



Der sichere Ort

In der Psychotherapie ist der sichere Ort ein seelischer Rückzugsort, den man sich mithilfe der Imagination selbst erschafft. Dieser Ort ist für jede Person perfekt und absolut maßgeschneidert. Mein imaginärer Rückzugsort ist eine einsame Südseeinsel. Direkt am Ufer steht eine wunderbare Hütte. Dort liege ich in meiner Vorstellung oft in der Hängematte. Auf dieser Insel wird es niemals einen Tsunami geben und die Tiere, die dort leben, sind alle zahm und friedlich. Mitten in einem stressigen Tag stelle ich mir manchmal vor, auf dieser meiner Insel zu sein. Das beruhigt mich und hilft mir, bei mir selber zu sein. Und doch ist es nur eine Vorstellung. Dieser sichere Ort ist nicht real. Aber die Vorstellung, auf dieser Insel zu sein, bringt mich meist zu dem einzig wahren sicheren Ort. Es ist der Ort in Gottes Gegenwart. Hier muss ich mir nichts ausdenken und ausmalen, hier muss ich mir nichts erschaffen. Gottes Gegenwart ist real und dieser Ort ist für mich in jeder Sekunde des Tages frei zugänglich. Der imaginäre, sichere Ort ist deshalb so sicher, weil es dort keine Überraschungen gibt und weil sich nichts verändert. Und so ist es auch mit dem Ort in Gottes Gegenwart. Gott hat sich in seinem Wort für uns festgelegt. Er hat gesagt: So bin ich, das will ich für dich tun, dazu bin ich fähig. Ich erlebe keine böse Überraschung, wenn ich in seine Gegenwart komme, denn ich weiß, wie er zu mir steht. Er ist zu 100% für mich und seine Liebe zu mir liegt nicht darin begründet, was ich bin, denke, fühle oder tue. Seine Liebe zu mir ist in ihm, dem allmächtigen Gott allein begründet. Und diese Eigenschaften Gottes werden sich niemals ändern. In Hebr. 13,8 steht:

„Jesus Christus gestern, heute und derselbe auch in alle Ewigkeit.“
Wir wissen, was uns erwartet, wenn wir in Gottes Gegenwart kommen, und wir wissen, dass sich das niemals ändern wird. Dieser wunderbare Ort in Gottes Gegenwart ist real und 100%ig sicher!

Die Bibel nennt diesen Ort Zuflucht. Und die Psalmbeter nehmen zur Beschreibung für diesen Ort auch ihre Vorstellungskraft zur Hilfe. So heißt es in Psalm 61,5:

“Lass mich wohnen in deinem Zelt ewiglich und Zuflucht haben unter deinen Fittichen.“ (Psalm 57,2 / Psalm 36,8)

Dahinter steckt das Bild von kleinen Küken, die sich unter den schützenden Flügeln ihrer Mutter bergen und dort sicher sind.

So einen Ort bietet Gott dir an. Er ist real und genau für dich gemacht. Nimm dir heute Zeit, dich bewusst an diesen sicheren Ort zu flüchten. Gott will dir Gutes tun. (Jer. 32,41)

Katja Stöhr, Anker-Mitarbeiterin

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!