sage Dir, wer Du bist. Erinnern Sie sich an Ihre letzte Unterhaltung oder vielleicht an die letzten Zeilen, die Sie gelesen haben? Auf was haben Sie dabei geachtet? Vermutlich werden Sie dabei Ihr Augenmerk auf den Inhalt gerichtet haben und weniger auf die Wahl der verwendeten Wörter. Denn die stehen zumeist nicht im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Psychologisch gesehen kann uns jedoch die Achtsamkeit auf die Wortwahl einen tiefen Einblick in das Innenleben von Menschen verschaffen. So sieht zum Beispiel der Sozialpsychologe James Pennbaker einen wesentlichen Zusammenhang zwischen der eigenen Psyche und der Benutzung von Wörtern. Demnach würden sich u. a. die Persönlichkeit und emotionale Verfassung, der Denkstil und die sozialen Beziehungen eines Menschen in der Art und Weise ausdrücken, wie er Präpositionen und Hilfsverben benutzt. Das entdeckte Pennbaker Anfang der 1980er Jahre bei einer Untersuchung von Traumapatienten. Er stellte fest, dass sich ihr Gesundheitszustand strukturell verbesserte, nachdem sie ihre Schreckenserlebnisse aufzuschreiben begannen. Dabei kam es weniger auf den Inhalt ihrer Geschichten an als mehr auf ihren Schreibstil. Das Erstaunliche – je mehr ein Patient zwischen selbst- und fremdbezogenen Pronomen wechselte, umso größer war seine Genesungstendenz. Ein Paradoxon für das Pennbaker auch eine Erklärung kennt: Seiner Meinung nach würde ein häufiges Springen zwischen „ich“ und „er“ oder „sie“ aufzeigen, dass jemand zu einem Perspektivenwechsel in der Lage ist, was für unsere psychische Gesundheit eine wichtige Fähigkeit wäre.

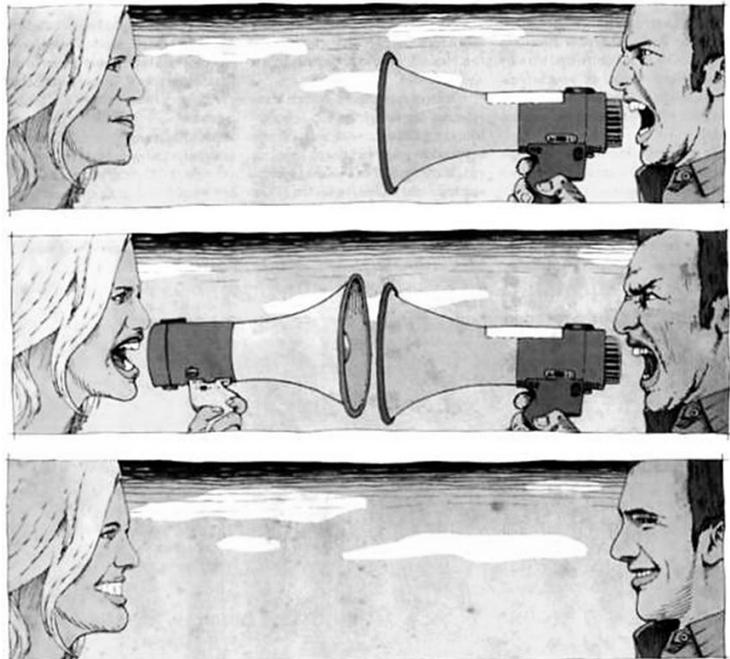
In weiteren Untersuchungen entdeckte er sodann systematische Unterschiede in der Benutzung von Sprache zwischen Frauen und Männern sowie der Abhängigkeit von Alter und sozialen Schichten. Weiterhin könne anhand der Wortwahl auch darauf geschlossen werden, in was für einer emotionalen Verfassung sich ein Mensch gerade befinden würde und welche Qualitäten seine Sozialbeziehungen hätten. So würde zum Beispiel die weibliche Sprache tatsächlich mehr soziale, kognitive und Ich-

Wörter enthalten, als die männliche. Pennbaker begründet das mit einem hohen Interesse für andere Menschen und dem Ausdruck der hohen Selbstaufmerksamkeit von Frauen. Die männliche Sprache hingegen würde die weibliche durch ihren Gebrauch von Artikeln ausstechen. Bezüglich positiv-emotionalen sowie Wir-Wörtern würde zwischen beiden Parteien kein Unterschied feststellbar sein. Auch der eigentliche Denkstil eines Menschen ließe sich anhand der Vorlieben für bestimmte Wörter erkennen, woraus sich wiederum Schlüsse auf bestimmte Verhaltensweisen und persönliche Einstellungen ziehen lassen würden. Dabei gelten drei Denkstile als besonders relevant: Das förmliche Denken agiert mit vielen Artikeln, Substantiven und Präpositionen. Dabei spart dieser Stil mit Ich-Wörtern, Verben und einfachen Adverbien. Jemand der förmlich denkt, gilt als intellektuell und distanziert. Primär wirkt er als humorlos und arrogant, vielleicht auch nicht zuletzt dadurch, da für ihn Status und Macht eine übergeordnete Rolle spielen und Selbstreflexion nicht unbedingt zu seinen Stärken gehört. Der analytische Denker hingegen versucht permanent die Welt zu verstehen. Er benutzt Kausalwörter (weil, aus diesem Grund), ausschließende Wörter (außer, ohne) Negationen und quantifizierende

Wörter (viele, einige). Diese Persönlichkeit liest sehr viel und besitzt ein komplexes Selbstbild. Der letzte der drei Denkstile, der narrative Denker, ist ein Geschichtenerzähler der Erfahrungen, Erkenntnisse und auch persönliche Erinnerungen in seinen Geschichten verarbeitet. Überwiegend benutzt er Personalpronomen (besonders in der dritten Person), Verben und Konjunktionen. Was ihn auszeichnet, sind seine überdurchschnittlichen sozialen Fertigkeiten sowie seine positive Extrovertiertheit.

Grundlegend, so Pennbaker, würde die Art und Weise des Denkens im Lebensverlauf weitgehend stabil bleiben. Wenn

Sie als Kind also besonders oft in Geschichten gedacht haben, so werden Sie das vermutlich auch im Verlauf ihres Lebens beibehalten. Jedoch könnten die emotionale Verfassung und die derzeitige Lebenssituation einen nicht unwesentlichen Einfluss auf Veränderungen im Denkstil haben. Leiden Sie zum Beispiel gerade an einer tiefen Depression, kann demnach Ihr Denk- und Sprachstil plötzlich sehr direkt werden. Ändert sich somit der Sprachstil eines Ihnen bekannten Menschen, so könnten Sie zum Beispiel darauf schließen, dass er vermutlich vor lebensverändernden Entscheidungen steht oder vielleicht emotional angegriffen ist. Demnach sei es auch möglich anhand der Sprache eines Menschen Rückschlüsse darauf zu ziehen, wie er es mit der Wahrheit halten würde. Doch seien Sie vorsichtig, denn das ist mit besonderen Schwierigkeiten verbunden. Hierzu würde viel Übung und Fachkenntnis benötigt, und selbst dann sollten keine voreiligen Schlüsse gezogen werden. Allerdings kann man durchaus eine Aussage darüber treffen, welche Sprache Ehrlichkeit signalisiert. Zum Beispiel eine Sprache, die sehr komplex ist, mit vielen Konjunktionen, Präpositionen und Negationen sowie zahlreiche inhaltliche Details. Ebenfalls könne man sagen, dass eine unwahre Sprache paradoxerweise tendenziell mehr emotionale Wörter beinhalten würde. Die Erklärung hierzu klingt plausibel: Berichtet jemand vom Tod eines geliebten Menschen, so wird er wahrscheinlich kaum sagen, „Ich war sehr traurig.“ Dass jemand traurig darüber ist, wenn jemand geliebtes stirbt, versteht sich



quasi von selbst. Wenn sich hingegen jemand nur vorstellt, wie es sein mag, jemanden zu verlieren, wird er vielleicht denken, dass jemand, der so etwas erlebt sicherlich sehr traurig sein muss und das sodann in seinen Sprachgebrauch einarbeiten.

Jeder könne sich, so Pennbaker, die Sprachanalyse im täglichen Leben zunutze machen. Man müsse nur bewusst darauf achten, welche Wortwahl der Gesprächspartner verwendet bzw. nach auffälligen Mustern Ausschau halten. Die Wörter, die jemand benutzt, zeigen, wie stark seine visuelle und taktile Sensitivität ausgeprägt ist und ob er eher verbal, funktional oder konzeptionell ausgerichtet ist. Alles in allem ist die psychologische Wortanalyse kein trockenes und akademisch weltfremdes Unterfangen. Und tatsächlich kann man durch eine achtsame Beobachtung der Wortwahl taktile

und zutreffende Rückschlüsse auf einen Menschen ziehen. Genauso kann man auch durch Selbstaufmerksamkeit die eigene Wortwahl verbessern und sogar situationsbedingt anwenden. Man sollte jedoch mit einer gewissen Vorsicht an seine Analyseergebnisse herangehen, denn allein die Tagesverfassung könnte das Ergebnis beeinflussen. Und wollten Sie nun gerne Ihre E-Mails oder SMS analysieren, so sollte Ihnen von vornherein klar sein, dass bei Wenigschreibern die Aussagefähigkeit zusätzlich eingeschränkt ist. Ansonsten – achten Sie vielleicht in Zukunft genauer auf Ihre Wortwahl.



In eigener Sache...

Nach langer ehrenamtlicher Tätigkeit beendet das jetzige Redaktionsteam des JANUS seine redaktionelle Arbeit.

Wir bedanken uns bei allen, die uns in unserer Arbeit unterstützt haben und wünschen nun dem neuen Team ein erfolgreich, kreatives Arbeiten.

Ihre JANUS-Redaktion

DER JANUS KÄMPFT UMS ÜBERLEBEN!

Das JANUS-MAGAZIN ist ein wichtiges Kommunikationsorgan innerhalb der JVA Freiburg. Es bietet Möglichkeiten der Information und Meinungsäußerung der Insassen, durch die Redaktion. Den Schwerpunkt bilden dabei Leitartikel, wie etwa Schuldenregulierung, Bewerbung, Arbeitslosengeld, etc. – die einen unerlässlichen Beitrag zu einer sinnvollen Wiedereingliederung – in das gesellschaftliche Leben, außerhalb einer JVA – liefern.

Das Magazin wird dabei finanziell – in vollem Umfang – vom Verein für Gefangenen- und Gefährdetenhilfe e. V. (GGH) getragen, wobei die redaktionelle Arbeit ehrenamtlich ist. Ohne diese finanzielle Stütze wäre der JANUS nicht produzierbar. Da der Verein viele andere Projekte stützen muss, werden die Gelder für die Produktion des Magazins immer knapper. Daher bitten wir jeden, um den JANUS auch in Zukunft am Leben erhalten zu können

Spenden Sie auf das Konto des Vereins für Gefangenen- und Gefährdetenhilfe e. V.

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig. Bis EURO 100.- € genügt der Überweisungsbeleg als Nachweis. Für höhere Beträge erstellen wir gerne eine Spendenquittung. Bitte teilen Sie uns hierzu Name und Anschrift mit.

Spendenkonto:

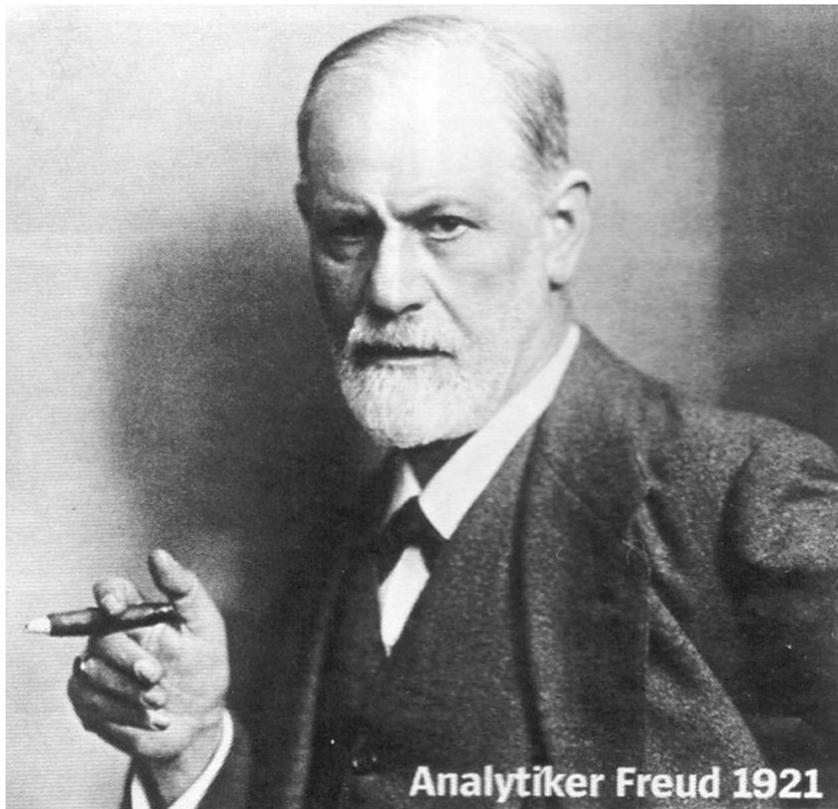
Volksbank Freiburg
BLZ: 680 900 00
Konto-Nr.: 0025 925 408

IBAN:
DE2568090000000025925408
SWIFT-Code: SOLADEST680

Horror und mehr...

Von: HB

Sie lieben es an einem Gummiseil von Brücken zu springen, lesen gerne Krimis oder sehnen sich nach schockierenden Szenen in Horrorstreifen? Wenn dem so ist, dann sind Sie ein *sensation seeker*. Aktiv suchen Sie nach Situationen, die Ihnen Adrenalinschübe verschaffen und nehmen dafür sogar Risiken und Gefahren auf sich. Doch seien Sie jetzt nicht gleich schockiert, denn jeder von uns ist auf irgendeine Art und Weise ein *sensation seeker*. Wenn Sie exotische Liebesspiele bevorzugen, kein Fußballspiel im Stadion verpassen oder einfach nur den Sonnenaufgang am Grand Canyon anregend finden, gehören Sie ebenfalls zu dieser ganz speziellen Spezies Mensch und versuchen damit einfach nur Ihr Bedürfnis nach Stimulation zu befriedigen.



Analytiker Freud 1921

Während nun einige ihre Stimulationssuche nach „schönen“ und anregenden Dingen ausrichten, so gibt es eine ganze Menge Menschen, die von Tod, Schrecken, Unheil und Bedrohung dermaßen fasziniert sind, wie von kaum etwas sonst auf der Welt. Sie suchen die Angst und sie empfinden Lust dabei. Da stellt sich natürlich die Frage, warum das so ist? Vielleicht liegt dies an den Auswirkungen, die Angst und Schrecken auf

unseren Körper haben? Der Schweiß bricht aus, die Pupillen erweitern sich, das Herz beginnt zu rasen und die Muskeln werden mit Blut und Sauerstoff überflutet. Geschieht das in Maßen, so empfinden wir das tatsächlich als äußerst aufregend und wir befinden uns sodann in einem angenehmen psychophysiologischen Erregungsniveau. Dabei empfinden wir zu wenig Erregung als langweilig, während zu viel Erregung uns wiederum in ungesunden Stress versetzt. Es kommt also auf die Dosis des Schreckens an, wenn dieser uns den richtigen Kick verschaffen soll. Und diese Dosierung ist typbedingt. Zusätzlich ändert sich das Bedürfnis nach Stimulation mit fortschreitendem Alter und sucht unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten. Während jüngere Menschen als eher draufgängerisch gelten, sind ältere Personen weitaus risikobewusster und finden daher ihre Stimulation auch in weniger gefährlichen Situationen. Allerdings gibt es auch hier die eine oder andere Ausnahme. Somit bedarf es nicht unbedingt der Gefahr für Leib und Leben, um sich in ein angenehmes Erregungsniveau zu begeben.

Doch was verschafft uns nun die Lust an der Angst? Sind es vielleicht die Emotionen, die mit dem Schrecken einhergehen? Denken Sie an jemanden, der einen Reiz beim Stehlen empfindet. Er klagt nicht aus einer Lebensnotwendigkeit heraus, sondern allein wegen der Angst davor erwischt zu werden. Vielleicht benötigen wir ja diesen Angstzustand, um damit andere starke Emotionen spüren zu können, um uns selbst spüren zu können? Eine durchaus mögliche Vorstellung. Denn wirklich willkommen ist uns der Schrecken nur dann, wenn wir wis-

sen, dass er bald wieder verfliegen sein wird. Unsere Erregung kann schließlich erst so richtig genossen werden, wenn alles überstanden ist. So erleben wir ein Wechselbad der Gefühle und der extremen Erregung folgt sogleich eine tiefe Entspannung. Wir empfinden also eine Art von *Angstlust*, auch, oder gerade dann, wenn es nicht unbedingt unser eigenes Leben betrifft. Schließlich möchte man ja diese Angst erfahren, aber man möchte sie nicht unmittelbar an sich erleben.

Vielleicht hat die Faszination am Schrecken einen noch weitaus tieferen Sinn? Ist die Lust an der Angst möglicherweise sogar ein Ausdruck der dunklen Seite unserer Persönlichkeit? Grausame und anstößige Situationen zu beobachten erlaubt uns schließlich unbewusste destruktive Fantasien auszuleben, ohne dabei anderen wirklich zu schaden. Oder verhält sich das ganz anders und wir identifizieren uns gar nicht mit den Tätern und Monstern der Fiktion, sondern mit deren Opfern? Schließlich erweckt unser Mitgefühl mit ihnen wahnsinnig starke emotionale Zustände. Wie dem auch sei, letztlich schlüpfen wir nicht in die Figuren hinein, sondern beobachten sie nur. Wir blicken ihnen sozusagen beim Übertreten von moralischen Grundsätzen über die Schulter und finden das interessant. Demnach faszinieren uns Täter und Opfer gleichermaßen, denn am Ende wendet sich doch eh alles wieder zum Guten, was wiederum unheimlich beruhigend auf uns einwirkt. Aus Chaos wird Klarheit, und aus Unrecht wird Recht. Unser eigenes Leben ist meist ungeordnet, verworren und undurchschaubar. Durch kausale Abläufe, Enthüllungen zur richtigen Zeit, rhythmischen Intervallen von Action und Erholung und beständigen Charakteren wirken fiktionale Geschichten dem Chaos unseres Lebens entgegen. Selbst dann, wenn das Ende der Geschichte einmal nicht gut ausgehen sollte.

Die Faszination also, die von Tod, Schrecken, Unheil und Bedrohung ausgeht sowie die Lust an der Angst sind vielseitig begründbar, zunächst jedoch in keiner Weise anrühlich. Wer also gerne Horrorgeschichten liest oder von Folterszenen in *Splatterfilmen* fasziniert ist, der muss sich erst einmal keine Sorgen um seine Psyche machen. Denn primär geht es beim *sensation seeking* ja lediglich um die Befriedigung des eigenen Stimulationsbedürfnisses, um das Erreichen eines angenehmen Erregungszustandes sowie der darauf folgenden Entspannungsphase. Allerdings sollte hier grundsätzlich sichergestellt sein, dass das angestrebte Stimulationsniveau die betroffene Person nicht überfordert. Achten Sie zum Beispiel immer auf die Altersfreigabe der Freiwilligen Selbstkontrolle (FSK) bei Filmen und begeben Sie sich bitte grundsätzlich nicht in Situationen, die Ihr Leben oder das von anderen unmittelbar bedrohen könnte. Denn so wäre ein positives Verhältnis von Erregung

und Entspannung eindeutig als gestört zu erachten. Und sollten Sie vielleicht das Gefühl empfinden, ohne Schrecken und Angst gar nicht mehr leben zu können, dann wäre vielleicht die Hilfe eines Therapeuten äußerst ratsam. Sollten Sie hingegen hin und wieder Vergnügen dabei empfinden, sich zu gruseln, so bleibt mir nur, Ihnen recht viel Spaß dabei zu wünschen.

**Wenn SIE auf MODE stehen,
sind SIE hier FALSCH!**

**JANUS^{PM}**

Das informativ-kritische
Freiburger Magazin aus
der JVA Freiburg



Library

Books and more

Chinesen auf dem Mond Helium-3, ein Element, das sämtliche Energieprobleme der Welt zu lösen verspricht....

...mehr Bücher:

HB: Liebe Lesefreunde,

unsere JVA-Bücherei unterhält auch den DVD und CD – Verleih. Ihr könnt eure Wunsch – DVD/CD ganz einfach per Katalog aussuchen und über die JVA-Bücherei bestellen. Den Katalog für DVD's und CD's findet ihr, wie auch den Bücherkatalog, bei eurem Bücherschänker im jeweiligen Flügel. Bitte erkundigt euch auch dort nach den allgemeingültigen Ausleihbedingungen.

Viel Spaß mit dem Medium eurer Wahl.

.....
.....

Anregungen aus dem Sortiment:

Abenteuer, historische Romane, Western

Von *Hans Aburi* Labyrinthspiel **A002** bis *Emile Zola* Das Glück der Familie Rougon **Z051** **NEU:** *Bernard Cornwell* Die Herren des Nordens **C494** >Uthred, der Krieger hat in der Schlacht von Ethandun das letzte englische Königreich gerettet. Doch sein neuer Herr verrät ihn. An die Ruder eines Sklavenschiffes gekettet, beginnt für Uthred eine Reise ins Ungewisse. Wird er je wieder englischen Boden betreten?

Klassische Literatur, Kunst und Drama

Von *Herbert Achternbusch* Es ist leicht beim Gehen den Boden zu berühren (*Filmbücher und Theaterstücke*) **A183** bis *Wilhelm Wartmann* Honoré-Victorin Daumier **W048**

Psychologie, Soziologie und Pädagogik

Von *Günther Anders* Die Antiquiertheit des Menschen **A013** bis *Paul Watzlawick* Vom Schlechten des Guten **W107**

Gedichte, Erzählungen, Prosa

Von *Ilse Aichinger* Gedichte **A105** bis *Stefan Zweig* Sternstunden der Menschheit **Z073** **NEU:** *Wolfgang Borchert* Das Gesamtwerk (*Erzählungen u. Gedichte*) **B126** >Der Autor besitzt die wahrhaft dichterische Gabe, das Leblose zu Bedeutung und Persönlichkeit zu erheben und bewirkt das Wunder, den Toten den Schein des Lebens zu verleihen.....

Science-Fiction, Fantasy und Horror

Von *Isaak Asimow* Doktor Schapirows Gehirn **A079** bis *Roger Zelazny* Straße nach überallhin **Z070** **NEU:** *Frank Schätzing* Limit **S499** >2025, bahnbrechende Technologien haben die Raumfahrt revolutioniert. In einem atemlosen Wettlauf fördern Amerikaner und

Biographie, Memoiren und Monographie

Von *Hans Christian Andersen* Der Improvisator **A028** bis *Pu Yi* Ich war Kaiser von China **Y018** **NEU:** *Tschingis Aitmatow* Karawane des Gewissens **A044** >Aitmatow erzählt von seiner Jugend in Kirgisien, über sein Heimatdorf Schecker, von den harten Erfahrungen unter Stalin und seinen Anfängen als Schriftsteller. Er antwortet auf Fragen von Lesern und nimmt auch Stellung zur Kritik, die an der Offenheit seiner Werke geübt wurde.

Mathematik, Physik, Schach

Von *Botwinnik Michail* Grünfeld-Verteidigung (*Schach*) **B064** bis *Bruno Stanek* Bildatlas des Sonnensystems **S407** **NEU:** *Bronstein / Semendjajew* Taschenbuch der Mathematik

Sonstige Belletristik

Von *Isabel Allende* Liebe und Schatten **A015** bis *Carlos Ruiz Zafon* Der Schatten des Windes **Z094** **NEU:** *Stefan Mühlhofer* Tagsüber dieses strahlende Blau **M724** >Robert Ames ist Versicherungsmakler in Hamilton, Ontario. An einem Freitagmorgen bricht er auf in einen ganz normalen Arbeitsalltag. Draußen zeigt der Himmel sein strahlendes Blau. Am Abend steht seine Ehe und sein gan-

zes Leben in Frage. Was ist passiert?

Medizin, Biologie, Chemie

Von *Alberto und Piero Angela Haie A034* bis *Wilhelm Weber Biologie – Chemie (Lehr- und Arbeitsbuch) W096 NEU: Deutsches Rotes Kreuz Erste Hilfe D138* >Nachschlagewerk mit Darstellungen und Beschreibungen von Erste-Hilfe Maßnahmen.

Fachbücher für die Schule

Es gibt ein gut sortiertes Angebot an Schullexika, das für Themenarbeiten und zur Lernunterstützung eingerichtet wurde. Für Informationen wendet Euch an euren Bücherschänzer.

Viel Spaß beim Lesen!

STUDIUM im Strafvollzug

Eröffnen Sie sich neue Berufsperspektiven für die Zeit danach durch ein Fernstudium an der FernUniversität Hagen; Semesterbeginn ist jeweils April und Oktober; die Einschreibefristen sind Mitte Juli und Mitte Januar; keine Präsenzphasen an der FernUniversität; Studienbeginn ist jederzeit und in jedem Alter bei entsprechender Vorbildung möglich.

Die JVA-Freiburg bietet ein Studium mit 5★:

- ★ Freistellung von der Arbeit
- ★ Vergütung nach Lohnstufe 3
- ★ in der Regel Gebührenermäßigung für das Studienmaterial
- ★ Einen PC-Arbeitsplatz im Computerraum der Studenten
- ★ Studienbegleitung und persönliche Betreuung

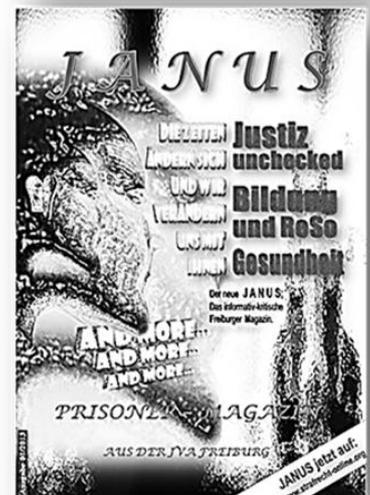
Die folgenden **BACHELORSTUDIENGÄNGE** stehen zur Verfügung: **Bildungswissenschaft, Kulturwissenschaft (Geschichte, Literatur, Philosophie), Politikwissenschaft, Verwaltungswissenschaft, Soziologie, Psychologie, Informatik, Mathematik, Rechtswissenschaften, Wirtschaftswissenschaften (BWL, VWL), Wirtschaftsinformatik. Auf Anfrage können auch diverse Masterstudiengänge angeboten werden (Info auf Anfrage).**

Die JVA-Freiburg bietet weiterhin an:

- Abitur** als Berufsoberschul-Abschluss (BOS) vor dem Studium mit nächstem Schulbeginn (Dauer: 1-2Jahre) im August 2015
- Realschulabschluss** (nächster Beginn im September 2015)

Informieren Sie sich beim Sozialdienst und beim Päd. Dienst und erfragen Sie konkrete Informationen!

**BACHELOR
STUDIUM**



Alle Ausgaben sind über die Bücherei erhältlich!

Adressbuch

> A

Agentur für Arbeit, Lehenerstr. 77,
79106 Freiburg, Tel.: 0761 / 27 100
Aids-Hilfe Freiburg e.V., Büggenreuterstr. 12,
79106 Freiburg, Tel.: 0761 / 19 411
Amnesty International, Heerstraße. 178,
53111 Bonn, Tel.: 0228 / 98 373-0
Amtsgericht Freiburg, Holzmarkt 2,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 205-0
Anlaufstelle für Haftentlassene, Brombergstr. 6,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 75 587
Arbeitskreis krit. Strafvollzug, Prof. Dr. H. Koch,
Postfach 1268, 48002 Münster,
Tel.: 0251 / 83 39 325
AWO Arbeiterwohlfahrt, Sulzburgerstr. 4,
79114 Freiburg, Tel.: 0761 / 45 557-0

> B

Beratungsstelle für Alkohol- und
Drogenprobleme,
Kronenmattenstraße 2, 79100 Freiburg,
Tel.: 0761 / 74 112
Bundesgerichtshof, 76125 Karlsruhe,
Tel.: 0721 / 159-0
Bundesministerium der Justiz, Mohrenstraße 37,
10117 Berlin, Tel.: 01888 / 580-0
Bundestag – Petitionsausschuss,
Platz der Republik 1, 11011 Berlin
Bundesverfassungsgericht, Postfach 17 71,
76006 Karlsruhe, Tel.: 0721 / 91 01-0
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte,
Ruhrstraße 2, 10709 Berlin, Tel.: 030 / 865-1
Bundeszentralregister, 53094 Bonn,
Tel.: 01888 / 410-40

> D

DROBS – Jugend- und Drogenberatungsstelle,
Faulerstr. 8, 79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 33 511

> E

European Commission of Human Rights,
Avenue de l'Europe; 67075 Strasbourg Cedex,
Tel.: 0033 / 38 84 12 033

> F

Freiabonnements für Gefangene e.V.,
Köpenickerstraße 175, 10997 Berlin,
Tel.: 030 / 61 12 189 und 61 62 98 98

> H

Humanistische Union, Greifswalderstraße 4,
10405 Berlin, Tel.: 030 / 20 45 02 56

> J

Justizministerium Ba-Wü, Schillerplatz 4,
70173 Stuttgart, Tel.: 0711 / 279-0

> K

KOBRA Kontakt- und Beratungsstelle für
Drogenprobleme,
Moltkestraße 1, 79379 Müllheim,
Tel.: 07631 / 50 17

Komitee für Grundrechte und Demokratie,
Elke Steven, Aquinostraße 7-11, 50670 Köln,
Tel.: 0221/9726920
Krafftahrt – Bundesamt, Fördestraße 16,
24944 Flensburg, Tel.: 0461 / 316-0

> L

Landesversicherungsanstalt Ba-Wü (LVA),
Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg,
Tel.: 0761 / 20 707-10
Landgericht Freiburg, Salzstraße 17,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 205-0
Landtag – Petitionsausschuss,
Konrad-Adenauer-Straße 3, 70173 Stuttgart

> P

Pass- und Meldeamt (Bürgeramt), Baslerstraße 2,
79100 Freiburg, Tel.: 0761 / 201-3277
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
der AGJ für Suchtkranke, Oberau 23,
79102 Freiburg, Tel.: 0761 / 20 76 20

> R

Rechtsanwaltskammer, Gartenstraße 21,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 32 563

> S

SCHUFA Holding AG Stuttgart, Postfach 10 46 43,
70041 Stuttgart, Tel.: 0711 / 22 45 678
Sozialamt Freiburg, Kaiser-Joseph-Straße 143,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 201-35 07
Standesamt Freiburg, Rathausplatz 2-4,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 201-31 58

> W

Wohnungsamt Freiburg, Fahnenbergplatz 4,
79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 201-54 20

Beirat der Justizvollzugsanstalt Freiburg:

Rathausplatz 2-4, 79098 Freiburg (Es befindet sich
ebenfalls ein Briefkasten für den Beirat im Haus –
in Flügel 1/1)

Ordentliche Mitglieder (Fraktion):

Anke Wiedemann (Junges Freiburg / DIE)

Erik Pauly (CDU)

Monika Stein (SPD)

DR. Jörg Scharpff (Unabhängige Liste)

Nikolaus v. Gayling, Westphal (FDP)

Wichtig:

Die Briefe von Strafgefangenen an den Beirat
werden nicht überwacht!

Information für Besucher

Besuche an Wochenenden und Feiertagen werden nur genehmigt, wenn einer der Besucher eine Arbeitsbescheinigung vorlegt, aus der ersichtlich ist, dass er Werktags arbeitet.

Besuchstermine können entweder telefonisch mit der Besuchsabteilung vereinbart werden (oder direkt vor Ort):

Tel.: 0761 / 21 16 44 81

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag (Donnerstag geschlossen): 10.30 – 11.30 und 13.30 – 15.00 Uhr

Die Besucher müssen sich **20 Minuten** vor dem vereinbarten Besuchstermin an der Pforte melden.

Überweisungen:

Wenn Sie einem Insassen Geld überweisen wollen, tun Sie dies bitte auf folgendes Konto:

**Zentr. Zahlstelle JVA Freiburg
BW.-Bank
IBAN: DE25600501010004552107
BIC-/SWIFT-Code: SOLADEST600**

Im Verwendungszweck geben Sie bitte Name und Geburtsdatum des Empfängers an sowie die Anstaltskennung (**AK10**) und das gewünschte Teil-Konto (z.B. **SG1**).

Praxistipp:

Da es immer wieder zu Verzögerungen und Falschbuchungen kommt, planen Sie zeitlich großzügig und informieren Sie den Empfänger rechtzeitig über die Geldüberweisung.

Es kann ein festgelegter Geldbetrag auf das jeweilige Konto überwiesen werden. Die Beträge für 2016 sind wie folgt festgelegt: **max. 62,75 €/monatlich**

Im Besucherraum stehen Automaten für Getränke und Süßigkeiten. Sie erhalten am Eingang die Möglichkeit eine Chipkarte mit Bargeld aufzuladen (5.- € Pfand). Mit Hilfe dieser Karte können am Automaten Produkte gezogen werden.

Pro Besuch dürfen die Insassen ein Päckchen Zigaretten/Tabak oder Süßigkeiten im Wert von 6,00 € mitnehmen. Berücksichtigen Sie dies bei Ihrer Kleingeldplanung.

Es können grundsätzlich auch mehrere Besuchstermine an einem Tag stattfinden. Besonders für Besucher mit einer weiten Anreise ist dies überlegenswert.

Vereinbaren Sie die Besuchstermine frühzeitig! Bereits ab dem ersten Werktag eines Monats können Besuche für den kommenden Monat vereinbart werden. *Weitere Infos unter www.jva-freiburg.de*

Besuchszeiten:

Montag-Mittwoch:

08.00-09.45 Uhr
10.00-11.30 Uhr
13.00-14.45 Uhr

Freitag:

08.00-09.45 Uhr
10.00-11.30 Uhr
13.00-14.45 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertags:

13.00-15.00 Uhr

Donnerstags geschlossen!



Für Sie vor Ort – Ihr freundlicher Vollzugsdienst

JAILHOUSE COMIX



Wir wissen wie der Gase läuft



JANUS^{PM}