

# Imaginationsübung «Innerer sicherer Ort»

Während der aktuellen COVID-19-Pandemie fühlst Du Dich möglicherweise ängstlicher oder unruhiger als gewöhnlich. Um Dir selbst zu helfen, kannst Du eine wichtige Ressource aktivieren, die Du ständig bei Dir hast: Deine eigene Vorstellungskraft! Imaginationsübungen werden in der Psychotherapie eingesetzt, aber auch als Technik zur Entspannung oder als Methode zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Es gibt eine Reihe detaillierter Imaginationsübungen wie „Das innere Kind“, „Der innere Beobachter“ und viele mehr. In diesem Merkblatt werden wir kurz die Übung „Innerer sicherer Ort“ beschreiben.



## Wie funktioniert es?

- Die Methode wird nicht empfohlen für Personen mit Dissoziationsneigung oder akuter Psychose.
- Bei der Verwendung als Therapiemethode, solltest Du am Anfang von einem/r BehandlerIn angeleitet werden. Du kannst jedoch auch alleine üben, wenn Du diese Methode verwendest, um Dich zu entspannen oder Kraft zu tanken.
- Auf Wunsch kannst Du auch entspannende Instrumentalmusik im Hintergrund hören.
- Mit dem VAGOK-Schema (siehe unten) kannst Du den „Inneren sicheren Ort“ detailliert aufbauen.
- Du kannst Dir ein symbolisches Bild oder eine Handlung überlegen, die Dich schnell zum „Inneren sicheren Ort“ führen: Stelle Dir z.B. eine Zahlenkombination, einen Schlüssel zu Deinem sicheren Ort vor oder verwende eine „magische“ Geste.
- Du bist die einzige Person an diesem sicheren Ort - dieser Ort gehört nur Dir!



## VAGOK - 5 Sinne, die Dich führen

- **Visuell:** Was kannst Du sehen?
- **Akustisch:** Welche Geräusche nimmst Du wahr?
- **Gustatorisch:** Was kannst Du schmecken?
- **Olfaktorisch:** Welche Gerüche nimmst Du wahr?
- **Kinästhetische Berührung:** Was kannst Du auf deiner Haut spüren (dies wird in Medizin und Biologie als taktiler Sinn bezeichnet)?



## Safe Place - Schritt für Schritt

- Du darfst bequem sitzen oder liegen.
- Versuch zunächst, Dir ein klares Bild von Deinem „sicheren Ort“ zu machen.
- Atme ein paar Mal tief durch.
- Entspanne Deinen ganzen Körper.
- Schliesse Deine Augen oder fixiere einen Punkt im Raum.
- Verwende evtl. Dein symbolisches Bild oder Deine Handlung, um schneller dorthin zu gelangen.
- Stelle Dir Deinen sicheren Ort mit dem VAGOK-Schema vor und gestalte den Ort nach Deinen Wünschen.
- Siehst Du Palmen, Blumen, Wiesen, Berge oder einen See, das Meer, einen Strand, einen Wald?
- Spürst Du, wie der Sand Deine Zehen berührt? Welche Jahreszeit ist es? Ist es sonnig? Fühlst Du, wie die Sonne Deine Haut streichelt? Ist es Winter? Geniesst Du den glitzernden Schnee und die frische Luft? Ist die Temperatur angenehm? Du darfst alle gewünschten und angenehmen Anpassungen vornehmen.

- Hörst Du Vögel? Oder vielleicht Meereswellen? Oder genießt Du eine friedliche Stille?
- Trinkst oder isst Du dort etwas? Wie schmeckt es? Wenn Du am Strand wärest, könntest Du vielleicht die salzige Luft schmecken ...
- Was kannst Du riechen?
- Denk daran, dass Du alles nach Deinen Wünschen gestalten kannst. Alles ist möglich, solange Du Dich entspannt, ruhig, glücklich, geborgen und energievoll fühlst.
- Bist Du am laufen, schwimmen, (sonnen-) baden? Stehst oder liegst Du auf einem Liegestuhl?
- Wenn Dein sicherer Ort genau so ist, wie Du ihn möchtest, nimm Dir einen Moment Zeit und genieße es, entspanne Dich und tanke Kraft.
- Lass Dir Zeit.
- Denk daran, dass Du jederzeit schnell wieder hierher kommen kannst.
- Komm zurück an den Ort, an dem Du sitzt oder liegst.
- Atme tief ein, orientiere Dich erneut, vielleicht magst Du Dich strecken, steh dann auf.
- Sobald Du wieder vollständig im Raum bist, genieße die positiven Gefühle in Deinem Geist und in Deinem Körper.



## Informationen und Literatur

- [Video](#) (externer Link) zu einer angeleiteten Übung.
- [Übung](#) auf Englisch (privates Selbsthilfeangebot aus Grossbritannien).

### Weitere Literatur/Medien:

- Reddemann, L. (2016). *Imagination als heilsame Kraft: Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen* (21. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann, L. (2004). *Dem inneren Kind begegnen* (Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann, L. (2003). *Imagination als heilsame Kraft* (Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta



## Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.

Dieses Dokument wurde von ÄrztInnen und PsychologInnen der Translational Neuromodeling Unit (TNU) erstellt, einer gemeinsamen Einrichtung der Universität Zürich (Medizinische Fakultät) und der ETH Zürich (D-ITET). Es wird keine Gewähr für die Richtigkeit von Kontaktangaben oder externen Dokumenten/Links übernommen. Bitte beachten: Dieses Dokument wurde mglw. inzwischen aktualisiert; die aktuelle Version findet sich auf <https://www.tnu.ethz.ch/de/covid-19.html>.