

**Instruktion.** „Mit dieser Übung sollen Sie Ihre Erlebnisse und Erfahrungen etwas besser verstehen lernen. Möglicherweise rührt Ihre Verwirrung zum Teil daher, dass Sie das, was Sie erleben, nur schwer in Worte fassen können. Ich werde Sie darum bitten, während der Übung Informationen über jegliche auftretenden körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu sammeln. Ich werde mich an das andere Ende des Raumes stellen und dort stehen bleiben. Bitte stellen Sie sich neben die Tür (ca. 4 m entfernt) und wenn ich es Ihnen sage, kommen Sie mit langsamen Schritten auf mich zu, bis Sie etwa einen Meter von mir entfernt sind. Achten Sie auf alle körperlichen Empfindungen, Gedanken oder Gefühle, die Sie während des Gehens wahrnehmen. Beschreiben Sie diese jedoch nicht laut, sondern heben Sie an den Stellen, an denen Sie etwas spüren, die Hand.“

Nach der Übungsteilnehmer 30 bis 60 Sekunden am Startpunkt ausgeharrt hat, wird er gebeten, langsam durch den Raum auf Sie zuzugehen und nach jedem Schritt anzuhalten, um auf seine Wahrnehmung zu achten. Er soll so lange weitergehen, bis er etwa einen Meter von Ihnen entfernt ist. Dann soll er sich hinsetzen und sein Erleben an jedem einzelnen Haltepunkt aufschreiben (in eine Tabelle oder einen Verlauf wie unten dargestellt).



### Dinge, die „gute Eltern“ zu einem geliebten Kind sagen würden

**Instruktion.** „Überlegen Sie sich eine *Liste an Dingen, die gute Eltern zu einem geliebten Kind sagen würden*. Entweder *haben* Sie diese schon einmal gehört oder *hätten* sie als Kind gerne gehört. Verwenden Sie hierzu am besten „Kindersprache“. Das verletzte Kind in Ihnen braucht es immer noch, diese Aussagen der Liebe und Bestätigung zu hören. Beispiele könnten sein: „Ich hab‘ dich sehr lieb“, „Ich bin froh, dass du mein Kind bist“, „Du bist toll“, etc. Wir werden mit diesen Aussagen in einer künftigen Gruppensitzung kreativ arbeiten, daher nehmen Sie sich bitte die Zeit, darüber nachzudenken und einige Dinge aufzuschreiben. Gerne können Sie auch alles aufschreiben, das Sie bspw. in der Gruppe, von den Therapeuten oder an anderer Stelle gehört haben und das Ihrem verletzlichen Kind gefallen hat. Wir werden das Aufgeschriebene in der Gruppe vergleichen und eine Liste daraus erstellen.“

**Die folgenden Sätze höre ich gerne oder hätte ich als Kind gerne gehört und mein verletzliches Kind hat immer noch das Bedürfnis danach:** (Bei mehr als 5 Punkten schreiben Sie bitte auf der Rückseite weiter)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

**Ergänzen Sie Ihre Liste mit Aussagen, die Sie heute in der Gruppe gehört haben und die Ihrem verletzlichen Kind gefallen bzw. gut getan haben:**

### Ein Bild oder Symbol guter Eltern für das verletzte Kind entwickeln

**Instruktion.** „Führen Sie Ihre Liste mit den Aussagen guter Eltern einen Schritt weiter, indem Sie für Ihr verletztes Kind ein Bild ‚guter Eltern‘ konstruieren. Das ist eine Variation der Imaginationsübung des ‚sicheren Ortes‘. Wenn Sie sich selbst in diesem Bild in einem jüngeren Alter sehen, ist das in Ordnung, solange es ein angenehmes Bild ist. Sollten negative Bilder eindringen, ziehen Sie sich daraus zurück und gehen Sie zu Ihren Bildern des ‚sicheren Ortes‘.

Das Bild der guten Eltern könnte basieren auf:

- ▶ Ihren tatsächlichen Kindheitserfahrungen, d. h. den positiven Interaktionen, an die Sie sich erinnern, in denen ein Elternteil oder ein unterstützender Erwachsener (Verwandter, Lehrer, Trainer, Berater etc.) etwas auf eine gesunde Art und Weise zur Erfüllung Ihrer Bedürfnisse tat;
- ▶ positiven Erfahrungen mit Ihren Psychotherapeuten (gegenwärtig oder in der Vergangenheit);
- ▶ Erfahrungen aus Gruppentherapiesitzungen;
- ▶ der Art und Weise, wie Sie die Bedürfnisse Ihrer eigenen Kinder, Nichten oder Neffen erfüllt haben;
- ▶ *Ihrem eigenen* Wissen, wie gute Eltern sein sollten – wie die Bedürfnisse Ihres verletzlichen Kindes befriedigt werden könnten.

Diese Fragen sollen Ihnen bei der Erstellung des Bildes helfen. Wenn es für Sie angenehmer ist, direkt an ein Bild zu denken, anstatt die Fragen zu bedenken, machen Sie es so. Auch wenn für Sie die Fragen eher verwirrend als hilfreich sind, überspringen Sie sie und gehen Sie direkt zum Bild über. Machen Sie diese Übung ganz auf Ihre persönliche Art und Weise, da es so mehr Bedeutung für Sie bekommen wird.“

Folgende Aspekte sollten im Bild auftauchen:

- (1) Wie sieht Ihr guter Elternteil (GE) aus?
- (2) Wie klingt die Stimme Ihres GE?
- (3) Können Sie Ihr verletztes Kind (VKM) in dem Bild sehen?
- (4) Wie alt sind Sie?
- (5) Was sehen Sie sonst noch?
- (6) Lassen Sie Ihr GE Ihr Kind fragen, was er/sie braucht.
- (7) Stellen Sie sich vor, Ihr GE erfüllt dieses Bedürfnis.
- (8) Was würde Ihr GE tun oder sagen? (Wenn Sie möchten, verwenden Sie hierfür Aussagen guter Eltern aus der früheren Übung.)
- (9) Verbringen Sie ein paar Minuten mit der Vorstellung, wie die Bedürfnisse Ihres kleinen Kindes erfüllt werden.
- (10) Wie *fühlen* Sie sich?

### Den guten Elternteil für die nächste Gruppensitzung beschreiben, zeichnen oder basteln

**Instruktion.** „Diese Imagination guter Eltern wird letztendlich zu einem Bild, das Ihr gesunder Erwachsener dazu verwenden kann, die Bedürfnisse des verletzlichen Kindes nach Liebe, Trost und Beruhigung zu erfüllen. Da dies jedoch viele von Ihnen in Ihrer Kindheit nie erlebt haben, müssen wir zuerst einen ‚guten Elternteil‘ für Sie entwickeln.“

**Ein Therapeut führt durch die Imaginationsübung:**

- (1) Beginnen Sie mit einer nicht-bedrohlichen Imagination wie z. B. der Eiswaffel-Imagination.
- (2) Lassen Sie die Gruppenmitglieder das Eis mit ihrem kleinen Kind teilen.
- (3) Kommen Sie zurück zur Gruppe. Sprechen Sie darüber, welches Eis gegessen wurde etc.
- (4) Gehen Sie zurück in die jeweiligen Bilder des verletzlichen Kindmodus. Schlagen Sie vor, einen oder alle Therapeuten mit in die Szene hineinzunehmen. Diese werden dem Kind positive Dinge sagen. Nehmen Sie eine Neubewertung mancher negativer Dinge vor, z. B.: „Ich weiß, dass Mama und Papa dich nicht immer verstanden und bemerkt haben, als du Zuwendung, Liebe, Schutz etc. brauchtest. Du solltest aber wissen, dass du diese Dinge verdient hättest – alle Kinder verdienen das und du auch. Nur weil dir die Erwachsenen um dich herum diese Dinge nicht geben konnten, bedeutet das nicht, dass du sie nicht gebraucht oder verdient hättest.“
- (5) „Das verletzliche Kind ist der Teil von Ihnen, der emotionalen Schmerz fühlt. Es muss etwas von der Fürsorge und dem Trost fühlen, das es nicht bekommen hat, damit es gesund werden kann und sich nicht so verletzt fühlt. Wenn das geschieht, werden Sie (als Erwachsener) nicht mehr so viele schmerzhaft Gefühle haben.“
- (6) „Das Stückchen kuscheligen Fleecestoff (ein Fleece-Quadrat), das wir Ihnen nun geben, ist für Ihr verletzliches Kind. Es stellt das Weiche und Tröstliche dar, das wir ihm geben wollen und das es verdient. Benutzen Sie den Fleece, um sich an die heilsame Arbeit an Ihrem verletzlichen Kind zu erinnern. Lassen Sie ihn stellvertretend für die Bedürfnisse stehen, deren Erfüllung es verdient hat.“
- (7) „Wenn Sie jetzt Ihre Augen öffnen, versuchen Sie, das verletzliche Kind auch anwesend sein zu lassen und schauen Sie sich den Kreis an Freunden an, den Sie hier haben. Dies sind Freunde, die Sie nicht absichtlich verletzen werden und die den Schmerz verstehen, den Sie in sich tragen und mit dem Sie kämpfen.“

**Der andere Therapeut widmet sich der Gruppe:**

- ▶ Wenn jemand sehr verstört oder erschüttert wirkt, gehen Sie hin und nehmen Sie Kontakt auf, indem Sie etwas Beruhigendes sagen wie bspw. „Sie sind in Sicherheit, alles ist in Ordnung; hören Sie auf meine Worte“, etc.
- ▶ Wenn der Inhalt nun verarbeitet wird, beobachten Sie die Gruppe aufmerksam und unterstützen Sie Mitglieder, die etwas sagen, durch bedeutungsvollen Blickkontakt, bestätigendes Kopfnicken etc.
- ▶ Wenn Sie auf Äußerungen eines Teilnehmers hin direkt etwas sagen möchten, geben Sie Ihrem Co-Therapeuten ein zuvor vereinbartes Zeichen. Sonst kann es für diesen schwierig sein zu wissen, ob Sie in das Gespräch einsteigen werden. Bei dieser Art von Gruppe sollten Gesprächspausen nicht so lang werden, dass ein anderes Gruppenmitglied einspringen und die Gruppe vom eigentlichen Thema ablenken kann. Das wirkt wie Vermeidung, wenn wir uns auf schwierige Inhalte konzentrieren wollen. Es ist einfacher, diese Vermeidung bzw. den Verlust der Konzentration auf den Fokus zu verhindern, als den Fokus wieder zurückzubringen, daher darf das Tempo der Interventionen nicht zu langsam sein. Diese Patientengruppe kann nicht gut mit zu langem Schweigen umgehen.
- ▶ Andererseits muss man daran denken, nicht zu schnell in das Gespräch einzusteigen, wenn Ihr Co-Therapeut gerade etwas gesagt hat, über das ein Patient noch nachdenken muss. Achten Sie darauf, nicht in die Einzelarbeit zwischen Therapeut und Patient einzusteigen, da dies den Rest der Gruppe unbeachtet lässt. Springen Sie nur ein, wenn Sie glauben, dass bestimmte Schemata Ihres Partners aktiviert wurden und dies einen negativen Einfluss auf die Gruppenarbeit hat, d. h. wenn Sie merken, dass er Unterstützung braucht.

**Didaktischer Inhalt dieser Sitzung:**

- (1) Kognitive Arbeit mit dem Fokus auf der Art und Weise, wie unbefriedigte Kindheitsbedürfnisse das Erwachsenenleben beeinflussen. Die Tatsache, dass uns befriedigte Bedürfnisse sowie positives Feedback fehlen und wir uns ungeliebt fühlten, beraubt uns einer soliden positiven Basis für unsere Identität. Dies haben wir mit anderen Gruppen in Bezug auf das Unzulänglichkeitsschema diskutiert. Wir helfen den Patienten, diese Basis aufzubauen und das beginnt bei ihrem verletzlichen Kind.
- (2) Durch Imaginationsarbeit kann man Zugang zu frühen Erinnerungen erhalten und fehlerhafte Gefühle des Falsch- und Schlechtseins, die frühen Erfahrungen entstammen, reparieren. „Nicht du warst schlecht oder falsch, sondern die Erfahrungen waren schlecht und falsch und es war nicht richtig, dass du nicht geschützt wurdest. Wir alle wissen, dass Kinder geschützt werden sollten.“

Eine Möglichkeit, die negativen und kontrollierenden Einflüsse der mit unseren Schemata und Modi verbundenen zentralen Erinnerungen zu reduzieren, ist, diese umzuschreiben. Natürlich wissen wir, dass niemand die Vergangenheit wirklich verändern kann. Es ist aber möglich, die in uns ablaufende *Erinnerung zu verändern*, indem wir das Skript ändern. Denn es ist das Skript unserer zentralen Erinnerungen, das uns in alten Verhaltensmustern festhält. Wir handeln dann, als wäre es die alte Erinnerung, die jetzt geschieht oder geschehen wird und wir machen sie so zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Eines von Pattys Hauptschemata ist Verlassenheit. Dieses Schema entwickelte sich in Pattys Kindheit: Immer, wenn sie einen Fehler machte, zeigte ihr ihre Mutter die kalte Schulter und sprach tagelang nicht mit ihr. Wenn das passierte, wurden die meisten von Pattys Bedürfnissen nicht erfüllt – nach Sicherheit, einer stabilen Basis, Vorhersagbarkeit, Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Lob, Mitgefühl, Orientierung und Schutz, Anerkennung von Gefühlen und Bedürfnissen. Wenn Patty heutzutage einen Fehler macht, fühlt sie noch immer die kalte Schulter ihrer Mutter. Um damit zurechtzukommen, vermeidet sie es, Fehler zu machen und probiert nie etwas Neues aus. Daher ist ihr Leben sehr eingeschränkt. Macht sie dann doch einmal einen Fehler, zieht sie sich zurück und vermeidet die Situation. Oft ist es gerade dieser Rückzug – nicht der Fehler selbst –, der dazu führt, dass sie sich einsam und verlassen fühlt. Die Erinnerung an die Reaktion ihrer Mutter ist nicht immer präsent, die begleitenden Gefühle schon. Manchmal versucht sie sich nach einem Fehler selbst zu schützen, indem sie gegenüber der Person, von der sie glaubt, dass sie wütend auf sie ist, ärgerlich wird oder sich abweisend verhält. Dies wirkt sich jedoch schädlich auf ihre Beziehungen aus. Die anderen denken: „Was ist denn mit ihr los? Sie hat einen Fehler gemacht, das ist ja nicht weiter schlimm, aber ich mag die Art nicht, wie sie sich jetzt mir gegenüber verhält.“ Eine damit verbundene zentrale Erinnerung Pattys ist eine Zeit, in der sie 8 Jahre alt war und ihre Mutter mit Migräne im Bett lag. Sie versuchte, Kekse zu backen, wie sie es einmal mit ihrer Großmutter getan hatte. Ohne die Hilfe ihrer Großmutter hatte sie es aber nicht richtig hinbekommen und ein ganzes Pfund Butter für ein paar Kekse verwendet, die dann schrecklich schmeckten. Als ihre Mutter aufstand und die Kekse sah, wurde sie wütend, weil Patty ohne Erlaubnis den Ofen angemacht und all die Zutaten verschwendet hatte. Sie sagte, Patty sei ein hoffnungsloser Fall und könne nichts richtig machen. Dann ging sie zurück ins Bett. Pattys Vater war arbeiten, also bekam sie kein Abendessen und blieb die ganze Nacht allein. Am nächsten Tag redete ihre Mutter immer noch nicht mit ihr und blickte sie nur böse an, wenn sie sie sah. Tagelang behandelte sie Patty, als sei sie nicht da. Diese Reaktion kam in Pattys Kindheit sehr häufig vor.

**Beispiel, wie diese Erinnerung in ein anderes Skript für Patty umgeschrieben werden könnte**

“Ich habe versucht, Kekse zu backen, wie ich das bei Oma gemacht habe. Meine Mutter lag mit Migräne im Bett. Irgendwie wurden die Kekse aber nichts. Als meine Mutter aufstand, war sie wütend auf mich, weil ich die Zutaten verschwendet und den Backofen angemacht hatte. Sie ging zurück ins Bett und schloss die Tür hinter sich ab. In diesem Moment klingelte es an der Tür. Es war Oma! Ich erzählte ihr, was passiert war und sie umarmte und tröstete mich. Sie sagte, dass es doch nicht so schlimm sei, dass die Kekse nichts geworden sind, außerdem hatte ich doch ihr Rezept nicht. Sie sagte, dass es mutig von mir war, die Kekse selbst auszuprobieren und dass ich ein schlaues kleines Mädchen sei. Meine Mutter habe wahrscheinlich Schmerzen und sei schlecht gelaunt, sollte aber trotzdem nicht so gemein zu mir sein. Oma sagte, dass jeder Fehler macht und dass wir auf diese Weise etwas lernen. Sie nahm mich mit zum Laden, um neue Zutaten zu kaufen, damit meine Mutter sich nicht so aufregte. Als wir wieder nach Hause kamen, war meine Mutter aufgestanden und Oma sprach mit ihr über die Kekse. Sie verteidigte mich und sagte, ‚Patty ist erst 8 Jahre alt. Es ist doch nichts Schlimmes passiert. Sie muss auch mal etwas allein für sich ausprobieren, das schadet ja nicht. Du solltest sie nicht ignorieren und nicht so gemein zu ihr sein.‘ Meine Mutter gab schließlich nach und stimmte Oma zu. Oma blieb noch da und machte uns etwas zu essen. Meine Mutter war nicht mehr böse auf mich.”

Ihr neues Skript für eine Ihrer Erinnerungen:

[illegible]

**Traumatische Erinnerungen und ihre Rolle in seelischem Leid verstehen**

Das seelische Leid von traumatischen Erinnerungen steckt in den traumatischen Bildern selbst. Wenn solche Bilder ausgelöst werden, kommen zusammen mit ihnen auch Gefühle wie Verzweiflung, Angst, Verletzung, Wut etc. hoch. Diese mentalen Bilder können eine visuelle Form annehmen, können aber auch andere Sinne involvieren – Geräusche, Gerüche und körperliche Empfindungen.

Machen wir ein kleines Experiment:

- (1) Stellen Sie sich vor, den Gedanken zu haben, von einer Klippe zu springen.
- (2) Konstruieren Sie sich jetzt ein Bild davon, am Rand einer Klippe zu stehen, weit hinunter in die Tiefe zu blicken und sich vorzustellen, hinunterzuspringen.
- (3) Emotionale Erinnerungen basieren auf Bildern. Ein Bild im Kopf zu haben – z. B. davon, von einer Klippe zu springen – ist stärker emotional geladen als der reine Gedanke, von einer Klippe zu springen.

**Warum arbeiten wir in der Schematherapie mit Bildern?**

Traumatische und aufdringliche Bilder direkt herauszufordern und zu verändern ist ein mächtiges Werkzeug. Alte traumatische Vorstellungen können modifiziert oder durch andere Bilder ersetzt werden. Imaginationsarbeit hat einen stärkeren Einfluss auf negative Gefühle als ein verbales Verarbeiten desselben Materials.

Neue positive Bilder können eine vergleichbare Kraft haben. Wenn man solche entwickelt und sich immer wieder ins Gedächtnis ruft, kommen mit ihnen auch positive Gefühle.

**In der Gruppensitzung.** Schreiben Sie ein positives Bild aus der heutigen Imaginationsarbeit auf.

---

---

---

---

---

**Hausaufgabe.** Zeichnen Sie das Bild oder finden Sie ein Symbol oder ein Bild, das Ihr Bild repräsentiert.



Notieren Sie, wie oft ein negatives Bild auftritt und auch kurz dessen Thema (z. B. „Vater schreit mich an“). Notieren Sie auch, wie oft Sie das umgestaltete positive Bild verwendet haben und geben Sie auch dessen Thema an (z. B. wie die Therapeutin in Ihr Bild kommt und Sie tröstet und beschützt). Schreiben Sie am Ende des Tages die Auswirkungen der erlebten Bilder auf. Verwenden Sie weitere Blätter, wenn Sie mehr Platz benötigen.

Anzahl	Negatives Bild	Umgestaltetes Bild	Auswirkung oder Handlung
<b>Montag</b>			
<b>Dienstag</b>			
<b>Mittwoch</b>			
<b>Donnerstag</b>			
<b>Freitag</b>			
<b>Samstag</b>			
<b>Sonntag</b>			

Füllen Sie diese Tabelle in einer Zeit oder Situation aus, in der Sie sich im verletzlischen Kindmodus befinden.

Zentrale Erfahrung (Kindheit)		Heilung für Ihr Kind (erlebnisaktivierendes Gegenmittel)
<i>Immer, wenn ich Traurigkeit oder Schmerz zeigte, wurde ich noch mehr bestraft</i>		<i>Wenn ich traurig bin, gehe ich an einen sicheren Ort, wickle mich zusammen mit meinem Teddybär in meine Kuschedecke ein und führe meine Imaginationsübungen des sicheren Ortes durch.</i>
Auslöser in der Gegenwart Situation/Stimme der Eltern	Bewältigungsstrategie (kognitives Gegenmittel)	Ergebnis
<i>Ich höre meine Mutter sagen: »Hör auf zu weinen oder ich gebe dir einen Grund dafür!«</i>	<i>Ich lese meine Therapiekarte, auf der steht: »Du hast ein Recht, alle deine Gefühle zu zeigen – deine Mutter kann dich jetzt nicht verletzen.«</i>	<i>Ich habe weniger Angst und weiß, dass mein gesunder Erwachsener für mein verletzliches Kind da ist.</i>

Füllen Sie diese Tabelle in einer Zeit oder Situation, in der Sie sich im verletzlichen Kindmodus befinden.

Zentrale Erfahrung (Kindheit)		Heilung für Ihr Kind (erlebnisaktivierendes Gegenmittel)
Auslöser in der Gegenwart Situation/Stimme der Eltern	Bewältigungsstrategie (kognitives Gegenmittel)	Ergebnis

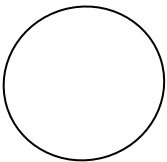
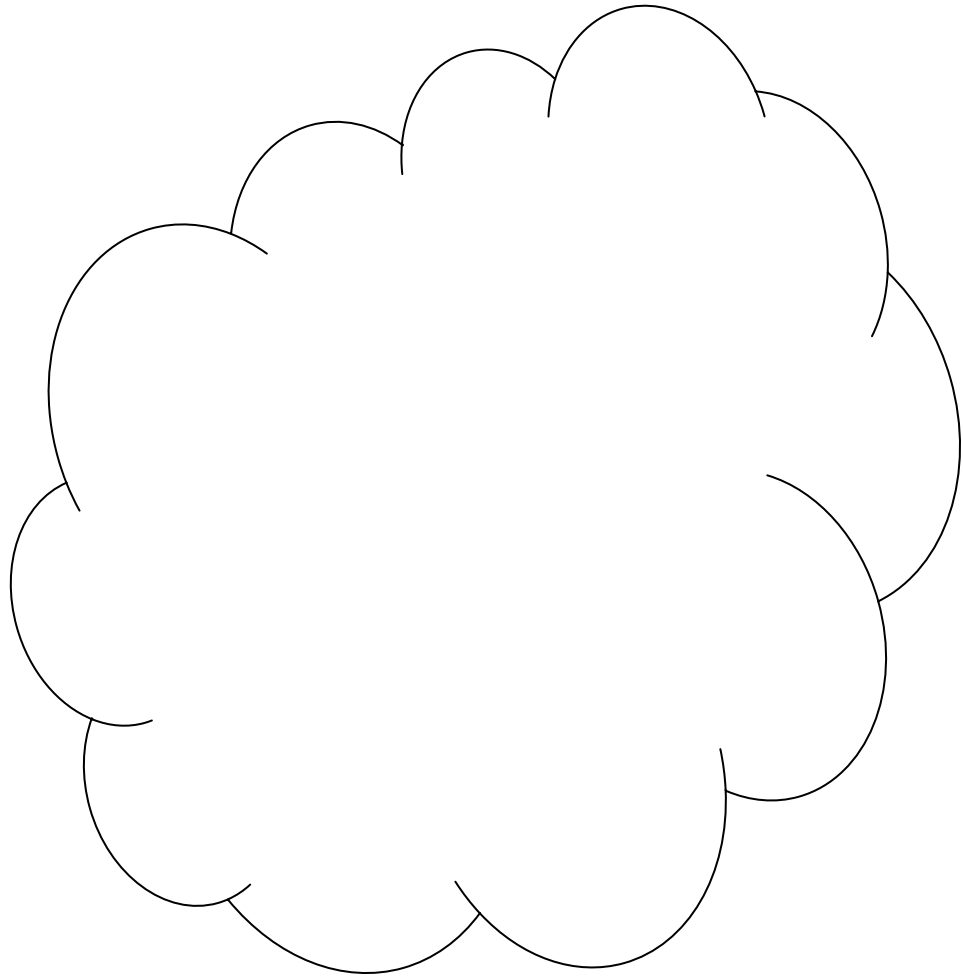
## Anwendungen der Sicherheitsblasentechnik außerhalb der Gruppe

**Technik 1.** Stellen Sie sich eine Blase vor, die so groß ist, dass Sie ganz hineinpassen. Sie können ihr jede beliebige Farbe geben und sie so schön gestalten, wie Sie möchten. Es ist eine magische Blase, weil Sie hinein- und hinausgehen können, ohne sie dabei zu zerstören. Sie können alles, was Sie als beruhigend empfinden und das Ihnen hilft, sich stark und sicher zu fühlen, mit in die Blase hineinnehmen. Sie dürfen andere Menschen mit hineinnehmen oder auch allein in der Blase sein. Sie dürfen allerdings nichts mit in die Blase nehmen, das Sie dazu verwenden könnten, sich zu verletzen. Wenn Sie in Ihrer Blase sind, werden Sie sich überhaupt nicht verletzen wollen, weil Sie sich dort so sicher und entspannt fühlen.

Wenn Sie sich Ihre Blase vorstellen können und wenn Sie mit allem, was Sie dabeihaben wollen, in die Blase hineingegangen sind, stellen Sie sich vor, dass die Blase davonschwebt, wo auch immer Sie damit hingehen wollen. Sie können Ihre Augen schließen oder auch entspannende Musik hören, während Sie in Ihrer sicheren Blase davonschweben. Ungesunde Eltern-stimmen oder kritische Stimmen können nicht in die magische Blase eindringen. Sie dürfen so lange Sie es möchten oder brauchen in der Blase bleiben. Es ist am besten, so lange dort zu bleiben, bis Sie denken, dass Sie auch sicher sind, wenn Sie wieder herauskommen.

**Technik 2.** Stellen Sie sich für diese Technik wieder eine Blase vor, allerdings ohne diesmal selbst oder zusammen mit wichtigen Dingen hineinzugehen. Packen Sie stattdessen alles in die Blase, das Sie beschwert und einschränkt. Beispielsweise möchten Sie belastende Stimmen oder den Drang, sich zu verletzen, dort hineinlegen. Packen Sie alle negativen Dinge in die Blase. Wenn Sie alles, das Sie loswerden wollen, dort drin haben, verschließen Sie die Blase und schicken Sie sie weg. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie die Blase hochsteigt und davonfliegt, bis Sie sie nicht länger sehen können. Wenn Sie sich vor diesen negativen Dingen sicher fühlen, öffnen Sie die Augen und kehren Sie langsam zu Ihrem Tagesablauf zurück.

Üben Sie diese beiden Techniken jeden Tag und schreiben Sie in Ihrem Tagebuch Ihre Erfahrungen damit auf.



Sie können Ihr Bild benutzen, um Ihr verletzliches Kind zu beruhigen, die Verzweiflungsgefühle zu reduzieren oder um verstörende Bilder von Flashbacks zu ersetzen.

### Anweisungen für die Gruppe

Rufen Sie ein Bild auf, das für Sie einen sicheren Ort bedeutet. Erzwingen Sie nichts, seien Sie einfach nur offen für alles, was an sicheren Bildern auftaucht. Es kann wie eine Filmszene oder ein Dia vor Ihrem geistigen Auge sein oder eine Erinnerung an ein Bild. Es kann etwas aus Ihrem Leben sein oder etwas aus Ihrer Vorstellung, aus einem Buch oder Film. Sie können alles, das Ihnen Sicherheit gibt und beruhigend ist, in Ihr Bild einbringen. Machen Sie es sich zu eigen. Seien Sie unbesorgt, wenn es anfangs schwierig für Sie ist, ein starkes Bild zu erstellen. Wir werden es in der Gruppe besprechen und Ihnen dabei helfen, ein Bild zu entwickeln, das für Sie funktioniert.

- (1) Was sehen Sie?
- (2) Können Sie sich selbst sehen?
- (3) Wie alt sind Sie?
- (4) Was sehen Sie sonst noch?
- (5) Welche Geräusche hören Sie?
- (6) Gibt es Gerüche?
- (7) Wie fühlen Sie sich an diesem Ort?
- (8) Wie fühlt sich Ihr Körper?
- (9) Sind außer Ihnen noch andere Personen dort? Denken sie daran, dass nur sichere Menschen erlaubt sind.

Selbstgespräch für das Bild des sicheren Ortes: »Ich bin sicher«; »Ich kontrolliere diesen Ort, hier kann mir nichts schaden«; »Ich fühle mich ruhig«.

Schreiben Sie hier Ihre eigenen Worte auf:

---

---

Geben Sie Ihrem sicheren Ort einen Namen, damit Sie ihn sich schnell und einfach ins Gedächtnis rufen können – z. B. Omas Haus, das Baumhaus zuhause, Frau Schmidts Klassenzimmer etc.