

Der innere Wohlfühlort

Die Übung ›innerer Wohlfühlort‹ ermöglicht Ihnen eine Phantasiereise an einen Ort, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen können. Sie können mit dieser Übung lernen, sich selbst einen inneren Ort des Wohlbefindens einzurichten, so dass Sie an Ihrem Wohlfühlort Ruhe und Erholung finden können. An diesen Ort können Sie, wann immer Sie wollen, in Ihrer Vorstellung gehen, um sich zu entspannen und Kraft zu schöpfen. Bei ausreichender Übung kann es Ihnen gelingen, diesen Ort jederzeit aufzusuchen, auch wenn Sie sich in einer unangenehmen Situation befinden.

Bitte betrachten Sie die nachfolgenden Anweisungen als Angebot, d.h., Sie können den Anweisungen folgen und die Übung mitmachen, wenn Sie das wollen. Wenn Sie den Anweisungen im Verlauf der Übung nicht mehr folgen können oder wollen, dann lassen Sie die Worte an sich vorbeiziehen, verhalten Sie sich ruhig und achten Sie auf Ihren Atem. Sie können während der Übung die Augen schließen, um Ihre Konzentration zu steigern. Wenn Sie die Augen nicht schließen wollen, dann lassen Sie sie geöffnet und lassen Sie Ihren Blick auf einem Punkt vor sich im Raum ruhen. Nehmen Sie nun bitte eine möglichst angenehme Sitzposition ein: Die Sohlen liegen flach auf dem Boden, der Rücken berührt die Rückenlehne, die Hände und Unterarme ruhen locker auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen, so dass Sie keine Kraft aufwenden müssen, um Ihre Arme und Hände zu halten. Verändern Sie Ihre Sitzposition so lange, bis sich der Kontakt zum Boden oder Stuhl möglichst angenehm anfühlt. Dieses Wohlfühlgefühl können Sie noch weiter vertiefen oder steigern, indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren: Atmen Sie tief ein und atmen Sie ganz tief wieder aus. Mit jedem Atemzug kehren ein Stück Ruhe und Frieden zurück in Ihren Körper. Spüren Sie, wie Sie ruhiger und gelassener werden – vielleicht empfinden Sie das als ein Gefühl der Wärme, der Schwere oder auch als Gefühl einer erfrischenden Kühle.

Lenken Sie für einige Minuten Ihre Aufmerksamkeit nach innen und suchen Sie Ihren inneren Ort des Wohlfühlens auf – jenen Ort, den nur Sie allein erreichen können und an dem Sie sich völlig angenehm und geborgen fühlen. Erreichen Sie diesen Ort mit allen Mitteln des Zaubers, der Vorstellung und der Magie, die uns zur Verfügung stehen. Ein fliegender Teppich kann Sie dort hinbringen oder ein großer Vogel oder ein Delfin oder eine Rakete. Sie können sich auch einfach dort hinzaubern und sind dann plötzlich da. Dieser Ort kann auf der Erde sein – vielleicht eine Landschaft, vielleicht aber auch ein angenehmer Raum – es kann aber auch ein Ort sein, den es nur in Ihrer Phantasie gibt. Lassen Sie in Ihrem Inneren Vorstellungen und Bilder von einem Ort entstehen, an dem Sie sich ganz sicher und geborgen fühlen können.

Wenn Sie den Ort Ihrer Vorstellung erreicht haben, nehmen Sie ihn mit all Ihren Sinnen wahr. Sie können den Ort nun sehen, spüren, riechen, fühlen und hören. Achten Sie darauf, wie hell es an Ihrem sicheren Ort ist. Vielleicht leuchtet ein helles, klares, frisches Licht, vielleicht gibt es aber auch eine warme, freundliche Dämmerung. Verändern Sie die Helligkeit an Ihrem sicheren Ort, machen Sie es heller oder dunkler, so lange, bis das Licht für Sie in Ordnung ist. Prüfen Sie nun, ob das, was Sie hören für Ihre Ohren angenehm ist. Verändern Sie alles so

lange, bis Sie nur noch angenehme Klänge hören. Achten Sie nun darauf, welche Farben es an Ihrem sicheren Ort gibt. Vielleicht sind das helle, leuchtende, kräftige Farben oder Pastelltöne. Verändern Sie die Farben so lange, bis sie für Sie stimmen. Achten Sie jetzt bitte auf die Temperatur an Ihrem sicheren Ort. Vielleicht weht eine sanfte Brise und es ist etwas kühl und erfrischend, vielleicht leuchtet ein Sonnenstrahl Sie an und erwärmt Ihre Haut. Denken Sie noch einmal daran, dass Sie alles, was Sie brauchen, um sich rundherum wohlfühlen, jederzeit in sich hervorrufen können. Nehmen Sie nun wahr, wie wohliger und sicher Sie sich fühlen: Ihre Körperhaltung fühlt sich angenehm an, die Temperatur ist genau richtig, die Farben sind ansprechend für Ihre Augen, auch die Helligkeit, Geruch und Geschmack stimmen. Lassen Sie diesen sicheren Ort noch einmal in seiner Gesamtheit auf sich wirken und nehmen Sie ihn in seiner vollen Intensität wahr.«

»Spüren Sie, wie sich ein Gefühl von Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden von diesem Ort auf Sie überträgt. Nehmen Sie wahr, wie sich mit jedem Atemzug mehr ein Gefühl von Wohlbefinden, Kraft und Gesundheit in Ihrem Körper ausbreitet. Nehmen Sie wahr, wie sich mit jedem Atemzug Ihr Körper wohliger, kräftiger und gesünder anfühlt.

Spüren Sie, welcher Teil Ihres Körpers sich am wohligersten anfühlt. Spüren Sie, welcher Teil Ihres Körpers sich am kräftigsten anfühlt. Spüren Sie, welcher Teil Ihres Körpers sich am gesündersten anfühlt. Nehmen Sie dieses Gefühl von Wohlbefinden, Kraft und Gesundheit einfach wahr und lassen Sie geschehen, was immer auch geschieht.

Schauen Sie sich noch einmal alles an, nehmen Sie diesen Ort des Wohlbefindens intensiv wahr und vereinbaren Sie mit sich ein Zeichen, das Sie jederzeit zu diesem Wohlgefühl zurückbringt. Vielleicht eine Berührung, vielleicht aber auch ein Wort, das diese ganze Szene beschreibt. Wenn Sie dieses Zeichen mit sich vereinbart haben, dann berühren Sie sich entsprechend Ihrem Zeichen oder sprechen Sie sich das vereinbarte Wort innerlich vor, während Sie an dieses Wohlgefühl denken.

Langsam kehren Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder hierher in den Raum zurück. Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers mit der Unterlage wahr. Atmen Sie tief ein und aus, recken und strecken Sie sich. Spannen Sie Ihre Muskeln fest an, halten Sie die Spannung eine kurze Zeit und lassen Sie dann wieder locker. Oder machen Sie einige Male ganz fest eine Faust und lassen Sie wieder los. Öffnen Sie jetzt Ihre Augen, sehen Sie sich im Raum um, nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt wieder da sind – ganz angekommen im Hier und Jetzt.«

(adaptierte Version des Sicheren Ortes nach L. Reddemann)

aus: Klett-Cotta Verlag, Stuttgart/ Übungsmaterial und Kopiervorlagen aus dem Buch: *Schmerzen behandeln mit EMDR - Das Praxishandbuch* von Jonas Tesarz, Günter H. Seidler, Wolfgang Eich.