



EntfaltungsRaum e.V.

HERZ · WIE INNEN, SO AUSSEN

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below

Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de
EntfaltungsRaum-eV.de

EntfaltungsRaum e.V. · Ziddericher Straße 49A · 19399 Techentin OT Below

Techentin OT Below, den 05. April 2026

Krisenkompass

Inhaltsverzeichnis

1. Wenn alles zu viel wird — Du bist nicht allein
2. Den eigenen Krisenkompass kennenlernen
3. Notfallplan — Schritt für Schritt durch den Sturm
4. Soforthilfen für den Moment
5. Übungen für Körper, Herz und Geist
6. Notfallmaßnahmen — Was tun, wenn es wirklich ernst wird
7. Kontakte, Anlaufstellen und der EntfaltungsRaum als Gemeinschaft

1. Wenn alles zu viel wird — Du bist nicht allein

Es gibt Momente im Leben, in denen der Boden unter den Füßen zu schwanken scheint. Vielleicht ist es ein Morgen, an dem du aufwachst und das Gewicht der vergangenen Wochen so schwer auf dir lastet, dass selbst das Aufstehen sich wie eine Herausforderung anfühlt. Vielleicht ist es ein Augenblick mitten im Alltag — in der Warteschlange im Supermarkt, beim Blick auf die ungeöffneten E-Mails, nach einem schwierigen Gespräch — in dem plötzlich alles zusammenbricht, was du bisher mühsam zusammengehalten hast. Diese Momente kennen fast alle Menschen, auch wenn wir selten darüber sprechen.

Wir leben in einer Zeit, die viele Anforderungen stellt. Arbeit, Familie, gesellschaftliche Erwartungen, persönliche Ziele, finanzielle Sorgen — all das trifft auf Herzen, die oft schon viel getragen haben. Manchmal sind es alte Wunden, die in einem neuen Augenblick wieder aufbrechen. Manchmal ist es einfach Erschöpfung, die sich über Monate angestaut hat und nun in einer Krise entlädt. Und manchmal gibt es keinen klar benennbaren Grund — und gerade das macht es noch schwerer.

Was wir dir mit diesem Krisenkompass mitgeben möchten, ist kein Patentrezept und keine Liste von Dingen, die du "richtig" tun musst. Wir möchten dir eine freundliche Hand reichen. Eine Orientierung. Etwas, das du in ruhigen Momenten lesen und in schwierigen Momenten griffbereit haben kannst.

Im EntfaltungsRaum e.V. glauben wir daran, dass Gemeinschaft heilt. Nicht weil andere unsere Probleme lösen, sondern weil wir als Menschen darauf angelegt sind, in Verbindung zu sein. Verbindung mit anderen, mit uns selbst, mit dem Leben. Der Raum Herz — einer unserer vier Entfaltungsräume — ist genau diesem Thema gewidmet: Gemeinschaft, Mitgefühl, Verbundenheit und die behutsame Integration von dem, was uns belastet hat.



Unser Verein sitzt im kleinen Below in Techentin, einem Ort, der auf den ersten Blick unscheinbar wirkt. Aber gerade hier, fernab von Großstadtheftik, erleben viele Menschen, was es bedeutet, zur Ruhe zu kommen und sich zu spüren. Der Raum Herz lädt ein, innezuhalten. Nicht um zu vergessen, was war. Sondern um zu lernen, wie wir das, was war, in unser Leben integrieren können – ohne dass es uns immer wieder überwältigt.

Krisen sind keine Zeichen von Schwäche. Sie sind oft Zeichen dafür, dass ein Teil von dir mehr Aufmerksamkeit braucht, als du ihm bisher geben konntest. Sie sind Wegweiser, auch wenn sie sich im Moment vor allem wie Hindernisse anfühlen. Dieser Krisenkompass ist dafür da, dir in genau diesen Momenten zu helfen, wieder einen Schritt nach vorne zu finden – in deinem Tempo, auf deine Art.

Du musst das nicht alleine durchstehen. Und du musst auch nicht sofort alles verstehen oder aufarbeiten. Manchmal reicht es, den nächsten kleinen Schritt zu tun. Vielleicht ist dieser erste Schritt gerade das Lesen dieser Zeilen.

2. Den eigenen Krisenkompass kennenlernen

Bevor wir über konkrete Maßnahmen und Übungen sprechen, lohnt es sich, einen Moment innezuhalten und zu verstehen, was eine Krise eigentlich ist – und was sie für dich persönlich bedeutet. Denn Krisen sind so individuell wie Menschen selbst. Was für eine Person ein schwieriger Tag ist, kann für eine andere eine tiefe persönliche Erschütterung sein. Und das hat nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun, sondern mit Geschichte, Nervensystem, Erfahrungen und Ressourcen.

Ein Krisenkompass ist ein inneres Bild, das uns helfen kann, uns selbst besser zu verstehen. Genau wie ein echter Kompass nicht den Weg für uns geht, aber uns zeigt, wo Norden ist, so hilft uns ein persönlicher Krisenkompass dabei, uns in schwierigen Momenten zu orientieren. Er besteht aus vier Elementen, die du dir wie die Himmelsrichtungen vorstellen kannst.

Das erste Element ist das Erkennen. Viele Menschen merken erst spät, dass sie in einer Krise sind – oft dann, wenn der Körper schon längst Alarm schlägt. Schlafstörungen, ein enger Brustkorb, Reizbarkeit, Erschöpfung, das Gefühl innerer Leere oder ein ständiges Grübeln sind häufige Zeichen. Vielleicht kennst du das: Du funktionierst nach außen hin, erledigst Aufgaben, bist für andere da – und merkst erst abends, wenn es ruhig wird, wie erschöpft du wirklich bist. Das Erkennen beginnt damit, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Nicht mit Selbstkritik, sondern mit neugieriger Freundlichkeit.

Das zweite Element ist das Verstehen. Nicht jede Krise hat eine einfache Ursache. Manchmal ist es ein akutes Ereignis – ein Verlust, ein Konflikt, eine plötzliche Veränderung. Manchmal ist es ein langanhaltender Druck, der sich aufgestaut hat. Und manchmal werden alte, vielleicht längst vergessen geglaubte Erfahrungen durch aktuelle Ereignisse wieder wachgerufen. Im Raum Herz nennen wir das die Schichten des Herzens. Wer versteht, dass eine aktuelle Reaktion möglicherweise mehr mit der Vergangenheit zu tun hat als mit der Gegenwart, kann sich selbst mit mehr Mitgefühl begegnen.

Das dritte Element ist das Erinnern. In einer Krise vergessen wir oft, was uns sonst hilft. Das ist normal – das Gehirn ist im Alarmzustand und hat keinen guten Zugriff auf Ressourcen. Deshalb ist es so wertvoll, sich in ruhigen Momenten zu fragen: Was hat mir früher geholfen? Ein bestimmtes Lied? Ein Spaziergang? Ein Gespräch mit jemandem, dem ich vertraue? Ein warmes Bad, eine Tasse Tee, ein Buch, das mich tröstet? Diese persönlichen Ressourcen sind keine Kleinigkeiten. Sie sind echte Anker.

Das vierte Element ist das Verbinden. Menschen brauchen Menschen. Das ist keine romantische Idee, sondern neurobiologische Realität. Unser Nervensystem beruhigt sich in



sicherer Verbindung. Manchmal reicht es, einen Menschen anzurufen und einfach zu sagen: "Ich brauche gerade jemanden, der zuhört." Du musst nicht erklären, analysieren oder rechtfertigen. Die Verbindung selbst wirkt bereits.

Ein kleines Alltagsbeispiel: Stell dir vor, du kommst nach einem langen, belastenden Tag nach Hause und bemerkst, dass du angespannt bist, gereizt reagierst und das Gefühl hast, gleich zu explodieren oder dich komplett zurückziehen zu wollen. Dein persönlicher Krisenkompass könnte dir dann helfen, zunächst zu erkennen ("Ich bin gerade wirklich am Limit"), dann zu verstehen ("Das war eine Woche voller Überforderung"), dich an etwas zu erinnern ("Wenn ich draußen kurz frische Luft hole, hilft mir das immer") und schließlich zu verbinden ("Ich schreibe kurz einer Freundin, dass es mir heute nicht gut geht").

Das klingt einfach — und manchmal ist es das auch. Aber es braucht Übung, Geduld und vor allem eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber. Diese Broschüre möchte dir helfen, genau diese Haltung zu kultivieren — Schritt für Schritt, Herz für Herz.

3. Notfallplan — Schritt für Schritt durch den Sturm

Eine Krise kommt selten zu einem günstigen Zeitpunkt. Sie kommt morgens um drei Uhr, wenn alle schlafen. Sie kommt mitten in der Arbeit, wenn du eigentlich funktionieren musst. Sie kommt an Feiertagen, wenn die Welt um dich herum fröhlich zu sein scheint und du dich fragst, was mit dir nicht stimmt. Genau deshalb ist es so wichtig, einen Notfallplan zu haben — nicht weil du schwach bist, sondern weil du vorausschauend und fürsorglich mit dir selbst bist. Ein Notfallplan ist wie ein Erste-Hilfe-Kasten: Du hoffst, ihn nie zu brauchen, aber du bist froh, dass er da ist, wenn es so weit ist.

Der erste Schritt ist der wichtigste, und er ist gleichzeitig der schwierigste: anhalten. Wenn eine Krise hereinbricht, ist der Impuls des Körpers und des Geistes oft, sofort etwas zu tun — zu fliehen, zu kämpfen, zu kontrollieren, zu reden, zu schreien oder sich zu betäuben. All diese Impulse sind verständlich. Sie sind uralte Überlebensmechanismen. Aber bevor du handelst, gibt es einen Moment, den du dir schenken kannst: einfach innezuhalten. Manche Menschen finden es hilfreich, in solchen Momenten eine Hand auf die Brust zu legen und sich innerlich zuzusagen: "Ich bin jetzt hier. Ich muss das nicht sofort lösen."

Der zweite Schritt ist das Atmen — aber bewusst und absichtsvoll. Das klingt banal, und doch ist es eine der wirksamsten Methoden, die wir haben, um unser Nervensystem direkt zu beeinflussen. Eine einfache Technik: Atme vier Sekunden lang ein, halte zwei Sekunden an, atme sechs bis acht Sekunden lang aus. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus — den Teil des Nervensystems, der für Beruhigung und Erholung zuständig ist. Du musst das nicht perfekt machen. Drei solche Atemzüge reichen oft schon, um den ersten Schwall der Panik etwas zu dämpfen. Du musst nicht entspannt sein. Du musst nur atmen.

Der dritte Schritt ist das Orientieren. In einer Krise verliert unser Bewusstsein oft den Kontakt zur Gegenwart — wir kreisen in Gedanken, springen in die Vergangenheit oder malen schreckliche Zukünfte aus. Orientierung bedeutet, dich mit deinen Sinnen in den jetzigen Moment zurückzuholen. Schau dich um: Was siehst du? Benenne es innerlich — eine Tischlampe, ein Fenster, eine Pflanze. Was hörst du? Was spürst du unter deinen Füßen? Diese einfache Übung ist keine Ablenkung, sondern eine Rückkehr. Sie sagt deinem Nervensystem: Du bist hier. Du bist jetzt. Es gibt einen Boden unter dir.

Der vierte Schritt ist das Sortieren — und hier kommt dein persönlicher Krisenkompass aus Kapitel zwei ins Spiel. Wenn der erste Sturm etwas abgeflaut ist, kannst du dich fragen: Was brauche ich gerade wirklich? Manchmal ist es körperliche Fürsorge — Wasser trinken, etwas essen, eine Decke holen. Manchmal ist es menschliche Nähe. Manchmal ist es Stille und



Rückzug. Manchmal ist es Bewegung. Es gibt keine falsche Antwort, wenn sie aus aufrichtiger Selbstwahrnehmung kommt.

Der fünfte Schritt ist das Handeln — aber in kleinen, konkreten Einheiten. Nicht "Ich muss mein Leben verändern", sondern "Ich trinke jetzt ein Glas Wasser". Nicht "Ich muss mit allen sprechen", sondern "Ich schreibe jetzt einer Person eine kurze Nachricht". In einer Krise ist weniger mehr. Kleine Schritte halten dich in Bewegung, ohne dich zu überfordern.

Eine hilfreiche Ergänzung zu diesem Plan ist es, ihn aufzuschreiben, bevor du ihn brauchst. Schreib auf einem Blatt Papier oder in einer Notiz auf deinem Handy: Was tue ich als Erstes, wenn es mir sehr schlecht geht? Wen rufe ich an? Was hilft mir, wenn nichts mehr geht? Dieser kleine Zettel kann in einer akuten Krise unbezahlbar sein — weil du dann nicht mehr denken musst, sondern einfach tun kannst.

Denk daran: Ein Notfallplan bedeutet nicht, dass du die Krise alleine bewältigst. Er bedeutet, dass du weißt, wie du dir selbst die Hand reichst — und wann du andere um Hilfe bittest.

4. Soforthilfen für den Moment

Manchmal gibt es keine Zeit für einen durchdachten Plan. Die Welle kommt einfach, und du stehst mittendrin. In solchen Momenten braucht es keine großen Konzepte, sondern kleine, zugängliche Handgriffe — Dinge, die du sofort tun kannst, ohne Vorbereitung, ohne besonderes Wissen, ohne Hilfsmittel. Die folgenden Soforthilfen sind genau das: einfache, erprobte Möglichkeiten, dir im Jetzt etwas Erleichterung zu verschaffen.

Die erste und vielleicht zugänglichste Soforthilfe ist die körperliche Erdung. Stell dir vor, du stehst irgendwo — in deiner Wohnung, auf der Arbeit, draußen — und fühlst, wie der Boden unter dir wegrutscht. Dann stell deine Füße bewusst flach auf den Boden. Spür die Fläche, die Festigkeit, das Gewicht deines Körpers. Manche Menschen drücken die Fersen leicht ein, andere verschränken die Arme um den eigenen Oberkörper in einer selbst gegebenen Umarmung. Diese körperliche Rückkoppelung ist kein Trick — sie ist eine direkte Botschaft an dein Nervensystem: Du bist getragen. Du hast Halt.

Eine weitere Soforthilfe ist die 5-4-3-2-1-Übung, die sich in der Traumaarbeit und in der Angstbehandlung bewährt hat. Benenne fünf Dinge, die du siehst. Dann vier Dinge, die du anfassen und spüren kannst. Dann drei Dinge, die du hörst. Dann zwei Dinge, die du riechst oder riechen könntest. Und schließlich einen Geschmack, den du wahrnimmst. Diese Übung klingt schlicht — und sie ist es auch. Aber sie ist zugleich erstaunlich wirksam, weil sie das Gehirn aus dem Spiralmodus holt und in die direkte Sinneswahrnehmung führt. Wo deine Aufmerksamkeit hinget, verlässt sie den Strudel der Angst.

Wärme ist ein oft unterschätztes Mittel. Ein warmes Getränk — Tee, Brühe, warme Milch — aktiviert über den Vagusnerv das parasympathische Nervensystem. Das Halten einer warmen Tasse in beiden Händen hat dabei schon für sich eine beruhigende Qualität. Du kannst dir bewusst die Zeit nehmen, das Getränk zu riechen, bevor du trinkst. Die Langsamkeit selbst ist Teil der Wirkung.

Manchmal hilft auch Bewegung — aber nicht die erschöpfte, rastlose Bewegung der Unruhe, sondern eine absichtsvolle. Das kann ein langsamer Gang durch die Wohnung sein, barfuß über verschiedene Böden. Das kann Schütteln sein: die Hände, die Arme, den ganzen Körper — kurz und kräftig, wie ein Hund, der sich nach dem Regen ausschüttelt. Dieses Schütteln ist physiologisch sinnvoll: Es hilft dem Körper, angestaute Stresshormone abzubauen. Du musst dabei nicht elegant aussehen.



Stimme und Klang können ebenfalls helfen. Summe einen langen Ton — "mmmm" — und spüre die Vibration in deiner Brust. Singe einen einzigen Satz eines Liedes, das dir vertraut ist. Oder sprich laut aus, was du gerade fühlst, als würdest du einem Freund davon erzählen. Die eigene Stimme zu hören kann einen eigenartigen, aber echten Anker darstellen — weil sie uns daran erinnert, dass wir da sind, dass wir existieren, dass wir uns mitteilen können.

Schreiben ist eine Soforthilfe, die manchmal unterschätzt wird, weil man denkt, man müsse etwas Bedeutsames zu Papier bringen. Das stimmt nicht. Schreib, was du gerade fühlst, ohne Zensur und ohne Stil. Schreib "Ich weiß nicht, was mit mir los ist" oder "Alles ist zu viel" oder nur eine Reihe von Worten, die auftauchen. Das Schreiben schafft Distanz — es holt das Innere nach außen und macht es dadurch etwas handhabbarer.

Und schließlich: Erlaube dir, Hilfe zu suchen — sofort und ohne Umweg. Das kann ein Anruf bei einem Menschen sein, dem du vertraust. Es kann eine kurze Nachricht in die Gemeinschaft des EntfaltungsRaums sein. Es kann auch das Aufsuchen einer professionellen Anlaufstelle sein, wenn du merkst, dass die Welle zu groß ist, um sie alleine zu reiten. Um Hilfe zu bitten ist kein Eingeständnis von Schwäche. Es ist einer der mutigsten Schritte, den ein Mensch in einer Krise unternehmen kann.

Diese Soforthilfen sind kein Ersatz für längerfristige Unterstützung. Aber sie können dir helfen, den nächsten Moment zu überstehen — und dann den übernächsten. Und manchmal ist das genug.

5. Übungen für Körper, Herz und Geist

Soforthilfen sind Anker im akuten Sturm. Übungen hingegen sind etwas anderes: Sie sind das ruhige, beständige Wasser, das du dir über Tage, Wochen und Monate hinweg aufbaust — damit du im nächsten Sturm nicht nur etwas hast, woran du dich festhalten kannst, sondern auch eine innere Stärke, die dich trägt. Der Unterschied ist wichtig. Übungen entfalten ihre Wirkung durch Wiederholung. Sie sind kein Notfallwerkzeug, sondern eine Art tägliches Heimkommen zu sich selbst.

Das hermetische Prinzip der Schwingung erinnert uns daran, dass alles in Bewegung ist — auch wir. Unser Körper, unser Herz, unser Geist schwingen ununterbrochen. Geraten wir in eine Krise, gerät diese Schwingung aus dem Takt. Die hier beschriebenen Übungen helfen dir nicht, die Schwingung zu unterdrücken, sondern sie behutsam wieder in eine Frequenz zu bringen, in der du dich erkennst.

Beginnen wir beim Körper, denn er ist das Fundament. Eine der wirkungsvollsten und am meisten unterschätzten Übungen ist die verlängerte Ausatmung. Atme vier Zählschläge lang ein, halte kurz an — zwei Zählschläge — und atme dann sechs bis acht Zählschläge lang aus. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus, jenen Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Fünf Minuten täglich, am besten zur gleichen Zeit und am gleichen Ort, genügen, um über Wochen hinweg eine spürbare Veränderung in deiner Grundspannung zu bewirken. Du übst deinen Körper darin, schneller zurückzufinden — nicht weil du ihn zwingst, sondern weil du ihn immer wieder sanft erinnerst, wie sich Sicherheit anfühlt.

Eine weitere körperliche Übung ist die bewusste Erdung durch Selbstberührung. Lege beide Hände flach auf deine Oberschenkel oder auf deinen Bauch. Spüre das Gewicht deiner eigenen Hände. Atme dabei ruhig. Diese einfache Geste aktiviert das Gefühl, gehalten zu werden — auch wenn niemand sonst anwesend ist. Manche Menschen ergänzen diese Übung, indem sie sich innerlich vorstellen, wie Wurzeln aus den Fußsohlen in den Boden wachsen, fest und weit, bis tief in die Erde. Das ist keine bloße Metapher: Das Bild allein kann das Nervensystem



beruhigen, weil unser Gehirn zwischen vorgestellter und tatsächlicher Erfahrung nicht strikt unterscheidet.

Für das Herz gibt es eine Übung, die im Entfaltungsraum immer wieder ihre Kraft bewiesen hat: das stille Mitgefühlsgebet. Setz dich ruhig hin und rufe dir jemanden ins Bewusstsein, dem es gerade gut geht — jemanden, bei dessen Anblick oder Gedanken du spontan lächelst. Spüre, wie sich das in deiner Brust anfühlt. Halte dieses Gefühl. Dann übertrage es langsam auf dich selbst: Wünsche dir das Gleiche, was du dieser Person wünschst — Frieden, Sicherheit, Geborgenheit. Viele Menschen tun sich schwer, sich selbst gegenüber so fürsorglich zu sein wie gegenüber anderen. Diese Übung trainiert genau das. Sie ist kein sentimentaler Trick, sondern eine ernsthafte Praxis der Herzöffnung.

Für den Geist empfiehlt sich das, was man in manchen Traditionen als Zeugenbewusstsein bezeichnet: die Fähigkeit, den eigenen Gedanken zuzusehen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Eine einfache Einstiegsübung dafür ist das stille Beobachten. Setze dich für fünf Minuten und tue nichts außer zu bemerken, was auftaucht — Gedanken, Bilder, Empfindungen. Benenne sie innerlich, kurz und ohne Wertung: "Das ist Unruhe." "Das ist ein Gedanke über die Arbeit." "Das ist Müdigkeit." Du wirst merken, dass das bloße Benennen eine kleine, aber bedeutsame Distanz schafft. Aus dieser Distanz heraus bist du weniger gefangen — und kannst klarer wählen, wie du reagieren möchtest.

Diese drei Ebenen — Körper, Herz, Geist — sind keine getrennten Bereiche. Sie sind Aspekte desselben lebendigen Systems. Wenn du den Körper beruhigst, öffnet sich das Herz leichter. Wenn das Herz sich öffnet, klärt sich der Geist. Und wenn der Geist zur Ruhe kommt, kann der Körper tiefer loslassen. Du musst nicht alle Übungen gleichzeitig praktizieren. Fang mit einer an — der, die sich heute am zugänglichsten anfühlt. Und kehre morgen zurück.

6. Notfallmaßnahmen — Was tun, wenn es wirklich ernst wird

Es gibt Momente, in denen die bisher beschriebenen Hilfen nicht reichen. Momente, in denen die Dunkelheit nicht nur schwer, sondern beängstigend ist. In denen Gedanken auftauchen, die dir Angst machen — Gedanken daran, dir selbst zu schaden, nicht mehr da sein zu wollen, keinen Ausweg mehr zu sehen. Diese Momente verdienen keine beschönigende Sprache und keine Umgehung. Sie verdienen Klarheit und direkte Fürsorge.

Wenn du dich in einem solchen Moment befindest, ist das Wichtigste: Tu nicht so, als wäre es weniger ernst, als es ist. Der Impuls, sich zusammenzureißen, die Gedanken wegzuschieben, zu funktionieren und niemandem zur Last zu fallen, ist verständlich — und er kann in einer echten Krise gefährlich sein. Schwere Gedanken brauchen Zeugen. Sie brauchen Menschen. Sie brauchen professionelle Unterstützung.

Das bedeutet konkret: Wenn du merkst, dass Gedanken an Selbstverletzung oder daran, nicht mehr leben zu wollen, auftauchen und sich festsetzen, wende dich sofort an einen Menschen — ein Familienmitglied, eine Freundin, einen Freund, irgendjemanden, dem du zumindest ein Mindestmaß an Vertrauen entgegenbringen kannst. Du musst nicht erklären, du musst nicht rechtfertigen. Es reicht zu sagen: "Mir geht es gerade sehr schlecht und ich brauche jemanden, der bei mir ist."

Wenn du niemanden in deiner unmittelbaren Umgebung erreichen kannst oder nicht weißt, wen du anrufen sollst, gibt es in Deutschland rund um die Uhr erreichbare Krisentelefone. Die Telefonseelsorge ist kostenlos und anonym — unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 kannst du jederzeit anrufen, ohne Voranmeldung, ohne Erklärungspflicht, einfach so. Menschen, die ausgebildet sind zuzuhören, nehmen ab — auch mitten in der Nacht.



Wenn die Lage körperlich akut ist – wenn du dir bereits selbst Schaden zugefügt hast oder unmittelbar davor stehst –, rufe den Notruf 112 an oder lass dich in die nächste psychiatrische Notaufnahme bringen. Das ist kein Zeichen dafür, dass du versagt hast. Es ist dasselbe, wie bei starken Brustschmerzen einen Arzt aufzusuchen: Du reagierst auf ein Signal deines Systems, das sagt, dass es jetzt professionelle Unterstützung braucht.

Der EntfaltungsRaum ist eine Gemeinschaft des Wachstums und der Entfaltung – aber er ist kein Ersatz für professionelle psychiatrische oder psychotherapeutische Versorgung. Das sagen wir aus Respekt vor dir, nicht aus Distanz. Unsere Begleitung, unsere Übungen, unsere Räume sind für Menschen gedacht, die auf dem Weg sind – auch wenn dieser Weg gerade sehr dunkel ist. Aber wenn die Dunkelheit so tief wird, dass Gedanken an das Ende des Weges auftauchen, braucht es ausgebildete Fachleute an deiner Seite. Beides schließt sich nicht aus. Du kannst zur Telefonseelsorge gehen und gleichzeitig Teil dieser Gemeinschaft sein. Du kannst therapeutische Unterstützung suchen und weiterhin zu den Treffen des EntfaltungsRaums kommen.

In einer Krise fühlt sich oft alles permanent an. Der Schmerz, die Hoffnungslosigkeit, die Erschöpfung – sie fühlen sich an, als würden sie immer so bleiben. Das ist eine der heimtückischsten Eigenschaften schwerer Krisen: Sie verzerren die Zeit und machen es schwer zu glauben, dass sich etwas ändern kann. Aber Krisen sind Zustände, keine Wahrheiten. Sie sind Wellen, keine Ozeane. Und die übergroße Mehrheit der Menschen, die solche Momente erlebt haben, berichten im Rückblick, dass sie froh sind, durchgehalten zu haben – oft dank einer einzigen Person, die sie nicht allein gelassen hat, oder eines einzigen Anrufs, den sie in letzter Not noch gewagt haben.

Dieser eine Anruf kann deiner sein. Diese eine Bitte um Hilfe kann die deine sein. Und wenn du dich nicht traust, allein zu entscheiden, was zu tun ist: Ruf an. Schreib jemandem. Sag "Ich brauche Hilfe" – und lass die andere Seite antworten. Das reicht als erster Schritt.

7. Kontakte, Anlaufstellen und der EntfaltungsRaum als Gemeinschaft

Manchmal ist das Hilfreichste, was ein Mensch tun kann, nicht ein Rat oder eine Übung – sondern eine Adresse. Eine Nummer. Ein Name. Etwas Konkretes, das in einem Moment der Orientierungslosigkeit als Anker dienen kann. Dieses letzte Kapitel ist deshalb bewusst einfach gehalten: Es ist eine Sammlung von Orten, Menschen und Möglichkeiten, die dir zur Seite stehen können – in der Krise und auf dem Weg aus ihr heraus.

Die wichtigsten Krisentelefone in Deutschland sind rund um die Uhr erreichbar. Die Telefonseelsorge ist unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 kostenlos und anonym zu erreichen – an jedem Tag des Jahres, zu jeder Stunde. Wenn du lieber schreibst als sprichst, bietet die Telefonseelsorge auch eine Online-Beratung an unter onlineberatung.telefonseelsorge.de. Für Kinder und Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer: 116 111, ebenfalls kostenlos und anonym. Der Notruf für medizinische Notfälle bleibt jederzeit 112. Die Nummer 116 117 verbindet dich mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst, wenn du medizinische Einschätzung brauchst, aber keine akute Lebensgefahr besteht.

Wenn du das Gespräch mit einer Fachperson suchst, die dir über den Akutmoment hinaus zur Seite steht, ist eine Psychotherapie oft der nächste wichtige Schritt. Der Weg dorthin kann sich bürokratisch anfühlen – doch er beginnt schlicht mit einem Anruf bei deinem Hausarzt oder direkt bei einer psychotherapeutischen Praxis. Du hast das Recht auf eine psychotherapeutische Sprechstunde ohne lange Wartezeit, als ersten Orientierungskontakt. Die Kassenärztliche Vereinigung deines Bundeslandes vermittelt dir unter 116 117 auch Therapieplätze in deiner Nähe. Psychiatrische Institutsambulanzen – oft direkt an Kliniken



angeschlossen — können dir besonders dann helfen, wenn du schnell Unterstützung brauchst und keinen niedergelassenen Therapeuten findest.

Es gibt darüber hinaus viele spezialisierte Anlaufstellen, je nach dem, womit du gerade kämpfst. Die Caritas, die Diakonie und das Deutsche Rote Kreuz bieten in vielen Städten kostenlose psychosoziale Beratung an. Wenn Sucht eine Rolle in deinem Leben spielt — bei dir selbst oder in deiner Familie — hilft die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung weiter, erreichbar unter 0221 892031. Für Menschen, die Gewalt erfahren haben, gibt es das Hilfefon Gewalt gegen Frauen unter 08000 116 016, sowie lokale Beratungsstellen, die auch Männer und alle anderen Betroffenen begleiten. Eine einfache Internetsuche nach "Krisenberatung" oder "psychosoziale Beratung" in Kombination mit deinem Wohnort führt dich oft direkt zu den passenden Angeboten vor Ort.

Und dann ist da noch der EntfaltungsRaum.

Wir sind keine Therapieeinrichtung und kein Krisentelefon. Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die glauben, dass Wachstum möglich ist — dass das, was innen geschieht, auch außen Gestalt annehmen kann, und dass dieser Prozess leichter wird, wenn man ihn nicht allein geht. Die hermetischen Prinzipien, die uns leiten, sprechen von Entsprechung, von Rhythmus, von Ursache und Wirkung — und davon, dass nichts im Inneren unberührt bleibt von dem, was wir bereit sind, bewusst anzuschauen. Das braucht Zeit. Es braucht Sicherheit. Und es braucht Menschen, die bezeugen, was in dir vorgeht, ohne es zu bewerten.

Genau das versuchen wir zu sein. In unseren Treffen, unseren Kreisen, unseren Begleitangeboten entsteht ein Raum, in dem du nicht funktionieren musst. In dem du nicht stark sein musst. In dem du ankommen kannst, auch wenn du gerade nicht weißt, wo du stehst. Viele Menschen, die heute aktiv Teil dieser Gemeinschaft sind, haben ihren Weg hierher in einem Moment begonnen, in dem es ihnen nicht gut ging. Sie kamen nicht, weil sie bereit waren, sondern weil sie hofften, dass irgendetwas in diesem Raum ihnen helfen würde, es wieder zu werden. Und sehr viele von ihnen sind geblieben.

Wenn du Kontakt zum EntfaltungsRaum aufnehmen möchtest — sei es um an einem Treffen teilzunehmen, mehr über unsere Angebote zu erfahren oder einfach um zu fragen, ob dieser Ort für dich passen könnte —, erreichst du uns über unsere Website und unsere sozialen Kanäle. Wir freuen uns über jede Nachricht, ob ausführlich oder knapp, ob klar formuliert oder noch suchend.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Das war der erste Satz dieses Wegweisers, und es ist auch der letzte — weil er nach wie vor gilt. In der Krise nicht, und auch danach nicht. Es gibt Menschen, die zuhören. Es gibt Orte, die halten. Es gibt Gemeinschaften, die tragen. Und es gibt diesen Raum — für dich, wann immer du bereit bist.

Wenn du den ersten Schritt machen möchtest, sind wir da. Du findest uns unter **EntfaltungsRaum-eV.de**, kannst uns eine Nachricht schreiben an **Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de** oder uns direkt anrufen unter **+49 38736 719 793** — so, wie es sich für dich gerade richtig anfühlt. Kein Anliegen ist zu klein, keine Frage zu unfertig. Wir freuen uns darauf, von dir zu hören.

In herzlicher Verbundenheit,
Dein EntfaltungsRaum-Team

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techenitin OT Below
VR 10797 Amtsgericht Schwerin

Kontakt
Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de

Bankverbindung
Konto
IBAN: DE66 1001 0123 8426
3724 78
BIC: QNTODEB2XXX

Online
EntfaltungsRaum-eV.de
@entfaltungsraum