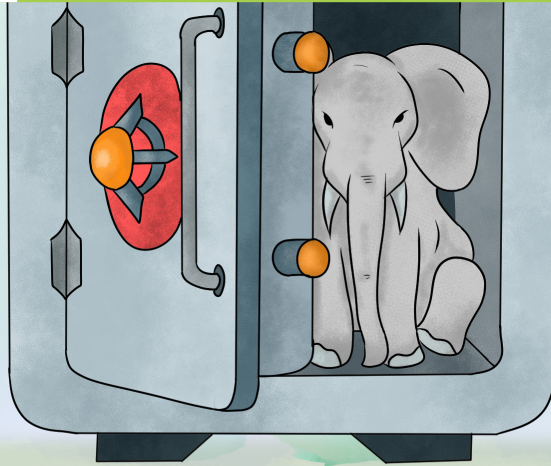




*Von Andrea Berger und Gülcan Irdem*

Folgende Imaginationsübung macht erfahrbar, dass belastende Gedanken, Gefühle und innere Bilder nicht dauerhaft präsent sein müssen. Klient:innen erleben, dass sie belastende Inhalte für eine gewisse Zeit bewusst an einem sicheren Ort verwahren können, ohne diese verdrängen zu müssen.

Bitten Sie Ihre Klient:innen, es sich bequem zu machen und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Laden Sie sie anschließend ein, sich einen persönlichen Tresor vorzustellen. Fragen Sie nach dessen Aussehen. Ist er groß oder klein? Aus welchem Material besteht er? Welche Farbe hat er? Verfügt er über ein Zahlenschloss, einen Schlüssel oder einen anderen besonderen Schließmechanismus? Wichtig ist, dass der Tresor als sicher und zuverlässig erlebt wird.

Bitten Sie die Klient:innen anschließend, den Tresor zu öffnen und alle Gedanken, Gefühle, Sorgen oder Bilder, die aktuell als belastend empfunden werden, symbolisch darin zu verwahren. Manche Menschen stellen sich vor, ihre Gedanken auf Zettel zu schreiben, andere legen Kisten, Steine oder andere Gegenstände in den Tresor. Die konkrete Gestaltung bleibt den Klient:innen selbst überlassen.

Sobald alles Belastende abgelegt wurde, wird der Tresor sorgfältig verschlossen. Fragen Sie anschließend, ob noch etwas außerhalb des Tresors verblieben ist. Falls dies der Fall ist, kann der Tresor erneut geöffnet und ergänzt werden.

Laden Sie die Klient:innen nun ein, sich einen geschützten Aufbewahrungsort für den Tresor vorzustellen. Dies kann ein besonderer Raum, eine Höhle oder ein anderer sicherer Ort sein. Anschließend entfernen sie sich gedanklich Schritt für Schritt von diesem Ort und nehmen wahr, wie mit zunehmender Distanz auch die Belastung mehr und mehr in den Hintergrund tritt.

Fragen Sie anschließend, wie sich dieser Abstand anfühlt. Häufig berichten Klient:innen von mehr Ruhe, Entlastung oder dem Gefühl, wieder klarer denken zu können.

Sie können das Erfahrene wie folgt zusammenfassen und erklären:

„Belastende Gedanken und Gefühle lassen sich nicht einfach ausschalten. Es kann jedoch hilfreich sein, ihnen bewusst einen sicheren Platz zu geben. Die Tresorübung ermöglicht es, Abstand zu gewinnen, ohne die belastenden Inhalte zu verdrängen. Sie bleiben weiterhin vorhanden, sind jedoch für den Moment sicher verwahrt. Die Klient:innen behalten jederzeit die Kontrolle darüber, wann sie sich diesen Themen wieder zuwenden möchten.“

Die Übung eignet sich besonders für Klient:innen, die sich durch Sorgen, Grübeln oder belastende Gedanken stark beansprucht fühlen und sich mehr innere Ruhe und Stabilität wünschen.