

Eine der bekanntesten Ressourcenübungen nennt sich „der innere sichere Ort“. Soweit mir bekannt, geht sie auf Luise Reddemann zurück. Ich habe hier eine eigene Version formuliert.

Nimm Dir Zeit, in der Du möglichst ungestört bist. Es geht in dieser Übung darum, einen inneren Ort zu entwickeln, an dem Du dich ganz sicher, wohl und geborgen fühlst. Dies kann ein Ort sein, den Du kennst, es darf aber auch gerne ein Ort sein, der ganz Deiner Fantasie entsprungen ist. In beiden Fällen kannst Du ihn ganz so gestalten, wie Du es möchtest, wie es Dir gut tut.

Dieser Ort sollte so beschaffen sein, dass nur Du ihn betreten kannst. Niemand, der dort nicht sein soll, kann diesen Ort betreten. Nimm dir eine Weile Zeit, für die Frage wo dieser Ort sein soll, und wie er gestaltet sein soll, damit nur Du ihn betreten kannst (...) Andere Menschen sollten dort nicht sein, wenn Du aber magst, kannst Du Dir helfende, gütige Wesen dort vorstellen.

Vielleicht siehst Du klare Bilder zu diesem Ort, vielleicht sind es auch nur Gedanken. Egal wie, es ist ok. Lass auftauchen, was auftaucht. Sollten dies unangenehme Gedanken oder Bilder sein - was gelegentlich vorkommen kann- so beachte diese möglichst nicht. Vielleicht inspirieren sie Dich zu einer Idee, wie Du den Ort noch sicherer und geborgener gestalten kannst.

Der Ort kann ganz in der Nähe sein, oder auch am Ende des Universums. Wie auch immer es sich für dich gut anfühlt. Mache Dir klar, dass Du ihn in Deiner Fantasie so gestalten kannst, wie er genau richtig für Dich ist. Dir stehen alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung, auch magische, wenn dies für Dich nützlich ist.

Wenn du diesen Ort gefunden hast, dann schau Dich um und überlege Dir, ob es noch etwas gibt, was Du tun kannst, um ihn noch ein wenig angenehmer zu gestalten. Und wenn Du Dich wirklich ganz sicher und geborgen fühlst, dann schau, wie Du es Dir an diesem Ort bequem machen kannst. Schau wo Dein Platz an diesem Ort ist, und wie dieser gestaltet sein soll, damit es Dir dort wirklich gut geht. Lass Dir Zeit dabei, stelle Dir alles genau vor.

In welcher Haltung möchtest Du sein? Möchtest Du sitzen? Stehen? Liegen?

Nimm diesen Ort und seine Umgebung mit all Deinen Sinnen wahr. Gestalte dir die Temperatur angenehm und ideal für Dich. Überlege Dir, welche Geräusche Du gerne hören möchtest. Vielleicht ein Vogelzwitschern, vielleicht Wellenrauschen, vielleicht auch einfach Stille. Es ist Dein Ort, und Du darfst ihn Dir kreieren, so wie du ihn brauchst. Welche Gerüche möchtest Du dort riechen? Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn er an diesem Ort ist, geborgen, entspannt, sicher?

Es ist Dein Ort, ganz für Dich. Du darfst ihn jederzeit weiter gestalten, Dinge hinzufügen, Dinge verschwinden lassen, dich sich nicht stimmig anfühlen. Kreiere Dir den Ort ganz so, wie Du ihn brauchst.

Vielleicht möchtest Du Deinem Ort einen Namen geben? Vielleicht magst Du diesen Namen innerlich sagen, während Du wahrnimmst, wie es Dir und Deinem Körper an diesem Ort geht? das kann Dich unterstützen, wenn Du ihn das nächste Mal aufsuchen möchtest.

Du kannst jederzeit an diesen Ort zurück kehren, wann immer es Dir gut tut.

