

Imaginationsübung in Gruppentherapie-Sitzungen zur Traumabehandlung

Petra Neumann

Meine Gruppentherapie-Sitzungen beginne ich mit der „Sicherheitsblasen-Imagination“ aus Farrell und Shaw: Schematherapie in Gruppen, die ich mit folgenden Worten anleite:

„Wer möchte, darf die Augen schließen oder Sie schauen auf einen festen Punkt vor sich. Atmen Sie ein paar Mal langsam ein und aus und kommen Sie hier im Raum an. Stellen Sie sich vor, dass aus dem Boden eine große Seifenblase herauswächst, die unsere Gruppe umschließt. Es ist eine ganz besondere Seifenblase, die in allen Farben des Regenbogens schimmert. Sie wird uns die ganze Stunde schützen. Vielleicht können Sie auch ihren wunderschönen Duft wahrnehmen. Es ist eine Zauberseifenblase, die uns vor allem, was von außen kommt, beschützt. Sie lässt keine Stimmen, keine Kritik von ungesunden Eltern (... *kann ergänzt werden*) durch. Sie kann nicht platzen – niemand kann hier hereinkommen – aber Sie können hinaus und hinein, wenn Sie das brauchen, oder die Blase mitnehmen, wenn Sie sich bewegen. Sie können alle Kuschtiere, alle Dinge, die Ihnen Trost und Kraft spenden und Sicherheit vermitteln, mit in die Blase hineinnehmen. Sie schützt uns für die Zeit der gemeinsamen Arbeit hier in diesem Raum vor Schaden, Dingen von außen, die uns nicht wohlgesonnen sind. Diese Blase symbolisiert den sicheren Kokon unserer Gruppe. Ich werde nicht zulassen, dass Ihnen hier jemand etwas antut. Ich bin für jede Einzelne und jeden Einzelnen hier in der Gruppe da. Nehmen Sie einfach die Wärme, Sicherheit und die Verbundenheit der Blase in sich auf. Konzentrieren Sie sich einige Minuten lang darauf, während Sie langsam weiter atmen. Lassen Sie die Blase, auch wenn Sie gleich die Augen wieder aufmachen, bestehen, damit sie uns weiterhin beschützt. Wenn Sie heute etwas mehr Schutz benötigen, können Sie sich auch eine eigene kleinere Blase um sich herum vorstellen, die Ihnen noch etwas mehr Schutz geben kann.“

Ich beende die Therapiesitzung mit Auflösung der Seifenblase. Ich bitte dann noch mal alle Patient*innen, die Seifenblase wahrzunehmen, die uns über die ganze gemeinsame Gruppenzeit beschützt hat. Ich verweise noch mal auf die schillernden Farben des Regenbogens. Und dann lasse ich die Blase in den Boden versinken. Und ich erlaube allen Teilnehmer*innen, die es möchten, sich ein Stück dieser imaginären Seifenblase mitzunehmen, als Erinnerung an die Stärke und den Ideenreichtum der Gruppe.

Ergänzung: Ich schlage den Patient*innen in der Einstiegsimagination oft vor, dass alle Sachen, die aktuell stören, aber heute nicht in der Gruppe Platz finden sollen, auch erstmal abgelegt werden können (unter dem Stuhl).

Am Ende der der Therapiestunde, während der Abschluss-Imagination, erlaube ich zu prüfen, ob diese Sachen einfach liegenbleiben dürfen.