

Innere Helfer

*Die Übung wird mit einer kurzen Entspannungsübung eingeleitet.
Häufig nehme ich das Grundmotiv der Wiese aus der Katathym-Imaginativen-
Psychotherapie nach Leuner als Einstiegsmotiv für diese Übung:*

Stellen Sie sich irgendeine Wiese vor, aber auch alles andere was auftaucht ist recht und wenn ein Bild da ist, dann beschreiben Sie es mir bitte (evtl. fokussieren: welche Jahreszeit, Tageszeit ... einige Details beschreiben lassen), wenn emotionale Resonanz spürbar dann weiter gehen mit folgender Instruktion:

- „Stellen Sie sich vor, dass ein hilfreiches, freundliches Wesen / ein Tier oder ein Mensch oder auch ein Symbol in der Ferne, oder in der Nähe auftaucht ... und beschreiben Sie mir, was Sie wahrnehmen. Lassen Sie alles auf die Art, in der es erscheint, kommen und akzeptieren Sie es, wie es ist ... Indem Sie die Augen weiter geschlossen halten, beschreiben Sie bitte, was Sie wahrnehmen.“
- Jetzt können Sie ihr/ihm in ihrer Vorstellung von Ihrer momentanen Lebenssituation erzählen ... stellen Sie Fragen zu dieser Situation ... und achten Sie dann sorgfältig auf die Antwort ihres inneren Helfers ... Sie stellen sich vielleicht vor, sie/er (innerer Helfer, Tier) redet mit Ihnen oder Sie haben einfach ein direktes Gefühl zu der „Botschaft“ über eine andere Bedeutungsebene ... erlauben Sie ihr/ihm, es auszudrücken, auf welchem Weg auch immer ... Wenn Sie sich unsicher sind über die Bedeutung des Ratschlages oder wenn Sie andere Fragen haben, setzen Sie die „Unterhaltung“ so lange fort, bis Sie fühlen, dass Sie alles erfahren haben, was Sie augenblicklich erfahren können ...“
- Nach einer längeren Pause fragen Sie die PatientIn, was passiert. Bei angenehmen Gefühlen ist es auch möglich, die Erfahrung mit dem sog. Tapping/Klopfen zu verankern (bilaterale, taktile Stimulation, z.B. durch abwechselndes rechts-links Berühren der Knie oder Oberschenkel mit den Händen, ca. 8 bis 10 mal).
- „Wenn Sie das betrachten, was Ihr innerer Helfer Ihnen erzählt hat, stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben wäre, wenn Sie den Ratschlag annähmen, den Sie bekommen haben ... Wenn Sie mehr Fragen haben, setzen Sie die Unterhaltung fort oder verabreden Sie sich zu einem neuen Treffen.“
- Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich bei Ihrem inneren Helfer (oder dem Tier, oder je nachdem was aufgetaucht ist) für das Treffen und fragen Sie nach der leichtesten, sichersten Methode, wieder mit ihm Verbindung aufzunehmen ... denken Sie daran, dass Sie ein neues Treffen haben können, wann immer Sie die Notwendigkeit für einen Ratschlag oder eine Unterstützung sehen ... verabschieden Sie sich nun auf die Ihnen geeignet erscheinende Weise und kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum ... nehmen Sie die Entspannung zurück indem Sie sich räkeln und strecken, noch einmal tief ein- und ausatmen, dann öffnen Sie wieder die Augen und sind dann mit ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück in diesem Raum.