

Ein sicherer Ort

Imaginations-Übung
bei
posttraumatischen Symptomen:
Einen beruhigenden
schönen
sicheren Ort
vorstellen
an dem man sich aufhalten
sich wohlfühlen
belastende Situationen
vergessen kann.



Ja -
ein sicherer Ort
wäre zu schön
um wahr zu sein!
Sehnsucht
nach einem schönen
sicheren Ort
den' s in der Pandemie
auf der ganzen Welt
nicht gibt -
was
zur Folge hat
dass die Vorstellung
auch nur
wie eine Vorstellung
wirkt!

