

Der sichere innere Ort

Nach Luise Reddemann (2004) könne der „innere sichere Ort“ eine Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Fällt es schwer, sich einen Ort als „sicher“ vorzustellen (z.B. für Menschen mit Kriegs- oder Fluchterfahrung, Gewalterleben in der Familie, etc.), dann ist es besser den Begriff „Wohlfühlort“ zu verwenden.

- ▶ **Ziel:** Ein sicheres, geborgenes Gefühl mit allen Sinnen zu erleben und im Körper zu verankern. Gefühl von innerer Sicherheit wiedergewinnen, Entspannung, Entlastung.
- ▶ **Zielgruppe:** Erwachsene und Kinder ab dem Vorschulalter im Gruppen- sowie Einzelsetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Hilfreich um aus Retraumatisierungssituationen auszusteigen. Für Akutsituationen nur dann geeignet, wenn schon sehr gut eingeübt.
- ▶ **Dauer:** 15 - 20 Minuten

▶ **Anleitung für Erwachsene (nach Lutz Besser):**

Ich möchte Sie jetzt zur Übung des inneren sicheren Ortes einladen. (Wenn es sich um eine Gruppenanleitung handelt, dann: Wenn Sie bemerken, dass Sie heute nicht möchten, lassen Sie meine Worte einfach vorüberziehen, wie Wolken am Himmel.)

Wenn Sie die Übung gerne machen möchten, schauen Sie jetzt in Ihrer Vorstellung nach einem Ort, an dem Sie sich (absolut sicher) und wohl fühlen können.

Lassen Sie also Gedanken, Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem solchen Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen.

Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem, Ihrem Ort sein sollen, sein dürfen.

Es ist ein Ort, den nur Sie aufsuchen und jederzeit wieder verlassen können und allenfalls freundliche, hilfreiche Wesen (Menschen), wenn Sie sie herbei bitten/rufen.

Der sichere innere Ort

Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen Ort.

Vielleicht SEHEN Sie Bilder, vielleicht SPÜREN Sie irgendetwas, vielleicht DENKEN Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort.

Lassen Sie auftauchen, was immer auftaucht und nehmen Sie es an. Sollten bei Ihrer Suche nach dem sicheren inneren Ort unangenehme Bilder oder Gedanken auftauchen, was schon einmal geschehen kann, so beachten Sie diese möglichst nicht und gehen weiter. Seien Sie gewiss, dass es diesen sicheren (Wohlfühl-) Ort gibt, und Sie nur eine Zeit lang geduldig suchen und sich darauf konzentrieren müssen. (Es kann sein, dass der Ort ganz in Ihrer Nähe aufzuspüren ist, es kann aber auch sein, dass er sehr weit entfernt, irgendwo in dieser Welt/in diesem Universum ist.)

Machen Sie sich bitte klar, dass Ihnen bei der Suche und Ausgestaltung Ihres sicheren inneren Ortes alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung stehen (Fahrzeuge, Werkzeuge, Materialien, selbst magische Hilfsmittel wie ein Zauberstab, o.ä.) ... (2-5 min)

Sagen/Geben Sie mir bitte Bescheid – z.B. durch Hand heben – wenn Sie das Gefühl haben, jetzt an Ihrem sicheren Ort zu sein.

Einzelarbeit:

Wenn Sie möchten, können Sie mir jetzt Ihren (sicheren) inneren Wohlfühlort beschreiben. Wenn es Ihnen aber lieber ist, mir nichts darüber zu sagen, ist das für mich genauso in Ordnung.

Bitte prüfen Sie vor allem, ob Sie sich dort ganz und gar wohl fühlen (sich dort ganz und gar sicher fühlen). Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort wirklich bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl, geborgen (und sicher) fühlen. Richten Sie sich Ihren inneren (sicheren) Ort also bitte so ein, dass dies möglich ist.

Wenn Sie Ihren (sicheren) inneren Wohlfühl-Ort erreicht haben und ihn zu Ihrem völligen Wohlbefinden (und Ihrer Sicherheit) gestaltet haben, spüren Sie jetzt bitte ganz genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem (sicheren) Wohlfühlort zu sein.

Der sichere innere Ort

- Was können Sie sehen?
 - Was hören?
 - Was vielleicht Riechen?
 - Wie spürt es sich auf der Haut an?
 - Wie geht es Ihren Muskeln?
 - Wie ist die Atmung?
 - Wie geht es Ihrem Bauch?
- (es ist sehr wichtig möglichst viele Sinneseindrücke zu erfragen).

Nehmen Sie das bitte ganz genau wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, an diesem (sicheren) Wohlfühlort zu sein. ... (2-3 min) ... Verabreden Sie jetzt mit sich selbst ein Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an Ihren (sicheren) Wohlfühl-Ort gehen können.

Sie können z.B. eine Faust machen, einen Finger kräftig bewegen, die Hände zusammenlegen, etc..

Die Geste kann so sein, dass ich sie bemerken kann, aber auch so, dass nur Sie alleine sie kennen. Immer wenn Sie

diese Geste machen, können Sie zukünftig an den (sicheren) Wohlfühl-Ort gehen und ihn spüren, wenn Sie es möchten. (dadurch wird der Wohlfühlort "geankert"). Führen Sie diese Geste jetzt bitte auch aus, damit Ihr Körper sich später rascher erinnert, wie gut es Ihnen an diesem (sicheren) Wohlfühl-Ort geht (1 min). Spüren Sie das jetzt bitte noch einmal (1-2 min) und kommen Sie dann bitte wieder zurück hier in diesen Raum (näher bezeichnen).

Variationen:

Im Anschluss an die Imagination den Wohlfühlort beschreiben lassen (z.B. 10 min Freischreibübung darüber) oder - und diese Variante ist besonders auch für Kinder geeignet - ein Bild dieses Orts malen lassen oder eine Collage gestalten.

Literatur: Reddemann, L. (2008). Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cota.

Levine, P.A., Kline, M., (2008). Kinder vor seelischen Verletzungen schützen. München: Kösel.



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes Österreich**

