

Schutzhülle/-mantel/-raum

Ziel

Einrichten eines Schutzbereichs um die eigene Person, der Abgrenzung und Wohlfühlen ermöglicht und die Ressourcen konzentriert. Außerdem soll er jederzeit verfügbar und transportabel sein

Beachte

- Außenorientierung: bei drohender Dissoziation immer wieder nach Außen und ins Hier und Jetzt orientieren!
- Möglichkeiten der Assoziierung (für den Ausbau des Schutzraums) vorschlagen, aber keine Festlegungen treffen!
- Immer wieder betonen, dass es sich um **angenehme** Eindrücke handeln soll, die Bestandteile **schützend** sind, die Ideen **hilfreich** etc... Keine Negativformulierungen (die traumatisierte Psyche ist beim Auffinden unangenehmer Assoziationen sehr viel schneller als bei angenehmen)
- Tun Sie nur selbst, was Sie an sich ausprobiert haben und was Ihnen Sinn macht

Vorgehen

- Etablieren Sie zunächst einen guten Stand und Orientierung im Raum
- Lassen Sie den Raum um die Person bestimmen: Wie viel Platz braucht sie, lassen Sie sie den spüren
- Konstruieren Sie eine Wand, Mauer, Glasschirm... Achten Sie auf Vollständigkeit und flexible Lösungen für die Zwischenräume
- Überlegen Sie mit Sorgfalt, wie die Eingänge, Öffnungen etc aussehen sollen; planen Sie alle Eventualitäten mit ein (flexible Gestaltung)
- Füllen Sie den Innenraum mit Farbe, Klang, Ressourcen (Kuscheltiere, Hunde...), Gerüchen, Wind, Geschmäckern... und einem Satz, der Stärke gibt
- Üben Sie Ein- und Auspacken mit den Händen und lassen Sie sich eine kleine Geste zeigen, die das Auspacken symbolisiert
- Und dann lassen Sie üben und genießen!

Beispiel: Schutzraum zum Mitnehmen

- Stellen Sie sich fest auf den Boden, spüren Sie Ihre Füße? Wo genau berühren sie den Boden? Bewegen Sie sie hin und her, sorgen Sie für guten Stand. Wenn Sie Ihre Wurzeln spüren können oder doch das Gefühl haben gut, angemessen zu stehen, dann schauen Sie einmal in den Raum: Wie viel Raum um Sie herum brauchen Sie für sich? Können Sie ihn mit den Händen abtasten, die Arme mit dazunehmen, ausgestreckt um sich herum ganz viel Platz für sich machen? Tasten Sie die Wände Ihres Raumes ab: vor sich, hinter sich, an den Seiten, ist oben geschlossen oder ein Loch für Luft und Sonne?

- Aus welchem Material könnte die Wand ihres Schutzraumes sein, stellen Sie sich vor, wie sie aussehen soll, damit Sie sich am besten geschützt fühlen: aus Stein? Aus dickem Panzerglas? Aus Gummi? Eine Seifenblase? Sind da Löcher drin oder Fenster, die Sie nach Belieben auf oder zumachen können? Rollläden vielleicht? Oder ist das einfach eine durchsichtige Haut, die Sie so einstellen können, dass von außen nur dann etwas hindurch dringt, wenn Sie das möchten? Denken Sie daran, es ist Ihr Schutzraum, ein Wunsch vielleicht, der aber gerade jetzt in Erfüllung geht, fühlbar wird. Und lassen Sie Ihre Hände immer weiter diesen Raum erfühlen, durchschwingen, entstehen...
- Da ist ganz viel Raum, ganz viel Zwischenraum jetzt um Sie herum... Wenn Sie ihn mit einer Farbe füllen könnten, ihrer Lieblingsfarbe, die Sie schützend einhüllt, welche wäre das? Blau, Gelb, Rot, Grün oder ganz anders? Ganz hell oder besser ganz intensiv? Einfarbig oder bunt, vielleicht sogar gestreift, mit Tupfen oder Sternchen?
- Und wenn diese wunderschöne Farbe Sie umspült, welchen Klang hätten Sie gerne zur Unterstützung bei sich? Ein Lieblingslied, ein klassisches Stück, das Rauschen eines Baches, Vogelgezwitscher? Hören Sie das? Lassen Sie sich mitnehmen...
- Wenn Sie so Ihre Füße spüren und Ihre Arme den Raum um sich spüren, in Ihrer Farbe, Ihrem Klang, mit Ihrer schützenden Wand um sich herum... Welcher Satz passt zu diesem angenehmen Gefühl mit sich zu sein, geschützt und sicher im Jetzt: „Ich bin stark“, „Es ist gut, dass ich hier bin“, „Ich nehme mir meinen Raum“... Suchen Sie sich Ihren ganz eigenen Satz oder lassen Sie ihn ganz einfach entstehen, horchen Sie was da kommt... „Ich bin!“
- Mit Ihrem Raum, Ihrer Wand, Ihrer Farbe, Ihrem Klang, Ihrem Satz, kommt da noch ein Geruch dazu, nach Frühlingswiese, nach Blumen, nach frischem Wind?
- Spüren Sie den Wind auf der Haut oder ist es Sonne? Ist es ein warmes Gefühl von Geborgenheit oder die erfrischende Erfahrung von klarem Wasser?
- Mit welchem Satz können Sie jetzt der Welt entgegentreten, den anderen Menschen? „Ich bin neugierig auf Euch“, „Ich bin stark genug, Euch auszuhalten“, „ich gehe meinen Weg und alle anderen den Ihren“?
- erspüren Sie noch einmal alle die verschiedenen Eindrücke: den Raum, die Wand in Ihrer Beschaffenheit, Ihre Farbe, Ihr Klang, Ihr angenehmer Geruch und Ihr wohlige Gefühl, erfassen Sie Ihren Schutz mit beiden Händen um sich herum... Und wenn Sie alles dabei haben, führen Sie die Hände zusammen, ganz vorsichtig, sie halten einen kostbaren Schatz.
- Ihr Schutzraum liegt in Ihren Händen und Sie können ganz einfach ihn wieder entfalten, ihn mit den Händen in den Raum geben, mit einer großen Geste oder einer kleinen, die nur Sie bemerken... Versuchen Sie es, nehmen Sie Ihren Schutz überall mit hin, packen Sie ihn aus, wann immer Sie wollen...