

Inneres HelferInnen-Team

Eine Ressourcengenerierung nach Luise Reddemann: Weil das „Innere HelferInnen-Team“ immer eigenen Persönlichkeitsanteilen entspricht, dient diese Übung als Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen.

- ▶ **Ziel:** Selbstberuhigung - weil Trost und Halt gebend; Selbstermächtigung – weil Angst- und Panikkreisläufe, sowie Flashbacks unterbrochen werden können; Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen.
- ▶ **Zielgruppe:** Vorschul- und Schulkinder, Jugendliche, Erwachsene; Gruppen- sowie Einzelsetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Im Alltag, um Stress und belastende Situationen zu verarbeiten, um abzuschalten und kreativen Zugang zu den eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu finden.
- ▶ **Dauer:** ungefähr 15 Minuten

▶ **Anleitung:** Machen Sie es sich bequem in Ihrem Sessel, und beobachten Sie einfach Ihren Atem. Wie er kommt und geht, ohne jede Anstrengung. Und wenn Sie mögen, begeben Sie sich innerlich an einen/an den Ort, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Wenn diese Vorstellung nicht leicht gelingt, nehmen Sie einfach wahr, ob Sie eine angenehme Sitzposition haben, und nehmen Sie einfach wieder wahr, wie selbstverständlich Ihr Atem ein- und ausfließt durch die Nase oder durch den Mund.

Dann lade ich Sie ein, sich eine Person Ihrer Kindheit oder Jugend vorzustellen, die Sie als sehr hilfreich erlebt haben, die Ihnen wohlgesonnen war, Sie gefördert hat. Wenn es so eine Person gibt, laden Sie sie ein, an den Wohlfühlort – wenn es diesen gibt – zu kommen, oder Ihnen hilfreich zur Seite zu stehen, wenn Sie sie ersuchen.

Dann möchte ich Sie weiter einladen, sich ein Tier vorzustellen, das Ihnen – in Ihrer Vorstellung – Schutz bieten kann, oder das eine Eigenschaft besitzt, die zur Verfügung zu haben Sie freut.

Inneres HelferInnen-Team

Wieder möchte ich Sie einladen, dieses schützende, kraftspendende Tier an Ihren Wohlfühlort zu bitten, oder aber Ihnen einfach dann, wenn Sie es brauchen, zur Verfügung zu stehen.

Wenn Sie möchten, lade ich Sie weiter ein, sich ein Idol aus Kindheit oder Jugend (sei es aus Film, TV, Märchen – ob Pipi Langstrumpf, der Räuber Hotzenblotz oder wer auch immer...) vorzustellen. Jemand, der Ihre Fantasie angeregt und deshalb beigetragen hat, dass Sie die/der geworden sind, der Sie heute sind.

Und, wenn es etwas gibt, das Schutz in Ihrem Leben bedeutet, dann möchte ich Sie auch da nochmals herzlich einladen, dieses Schutzwesen – sei es ein Engel oder eine Fee – oder jemanden, den Sie sehr gern gehabt haben, der aber nicht mehr auf der Welt ist – entweder am Wohlfühlort zu treffen, oder einfach jederzeit fragen zu können, wenn Ihnen danach ist.

Auch sich selbst – als die weise Frau/der weise Mann, die/der Sie im hohen Alter sein werden, möchte ich Sie ersuchen, einzuladen.

Vielleicht gelingt es Ihnen, dieses „Innere HelferInnen-Team“ an Ihrem Wohlfühlort, oder wo immer es gerade passend ist, zu versammeln. Machen Sie es sich in deren Mitte bequem, schauen Sie sich um, empfinden Sie die Atmosphäre, die von diesen HelferInnen ausgeht und, stellen Sie Ihnen eine Frage, die Ihnen gerade in den Sinn kommt. Sind Sie neugierig auf die unterschiedlichen Antworten, in welcher Form auch immer Sie sie bekommen. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen.

Wenn Ihnen danach ist, bedanken Sie sich bei Ihrem inneren HelferInnen-Team und vergewissern Sie sich, dass Sie jederzeit wieder Zugang zu dieser Unterstützung bekommen können.

Literatur: Reddemann, L. aus Imagination als heilsame Kraft.