

Mein sicherer Ort¹

Gerade in stressigen, unsicheren und von Zweifeln geplagten Lebensphasen ist es hilfreich, wenn wir den sicheren Ort, den Ort der Stille und Sicherheit in uns, kennen und abrufen können. Das betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene.

Aufspüren des inneren sicheren Ortes

- ✚ Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin ...
- ✚ Wie sieht dieser Ort aus?
- ✚ Bin ich alleine oder ist noch jemand mit mir dort?
- ✚ Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?
- ✚ Tauchen dazu Bilder auf? Reale Orte, die ich kennengelernt habe?
- ✚ Ist der Ort nahe oder weit weg? Wenn er weit weg ist, ist es hilfreich, ein Flugzeug oder ein Auto als Hilfsmittel zu nehmen, damit wir den Ort erreichen können.
- ✚ Denk ganz intensiv an diesen Ort und schau in deinen Körper hinein? Wo entsteht dabei ein wohliges Gefühl? Ein Gefühl der absoluten Sicherheit und Geborgenheit? Wo ist dieser Ort in deinem Körper?
- ✚ Wenn du ganz sicher bist, am sicheren Ort angelangt zu sein, dann spür dich dort nochmal bewusst hin. Vielleicht taucht dazu auch noch eine Farbe auf? Ein Prickeln? Wärme? Versuche bequem zu stehen oder zu sitzen und spür intensiv an diesen sicheren Ort hin. Es ist wichtig, dass du dich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlst. Wie fühlt sich dieser sichere Ort an? Wie ist die Atmung dort? Spürst du die Haut darüber? Die Muskeln?
- ✚ Wenn du den sicheren Ort in dir intensiv spürst, verabrede ein Zeichen mit dir, mit dessen Hilfe du jederzeit an den sicheren Ort gehen kannst. Das kann eine Faust sein, das Ineinanderschlingen der Arme, das Verschränken der Hände. Du kannst zum Beispiel eine Faust machen oder dir die Hände geben. Die Geste kann groß und für andere erkennbar sein, aber auch klein und für andere unsichtbar.
- ✚ Immer, wenn du in Zukunft diese Geste machen wirst, kannst du an den sicheren Ort gehen, wenn du es möchtest. Wenn du die Gestik in deinem persönlichen Repertoire gut abgespeichert hast, dann wandere mit den Gedanken langsam zurück in diesen Raum, in die Gegenwart. Langsam zurückkehren, lockern und ausschütteln.
- ✚ Bei Gruppenübung - Reflexion über den Prozess des Ankerns. Ideal ist auch ein Gespräch über Sicherheit und darüber, was für die einzelnen Teilnehmer ein sicherer Ort ist.

¹ Aus: Konrad, Edith, Soziales Lernen 6, Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers, Seite 32