

Imaginationsübungen

Tipps und Tricks



Ulrike Ludwig

Autorin: Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin (www.ludwig-ulrike.de)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Inhalt

1. Unsere Gedanken und inneren Bilder schaffen Realität.....	3
2. Seien Sie der Harry Potter Ihrer inneren Welt.....	5
3. Allgemeine Tipps und Tricks.....	6
4. Sicherer Ort/Wohlfühlort.....	7
5. Tresorübung.....	9
6. Innerer Garten.....	12
7. Baumübung.....	13
8. Lichtübung.....	13
9. Schutzkugel.....	14
10. Innere Helfer.....	15
11. Sich von innerem Gepäck distanzieren.....	16
12. Inneren Beobachter kennenlernen.....	16

1. Unsere Gedanken und inneren Bilder schaffen Realität

Ich erinnere mich an meinen letzten Urlaub am Meer. Ich sitze an einem endlosen, fast menschenleeren Strand. Der Sand ist warm, weich und weiß. Ganz fein rieselt er durch meine Finger. Das blaue, klare Meer vor mir dehnt sich scheinbar bis in die Unendlichkeit aus. In ruhigen Wellen kommt es immer wieder auf mich zu - lebendig, atmend. Jede Welle läuft sanft rauschend auf dem Strand und kräuselt den Sand. Manchmal bringt sie kleine Muscheln und Meerestierchen mit. Das Wasser umspielt zart meine Füße. Die Sonne scheint angenehm warm auf meine Haut, die schon leicht spannt von Sonne und Salz. Ein leichter Wind bringt immer wieder angenehme Kühlung. Ich rieche die Meeresluft und höre fremdartige Vögel, ganz in der Ferne auch Musik aus einer Bar. Die Musik erinnert mich, dass ich noch in meiner Kokosnuss etwas Kokoswasser habe. Hm... kühl und süß. Genüsslich dehne ich meine Glieder und entschieße mich, noch einmal im kühlen Meer zu schwimmen.

Liebe Leserinnen und Leser, konnten Sie sich ein Stück weit auf das Nachfühlen und Imaginieren meiner Urlaubserinnerung einlassen. Vielleicht tauchten auch eigene Erinnerungen vor Ihrem Auge auf. Dann haben Sie gerade imaginiert. Seit Jahrhunderten haben Menschen die Erfahrung gemacht, dass sie sich und ihren inneren Zustand mit Hilfe von Imaginationen (man könnte auch sagen innere Phantasiebilder, Traumreisen, Visualisierung und positive Erinnerungsbilder) verändern und verbessern können. Sie haben erkannt, dass innere Bilder große Heilkraft haben (z. B. schamanische Reisen, Tempelschlaf in der Antike, Meditation und spirituelle Erfahrungen in der christlichen Mystik, im Buddhismus). Auch in der Psychotherapie benutzen wir innere Bilder schon lange (nicht zuletzt in den Arbeiten von C. G. Jung), um in Kontakt mit dem eigenen Unbewussten – unseren seelischen Tiefen – zu kommen und alte seelische Verletzungen zu heilen. Ebenso benutzen manche Entspannungsverfahren (z. B. das Autogene Training) Imagination zur Vertiefung der Entspannung und Erholung. Imagination wird heute selbstverständlich als starke Technik sogar in finanzstarken und profitorientierten Bereichen wie Leistungssport, Führungskräfte-Coaching und Unternehmensmanagement eingesetzt.

Die moderne Hirnforschung liefert einige gute Erklärungsmodelle, wie wir uns diese nahezu magische Wirkung erklären können. Wir wissen heute, dass es, immer wenn wir etwas erleben oder tun, im Gehirn zu spezifischen Aktivierungsmustern von Nervenzellen kommt. Sie bilden unser komplexes Erleben mit allen Sinneswahrnehmungen im Gehirn ab. Wenn wir dieselbe Situation imaginieren, werden im Gehirn die für diese Erfahrung zuständigen Neuronenmuster in nahezu derselben Stärke aktiviert, einschließlich der verschiedenen Sinnesreize. Konnten Sie bei meiner kleinen Eingangsmeditation den Sand spüren, das Kokoswasser schmecken, das Meer rauschen hören, die Entspannung der Muskulatur spüren? Konnten Sie sich einen Moment innerlich ausruhen?

Wir können sogar noch weiter gehen und über Imagination unser Gehirn für unser tägliches Denken und Tun trainieren. Spitzensportler üben komplexe neue Abläufe (z.B. eine neue Figur am Stufenbarren) zunächst immer wieder in der Imagination. Sie machen sich die körperlichen Abläufe sehr bewusst und trainieren dieses Gefühl. Wenn sie dann in der Realität die Übung ausführen, ist ihr Gehirn und Körper den Ablauf schon gewöhnt. So kann das Training effektiver werden.

Aus diesen beiden Beispielen können wir ableiten, dass wir unser Gehirn, unser Denken, Fühlen und Tun offenbar bewusst beeinflussen und sogar weiterentwickeln und heilen können. Wenn Sie für philosophische oder spirituelle Fragen offen sind, könnten Sie an dieser Stelle einen gedanklichen oder meditativen „Ausflug“ machen und für sich untersuchen: Was ist eigentlich Realität? Unsere westliche, materialistisch geprägte Kultur definiert Realität gerne

als das, was man messen kann. Macht das wirklich Sinn? Gibt es nicht so viel, was wir nicht messen können und trotzdem ganz real erfahren und spüren?

In diesem Artikel möchte ich auf einige Besonderheiten der Anwendung von Imaginationen in der Traumatherapie eingehen. Auch hier wissen wir schon lange um die positive Macht von inneren Bildern – nicht zuletzt von unseren Patienten selbst. Menschen mit schweren Lebensschicksalen berichten, dass sie schlimme Zeiten in ihrem Leben nur überstehen konnten, weil sie sich tröstende Phantasiewelten und innere Helfer „erdachten“. Vielleicht hatten Sie als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konnten sich in belastenden Situationen über die Phantasie an einen Ort der Sicherheit beamten.

Vielleicht sind Sie aber auch ein „Kopfmensch“ und verstehen gerade überhaupt nicht, wie dieser „Phantasiestück“ Ihnen helfen könnte, stabiler und besser mit Ihrem Alltag umzugehen. Dann erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es sich anfühlt, wenn negative Bilder und Erinnerungen sich in Ihr Alltagsleben drängen. Obwohl es doch „nur Erinnerungen“ sind, lösen sie Angst und Spannung. Positive Bilder dagegen (z.B. Erinnerung an einen schönen Urlaub oder einen geliebten Menschen) haben eine positive Wirkung auf unser Gehirn und damit auf unseren Gesamtzustand. Unsere Gedanken scheinen also eine erstaunliche Kraft zu haben, unsere Realität zu beeinflussen – in die eine oder in die andere Richtung.

Gelingt es mir z. B. intensiv und mit allen Sinneswahrnehmungen einen Ort vorzustellen, an dem ich mich sicher fühle, entsteht in diesem Moment ein inneres Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit (vielleicht können Sie es am Anfang auch nur erahnen). Meist kann man diese Gefühle recht gut in seinem Körper spüren. In diesem Moment verarbeitet das Gehirn die Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit so, als ob ich gerade wirklich an einem sicheren Ort wäre (Sie erinnern sich: für unsere Gehirn bedeutet Realität und Imagination fast dasselbe). Durch diese Hirnaktivität verstärken sich die Hirnregionen bzw. die Neuronenverbände, welche für das Gefühl von Sicherheit verantwortlich sind. Trainiert man dies, lernt das Gehirn, dieses Sicherheitsgefühl schneller und häufiger zu aktivieren. Für traumatisierte Menschen, die sich oft in einem chronischen Bedrohtheitsgefühl befinden, ist das eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität.

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen haben sich, entsprechend den verschiedenen typischen Symptomen nach Traumatisierung, einige spezielle Imaginationen und Übungen als besonders geeignet erwiesen. Ziele sind dabei vor allem, innere Spannung zu reduzieren, überflutende Gefühle zu regulieren und Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit zu entwickeln. Sehr effektiv erweisen sich Imaginationstechniken darin, Intrusionen und Flashbacks zu stoppen und aufzulösen. Im deutschsprachigen Raum haben vor allem Traumatherapeutinnen wie Luise Reddemann oder Michaela Huber viele hilfreiche Übungen gesammelt und weiterentwickelt. Die meisten Texte sind bereits gut bekannt, zahlreich in Büchern und dem Internet veröffentlicht (u. a. „Imagination als heilsame Kraft“ von Luise Reddemann, „Der Innere Garten“ von Michaela Huber).

Beginne ich mit einem Menschen mit einer Traumafolgestörung zu arbeiten, erarbeite ich mit diesem zunächst ein Verständnis für die Symptome und Beschwerden, die seinen Alltag am meisten einschränken. Daraus lässt sich dann gut ableiten, welche Techniken wahrscheinlich am schnellsten Entlastung bringen können. Leidet ein betroffener Mensch z.B. stark unter Intrusionen, ist es sehr entlastend, wenn er schnell lernt, diese mit Hilfe der Video-Stopp-Technik und anschließend der Tresorübung zu stoppen und zu distanzieren. Stehen starke innerseelischen Spannungen zwischen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen im Vordergrund, eignet sich der erweiterte Sichere Ort im Sinne einer Homebase sehr gut, um die Ambivalenzen etwas zu entspannen und mehr inneren Raum zu schaffen.

In meinem Artikel möchte ich vor allem auf einige praktische Erfahrungen eingehen, die ich im Laufe der Jahre im gemeinsamen Einüben und Trainieren mit meinen Patientinnen ge-

sammelt habe. Zunächst werde ich auf einige allgemeine Empfehlungen im Kontext von Imaginationen eingehen. Im Anschluss greife ich spezifische Übungen auf, die sich meiner Erfahrung nach bewährt haben. Zu jeder Übung benenne ich, an welcher Stelle sie hilfreich sein kann und wo Sie den Übungstext finden. Bei einigen Übungen beschreibe ich Ihnen die Variante, mit der ich arbeite. Im Anschluss finden Sie Anregungen zu spezifischen Schwierigkeiten oder Herausforderungen bei der jeweiligen Übung.

2. Seien Sie der Harry Potter Ihrer inneren Welt

Möchten Sie Imaginationen üben, suchen Sie sich zunächst einen ruhigen und sicheren Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit ungestört sind. Beginnen Sie Ihre Imagination am Besten immer mit einer Achtsamkeitsübung. Eines der Hauptprobleme traumatisierter Menschen ist es, dass sie sich und ihren Körper nicht oder nur eingeschränkt wahrnehmen und sich somit ihrer Gefühle, Gedanken, Körpergefühle und Grenzen nicht bewusst sind. Dies ist aber zwingende Voraussetzung, um für sich sorgen und für seine Grenzen eintreten zu können. Es gibt unendlich viele verschiedene (auch sehr kurze) Achtsamkeitsübungen. Ich nutze gerne den Bodyscan und eine kurze bewusste Wahrnehmung und Beruhigung des Atems.

Üben Sie am Anfang vorrangig in Situationen, wo es Ihnen relativ gut geht. Üben Sie lieber mehrfach am Tag 2 Minuten als einmal lang. Je mehr Übung Sie haben, desto schneller wird es greifen. Sie werden lernen, die Imagination dann auch ohne ruhige Umgebung und in angespannten und Krisensituationen aufzurufen. Aber es ist eben wie bei der Feuerwehr. Sie übt auch nicht erst in der Brandsituationen, sondern viele Male davor und immer in Ruhesituationen.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Imagination darf auch Spaß machen und spielerisch sein. Dann klappt es am besten. Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Geschichten, Filme usw. Welche Tricks benutzen deren Helden und Heldinnen? Vielleicht schauen Sie noch mal Ihr Lieblingsmärchen der Kindheit an. Letztendlich gilt: Was hilft, ist ok.

Imaginationen können unterschieden werden in passive und aktive Imaginationen. Sie kennen es sicher, Phantasien einfach entstehen zu lassen, sozusagen zuzuschauen, was so auftaucht. Das ist sehr spannend, um Informationen aus dem eigenen Unterbewusstsein zu erforschen, z.B. um neue kreative Lösungsmöglichkeiten zu finden. Alle Imaginationen, die ich hier besprechen möchte, sind aktive Imaginationen. Wir steuern sehr bewusst, was auftauchen soll. Ziel ist es, ausschließlich positive oder zumindest neutrale Phantasien und Gefühle entstehen zu lassen. Imaginieren ist wie Zaubern. Wir bestimmen, was passieren soll und verändern alles, was uns nicht gefällt. In der Imagination ist alles möglich, auch das Unrealistische. Wir sind sozusagen Harry Potter oder Hermine in unserer eigenen, inneren Welt.

Wenn Sie eine Übung mit angenehmen Bildern haben (z. B. Sicherer Ort, Innerer Garten) können Sie die positiven Empfindungen intensivieren, indem Sie versuchen die Erfahrungen aller Sinne genauer wahrzunehmen: Was sehen/hören/riechen Sie? Was spüren Sie auf der Haut? Wie geht es Ihren Muskeln/Bauch/Atmung? Wo im Körper ist Wohlbefinden? Manche traumatisierte Menschen empfinden bestimmte Sinneseindrücke als sehr unangenehme (Trigger). Lassen Sie diese einfach weg oder verändern Sie sie.

Hilfreich ist, wenn Sie für die positiven Bilder und Gefühle Anker im Außen schaffen, die Sie innerlich damit verbinden. Sie können z.B. ein Bild malen und gestalten oder sich „Erinnerungsobjekte“ dafür anschaffen (z.B. ein schöner Stein), die Sie dann immer als Symbol und

Hilfsmittel zum Aufrufen der Imagination in der Hosentasche oder im Notfallkoffer dabei haben können.

Wenn Sie mit der Übung nicht zurechtkommen oder sie nicht klappt, kann das verschiedene Gründe haben. Es kann innere Beweggründe geben z.B. dass das Symptom noch eine wichtige Funktion hat. Am häufigsten habe ich allerdings erlebt, dass die Übung für den einzelnen etwas angepasst und schrittweise eingeübt werden musste. Die meisten Menschen hatten allerdings viel zu hohe Ansprüche an sich und falsche Vorstellungen davon, was Imagination bedeutet. Wenn es Ihnen möglich ist, gedanklich durch Ihre Wohnung zu gehen und einem anderen Menschen zu beschreiben, was da so steht – dann sind Sie jemand der prinzipiell imaginieren kann.

Imaginationen können im Alltag genutzt werden, aber auch als Einschlafhilfe. Imaginieren Sie am Tag und wollen danach nicht schlafen, beenden Sie die Imagination mit einem bewussten Augenöffnen, kräftigen Recken und Strecken (ggf. auch Herumhüpfen) und tiefem Durchatmen. Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, bleiben Sie einfach an der angenehmsten Stelle der Übung und machen es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken.

Es kann hilfreich sein, sich selbst eine Aufnahme mit dem Übungstext zur Selbstanleitung zu erstellen. Es gibt aber auch entsprechende Medien auf dem Markt. Ich persönlich glaube, dass die selbstbesprochenen Mittel besser sind. Sie machen uns deutlich, dass wir uns auch selbst helfen können und nicht immer auf andere angewiesen sind. Je stärker unsere Selbstwirksamkeitserwartung ist, desto aktiver und freier sind wir in unseren Beziehungen.

3. Allgemeine Tipps und Tricks

Im Rahmen der praktischen Arbeit mit traumatisierten Menschen sind mir einige typischen „Stolpersteine“ aufgefallen. Mit den Patientinnen zusammen konnten wir immer wieder Lösungen finden, die ich Ihnen als Tipps und Tricks direkt unter das Problem stelle.

- „Wegdriften“ (Dissoziation) oder Auftauchen negativer Bilder (z. B. Traumabilder):
 - Lassen Sie die Augen offen und fixieren Sie einen Punkt im Raum.
 - Üben Sie im Sitzen (nicht liegen). Stellen Sie Ihre Füße (möglichst ohne Schuhe) fest auf den Boden. Nehmen Sie zwischendurch immer wieder ganz bewusst Ihre Füße auf dem Boden wahr. Stampfen oder drücken Sie ggf. dabei mit beiden Füßen fest auf den Boden.
 - Sie müssen sich bei der Übung nicht vollständig entspannen. Wenn Sie möchten, können Sie einen Teil des Körpers bewusst angespannt lassen (z.B. lassen Sie einen Arm angespannt, um sicher zu sein, dass Sie die Kontrolle haben).
 - Es reicht auch über den Inhalt der Übung einfach ohne einleitende Entspannung oder Trance nachzudenken und sich die Ideen ggf. aufzuschreiben (z.B. Was bräuchte ich für eine Umgebung, um mich sicher zu fühlen?). Bei diesem Nachdenken kann man auch im Raum hin und her gehen oder gleichzeitig einen Igelball benutzen.
 - Erarbeiten Sie im Gespräch mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, wie z.B. ein sicherer Ort aussehen müsste. Wo wäre er, wie groß, welche Schutzmechanismen sollen da sein usw.
 - Beschäftigen Sie sich immer nur ganz kurz mit dem Imaginationsthema und wenden dazwischen immer wieder eine Reorientierungstechnik an. Stellen Sie sich ggf. einen Wecker, der Sie im Fall der Fälle reorientiert.
- Keine Bilder tauchen auf oder nur kurz, ohne spürbare Gefühle:

- Haben Sie nicht die Erwartung, Sie müssten Bilder und Filme sehen wie im Kino. Zum einen ist es eine Frage der Übung und zum anderen muss man sich das Ganze auch nicht zu phantastisch bildhaft vorstellen. Vielleicht hilft Ihnen die Frage: Wenn ich was sehen würde, wie sähe das aus (z. B. Wenn ich einen Baum sehen würde, was wäre das für ein Baum?)?
 - Übrigens sagt man: Ein Drittel der Menschen kann spontan imaginieren, ein Drittel kann es lernen und das verbleibende Drittel muss sich vielleicht nach einer anderen Methode umsehen (z. B. Musik). Nicht jede Strategie ist für jeden geeignet.
 - Es ist völlig ausreichend für den Anfang nur ein kurzes Bild wahrzunehmen. Schließlich muss Ihr Gehirn ja erst noch lernen und trainieren, wie es ein gutes Gefühl „produziert“.
 - Überlegen Sie, wie es sich anfühlen würde, wenn das Bild real wäre.
 - Versuchen Sie möglichst viele Sinnesqualitäten aufzurufen. Im Zweifelsfall fragen Sie sich z.B.: Welche Farben und Formen könnte ich sehen, wenn ich sie sehen würde? Welche angenehmen Gerüche oder Geräusche würde ich wahrnehmen, wenn ich sie wahrnehmen würde.
- Unerwünschte Besucher an positiven Imaginationsorten:
 - Ihre Phantasie gehört Ihnen und damit auch alle Orte, die Sie in der Imagination erschaffen. Sie haben das Recht, alles was unangenehm oder unpassend ist zu verändern und z. B. auch unerwünschte Besucher wegzuschicken.
 - Falls Sie sich nicht so einfach wegschicken lassen, schauen Sie, ob Ihnen dabei jemand in der Imagination helfen kann (Innere Helfer wie Riesen, Drachen, Engel mit Flammenschwert, Ritter, hilfreiche Tier usw.).
 - Richten Sie evtl. einen separaten Ort ein, an den Sie (oder Ihr Helfer) den unerwünschten Besucher bringen können (z. B. einen separat abschließbaren Garten, ein Gefängnis, ein abgelegener Stern).
 - Wenn positive Bilder auftauchen, passiert etwas, was das Positive kaputt macht:
 - Das kann verschiedene Ursachen haben, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Versuchen Sie „den Imaginationsfilm“ an der Stelle anzuhalten, an der es noch schön war oder auf diese Stelle zurückzuspulen.
 - Wenn das nicht geht, beenden Sie die Imagination sobald negative Bilder kommen. Wie gesagt reicht es gerade am Anfang auch, für ein paar Sekunden ein positives Bild zu haben.
 - Imaginationen triggern:
 - Die Konzentration auf die eigene Phantasie (und damit auf sich selbst) kann alte Traumata antriggern. Häufige Reize sind Gerüche, Geräusche, Farben und Konzentration auf eine Körperregion. Verwenden Sie dann Übungen, die diese Trigger nicht enthalten (z. B. nur Bilder imaginieren ohne andere Sinnesqualitäten)
 - zu hohe innere Anspannung:
 - wenden Sie vor dem Üben spannungsreduzierenden Techniken an (z.B körperliche Aktivität wie Joggen oder lockeres Hüften und Schütteln, Dehnungsübungen, PMR, Atemtechniken), so dass Sie freier für die Übung werden.

4. Sicherer Ort/Wohlfühlort

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen; Möglichkeit zur Selbsttröstung; gut geeignet bei anhaltendem oder wiederkehrendem Gefühl, bedroht zu sein.

Die Imagination „Wohlfühlort“ ist auch für nichttraumatisierte Menschen eine wunderbare Übung zum Regenerieren und auch gut geeignet bei Schlafstörungen.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Ort vor (und gestalten ihn), an dem Sie sich absolut sicher und geborgen fühlen.

Tipps und Tricks:

- Beliebte Orte sind Zimmer/Häuser, Baumhäuser, Inseln, versteckte Stellen im Wald, Höhlen, Unterwasserräume.
- Ist ein sicherer Ort nicht vorstellbar, versuchen Sie, sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie sich zumindest wohl fühlen oder einen realen Ort, wo Sie sich schon einmal sicher oder wohl gefühlt haben.
- Manchmal gibt es scheinbar keinen sicheren Ort auf der Erde. Sicherer könnten entfernte Sterne oder Planeten oder auch eine Landschaft in einem Märchen oder einer Sage sein. Brauchen Sie ein Transportmittel oder einen Zauber, um dorthin zu gelangen? Dann schaffen Sie ihn (z. B. Zauberstab, Flugzeug, Boot, Rakete). Wo würden Sie einen Menschen verstecken, den Sie gern haben?
- Setzen Sie Zauberkräfte ein. In der Phantasie können wir (im Gegensatz zur Realität) ja zaubern. Nutzen Sie Märchen, Geschichten oder Science Fiction Geschichten, um dort Ideen zu sammeln (z. B. unsichtbare Magnetfelder, nur mit Geheimwort zu öffnende Pforten, Schutzwände aus Licht).
- An Ihrem sicheren Ort sollten reale Menschen (auch geliebte) keinen Zutritt haben. Zum einen können Sie dadurch erleben, dass man sich auch mit sich allein wohl fühlen kann, zum anderen können Beziehungen zu Menschen phasenweise immer mal schwierig sein (z. B. wenn man gerade enttäuscht ist von demjenigen). Wenn es unbedingt sein muss, dass ein realer Mensch aus dem Außen als Helfer am sicheren Ort ist, machen Sie eine „kleine Kopie“ des realen Menschen in Ihrem Inneren - und zwar NUR von den guten Seiten desjenigen. Auch der liebste Mensch hat seine Schattenseiten und sollte deshalb nicht am sicheren Ort sein.
- Prüfen Sie sehr genau, ob der Ort sicher ist. Welche Grenzen hat er (z. B. Mauern, Hecken, Magnetfelder) und wie können Sie rein und raus gelangen? Braucht es vielleicht Helfer, die den Ort bewachen (z. B. Ritter, Soldaten, Riesen, Batman, Engel, Tiere)?
- Richten Sie sich Ihren Ort so ein, wie es stimmig ist. Manchmal darf es zunächst nur ein ganz karger Raum sein (vielleicht eine dunkle Höhle). Mit der Zeit darf der Ort sich entwickeln und erweitern mit allem, was man so gebrauchen kann (Feuer, Ofen, Decken und Kissen, Licht, Essen und Trinken, Spielzeug usw.).
- Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr (sofern das angenehm für Sie ist). Was kann man sehen, hören, riechen, fühlen? Verändern Sie alles, was stört und richten Sie es sich so ein, dass es sich gut für Sie anfühlt.
- Möchten Sie an dem Ort allein sein oder z. B. hilfreiche Wesen oder liebe Tiere dahin einladen?

Der sichere Ort – Platz für Alle

Ich arbeite seit Jahren gern mit der Vorstellung von unterschiedlichen inneren Anteilen in unserer Persönlichkeit. Wir wissen inzwischen, dass wir keine über die Zeit stabile Persönlichkeit haben. Wir sind durch unsere lebenslangen Erfahrungen geprägt und in ständiger Veränderung begriffen. Wir tragen in uns unterschiedliche und sich teilweise widersprechende Bedürfnisse und Handlungsmechanismen. Diese sind in verschiedenen Bereichen des Gehirns als komplexe Erregungs- und Handlungsmuster (kleine neuronale Einheiten von Ge-

fühlen, Gedanken, Körpergefühlen, Handlungsimpulsen) abgespeichert und werden in ähnlichen Situationen immer wieder aktiviert. Um mit diesen unterschiedlichen Facetten von uns gut arbeiten zu können, macht es Sinn, sich diese als innere Anteile oder Rollen vorzustellen. Da gibt es z.B. innere (bedürftige, verspielte, wütende) Kinder, Antreiber, verschiedene erwachsene Rollen.

Natürlich haben diese unterschiedlichen Anteile oft auch unterschiedliche, manchmal sich völlig widersprechende Bedürfnisse. Das erleben wir im Alltag als innere Ambivalenzen. Und manchmal mögen sich diese Seiten auch nicht, oder wir als ICH mögen diese Seiten nicht. Wer mag schon seinen Antreiber? Bei traumatisierten Menschen können diese inneren Spannungssituationen noch viel stärker sein, bis hin zur Abspaltung und völligem Getrenntheitsgefühl.

Betrachten wir nun, was das für den sicheren Ort bedeutet. Z.B. haben innere Kinder natürlich andere Schutzbedürfnisse als ein innerer Erwachsener. Sie benötigen meist auch Fürsorge vor Ort (im Inneren), besonders wenn Sie als Erwachsener „im Außen zu tun haben“ (z. B. durch ein Tier oder eine liebevoll Fee). Es kann also gut sein, dass Sie für sich als Erwachsene einen ganz anderen sicheren Ort brauchen als ihr inneres Kind. Ich empfehle deshalb immer, den sicheren Ort gleich etwas größer anzulegen, also eher eine Homepage. Das kann z.B. eine größere Insel sein. Hier können dann alle Anteile ihren eigenen individuellen Raum finden, aber auch Räume haben, in denen man sich trifft (z. B. einen Besprechungsort). Im Übrigen finde ich, auch innere Helfer brauchen die Möglichkeit sich zu entspannen und Kraft zu tanken.

5. Tresorübung

Ziel: Distanzierung belastender Bilder (Flashbacks, Intrusionen). In angepasster Form ist diese Übung auch wunderbar geeignet, Sorgen zu distanzieren, insbesondere wenn sie zu Schlafstörungen führen.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

Ich habe gute Erfahrungen damit, die Übung im Einzelkontakt direkt einzuüben. Sie sollte möglichst in einem relativ stabilen Zustand eingeübt werden und nicht erst, wenn der Betroffene schon von alten Bildern überflutet ist. Beim Erlernen nutzen Sie zunächst einfache Erinnerungsfilme, die kein Trauma sind (z.B. den Moment, an dem Sie heute ihr Frühstück begonnen haben). Erst wenn das gut klappt, können Sie dazu übergehen, die Übung auch mit Traumafilmen zu machen.

Ich empfehle Ihnen, wirklich jeden Schritt bewusst zu machen. Immer wieder erlebe ich, dass Menschen mir sagen, die Tresorübung funktioniere nicht bei ihnen. Wenn ich mir dann erklären lassen, wie sie es machen, berichten sie oft: „Na ich lege den Film halt in den Tresor. Einfach so.“ So funktioniert es meist wirklich nicht.

Ich lade Sie ein, beispielhaft mit zu verfolgen, wie dieser schrittweise Ablauf aussehen kann: Stellen Sie sich dazu bitte vor, hier irgendwo in diesem Raum (z.B. an der gegenüberliegenden Wand) ständen ein Fernseher und ein Videorekorder, auf dem alte Filme abgespielt werden können. Fernseher und Videorekorder sind gerade ausgeschaltet. Schauen Sie sich beide genau an. Wie groß ist der Fernseher? Welche Farbe hat er? Worauf steht er? Wo steht der Videorekorder? Wie groß ist er und welche Farbe hat er? (Anmerkung: Heutzutage muss man diese Übung oft, gerade bei jungen Menschen, an dieser Stelle an die neuen Medien wie DVD anpassen.).

Nun zur Fernbedienung. Sind Sie Rechts- oder Linkshänder? Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten in dieser Hand eine Fernbedienung. Wie sieht die Fernbedienung aus? Welche Farbe, Größe und Form hat sie? Fühlen Sie bitte, wie schwer sie ist. Nun schauen Sie bitte, wo sich der Knopf zum Ausschalten eines Videos befindet (nicht der Knopf für das Anhalten mit Standbild, sondern zum Ausmachen des Videos – also schwarzer Bildschirm). Wie sieht der Knopf aus (Größe, Form, Farbe)? Dann schauen Sie bitte, wo sich die Knöpfe zum schnellen Vor- und Zurückspulen befinden. Wo sind die Knöpfe zum Ton leiser/lauter stellen (besonders der zum leise stellen)? Und dann gibt es da noch einen Knopf, um das Fernsehbild immer heller zu stellen, bis nur noch weißer Gries zu sehen ist. (Anmerkung: dieses schrittweise und sehr genaue Unterscheiden hilft später auch bei traumatischen Filmen emotional mehr in der Distanz zu bleiben)

Bauen wir jetzt das Bild eines Tresors auf. Was wäre ein guter Ort, wo Sie Ihre Traumafilme sicher verschließen können? Das kann ein Tresor sein, ein Hochsicherheitstrakt, ein Verlies tief unter der Erde in einem Berg oder eine gut verschließbare Kiste tief im Meer oder sogar ein eigener Stern, oder irgendetwas anderes, was Ihnen absolut sicher erscheint. (Anmerkung: Nun kommt es darauf an, was die Klientin sich als „Tresor“ ausgesucht hat. Ich beschreibe es hier am Beispiel des Tresors. Die Fragen sind für alle anderen Fälle einfach zu übertragen.)

Wie sieht der Tresor aus? Wie groß ist er? (Bitte gestalten Sie ihn groß genug, damit auch alle unangenehmen Filme hineinpassen, die Sie haben. Ein kleiner Wandtresor reicht in der Regel nicht.) Welche Farbe hat er? Aus welchem Material besteht er? Wenn Sie mögen, fassen Sie den Tresor innerlich an und fühlen, wie stabil er ist. Wo steht der Tresor? (Anmerkung: Ggf. den Weg zu diesem Ort genau beschreiben. Der Aufbewahrungsort sollte gefühlt nicht zu nah zum Alltagsleben des Betroffenen sein, also z.B. nicht im Keller. Dann würde nicht genügend emotionale Distanz entstehen.)

Welchen Verschlussmechanismus hat er (z. B. Drehzahlenschloss oder Codetastatur oder Schloss/Schlüssel)? Haben Sie einen Code oder ein Passwort zum Öffnen des Tresors? Suchen Sie sich bitte ein gutes Passwort/Code aus, was Sie sich gut merken können. (Anmerkung: Hilfreich in der Krisensituation kann sein, diesen Code auf einem Zettel bei sich zu haben – z. B. im Notfallkoffer). Haben Sie einen Schlüssel: Wo bewahren Sie diesen Schlüssel gut auf? (Anmerkung: Ein echter ausrangierter Schlüssel könnte im Notfallkoffer hilfreich sein).

Geben Sie bitte Schritt für Schritt den Code ein (oder nehmen den Schlüssel) und öffnen den Tresor. Wie sieht es darin aus (z. B. Regale)? Schließen Sie nun bitte wieder den Tresor und verschließen ihn. Schauen Sie sich bitte noch mal Ihren „Verschlussort“ an. Ist er sicher genug oder bedarf es zusätzlicher Schutzmechanismen (z. B. Wächter, Zauber, zusätzliche Schlösser, Tresor in ein Bankhaus stellen)?

Nun üben wir das Ganze mit einem Alltagsfilm, z. B. wie Sie heute zum Frühstück gegangen sind. (Anmerkung: Ich beschreibe die Übung hier am Beispiel des „Frühstücksfilms“).

Stellen Sie sich bitte vor, dass Ihr Erinnerungsfilm, wie Sie heute zum Frühstück gegangen sind, gerade im Videorecorder eingelegt ist. Wenn wir ihn anschalten: Welche Szene können wir gerade im Fernseher sehen (z.B. Frau X. betritt die Küche)? Nehmen Sie nun bitte Ihre Fernbedienung und stoppen Sie den Film. Nun drücken Sie bitte auf den Knopf zum schnellen Zurückspulen. Wenn der Film am Anfang angekommen ist, klackt es kurz. Sagen Sie mir dann bitte Bescheid.

Anmerkung: Hilfreich ist es beim Spulen einen Blick auf den Zähler, den Videorekorder oft haben, zu schauen. Ab einem Zählerstand von 10 langsam weiter zurückspulen und den „Countdown“ verfolgen ...9-8-7-6-5-4-3-2-1-0. Dadurch ist gleich ein Selbstregulations-skill eingebaut.

Nun gehen Sie in Gedanken zum Videorekorder und drücken auf den Eject-Knopf. Die Kassette kommt heraus. Bitte nehmen Sie die Kassette in die Hand und legen Sie sie an einen Platz der Ihnen passend erscheint (z. B. Bücherregal). Da es kein bedrohlicher Film ist, braucht er nicht im Tresor verschlossen werden. Damit ist der erste Übungsschritt abgeschlossen. (Anmerkung: Mit dieser Technik können Sie übrigens auch positive Erinnerungsfilme archivieren, um sie in schweren Zeiten bewusst anschauen zu können.)

Nachdem Sie die Technik mit einer „unaufgeregten“ Alltagserinnerung, einem Alltagsfilm, eingeübt haben, können Sie den Schwierigkeitsgrad steigern. Ich empfehle als Nächstes mit einem Erinnerungsfilm an eine unangenehme Situation (z. B. ein unangenehmes Konfliktgespräch) zu üben. Damit trainieren Sie Ihre Fähigkeit, unangenehme Emotionen und Erinnerungen distanzierter zu behandeln, was eine wichtige Voraussetzung ist für den letzten Übungsschritt. In diesem üben Sie mit einem Traumafilm. Den zweiten Übungsschritt sollten Sie möglichst oft (am Anfang 2-3-mal täglich) üben. Nur wenn das sicher funktioniert, wird es auch im Krisenfall mit Traumafilmen gut klappen.

Tipps und Tricks:

- Besorgen Sie sich eine ausrangierte, echte Fernbedienung oder bauen Sie sich eine z.B. aus Holz.
- Üben Sie zunächst mit ungefährlichen Filmen/Erinnerungen.
- Schließen Sie nicht die Augen sondern nehmen Sie die ganze Zeit sehr bewusst die Umgebung wahr. Das hilft Ihnen im Hier und Jetzt zu bleiben
- Legen Sie einen Platz im Raum fest, wo Ihr imaginärer Fernseher und der Videorekorder stehen – möglichst etwas weiter weg von Ihnen.
- Suchen Sie nach inneren Helfern, die Sie dabei unterstützen können, den Film zu beenden und wegzuräumen. Möglichst sollte das jemand sein, der keine Angst vor den Bildern hat – der z. B. sehr stark ist oder ohne Gefühle funktionieren kann.
- Machen Sie die Übung evtl. direkt mit Ihrer Therapeutin zusammen oder mit einem Freund/einer Freundin. Erzählen Sie ihr, was Sie jeweils gerade mit dem Film machen.
- Traumafilme kann man leider nicht so einfach vernichten – auch wenn Sie das vermutlich gerne tun würden. Es ist Ihre Vergangenheit und die können Sie nicht einfach so beseitigen. Verwahren Sie sie sicher an verschlossener Stelle – entweder für immer oder bis zu dem Zeitpunkt, wo Sie das Geschehen in der Therapie verarbeiten möchten.

Zu einigen typischen Hindernissen und Blockaden möchte ich hier ein paar Hinweise geben:

- Der Film geht nicht aus, wenn ich auf den Ausknopf der Fernbedienung drücke:
 - Vielleicht sind die Batterien leer. Tauschen Sie sie aus.
 - Betätigen Sie stattdessen direkt den Ausknopf am Videorekorder.
 - Ziehen Sie den Stecker am Fernseher.
- Die Bilder sind zu groß für einen Fernseher:
 - Nutzen Sie das Bild einer Kinoleinwand und bewegen Sie sich zunächst schrittweise weg von der Leinwand (man kann sich auch von einem inneren Helfer z. B. im Rollstuhl wegschieben lassen). Bitten Sie einen inneren Helfer in den Vorführraum des Kinos zu gehen, den Film auszuschalten und in den Tresor zu räumen.
- Die Bilder sind zu intensiv:
 - Stellen Sie mit dem Regler (Fernbedienung) die Helligkeit des Bildes immer heller, bis nur noch weißer Gries zu sehen ist. Achtung! Nicht dunkler stellen. Das verstärkt die Kontraste und macht es unter Umständen noch schlimmer.
 - Regeln Sie mit der Fernbedienung die Lautstärke herunter.

- Schauen Sie nur aus dem Augenwinkel auf den Film.
- Ich traue mich nicht zum Rekorder hin:
 - Bitten Sie einen inneren Helfer (siehe oben). Vergessen Sie nicht, sich danach bei ihm zu bedanken und auch ihm eine Möglichkeit zum Erholen zu geben (z. B. eigener sicherer Ort).
- Tresor ist voll:
 - Vergrößern Sie den Tresor oder schaffen Sie einen neuen.
- Die Filme kommen immer wieder aus dem Tresor raus:
 - häufige Ursachen sind: Tresor ist voll, Tresor ist nicht genug abgesichert (z. B. besserer Verschluss nötig oder Wächter), ein innerer Anteil (z. B. Täterintrojekt) holt sie immer wieder raus, es gibt einen guten Grund nicht zu vergessen, ständige Trigger im Außen
- Es sind keine Bilder sondern Geräusche:
 - Nutzen Sie die Metapher der Kassette/Kassettenrekorder und verschließen Sie die Kassette im Tresor (ggf. vorher Ton leise stellen)
- Es sind keine Bilder, sondern Körpergefühle (z. B. Schmerzen):
 - Versuchen Sie den Schmerz in einem Bild zu beschreiben. Wie sieht er aus (z. B. ein Messer, ein Stein)? Wie groß ist dieser Schmerz (z. B. faustgroß)? Welche Farbe hat er? Welche Konsistenz hat er?
 - Nehmen Sie dann dieses Objekt des Schmerzes und schaffen Sie es an einen sicheren (abgeschlossenen) Ort.
 - Zum „Herauslösen“ des Objektes kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, dass heilsames (heiliges) Licht den Vorgang unterstützt.

Meine Erfahrung ist, dass es immer eine logische Erklärung gibt, wenn etwas nicht funktioniert und es gibt immer eine passende Lösung, zumindest einen Kompromiss. Seien Sie kreativ und überlegen Sie, was Sie machen würden, wenn Ihnen dasselbe Problem mit Ihrem echten Videorekorder/Fernseher passieren würde. Zur Not gibt es ja auch noch den Fernsehmonteur.

Bewährt hat sich, nach der Tresorübung regelhaft die Übung des sicheren Ortes zu machen und sich körperlich zu betätigen, um die Grundspannung weiter zu senken.

Lebewesen, auch bedrohliche Menschen, gehören nicht in den Tresor. Um diese sicher zu distanzieren und aus dem eigenen, inneren Alltagsleben zu entfernen brauchen wir andere Methoden bzw. Ort.

6. Innerer Garten

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven, Nachdenken darüber, wie die Zukunft gestaltet sein soll

Übungstext: siehe „Der Innere Garten“ von Michaela Huber und L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Garten vor und gestalten ihn so, dass Sie sich wohl und geborgen fühlen.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie, dass Ihr Garten die richtige Größe hat (er darf auch die Größe eines Balkonkastens oder eines Fingerhutes haben) und er braucht möglichst eine gute Begrenzung (z.B. Hecke, Zaun, Mauer).
- Der innere Garten ist ein Raum zum Ausruhen und Kraft sammeln. Erlauben Sie sich, das zu tun und lassen Sie notwendige Gartenarbeiten durch Zauber umsetzen oder bitten Sie innere Helfer, dies zu übernehmen. Also bitte nicht die ganze Zeit Rasen mähen (es sei denn, es tut ihnen gut).
- Richten Sie sich im Garten eine besonders schöne Stelle zum Ausruhen (Sitzen, Liegen) ein.
- Schauen Sie, was Sie im Garten an Versorgung haben möchten (z. B. Essen, Trinken, Bücher). Vielleicht möchte Sie ja ein innerer Helfer.

7. Baumübung

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Halt, Stabilität und genährt werden; Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven; Wahrnehmen der eigenen Verbindung mit Himmel und Erde

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich einen Baum vor, betrachten ihn zunächst und nehmen dann Kontakt mit ihm auf. Sie nehmen wahr (oder machen sich Gedanken darüber), was es für den Baum bedeutet, von der Erde und der Sonne genährt zu werden. Sie können sich selbst dabei auch mit Dingen nähren lassen, die Sie selbst gerade benötigen. Wenn Sie möchten, können Sie mit dem Baum eins werden und dann noch intensiver wahrnehmen, wie es ist, von Erde und Sonne genährt zu werden.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie sich den Baum mit allen Qualitäten gut an (Größe, Umfang des Stamms, Verwurzelung, Astwerk, Blätter, Borke, ggf. auch Blüten und Früchte).
- Versuchen Sie sich möglichst einen starken und gesunden Baum vorzustellen. Diese Übung soll vor allem positive Bilder enthalten. Verändern Sie alles so, dass es sich gut anfühlt.
- Wenn das Einssein mit dem Baum Angst auslöst, betrachten Sie den Baum nur von außen, berühren ihn vielleicht oder lehnen sich an seinen Stamm an.

Sehr gut ist auch, die Übung etwas abgewandelt im Stehen (möglichst barfuß) zu machen. Stellen Sie sich vor, dass aus Ihren Füßen Wurzel tief in den Boden wachsen, sie halten und durch diese Wurzeln positive Energie aus der Erde in Ihren Körper fließt – bis in die letzte Zelle. Wenn Sie mögen, nehmen Sie auch wahr, wie positive Energie in Sie hereinfließt und alles was unangenehm ist, Spannung und Angst, in die Erde abfließen (wie in einem Kreislauf). Manchmal hilft es auch, dazu in den Wald zu gehen und sich einen schönen Baum als „Übungspartner“ zu suchen.

8. Lichtübung

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen, Ruhe und Heilung – insbesondere auf Körperebene; körperliche Entspannung und Schmerzreduktion; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven

Übungstext:

Bitte nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein, richten Ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf Ihren Atem, der ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt. Spüren Sie dann in Ihren Körper und registrieren die Orte, wo Sie Anspannung, Missempfindung oder Schmerzen spüren. Wenn Sie möchten, können Sie sich diese Stelle noch bewusster machen, indem Sie z.B. erforschen, welche Form und Gestalt die Spannung hat.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, es befände sich eine positive, heilende Licht-/Energiequelle oberhalb Ihres Kopfes. Es könnte z.B. ein wunderbarer heiliger Wasserfall sein. Es ist ein Licht der Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit. Aus dieser Lichtquelle strömt ein angenehmes Licht über Ihren gesamten Körper, in einer Farbe Ihrer Wahl, die Sie mit Wohlbefinden, Heilung, Schmerzlinderung in Verbindung bringen. Lassen Sie dieses Licht nach und nach Ihren Körper umfließen und einhüllen. Dann lassen Sie das positive Licht durch den Scheitel Ihres Kopfes in Ihren gesamten Körper strömen, ganz besonders hin zu der Stelle in Ihrem Körper, wo die Spannung ist, die Sie am Anfang registriert haben. Das Licht umhüllt, umflutet und umgibt nun dieses Gebiet mehr und mehr, füllt auch das Innere des Gebildes aus, bis schließlich die Energie dieses heilenden Lichtes die Spannung mehr und mehr vielleicht verkleinert, auflöst in immer kleiner werdende Bestandteile, bis sie schließlich so klein sind, dass sie nicht mehr zu spüren sind.

Nehmen Sie wahr, wie das Licht nach und nach vom Kopf, über Hals, Schulter/Nacken, Brustkorb, Bauch, Beine bis in die Füße (Arme nicht vergessen) fließt und den Körper bis in die letzte Zelle mit Liebe, Güte, Klarheit und Weisheit anfüllt. Vielleicht fangen Ihre Zellen an, liebevoll zu lächeln. Mit diesem Fließen der heilenden Energie werden alle Spannungen, Schmerzen und unangenehmen Gefühle aus dem Körper in die Erde gespült und dort transformiert. Die frei gewordenen Stellen werden aufgefüllt mit neuer liebevoller Energie.

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, können Sie diese zunächst auslassen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, durch die Übung zu viel Energie im Körper zu haben, können Sie sich am Ende der Übung noch vorstellen, wie der überschüssige Teil der Energie durch die Hände und Füße wieder zurück zur Erde fließen.

9. Schutzkugel

Ziel: Bewusstwerdung des Raums um den eigenen Körper herum, den man benötigt um sich sicher zu fühlen – insbesondere in der Beziehung mit anderen Menschen; Erfahrung eines Gefühls von Schutz und Geborgenheit.

Wenn die Übung gut eintrainiert ist, kann sie besonders in Situationen mit Anwesenheit vieler Menschen helfen, dennoch bei sich zu bleiben.

Übungstext:

Stellen Sie sich bitte vor, dass um Sie herum eine Kugel, Glocke o. ä. aus wunderbarem, schützendem Licht einer Farbe aufgebaut wird, die Sie mit Schutz und Undurchdringlichkeit verbindet. Die Energie dazu kann z.B. aus der Sonne oder der Erde kommen. Ihre Schutzkugel kann niemand im Außen sehen, Sie können aber alles im Außen sehen. Alles Negative und Bedrohliche der Außenwelt hält sie ab und lässt nur das, was für Sie gut ist, herein. Überprüfen Sie, ob der Raum innerhalb der Kugel groß genug ist. Manche Menschen bevorzugen statt der Kugel oder zusätzlich dazu eine zweite Haut (wie einen Anzug) aus diesem Licht.

Tasten Sie mit Ihren Händen die Lichtkugel von innen her ab (tatsächlich fühlen – nicht nur imaginativ). Halten Sie inne und spüren – Stabilität, Elastizität, Temperatur usw. Nehmen Sie wahr, dass Sie innerhalb der Kugel geschützt sind. Wo im Körper spüren Sie diesen Schutz?

Versuchen Sie nun ganz langsam und vorsichtig, sich im Raum zu bewegen und dabei Ihre Schutzkugel mitzunehmen. Erproben Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie an Schränken und Wänden vorbeikommen. Trainieren Sie den Schutz stabil aufrecht zu erhalten, auch wenn Sie sich im Raum bewegen.

Im zweiten Schritt macht es Sinn, die Übung mit einem Übungspartner zu machen: Beide Partner bauen dabei ihre eigene Kugel auf. Bewegen Sie sich beide ganz langsam im Raum und achten darauf, dass sich die Kugeln zunächst nicht berühren. Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich begegnen/ansetzen?

Bleiben Sie nun stehen und erspüren erneut Ihren Schutzraum. Niemand sieht Ihre Schutzkugel und doch gibt es sie. Sie können sie spüren. Nehmen Sie nun Blickkontakt zu Ihrem Übungspartner im Raum auf (zunächst deutlicher Abstand) und gehen Sie langsam (!) auf ihn zu, bis Ihre Schutzkugeln sich fast, aber noch nicht wirklich, berühren. Bleiben Sie stehen. Wie fühlen Sie sich? Wo im Körper fühlen Sie den nahen Kontakt (z. B. Druck auf der Brust)?

Gehen Sie noch einen ganz kleinen Schritt (wenige Zentimeter) auf Ihr Gegenüber zu, bis Sie spüren können, dass sich die beiden Schutzkugeln nun leicht berühren. Jetzt sind beide Schutzkugeln ein Stück miteinander im Kontakt, ohne einander zu überschreiten. Wie geht es Ihnen jetzt?

Gehen Sie wieder so weit zurück, dass Sie spüren können, Sie sind wieder mit Ihrer Schutzkugel allein. Spüren Sie nach, was sich verändert hat.

Gehen Sie nun noch eine Weile im Raum umher. Wenn Sie wollen, bleiben Sie wieder voneinander stehen und spüren, ob Sie in den Schutzraum des Anderen hineingehen möchten und ob Sie den Anderen in Ihren Schutzraum lassen wollen. Sie können aber auch weiterhin im Raum umhergehen und Ihre eigene Schutzkugel genießen.

Üben Sie verschiedene Begegnungsvarianten und trainieren Sie sich in der Fähigkeit, Ihren Schutz trotz der „Irritationen“ durch Andere aufrecht zu erhalten.

Tipps und Tricks:

- Üben Sie das möglichst in einem Raum, der groß genug ist, damit sowohl jeder seinen eigenen Raum hat als auch noch zusätzlicher Raum zum Bewegen ist.

10. Innere Helfer

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Trost, Halt und Unterstützung; Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen und bei Gefühlen von Verlassenheit, Zugang zu eigenem, inneren (unbewussten) Wissen über den Weg zur Heilung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung geht es darum, sich innere Helfer vorzustellen, die einem in allen Lebenslagen helfen können – um sich sicher zu fühlen, getröstet zu sein, um innere Kinder zu versorgen oder Wunden zu heilen oder um Antworten auf wichtige Fragen im aktuellen Leben zu finden. Mit diesen Helfern kann man dann Kontakt aufnehmen und z. B. um Rat fragen.

Tipps und Tricks:

- Entdecken Sie in sich je nach Situation durchaus unterschiedliche Helfer (für Fragen vielleicht eine weise alte Frau oder Mann oder weise Heiler; zum Schutz starke Helfer wie Riesen, Zauberer, Drachen, wilde Tiere; zum Trost vielleicht Engel, liebevolle

Tiere, Lichtgestalten, Feen). Hilfreich können auch sprechende weise Tiere, Pflanzen und Bäume, Gewässer usw. sein.

- Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Mythen, Geschichten und ganz besonders ihre spirituellen Erfahrungen. Sind Sie in Kontakt mit Gott oder einer göttlichen Kraft, haben Sie hier eine riesige Unterstützung.
- Gab es früher einen Menschen oder ein Tier (ein lebendiges oder auch ein Plüschtier) der/das wichtig für Sie war, dann können Sie sich vorstellen, dass dieser Mensch/dieses Tier in Ihnen als positiver Helfer mitwirken kann. Machen Sie dazu eine „Kopie“ des realen Menschen/Tiers mit seinen nur guten Eigenschaften. Denken Sie daran, dass reale Menschen (oder Tiere) immer neben positiven auch negative Seiten haben. Ihr innerer Helfer ist aber nur positiv.
- Sehr hilfreich ist auch, sich die eigene, innere Weisheit als „sich selbst in vielen Jahren“ (als alter Mensch, der die Turbulenzen des Lebens überstanden hat und weiß, wie alles ausgegangen ist) vorzustellen.

11. Sich von innerem Gepäck distanzieren

Ziel: Bewusstmachung, wie viele Lasten man im Alltag mit sich rumschleppt und Prüfung, ob man nicht manches davon ablegen könnte; Erleben einer vorübergehenden Erleichterung von den Lasten; Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven. Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe; Gute Einschlaf-Übung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellen Sie sich vor, auf Wanderschaft zu sein, mit viel Gepäck beladen. Sie gelangen an einen Ort zum Ausruhen, können das Gepäck ablegen und sich ausruhen. In manchen Versionen dieser Übung können Sie sogar an diesem Ort von einem hilfreichen Wesen ein Geschenk bekommen, welches hilft, das Problem, was Sie gerade haben, zu lösen. Nach dem Ausruhen überprüfen Sie, welche Gepäckstücke Sie auf der weiteren Wanderung noch mitnehmen wollen.

Tipps und Tricks:

- Wenn Sie am Ende der Übung all Ihr Gepäck wieder aufnehmen wollen, dann ist das ok so. Vielleicht möchten Sie darüber nachdenken, warum das für Sie wichtig ist.
- Es ist ausdrücklich erlaubt, Ballast zurückzulassen – unter Umständen auch an einem sicheren Ort zu deponieren (Abwandlung der Tresorübung).
- Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, bleiben Sie einfach in der angenehmsten Stelle der Übung (Gepäck ist abgelegt) und machen Sie es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken. Ihr Gepäck können Sie dann am nächsten Morgen wieder aufsammeln. Manchmal erledigt sich ein Teil des Gepäcks sogar über Nacht allein.

12. Inneren Beobachter kennenlernen

Ziel: Distanzierung von belastenden Gefühlen und Zuständen; Technik bei der Traumaexposition; gute Alternative zur Achtsamkeitsübung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung beobachten Sie sich selbst. Zunächst achten Sie auf Ihren Körper und machen sich bewusst, dass Sie den Körper beobachten können und deshalb mehr als der Körper sind. Danach beobachten Sie Ihre Gedanken und machen sich bewusst, dass Sie die eigenen Ge-

danken beobachten können und deshalb mehr als diese Gedanken sind. Gleiches machen Sie anschließend mit der Stimmung und den Emotionen. Im letzten Schritt beobachten Sie sich selbst beim Beobachten und machen sich bewusst, dass Sie sich beim Beobachten beobachten können. Der Beobachter des Beobachters ist der innere Zeuge, der alles sehr distanziert wahrnehmen kann. Diese Fähigkeit kann man gut in emotional belastenden Situationen nutzen.

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, kann man diese zunächst auslassen.
- Viel üben.
- Um den inneren Beobachter zu entwickeln, gibt es sehr viele Übungen unter dem Stichwort Achtsamkeitsübungen