



Wandern durch den Ort der Liebe

Geborgenheit in Worte fassen

Katharina Kautzsch & Birgit Schreiber

In diesem Artikel stellt Katharina Kautzsch ihr Konzept der Geborgenheitsimaginationen vor, das sie seit zehn Jahren in ihrer systemischen und hypnotherapeutischen Arbeit einsetzt, um Menschen auf ihrem Weg der Heilung zu stärken.

Beispielsweise fällt es traumatisierten Patient*innen oft schwer, Gefühle von Sicherheit und Wohlbefinden zu erleben. Die Imaginationen helfen ihnen dabei, für sich immer zuverlässiger innere Orte und Empfindungen der Geborgenheit zu kreieren. Viele Therapieschritte fallen ihnen dadurch leichter. Immer wieder erlebe ich, dass Imaginationen noch tiefer und nachhaltiger wirken, wenn die Menschen ihre Erfahrungen danach, vielleicht sogar regelmäßig, notieren. Damit auch Sie diesen Schritt für sich erproben können, habe ich Birgit Schreiber eingeladen, eine Schreibeinladung zu formulieren und aus Beratungen zu berichten, in denen sie Phantasieeisen eingesetzt hat.

Wie eine Imagination wirkt, lässt sich zwar beschreiben, doch eindrücklicher ist es, wenn Sie die Wirkung selbst erleben. Gleich haben Sie die Gelegenheit dazu, eine Reise an Ihren inneren Ort der Liebe zu unternehmen.

Lesen Sie einfach den Text oder hören Sie sich die aufgesprochene Imagination hier an: schreiben-zur-selbsthilfe.com/schreibraeume/

Machen Sie sich auf eine Reise an den Ort der Liebe und Geborgenheit /Katharina Kautzsch, Birgit Schreiber

Machen Sie es sich jetzt auf einem Stuhl, einem Sessel, Sofa oder einem Kissen bequem. Spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausfließt. Nehmen Sie wahr, wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Nehmen Sie auch wahr, wie sich der Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Sie können sich vorstellen, dass Sie beim Ausatmen ein Stück mehr bei sich ankommen. Jedes Ausatmen bringt Sie mehr zu sich.

Nun stellen Sie sich vor, Sie wandern durch den Ort der Liebe ... Alles scheint dort genau so zu sein, wie Sie es sich immer erträumt haben ...

Vielleicht gibt es dort ein Licht, das in seiner Helligkeit und Färbung genau zu Ihrem inneren Bedürfnis nach Licht passt.

Schauen Sie sich um an diesem Ort der Liebe. Er könnte auch Ort des Friedens, Ort der Sicherheit, Ort der Ruhe, Ort der Heilung oder auch Ort der Geborgenheit heißen. Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge?

Sind es Berge mit tiefen Tälern, ein weites Meer mit türkisblauer Farbe, ein Garten mit einer Hollywoodschaukel, die Sie vielleicht an glückliche Momente in Ihrer Kindheit erinnert, ein Steg am See, ein glitzernder klarer Bach unter großen alten Bäumen? Oder ist es einfach erstmal nur ein kleines Detail wie ein steiniger Weg, ein einzelner Baum, eine Farbe oder eine Stimmung?

Was hören Sie dort an Ihrem Ort? Vogelgezwitscher, das Sprudeln des Baches, das Rauschen des Meeres oder des Windes in den Bäumen? Was hören Sie, weil es Ihnen gut tut?

Was riechen Sie? Welche Düfte oder Gerüche sind an diesem Ort? Salzige Meeresluft, Waldboden nach einem Regen, der Duft von Sommergräsern?

Wie fühlt sich Ihre Haut an? Welche angenehme Kleidung tragen Sie, die diese Sinneserfahrungen verstärkt? Mit welcher Leichtigkeit Ihrer Glieder bewegen Sie sich in dieser inneren Landschaft?

Und wenn Sie sich dort ein bisschen wohl und sicher, ein bisschen entlastet, ein wenig bei sich angekommen fühlen, wenn sich ein wenig innere Ruhe, vielleicht sogar eine kleine



Freude einstellt oder Sie sich durchatmend in dieser inneren Landschaft bewegen können, von der Sie schon ein wenig spüren, dass es IHRE Landschaft ist, dann kommen Sie vielleicht an einen Ort, der ein Dach hat oder Sie zum Verweilen, Innehalten, Ausruhen einlädt.

Schauen Sie sich auch dort in Ruhe um und lassen Sie alles vor Ihrem inneren Auge entstehen, was das tiefste Bedürfnis berührt, vielleicht nach Ausruhen, innerem Frieden, Aufgehoben sein, nach Hause kommen. Ein behagliches Haus, ein einladender Garten ... Schauen, lauschen, spüren Sie genau und konkret und in Ruhe. So als würden Sie alle Zeit der Welt haben, diesen Ort in sich aufzunehmen und jedes Detail, jede Sonnenblume und jeder Geruch von Holz oder frisch gebackenem Kuchen würde Ihr Wohlbefinden steigern.

Finden Sie heraus, was Ihnen Wohlfühlen und Ankommen in Ihrem inneren Zuhause ermöglicht. Lassen Sie sich leiten davon, was sich an inneren Sinnesinformationen für Sie richtig anfühlt.

Nehmen Sie sich Zeit, jede störende und nicht ganz passende Information, die in Ihnen auftaucht, in etwas für Sie Richtiges zu verändern, bis Sie spüren, was Ihnen am angenehmsten ist. So, wie wenn Sie alles Geld der Welt hätten oder keines davon brauchen, um Ihr Wunschzuhause einzurichten.

Vielleicht ein kuscheliges Sofa, ein Feuer im Kamin, eine duftende Küche, in der Lieblingsessen bereitet wird.

Wenn Sie weitere Schritte in Ihr Geborgenheitserleben machen wollen, es verstärken und üben möchten, dann stellen Sie sich an diesem Ort Wesen vor, die eher Märchen- oder Fabelwesen ähneln. Es könnten ein Wesen oder auch mehrere sein.

Sie erwarten Sie voller Vorfreude, auch wenn Sie diese Erfahrung in Ihrer bisherigen äußeren Realität noch kaum gemacht haben. Vielleicht Elfen, kleine Kobolde, sprechende Tiere, die glücklich sind, Sie zu sehen und für Sie da zu sein. Denn das ist deren ausschließliche Aufgabe. Sie haben auf Sie gewartet und sind mit allem vorbereitet. Sie kennen Ihre tiefsten Bedürfnisse und können Ihre Wünsche von Ihren Augen ablesen und sie in Ihrer Imagination erfüllen.

Und sie kennen auch das Leid, das Sie erlebt haben und mit dem Sie kommen. Sie wissen um all Ihre Ängste und Ihre Tapferkeit und haben die Fähigkeit, alles zu würdigen und zu heilen.

Diese Geborgenheitshelfer wollen ganz und gar für Sie da sein und sind sehr daran interessiert, dass es Ihnen von nun an gut geht.

Wenn Sie einen weiteren Schritt machen wollen, stellen Sie sich vor, Sie würden dort jemanden treffen, dem Sie sich selbst sowie alle kleinen und großen verletzten Anteile in Ihnen anvertrauen würden. Jemand, der Sie anschaut, in den Arm nimmt, Ihre Hand nimmt und in dessen Gegenwart Sie wissen, dass Sie gut aufgehoben sind, beschützt, getröstet, unterstützt, versorgt, gesehen und geliebt.

Spüren Sie nach, wo das Gefühl der Geborgenheit in Ihrem Körper am stärksten ist. Vielleicht in der Körpermitte, im Bauchraum, in der Herzgegend, im Kopf, in den Armen, im linken Knie oder auch im kleinen Zeh. Wie fühlt sich das an? Warm, kühl, weich, fest, fließend, stabil? Welche Farbe könnte es haben? Wie könnte es sich ausbreiten im Körper? Durch Atmen, durch Fühlen der einzelnen Körperteile und wie sie miteinander verbunden sind?

Bleiben Sie noch eine Weile bei diesen guten Gefühlen und den Bildern der inneren Landschaft. Gleich dürfen Sie Stift und Papier nehmen und beginnen, diese inneren Bilder in Worten auszudrücken, diesen Ort für Sie selbst zu beschreiben und damit immer tiefer in ihn einzudringen und zu Ihrem zu machen.

Wenn Sie jetzt zu Papier und Stift greifen, lassen Sie die Worte einfach kommen und begrüßen Sie sie freundlich. Bewerten Sie das Geschriebene nicht. Es gibt kein Richtig und Falsch. Es gibt nur Ihre Erfahrungen und die dürfen Sie jetzt aufschreiben.



Es gibt auch keine perfekte Formulierung, nur Annäherungen an das Erlebte, und das ist gut genug. Wir transformieren die innere Wirklichkeit, während wir sie aufschreiben. Auch das ist okay so.

Die Bilder bleiben von Ihren Worten unangetastet in ihrem Inneren, und Sie können sie stets wieder aufrufen. Die Texte werden Sie unterstützen, immer wieder Zugang zu Ihrem Ort der Liebe und Geborgenheit zu finden.

Erlauben Sie sich nun zu schreiben, was Ihnen in den Kopf und ins Gefühl kommt. Einfach so, wie es sich gerade präsentiert. Erlauben Sie den Worten, sich zu formen, ohne Druck und Zwang. Nichts muss, alles darf.

Schreiben Sie solange, wie Sie mögen oder, wenn Ihnen eine Zeitbegrenzung beim Drauflosschreiben hilft, stellen Sie sich eine Uhr auf 7, 10 oder 20 Minuten. Schreiben Sie, solange Sie sich dabei wohlfühlen. Wenn Sie für heute enden möchten, legen Sie den Stift beiseite.

Atmen Sie wieder ein paarmal bewusst ein und aus und nehmen Sie besonders die Bewegung Ihres Körpers beim Ausatmen wahr.

Sie sind fertig mit Ihrem kleinen Text? Jetzt gibt es noch einen weiteren Schritt: Aus der Journal-Therapie wissen wir, dass sich gute Erlebnisse und neue Erkenntnisse besser verankern, wenn wir sie aufschreiben. Darum lade ich Sie hier ein, den Text zu lesen und in ein paar Worten zu ernten, was Ihnen aufgefallen ist. Vervollständigen Sie nach dem Lesen Ihrer Geschichte einen oder alle Satzanfänge, die ich Ihnen gleich anbiete. Dazu genügen meist zwei bis höchstens fünf Minuten.

Wenn ich das lese, stelle ich fest ...

Wenn ich das lese, bin ich überrascht ...

Wenn ich das lese, fühle ich ...

Ihre Texte zeugen davon, wie wir selbst erschaffen können, was Körper, Geist und Seele vielleicht am dringendsten brauchen. Sie zeigen, wie wir eine liebevolle und selbstversorgende Beziehung zu uns selbst aufbauen und in den Frieden mit der äußeren Realität hineinwachsen können. Mehr über diese Selbsteilungskräfte zu erfahren, kann helfen, Menschen in der Beratung noch wirksamer zu unterstützen. Darum sind Sie herzlich eingeladen, Ihre aufgeschriebenen Geborgenheitsgeschichten mit Katharina Kautzsch zu teilen: k.kautzsch@hisw.de

Das Konzept der Geborgenheit /Katharina Kautzsch

Geborgenheit kann definiert werden als ein Zustand des Sicherheits- und Wohlfühls und ist ein Zustand, der Nähe, Wärme, Ruhe, Schutz und Frieden beinhaltet.

Der Ausdruck gilt manchen als unübersetzbar, existiert aber noch im Niederländischen, während er im Englischen, Französischen, Italienischen und Russischen fehlt und eher mit dem Begriff „Sicherheit“ übersetzt wird. Hans Mogel und Hans-Ulrich Ahlborn haben sich mit Geborgenheit als „Psychologie eines Lebensgefühls“ (Mogel, 1995) und als „Wesensmerkmal jeder Erziehung“ (Ahlborn, 1986) beschäftigt. Für Udo Baer entsteht Geborgenheit aus Beziehungserfahrungen, die eine sichere und vertraute Atmosphäre schaffen und ein sicheres Befinden hervorrufen. Verunsicherte Menschen brauchen laut Baer Schutz vor Gewalt und Erniedrigung, vor Beschämung und Leere-Erfahrungen, den vier Monstern der Entwürdigung (Baer, 2017).

Wie auch immer Geborgenheit im Einzelnen definiert wird, ich bin wie Luise Reddemann (Reddemann, 2001) davon überzeugt, dass traumatisierte Menschen, die sich in eine therapeutische Begleitung begeben, zunächst und sehr intensiv Geborgenheitserleben nachholen und üben sollten: Diesen Schritt auf dem Weg der Heilung sehe ich als zentrale Aufgabe in meiner psychotherapeutischen Arbeit mit den meisten Klient*innen und bei ganz unterschiedlichen Anliegen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass vielen Menschen, die zu mir kommen, die basale Erfahrung von Urvertrauen fehlt oder nicht abrufbar ist. Zuversichtlich stimmt mich allerdings, dass schon die Verwendung des Wortes „Geborgenheit“ eine

bedürfnisorientierte Arbeit möglich macht und auf wunderschöne, phantasievolle und entlastende Weise den inneren Weg im Umgang mit aktuellen Problemen neu ausrichtet und Hoffnung und Zuversicht entstehen.

Das Konzept der Imagination

Aus der Eriksonschen Hypnotherapie ist bekannt, wie hilfreich die bewusste Aktivierung unbewusster Prozesse mittels innerer Bilder und Vorstellungen ist (de Shazer, 2009; Schmidt, 2005).

Im menschlichen System ist alles auf das Überleben ausgerichtet und dazu scheint die Fähigkeit zu imaginieren beizutragen. Diese Fähigkeit ermöglicht es, das eigene System vor den Auswirkungen des Schwer- oder Unaushaltbaren zu schützen: Wir träumen uns fort. Diese Fähigkeit kann weiterentwickelt werden, um sich selbst auf die Basis eines neuen sichereren Lebensgefühls zu stellen. Nichts anderes dürfte Ben Furman meinen, wenn er ein Buch mit „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“ betitelt (2013).

Positive und märchenhafte Vorstellungen lassen uns mehr von dem erleben, was wir ersehnen und unser System schon immer benötigt hat. Wir werden so fähig, mit allen Grundemotionen wach umzugehen und einst notwendig Verdrängtes nutzbringend und entlastend in das Leben zu integrieren.

Wenn wir Geborgenheitsgefühle ganzheitlich imaginieren lernen und sie immer wieder bewusst aktivieren, kommen wir nach einiger Zeit zur Ruhe. Seelische, vielleicht auch körperliche Schmerzen und Ängste können abklingen und so kann ein verändertes, kompetentes Lebensgefühl jen-

seits von Opfererleben wachsen.

Es ist eine bewusste Entscheidung, diese Fähigkeit, Geborgenheit zu erschaffen bzw. zu erleben, selbstbestimmt zu üben, weil Imaginationen tatsächlich das Leben verändern, vielleicht nicht vollständig in einen ersehnten Dauerzustand hinein, aber doch von Zeit zu Zeit in ein Erleben von mehr innerer Stabilität und Gelassenheit.

Menschen, die bei Entspannung mit schweren Erinnerungen und starken körperlichen und seelischen Verletzungen konfrontiert werden, ist zu empfehlen, das Geborgenheitstraining zunächst in Begleitung zu machen. Qualifiziert dafür sind Hypnotherapeut*innen/Traumapädagog*innen oder -therapeut*innen, insbesondere jene, die das PITT-Modell von Luise Reddemann gelernt haben. Sie sollten Unterstützung erhalten, um sich selbst auf der Wohlfühl- und Bedürfnisseite zu halten und anflutendes altes Leid zu steuern.

Meine acht Kriterien für das Geborgenheitstraining

Wie Sie vielleicht während der Reise zu Ihrem inneren Geborgenheitsort bemerkt haben, gibt es Vorgehensweisen und „Regeln“, die verhindern, dass Sie sich in Ihrer inneren Landschaft verirren und vielleicht an alte Schreckens- oder Leidorte gelangen, die bei vielen von uns noch innere Realität sind. Diese Orte und Anteile halten uns in unglücklichen, verzweifelten, schmerzhaften, süchtigen, ängstlichen Mustern, lassen sich schwer steuern und können uns an dem Leben hindern, das wir uns wünschen und das unserem System guttut.

Mit seinen wunderbaren Trance-Geschichten hat Daniel Wilk eine Möglichkeit geschaffen, das Wohlfühlen mit vorgegebenen Geschichten auf leicht zugängliche Weise

zu lernen. Menschen können nach und nach ihr eigenes Geborgenheitserleben in kurzer Zeit erschaffen, wenn sie erleben, wie wirksam innere Bilder von Landschaften sind oder auch detailreiche multisensorische Eindrücke von Phänomenen in der Natur (Wilk, 1999, 2005).

Aus meiner Arbeit mit Klient*innen möchte ich Ihnen außerdem acht Hinweise für den Einsatz von Geborgenheitsimaginationen mitgeben:

1

Sich entspannen zu können, ist aus meiner Sicht keine notwendige Voraussetzung, sondern kann beim Imaginieren immer mehr gelernt werden.

Wer Schweres erlebt hat, fühlt sich häufig anhaltend bedroht und ist permanent unruhig. Daher sind imaginative und selbstgesteuerte Vorgänge mitunter besser geeignet, basale Sicherheit und Wohlgefühl erleben zu lernen als Methoden, die ausschließlich Entspannung zum Ziel haben.

2

Eine wesentliche Komponente bei der Imagination von Geborgenheit ist das Spüren und Erleben des Gefühls im Körper. Wo fühle ich es? Wie fühlt es sich an? Wenn mein Körper mir sagen könnte, wo er die Geborgenheit erlebt, was würde er beschreiben, welche Stelle im Körper sich dann wie anfühlt?

Geborgenheit zu verankern, gelingt umso leichter, je öfter Menschen in der Imagination zwischen Geborgenheitsgefühlen und einem Anker in dem Raum, in dem sie sich aufhalten, pendeln. Wenn sie das tun, verknüpfen sich die aktivierten Geborgenheitsnervenzellen zu einem Geborgenheitsnetzwerk.

3

Skepsis gegenüber der Kraft der Imaginationen kann sogar hilfreich sein. Meine Erfahrung ist, dass auch Skepsis ein Überlebensanteil ist, der dabei hilft, im eigenen Tempo herauszufinden, was wirklich passend ist und sich auch so anfühlt. Es sind Sternstunden, wenn Menschen, die skeptisch gegenüber ihrer eigenen Fähigkeit zu imaginieren sind, sich in der gemeinsamen Arbeit dann doch erfolgreich darauf einlassen. Ich glaube, dass es für jeden Menschen nach absehbarer Zeit hilfreich ist, kleine selbstbestimmt erarbeitete Entlastungsmomente zu erleben. Die Skepsis steuert die Unberechenbarkeit auf bewundernswerte Weise und lässt gleichzeitig zu, inneres ungewohntes Terrain zu betreten, obwohl ein mögliches Bedrohungsgefühl vorhanden ist.

4

Der Geborgenheitsort sollte so unbelastet wie möglich sein. Das gelingt am besten, wenn die dort anwesenden Helfer*innen eine hundertprozentige individuelle Neuschöpfung sind. Reddemann empfiehlt, dass unsere inneren Helfer*innen eher Fabel- oder Märchenfiguren ähneln sollten als realen Menschen, die ihr eigenes Leid mit in unsere Phantasiewelt bringen können. In der Generation der Kriegskinder fühlt sich das Leid der Eltern beispielsweise sehr häufig wie das eigene an und daher kann es passieren, dass wir einen Geborgenheitsort kreieren, in den nicht wir, sondern unsere Mütter und Väter gehören.

5

Menschen können aber gute Aspekte von realen Personen in ihre Imagination einbauen: Wenn Sie sich zum Beispiel an

die Wärme und Geborgenheit in der Nähe Ihrer Oma erinnern möchten, dann geben Sie der Figur ihre Hände mit oder den Dutt ihrer grauen Haare oder wie sie Sie in solchen Momenten angesehen hat. Dann verstärken Sie dieses Erleben, indem Sie alles hineinimaginieren, was Sie noch brauchen oder gebraucht hätten, um sich vollständig geborgen zu fühlen. Auf diese Weise vermeiden wir, dass sich das Leid, das diese realen Personen in sich tragen, in der Arbeit mit inneren Anteilen und Imaginationen mit vermittelt.

6

Wenn es schwer ist, auf der Wohlfühlseite zu bleiben, kann man jederzeit die Imagination beenden. Es geht nicht darum, viel und lange zu arbeiten, sondern neue ganzheitliche kleine Geborgenheitsmomente zu entwickeln, die einem im Alltag so oft wie möglich einfallen. Wenn Sie z. B. Streit mit dem Nachbarn haben und Ihnen dabei die kleine liebevolle Helferin einfällt, die Sie ermutigend und unterstützend ansieht, wird der Streit sich über die Zeit verändern.

7

Ein systemisches und hypnotherapeutisches Gesetz lautet: Störungen haben Vorrang und wenn wir sie beachten, werden sie zu Helferinnen. Wenn Sie also Ihren Geborgenheitsort als bedrohlich erleben oder er von Elementen heimgesucht wird, die aus altem und verdrängtem Leid kommen, dann wenden Sie sich an Unterstützer*innen im Innen und im Außen. Dies gilt auch, wenn der Körper Signale sendet. Die Imagination sollte angenehm sein und keine Angst machen.

8

Die Expertin dafür, was sich stimmig anfühlt, ist immer die, die das Geborgenheits-erleben für sich entwickelt.

Es gibt keine falschen Imaginationen; alle Anregungen von außen sind Angebote und Vorschläge zur Unterstützung. Jedes Mal, wenn Sie üben, tun Sie einen kleinen Schritt auf einem Weg und das wird besonders zu spüren sein, wenn Sie Ihre Erfahrung als ureigenste kreative Leistung aufschreiben.

Wie wir unsere Geborgenheitserfahrungen verankern können /Birgit Schreiber

Schreiben kann zusammen mit der Imagination selbst zu einem wirkungsvollen Teil des Geborgenheitstrainings werden. Wenn wir unsere Erfahrungen aufschreiben, unterstützen wir die Integration unserer guten inneren Orte und Figuren, und machen sie später leichter wieder zugänglich.

Teilnehmer*innen aus Schreibgruppen bestätigen, dass Erfahrungen auf Papier für sie realer werden. Sie stehen dort schwarz auf weiß, können wieder gelesen und in der Resonanz erneut erlebt werden.

Wenn wir uns Zeit nehmen, die Reise zu unseren Wohlfühlorten auf Papier festzuhalten und zu beschreiben, üben wir uns in Selbstfürsorge: Wir nehmen die eigene Erfahrung wichtig und geben ihr eine Gestalt, wir würdigen sie im Text.

Wir können außerdem erleben, wie wir beim Schreiben erneut den Geborgenheitsort kreieren und spüren. So machen wir die Erfahrung, dass wir uns selbst Gefühle des Wohlbefindens und der Sicherheit erschaffen können. Das kann unsere Fähigkeit, Emotionen zu regulieren stärken und unser Vertrauen in uns selbst wachsen lassen.

Die Sprache bietet uns zudem Möglichkeiten, unsere Erfahrungen zu intensivieren und auszuarbeiten: Metaphern und Bilder führen in eine Dimension jenseits der Worte, lassen zu, dass wir Unsagbares ausdrücken oder Sehnsüchte zwischen den Zeilen transportieren. Wir können auf dem Papier auch weiter träumen.

Oft reichern Menschen ihre Erfahrungen aus der Imagination beim Schreiben noch an. Sie erkunden sie erneut, finden neue Details, präzisieren oder verändern sogar etwas.

Manche Teilnehmer*innen aus Workshops sind allerdings zunächst enttäuscht, wenn sich nicht alle inneren Bilder eins zu eins in Worte übertragen lassen. „Ich kann das Bild nicht beschreiben. Meine Worte treffen nicht das, was ich erlebt habe.“

Durch das Aufschreiben wird die Erfahrung immer ein Stück transformiert. Die Poesietherapie spricht von einem intermedialen Quergang (Petzold & Orth, 2005): Durch die Übertragung einer Erfahrung in ein anderes Medium, etwa in Bilder oder auch in Bewegung oder Töne, wird sie neu eingefangen und zugleich erweitert und verändert. Das innere Erleben wird sinnlich erweitert. Und das ist durchaus gewollt. Wir sehen, spüren, hören neue Facetten und Dimensionen. Weil mehr als ein Sinn, ein Medium involviert sind, verankern wir unsere Wohlfühlorte und verbreitern die Zugangswege zu ihnen.

Und noch einen positiven Aspekt hat das Schreiben. Die Aufgabe, Bilder in Worte zu überführen, uns erneut mit den Szenen zu beschäftigen, führt uns in Möglichkeitsräume, in Spielräume der Phantasie (Schreiber, 2017). Diese Spielräume fördern unser Wohlbefinden, weil wir uns dort nach Lust und Laune bewegen, begegnen und entwickeln dürfen. Wir können mit Worten spielen und experimentieren, wir dürfen

fabulieren und fantasieren. Und wir dürfen auch die Szenen aus der Imagination neu entwerfen: Wie genau sah das gute Wesen aus? Wie war die Rosenhecke, die meinen Geborgenheitsort abschirmte? Ist meine Fee durchsichtig oder schillert sie vielleicht eher wie ein Regenbogen? Ist mein Lieblingsmeer graublau, blaugrün, still, bewegt? Ist der magische Schutzwall aus Granit oder Stahl? Die Beschreibung der inneren Wesen lässt sie lebendig werden. In Worte gekleidet, sind sie weniger flüchtig, werden fassbar, zu guten Figuren in unserer inneren Welt.

Und schließlich können wir die heilsame Erfahrung von Sicherheit und Geborgenheit aus der Imagination verlängern,

während wir schreiben. Denn solange wir Sätze formen und Bilder aus der Imagination sehen, spüren wir ihre Qualität.

Die fertigen Texte, schriftliche Versionen unseres Erlebens, können die Bilder und Szenen des Geborgenheitsortes Stunden oder Tage später in uns wieder lebendig machen. Im Text werden die Bilder von Orten und Welten bunt und vielfältig, sie werden Teile unserer inneren Landschaft.

Jedes Mal, wenn wir unseren fertigen Text lesen, können wir nun an unseren persönlichen Wohlfühlort zurückkehren.

Literaturverzeichnis auf
schreibraeume-magazin.at
oder einfach QR-Code scannen



Unser Tipp: Trainieren Sie mit dem Journal Geborgenheit

Schenken Sie sich ein Geborgenheitstagebuch oder ein Geborgenheitsreise-Briefpapier!

Sie können auch einen Ordner anlegen, in dem alles Platz hat, was Ihnen während der Imagination begegnet. Auch Collagen, im Anschluss an eine Imagination gefertigt, können Ihre Reisen ergänzen, wenn Sie zu Ihren inneren Bildern passen. Lyrik und weiterführende Gedanken sind bereichernd und helfen beim Verankern der Erlebnisse. Es werden wunderschöne Bücher oder Reiseberichte, in denen all das Magische zusammenkommen kann, das Trost, Schutz, Bindung, Unterstützung, Frieden, Ruhe, Liebe, eben Geborgenheit, in Ihnen vermittelt.

© Nele Martensen



Katharina Kautzsch arbeitet in Hamburg und Potsdam (HISW) als systemische Therapeutin, Dozentin, Supervisorin und Hypnotherapeutin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Traumatherapie, -pädagogik und -beratung.

© Martha Hansen



Birgit Schreiber ist promovierte Biografieforscherin, Redakteurin, zertifiziert in Poesietherapie (FPI), Systemischer Beratung (DGSF) und als Journal to the Self-Dozentin (TWI). Sie vermittelt Journal Writing als heilsame Methode für Therapie und Beratung sowie für die selbstreflexive Arbeits- und Lebensgestaltung an der Universität Vechta, am writers' studio Wien, sowie in Workshops und Coachings. Mehr auf: schreiben-zur-selbsthilfe.com/journal-professionell

SAVE
THE DATE!
13.11.2021

Das Team der SchreibRÄUME
lädt ein

1. Online-Kongress für Personal Writing

„Dem Leben eine Richtung geben“

Wie wir mit Schreiben
Krisen bewältigen, stärker werden
und gesund bleiben

Vorträge, Workshops & Diskussionsrunden



Infos und Anmeldung auf
personal-writing.at