Insel der Beziehungen

Die Insel der Beziehungen

„In einem Meer voller Schwierigkeiten liegt immer eine Insel der Möglichkeiten.“

Auf der „Insel der Beziehungen“ wurden die herkömmlichen Namen von Orten, Gebirgen, Flüssen und Landschaften ersetzt durch Begriffe, die sich auf eigene Gedanken und Erfahrungen, Gefühle und Sehnsüchte sowie Werte und gesellschaftliche Strukturen beziehen.
So lädt die Topografie der „Insel der Beziehungen“ ein zu verweilen und nachzudenken, die Perspektive zu wechseln, Neugier und Lust auf Veränderung zu entwickeln.

Die „Insel der Beziehungen“ ist für Beratung und Therapie gleichermaßen geeignet. Sie eröffnet Klienten und Klientinnen, Familien und Paaren einen spielerischen Zugang zu Vergangenheit, Gegenwart und einer möglichen Zukunft.

Die „Insel der Beziehungen“ kann Türöffner sein - auch zu schweren Themen wie Belastungen aus Vergangenheit und Gegenwart:

- Wo komme ich her? Wo kommst du her? Und wir gemeinsam?
- Was habe ich hinter mir gelassen? Was hast du hinter dir gelassen? Und wir gemeinsam?
- Wo sehe ich mich heute? Wo siehst du dich heute? Und wir gemeinsam?
- Wo möchte ich in einer möglichen Zukunft hin? Wo möchtest du in einer möglichen Zukunft hin? Und wir gemeinsam?

Viele Themen bietet die Insel an, doch sind sie nie vollständig.

Was möchte ich ergänzen oder entfernen? Finde ich „mein Thema“ von heute? Was ist wohl „dein Thema“? Welche Wege liegen dazwischen? Und welche Wege führen uns zueinander?

All diese Fragen können dazu dienen, Menschen in ein gelingendes Miteinander zu bringen und sich den wesentlichen Fragen des Lebens zu stellen.

Anregungen

Mit welchem Thema sind Sie heute da?

Was macht Ihr Leben jetzt aus?

Möglicherweise ist die Beantwortung dieser Fragen nicht für jeden leicht. Dabei können die beigelegten Fragekarten hilfreich sein.
Hierzu können beliebig Karten aus dem Stapel gezogen oder gezielt nach Themen ausgewählt werden.

Der Einsatz der Figuren und Symbole dient der Verortung - sowohl im Heute als auch in der Vergangenheit und in einer möglichen Zukunft.
So können auch Hindernisse, Stolpersteine und Herausforderungen gelegt und in ihrem Zusammenhang verstanden werden.

Varianten:
Klient oder Klientin stellt die Figur blind; Partner oder Familienmitglieder stellen ihre Figuren gegenseitig auf; Berater oder Beraterin stellt die Figuren und Symbole stellvertretend ...

Welche Wörter sprechen den Klienten oder die Klientin an und bringen die Dinge auf den Punkt?

Wie kann Unaussprechliches dennoch ausgesprochen werden?

Wie können Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen (z.B. Sumpf der Geheimnisse, Ängste ...) Ansätze entwickeln, um einen Weg heraus zu finden und wieder handlungsfähig zu werden?

Wie kann schon Gelingendes wahrgenommen werden und mehr Raum im Leben bekommen?

Am Ende könnte die Frage stehen:
Was nehmen Sie wohl mit auf die unentdeckte Insel der Möglichkeiten?

Einsatz der Spielsteine

- **4 Personen-Pöppel (je 1x blau, grün, gelb und rot):** diese können beispielsweise stellvertretend für die Klient/-innen gewählt werden
- **6 schwarze Holzzylinder:** diese symbolisieren möglicherweise Hindernisse, Stolpersteine, Herausforderungen o.Ä.

  Fragen dazu könnten sein:

  - Was behindert Sie auf Ihrem Weg?
  - Wie viele Steine lassen sich auftürmen, bevor alles zusammenbricht?
  - ...
  - ...
- **6 weiße, flache Holzzylinder:** diese könnten für Highlights, freudige Erlebnisse o.Ä. im Leben der Klient/-innen stehen
- **4 flache Holzzylinder (je 1x blau, grün, gelb und rot):** diesen könnte man Ressourcen, Wünsche, Ereignisse u.v.m. zuordnen
- **2 braune Holzbrücken:** mit diesen könnten Verbindungen zwischen Inseln hergestellt werden
- **2 orange Schiffe:** die Schiffe könnten dazu dienen, das Meer zu überqueren oder (gefühlte) Distanzen zu überwinden
- **Joker-Karte:** diese könnte z.B. kombiniert werden mit der Frage „Angenommen, ein Wunder geschieht und es ist möglich, dass ... Wofür/Wobei/Wozu könnte Ihnen dieser Joker dienlich sein?“

© 2018 JaSuMi GbR Landshut

JaSuMi