

Traumreise: Dein innerer sicherer Ort (Wohlfühlort)

Vorbemerkung (traumasensibel, wichtig)

Diese Übung ist **zur Stabilisierung** gedacht – nicht zum „Durcharbeiten“ von Trauma. Du hast jederzeit die Kontrolle: **Du kannst die Übung jederzeit stoppen, die Augen öffnen, dich bewegen, etwas trinken, dich umschaun.** Wenn starke Unruhe, Panik, Flashbacks oder Taubheit auftreten: **brich ab, orientiere dich im Raum (5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören...)** und hol dir Unterstützung. In Akutsituationen ist der sichere Ort meist nur hilfreich, **wenn er vorher geübt wurde.**

1) Ankommen im Hier und Jetzt (ca. 1–2 Minuten)

Setz oder leg dich so hin, wie es für dich passt.

Wenn du magst, spür kurz: **Wo tragen dich Untergrund, Stuhl, Boden?**

Vielleicht bemerkst du die Punkte, an denen dein Körper Kontakt hat: Füße, Beine, Rücken, Hände.

Wenn es okay ist:

Atme einmal etwas tiefer ein ... und länger aus.

Noch einmal: ein ... und aus ...

Und jetzt ganz wichtig:

Sag dir innerlich (oder leise):

„Ich bin jetzt hier. (Ort/Datum). Diese Übung ist freiwillig. Ich bestimme Tempo und Tiefe.“

Wenn du möchtest, vereinbare ein **Stoppsignal**:

Du kannst z. B. eine Hand zur Faust schließen und wieder öffnen – als Zeichen: **„Stopp, Pause, zurück ins Hier und Jetzt.“**

2) Die Einladung (Choice & Kontrolle)

Ich lade dich jetzt ein, nach einem inneren Ort zu suchen, an dem du dich **wohl, geborgen, ruhiger** fühlen kannst.

Manche nennen ihn „innerer sicherer Ort“, andere lieber „Wohlfühlort“. Nimm das Wort, das für dich stimmig ist.

Dieser Ort kann

- ein realer Ort aus deiner Erinnerung sein,
- ein Ort aus einem Traum,

- ein ausgedachter Ort,
- oder etwas ganz Eigenes, das erst entsteht, während du es dir vorstellst.

Du musst nichts „richtig“ machen:

Vielleicht kommen Bilder. Vielleicht nur Körperempfindungen. Vielleicht erst einmal nur eine Idee. Alles ist in Ordnung.

3) Der Weg dorthin (ca. 2–4 Minuten)

Stell dir vor, es gibt einen **Übergang** vom Alltag zu deinem Ort.

Vielleicht ist da ein Weg.

Oder eine Tür.

Ein Lift.

Eine Treppe.

Ein Boot.

Ein Tunnel aus Licht.

Oder du „beamst“ dich hin – in deiner Vorstellung ist alles möglich.

Nimm dir Zeit und wähle etwas, das sich **neutral bis angenehm** anfühlt.

Und jetzt beginn langsam, dich in Gedanken auf den Weg zu machen.

Mit jedem Ausatmen lässt du ein kleines bisschen Alltag zurück.

Nicht alles. Nur so viel, wie gerade möglich ist.

Wenn unterwegs Unangenehmes auftaucht:

Du musst nicht hinschauen. Du kannst innerlich sagen:

„Nicht jetzt.“

Und gehst weiter – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

4) Ankommen: Die ersten Sekunden am Ort (ca. 1 Minute)

Und dann... bist du da.

Nimm dir einen Moment, ohne etwas zu verändern.

Nur wahrnehmen:

- **Wie ist das Licht?**
- **Wie ist die Temperatur?**
- **Wie ist die Atmosphäre?** (klar, weich, warm, kühl, still, lebendig...)

Vielleicht merkst du: dein Körper reagiert ein wenig.

Vielleicht wird der Atem ruhiger.

Oder du spürst noch gar nichts – auch das ist okay.

5) Gestaltung mit allen Sinnen (ca. 6–10 Minuten)

Jetzt darf dein Ort sich so entfalten, dass er dir gut tut.

Sehen

Schau dich um:

Welche Farben sind da?

Gibt es Formen – rund, weich, klar, geordnet?

Ist es Natur oder ein Raum, ein Haus, eine Hütte, ein Baumhaus, eine Insel, eine Höhle, ein Garten – oder etwas Fantastisches?

Lass deinen Blick an etwas landen, das angenehm ist.

Hören

Gibt es Geräusche?

Wind in Blättern? Wellen? Vogelstimmen? Ein leises Knistern?

Oder ist es ganz still – eine Stille, die nicht leer ist, sondern schützend?

Wenn Geräusche stören: Stell dir vor, du hast einen **Regler**.

Du kannst lauter, leiser oder aus machen.

Riechen

Gibt es einen Duft?

Wald, Meer, Regen, Holz, Kräuter, frische Luft, Tee?

Oder gar keinen Duft – auch das kann beruhigend sein.

Fühlen (Körper & Haut)

Spür: Was berührt dich?

Vielleicht liegst du auf weichem Moos.

Oder sitzt in einem Sessel.

Oder stehst barfuß auf warmem Sand.

Oder bist eingekuschelt in eine Decke.

Nimm dir Zeit, es **so bequem wie möglich** zu machen.

Schmecken

Vielleicht gibt es ein Getränk oder etwas, das du hier genießen kannst:

Warmes Wasser, Tee, Kakao, Minze – etwas, das deinen Körper freundlich erreicht.

Du entscheidest.

6) Grenzen, Schutz und Regeln (ca. 4–6 Minuten)

Jetzt kommt ein besonders wichtiger Teil: **Du gibst deinem Ort eine Begrenzung**, eine klare Linie, die nur du kontrollierst.

Stell dir vor, es gibt einen **Schutz** um deinen Ort:

- eine Hecke,
- eine Mauer,
- ein Lichtkreis,
- eine Glaskuppel,
- ein Zaun mit einem Tor,
- eine Nebelgrenze,
- ein Energie-Schild.

Wichtig ist nicht, wie es aussieht – sondern:

Nur du bestimmst, wer oder was hinein darf.

Und jetzt ganz klar (traumasensibel):

An diesem Ort sind **keine realen Menschen**, die Zugang haben.

Wenn du Geborgenheit durch jemanden kennst, darf diese Qualität als **Symbol** da sein (z. B. als Licht, Tier, Farbe, Gegenstand) – aber nicht als reale Person.

Vielleicht richtest du ein **Tor** ein.

Mit einem Schloss. Mit einem Code. Mit deinem Fingerabdruck. Mit deiner Stimme.

Und du testest kurz:

Du schließt es. Du öffnest es. Du schließt es wieder.

Einfach, um zu spüren: **Ich habe Kontrolle.**

7) Freundliche Helferwesen (optional, ca. 3–6 Minuten)

Wenn du magst, darf es an deinem Ort **freundliche, hilfreiche Wesen** geben – nur solche, die dir gut tun.

Das können sein:

- ein Tier,
- ein weises Wesen,
- ein Schutzgeist,
- ein Drachenwesen, das bewacht,
- eine warme, liebevolle Präsenz,
- oder ein „inneres Team-Mitglied“ wie ein Beobachter, eine weise Stimme, ein Wächter – so, wie es stimmig ist.

Wichtig: Du kannst sie **rufen** – und du kannst sie **wegschicken**.

Vielleicht stellst du eine einfache Frage (nur wenn es sich gut anfühlt):

„Welche Qualität bringst du mir?“

Zum Beispiel: Ruhe. Mut. Klarheit. Wärme. Stärke. Schutz.

Du musst keine Antwort „hören“. Manchmal zeigt es sich als Gefühl, Farbe oder Körperempfindung.

8) Der Kraftplatz: Verankern im Körper (ca. 4–7 Minuten)

Suche dir jetzt an deinem Ort einen **Kraftplatz**:

- einen bestimmten Stein,
- eine Bank,
- einen Platz am Fenster,
- einen Baum,
- eine Ecke mit Kissen,
- einen warmen Fleck in der Sonne,
- oder einen Ort am Wasser.

Setz dich hin oder leg dich dort ab.

Und dann:

Lenk die Aufmerksamkeit auf eine kleine Stelle in deinem Körper, die **neutral bis angenehm** ist. Vielleicht die Hände. Vielleicht die Füße. Vielleicht der Brustkorb beim Ausatmen.

Stell dir vor, mit jedem Ausatmen fließt ein bisschen mehr von der Qualität deines Ortes in deinen Körper:

wie Wärme, wie Licht, wie ruhige Schwere.

Du musst nicht „viel“ fühlen.

Ein Prozent Ruhe ist auch Ruhe.

Wenn du magst, wähle ein **Ankerzeichen**:

- Daumen und Zeigefinger sanft zusammen,
- eine Hand aufs Herz,
- oder beide Füße bewusst in den Boden drücken.

Während du am Kraftplatz sitzt, mach dieses Zeichen ganz sanft – und sag innerlich:

„Dieser Ort ist in mir abrufbar.“

(So trainierst du, später im Alltag leichter hinzufinden.)

9) Ein Schutz-Gegenstand für unterwegs (optional, ca. 2–4 Minuten)

Vielleicht gibt es an deinem Ort einen Gegenstand, den du mitnehmen darfst – als Symbol:

- einen kleinen Stein,

- ein Amulett,
- eine Feder,
- ein Licht in der Tasche,
- einen Schlüssel,
- eine Karte,
- einen kleinen „Regler“ für Lautstärke/Abstand,
- eine Decke in Miniatur.

Du entscheidest, was es ist.

Spür kurz: Welche Eigenschaft trägt er?

Und wo würdest du ihn „aufbewahren“ (Tasche, Hand, Herzbereich, Rucksack)?

10) Der Rückweg (ca. 2–4 Minuten)

Jetzt ist es Zeit, langsam zurückzukommen – ohne Eile.

Verabschiede dich von deinem Ort so, dass du weißt:

Du kannst jederzeit wiederkommen.

Geh zum Übergang: zur Tür, zum Weg, zum Lift, zur Treppe...

Und während du zurückgehst, nimm mit:

- dein Ankerzeichen,
- deinen Schutzgegenstand (als Symbol),
- und ein kleines bisschen von der Qualität: vielleicht 5 %.

Du musst nichts verlieren – du nimm nur mit.

11) Wieder ganz im Raum (ca. 1–2 Minuten)

Spür den Untergrund.

Beweg deine Finger, deine Zehen.

Dreh den Kopf ein wenig, schau dich um.

Nenne leise (oder innerlich) drei Dinge, die du siehst.

Zwei Dinge, die du hörst.

Eine Sache, die du jetzt gleich tun wirst (z. B. trinken, strecken, ans Fenster gehen).

Wenn du möchtest, streck dich oder steh langsam auf.

Nachsorge-Ideen

- Male oder notiere deinen Ort (Farben, Grenzen, Kraftplatz). In der Traumapädagogik wird das oft genutzt, um den Ort leichter „aktivieren“ zu können.