

Wohlfühlort / innerer sicherer Ort

Der innere sichere Ort soll die Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln (Reddemann und Sachse, 1997). Früh und komplex traumatisierte Personen haben den Verlust von Sicherheit erfahren. Reddemann hat den Begriff Wohlfühlort eingeführt, da viele traumatisierte Personen sich einen „sicheren“ Ort nicht vorstellen können.

Der Wohlfühlort kann auf der Erde oder außerhalb auf einem anderen Planeten sein. Wichtig dabei ist, dass man sich nicht andere Menschen dazu holt (denn Menschen sind nie ausschließlich gut). Jedoch ist es möglich Wesen aus Märchen und Mythen dazu holen. Luise Reddemann empfiehlt sich einen Anker (z.B. eine Geste) zu wählen, die man innerlich mit dem Wohlfühlort verbindet. Durch diese Verankerung kann man leichter an den Wohlfühlort gelangen.

Entspannungsinduktion.-"Ich bitte Sie jetzt, daß Sie in Ihrem Inneren schauen nach einem sicheren Ort, an dem Sie sich ganz wohl fühlen und den nur Sie allein betreten können. Vielleicht sehen Sie Bilder, vielleicht spüren Sie etwas, vielleicht denken Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort. Lassen Sie auftauchen, was immer auftaucht, und nehmen Sie es an"

Wenn unangenehme Bilder kommen empfiehlt es sich weiterzugehen, jede bzw. jeder kann einen solchen nur guten Ort für sich finden, wo man sich vollkommen wohl fühlt. Manchmal ist der Ort so weit weg, daß man nicht weiß, wie man dort hingelangen kann, dann sind Hilfsmittel wie ein Boot oder ein Flugzeug oder ein Zauberstab erlaubt.

"Sagen Sie mir bitte Bescheid, wenn Sie das Gefühl haben, daß Sie jetzt an Ihren sicheren Ort sind. Wenn Sie möchten können Sie mir jetzt Ihren sicheren Ort beschreiben. Wenn es Ihnen lieber ist, mir nichts darüber zu sagen, ist das für mich in Ordnung. Bitte prüfen Sie, ob Sie sich dort wirklich ganz und gar wohl, sicher und geborgen fühlen. Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort wirklich bequem machen können. Es ist wichtig, daß Sie sich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlen. Richten Sie sich Ihren sicheren Ort also bitte so ein, daß dies möglich ist."

"Spüren Sie jetzt bitte ganz genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem inneren sicheren Ort zu sein. Was sehen Sie ? Was hören Sie ? Was riechen Sie ? Was spüren Sie auf der Haut ? Wie geht es Ihren Muskeln ? Wie ist die Atmung ? Wie geht es Ihrem Bauch ? Nehmen Sie das bitte so genau wie möglich wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, am diesem Ort zu sein...Verabreden Sie jetzt mit sich ein Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an den sicheren Ort gehen können. Sie können zum Beispiel eine Faust machen oder sich die Hände geben. Immer wenn Sie diese Geste machen werden, können Sie an den sicheren Ort gehen, wenn Sie es möchten. Führen Sie diese Gestik bitte jetzt aus, damit Ihr Körper sich erinnert. Die Gestik kann so sein, daß ich sie bemerken kann, aber auch so, daß nur Sie sie kennen...Spüren Sie bitte noch einmal, wie gut es Ihnen jetzt an diesem sicheren Ort geht, und kommen Sie dann bitte wieder zurück in mein Behandlungszimmer." (Reddemann und Sachsse, 1997)

Der innere Helfer

Die inneren Helfer sind Repräsentanzen guter innerer Objekte (Reddemann u. Sachsse, 1997), sie sollen Trost und Halt vermitteln. Diese können Märchenfiguren oder auch Schutzengel ein.

Entspannungsinduktion.- "Ich möchte Sie jetzt bitten, daß Sie sich mit einem Teil in Ihnen in Verbindung setzen, den man innere Weisheit oder den inneren Arzt nennen kann, den Teil in Ihnen, der weise ist...Bitten Sie jetzt Ihre innere Weisheit, Sie in Kontakt zu bringen mit einem oder mehreren hilfreichen Wesen. Seien Sie offen für alle Wahrnehmungen, sei es, daß Sie etwas sehen oder die Präsenz der hilfreichen Wesen spüren oder sie hören. Nehmen Sie mit Ihren Sinnen wahr, was Ihnen Ihre innere Weisheit zeigen will..."Wenigstens eine Minute Zeit lassen, dann : "Möchten Sie mir etwas über Ihre Helfer erzählen ?...Welche Frage möchten Sie den Helfern jetzt vorlegen ?...Stellen Sie die Frage so genau wie möglich, bitten Sie um Hilfe für Ihr Problem, und seien Sie offen für jede Antwort, die Ihnen gegeben wird, bewerten Sie nicht..." Genügend Zeit geben. "Bedanken Sie sich bei den Helfern für deren Hilfe, und bedanken Sie sich bei Ihrer inneren Weisheit, und kommen Sie dann bitte wieder zurück in

mein Behandlungszimmer mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit." (Reddemann u. Sachsse, 1997)

Aus Filmen aussteigen:

Wenn Sie von Erinnerungen überrannt werden und Sie das Gefühl in einem Film zu sein. Es ist wichtig, den Kontakt zur Realität wieder her zu stellen (z.B. bewußt rückwärts zu zählen, Augenkontakt zu suchen). Teilweise funktioniert das nicht so einfach. Dann könnte es helfen sich vorzustellen, dass Sie wirklich in einem Film sitzen:

Das was da gerade stattfindet, ist ein Film aus meiner Vergangenheit. Ich kann mir diesen Film angucken, feststellen ob er überhaupt gut gedreht ist, wie die SchauspielerInnen agieren... Und wenn es ein Film ist, dann hat er unter Umständen auch eine Werbeunterbrechung. Ich kann auch in die Filmvorführrkabine gehen, und den Film langsam laufen lassen (schließlich ist das mein Film und ich sitze in meinem Kino). Ich kann den Film auch rückwärts laufen lassen. Und ich kann den Film abstellen, die Spule in die Dose stecken, den Film ins Regal stellen (evtl. in den Tresor legen) und aus dem Kino raus gehen. Ich kann mir angucken, wie das Wetter draußen ist, kann die Sonne oder auch den Regen oder den Wind auf meiner Haut spüren, die Luft schmecken und riechen...

Der Tresor

Häufig kommt es vor, dass bestimmte Gefühle, Bilder oder auch Gedanken einen nicht loslassen. Der Tresor hat dabei zwei Funktionen: a) was darin ist eingeschlossen und b) es ist aber auch aufgehoben und geht nicht verloren.

Es geht darum, sich die Gefühle, Bilder oder Gedanken richtig hoch zu holen und zu betrachten. Ich sortiere sie sozusagen innerlich und packe sie in ein Paket. Dieses Paket verschnüre ich gut und lege es dann in einen Tresor. Manchmal hilft es, sich den Tresor möglichst genau vor zu stellen: Ist es so ein großer alter schwarzer mit goldener Schrift? Hat er einen Schlüssel oder eine Zahlenkombination? Hat er so ein großes Handrad oder ist es ein kleiner Möbeltresor, der gut versteckt ist? Wenn das Paket im Tresor ist, verschließe ich ihn sorgfältig. Jetzt kann ich das ganze ruhen lassen und bevor ich das nächste Mal in die Gruppe gehe (oder zur Therapie...) gehe ich an den Tresor und nehme mein Paket

raus und mit in die Gruppe. Es gibt einen Platz für das, was in meinem Paket drin ist und der ist in der Gruppe, aber nicht abends alleine im Bett.

Der innere Beobachter

In der Übung der innere Beobachter geht es darum, zu lernen, sich in Situationen, wo ich "den Kopf verliere", mich zu distanzieren, um aus der Distanz heraus entscheidungs- und handlungsfähig zu werden. Allzu oft kommt es vor, dass ich mich damit konfrontiert sehe, dass ich agiere ohne zu Wissen warum, dass ich teilweise sogar handele, wie unter Zwang. Es geht darum, aus solchen Automatismen auszusteigen. Die Übung ist auch hilfreich, in Situationen, in denen Bedrohungs- und Angstgefühle hochkommen, die von früher herkommen. Ich kann dann den inneren Beobachter zu Hilfe holen, um abzuschätzen, was los ist.

"Machen Sie sich bewusst, dass Sie ohne die Fähigkeit zu beobachten, nicht hätten wahrnehmen können, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat oder dass er atmet. Nutzen Sie jetzt ganz bewusst Ihre beobachtende Funktion, indem Sie achtsam beobachtend durch den Körper wandern, vom Scheitel bis zu den Sohlen, und nehmen Sie wahr, wo es im Körper schmerzhaft Stellen oder Vorspannungen gibt. Nehmen Sie sich dafür einige Minuten Zeit ...

Und machen Sie sich zwischendurch immer wieder klar: Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper ...

Und beobachten Sie auch, wie es sich auf Sie auswirkt, dass Sie sich diese beobachtende Funktion zu Nutze machen ...

Konzentrieren Sie sich jetzt einige Zeit darauf, dass Sie wahrnehmen, was Sie denken. Beobachten Sie, was Sie denken. Wobei es manchmal so ist, wenn man anfängt, beobachten zu wollen, was man denkt, denkt man nicht mehr, der Kopf ist wie leergefegt. Aber nach einer Weile fängt es dann doch wieder an ...

Sie können Ihren Gedanken auch eine gewisse Ordnung geben, indem Sie unterscheiden zwischen Gedanken, die sich auf die Gegenwart, auf die Zukunft und auf die Vergangenheit beziehen. Und dadurch, dass Sie sie immer wieder beobachten, wird Ihnen auch klarer, worüber Sie viel nachdenken. Jetzt in dieser Übung geht es mehr darum, sich die beobachtenden Fähigkeiten bewusst zu machen. Und deshalb möchte ich Sie wieder einladen, dass während Sie ihre Gedanken beobachten, Sie sich bewusst machen: Ich kann meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken ...

Jetzt möchte ich Sie einladen, dass Sie beobachten, welche Stimmung im Moment vorherrscht und ob sie sich verändert hat. Wieder mit dem Wissen, ich kann meine Stimmung oder meine Stimmungen beobachten, also bin ich mehr als meine Stimmung ...

Und dann lassen Sie sich noch einen Moment Zeit, Ihre Gefühle zu beobachten. Welche Gefühle sind da jetzt? ...

Ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle ...

Und zum Schluss machen Sie sich klar, dass Sie auch beobachten können, dass Sie beobachten. Dieser Teil, der beobachtet, dass wir beobachten, den können wir auch den inneren Zeugen nennen. Es ist der Teil, der neutral wahrnimmt, was ist. Und diese Fähigkeit, die können Sie sich zu Nutze machen. Wenn Sie verwickelt sind, können Sie sich auf diesen Beobachter des Beobachters zurückziehen und dadurch Distanz bekommen, wenn Sie möchten ...

Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum."

(Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart 2001)

Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung

Finden Sie eine angenehme Position für ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen (Die Augen sind dabei zunächst offen)

Am Ende der Übung zählen Sie einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie die Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 nehmen Sie die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Sie wissen, dass Sie sich während der ganzen Übung erlauben können, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten. Sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Sie mit ihren Sinnen im Moment gerade wahrnehmen!

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →
4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →
3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →
2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Hinweise, damit es funktioniert:

1. Sie können immer wieder dieselben Wahrnehmungen benennen
2. Wenn Sie während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung
3. Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es sehr gut machen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.
4. Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie dies zu, Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.
5. Bei manchen Personen verstärkt sich der positive Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!