

Thema: **Sichere Orte**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Ü Sie lesen die Überschrift *Sichere Orte* und sogleich begegnen Ihnen Bilder, Eindrücke, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen am Körper. Diese sind ein Abbild dafür, womit für Sie der Begriff verbunden ist.

- a. Halten Sie bei dem Begegnenden einen Moment inne.
- b. Anschliessend notieren oder malen Sie Ihre Eindrücke oder drücken diese in einer Körperhaltung aus.

«Ist es wirklich so, dass ich bereit bin, meine Depression zu verabschieden und diese ziehen zu lassen? Ich merke, dass ich hier unsicher bin. Vermehrt beschäftige ich mich mit der Frage: Was wäre, wenn das Depressive nicht mehr in mir wäre? Solche Gedanken beängstigen mich. Da wäre dann dieses Neuland, noch unbebauter Boden, ein Begriff, der in den Sitzungen auftaucht. Was für ein Land ist das denn? Was würde ich dort tun? Wie fühlte sich dies an? Ich bin unsicher. Wäre es da nicht einfacher, wieder zum bekannten, vertrauten Verhalten und zu den vertrauten Gefühlen zurückzukehren? Deutlich spüre ich, dass ich dies auf keinen Fall mehr wollte und auch kaum mehr möglich wäre... Und jetzt bin ich da, nicht mehr beim Zurückliegenden, aber auch noch nicht dort, wo ich sein werde. Wieder dieses unangenehme, unsichere Gefühl und eine innere Schwere stellt sich ein. Möchte ich, dass sich meine Depression verabschiedet? Da bin ja nicht nur ich, sondern auch die Menschen um mich: mein Partner, der körperliche Nähe vermisst; die Kinder, von denen ich aber auch viel zurück bekomme; und das Lehrerkollegium, die Auseinandersetzungen darin, welche dann unumgänglich wären ...»

Im Erleben einer 35-jährigen Frau, Primarlehrerin, drei Kinder, lesen wir ab, wie eine Symptomatik auch einen funktionalen Charakter haben kann. Das vorliegende depressive Zustandsbild ist wie ein Schutz vor Neuem, Unbekanntem, vor Anforderungen des Lebens, welche mit Unsicherheit und Angst verbunden sind. Zu dem verunsichernden und Angst auslösenden Blick nach vorne in die Zukunft, betrifft die Schutzfunktion auch den Blick zurück an Orte von Erleben, welche mit Erfahrungen mit negativem Empfinden verknüpft sind.

Durch die Entwicklung einer Depression war für die Frau vor drei Jahren ein sechswöchiger Klinikaufenthalt hilfreich. Die Vorphase beschreibt sie heute als eine grosse Leere und Schwere, in der es ihr nicht möglich war zu Reflektieren oder einzelne Teile innerhalb der Leere

¹ Fachbegriffe wie Fragmentierung, Assoziation usf. führe ich in Klammern an. Einigen LeserInnen von CTL-THEMA sind diese vertraut oder sie möchten die Begriffe kennenlernen. Für die anderen soll der Text aber möglichst flüssig, nicht durchsetzt mit Fachchinesisch, lesbar bleiben.

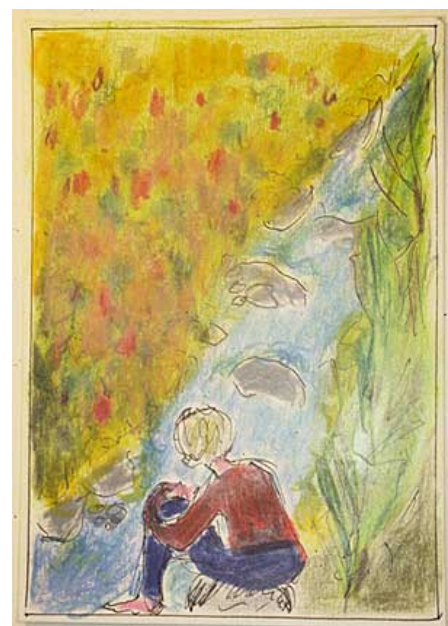
Abb. 1: a. Erinnerungen fragmentiert, Empfinden diffus.
b. Zusammenhängende Erlebnisinhalte und klar zugeordnete Gefühle.

Was hier in wenigen Zeilen beschrieben wird, besteht im praktischen beraterisch-therapeutischen Arbeiten aus vielen kleinen Schritten und erstreckt sich, je nach Schweregrad von verletztem oder traumatisiertem Erleben, über längere Wegstücke. Verschiedene Techniken kommen darin zur Anwendung – unter anderen interessante Ansätze aus der neurologischen Forschung –, auf welche in diesem Beitrag weiter einzugehen nicht vorgesehen ist.

Unbedingt wichtig ist, dass sich diese Prozesse innerhalb eines sicheren Rahmens abspielen. So ist das Arbeitssetting ein sicherer Ort; eine Klientin beschreibt dies nach der Abschlusssitzung so: *«... es ist mir erst im Nachklingen bewusst geworden, emotional, was ich verabschiedet habe, wie kostbar mir der "Raum" bei Ihnen geworden ist - auch ein "sicherer Ort" ...»* Daneben und vor allem ist ein sicherer Ort derjenige, welcher sich die Klientin oder der Klient selber definiert und diesen aufzusuchen stetig einübt: sich innerlich einen sicheren Ort schaffen, an welchen jederzeit und autonom – von sich aus, ohne fremde Hilfe oder Zutun – gelangt werden kann. Besteht ein solcher Ort und ist das Aufsuchen dessen eingeübt und dadurch vertraut, so ist eine Voraussetzung gegeben für weitere Schritte in Richtung von • Heilwerdung im Berühren von verletzten oder traumatisierten Orten; sich berühren lassen von Gott und ev. von Menschen, und • sich Vorwärtsbewegen in neuen, erweiterten Lebensräumen (Progression).

Der sichere Ort

Dieser ist ein Ort von Schutz und Geborgenheit, welchen es in Wirklichkeit gibt oder erfunden werden kann. Die Klientin kann sich an diesen Ort erinnern oder diesen in ihrer Phantasie generieren. Mit dem sicheren Ort verbunden sind: Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle und Körperwahrnehmungen, welche innerlich jederzeit leicht zugänglich sind.



können. Die verletzten Orte oder traumatisierte Inhalte werden so mit positivem Erleben und neuen Handlungsmöglichkeiten verknüpft (assoziiert). Parallel dazu können auch spezifische Körperübungen zum Einsatz kommen, welche das Bilden und Vertiefen von neuen Verknüpfungen (auch hirnorganisch) unterstützen.

Ü Übung: Einen persönlichen Sicherer Ort finden

Halten Sie an, indem Sie eine bequeme Sitzhaltung einnehmen. Sitzen Sie gerade, damit der Bauch- und Brustraum offen ist. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, auf den Armlehnen des Stuhles oder sind gefaltet. Schliessen Sie die Augen. Achten Sie auf ihren Atem, nur beobachten und nichts verändern. –

Lassen Sie jetzt Bilder entstehen (imaginieren), welche für Sie mit Sicherheit, Geborgenheit, Schutz und Trost verbunden sind. Dies kann ein realer Ort sein oder phantasiert oder aus der Märchenwelt. – Achten Sie darauf, dass Sie an diesem Ort alleine sind und sich dort keine anderen Menschen aufhalten. – Nehmen Sie den Ort und die Umgebung mit allen Sinnen wahr: Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Was nehme ich am Körper wahr (Wind auf der Haut usf.)? –

Literatur: Lazrove Steven, M.D.; Fine Catherine G., Ph.D.: Dissociation; Vol. 9, No. 4, p. 289-299: The use of EMDR in patients with dissociative identity disorder.

Copyright © 2007 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2007: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.