

Eine Imaginationsübung zur Kontrolle von Stress und traumatischer Überflutung

Die Übung des sicheren Ortes will den Patient*innen die Möglichkeit imaginativer Selbstkontrolle anbieten. Bei massivem Stress oder auch bei der therapeutischen Bearbeitung traumatischer Erfahrungen kann die Übung des sicheren Ortes Patient*innen eine gewisse Selbstkontrolle über ansonsten extrem aversive Erfahrungen ermöglichen.

Vorbereitung

1. **Kognitive Erklärung des „sicheren Ortes“.** Die Patient*innen sollen einen Ort in der Vorstellung aufsuchen, an dem sie alleine sind und sich sicher und geborgen fühlen können, damit sie sich in emotionalen Krisensituationen dorthin versetzen können. Erklären Sie dies als zu übende Fertigkeit, zu deren Erwerb man ggf. einige Übung benötigt.
2. **Körperliches Wohlfühlen („body comfort“).** Die Patient*innen anleiten, es sich bequem zu machen. Gegebenenfalls Bodenkontakt mit den Füßen, den Körper spüren. Die Körperposition, den Abstand zum*r Therapeut*in, die Sitzposition im Raum (zum Fenster, zur Tür) von den Patient*innen so wählen lassen, dass sie sich optimal angenehm und entspannt fühlen können.
3. Stellen Sie frei, ob die Patient*innen die **Augen zu oder geöffnet** haben wollen.

Den **sicheren Ort aufbauen**, dabei ruhig und erlebnisaktivierend sprechen (s. nachfolgende Liste).

Anleitung

1. Suchprozess anleiten	„Wo fühlen oder fühlten Sie sich sicher und wohl?“
2. Wie genau ist die Erfahrung aller Sinnesmodalitäten (VAKOG: visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, ggf. gustatorisch)?	„Was sehen Sie? Was hören Sie? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Was können Sie sonst fühlen? Was können Sie riechen? Was können Sie schmecken?“
3. Ort ausschmücken , die Beschreibungen wiederholen, immer wieder auf die körperlichen (Muskelsinne und innere Wahrnehmung) Anzeichen fokussieren.	„Was braucht Ihr Ort noch? Warum? Sie sind ... (z. B. entspannt, aufrecht, strömend ...).“