

Mini-Guide

Herznaher

Gefängnisbesuch

Dein emotionaler Begleiter für den
ersten (und jeden) Besuch.

„Die Mauern sind hoch,
doch meine innere Stärke
ist größer.
Ich finde Kraft, um
meinem Herzensmenschen
zu begegnen.“

Wichtiger Hinweis

Dieser Mini-Guide ist kein offizielles Informationsblatt einer JVA. Er ersetzt nicht die individuellen Besuchsregelungen deiner Einrichtung. Bitte informiere dich vor deinem Besuch über die genauen Vorgaben vor Ort – damit du dich sicher fühlen kannst und dein Besuch gut verläuft.

Einleitung

Ein Besuch in der JVA kann viele Gefühle auslösen: Nervosität, Vorfreude, Scham, Angst, vielleicht auch Wut oder Traurigkeit. All das ist normal – und du bist nicht allein damit. Dieser Mini-Guide soll dir helfen, dich emotional vorzubereiten, damit du deinen Besuch mit mehr innerer Klarheit und Stabilität erleben kannst.

Er ist wie ein kleiner Herzenskompass, der dich durch diese besondere Zeit begleitet. Manche spüren Herzklopfen, andere haben einen Kloß im Hals oder schlafen schlecht. All das ist normal. Es gibt kein richtig oder falsch in dem, was du empfindest.

Tipp

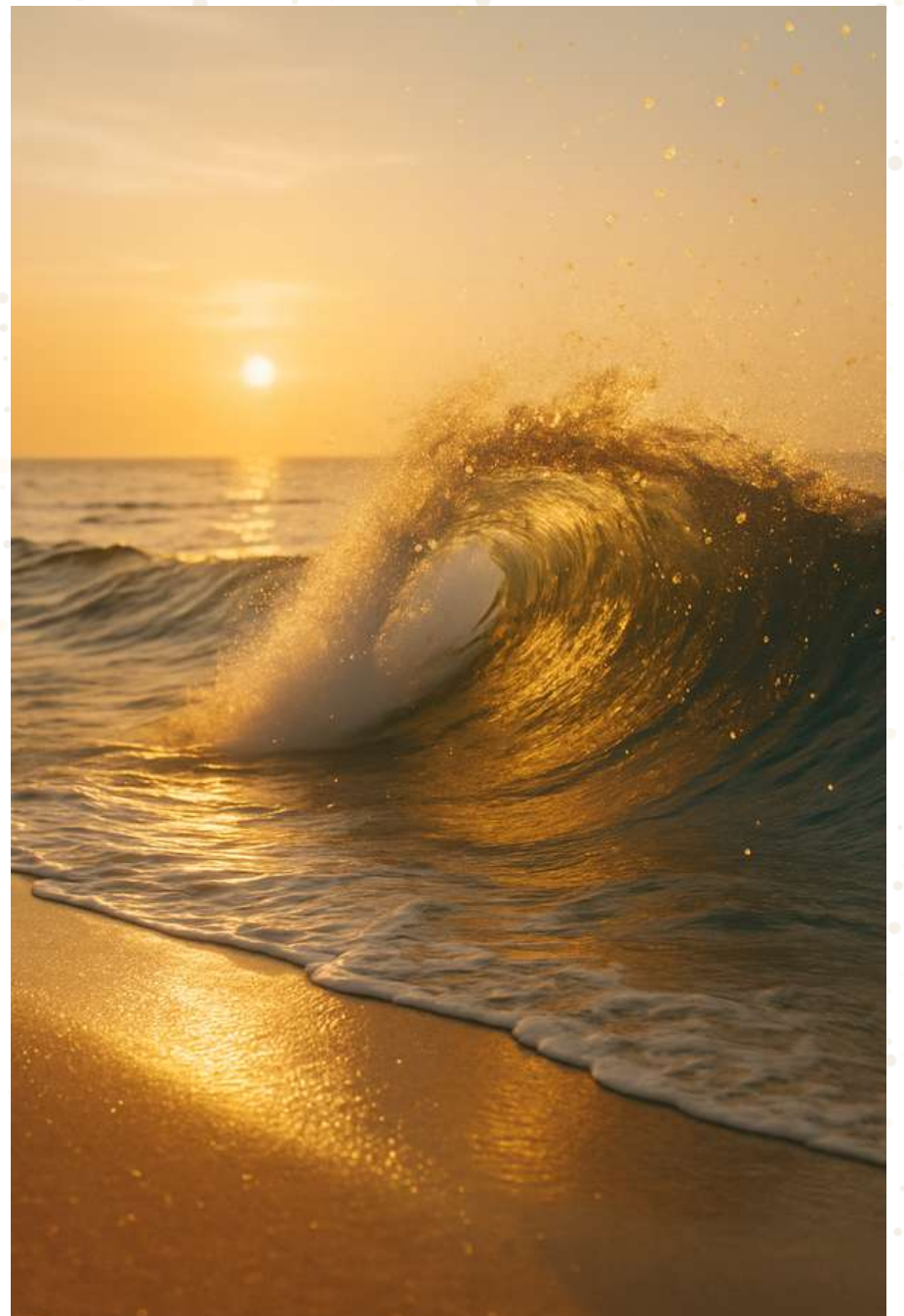
Schreibe ein Wort oder einen kurzen Satz auf, der deine Stimmung beschreibt. Das kann helfen, die Gefühle bewusst wahrzunehmen und nicht wegzudrücken.

Vor dem Besuch

Die Anspannung beginnt oft schon lange bevor man die JVA betritt. Der Gedanke: „Werde ich überhaupt eingelassen?“ kann das Herz schneller schlagen lassen. Ist der Ausweis gültig? Habe ich alles dabei? Manchmal reicht schon ein Blick des Beamten, um zu denken: „Oh nein, vielleicht darf ich nicht rein.“ Dann kommt die Kontrolle. Auch wenn man nichts Verbotenes dabei hat, fühlt es sich komisch an, durchsucht oder abgetastet zu werden. Es ist ein Gefühl von Ausgeliefertsein – und gleichzeitig die Angst, den geliebten Menschen nicht sehen zu dürfen. Im Warteraum zieht sich die Zeit. Die Uhr tickt, die Minuten schleichen, das Herz klopft.

Dein Mini-Moment im Warteraum

Stell dir vor, du stehst am Meer. Vor dir brechen die Wellen sanft am Strand. Das Ticken der Uhr wird zu ihrem Rauschen. Du spürst den warmen Sand unter deinen Füßen, ein leichter Wind weht durch dein Haar, die Sonne wärmt dein Gesicht. Mit jeder Welle spürst du ein Stück mehr Kraft in dir wachsen. Jede Welle trägt dich – bis dein Name aufgerufen wird oder du einfach der Menschenmasse hinterherlaufen musst. „Ich trage das Meer in mir. Seine Kraft bringt mich durch den Besuch.“



Während des Besuchs

Du wirst aufgerufen. Du stehst auf, vielleicht zittern deine Knie. Die Gänge sind kalt, die Türen schwer, überall Metall. Vielleicht merkst du, dass du sie kaum aufbekommst, weil deine Hände so angespannt sind. Und dann bist du drin. Der Raum ist karg, trist, manchmal lieblos. Nichts hier erinnert an Zuhause – außer der Mensch, wegen dem du gekommen bist.

Deinen inneren Anker nutzen

Erinnere dich an dein Meer.
Die Wellen sind immer noch da.
„Ich trage das Meer in mir.
Seine Kraft bringt mich durch den
Besuch.“

Sei ganz bei deinem Herzensmenschen

Ein Blick, ein Lächeln, vielleicht ein erstes Wort. Du musst nicht stark wirken – du darfst einfach da sein. Diese Zeit kann besonders intensiv sein. Weil kein Handy klingelt, kein Fernseher läuft, keine Ablenkung stört, könnt ihr euch ganz bewusst wahrnehmen. Jeder Blick, jedes Wort zählt. Auch wenn es kurz ist, kann diese Zeit tief verbinden.

Wenn dir die Worte fehlen

Manchmal ist man so aufgewühlt, dass einem nichts einfällt. Das ist okay. Stille kann auch Nähe sein.

Du könntest sagen:

- „Ich freue mich, dich zu sehen.“
- „Ich habe dich vermisst.“
- „Es ist schön, dass wir diese Zeit haben.“

Abschied nehmen

Die Minuten sind um. Vielleicht viel zu schnell. Du hättest noch so viel sagen wollen, noch eine Umarmung länger halten – wenn sie erlaubt war. Und dann heißt es: Aufstehen. Die Tür schließt sich. Du gehst hinaus, aber ein Teil von dir bleibt zurück. Dein Herz fühlt sich schwer an, vielleicht kommen Tränen. Vielleicht möchtest du schreien oder weglaufen.

Das alles ist normal.

Dieser Schmerz ist der Beweis, wie wichtig dir dieser Mensch ist.

Es darf weh tun.

Der Moment vor der Mauer

Deinen Schmerz sehen – und loslassen

Wenn du draußen bist, such dir einen Moment nur für dich.
Manchmal ist es der Blick auf die Mauer, manchmal ein Moment im Auto.

Wenn die Tränen kommen – lass sie.

Wenn die Wut kommt – lass sie.

Atme, weine, lass es raus.

Und wenn der erste Sturm etwas nachlässt, sag dir innerlich:

„Das Schwere darf hierbleiben. Die Kraft, die Freude, die Nähe – die nehme ich mit.“

Stell dir vor, dass die Mauer all das Schwere hält, damit du leichter nach Hause fahren kannst.



Du hast diesen Besuch geschafft.
Du hast gefühlt, was da war, und du hast
den Mut gehabt, diesen Weg zu gehen.

Du darfst dir Zeit geben, bis es sich
wieder leichter anfühlt.

Die Freude, den geliebten Menschen
gesehen zu haben, darfst du wie einen
kleinen Schatz mitnehmen.

Weitergehen – wenn du möchtest

Dieser Guide war dein erster Schritt – und vielleicht merkst du, dass noch viele Gedanken und Gefühle da sind.

Du hast mehrere Möglichkeiten, wie du weitermachen kannst:

- in Ruhe weiterlesen: Auf meiner Website findest du weitere E-Books mit Impulsen, die dir durch diese Zeit helfen können.
- Sprechen, wenn du soweit bist: „Herznah zuhören“ ist mein kostenloser 20-Minuten-Call. Dort darfst du einfach erzählen und wir schauen gemeinsam, was dir guttut und wie dein Weg aussehen könnte.
- Gemeinsam weitergehen: Bei Herznah Miteinander kannst du dich mit anderen Angehörigen verbinden, Austausch erleben und neue Perspektiven entdecken.



**Du darfst dir den Weg
aussuchen, der sich
für dich richtig
anfühlt. Alles darf sein
und du musst ihn
nicht allein gehen.**