

„Die Insel der Liebe“ – eine therapeutische Landkarte

(nach Stefan Hammel¹)

Metaphernarbeit in der Paarberatung

Ein Bild, ein Symbol, eine Metapher kann neue Impulse für Paargespräche ermöglichen, sowohl auf der Bild- wie auf der Sachebene.

1. Wahrnehmung der Landkarte:

Was fällt dir auf?

Wo findest du vertrautes und unbekanntes Gelände?

Welche Gebiete möchtest du gerne entdecken?

Welche meidest du?

2. Gegenwartspunkt/Ausgangsbasis:

Wo befindest du dich gerade (Punkt oder Spielfigur auf die Stelle)?

Welche Wege gehst du? In welche Richtung bist du unterwegs?

Wo vermutest du deine Partnerin/deinen Partner (Punkt oder Spielfigur auf die Stelle)? Wo ist sie/er unterwegs?

3. Flexible Nutzung der Karte:

Im Paarcoaching können beide

- philosophieren, wie eine gelingende Beziehung aussieht, in der viele Aspekte der Liebe gelebt werden (man kann nicht überall gleichzeitig auf der Insel sein),
- ihre Wünsche, Konflikte, Ziele nennen und auf der Karte wahrnehmen, wie weit sie auseinander liegen,
- suchen, welche Wege alleine und welche gemeinsam gegangen werden, welche zueinander führen,
- skalieren, welche Stärke Vulkanausbrüche, Wind und Wellen haben und wie sie zu ihrer Zahl gekommen sind
- die Bildseiten zu Rundreise/Rundflug, An- und Abreise etc. beschreiben oder die Orte erforschen, die gar nicht aufgetaucht sind,
- eine gemeinsame Inselkarte der Liebe entwickeln.

4. Abschluss

Konkretion auf der Sachseite: Was ist mir bewusst geworden? Was ist mein, dein, unser nächster Schritt?

¹ Handbuch des therapeutischen Erzählens