

Tresorübung

- ▶ **Ziel:** Selbstregulation, Stabilisierung, Selbstermächtigung.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Ressourcenübung für den Umgang mit belastenden Erinnerungen.
- ▶ **Dauer:** 5 - 10 Minuten

▶ **Anleitung:**

Ich möchte Sie jetzt zur Tresorübung einladen. Wenn Sie bemerken, dass Sie heute nicht möchten, oder etwas von meinen Worten oder Ideen für Sie nicht passt, lassen Sie meine Worte einfach vorüberziehen, wie Wolken am Himmel. Bitte lehnen Sie sich bewusst zurück, und machen Sie es sich auf Ihrem Platz bequem. Ich lade Sie ein, noch einmal die eigenen Füße zu bewegen und sie bewusst in Kontakt zum Boden abzustellen.

Die Augen können dabei offen oder geschlossen bleiben, so wie es sich für heute passend anfühlt. Geräusche aus der Umgebung, dem Umfeld, die auftauchen, ebenfalls vorüberziehen lassen und die Aufmerksamkeit einladen, zurück zum eigenen Körper, der Atmung, dem Herzschlag zu kommen.

Ich lade Sie ein, ein paar bewusste Atemzüge zu machen und dabei das Gewicht des Körpers an den Sessel, die Sitzfläche oder die Lehne abzugeben.

Lassen Sie in Ihrer Fantasie nun einen Aufbewahrungsbehälter auftauchen, in den Sie unangenehme oder belastende Erinnerungen, Bilder, Szenen oder schriftliche Notizen mit unangenehmen Gefühlen wegsperren können und erst wieder herausholen, wenn Sie das wollen. Das kann ein Behälter ganz in Ihrer Nähe oder auch ganz weit entfernt sein, z. B.: ein Tresor, ein Safe, eine Kiste oder eine Box, ein Container oder eine Kammer oder auch ein magischer Raum, wie in einem Märchen z. B. „Sesam, schließe dich Berg“.

Nehmen Sie sich nun ein bisschen Zeit, einen solchen fest verschließbaren und nur von Ihnen selbst zu öffnenden und jederzeit wieder verschließbaren so genannten „Tresor“, irgendwo in Ihrer Vorstellung zu finden und sich ihn genau vorzustellen:

Wo befindet er sich?

Wie groß ist er?

Aus welchem Material besteht er?

Tresorübung

Welche Form hat er?

Wie ist die Oberfläche?

Welche Farbe hat er?

Wie ist der Schließmechanismus?

Machen Sie sich ein genaues Bild von einem Öffnungs- und Verschlussmechanismus, dessen Technik (Schlüssel, Zahlenkombination, Stellrad, magische Formel, usw.) nur Sie alleine kennen.

Wenn Sie eine genaue Vorstellung von Ihrem „Tresor“ haben, dann öffnen und schließen Sie ihn ein paar Mal. Dann probieren Sie ihn zunächst mit einem neutralen Bild aus. Schließen Sie dieses neutrale, nicht zu persönliche Bild in Ihren Tresor, den Sie sicher verschließen und entfernen Sie sich. Betrachten Sie den verschlossenen Tresor von weitem und nehmen Sie mögliche Veränderungen bei sich wahr.

Versuchen Sie es dann mit einem unangenehmen, nicht zu persönlichen Bild, dass Sie in den Tresor schließen. Entfernen Sie sich wieder und betrachten Sie den verschlossenen Tresor von weitem. Nehmen Sie mögliche Veränderungen bei sich

(gefühlsmäßig oder in Ihrem Körper) wahr.

Vereinbaren Sie jetzt mit sich selbst zusätzlich ein körperliches, gut spürbares Signal (Anspannen eines Muskels, z.B. Händedruck, Faust, Einrollen des Fußes, usw.), das Sie immer benutzen können, um sich daran zu erinnern, wie sich etwas in den „Tresor“ einschließen lässt.

Machen Sie jetzt das Zeichen auch, damit sich Ihr Körper zukünftig daran erinnert, wie (gut) es sich anfühlt, wenn Sie für sich unangenehme oder bedrohlich erscheinende Erinnerungen erst einmal weggeschlossen haben.

Spüren Sie, wie gut es Ihnen tut, Abstand davon und damit mehr Ruhe zu haben. Denken Sie bitte daran, dass Sie das immer wieder zum Teil auch mit den gleichen immer mal wieder auftauchenden, belastenden Erinnerungen und Bildern machen, um für Abstand zu sorgen.

Kommen Sie dann bitte wieder langsam und behutsam mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in diesen Raum. Beginnen Sie sanft, Ihren Körper zu bewegen. Atmen Sie bewusst tiefer ein und aus. Strecken Sie sich oder räkeln Sie sich.

Machen Sie langsam Ihre Augen auf.