



Der sichere Ort

Bei dieser Übung geht es darum, dass Sie sich einen sicheren, inneren Ort erschaffen dürfen. Wichtig ist, dass dieser Ort, wenn Sie ihn einmal erschaffen haben, ganz allein und ausschließlich Ihnen gehören wird. Sie müssen niemandem, nicht einmal ihrem Therapeuten erzählen, wie es dort aussieht. Tatsächlich würde ich sogar davon abraten, es zu tun.

Was für ein Ort kann das sein? Es kann jeder beliebige Ort sein. Ich würde nicht empfehlen, einen real existierenden Ort zu wählen. Dieser Ort kann überall sein. Es kann eine einsame Insel sein, eine Unterseebasis auf dem Meeresgrund, eine Raumstation, eine Lichtung im Wald, ein Penthouse oben auf einem Hochhaus, eine kleine Höhle, eine Berghütte, was immer Sie möchten. Sie sollten sich dort wohl und sicher fühlen, und es sollte Ihnen an nichts mangeln.

Wichtig ist, dass es zu diesem Ort genau einen Eingang gibt, durch den Sie, und nur Sie, ihn betreten können. Ansonsten sollte es keine Möglichkeit geben, ihn zu betreten. Er braucht also Grenzen. Z.B. den Ozean, oder die Wände der Raumstation, oder ein undurchdringliches, magisches Gestrüpp, dass alle Neugierigen einfach um den Ort herum lotst. Außerdem brauchen Sie eine Quelle für Wasser und Nahrung, und einen bequemen Ort, um sich auszuruhen.

Die letzten Punkte sind nicht unwichtig, denn wir werden bei unseren Übungen auf diese Punkte Bezug nehmen. Da ich nicht weiß, wie Ihr Ort aussieht, orientiere ich mich an diesen universellen Bezugspunkten.

Ich möchte Sie einladen, sich jetzt Ihren inneren sicheren Ort zu erschaffen. Überlegen Sie zuerst, was es generell für ein Ort sein soll. Dann erschaffen Sie nach und nach die Details. Was gibt es an diesem Ort zu sehen? Zu hören? Wie riecht der Ort? Ist es dort warm oder eher frisch? Gibt es einen Luftzug? Kann man die Sonne auf der Haut spüren?

Sie sollten Ihren Ort im Laufe der nächsten Tage immer wieder besuchen. Bessern sie ruhig nach und Ändern Sie Sachen, bis er Ihnen gefällt. Sie dürfen auch ruhig etwas extrem werden. Ein hundert Meter hoher Wasserfall? Natürlich! Riesige Kampfroboter oder feuerspeiende Höllenhunde die am Eingang alle Eindringlinge abwehren? Sehr gerne. Eine Maschine die beliebiges Essen aus dem nichts erschaffen kann? Warum nicht. Solange diese Änderungen dazu beitragen, dass Sie sich an Ihrem sicheren Ort wohl und sicher fühlen, ist das alles völlig okay!