

Indikation

Die Tresorübung bietet sich an, wenn **traumatische oder stark unangenehme Erfahrungen und Erlebnisse** besprochen wurden und noch weiter besprochen werden sollen. Hier gilt wiederum das Prinzip, die Übung und die Worte so zu wählen und ggf. anzupassen, dass sie für die Patient*innen optimal passen und die größte Wirkung entfalten. Gegebenenfalls kann man auch einen kleinen Tresor zeichnen oder als Foto ausdrucken und auf eine Karteikarte aufkleben und den Patient*innen mitgeben, sodass sie diesen Tresor während der Übung auch visualisieren können. Alternativ können Patient*innen z. B. als Hausaufgabe ihren eigenen Tresor malen. In jeden Fall hilft eine optische Repräsentanz bei der Imaginationstiefe, und damit hat die Übung einen höheren emotionalen Impact (vgl. Hantke und Görges 2012; Huber 2015).

Instruktion

„Stellen Sie sich einen großen Tresor vor. Ich schließe jetzt die Tür auf, wir legen Ihre schlimmen Erfahrungen hier hinein, in Form eines geschriebenen Erlebnisberichtes oder in Form einer Videodatei ... und schließen jetzt die Tür wieder zu. Stellen Sie sich genau vor, wie die schwere Tür zu geht, wir den Tresor abschließen. ... Vielleicht können Sie den Schließmechanismus im Inneren hören, wie er einrastet. Die Tür ist zu. ... Ihre schlimmen Erfahrungen bleiben jetzt hier bei mir, und wenn wir wollen, können wir den Tresor nächstes Mal wieder öffnen.“

Falls Sie zwischendurch an diese schlimmen Erfahrungen denken müssen, wiederholen Sie diese Übung, dass Sie diese Erfahrung in Form eines Skriptes oder Videobandes oder einer CD oder eines Memorysticks in diesen Tresor hineinlegen und wieder abschließen. ...

Stellen Sie sich dabei vor, wie der Tresor hier in diesem Therapieraum steht, wo wir darüber sprechen. Sie können sich auch noch einmal vergegenwärtigen, dass ich mit meiner Erfahrung und meiner Ausbildung sehr gut in der Lage bin, mit solchen traumatischen Erinnerungen umzugehen. Ich kann die traumatischen Erinnerungen hierbehalten, aushalten, kann mich auch vor ihnen schützen und sie auch gemeinsam mit Ihnen für Sie entkräften.“