

Der Innere Sichere Ort – eine Übung zur Stabilisierung (Imagination)

„Die Fähigkeit erlangen von Selbstkontrolle des Gehirns und Selbststeuerung der Gefühle“

Ziel ist die Erfahrung von absoluter Sicherheit und Geborgenheit.

Ich möchte dich einladen, die Übung des inneren sicheren Ortes kennen zu lernen. Lese den folgenden Text in Ruhe durch und entscheide dann, ob du diese Übung ausprobieren möchtest. Im Anschluss findest du noch hilfreiche Erklärungen, wie diese Übung wirken kann.

Zunächst ein Vorwort: Ich habe in der Anleitung bewusst die ‚Du-Form‘ gewählt, diese spricht dein Inneres an. Da du konkret etwas für dich tun kannst, bedeutet es Selbstermächtigung ganz praktisch zu erlernen und anzuwenden. Imaginationsverfahren (Visualisierungen) haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie bekommen - manche Imaginationen werden zur Vertiefung der Entspannung und Erholung eingesetzt.

Mein Gehirn lernt mit mir ☺ Imaginationen in der Traumatherapie, auch hier wissen wir um die positive Wirkung von inneren Bildern, die wir bewusst steuern. Vielleicht hattest du als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konntest dich in unangenehmen Situationen über die Fantasie an einen Ort der Sicherheit beamen. Vielleicht bist du auch ein „Kopfmensch“ und hast im Moment keinen Zugang, wie dir deine Fantasie helfen könnte, stabiler und besser mit deinem Alltag umzugehen. Dann erinnere dich daran, wie sich ein erlebter Wohlfühlmoment anspürt - Erinnerung an einen schönen Urlaub, eine liebevolle Begegnung, Freude über ein Lächeln, Hilfe die du erhalten hast. Wohlfühlmomente haben ebenso eine positive Wirkung auf unser Gehirn.

Der innere sichere Ort ist ein mentaler Ort, der unter Anleitung erschaffen wird. Du kannst jederzeit dorthin „gehen“, wenn du es möchtest, dich dort ‚sicher zurückziehen‘ dich erholen oder als Entspannungsübung nutzen. Es werden innere Helfer und Sicherheit gebende Merkmale darin erschaffen. Wichtig ist, dass keine realen Personen dort sind. Wenn du jemanden kennst der dir Geborgenheit vermittelt hat, dann integriere dies als Gefühl/Essenz in einem Symbol oder Helfer (z.B. einem Baum/Engel mit dieser Qualität und eine Farbe dazu).

Dein innerer sicherer Ort ist ein Raum/ein Platz an dem es dir besonders gut geht, ein Ort, an dem du sicher bist. Vielleicht ist das ein Ort, an dem du tatsächlich schon einmal warst und du hast dich da besonders wohl gefühlt. Vielleicht ist es ein Ort, den du aus einem Film kennst, oder aus einem Buch. Oder du erschaffst einen Fantasieort, nur für dich. Der innere sichere Ort kann überall sein, z.B. geschützter Platz Zuhause, ein Urlaubsort, in der Natur, ja sogar auf einem anderen Planeten. Alles ist möglich. Das Gute ist - jeder kann so einen Ort erschaffen.

Du kannst es ausprobieren, wenn du magst. Überprüfe (wichtig!) anschließend: Was hat sich verändert nach dieser Übung? Erlebst du mehr ein Gefühl von innerem Wohlfühlen, Sicherheit, Geborgenheit? **Dann könntest du diese Übung regelmäßig machen**, wenn du dich angespannt, ängstlich oder unwohl fühlst. So kannst du erfahren, dass du auf diese Weise, das heißt mit Hilfe dieser Übung, dein/e eigene/r Meister/in schwieriger Situationen wirst, indem du dir rasch helfen kannst - ruhiger zu werden, dich zu erholen. Ein Versuch ist es wert. ☺

Jetzt kommt die praktische Übung...

Der Innere Sichere Ort (Anleitung)

1. Vorbereitung: Du brauchst dich bei der Übung nicht vollständig entspannen. Wenn du magst oder es sich richtig und wichtig für dich anfühlt, kannst du einen Teil des Körpers bewusst angespannt lassen (z. B. einen Arm, um sicher zu sein, dass du die Kontrolle hast). Es reicht auch über den Inhalt der Übung einfach ohne Entspannung oder Imagination nachzudenken und in einem 1. Schritt sich Ideen erst einmal aufzuschreiben (z. B. Was bräuchte ich für eine Umgebung um mich wohler, sicherer und mehr geborgen zu fühlen?). Setze Zauberkräfte ein. In der Fantasie können wir (im Gegensatz zur Realität) ja zaubern. Nutze Märchen, Geschichten oder Science Fiction Geschichten, um dort Ideen zu sammeln. Bei diesem Nachdenken kannst du im Raum hin und her gehen, bei Anspannung gleichzeitig einen Igelball drücken oder einen anderen Gegenstand als Anker in die Hand nehmen.

2. Gegenwartsverankerung: Du kannst die Übung gut im Sitzen machen (im Liegen hast du weniger Kontrolle). Verankere dich zunächst in der sicheren Gegenwart, auf deinem Stuhl oder worauf du gerade sitzt, lasse deine beiden Füße Kontakt zum festen Boden aufnehmen, lasse deinen Körper die Kontaktpunkte zur Sitzfläche wahrnehmen und wenn dein Rücken sich anlehnen darf, nimm auch diesen Halt wahr. Nimm wahr du bist sicher getragen und gehalten. Dein Körper hat eine Kontur, eine Grenze, du kannst diese mit deinen Händen abtasten oder abstreifen vom Kopf bis zu den Füßen, wenn du magst, oder dir das gedanklich vorstellen. Der Raum in dem du die Übung machst ist jetzt sicher, überprüfe dies mit einem Rundumblick!

Dein Ein- und Ausatem geht ruhig und gleichmäßig oder wird jetzt ruhiger. Vielleicht kannst du die Atembewegung in Brust und Bauchraum eine Weile lang absichtslos beobachten oder bemerken (Hände auf Brust und Bauch), nehme wahr, dass dein Atem ganz von alleine geschieht, dein Körper macht das für dich in einer ruhigen Regelmäßigkeit ohne Anstrengung.

3. Wenn du magst beginne nun mit der Übung: Du kannst schrittweise vorgehen, auch tageweise, mache Pausen. Lese einen Abschnitt und spüre nach. Lasse Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, einer inneren Landschaft, zum Beispiel...

3.1. Stelle dir diesen einen guten Ort vor, der dir gefällt und an dem du dich...

im ersten Schritt wohler fühlen kannst oder dir dieser angenehm ist (bei Unruhe auch erstmal im Gehen denken). Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber nicht. Er kann auch außerhalb der Erde liegen (Stern, Planet, Raumschiffstation...). Du kannst ihn dir ausdenken, oder den Ort kann es wirklich geben (z.B. in der Natur, ein Gebäude, in einem anderen Land). **Lasse Gedanken und Vorstellungen oder Bilder (gefühlte oder gedachte) aufsteigen, so wie es dir gerade möglich ist:** von einem Ort, an dem Du Dich wohl fühlst. Vielleicht kannst du diesen Ort im Moment nur erahnen, dass ist auch in Ordnung. **Welche Qualitäten** (z.B. Ruhe, Frieden, Wasser...), Pflanzen (Bäume, Früchte, Moos, Blumen...), welche Tiere (Haustiere) dich dort begleiten und welche Farben (z.B. goldenes warmes Licht...) wären dort wichtig und richtig für dich – lasse das **jetzt** so entstehen oder **gestalte dies bewusst** wie ein Künstler, der ein Bild oder eine Landschaft gestaltet mit seiner Fantasie und Vorstellungskraft.

Wenn unangenehme Bilder auftauchen, empfiehlt es sich weiterzugehen, schaue innerlich (oder real bei Intrusionen kurz die Augen öffnen) auf deine Füße und bewege diese wie beim Gehen auf deinem sicheren festen Boden, **schaue dann** wieder mit deinen inneren Augen **nach vorne**, wie in einer inneren Gemälde-Galerie, **um ein positives angenehmes Bild auszuwählen**, dass als nächstes kommt. Du kannst dieses angenehme Bild zu dir ziehen oder gedanklich mit deinen Händen berühren/auswählen. Sei zuversichtlich! **Schau mal** in deiner Vorstellung nach, **es gibt mindestens ein angenehmes positives Bild in deiner Gemäldegalerie an deinem inneren Ort** (z.B. an einem Baum gelehnt die Kraft und Wurzeln spüren), mit dem du dich wenigstens etwas wohler fühlst, als gerade vor diesem Moment – und wähle dieses angenehmere Bild jetzt aus, wähle diesen angenehmen Platz jetzt aus – und **verbinde diesen jetzt mit einem angenehmen Gefühl/freundlichen Qualität/ruhigen Gedanken/mehr Wohlfühlen/wahrnehmbarer Entspannung eines Körperteils**.

3.2. Sicherheit gestalten...

Im zweiten Schritt kannst du diesen Ort jetzt **so gestalten, dass dieser absolut, rundherum sicher ist, oder so sicher, wie im Moment möglich**. Gib diesem Ort eine Begrenzung (z.B. ein Magnetfeld zum Abschirmen, eine magische Mauer die von außen deinen sicheren Ort unsichtbar macht, nur du kannst diesen Ort sehen und betreten – als Idee). Integriere gute Helfer (wie z.B. Engel, Drachen, Ritter und andere starke Helfer und Helden...) sie können diesen Ort zusätzlich beschützen. Du kannst bestimmen, welche Lebewesen an diesem Ort sein dürfen (keine realen Menschen) die Schutz gebende Fähigkeiten haben. **Schau mal** in deiner Vorstellung nach, vielleicht gibt es einen Platz an deinem inneren Ort, an dem du dich **jetzt** wenigstens **etwas sicherer fühlen** würdest, als vorher. Dann wähle diesen Platz jetzt aus.

3.3. weiter ausgestalten...

Im dritten Schritt kannst du deinen Ort **weiter ausgestalten** und verändern, **so dass du dich rundherum geborgen fühlst, so geborgen wie im Moment möglich**. Du kannst liebevolle Begleiter oder Helfer an diesen Ort einladen, Wesen, die dir Unterstützung, Nahrung, Schutz, Geborgenheit, Trost, Heilung und Liebe geben. Gestalte dir Sitzplätze zum Ausruhen und für Erholung (z.B. unter einem Baum, an einem Bach, auf einer Bank, auf einer Decke mit Kissen...), was brauchst du dort, um dich anlehnen, einkuscheln, ausruhen, geborgen fühlen zu können. Wenn Fühlen noch schwierig ist, dann schaue wie auf ein Bild, ein freundliches Bild, an welcher Stelle auf diesem Bild entsteht beim Betrachten ein helles, warmes Licht, welches Wesen (z.B. ein Engel der Geborgenheit...) könnte jetzt dort hinzukommen und an deiner Seite sein, für dich da sein, für dich sorgen, dich begleiten. **Schau mal** in deiner Vorstellung nach, vielleicht gibt es einen Platz an deinem inneren Ort/Bild, an dem du dich **jetzt** wenigstens **etwas geborgener fühlen** würdest, als vorhin. Dann wähle diesen Platz jetzt aus.

4. Prüfe nun, ob du dich an diesem Ort mit allen Sinnen und mit deinem Körper wohler, sicherer und geborgener fühlen kannst, so viel wie im Moment möglich ist. Es braucht noch nicht alles perfekt sein. Vielleicht ist das jetzt so, wie du es im Moment wahrnehmen kannst, ein erster guter Anfang.

-> Was siehst du? Wie sind die Farben, das Licht, ist es angenehm? Wenn es etwas gibt, was dir nicht gefällt, dann verändere es. Du kannst es z.B. wie mit einem Heizungstemperrregler

regulieren, bis es genau so angenehm/hell/freundlich ist, wie du es brauchst (Skala 5-10 hierbei ist 10 die stärkste angenehme Qualität). Oder du gestaltest wie ein Maler dein inneres Bild mit Pinsel und Farben bis es angenehmer wird – und wenn es minimal ist, bemerke es, was besser geworden ist. -> Ist es jetzt für dich angenehmer? Wenn nicht, verändere es weiter.

Sind die Temperatur, die Helligkeit, die Farben angenehmer? Nehme in deiner Fantasie den Thermostatregler zur Hilfe, der lässt sich nur in Richtung ‚angenehmer‘ drehen (Skala 5-10). Kann sich dein Körper so bewegen, dass du dich damit wohler fühlst? Oder brauchst du eine Decke um deine Grenzen und deinen Schutz besser spüren zu können – dann zaubere sie dir herbei, welche beruhigende Farbe hat sie? Wenn noch etwas fehlt, verändere alles so, bis es so angenehm sein kann, genauso, wie du es im Moment erlauben kannst.

5. Verankern: So wie du das für den Moment wahrnimmst, so ist das in Ordnung. Dann kannst du Dir diesen inneren sicheren Ort **jetzt verankern - mit einer Körpergeste oder an einer konkreten Stelle an deinem Körper**, die deine Hand jetzt berührt oder die Stelle gedacht berührt -> verankern. Diese kleine Geste kannst du in Zukunft ausführen, wenn du zu dem Ort zurückkehren möchtest. Geste und Ort sind dann miteinander verbunden. Das hilft dir, schneller deinen inneren sicheren Ort aufrufen zu können. Wenn du möchtest, kannst du diese Geste jetzt ausführen.

6. Um die Übung zu beenden, kannst du nun wieder deine Körpergrenzen wahrnehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden/dem Stuhl achtsam registrieren und deine beiden Füße den festen Boden spüren/darauf bewegen lassen. Lasse deinen Körper nun mit kleinen Bewegungen (Finger, Hände, Zehen, Füße...) mehr wach werden, nimm dann in deiner Zeit die Fähigkeit des Sehens hinzu, klopf/streife deinen Körper mit deinen Händen ab wenn du magst und komme mit der Aufmerksamkeit jetzt wieder zurück in den Raum der Gegenwart (benennen - ggf. mit Datum, Uhrzeit, realer Ort wie Wohnung, Praxis von...).

Du hast es ausprobiert – prima! Falls du dir eine bestimmte Sinneswahrnehmung noch nicht oder nur schwer vorstellen kannst, ist das in Ordnung so. Wenn fühlen/spüren noch nicht so gut geht, innerlich wie auf ein Bild schauen. Du kannst diesen Ort bei deinem nächsten Besuch weiter ausgestalten, bis alles passt und mit einem Wohlgefühl verbunden ist.



Bild von Sonja Ariel von Staden

Wie(so) funktioniert ein sicherer Ort – über Imagination?

Viele Klienten berichten, dass ihnen der innere sichere Ort hilft. Insbesondere in Situationen, die für sie schwierig, manchmal auch beängstigend sind. Oft sind sie erstaunt, welche starke Wirkung das Aufrufen des inneren sicheren Ortes haben kann. Es kann Sinn machen diesen Ort auch zu malen um dir diesen noch greifbarer zu machen (das Bild niemandem zeigen).

Hierzu hat uns die Wissenschaft (nicht zuletzt die Neurobiologie) in den letzten Jahren viele Erklärungen bzw. Erklärungsmodelle geben können.

Vereinfacht ausgedrückt: Wissenschaftliche Untersuchungen (aus der Neurobiologie) konnten belegen, dass es **für unser Gehirn keinen Unterschied macht, ob wir etwas real erleben, oder ob wir uns etwas intensiv vorstellen**. Das bedeutet: im Gehirn laufen (annähernd) dieselben Prozesse ab, egal ob es sich um reales Erleben oder um intensive innere Bilder bzw. Vorstellungen handelt. Dieselben Gehirnzellen sind aktiv, dieselben Botenstoffe (Neurotransmitter) werden ausgeschüttet. Dadurch wird also auch dieselbe oder annähernd dieselbe Wirkung erzielt wie bei „echtem“ Erleben. Wir erleben angenehme wohltuende Gefühle oder können diese zumindest erahnen.

Trainieren wir also unsere Vorstellungskraft und üben einen sicheren Ort ein, den wir immer wieder mit angenehmen, „sicheren“ Gefühlen verbinden, entsteht eine Verknüpfung zwischen dem vorgestellten sicheren Ort und einem angenehmen sicheren Gefühl. Und das ist dann beliebig abrufbar, da über diese Übung auch **neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn** (deiner Steuerungszentrale) entstehen, **die helfen, dass angenehme innere Bilder und Gefühle attraktiver für dein Gehirn werden**, als Traumabilder, Angst und eingefrorene belastende Gefühle! Mein Gehirn lernt mit mir auch neue gute Erfahrungen!

In der **Traumatherapie** haben sich einige spezielle Imaginationen mit traumaspezifischen Aspekten in der Wortwahl als besonders geeignet erwiesen, um psychische Spannungen und Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge, Selbstberuhigung und Selbstachtsamkeit zu entwickeln sowie um Intrusionen, Flashbacks und Dissoziation zu reduzieren. Dies kann helfen mehr **Selbstwirksamkeit** zu entwickeln, z.B.: „Ich kann etwas beitragen, ich mache das jetzt, ich entscheide mich für Veränderung...!“ Diese pdf-Version ‚DerInnereSichereOrtImagination‘ ist von mir traumaspezifisch ausgearbeitet und daher auch geeignet für Menschen mit Traumatisierungen. Die Arbeiten der Traumatherapeutinnen Luise Reddemann oder Michaela Huber geben ebenfalls eine Orientierung, sie haben viele hilfreiche Übungen gesammelt, weiterentwickelt und publiziert.

Es gibt noch mehr **Übungen, Tipps und Tricks, d.h. wie du dir helfen kannst**, wenn es nicht so einwandfrei funktioniert mit der Imagination von Sicherheit und Selbststabilisierung oder wenn du etwas für dich tun möchtest im Sinne der Selbstfürsorge. Dann wende dich gerne an mich, wir können gemeinsam schauen und individuell Techniken auswählen und einüben, die dir helfen können dein bester Experte für Sicherheit zu werden. **Ein Einüben von Stabilisierungstechniken ist möglich in der Praxisarbeit als auch per Videosprechstunde.**

Kontakt:

Tina Tingelhoff

Beratungspraxis für Biodynamische Psychologie/Körpertherapie

E-Mail: tina.tingelhoff@gmx.de

Mobil: 0173 523 1775

DerInnereSichereOrtImagination©2019 von Tina Tingelhoff (Körperpsychotherapeutin) in Anlehnung an: ‚Der sichere Ort‘ von Luise Reddemann aus ‚Imagination als heilsame Kraft‘ Leben lernen 141. Klett Cotta. 2001