

Der Innere Sichere Ort – eine Übung (Imagination)

Ziel ist die Erfahrung von gefühlter innerer 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 heute wirklich machen möchtest. Im Anschluss findest du noch hilfreiche Erklärungen, wozu das gut sein und wie diese Übung wirken kann.

Zunächst ein Vorwort: Ich habe in der Anleitung bewusst die ‚Du-Form‘ gewählt, da du etwas für dich tun kannst. Das ist ganz praktisch und spricht dein Inneres an – an dieser Stelle sind Förmlichkeiten fehl am Platz. Imaginationen und Imaginationsverfahren (man könnte auch sagen innere Fantasiebilder oder Visualisierung) haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie bekommen - manche Imaginationen werden zur Vertiefung der Entspannung und Erholung eingesetzt.

Imaginationen in der Traumatherapie, auch hier wissen wir um die positive Wirkung von inneren Bildern. Vielleicht hattest du als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konntest dich in bedrohlichen Situationen über die Fantasie an einen Ort der Sicherheit beamten. 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 vielleicht 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. Du kannst dich dort „sicher“ zurückziehen oder auftanken oder einfach genießen. 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. einen Engel mit dieser Qualität und eine Farbe dazu).

Dein sicherer Ort ist ein Ort, 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 sichere Ort kann überall sein, in deinem Zuhause, an einem 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 anschließend: Wie geht es dir nach dieser Übung? Erlebst du mehr ein Gefühl von innerem Wohlfühlen, Sicherheit, Geborgenheit? **Dann könntest du diese Übung regelmäßig machen**, wenn du dich angespannt oder unwohl fühlst. So kannst du erfahren, dass du auf diese Art, das heißt mit Hilfe dieser Übung, dein/e eigene/r Meister/in schwieriger Situationen wirst, indem du dir rasch helfen kannst - ruhiger zu werden und aufzutanken. 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 auch im Sitzen machen (nicht im Liegen). 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. Vielleicht kannst du die Atembewegung in Brust und Bauchraum eine Weile lang unmerklich beobachten oder auch bemerken, dass dein Atem ganz von alleine geschieht, dein Körper macht das in einer ruhigen Regelmäßigkeit ohne Anstrengung.

3. Wenn du magst beginne nun mit der Übung: Du kannst schrittweise vorgehen, wenn es dir für den Anfang zu viel ist. Lese einen Satz oder einen Abschnitt und spüre nach. Lasse Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, einer inneren Landschaft zum Beispiel...

Im ersten Schritt stelle dir diesen einen guten Ort vor, der dir gefällt und an dem du dich **wohler fühlen** kannst oder dir dieser angenehm ist. 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, ein Ort den du kennst (z.B. in der Natur, ein Gebäude, in einem anderen Land). **Lasse Gedanken und Vorstellungen oder Bilder (gefühlte oder gedacht) 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 so entstehen oder gestalte dies bewusst wie ein Künstler, der ein Bild oder eine Landschaft gestaltet mit seiner Fantasie und Vorstellungskraft.

Wenn unangenehme Bilder kommen, empfiehlt es sich weiterzugehen auf einem sicheren festen Boden wie in einer inneren Gemälde-Galerie und ein positives angenehmes Bild auszuwählen, dass als nächstes kommt. Du kannst dieses angenehme Bild zu dir ziehen oder gedanklich mit deinen Händen berühren und auswählen. Sei zuversichtlich. **Schau mal in deiner Vorstellung** oder Erinnerung nach, vielleicht gibt es einen Ort, an dem du dich wenigstens ein bisschen wohler fühlen würdest, als jetzt – und wähle dieses Bild aus.

Im zweiten Schritt kannst du diesen Ort jetzt so gestalten, dass dieser **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** oder Erinnerung nach, vielleicht gibt es einen Ort, an dem du dich wenigstens ein bisschen sicherer fühlen würdest, als jetzt.

Im dritten Schritt kannst du deinen Ort **weiter ausgestalten** und verändern, **sodass du dich rundherum geborgen fühlst, so geborgen wie 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 anzulehnen, einkuscheln, ausruhen zu können. Welches Wesen (z.B. ein Engel der Geborgenheit...) könnte an deiner Seite sein und für dich da sein. **Schau mal in deiner Vorstellung** oder Erinnerung nach, vielleicht gibt es einen Ort, an dem du dich wenigstens ein bisschen geborgener fühlen würdest, als jetzt.

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 und freundlich ist, wie du es brauchst. 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.

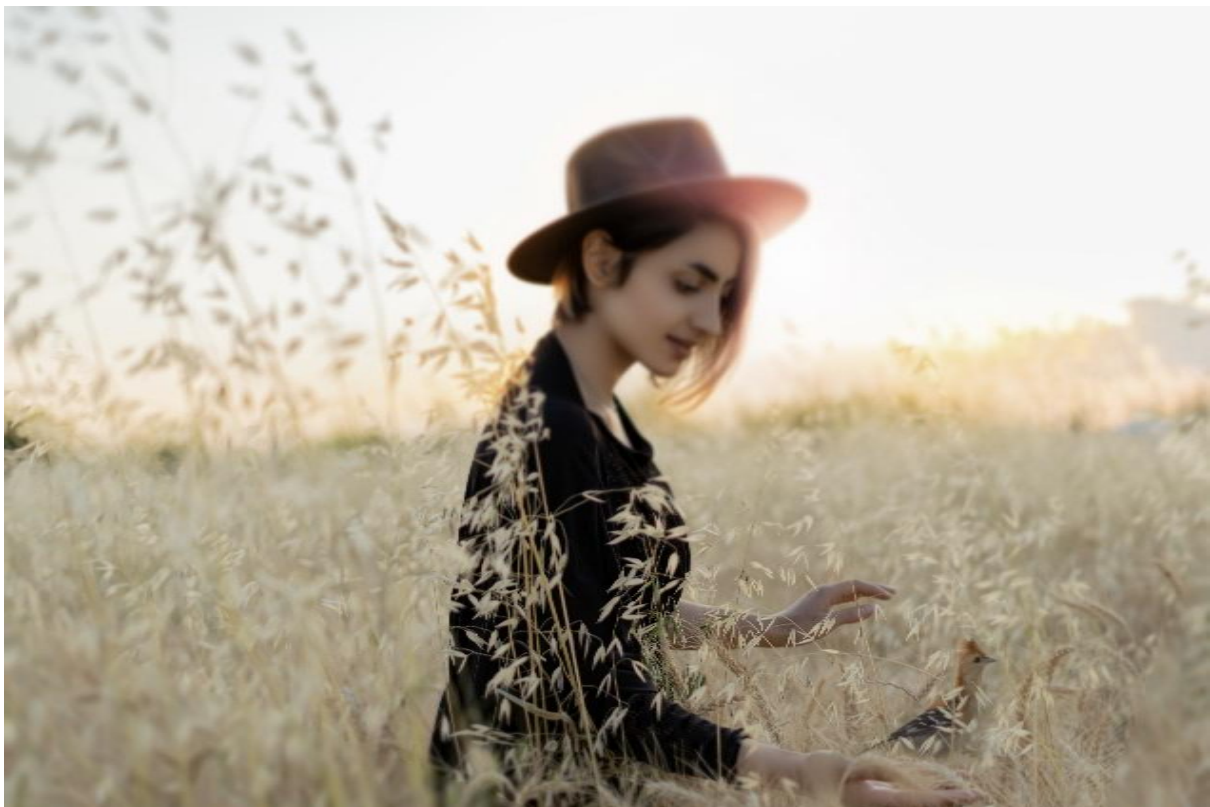
Sind die Temperatur, die Helligkeit, die Farben angenehmer? Nehme in deiner Fantasie z.B. den Thermostatregler zur Hilfe, der lässt sich nur in Richtung ‚angenehmer‘ drehen.

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 Ort - mit eine 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 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 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! Es gibt kein "muss" bei diesen Übungen. Falls du dir eine bestimmte Sinneswahrnehmung noch nicht oder nur schwer vorstellen kannst, ist das in Ordnung so. Du kannst diesen Ort bei deinem nächsten Besuch weiter ausgestalten, den Ort malen, beruhigende Bilder einfügen, bis alles passt und mit einem Wohlgefühl verbunden ist.



Wie(so) funktioniert ein ‚Innerer Sicherer Ort‘ über Imagination?

Viele Klienten berichten, dass ihnen diese Übung 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, wenn dieser zuvor gut eingeübt wurde.

Es kann Sinn machen diesen Ort auch zu malen, um dir diesen noch greifbarer zu machen. Als Hörerlebnis kannst du dir diese Anleitung auch auf Tonband/I-Phone selbst aufsprechen. Es kann auch Sinn machen diese Imagination 1x therapeutisch begleitet einzuüben, ich unterstütze dich gerne dabei innerhalb meiner Praxisarbeit.

Zur Wirksamkeit hat uns die Wissenschaft (nicht zuletzt die Neurobiologie) in den letzten Jahren viele Erklärungen bzw. Erklärungsmodelle geben können. Vereinfacht ausgedrückt: Wissenschaftliche Untersuchungen 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 inneren 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. Nehme auch die Empfindungen im Körper wahr, die mit den angenehmen Vorstellungen spürbar werden. Und das ist dann beliebig abrufbar, da über diese Übung auch neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn (deiner Steuerungszentrale) und dem Körper entstehen, die helfen, **so dass angenehme innere Bilder und Gefühle attraktiver für dein Gehirn werden als Traumabilder, Angst und eingefrorene belastende Gefühle!**

In der Traumatherapie haben sich einige spezielle Imaginationen und Übungen als besonders geeignet erwiesen, um innere Spannung zu reduzieren, Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge, Selbstachtsamkeit zu entwickeln sowie besser mit Intrusionen und Flashbacks umzugehen und die Fähigkeit der Selbstberuhigung zu erlernen. Psychotherapeutinnen Pioniere wie Luise Reddemann, Michaela Huber und Dami Charf haben hierzu hilfreiches Lesematerial veröffentlicht.

In meiner Praxisarbeit und in meiner Arbeit in der klinischen Psychosomatik habe ich weitere **Übungen, Tipps und Tricks** traumasensibel herausgearbeitet, d.h. **praktische Werkzeuge wie du dir helfen kannst**, wenn es nicht so einwandfrei funktioniert mit der Selbstregulation, du etwas für dich tun und/oder dich darin noch unterstützen lassen möchtest. Habe Geduld mit dir, es braucht seine Zeit und Wiederholungen. Dein Gehirn und dein Körper können auch gute neue Dinge mit dir lernen, bleibe zuversichtlich. Du bist dein bester Experte! 😊

Zur Selbstanleitung

Trauma spezifische Imaginationstechnik ‚Der Innere Sichere Ort‘ verfasst 2019 Tina Tingelhoff (Körperpsychotherapeutin) in Anlehnung an ‚Der sichere Ort‘ Luise Reddemann aus Imagination als heilsame Kraft. Leben lernen 141. Klett Cotta. 2001