

# Der Ort der Geborgenheit

---

**Dauer:** ca. 5 Minuten  
**Körperposition:** Sitzen, beliebig  
**Medien:** keine

Manchmal brauchen wir einen Ort, der uns Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Ein Ort, an dem wir keinen Stress, keinen Druck, kein Infrage stellen unserer Person befürchten müssen. Ein Ort, der ganz allein uns gehört. Da es in der Regel einen solchen Ort nicht immer gibt, müssen wir ihn in unserer Phantasie erschaffen. Dieser Ort kann überall auf der Welt sein. Er soll jedoch eine Umgebung vermitteln, in der wir uns gut aufgehoben, wohl und behaglich fühlen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Versuchen Sie langsam und tief zu atmen.

Lassen Sie Ihrer Phantasie jetzt freien Lauf und überlegen Sie sich, wo dieser Ort der Geborgenheit sein könnte. Er kann überall sein.

Wenn Sie diesen Ort vor Ihrem geistigen Auge gefunden haben, lassen Sie ihn lebendig werden. Betrachten Sie ihn zunächst aus einiger Entfernung und nähern Sie sich ihm dann langsam. Vielleicht hören Sie etwas..... Was riechen Sie? Wie fühlt sich die Luft an?

Das ist Ihr Platz. Sie können ihn ganz nach Ihren Wünschen gestalten. Sie können es wärmer oder kälter werden lassen, Sie können den Platz heller oder dunkler machen, Sie können sich Freunde dazu holen oder vertraute Mitglieder Ihrer Familie. Wenn Sie doch lieber allein sind, schicken Sie alle weg.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Schaffen Sie sich einen Ort, der für Sie Ruhe und Geborgenheit darstellt. Stellen Sie sich jetzt vor, dass alles so ist, wie es sein soll. Machen Sie es sich richtig bequem.

Atmen Sie nun langsam und ruhig, nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper schwer wird, wie kurz vor dem Einschlafen. Holen Sie sich das Gefühl von diesem besonderen Ort hervor. Das Gefühl behütet und beschützt zu sein.

Sobald Sie imstande sind, diesen Ort der Geborgenheit vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen, können Sie immer wieder dahin zurückkehren.

**Aus: Alois Burkhard „Achtsamkeit“, CIP- Medien  
Abgewandelt durch Heike de Haan und Alexander Zeiss, Pfalzlinikum,  
Allgemeinpsychiatrie**