

Imaginationsübungen – Tipps und Tricks



Ulrike Ludwig

Autorin: Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin (www.ludwig-ulrike.de)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Einleitende Bemerkungen und Erklärungen

Imaginationen und Imaginationsverfahren (man könnte auch sagen innere Phantasiebilder, Traumreisen oder Visualisierung) haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie bekommen. Dabei wissen die Menschen schon seit Jahrhunderten um die Heilkraft innerer Bilder (z. B. schamanische Reisen, Tempelschlaf in der Antike, Meditation und spirituelle Erfahrungen in der christlichen Mystik, im Buddhismus). Auch in der Psychotherapie benutzt man innere Bilder schon lange (nicht zuletzt in den Arbeiten von C. G. Jung), um in Kontakt mit dem eigenen Unbewussten – unseren seelischen Tiefen – zu kommen und alte seelische Verletzungen zu heilen. Ebenso benutzen manche Entspannungsverfahren (z. B. das Autogene Training) Imagination zur Vertiefung der Entspannung und Erholung.

Im Folgenden möchte ich auf Imaginationen in der Traumatherapie eingehen. Auch hier wissen wir eigentlich schon lange um die positive Macht von inneren Bildern – nicht zuletzt von unseren Patienten selbst. Gerade schwer traumatisierte Menschen berichten oft, dass sie schlimme Zeiten in ihrem Leben nur überstehen konnten, weil sie sich tröstende Phantasiewelten und innere Helfer „erdachten“. Vielleicht hatten Sie als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konnten sich in bedrohlichen Situationen über die Phantasie an einen Ort der Sicherheit beamen. Vielleicht sind Sie aber auch ein „Kopfmensch“ und verstehen gerade überhaupt nicht, wie dieser „Phantasiekram“ Ihnen helfen könnte, stabiler und besser mit Ihrem Alltag umzugehen. Dann erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es sich anfühlt, wenn negative Bilder und Erinnerungen sich in Ihr Alltagsleben drängen. Es löst Angst, Spannung, Depression usw. aus. Positive Bilder dagegen (Erinnerung an einen schönen Urlaub oder einen geliebten Menschen) haben ebenso eine, diesmal positive, Wirkung auf unser Gehirn.

Hierzu gibt es inzwischen unzählige praktische Erfahrungen und klinische Untersuchungen, die die Wirksamkeit bestätigen. Hierzu hat uns die Wissenschaft (nicht zuletzt die Neurobiologie) in den letzten Jahren viele Erklärungen bzw. Erklärungsmodelle geben können. Nur ganz kurz und vereinfacht dazu: Die Neurobiologen konnten zeigen, dass sich das Gehirn je nach Art und Intensität der Benutzung verändert bzw. sich neu vernetzt (Stichwort Neuroplastizität; siehe auch neurobiologischer Teil im Artikel „Bin ich verrückt“). Es konnte gezeigt werden, dass im Gehirn die selben Neuronenverbände mit nahezu derselben Intensität aktiviert werden – unabhängig davon, ob man eine Situation tatsächlich erlebt oder „nur“ in der Phantasie erinnert oder erdenkt. Gelingt es mir z. B. intensiv einen Ort vorzustellen, an dem ich mich sicher fühle, dann kann ich in genau diesem Moment auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit spüren (oder zunächst vielleicht nur ahnen). Meist kann man diese Gefühle recht gut in seinem Körper spüren. In diesem Moment verarbeitet das Gehirn die Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit so, als ob ich gerade wirklich an einem sicheren Ort wäre. Dadurch verstärkt sich die Hirnregion bzw.

die Neuronenverbände, welche für das Gefühl von Sicherheit verantwortlich ist und kann in einer folgenden Situation leichter aktiviert werden. Leistungssportler nutzen übrigens schon lange diesen Trainingseffekt des Gehirns um ihre Koordinationsleistungen zu verbessern.

In der Traumatherapie haben sich einige spezielle Imaginationen und Übungen als besonders geeignet erwiesen, um innere Spannung zu reduzieren, Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit zu entwickeln sowie besser mit Intrusionen und Flashbacks umzugehen. Therapeutinnen wie Luise Reddemann oder Michaela Huber haben die hilfreichsten Übungen gesammelt und weiterentwickelt. Auf das Ziel der Übungen sowie spezielle Tipps und Tricks gehe ich in Verlauf ein. Die meisten Texte sind bereits gut bekannt und u. a. im Buch „Imagination als heilsame Kraft“ von Luise Reddemann oder „Der Innere Garten“ von Michaela Huber nachzulesen. Aus Gründen des Copyright Sie sie hier nicht als eigener Text eingefügt. Auch im Internet finden sich viele Seiten, die diese Texte anbieten (z. B. unter dem Stichwort „Imagination“ oder „Sicherer Ort“).

Allgemeine Tipps und Tricks zur Imagination

Möchten Sie Imaginationen üben, suchen Sie sich am besten zunächst einen ruhigen und sicheren Ort an dem Sie sich wohl fühlen. Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit ungestört sind. Beginne Sie Ihre Imagination am Besten immer mit einer Achtsamkeitsübung. Eines der Hauptprobleme traumatisierter Menschen ist es, dass sie sich und ihren Körper nicht oder nur eingeschränkt wahrnehmen und sich somit ihrer Gefühle, Gedanken, Körpergefühle und Grenzen nicht bewusst sind. Dies ist aber zwingende Voraussetzung um für sich sorgen und für seine Grenzen eintreten zu können. Es gibt unendlich viele verschiedene (auch sehr kurze) Achtsamkeitsübungen (Kabat-Zinn, Weiss/Harrer/Dietz – „Das Achtsamkeitsbuch“, Saki Santorelli – „Zerbrochen und doch ganz“, L. Reddemann – „Imagination als heilsame Kraft“, aber auch bei vielen z. B. christlichen und buddhistischen Meditationsmeistern). Diese Übungen (z. B. achtsam alle Körperregionen nacheinander wahrnehmen oder achtsam etwas essen oder einfach nur den Atem beobachten) sollte man möglichst oft im Alltag anwenden. Besser mehrfach am Tag kurz 2 Minuten als einmal lang und sich dabei ärgern, dass es nicht so richtig klappt.

Im Rahmen der praktischen Erfahrungen mit traumatisierten Menschen haben sich für die Imagination einige Tricks und Techniken als hilfreich erwiesen. Die aus meiner Sicht häufigsten Probleme, Fragen und Lösungsvorschläge habe ich im Folgenden zusammengefasst:

- Problem „Wegdriften“ (Dissoziation) oder Auftauchen negativer Bilder (z. B. Traumabilder):
 - Lassen Sie die Augen offen und fixieren Sie einen Punkt im Raum.

- Üben Sie im Sitzen (nicht liegen). Stellen Sie Ihre Füße (möglichst ohne Schuhe) fest auf den Boden. Nehmen Sie immer wieder zwischendurch ganz bewusst Ihre Füße auf dem Boden wahr. Stampfen oder drücken Sie ggf. dabei mit beiden Füßen fest auf den Boden.
 - Sie müssen sich bei der Übung nicht vollständig entspannen. Wenn Sie möchten, können Sie einen Teil des Körpers bewusst angespannt lassen (z. B. einen Arm um sicher zu sein, dass Sie die Kontrolle haben).
 - Es reicht auch über den Inhalt der Übung einfach ohne Entspannung oder Trance nachzudenken und sich die Ideen ggf. aufzuschreiben (z. B. Was bräuchte ich für eine Umgebung um mich sicher zu fühlen?). Bei diesem Nachdenken kann man auch im Raum hin und her gehen oder gleichzeitig einen Igelball benutzen.
 - Erarbeiten Sie im Gespräch mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, wie z. B. ein sicherer Ort aussehen müsste, wo er wäre, wie groß, welche Schutzmechanismen da sein sollen usw.
 - Beschäftigen Sie sich immer nur ganz kurz mit dem Imaginationsthema und wenden Sie dazwischen immer wieder den Reorientierungstechniken zu. Stellen Sie sich ggf. einen Wecker der Sie im Fall der Fälle reorientiert.
- Problem: Es gibt keinen Ort, der sicher ist
- „Kramen“ Sie in der Erinnerung, ob es mal einen realen Ort in irgendeiner Situation gab, an dem Sie sich für einen Moment sicher gefühlt haben. Für den Anfang reicht auch schon ein Ort, an dem Sie vielleicht nur ganz kurz oder nur teilweise sicher waren.
 - Der Ort muss am Anfang nicht perfekt sein. Vielleicht gibt es einen Ort, an dem Sie sich wenigstens ein bisschen sicherer fühlen würden als jetzt.
 - Wo würden Sie einen Menschen verstecken, den Sie gern haben?
 - Setzen Sie Zauberkräfte ein. In der Phantasie können wir (im Gegensatz zur Realität) ja zaubern. Nutzen Sie Märchen, Geschichten oder Science Fiction Geschichten um dort Ideen zu sammeln (z. B. unsichtbare Magnetfelder, nur mit Geheimwort zu öffnende Pforten, Schutzwände aus Licht)
 - Verlegen Sie ihren sicheren Ort in eine andere Welt außerhalb der Erde, auf einen eigenen Stern oder tief unter das Meer.
 - Versuchen Sie zunächst das Bild im Sinne eines Wohlfühlortes aufzubauen. Manchmal gelingt die Sicherung erst danach.
- Problem: Das Bild taucht nur kurz auf, ohne spürbare Gefühle
- Das ist völlig ausreichend für den Anfang. Schließlich muss Ihr Gehirn ja erst noch lernen und trainieren wie es ein gutes Gefühl „produziert“.

- Wenn es Ihnen gelingt, betrachten Sie alle Sinnesqualitäten (z. B. Welche Farben und Formen können Sie sehen? Gibt es **angenehme** (!) Gerüche oder Geräusche. Spüren Sie z. B. die imaginierte Sonne irgendwo auf der Haut?)
- Problem: Ich sehe keine Bilder
 - Haben Sie nicht die Erwartung, Sie müssten Bilder und Filme sehen wie im Kino. Zum einen ist es eine Frage der Übung und zum anderen muss man sich das Ganze auch nicht zu phantastisch bildhaft vorstellen. Vielleicht hilft Ihnen die Frage: Wenn ich was sehen würde, wie sähe das aus (z. B. Wenn ich einen Baum sehen würde, was wäre das für ein Baum?)?
 - Übrigens sagt man so über den Daumen: Ein Drittel der Menschen kann spontan imaginieren, ein Drittel kann es lernen und das verbleibende Drittel muss sich vielleicht nach einer anderen Methode umsehen (z. B. Musik). Nicht jede Strategie ist für jeden geeignet.
- Problem: Unerwünschte Besucher an positiven Imaginationsorten
 - Ihre Phantasie gehört Ihnen und damit auch alle Orte, die Sie in der Imagination erschaffen. Sie haben das Recht, alles was unangenehm oder unpassend ist zu verändern und z. B. auch unerwünschte Besucher wegzuschicken.
 - Falls Sie sich nicht so einfach wegschicken lassen, schauen Sie, ob Ihnen dabei jemand in der Imagination helfen kann (Innere Helfer wie Riesen, Drachen, Engel mit Flammenschwert, Ritter, hilfreiche Tier usw.).
 - Richten Sie evtl. einen separaten Ort ein, an den Sie (oder Ihr Helfer) den unerwünschten Besucher bringen können (z. B. einen separat abschließbaren Garten, ein Gefängnis, ein abgelegener Stern).
- Problem: Immer, wenn positive Bilder auftauchen, passiert etwas, was das Positive kaputt macht
 - Das kann verschiedene Ursachen haben, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Versuchen Sie „den Imaginationsfilm“ an der Stelle anzuhalten, an der es noch schön war oder auf diese Stelle zurückzuspulen.
 - Wenn das nicht geht, beenden Sie die Imagination sobald negative Bilder kommen. Wie gesagt reicht es gerade am Anfang auch, für ein paar Sekunden ein positives Bild zu haben.
- Problem: Imaginationen triggern
 - Die Konzentration auf die eigene Phantasie (und damit auf sich selbst) kann alte Traumata antriggern. Häufige Reize sind Gerüche, Geräusche, Farben und Konzentration auf eine Körperregion. Verwenden Sie dann Übungen, die diese Trigger nicht enthalten (z. B. nur Bilder imaginieren ohne andere Sinnesqualitäten)
- Problem: zu hohe innere Anspannung

- Reduzieren Sie vor dem Üben möglichst mit anderen spannungsreduzierenden Techniken (z. B. körperliche Aktivität) den inneren Druck, so dass Sie freier für die Übung werden.

Nicht jede Übung ist für jeden Menschen geeignet. Suchen Sie sich auf der Grundlage der Symptome und der aktuellen Situation, die Sie haben, die Übungen aus, die Ihnen stimmig erscheinen und helfen. Üben Sie diese Techniken gerade am Anfang möglichst mehrfach täglich (2-3 Mal) in Situationen, wo es Ihnen relativ gut geht. Nur eine gut trainierte Übung hilft im Notfall. Die Feuerwehr übt auch VOR dem Brand.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Imagination darf auch Spaß machen und spielerisch sein. Ich habe das Gefühl, dann klappt es eh am besten. Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Geschichten, Filme usw. Welche Tricks benutzen deren Helden und Heldinnen? Vielleicht schauen Sie noch mal Ihr Lieblingsmärchen der Kindheit an. Letztendlich gilt: Was hilft, ist ok.

Wenn Sie eine Übung mit angenehmen Bildern haben (z. B. Sicherer Ort, Innerer Garten) können Sie die positiven Empfindungen intensivieren, indem Sie versuchen folgende Aspekte genauer wahrzunehmen (nur wenn angenehm!!): Was sehen/hören/riechen Sie? Was spüren Sie auf der Haut? Wie geht es Ihren Muskeln/Bauch/Atmung? Wo im Körper ist Wohlbefinden? Hilfreich ist auch, wenn Sie wichtige Imaginationen in der Realität malen und gestalten oder sich „Erinnerungsobjekte“ dafür anschaffen (z. B. ein schöner Stein), den Sie dann immer in der Hosentasche oder im Notfallkoffer dabei haben können.

Wenn etwas nicht klappen will, prüfen Sie ob es wirklich daran liegt, dass Sie nicht imaginieren können. Meist gibt es einen wichtigen Grund der das Ganze verhindert und erst verstanden werden muss.

Imaginieren Sie am Tag und wollen danach nicht schlafen, beenden Sie die Imagination mit einem bewussten Augenöffnen, kräftigen Recken und Strecken (ggf. auch Herumhüpfen) und tiefem Durchatmen. Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, dann bleiben Sie einfach an der angenehmsten Stelle der Übung und machen Sie es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken.

Es kann hilfreich sein, sich selbst eine Kassette/CD mit den Übungstexten zur Selbstanleitung zu besprechen. Es gibt aber auch entsprechende CD's auf dem Markt, wobei ich persönlich glaube, dass die selbstbesprochenen Mittel besser sind, da man darüber nochmal extra klar wahrnehmen kann, dass man sich selbst helfen kann.

Die aus meiner Sicht wichtigsten Übungen in der Traumatherapie

1 Sicherer Ort/Wohlfühlort

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen; Möglichkeit zur Selbsttröstung; gut geeignet bei anhaltendem oder wiederkehrendem Gefühl, bedroht zu sein.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Ort vor (und gestalten ihn), an dem Sie sich absolut sicher und geborgen fühlen.

Tipps und Tricks:

- Beliebte Orte sind Zimmer/Häuser, Baumhäuser, Inseln, versteckte Stellen im Wald, Höhlen, Unterwasserräume.
- Ist ein sicherer Ort nicht vorstellbar, versuchen Sie sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie sich zumindest wohl fühlen.
- Manchmal gibt es scheinbar keinen sicheren Ort auf der Erde. Sicherer könnten entfernte Sterne oder Planeten oder auch eine Landschaft in einem Märchen oder einer Sage sein. Brauchen Sie ein Transportmittel oder einen Zauber, um dorthin zu gelangen? Dann schaffen Sie ihn (z. B. Zauberstab, Flugzeug, Boot, Rakete).
- An Ihrem sicheren Ort sollten reale Menschen (auch geliebte) keinen Zutritt haben. Zum einen können Sie dadurch erleben, dass man sich auch mit sich allein wohl fühlen kann, zum anderen können Beziehungen zu Menschen phasenweise immer mal schwierig sein (z. B. wenn man gerade enttäuscht ist von demjenigen). Wenn es unbedingt sein muss, dass ein realer Mensch aus dem Außen als Helfer am Sicheren Ort ist, machen Sie eine „kleine Kopie“ des realen Menschen in Ihrem Inneren - und zwar NUR von den guten Seiten desjenigen.
- Prüfen Sie sehr genau, ob der Ort sicher ist. Welche Grenzen hat er (z. B. Mauern, Hecken, Magnetfelder) und wie können Sie rein und raus? Braucht es vielleicht Helfer, die den Ort bewachen (z. B. Ritter, Soldaten, Riesen, Batman, Engel, Tiere)?
- Richten Sie sich Ihren Ort so ein, wie es stimmig ist. Manchmal darf es zunächst nur ein ganz karger Raum sein (vielleicht eine dunkle Höhle). Mit der Zeit darf der Ort sich entwickeln und erweitern mit allem, was man so gebrauchen kann (Feuer, Ofen, Decken und Kissen, Licht, Essen und Trinken, Spielzeug usw.).
- Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr (sofern das angenehm für Sie ist). Was kann man sehen, hören, riechen, fühlen? Verändern Sie alles was stört und richten Sie es sich so ein, dass es sich gut für Sie anfühlt.
- Möchten Sie an dem Ort allein sein oder z. B. hilfreiche Wesen oder liebe Tiere dahin einladen?

Eine Besonderheit ist es, wenn man mehrere Anteile mit unterschiedlichen Bedürfnissen in sich wahrnimmt (z. B. innere Kinder). Innere Kinder haben natürlich andere Schutzbedürfnisse als ein Erwachsener und benötigen meist auch Fürsorge vor Ort, besonders wenn Sie „im Außen zu tun haben“ (z. B. durch ein Tier oder eine liebevoll Fee). Es kann also gut sein, dass Sie für sich als Erwachsene einen ganz anderen sicheren Ort

brauchen als ihr inneres Kind. Gibt es mehrere innere Anteile/Personen, bewährt es sich direkt eine Homepage einzurichten, also einen größeren Ort (z. B. eine große Insel). Hier können dann alle ihren eigenen individuellen Raum finden, aber auch Räume haben, in denen man sich trifft (z. B. einen Besprechungsort). Im Übrigen finde ich, auch innere Helfer brauchen die Möglichkeit sich zu entspannen und Kraft zu tanken.

Hilfreich ist auch, wenn Sie den Ort in der Realität malen und gestalten oder sich „Erinnerungsobjekte“ dafür anschaffen (z. B. ein schöner Stein), den Sie dann immer als Anker in der Hosentaschen oder im Notfallkoffer dabei haben können.

2 Tresorübung

Ziel: Distanzierung belastender Bilder (Flashbacks, Intrusionen)

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

Ich habe gute Erfahrungen damit, die Übung im Einzelkontakt direkt einzuüben mit folgenden Fragen bzw. Anregungen (weiterentwickelt auf der Basis der ursprünglichen Übungen von M. Huber):

„Sie erleben immer wieder, dass alte Traumafilme sich in ihr tägliches Leben und Alltagsbewusstsein aufdrängen. Wir wollen heute lernen, wie sie diese Filme stoppen und sicher verschließen können.

Stellen Sie sich dazu bitte vor, hier irgendwo im Raum/gegenüberliegende Wand stünde ein Fernseher und ein Videorekorder, auf dem alte Filme abgespielt werden können. Fernseher und Videorekorder sind gerade ausgeschaltet. Schauen Sie sich beide genau an. Wie groß ist der Fernseher? Welche Farbe hat er? Worauf steht er? Wo steht der Videorekorder? Wie groß ist er und welche Farbe hat er? (*Anmerkung:* Manche Menschen bevorzugen das Bild eines DVD-Spielers).

Nun zur Fernbedienung. Sind Sie Rechts- oder Linkshänder? Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten in dieser Hand eine Fernbedienung. Wie sieht die Fernbedienung aus? Welche Farbe, Größe und Form hat sie? Fühlen Sie bitte, wie schwer sie ist. Nun schauen Sie bitte, wo sich der Knopf zum Ausschalten eines Videos befindet (nicht der Knopf für das Anhalten mit Standbild, sondern zum ganz Ausmachen des Videos – also schwarzer Bildschirm). Wie sieht der Knopf aus (Größe, Form, Farbe)? Dann schauen Sie bitte, wo sich die Knöpfe zum schnellen Vor- und Zurückspulen befindet. Wo sind die Knöpfe zum Ton leiser/lauter stellen (besonders der zum leise stellen)? Und dann gibt es da noch einen Knopf, um das Fernsehbild immer heller zu stellen, bis nur noch weißer Gries zu sehen ist.

Nun zum Tresor. Wo wäre ein guter Ort, wo Sie ihre Traumafilme sicher verschließen können? Das kann ein Tresor sein, ein Hochsicherheitstrakt, ein Verlies tief unter der Erde in einem Berg, oder eine gut verschließbare

Kiste tief im Meer, oder sogar ein eigener Stern, oder irgendetwas anderes, was Ihnen absolut sicher erscheint. (*Anmerkung*: Nun kommt es darauf an, was die Klientin sich als „Tresor“ ausgesucht hat. Ich beschreibe es hier am Beispiel des Tresors. Die Fragen sind für alle anderen Fälle einfach zu übertragen.)

Wie sieht der Tresor aus? Wie groß ist er? (Bitte gestalten Sie ihn groß genug, damit auch alle unangenehmen Filme hineinpassen, die Sie haben. Ein kleiner Wandtresor reicht in der Regel nicht.) Welche Farbe hat er? Aus welchem Material besteht er? Wenn sie mögen, fassen sie den Tresor innerlich an und fühlen, wie er stabil er ist. Wo steht der Tresor? (*Anmerkung*: Ggf. den Weg zu diesem Ort genau beschreiben).

Welchen Verschlussmechanismus hat er (z. B. Drehzahlenschloss oder Codetastatur oder Schloss/Schlüssel)? Haben Sie einen Code oder ein Passwort zum Öffnen des Tresors, suchen Sie sich bitte ein gutes Passwort/Code aus, was Sie sich gut merken können. (*Anmerkung*: Hilfreich in der Krisensituation kann sein diesen Code auf einem Zettel bei sich zu haben – z. B. im Notfallkoffer). Haben Sie einen Schlüssel: Wo bewahren Sie diesen Schlüssel gut auf? (*Anmerkung*: Ein echter ausrangierter Schlüssel könnte im Notfallkoffer hilfreich sein).

Nun geben Sie bitte den Code ein (oder nehmen den Schlüssel) und öffnen den Tresor. Wie sieht es darin aus (z. B. Regale)? Schließen Sie nun bitte wieder den Tresor und verschließen ihn. Schauen Sie sich bitte noch mal Ihren „Verschlußort“ an. Ist er sicher genug oder bedarf es zusätzlicher Schutzmechanismen (z. B. Wächter, Zauber, zusätzliche Schlösser, Tresor in ein Bankhaus stellen)?

Nun üben wir das Ganze mit einem Alltagsfilm, z. B. wie Sie heute zum Frühstück gegangen sind. (*Anmerkung*: Ich beschreibe die Übung hier am Beispiel des „Frühstücksfilms“).

Stellen Sie sich bitte vor, dass Ihr Erinnerungsfilm wie Sie heute zu Frühstück gegangen sind ist gerade im Videorecorder eingelegt ist. Wenn wir ihn anschalten: Welche Szene können wir gerade am Fernseher sehen (z. B. Frau X. betritt die Küche)? Nehmen Sie nun bitte Ihre Fernbedienung und stoppen Sie den Film. Nun drücken Sie bitte auf den Knopf zum schnellen zurückspulen. Wenn der Film am Anfang angekommen ist, klackt es kurz. Sagen Sie mir dann bitte Bescheid.

Anmerkung: Hilfreich ist es beim Spulen einen Blick auf den Zähler, den Videorecorder oft haben, zu schauen. Ab einem Zählerstand von 10 langsam weiter zurückspulen und den „Countdown“ verfolgen ...9-8-7-6-5-4-3-2-1-0.

Nun gehen Sie in Gedanken zum Videorekorder und drücken auf den Eject-Knopf. Die Kassette kommt heraus. Bitte nehmen Sie die Kassette in die Hand und legen Sie sie an einen Platz der Ihnen passend erscheint (z. B. Bücherregal). Da es kein bedrohlicher Film ist, braucht er nicht im Tresor verschlossen werden. Damit ist der erste Übungsschritt abgeschlossen. *Anmerkung*: Mit dieser Technik kann man auch gut

positive Erinnerungsfilm archivieren um sie in schweren Zeiten bewusst anzuschauen.

Nun üben wir das Ganze mit einem Film über eine unangenehme Situation (*Anmerkung*: noch kein Traumafilm! Eher z. B. ein unangenehmes Gespräch).

Stellen Sie sich bitte vor, dass dieser Erinnerungsfilm gerade im Videorecorder eingelegt ist und läuft (*Anmerkung*: unangenehme Filme und Traumafilme bitte wenn möglich nicht anschauen). Nehmen Sie nun bitte Ihre Fernbedienung und stoppen den Film. Nun drücken Sie bitte auf den Knopf zum schnellen zurückspulen. Wenn der Film am Anfang angekommen ist, klackt es kurz. Sagen Sie mir dann bitte Bescheid. Nun gehen Sie in Gedanken zum Videorecorder und drücken Sie auf den Eject-Knopf. Die Kassette kommt heraus. Bitte nehmen Sie die Kassette in die Hand und gehen damit zu Ihrem Tresor. Geben Sie das Passwort ein und öffnen den Tresor. Legen Sie die Kassette hinein und verschließen Sie den Tresor wieder.“

Anmerkung: Dieser letzte Teil sollten Sie möglichst oft (am Anfang 2-3-mal täglich) üben. Nur wenn das sicher funktioniert, wird es auch im Krisenfall mit Traumafilmen gut klappen.

Tipps und Tricks:

- Besorgen Sie sich eine ausrangierte echte Fernbedienung oder bauen Sie sich eine z. B. aus Holz.
- Üben Sie zunächst mit ungefährlichen Filmen/Erinnerungen (z. B. Wie Sie heute gefrühstückt haben).
- Schließen Sie nicht die Augen sondern nehmen die ganze Zeit sehr bewusst die Umgebung wahr.
- Legen Sie einen Platz im Raum fest, wo Ihr imaginärer Fernseher und der Videorecorder stehen – möglichst etwas weiter weg von Ihnen.
- Suchen Sie nach inneren Helfern, die Sie dabei unterstützen können, den Film zu beenden und wegzuräumen. Möglichst sollte das jemand sein, der keine Angst vor den Bildern hat – der z. B. sehr stark ist oder ohne Gefühl funktionieren kann.
- Machen Sie die Übung evtl. direkt mit Ihrer Therapeutin zusammen oder mit einem Freund/einer Freundin. Erzählen Sie ihr, was Sie jeweils gerade mit dem Film machen.
- Achtung! Filme nicht vernichten – auch wenn Sie das vermutlich gern tun würden. Es würden sofort Kopien entstehen. Es ist Ihre Vergangenheit und die können Sie nicht einfach so beseitigen. Verwahren Sie sie sicher an verschlossener Stelle – entweder für immer oder bis zu dem Zeitpunkt, wo Sie das Geschehen in der Therapie verarbeiten möchten.
- Problem: Der Film geht nicht aus, wenn ich auf den Ausknopf der Fernbedienung drücke.
 - Vielleicht sind die Batterien leer. Tauschen Sie sie aus.

- Betätigen Sie stattdessen direkt den Ausknopf am Videorekorder.
- Ziehen Sie den Stecker am Fernseher.
- Problem: Die Bilder sind zu groß für einen Fernseher
 - Nutzen Sie das Bild einer Kinoleinwand und bewegen Sie sich zunächst schrittweise weg von der Leinwand (man kann sich auch von einem inneren Helfer z. B. im Rollstuhl wegschieben lassen). Bitten Sie einen inneren Helfer in den Vorführraum des Kinos zu gehen, den Film auszuschalten und in den Tresor zu räumen.
- Problem: Die Bilder sind zu intensiv.
 - Stellen Sie mit dem Regler (Fernbedienung) für die Helligkeit das Bild immer heller bis nur noch weißer Gries zu sehen ist. Achtung! Nicht dunkler stellen. Das verstärkt die Kontraste und macht es unter Umständen noch schlimmer.
 - Regeln Sie mit der Fernbedienung die Lautstärke herunter.
 - Schauen Sie nur aus dem Augenwinkel auf den Film.
- Problem: Ich traue mich nicht zum Rekorder hin
 - Bitten Sie einen inneren Helfer (siehe oben). Vergessen Sie nicht, sich danach bei ihm zu bedanken und auch ihm eine Möglichkeit zum Erholen zu geben (z. B. eigener sicherer Ort).
- Problem: Tresor ist voll
 - Vergrößern Sie den Tresor oder schaffen Sie einen neuen.
- Problem: Die Filme kommen immer wieder raus
 - häufige Ursachen sind: Tresor ist voll, Tresor ist nicht genug abgesichert (z. B. besserer Verschluss nötig oder Wächter), ein innerer Anteil (z. B. Täterintrojekt) holt sie immer wieder raus, ständige Trigger im Außen
- Problem: Es sind keine Bilder sondern Geräusche
 - Nutzen Sie die Metapher der Kassette/Kassettenrekorder und verschließen Sie die Kassette im Tresor (ggf. vorher Ton leise stellen)
- Problem: Es sind keine Bilder sondern Körpergefühle (z. B. Schmerzen)
 - Versuchen Sie den Schmerz in einem Bild zu beschreiben. Wie sieht er aus (z. B. ein Messer, ein Stein)? Wie groß ist dieser Schmerz (z. B. faustgroß)? Welche Farbe hat er? Welche Konsistenz hat er?
 - Nehmen Sie dann dieses Objekt des Schmerzes und schaffen Sie es an einen sicheren (abgeschlossenen) Ort.
 - Zum „Herauslösen“ des Objektes kann es hilfreich sein sich vorzustellen, dass heilsames (heiliges) Licht den Vorgang unterstützt.

Kommen Filme immer wieder heraus, liegt es manchmal daran, dass man die Übung zu „oberflächlich“ gemacht hat – ala „Hopp und weg“. Machen sie die Übung dann bitte bewusster Schritt für Schritt – einschließlich des Weges zum Tresor und wieder weg.

Meine Erfahrung ist, dass es immer eine logische Erklärung gibt, wenn etwas nicht funktioniert und es gibt immer eine passende Lösung. Seien Sie kreativ und überlegen Sie, was Sie machen würden, wenn Ihnen dasselbe Problem mit Ihrem echten Videorecorder/Fernseher passieren würde. Zur Not gibt es ja auch noch den Fernsehmonteur.

Bewährt hat sich, nach der Tresorübung regelhaft die Übung des Sicheren Ortes zu machen und sich körperlich zu betätigen, um die Grundspannung weiter zu senken.

3 Innerer Garten

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven, Nachdenken darüber wie die Zukunft gestaltet sein soll

Übungstext: siehe „Der Innere Garten“ von Michaela Huber und L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Garten vor und gestalten ihn so, dass Sie sich wohl und geborgen fühlen.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie, dass Ihr Garten die richtige Größe hat (er darf auch die Größe eines Balkonkastens oder eines Fingerhutes haben) und er braucht möglichst eine gute Begrenzung (z. B. Hecke, Zaun, Mauer).
- Der innere Garten ist ein Raum zum Ausruhen und Kraft sammeln. Erlauben Sie sich das zu tun und lassen Sie notwendige Gartenarbeiten durch Zauber umsetzen oder bitten Sie innere Helfer, dies zu übernehmen. Also bitte nicht die ganze Zeit Rasen mähen (es sei denn, es tut ihnen gut).
- Richten Sie sich im Garten eine besonders schöne Stelle zum ausruhen (sitzen, liegen) ein.
- Schauen Sie, was Sie im Garten an Versorgung haben möchten (z. B. Essen, Trinken, Bücher). Vielleicht möchte ja ein innerer Helfer Sie bedienen.

4 Baumübung

Ziel: Klärung der Frage, was man für Nahrung (geistig, emotional, körperlich) braucht und erleben, dies zu bekommen. Erfahrung eines Gefühls von Halt, Stabilität und genährt werden. Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven. Wahrnehmen der eigenen Verbindung mit Himmel und Erde.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Baum vor, betrachten ihn zunächst und nehmen dann Kontakt mit ihm auf. Sie nehmen wahr (oder machen sich Gedanken darüber), was es für den Baum bedeutet, von der Erde und der Sonne genährt zu werden. Sie können sich selbst dabei auch mit Dingen nähren lassen, die Sie selbst gerade benötigen. Wenn Sie möchten

können Sie mit dem Baum eins werden und dann noch intensiver wahrnehmen, wie es ist, von Erde und Sonne genährt zu werden.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie sich den Baum mit allen Qualitäten gut an (Größe, Umfang des Stamms, Verwurzelung, Astwerk, Blätter, Borke, ggf. auch Blüten und Früchte).
- Versuchen Sie sich möglichst einen starken und gesunden Baum vorzustellen. Diese Übung soll vor allem positive Bilder enthalten. Verändern Sie alles so, dass es sich gut anfühlt.
- Wenn das Einssein mit dem Baum Angst auslöst, betrachten Sie den Baum nur von außen, berühren ihn vielleicht oder lehnen sich an seinen Stamm an.

Sehr gut ist auch, die Übung etwas abgewandelt im Stehen (möglichst barfuß) zu machen. Stellen Sie sich vor, dass aus Ihren Füßen Wurzel tief in den Boden wachsen, sie halten und durch diese Wurzeln positive Energie aus der Erde in Ihren Körper fließt – bis in die letzte Zelle. Wenn Sie mögen nehmen Sie auch wahr, wie positive Energie in Sie hereinfließt und alles was unangenehm ist, Spannung und Angst in die Erde abfließen (wie in einem Kreislauf). Manchmal hilft es auch, dazu in den Wald zu gehen und sich einen schönen Baum als „Übungspartner“ zu suchen.

5 Lichtübung

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen, Ruhe und Heilung – insbesondere auf Körperebene; Körperliche Entspannung und Schmerzreduktion; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven

Übungstext:

„Bitte nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein, richten Ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf Ihren Atem, der ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt

und registrieren dann in Ihrem Körper die Orte, wo Sie Anspannung, Missempfindung oder Schmerzen spüren ganz genau.

Stellen Sie sich vor, dass diese Missempfindungen in Ihrem Körper Form und Gestalt annähmen und ein Gebilde darstellen. Geben Sie dem Gebilde an jenem Ort in Ihrem Körper eine Form, eine Größe, ein Material, eine Oberfläche, eine Farbe, eine Temperatur, einen Ton oder Klang der vielleicht von ihm ausgeht

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, es befände sich eine positive (heilige?) Licht-/Energiequelle oberhalb Ihres Kopfes. Es ist ein Licht der Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit. Aus dieser Lichtquelle strömt ein angenehmes Licht in einer Farbe Ihrer Wahl, die Sie mit Wohlbefinden, Heilung, Schmerzlinderung in Verbindung bringen.

Lassen Sie dieses Licht nach und nach Ihren Körper umfließen und einhüllen Dann lassen Sie das positive Licht durch den Scheitel Ihres

Kopfes in Ihren Körper strömen, hin zu der Stelle in Ihrem Körper, wo das Gebilde anzutreffen ist (oder einfach nur in den ganzen Körper, jedes Körperteil, jede Zelle). Das farbige Licht umhüllt, umflutet und umgibt nun dieses Gebilde mehr und mehr, füllt auch das Innere des Gebildes aus, bis schließlich die Energie dieses farbigen heilenden Lichtes das Gebilde mehr und mehr vielleicht verkleinert, auflöst in immer kleiner werdende Bestandteile, bis sie schließlich so klein sind, dass sie nicht mehr zu spüren sind.

Nehmen Sie wahr, wie das Licht nach und nach vom Kopf, über Hals, Schulter/Nacken, Brustkorb, Bauch, Beine bis in die Füße (Arme nicht vergessen) fließt und den Körper bis in die letzte Zelle mit Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit anfüllt. Vielleicht fangen Ihre Zellen an liebevoll zu lächeln. Mit diesem Fließen der heilenden Energie werden alle Spannungen, Schmerzen und unangenehmen Gefühle aus dem Körper in die Erde gespült und dort transformiert.

Bewahren Sie, wenn Sie mögen, diese heilende Energie in Ihrem Körper oder nutzen Sie diese heilende Lichtquelle in nächster Zeit in Form dieser Übung so oft wie Sie mögen oder Missempfindungen in Ihrem Körper auftreten.

Kommen Sie jetzt mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.“

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, Können Sie diese zunächst auslassen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, durch die Übung zu viel Energie im Körper zu haben, kann man sich am Ende der Übung noch vorstellen, wie ein Teil der Energie durch die Hände und Füße wieder zurück zur Erde fließen.

6 Schutzkugel

Ziel: Bewusstwerdung des Raums um den eigenen Körper herum, den man benötigt um sich sicher zu fühlen – insbesondere in der Beziehung mit anderen Menschen. Erfahrung eines Gefühls von Schutz und Geborgenheit. Wenn die Übung gut eintrainiert ist, kann sie besonders in Situationen mit Anwesenheit vieler Menschen helfen.

Übungstext:

„Stellen Sie sich bitte vor, dass um Sie herum eine Kugel, Glocke o. ä. aus (heiligem?) Licht einer Farbe aufgebaut wird, die Sie mit Schutz und Undurchdringlichkeit verbinden. Ihre Qualität ist so, dass sie außer Ihnen niemand sehen kann, Sie aber alles im Außen sehen können. Alles Negative und Bedrohliche der Außenwelt hält sie ab und lässt nur das, was für Sie gut ist, herein. Überprüfen Sie, ob der Raum innerhalb der Kugel groß genug ist. Manche Menschen bevorzugen statt der Kugel oder zusätzlich dazu eine zweite Haut (wie einen Anzug) aus diesem Licht.

Tasten Sie mit Ihren Händen die Lichtglocke von innen her ab (tatsächlich fühlen – nicht nur imaginativ) Halten Sie inne und spüren – Stabilität, Elastizität, Temperatur usw. Nehmen Sie wahr, dass Sie innerhalb der Kugel geschützt sind. Wo im Körper spüren Sie diesen Schutz?

Versuchen Sie nun ganz langsam und vorsichtig sich im Raum zu bewegen und dabei Ihre Schutzkugel mitzunehmen. Erproben Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie an Schränken und Wänden vorbeikommen. Trainieren Sie den Schutz stabil aufrecht zu erhalten, auch wenn Sie sich im Raum bewegen.

Im zweiten Schritt macht es Sinn, die Übung mit einem Übungspartner zu machen: Beide Partner bauen dabei ihre eigene Kugel auf. Bewegen Sie sich beide ganz langsam im Raum und achten darauf, dass sich die Kugeln zunächst nicht berühren. Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich begegnen/ansehen?

Bleiben Sie nun stehen und erspüren Ihren Schutzraum Niemand sieht Ihre Schutzkugel und doch gibt es sie. Sie können sie spüren

Nehmen Sie nun Blickkontakt zu ihrem Übungspartner im Raum auf (zunächst deutlicher Abstand) und gehen Sie langsam (!) auf ihn zu bis Ihre Schutzkugeln sich FAST berühren. Bleiben Sie stehen Wie fühlen Sie sich?Wo im Körper fühlen Sie den nahen Kontakt (z. B. Druck auf der Brust)?

Gehen Sie noch einen ganz kleinen Schritt (wenige Zentimeter) auf Ihr Gegenüber zu bis Sie spüren können, dass sich die beiden Schutzkugeln nun leicht berühren. Jetzt sind beide Schutzkugeln ein Stück miteinander im Kontakt ohne einander zu überschreiten. Wie geht es Ihnen jetzt?

Gehen Sie wieder so weit zurück, dass Sie spüren können, Sie sind wieder mit Ihrer Schutzkugel allein Nachspüren

Gehen Sie nun noch eine Weile im Raum umher. Wenn Sie wollen, bleiben Sie wieder voreinander stehen und spüren, ob Sie in den Schutzraum des Anderen hineingehen möchten und ob Sie den Anderen in Ihren Schutzraum lassen wollen. Sie können aber auch weiterhin im Raum umhergehen und Ihre eigene Schutzkugel genießen

Üben Sie verschiedene Begegnungsvarianten und trainieren Sie sich in der Fähigkeit, Ihren Schutz trotz der „Irritationen“ durch Andere aufrecht zu erhalten.

Tipps und Tricks:

- Üben Sie das möglichst in einem Raum, der groß genug ist, damit sowohl jeder seinen eigenen Raum hat und als auch noch zusätzlicher Raum zum Bewegen ist.

7 Innere Helfer

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Trost, Halt und Unterstützung;
Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen und bei Gefühlen von

Verlassenheit, Zugang zu eigenem inneren (unbewussten) Wissen über den Weg zur Heilung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung geht es darum, sich innere Helfer vorzustellen, die einem in allen Lebenslagen helfen können – um sich sicher zu fühlen, getröstet zu sein, um innere Kinder zu versorgen oder Wunden zu heilen oder um Antworten auf wichtige Fragen im aktuellen Leben zu finden. Mit diesen Helfern kann man dann Kontakt aufnehmen und z. B. um Rat fragen.

Tipps und Tricks:

- Entdecken Sie in sich je nach Situation durchaus unterschiedliche Helfer (für Fragen vielleicht eine weise alte Frau oder Mann oder weise Heiler; zum Schutz starke Helfer wie Riesen, Zauberer, Drachen, wilde Tiere; zum Trost vielleicht Engel, liebevolle Tiere, Lichtgestalten, Feen). Hilfreich können auch sprechende weise Tiere, Pflanzen und Bäume, Gewässer usw. sein.
- Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Mythen, Geschichten und ganz besonders ihre spirituellen Erfahrungen. Sind Sie in Kontakt mit Gott oder einer göttlichen Kraft, haben Sie hier eine riesige Unterstützung.
- Hatten Sie mal einen Menschen oder ein Tier (ein lebendiges oder auch ein Plüschtier) der/das wichtig für Sie war, dann können Sie sich vorstellen, dass dieser Mensch/dieses Tier in Ihnen als positiver Helfer mitwirken kann. Machen Sie dazu eine „Kopie“ des realen Menschen/Tiers mit seinen nur guten Eigenschaften. Denke Sie daran, dass reale Menschen (oder Tier) immer neben positiven auch negative Seiten haben. Ihr innerer Helfer ist aber nur positiv.
- Sehr hilfreich ist auch, sich die eigene innere Weisheit als „sich selbst in vielen Jahren“ (als alter Mensch, der die Turbulenzen des Lebens überstanden hat und weiß, wie alles ausgegangen ist) vorzustellen.

8 Sich von innerem Gepäck distanzieren

Ziel: Bewusstmachung, wie viele Lasten man im Alltag mit sich rumschleppt und Prüfung, ob man nicht manches davon ablegen könnte. Erleben einer vorübergehenden Erleichterung von den Lasten. Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven. Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe. Gute Einschlaf-Übung.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich vor auf Wanderschaft zu sein, mit viel Gepäck beladen. Sie gelangt an einen Ort zum Ausruhen, können das Gepäck ablegen und sich ausruhen. In manchen Versionen dieser Übung können Sie sogar an diesem Ort von einem hilfreichen Wesen ein Geschenk bekommen, welches hilft, das Problem, was Sie gerade haben, zu lösen. Nach dem Ausruhen überprüfen Sie, welche Gepäckstücke Sie auf der weiteren Wanderung noch mitnehmen wollen.

Tipps und Tricks:

- Wenn Sie am Ende der Übung all Ihr Gepäck wieder aufnehmen wollen, dann ist das ok so. Vielleicht möchten Sie darüber nachdenken, warum das für Sie wichtig ist.
- Es ist ausdrücklich erlaubt Ballast zurückzulassen – unter Umständen auch an einem sicheren Ort zu deponieren (Abwandlung der Tresorübung).
- Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, bleiben Sie einfach in der angenehmsten Stelle der Übung (Gepäck ist abgelegt) und machen Sie es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken. Ihr Gepäck können Sie dann am nächsten Morgen wieder aufsammeln. Manchmal erledigt sich ein Teil des Gepäcks sogar über Nacht allein.

9 Inneren Beobachter kennenlernen

Ziel: Distanzierung von belastenden Gefühlen und Zuständen; Technik bei der Traumaexposition, gute Alternative zur Achtsamkeitsübung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung beobachten Sie sich selbst. Zunächst achten Sie auf ihren Körper und machen sich bewusst, dass Sie den Körper beobachten können und deshalb mehr als der Körper sind. Danach beobachten Sie Ihre Gedanken und machen sich bewusst, dass Sie die eigenen Gedanken beobachten können und deshalb mehr als diese Gedanken sind. Gleiches machen Sie anschließend mit der Stimmung und den Emotionen. Im letzten Schritt beobachten Sie sich selbst beim Beobachten und machen sich bewusst, dass Sie sich beim Beobachten beobachten können. Der Beobachter des Beobachters ist der innere Zeuge, der alles sehr distanziert wahrnehmen kann. Diese Fähigkeit kann man gut in emotional belastenden Situationen nutzen.

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, kann man die zunächst auslassen.
- Viel üben.
- Um den inneren Beobachter zu entwickeln gibt es sehr viele Übungen unter dem Stichwort Achtsamkeitsübungen

10 Eine Mauer hinter sich bauen

➤ **Ziel:** Für multiple Menschen ist es manchmal wichtig, dass sich eine Person stabil draußen halten kann, um zum Beispiel unkontrollierte Wechsel und/oder Flashbacks zu verhindern. Verbesserung der inneren Stabilität. Sehr geeignet auch für „nichtmultiple“ Menschen um sich von überflutenden Gefühlen zu distanzieren.

➤ **Übungstext:** zur Verfügung gestellt von einer Betroffenen

Nutze die Übung in deinem individuellen Tempo und verändere sie nach deinen Wünschen und Bedürfnissen. Sie ist nur eine Anregung und keine festgelegte, unveränderbare Vorgabe.

Schaffe dir eine äußere Umgebung, in der du dich ruhig und sicher fühlst. Setze dich bequem hin, atme tief durch und orientiere dich im Raum. Versuche dich auf die Geräusche von innen zu konzentrieren. Versuche wahrzunehmen was du hörst und spüre nach innen. Wenn du das Gefühl hast, du bekommst innen sehr viel mit, versuche dich in den Gedanken nach innen umzudrehen. Wenn du dich umgedreht hast kannst du einen Teil der Innenwelt sehen.

Betrachte den Durchgang zur Innenwelt, wie er aufgebaut ist, wie viel Platz ist. Und jetzt stell dir vor, aus dem Boden wächst eine Barriere hervor. Das kann eine Mauer sein, ein Wasserfall, oder ein undurchdringlicher Dschungel. Überlege welche Barriere für dich passen könnte und sieh ihr zu, wie sie langsam immer größer wird.

Diese Barriere wird immer größer und versperrt dir Stück für Stück den Blick auf die Innenwelt. Durch diese Barriere kann niemand hindurch gehen, wenn du es nicht willst. Wenn du möchtest hörst du aber weiter die Geräusche von innen.

Diese Barriere versperrt langsam den kompletten Ausgang zur Außenwelt. Du kannst sie jederzeit verändern, wenn sie dir nicht mehr passend erscheint. Verändere sie so, dass sie dir passend erscheint und dir ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Wenn du mit der Barriere zufrieden bist kannst du noch einmal überprüfen, ob sie wirklich dicht ist.

Du kannst dir noch einmal vorstellen, dass du jederzeit die Barriere verändern und nach innen zurückkehren kannst. Oder jemand anders nach außen, wenn du es willst.

Wenn du möchtest, hörst du immer noch alle Geräusche von innen. Wenn du mit der Barriere noch nicht zufrieden bist, kannst du sie noch weiter nach Belieben verändern.

Bist du mit der Barriere zufrieden drehst du dich langsam wieder zur Außenwelt um. Die Barriere steht jetzt hinter deinem Rücken und bleibt weiter stabil und sicher. Versuche dich wieder auf die Außenwahrnehmung zu konzentrieren. Sieh dich im Raum um. Spüre, wie du sitzt und wie sich dein Körper anfühlt.

Du hast die Sicherheit, dass du jederzeit die Barriere verändern kannst, wenn sie dir nicht mehr passend erscheint.

11 Kreismeditation

Ziel: Stabilisierung für multiple Menschen, Vermittlung von Geborgenheit und Schutz, Verbesserung des inneren Zusammenhaltes

Übungstext: zur Verfügung gestellt von einer Betroffenen

In der Kreismeditation gibt es 3 Kreise: Innenkreis für die kleinsten, schwächsten und ängstlichsten Persönlichkeiten; Mittelkreis für die ängstlichen, hilflosen, wehrlosen und wütenden Persönlichkeiten; Außenkreis für die beschützenden, starken, helfenden und mutigen

Persönlichkeiten.

Der Mittel- und Außenkreis hebt die Hände schützend nach vorn, wie wenn ich auf einer Kugel liege und diese umarme. Alle fühlen dieses wunderschöne sichere Gefühl.

WIR fühlen diese sichere, geborgene Wärme

WIR können uns aufeinander verlassen

WIR beschützen uns gegenseitig

Jeder hilft dem Anderen, wenn er in seiner Nähe ist

Jeder von uns hat seine Aufgabe und das erkennen WIR

Keiner von uns ist allein

WIR haben uns und das ist wunderschön

Jeder von uns darf so sein wie er ist,

denn dafür ist er entstanden

Jeder von uns hilft dem System zu leben und zu überleben

Dafür danken WIR uns, WIR sind EIN SYSTEM

WIR sind in diesem System die Persönlichkeiten

Und egal wie WIR sind, lieb - unfreundlich, gehorsam - ungehorsam, mutig - ängstlich, ruhig - wütend, freundlich - zornig, das sind WIR.

Was am wichtigsten ist, es ist unser Job so zu sein.

Dafür lieben WIR uns und sind uns sehr dankbar.

Der Innenkreis richtet sich auf und dreht sich zum Mittelkreis. Ihr umarmt euch voller Dankbarkeit und Freude. Dasselbe geschieht mit dem Mittelkreis. Ihr dreht euch zum Außenkreis und alle umarmen sich voller Dankbarkeit und Freude. Alles ist genauso richtig wie es ist, alles hat seine Zeit.

Ich bedanke mich bei Allen für die Teilnahme und wir genießen dieses angenehme Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit noch ein Weilchen.

DANKE

Zum Schluss ziehen alle die Schultern nach hinten, recken und strecken sich. Wir sind wieder im Hier und Jetzt.

12 Ich schicke dir ein Kraftpaket

➤ **Ziel:** Für multiple Menschen ist es wichtig, sich untereinander im System zu unterstützen. Wenn es einem Teil schlecht geht, können die Anderen im Kraft und Licht schicken.

➤ **Übungstext:** zur Verfügung gestellt von einer Betroffenen

Du stellst dir die Persönlichkeit (mit Namen, wenn bekannt) vor der du ein Kraftpaket schicken möchtest. Stelle dir ein Paket vor rund, eckig, lang, kurz, groß, klein - wie du willst. Jetzt hältst du deine Hand - rechts oder links - über das Paket. Es fließt ein helles Licht in das Paket solange bis es voll ist. Das merkst du indem deine Handfläche warm wird. Du schließt das Paket einfach so ohne oder mit Schleife (das darfst du machen wie du willst). Denke jetzt: Liebes Paket, fliege zu ... (den Namen nennen) wo du gebraucht wirst. Du kannst dich darauf verlassen es kommt an. Wenn die Kraft-Energie im Paket leer ist und Der/Diejenige noch Kraft braucht, kommt das Paket zu dir zurück. Fülle es wie gerade neu auf und

verschicke es erneut.

Wenn du glaubst, dass jemand von euch ein Lichtlein braucht, kannst du einen gedanklichen Leuchtstern schicken. Denke jetzt: Dieser leuchtende Stern wird dir Hoffnung geben, ich bin in Gedanken bei dir.

13 Laura und der Regenbogen

Ziel: Stabilisierung und Trost, nicht nur für multiple Menschen

Übungstext: zur Verfügung gestellt von einer Betroffenen

Unsre kleine Laura sitzt manchmal mit ihren vielen Buntstiften da und malt. Sie malt aber nicht irgendetwas, sie malt sich und ihre lieben Geschwister oder Anteile. Wie ihr sie nennt ist egal. Es sind alles liebe Freunde. Jetzt seid ihr neugierig wie diese aussehen. Ha das habe ich mir gedacht und ihr kommt im Leben nicht darauf.

Rot - ist die Farbe für kraftvolles Temperament. Es hat den Vokal U. Sagt es mal ganz laut und deutlich Uuuu - so hört sich rot an. Die Sinnesfunktion für ROT ist riechen. ROT löst innere Ängste auf und entfaltet die Lebensenergie. Es löst die Kraftlosigkeit auf und entfaltet Lebenswillen. Es löst die Depression auf und entfaltet Lebenskraft. Es löst den Mangel an Vertrauen auf und entfaltet Selbsterhaltungskräfte. Wer sich so fühlt, bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Orange - sorgt für Vielfalt und Lebenslust. Es hat den Vokal O. Sagt es mal ganz laut und deutlich – Oooo. So hört sich Orange an. Die Sinnesfunktion für ORANGE ist schmecken. Es löst die Kraftlosigkeit auf und entfaltet die Vitalität. Es löst die schöpferische Krise auf und entfaltet Kreativität/Ideenreichtum. Es löst die depressive Verstimmung auf und entfaltet heilende Energie mit Entschlossenheit. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Gelb - ist die Farbe der Sonnenstrahlen und der Konzentration. Es hat den Vokal Oh. Sagt es mal ganz laut und deutlich – Ohhhh. So hört sich gelb an. Die Sinnesfunktion für GELB ist sehen. Es löst die Gereiztheit und Wut auf und entfaltet das herrschaftliche ICH-Gefühl. Es löst die Schlafstörung auf und entfaltet die träumerische Sehnsucht. Es löst die mangelnde Selbstachtung auf und entfaltet Durchsetzungsvermögen. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Grün - die Natur wirkt ausgleichend und harmonisierend. Es hat den Vokal A. Sagt es mal ganz laut und deutlich – Aaaa. So hört sich Grün an. Die Sinnesfunktion für GRÜN ist Tasten. Es löst die Gefühlskälte auf und entfaltet die Nächstenliebe. Es löst die Kontaktschwierigkeiten auf und entfaltet Gruppenbewusstsein. Es löst die Feindseligkeit auf und entfaltet Selbstwertgefühl. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Hellblau - der Himmel, die unendliche Weite, innere Ruhe und Gelassenheit. Es hat den Vokal E. Sagt es mal ganz laut und deutlich – Eeee. So hört sich Hellblau an. Die Sinnesfunktion für HELLBLAU ist

Hören. Es löst die Schüchternheit auf und entfaltet die vielseitige Verständigung. Es löst die Angst vor Isolation auf und entfaltet das Verstehen der Unterschiede. Es löst die Angst vor der eigenen Meinung auf und entfaltet das vernünftige Denken. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Dunkelblau/Indigoblau - schafft tiefe Entspannung und inneren Frieden. Es hat den Vokal I. Sagt es mal ganz laut und deutlich – Iiii. So hört sich Dunkelblau an. Die Sinnesfunktion für DUNKELBLAU ist der 7. Sinn, etwas erahnen. Es löst die geistige Verwirrung auf und entfaltet die Vorstellungskraft. Es löst die Aberglauben auf und entfaltet Gedanken Bewusstsein (sich der Gedanken bewusst werden). Es löst das Gefühl von Sinnlosigkeit auf und entfaltet die Offenheit für neue Ideen. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Violett - schafft Distanz zum Alltag und fördert das innere Bewusstsein. Es hat den Vokal OM. Sagt es mal ganz laut und deutlich – OM. So hört sich Violett an. Die Sinnesfunktion für VIOLETT ist Wissen. Es löst den Mangel an Lebensfreude auf und entfaltet die Verbundenheit mit Allem. Es löst die Entscheidungsschwäche auf und entfaltet Selbstverwirklichung. Es löst die Verwirrung auf und entfaltet das allumfassende Wissen. Wer sich so fühlt bekommt diese Farbe von Laura geschenkt, sie malt euch auch gerne an.

Nun seht euch an, wer sieht aus wie ein Regenbogen? Ha, Ha, Ha fast alle. Schön und wie sieht ein Regenbogen noch aus? Wie ein Bogen oder ein halber Kreis, ja. Und da kann man wie über eine Brücke gehen und kommt ins Regenbogenland. Laura sitzt dort immer mit ihren lieben Kleinen und Großen. Dann können sie viele Geschichten erzählen und kuscheln. Sie spielen mit Kuscheltieren, Seilen und Bällen. Alles ist so wunderschön Bunt, eben wie im Regenbogenland. Auch Ihr könnt Laura dort besuchen, erzählt ihr mir was ihr erlebt habt?

Ich bedanke mich bei Euch, dass ihr mir zugehört habt und wünsche euch viele schöne Erlebnisse im Regenbogenland.