

Dein innerer Helfer

Hast du dir schon deinen sicheren Ort vorgestellt? Erinnerst du dich noch, wie er aussieht? Was siehst du genau? Siehst du Blumen, Bäume, Tiere, einen Wald oder etwas ganz anderes?

Schau nun ganz genau hin, von weitem kannst du in deiner Landschaft ein kleines Häuschen entdecken. Du gehst nun langsam zu diesem kleinen Häuschen. Vor dem Häuschen siehst du ein freundlich aussehendes Wesen. Wie sieht es aus? Sieht es aus wie ein Mensch, ein Superheld, ein Engel oder eher wie ein Tier oder eine andere Fantasiegestalt? Sicher ist nur, dass es ein sehr freundliches Wesen ist und du spürst, dass es dir nur Gutes tun will – es ist dein innerer Helfer.

Deinem inneren Helfer kannst du nun all deine Sorgen erzählen, ihn um Rat bitten oder dich einfach nur mit ihm unterhalten. Er wird von nun an immer an deiner Seite sein und dich unterstützen.

Bevor du wieder zurückgehst, gibst du deinem inneren Helfer noch die Hand und merkst, dass diese ganz verrückt kribbelt, als sich eure Hände berühren. Von nun an kribbelt deine Hand immer, wenn du mit der anderen Hand darüber streichst, und du erinnerst dich an deinen inneren Helfer. Wenn du Kummer hast oder Rat brauchst, streiche einfach über deine Hand und komme an deinen sicheren Ort zu deinem inneren Helfer! Denn du weißt nun, dieser ist immer für dich da, wenn du ihn brauchst!

Schutzkreis

Stell dir vor, du malst rings um dich herum einen Kreis – dieser Kreis ist dein Schutzkreis, der dich vor allem Negativen beschützt, denn er lässt rein gar nichts Negatives an dich heran.

Wenn du den Kreis um dich herum gemalt hast, stell dir vor, dass von dem Kreis aus eine sichere Schutzwand nach oben wächst. Dies kann eine Mauer, eine Hecke oder ein hoher Zaun sein. Überlege dir, womit du dich am sichersten fühlst.

Nun gestalte deinen Schutzkreis, sodass du dich darin ganz sicher, wohl und geborgen fühlst. Welche Farbe soll dein Schutzkreis haben? Gibt es irgendwelche Gegenstände oder Gerüche, die dir gut tun, die mit in deinen Schutzkreis hineingehören?

Fühlst du dich nun sicher in deinem Schutzkreis? Dann überlege dir eine Bewegung, die dir helfen soll, dass du deinen Schutzkreis jederzeit wieder herstellen kannst, wenn du ihn brauchst. Dies könnte z. B. eine kreisförmige Bewegung mit dem Finger sein. Vielleicht hast du eine eigene Idee?

Wann immer du nun einen Ort brauchst, um dich sicher zu fühlen, mache deine Bewegung und betrete deinen eigenen Schutzkreis. Du wirst merken, dass es immer leichter wird, je mehr du übst! Übe am besten erst mal mit einfachen Dingen, dann klappt es leichter. Wenn du besser darin bist, kann es auch bei schwierigeren Dingen leichter klappen. Du kannst deinen Schutzkreis auch mal mit Kreide aufmalen oder mit einem Seil um dich herum legen, wenn du ihn dir nicht so gut vorstellen kannst.

Dein sicherer Ort

Hast du einen Ort, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst? Wenn ja, wie sieht dieser Ort aus? Was kannst du dort sehen, spüren, schmecken, riechen, fühlen oder hören?

Wenn nein, wie könnte dein sicherer Ort aussehen? Es kann auch ein märchenhafter Ort sein. Welches Gefühl möchtest du an diesem Ort haben? Was kannst du an diesem sicheren Ort sehen, spüren, riechen, schmecken, fühlen oder hören?

Wenn du jetzt diesen sicheren Ort im Kopf hast, gibt es irgendetwas, was du noch verändern möchtest? Du kannst dir deinen sicheren Ort genauso gestalten, wie es für dich ganz richtig ist. Du kannst die Temperatur verändern, du kannst die Geräusche und Gerüche verändern ... verändere alles so, dass du sagen kannst: »Das ist mein perfekter sicherer Ort.«

Wenn dein sicherer Ort nun absolut perfekt ist, überlege dir eine Geste, welche dich immer wieder an diesen Ort erinnern soll. Tippe dir z. B. ein paar Mal an dein Handgelenk oder reibe dein Ohrläppchen. Diese Geste solltest du von nun an immer machen, wenn du an deinen sicheren Ort denkst.

Nach ein paar Mal üben wirst du merken, dass, sobald du deine Geste machst, dein sicherer Ort direkt vor deinem inneren Auge auftaucht und du ganz ruhig und entspannt wirst. Nutze dies immer dann, wenn es dir nicht gut geht oder du Lust dazu hast. Wenn du magst, kannst du deinen sicheren Ort auch als Einschlafhilfe nutzen. Das Praktische an deinem sicheren Ort ist, dass du ihn immer dabei hast und keiner ihn dir wegnehmen kann.