

# Übungsplatz: Innerer sicherer Ort

Eine Fantasiereise, um Geborgenheit zu finden

▲ Sicherheit, Gelassenheit

■ 10 Minuten

/ Ruhe

**Der innere sichere Ort ist ein Platz in unserer Vorstellung, an den wir uns zurückziehen können, wenn wir Belastendes fernhalten und Kraft tanken wollen. Wir müssen ihn nur einmal gestalten.**

1. Schließen Sie dafür die Augen oder lassen Sie den Blick auf einem Punkt im Raum ruhen. Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie tief ein und wieder aus.

2. Stellen Sie sich nun einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen, zum Beispiel ein schönes Zimmer, einen Platz in der Natur oder etwas ganz anderes. Der Ort kann real existieren oder nur in Ihrer Phantasie.

3. Lassen Sie Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen. Erkunden Sie, wie er riecht oder was Sie hören, welche Farben Sie sehen, wie hell er ist und wie warm. Falls Ihnen noch etwas missfällt, zaubern Sie es sich zurecht. Sie können alles, was Sie brauchen, hervorrufen.

4. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, wie wohl und sicher Sie sich nun fühlen. Spüren Sie, wie sich Sicherheit und Wohlbefinden von dem Raum auf Sie übertragen.

5. Überlegen Sie sich eine Verknüpfung, die Sie in zukünftigen Situationen zu Ihrem Wohlfühlort zurückbringt, zum Beispiel eine Berührung oder ein Wort. Führen Sie die Berührung aus oder sprechen Sie innerlich das Wort, während Sie sich Ihr Wohlgefühl vergegenwärtigen.

6. Verabschieden Sie sich von Ihrem Wohlfühlort. Führen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt, indem Sie in Ihre Sitzposition hineinspüren. Atmen Sie nochmal tief ein und wieder aus. Öffnen Sie dann die Augen.

Quelle: Jonas Tesarz u.a.: Schmerzen behandeln mit EMDR. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2018

