

Tresorübung

„Jetzt möchte ich Sie einladen, sich einen Tresor vorzustellen, in den Sie alles packen können, was Sie stört. Das kann ein ganz realer Tresor sein, ein ganzes Zimmer oder auch ein Ort in der Natur, vielleicht eine Höhle mit einer Tür.

Nur Sie wissen, wo sich Ihr Tresor befindet, nur Sie haben den Schlüssel zu diesem Ort. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch zwei Tresore vorstellen. Einen für Belastendes aus der Vergangenheit und ein Anderer für heute. Sie können so viele Tresore haben, wie Sie brauchen. In Ihren Tresoren ist Alles sicher aufbewahrt, was Sie belastet, Sie bedrängt. Innere Bilder, Erinnerungen, alles Unangenehme, mit dem man im Moment nicht fertig wird, kann in den Tresor gepackt werden.

Sie können sich später, wenn Sie wollen und es Zeit dafür ist, wieder damit beschäftigen. Sie können Sie auch vorstellen, wenn Sie mögen, belastende Gedanken oder Erinnerungen aufzuschreiben und die beschriebenen Seiten in den Tresor zu packen. Sich aufdrängende störende Bilder und Eindrücke können Sie als Fotos oder ganze Filme in Ihren Tresor legen. Dabei können Sie die Fotos zusätzlich noch in eine Box, eine Schachtel geben und diese dann wegpacken. Geben Sie Ihren belastenden Gedanken, Erinnerungen, Eindrücken eine Form und packen Sie diese dann in Ihren Tresor oder in Ihre Tresore. Wenn es nicht gleich gelingt, Alles wegzupacken, was Sie stört, dann bleiben Sie einfach dabei. Fahren Sie fort, alles Unangenehme wegzupacken. Es ist gut, wenn es eine Weile gelingt. Jetzt schließen Sie Ihren Tresor oder alle Ihre Tresore ab, damit Alles sicher aufbewahrt bleibt. Legen Sie den Schlüssel an einen Ort, zu dem nur Sie Zugang haben. Beenden Sie die Übung, indem Sie wieder bewusst wahrnehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat. Kontakt mit dem Boden und mit dem Stuhl. Wenn Sie die Augen geschlossen haben, bewegen Sie Ihren Körper zuerst etwas, bevor Sie die Augen öffnen. Kehren Sie jetzt bewusst in den Raum zurück, indem Sie sich aufhalten und nehmen Sie den Raum bewusst wahr.“

(Vgl.: Luise Reddemann (2001) Imagination als heilsame Kraft; Ullrich Sachsse (2004) Traumazentrierte Psychotherapie: Theorie, Klinik und Praxis)