

# MARIPOSA

## Leitfaden für Methoden der Symbolarbeit für Beraterinnen und Berater

### Leitfaden für Methoden der Symbolarbeit für Berater: innen

#### Haftungsausschluss

Dieser Leitfaden bietet weitere Informationen über die Anwendungsfelder der Symbolarbeit-Methoden. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieser Leitfaden nicht zur Selbsthilfe, sondern ausschließlich für den professionellen Gebrauch gedacht ist.

Wir empfehlen, diese Methoden nur dann anzuwenden, wenn Sie über die erforderliche Ausbildung und Erfahrung als Berater:in/Coach/Therapeut:in verfügen. Die Methoden sollten nicht verwendet werden, wenn sich die Klient:innen aktuell in einer Krise befinden. Wenn die Klient:innen in einer Krise sind oder der Fall ihr Fachwissen übersteigt, empfehlen wir, die Klient:innen an eine geeignete Stelle für Krisenintervention weiterzuleiten.

#### Zusammenarbeit mit Frauen, die von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind

Wenn man mit Klientinnen arbeitet, die Missbrauch erlebt haben, ist es wichtig zu berücksichtigen, dass sie möglicherweise unter den Folgen von posttraumatischem Stress leiden, selbst wenn die Bedrohung vorbei ist. Wichtig ist ein sensibler Ansatz, der folgende Grundprinzipien umfasst: Anerkennung, Sicherheit, Vertrauen, Wahlmöglichkeit und Kontrolle, Mitgefühl, Zusammenarbeit und ein stärkenorientierter Ansatz sind notwendig. Weitere Informationen über Trauma basierende Ansätze finden Sie in den Werken von Mate (2022), Levine (2015) oder Van der Kolk (2014).

Wenn Sie mit Menschen arbeiten, die eine Missbrauchsgeschichte durchlebt haben, müssen Sie u.a. auf die folgenden Gefühle vorbereitet sein (Auflistung nicht vollständig):

- Angst: unsicher im Raum, bei Fremden, Gefühl der Einsamkeit, usw. Missbrauchsbedingte Reaktionen in der Regel in jeder Situation, die sie an den früheren Missbrauch erinnert, ängstlich.
- Wut: wütend auf den Missbraucher, auf diejenigen, die den Missbrauch nicht anerkennen, auf die Gesellschaft und auf sich selbst.
- Depression: Gefühl der Sinnlosigkeit, Leere
- Dissoziation: Taubheit, Verwirrung, Kontrollverlust, sowie schlechte Beziehung zum eigenen Körper.
- Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit
- Scham: das Gefühl, wertlos zu sein, dass Missbrauchte das, was sie bekommen haben, verdient haben, usw.
- Vertrauensprobleme: Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen

Deshalb ist es als Berater:in wichtig, immer eine Umgebung zu schaffen, die sich sicher und geborgen anfühlt. Die Arbeit in einem "sicheren Raum" ist eine aktive und bewusste Praxis, um sowohl in der physischen Umgebung, in der die Workshops stattfinden, als auch emotional einen Ort zu schaffen, an dem sich die Person sicher fühlt. Dazu gehört eine angenehme und sichere Umgebung und der Aufbau von Vertrauen zwischen den Teilnehmer:innen (falls es mehrere sind). Dies ist sowohl am Anfang der Arbeit als auch für zukünftige Treffen von großer Bedeutung. Es ist wichtig, die Gefühle der Klientin anzuerkennen und ihr zu bestätigen, dass sie das Recht hat, ihre Emotionen zu zeigen, insbesondere wenn sie wütend oder verärgert sind. Diese Emotionen wurden wahrscheinlich während ihrer toxischen Beziehungen in Frage gestellt oder unterdrückt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die uneingeschränkte Akzeptanz. Klientinnen, die Missbrauch erfahren haben, können Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben. Daher ist es wichtig, sie immer wieder zu ermutigen und ihnen klarzumachen, dass sie wertvoll sind.

Wichtige Aspekte für die Durchführung der Beratung:

- Anerkennung und Bestätigung der Gefühle der Klientin
- Unbedingte Akzeptanz der Klientin
- Schaffung eines sicheren Raums für die Beratung sowohl am Anfang als auch in künftigen Sitzungen
- Definierte und respektierte Grenzen (zeitlich, örtlich und Regeln)
- Empathie
- Anerkennung von Emotionen

## Über Symbole und Symbolarbeit

Die Symbolarbeit, wie sie von Wilfried Schneider entwickelt wurde, basiert auf seinen Erfahrungen bei der Beratung von gefährdeten Gruppen, unter anderem Suchtkranken. Wie Schneider schrieb: "Mir ist klar geworden, dass die Klient:innen, wenn sie Symbole vor sich haben und in die Hand nehmen, beginnen ohne Worte von sich zu erzählen, sich schnell im Spiel verlieren, sich nicht beherrschen müssen, gleich zu Beginn der Arbeit aktiv sind und diese Materialien schnell als Kommunikationsmittel nutzen und akzeptieren. Und, was mir sehr wichtig erscheint, sie haben Spaß daran." (Schneider, 2011: 4)

Die Verwendung von physischen Symbolen (oder in der Online-Arbeit, von Emoticons und online-Symbolen) eröffnet daher die Möglichkeit, schwierige Themen in einer leichteren, spielerischen Form zu diskutieren.

Die Verwendung von Symbolen in der Beratung hat eine lange Vergangenheit. Wie Alvarado und Cavazos (2008: 51) vorschlagen, bietet die Verwendung von Metaphern und anderen Symbolen einen kreativen, unaufdringlichen und nicht konfrontativen Ansatz in der Beratung, der zur Förderung der Selbstwahrnehmung beitragen kann. Dies wird auch durch die Verwendung von Geschichten, Fabeln, Gleichnissen, Ritualen und sogar Filmen ermöglicht. Die Verwendung von Metaphern wird auch als "unterstützend für Beziehungsaufbau und Vertrauensbildung, Zugang und Symbolisierung von Emotionen, Aufdeckung versteckter Annahmen, Arbeiten durch Widerstände und Bereitstellung alternativer Bezugspunkte" (2008:52) gesehen. Darüber hinaus

untersucht Geldard (2016: 176) den Stellenwert physischer Objekte als Symbole zur "Darstellung von Gefühlen, Gedanken, Überzeugungen, Menschen und Beziehungen" und schlägt vor, dass Objekte von der Klientin ausgewählt werden und für sie von Interesse sein sollten um, wie Jung (1968) vorschlug, die "Freilegung von unbewusstem Material" zu ermöglichen, was zur Selbsterkenntnis beitragen kann.

Die Arbeit mit Symbolen hat den Vorteil, dass sie die Aufmerksamkeit, das Interesse und die Begeisterung der Klient:innen fördert. Dies

1. hilft Klient:innen Informationen bewusst zugänglich zu machen und preiszugeben;
2. ermöglicht es Klient:innen, Kontakt mit ihren Gefühlen, Überzeugungen und Gedanken aufzunehmen und diese zu erforschen;
3. stellt konkrete Möglichkeiten dar, damit diese verglichen und verankert werden können;
4. stellt Polarisierungen innerhalb des Selbst dar, damit diese erforscht werden können;
5. stellt bestimmte Personen dar, um die Kommunikation zwischen diesen im Rahmen eines Rollenspiels zu ermöglichen;
6. stellt etwas Positives oder Negatives dar, das auf irgendeine Weise behandelt werden muss.  
(Geldard, 2016: 177)

Die Auswahl und Beschreibung eines Symbols selbst kann während der gesamten Sitzung Gegenstand der Fragen des Beraters sein. Wenn die Arbeit herausfordernd und der Grund für die Ambivalenz war, kann dies einen Blick auf die mit der Objektwahl verbundenen Emotionen bedeuten. Die Berater:in kann die Klient:innen dazu einladen, mehr als ein Symbol auszuwählen, um das, was sie fühlen oder denken, angemessen darzustellen. Um die Erforschung zu fördern, anstatt eine Erklärung zu liefern, wird der Klient dann aufgefordert, "das Symbol und seine Merkmale zu erklären", um das Unterbewusstsein leichter zugänglich zu machen. Eine respektvolle und sensible Herangehensweise der Beratenden ist erforderlich, wenn das Beratungsgespräch beendet wird. Man kann die Klient:innen dazu einladen, die Symbole einzuräumen, oder die Arbeit vorher noch dokumentieren. (Pearson, 2001; Geldard, 2016). Weitere Beispiele für die Verwendung von physischen Symbolen im Rahmen einer therapeutischen Intervention könnten darin bestehen, Alternativen zum Vergleich oder zur Reihung/Ordnung von Situationen vorzustellen. Geldard (2008 und 2016) hebt die Verwendung von kleinen Tieren als symbolische Darstellungen hervor, die sowohl als unbeschwerte als auch als strukturiertere Methode eingesetzt werden können. In jedem Fall kann diese Methode den Beratungsprozess anregen und den Zugang zu unterdrückten Gedanken und Gefühlen erleichtern. Diese Methode wird auch als "Projektionstechnik" beschrieben, um die interpersonalen Beziehungen der Klient:innen durch eine weniger bedrohliche und weniger gehemmte Form der Intervention zu erkunden. Es ermöglicht den Klient:innen, "Ideen aus ihrer Familie, Peer-Gruppe oder anderem sozialem System auf die als Symbole verwendeten Miniaturtiere zu projizieren, aber die Freiheit zu haben, diese Projektionen zu verändern oder zu übertreiben" (2016: 184)

## Interventionsset der Symbolarbeit im Mariposa-Projekt

## Sicherheitsbarometer und Notfall-Kit

### Warum und wann sollte man den Notfall-Kit verwenden?

Das Notfall-Kit (auch Notfall-Set oder Notfallkoffer) stammt aus der Stabilisierungsphase der Traumatherapie und wurde in der Behandlung von Borderline-Patienten entwickelt und verwendet. Das Notfall-Kit wird am Anfang einer Beratung erstellt und kann im weiteren Verlauf erweitert und modifiziert werden. Wie viel Zeit hierfür aufgewendet wird, hängt vom Prozess ab. Am Anfang ist es möglich, sich aktiv und intensiv mit der Erstellung des Kits zu beschäftigen, während im Verlauf der Zeit die Erweiterung und Modifikation weniger Zeit in Anspruch nimmt.

Das Notfallset beinhaltet sowohl Informationen als auch konstruktive Handlungsansätze. Während einer Krise ist die Sichtweise der Betroffenen eingengt und sie wenden sich den bekannten Reaktionen und Verhaltensweisen zu, selbst wenn diese unangemessen sind. Während einer Krise ist auch die Fähigkeit, nach Hilfe zu suchen und Informationen zu sammeln, in der Regel eingeschränkt. Es kann leicht passieren, dass das wiederkehrende Trauma des Missbrauchs die Klientin "erstarren" lässt, anstatt zu kämpfen oder zu fliehen. In beiden Fällen liegt eine rationale Problemlösung weit entfernt, und vorprogrammierte Reaktionen übernehmen die Kontrolle.

Wenn der Stress in einer Situation zunimmt, entsteht in der Regel ein Druck auf die Klientin, diesen Stress irgendwie abzubauen. Das endet oft in einem selbstverletzenden Verhalten, da dies ein Weg ist, das Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper wiederzuerlangen und diesen Stress abzubauen. Die Schaffung einer leicht zugänglichen anderen Handlungsmöglichkeit für den Einzelnen ist daher eine wichtige Aufgabe des Krisenmanagements.

Durch das Aufzeigen einer Reihe möglicher Handlungen wird der Klientin geholfen, von der maladaptiven Kette reaktiven Verhaltens abzulenken und eine adaptive Kette zu formulieren. Zudem liefern diese Handlungsempfehlungen wertvolle Informationen in einer Krisensituation.

### Kann das Notfall-Kit als Methode auch offline verwendet werden und wenn ja, wie?

In der Beratung kann das Notfall-Kit ebenfalls genutzt werden. Sie können die gleichen Schritte wie im Online-Tool beschrieben verwenden, und reale Objekte als Symbole einsetzen.

### Verwendete Materialien

- Papier für die Erstellung einer Notfallliste (Blanko oder die Vorlage von weiter hinten)
- Ein kleiner Spielzeugkoffer, eine Schachtel oder ähnliches für zu Hause. Eine Gürteltasche, ein Federmäppchen - möglichst etwas Leichtes - ist ideal für unterwegs. - Alternativ können Klientinnen die Gegenstände auch direkt bei sich tragen (Kleidung, Hosentasche).
- Symbole für Krisenintervention (siehe auch Beispiel unten)

### Ablauf der Intervention



1. Brainstorming - Liste erstellen: Zunächst sollte die Klientin eine Liste für verschiedene Situationen erstelle, und beschreiben was sie tun kann, wenn sie sich schlecht fühlt oder wenn jemand anderer in eine Krise gerät. Suchen Sie nach Ideen zu folgenden Fragen: Was würde mir jetzt gut tun und was ist jetzt das Richtige (oft weiß der Instinkt, was jetzt gut wäre)? Was kann ich ganz konkret tun, um mir selbst zu helfen? Gab es in der Vergangenheit eine Tätigkeit oder einen Plan, der mir damals geholfen hat?  
Zum Beispiel: In der Vergangenheit hat es mir immer gut getan, rauszugehen, also nehme ich jetzt meine Jacke, den Schlüssel und gehe runter zum Fluss und gehe dort spazieren. Das kurze Wort dafür würde lauten:  
„Gehen“ - ein Symbol dafür kann beispielsweise ein kleiner Schuh sein.
2. Wählen Sie 10 - 15 Begriffe aus dieser Liste aus und suchen Sie nach Symbolen (oder realen Gegenständen), die mit der Aktivität verbunden sind.
3. Werfen Sie die Brainstorming-Liste nicht weg, sondern bewahren Sie diese auf und ergänzen Sie sie immer wieder, wenn Ihnen etwas einfällt.
4. Halten Sie die Symbole an einem leicht zugänglichen Ort bereit (fester Platz in der Wohnung).
5. Post-its an verschiedenen Stellen können Sie an das Notfall-Kit erinnern.
6. Die Entwicklung eines solchen Kits braucht Zeit und eine regelmäßige Überprüfung, ob neue hilfreiche Dinge zu diesem Set dazugelegt werden sollen, während andere ersetzt werden.  
**WICHTIG:** Füllen Sie nicht zu viel in Ihr Notfall-Kit: max. 10 - 15 Gegenstände. Im Kit/Koffer befindet sich ein Vermerk: "Zuletzt überarbeitet am..."

#### Zusätzliche Informationen

#### Die Befüllung Ihres Notfall-Kits:

- Dinge zum Fühlen und Halten (wenn Denken kaum möglich ist). Beispiel: Steine, Ball, etwas Weiches, ...)
- Dinge, um sich selbst zu spüren. Oft geht in schweren Krisen das Körpergefühl verloren. Um Selbstverletzungen zu vermeiden, ist es hilfreich, starken Reizen entgegenzuwirken, die möglichst viele Sinne ansprechen. Beispiel: Gummiband für das Handgelenk, spitze Steine, Coolpack (Mini - das richtige liegt im Gefrierfach), ...
- Dinge, die ablenken und beruhigen (etwas das die geistige Ebene anspricht und Aktivität erfordert). Beispiel: Miniaturhund als Erinnerung daran, dass Rausgehen gut ist, ...
- Verpflichtungen sich selbst gegenüber, wie z.B. der Brief an mich selbst, der Anti-Suizid Vertrag (gemeinsam mit Berater:innen verfasst), etc.
- Hilfe von außen: Wer kann helfen? Einrichtungen und Kontaktinformationen, etc. Auf privater Ebene: Wer ist wann erreichbar, wie sieht mein soziales Netzwerk aus, Telefonliste, etc.
- Für extreme Notfälle sollte eine geeignete Notfallmedikation bereitstehen.

*An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass das Notfall-Set möglichst nur Dinge enthalten sollte, die zu einer konstruktiven Verhaltensweise führen.*

#### Rad der Gefühle und Emotionen

Warum und wann sollte man das Rad der Gefühle und Emotionen verwenden?

Zunächst einmal ist festzustellen, dass die Begriffe "Emotionen" und "Gefühle" sehr schwer voneinander zu trennen sind. Eine mögliche Unterscheidung ist, dass Gefühle bewusst wahrgenommene Emotionen sind. Emotionen bestimmen viele unserer Handlungen, aber über sie zu sprechen ist eines der schwierigsten Themen in der Beratung.

Emotionen sind oft stärker, intensiver und kürzer und führen zu einer Reaktion, zu einer Aktion, um die Spannung, die sie erzeugen, zu lösen. Gefühle sind oft weniger stark, aber vor allem erfordern sie keine Aktion. Und da sie sich oft mit der Zeit aufbauen, halten sie auch länger an, sie bleiben bestehen. Emotionen sind eher flüchtig, während sich Gefühle aus Emotionen und Gedanken zusammensetzen.

Wenn uns bestimmte Gefühle verletzen, müssen wir die zugrundeliegenden Emotionen verstehen, um zu lernen, mit ihnen umzugehen. Wenn wir zum Beispiel Hass empfinden, können wir besser damit umgehen, wenn wir verstehen, dass dahinter Wut oder Angst stecken könnten.

Warum sind Gefühle so wichtig? Manchmal helfen sie uns, unsere Erfahrungen in Bruchteilen von Sekunden abzurufen und Menschen und Situationen zu beurteilen, um unsere Ziele rascher und leichter zu erreichen. Häufig sind wir uns unserer Gefühle jedoch nicht bewusst. Das kann künftige Entscheidungen und Entwicklungsschritte behindern und ist in der Regel ohne Hilfe von außen nur schwer zu ändern.

In Situationen, in denen Unklarheiten, Verwirrung oder Missverständnisse auftreten, kann das Rad der Gefühle und Emotionen als unterstützende Technik eingesetzt werden. Missverständnisse entstehen vor allem, wenn Gedanken, Selbsteinschätzungen, körperliche Wahrnehmungen oder physiologische Symptome als Gefühle bezeichnet werden. Eine einheitliche Sprache in der Beratung ist einfacher zu etablieren, wenn diese Begriffe vorab geklärt werden. Das Rad der Gefühle und Emotionen eignet sich für die Gruppen- und Einzelarbeit und ist altersunabhängig einsetzbar.

Das Ziel ist, dass die Klientin unterscheiden kann zwischen: Ich fühle ... / Ich denke ... / Ich spüre ... / Ich bewerte...

Im Online-Tool geben wir den Nutzerinnen eher allgemeine Ratschläge, wie sie mit den auftretenden Gefühlen und Emotionen umgehen können. In der Beratungspraxis können wir jedoch tiefer gehen, wie zum Beispiel durch diese Fragen:

- Welche Gefühle kenne bzw. erkenne ich bei mir selbst?
- Wo befinden sich diese Gefühle in meinem Körper?
- Was löst diese Gefühle in mir aus?

- Welche Gefühle rufe ich bei anderen hervor?
- Erlaube ich mir, Gefühle zu haben?
- Wann schiebe ich Gefühle weg?
- Welche Rolle spielen die Gefühle in meiner Familie?
- Wie erlebe ich Gefühle? Kann ich sie annehmen und nutzen?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?

Kann das Rad der Gefühle und Emotionen als Methode auch offline eingesetzt werden?

In der Beratungspraxis, ja. Wir können die gleichen Schritte wie im Online-Tool beschrieben verwenden und dabei ein echtes "Rad" benutzen.

#### Verwendete Materialien

Auf dem runden Holz befindet sich ein Stern mit 10 verschiedenen Gefühlen. Jede Sternspitze hat ihre eigene Farbe. Die folgenden Begriffe sind darauf zu finden: Ärger - Angst - Depression - Trauer - Schuld - Glück - Liebe - Wut - Gelassenheit - Scham.

In der online Version arbeiten wir zusätzlich mit dem Gefühl „Einsamkeit“.

#### Ablauf der Intervention:

Bei der Vorstellung des Rades der Gefühle und Emotionen wird der Klientin mitgeteilt, dass die Gefühle alphabetisch und nicht nach einem bestimmten Wert geordnet sind. Das Rad wird dann verwendet, um jede Emotion in Bezug auf einen bestimmten Umstand zu behandeln. Dies geschieht durch langsames Drehen des Rades, wodurch ein Gefühlspunkt auf den Klienten gelenkt wird. Die Frage dazu lautet: "Steht dieses Gefühl im Zusammenhang mit der jeweiligen Situation?" Hier sind spontane "Ja/Nein"-Antworten ohne langes Nachdenken gefragt. Auf diese Weise ist es möglich, die mit einem Szenario verbundenen Emotionen rasch zu erkennen.

#### Inseln der Gefühle

Warum und wann sollte man die Inseln der Gefühle nutzen?

Gefühle steuern viele unserer Aktivitäten, aber über sie zu sprechen ist eines der heikelsten Themen in der Beratung. Warum sind Gefühle so wichtig? Um Menschen und Situationen zu bewerten und unseren Zielen näher zu kommen, helfen uns Gefühle dabei, frühere Erfahrungen abzurufen - manchmal in Bruchteilen von Sekunden. Häufig erkennen wir jedoch unsere Emotionen nicht. Dies kann unsere Handlungen und Entscheidungen blockieren, und es ist oft schwierig, dies aus eigener Kraft zu ändern.

Was löst bei mir welche Gefühle aus? Welche Gefühle löse ich bei anderen aus? Lasse ich Gefühle zu? Wann schiebe ich Gefühle weg? Welche Rolle spielen Gefühle in meiner Familie? Wie erlebe ich Gefühle? Wie kann man diese benennen? Gefühle fühlen, akzeptieren, ordnen, die damit verbunden sind? Dies erscheint der Klientin oft schwierig oder unmöglich. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn mehrere auslösende Faktoren vorhanden sind, wenn diese weit in der Vergangenheit liegen oder wenn sie nicht mit der aktuellen Situation in Verbindung gebracht werden können. Oftmals sind die Klientinnen über einen längeren Zeitraum nicht in der Lage, Gefühle verbal zu kommunizieren. Hier bieten die Inseln der Gefühle eine fantastische Möglichkeit zur Verarbeitung, Klärung und Verdeutlichung.

Können die Inseln der Gefühle als Methode auch offline genutzt werden?

Das Tool sollte nur offline in der Beratung verwendet werden. Es handelt sich nicht um ein Selbsthilfemittel.

### Verwendete Materialien

Ein Stück blauer Jeansstoff (ca. 150x150cm) wird als Basis verwendet, um den Ozean zu symbolisieren. Es gibt 22 Teile aus Sperrholz in Form von Inseln. Diese Inseln sind wie folgt gekennzeichnet:

Angst, Wut, Furcht, Depression, Einsamkeit, Glück, Schrecken, Gelassenheit, Glück, Elend, Liebe, Lust, Macht, Neid, Schuld, Sorge, Stolz, Scham, Schmerz, Sehnsucht, Trauer, Zorn.

Die Rückseiten der Sperrholzplatten sind in schwarzem Schiefer gehalten. Diese Seiten können mit Kreide beschriftet werden und somit genutzt werden, um zusätzliche Gefühle oder z.B. Aufgaben, Dinge, Ziele, etc. hinzuzufügen.

Zu diesem Set gehören außerdem ein kleines Holzschiff, 10 Spielsteine, Kreide und eine Boje in Gelb und Schwarz. Die gelbe Seite der Boje steht für angenehme Gefühle und die schwarze Seite für unangenehme Gefühle. Die Spielsteine werden zur Symbolisierung von Personen verwendet. Das Schiff dient als Transportmittel.

Ablauf der Intervention:

### I.) Der Ausgangspunkt: Zielsetzung

Die Klientin überlegt sich die Ziele, bespricht sie mit dem/der Berater:in und wählt anschließend eine klare Überschrift. Der/Die Berater:in erklärt die verfügbaren Materialien und die Klientin bereitet den Jeansstoff (den blauen Ozean) als Arbeitsfläche vor.

### II.) Auswahl von Inseln und Materialien

Nach der Vorstellung aller verfügbaren Materialien beginnt die Klientin damit, alle Inseln durchzugehen und zu entscheiden, ob sie zum Thema passen oder nicht. Danach kann die Klientin die Rückseite der anderen Inseln verwenden, sie mit Kreide beschriften und zusätzliche Gefühle, Ziele, Eigenschaften, oder anderes, hinzufügen. Auch die anderen Gegenstände, wie das kleine Holzschiff und die Spielsteine, können verwendet werden.



### III.) Beratungsgespräch - Klärung der eigenen Anliegen

#### 1. Präsentation

Die Klientin stellt das Thema ihrer Präsentation vor.

In einem Gruppensetting wählt die Klientin zwei oder drei "Beobachter:innen" als "unterstützende Gruppe". Diese sind aktiv an allen Schritten der Beratungssitzung beteiligt. Die Klientin startet mit ihrer Präsentation und nennt immer die Insel oder das Symbol, über das sie spricht. (z. B. "Diese Insel steht für..."). Sie beginnt mit der Beschreibung einer beliebigen Insel und erklärt dann alle weiteren ausgewählten Inseln und die verwendeten Symbole.

Der/Die Berater:in hört genau zu, was erzählt wird. Sie ist sich der Anwesenheit der Klientin bewusst. Während sie spricht, beobachtet der/die Berater:in die Gesten, Mimik, Körperhaltung, Atmung, Tonlage und Stimme. Zeigt die Klientin Emotionen, berührt sie ein Symbol? Wenn ja, welches?

#### 2. Sachliche Fragen

Nach der Vorstellung aller Inseln, stellt der/die Berater:in sachliche Fragen. Diese Fragen beziehen sich nur auf die Symbole, also auf das, "was sichtbar ist". Es werden keine "Warum"- oder "Wie kommt es dazu"-Fragen gestellt. Hier geht es nicht um eine Interpretation, sondern nur um das Verständnis. Die Klientin antwortet auf die sachlichen Fragen.

#### 3. Wahrnehmung

Der/die Beratende spricht die Klientin dann direkt an und beschreibt alles, was er/sie während der Präsentation der Inseln wahrgenommen und beobachtet hat. Der/die Berater:in sollte in der Lage sein zu erklären, wie und wodurch diese Emotionen wahrgenommen wurden: Mimik, Gestik, Tonlage der Stimme usw. Die Klientin hört aufmerksam zu ohne zu antworten.

#### 4. Interpretation

Der/die Beratende und die Gruppe sprechen über die Klientin. Sie denken laut nach und stellen Fragen wie beispielsweise "Was ist das Problem?", "Was sollte anders sein?", "Was würden Sie verändern, verstehen, tun wollen?", "Wo könnte es Schwierigkeiten geben? Wo nicht?" Die Klientin hört aufmerksam zu und antwortet vorerst nicht.

#### 5. Vereinbarung von Maßnahmen

Diese Phase führt zu einer Diskussion zwischen Klientin und Berater:in über notwendige Unterstützungsmaßnahmen und die weiteren Schritte, die die Klientin unternehmen muss, um ihr Ziel zu erreichen. Am Ende sollte die Klientin hinter den gemeinsam vereinbarten Maßnahmen stehen.

#### Zusätzlicher Schritt: Arbeit mit der Boje:

Als Abschluss können alle verwendeten Gefühle sortiert werden. Unangenehme Gefühle werden auf die schwarze Seite, angenehme Gefühle auf die gelbe Seite der Boje gelegt.

Stellen Sie sich nun eine Waage vor und achten Sie auf die Verteilung der Gefühle. Gibt es ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Gefühlen? Jeder Mensch braucht positive

Erfahrungen, um zu überleben. Wenn diese nicht mehr wahrgenommen werden, besteht dringender Bedarf an Unterstützung.

Abschließend sollte jedes Gefühl erneut überprüft werden, um zu sehen, ob es an seinem Platz bleibt oder die Seite wechselt.

## Beispiele für Symbole

**(Quelle: Wilfried Schneider: Arbeitsanweisungen 2008)**

Hinweis: Diese Liste ist nicht verpflichtend, sie enthält nur Tipps. Ihr Symbolrepertoire kann/soll anders sein. Alle Symbole sollten ca. zwischen 1-10 cm groß sein (nicht genau, aber richtmäßig).

Alkoholfaschen, Ambos, Anglergewicht, Anker, Armbanduhren, Auge, Ausrufezeichen (Magnet), @-Zeichen (Magnet), Bär, Bäume, Babypuppen (krabbelnd, sitzend, etc.), schwarze Babypuppe, Bananen, Batterie, Besteck, Benzinkanister, Beil, Bierglas, Bierkorken, Blasebalg, Blechdose, Bleistift, Blitz, Blume, Wanne (Holz), Brief (Magnet), Briefkasten, Bügeleisen, Buch, Buch klein, Schloss, Knopf "Gott, bist du hässlich", Eheringe, Engel, Einkaufen (Magnet), Einkaufswagen, Eisensäge, Enten, Esel, Euro-Scheine, €-Zeichen (Magnet), Fahrkarte(n), Felge, Fell, Feuerlöscher, Feuerwehrauto,

Feuerwehrauto mit Leiter, Fingerring, Fisch, Flasche, Flaschenkiste, Bälle aus Fleece, Fledermaus, Flugzeug, (Magnet) Frosch, Frosch mit Krone, Fußball, Gabel, Münze (Ausland), Geist (klein und groß), Gießkanne, Gitter, Glasbehälter, Globus, Glocke, Goldbarren, Glühbirne, Gold, Huhn, Hand (2 x), Handschellen, Handy, Haarspange, Harlekin, Häuser, Haus mit Turm, Herzen, Hexe, Hexe auf Besen, Holz, Holzperle, Holzmann, Holzring (rot, gelb), Hufeisen, Hubschrauber, Hund.

Kette mit Kugel, Kegel (spitz), Kettenglieder (zwei), Kinderwagen, Klavier, Knopf, Kompass, Knochen, Kochtopf, Kondom, Kreisel, Kreuz, Krone, Krug, Kuh, Küken und Ei, Leuchtturm, Lippenstift, Litfaßsäule, Löffel, Mann (weiß von Playmobil), Maus, Mausefalle, Messer, Mädchen, Motorrad, Mundharmonika, Muscheln (blau), Muscheln. Säge, Sanduhr, Sarg, Sirene, Sonnenbrille, Skateboard, Skelett, Smiley, Sonne, Sonne mit Gesicht, Spiegel, Spielautomat, Spielfiguren (natur), Spritzen, Süßigkeitenautomat.

Runde Schachtel mit Deckel, Schaf, Schaukel, Schaukelstuhl, Klammer, Schere, Schiffe, Schlange, Schlitten, Schlüssel, kleiner Schlüssel, Schmetterling, Schraube mit Mutter, Schraubenschlüssel, Schnuller, Schuh, Schulranzen, schwarzes Schaf, Schwein. Steine, Stein mit Loch, Sterne, Steuerrad (Schiff), Stiefel, Stinkefinger, Stöpsel, Streichholzschachtel, Strichcode, Tanne, Fackel, Taube, Teufel, Thermoskanne, Tiger, Toaster, Toilette, Schädel, Trichter, Trompete. Uhr. Vogel.

Waage, Wärmflasche (Metall), Wäscheklammer (klein und groß), Waschtisch mit Spiegel, Wasserkocher, Wasserträger, Wecker, Weihnachtsmann, Weinglas, Werkzeugkasten, Weinflaschen, Wespe, Würfel, Zahnräder, Zeigefinger, Nähmaschine, Nest mit Küken und Ei, "Nichts sagen, nichts sehen, nichts hören" (Affen), Niete, Nonne, Notenschlüssel, Nudelholz, Obstkorb, Bus. Paket, Autos, Parfümflaschen, Pfanne, PC/Tastatur, Pfeife, Pferd, Pilz, Pistole,

Pistolenkugeln, Pluszeichen, Trophäe, Radiergummi, Radio, Rechenbrett, Rettungsring, Ringe, Ritter, Roboter, Rucksack.

## Literaturverzeichnis

Alvarado, V. and Cavazos, L. (2008) “**Allegories and Symbols in Counselling**” Journal of creativity in Mental Health 2(3) 51-59

Geldard, K. et al. (2016) **Counselling Adolescents – The proactive Approach for Young people**. London: Sage

GoodTherapy: **Learn about therapy: Abuse / Survivors of Abuse;**

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (downloaded 13/12/2022)

Jung, C. (1968) Collected Work, vol. 9, pt1. **The Archetypes and the Collective Unconscious** Princeton: Princeton University Press  
Kegerreis, S. (2010) **Psychodynamic Counselling with Children and Young People** Basingstoke: Palgrave

Levine, Peter A. (2005): **Healing Trauma : a Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body**. Boulder, CO :Sounds True

Mate, Gabor (2022): **The Myth of Normal**. United States Penguin Young Readers.

Schneider, W. (2019) **Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher**. Hamburg: Eigenverlag

Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma**. New York, New York, Penguin Book