



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III

Ein wichtiges Vorstellungsbild für die Trauma-Arbeit:

Das Vorstellungsbild vom **"INNEREN SICHEREN ORT"**

Zunächst möchte ich Dich bitten, Dich so bequem wie möglich hinzusetzen auf Deinem Stuhl, so dass Du so einige Minuten gut sitzen kannst...

Und dann möchte ich Dich bitten, dass Du - wenn Du magst - sanft die Augen schließt oder auf einem Punkt hier im Raum ruhen lässt...

Nimm nun einmal bewusst wahr, wie Dein Körper mit dem Stuhl und wie Deine Füße mit dem Boden Kontakt haben. Nimm einfach wahr, wie Dein Körper mit seinem Gewicht auf der Unterlage aufliegt und wie der Stuhl oder der Boden das Gewicht aufnimmt und trägt...

Dann möchte ich Dich bitten, einmal bewusst wahrzunehmen, dass Dein Körper atmet. Registriere einfach nur, dass Dein Körper atmet. Du brauchst nichts zu verändern, nimm einfach nur wahr: Wie Dein Brustkorb sich mit dem Atem hebt und senkt, wie Du in den Bauch hinein atmest... Und vielleicht kannst Du auch wahrnehmen, dass sich Deine Nasenflügel mit jedem Atemzug ein ganz klein wenig mitbewegen...

Und nun möchte ich Dich einladen, Deinen eigenen inneren sicheren Ort kennenzulernen. Jeder Mensch besitzt in seinem Inneren einen solchen inneren sicheren Ort, an dem er sich vollständig sicher, geborgen und wohlfühlen kann...

In Deiner Vorstellung kann dieser innere sichere Ort ein Ort sein auf der Erde, vielleicht auch ein Ort, den Du einmal kennengelernt hast und wo Du Dich sehr wohl, sicher und geborgen gefühlt hast.

Er muss aber durchaus nicht auf der Erde sein. Es kann auch ein Ort außerhalb dieser Erde sein...



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III

Lass nun Gedanken oder Bilder aufsteigen von einem Ort an dem Du Dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.

Vielleicht erinnerst Du einen Ort aus Deiner Kindheit, vielleicht mischen sich auch Erinnerungsbilder von verschiedenen Orten aus Deinem Leben, an denen Du Dich einmal wohl und sicher gefühlt hast. Aber wie gesagt: Du kannst einen solchen Ort auch einfach erfinden und in Deiner Phantasie mit allem ausstatten, was Du brauchst, damit Du Dich dort vollkommen wohl und sicher und geborgen fühlen kannst...

Verändere Deine Vorstellung von Deinem inneren sicheren Ort ruhig so lange, bis Du Dich dort wirklich mit allen Sinnen wohl fühlen kannst. Stell Dir vor, Du wärst die Regisseurin oder Regisseur oder stell Dir vor, Du hättest Zauberkräfte, vielleicht auch einen magischen, märchenhaften Zauberstab, mithilfe dessen Du alles so verändern und einrichten kannst, wie es Dir gefällt...

Prüfe nun einmal, ob Du Dich dort, an Deinem inneren sicheren Ort, wirklich mit allen Sinnen wohl fühlen kannst:

Ist das, was Du dort mit Deinen Augen wahrnehmen kannst, wirklich angenehm für Deine Augen? Sonst verändere es jetzt ruhig so, wie Du es gerne hättest! Wie sind zum Beispiel die Lichtverhältnisse und die Farben? Möchtest Du daran vielleicht noch etwas verändern? Verändere es so, dass es Dir angenehm ist!

Ebenso die Temperatur. Verändere sie so, dass Du Dich dort ganz und gar wohlfühlen kannst!

Überprüfe auch einmal, ob alles, was Du dort hören kannst, angenehm für Deine Ohren ist. Und verändere die Klänge und Geräusche so, dass Deine Ohren sich ganz und gar wohl damit fühlen!

Auch die Gerüche an Deinem inneren sicheren Ort sollten angenehm und wohltuend sein!



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III

Du kannst Dir nun diesen Ort in Deiner Vorstellung genau so einrichten, dass Du Dich rundum wohl fühlst.

Achte dabei darauf, dass Du an Deinem sicheren Ort auch eine angenehme Körperhaltung einnehmen kannst und dass Du Dich dort auch bequem bewegen kannst, wenn Dir danach ist! Und vielleicht magst Du Deinen inneren sicheren Ort auch so einrichten, dass Du dort ein schönes weiches und warmes Plätzchen hast, an dem Du es Dir gemütlich machen kannst und wo auch Deine Haut sich z.B. wohlig an etwas Dir Angenehmes anschmiegen kann...

Wenn Du Dich nun wirklich ganz und gar wohl fühlst an Deinem inneren sicheren Ort, dann kannst Du diesem Ort noch eine Begrenzung oder einen Schutz Deiner Wahl geben. Das muss nicht sein, aber viele Menschen erleben es als wohltuend und angenehm, wenn ihr innerer sicherer Ort eine Begrenzung oder einen Schutzwall hat, z.B. eine grüne Hecke oder einen Wassergraben, eine Mauer oder auch eine unsichtbare Grenze, durch die aber nur diejenigen Lebewesen hereinkommen können, die Du an Deinem sicheren Ort wirklich haben möchtest.

Und wenn Du magst, kannst Du jetzt solche Lebewesen an Deinen inneren sicheren Ort einladen: Hilfreiche, wohlwollende und liebevolle Lebewesen. Und ich würde Dir empfehlen, dabei eher Lebewesen aus der Märchen- und Mythenwelt zu nehmen als lebende Menschen, die Du kennst. Wichtig ist, dass Du Dich mit diesen Lebewesen ganz sicher und wohl fühlen kannst, dass es also Wesen sind, die Dir in idealer Weise Unterstützung, Liebe und Wohlwollen geben können, wenn Du Dich an Deinem inneren sicheren Ort aufhältst.

Und nun möchte ich Dich noch einladen in einem letzten Schritt mit Dir selbst eine kleine Körpergeste zu vereinbaren, z.B. mit Deinen Händen, die Du in Zukunft ausführen kannst, um Dich an Deinen inneren Ort und daran, wie es sich dort anfühlt, zu erinnern. Diese Geste wird Dir helfen, dass Du diesen Ort ganz rasch wieder in Deiner Vorstellung aufsuchen kannst.

Wenn Du magst kannst Du diese Geste jetzt einmal ausführen und dabei ganz bewusst mit diesem inneren Bild Deines sicheren Ortes verbinden.



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III

Bevor wir die Übung beenden, kannst Du Dir nun wieder bewusstmachen, wie Dein Körper auf dem Stuhl und auf dem Boden aufliegt und dass Dein Körper atmet: Nimm wahr, wie sich Dein Brustkorb mit jeder Atmung sanft hebt und senkt und wie Du in den Bauch hinein atmest. Und vielleicht kannst Du noch einmal wahrnehmen, dass sich mit jedem Atemzug auch Deine Nasenflügel ein ganz klein wenig mitbewegen.

Dann kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder hier in unseren Veranstaltungs-Raum und in unsere Runde zurück und öffne wieder Deine Augen.

Ich möchte Dich bitten, noch in Stille zu verbleiben und Dir schweigend etwas Mal-Material oder Ton zum Plastizieren zu nehmen um das, was Du in der Imagination wahrgenommen und erlebt hast, in einen künstlerischen Ausdruck bringen zu können.

**EMPFEHLUNGEN
ZUR SELBSTFÜRSORGE**

PTP-I



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III

Alle Maßnahmen und Empfehlungen aus der Trauma-Pädagogik und Trauma-Therapie - inklusive aller Übungen und Schutz-Imaginations-Bilder - können gewinnbringend auch für die eigene Psychohygiene und eine optimale Burnout-Prophylaxe angewendet werden.

WALL VON KRISTALL
ALLÜBERALL
SCHLIESSE DICH
RINGS UM MICH
SCHLIESSE EIN
MICH IM SEIN
ÜBERWALLE MICH
ÜBERFORME MICH
LASS NICHTS HEREIN
ALS LICHT ALLEIN



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul III
