

Beziehungs-Moleküle

B.2
Seminarphase:
Erfahrungen
AKTIVITÄT

➔ Ablauf

Nach einer kurzen Erläuterung darüber, dass wir alle unterschiedliche Rollen innehaben, soll jede/r innerhalb von 5 Minuten 8 Rollen aufschreiben die er/sie gerade in sozialen Beziehungen innehat (z. B. Elternteil – Kind, ElektroinstallateurIn – KundIn, VereinsaktivistIn – andere Mitglieder, SportlerIn – gegnerische Mannschaft, Gewerkschaftsmitglied – Organisation, WählerIn – PolitikerInnen). Danach sucht jede/r die Rolle aus, die ihm/ihr zur Zeit am meisten Spaß macht und die Rolle, die ihm/ihr am meisten Kopfzerbrechen bereitet.

Dann zeichnen alle ein Molekül, das zunächst die Lieblingsbeziehung darstellt. In die Zwischenräume zwischen die Personen werden die Erwartungen geschrieben, die man an den anderen/die andere hat und die, die der andere/die andere an eine/n selbst stellt.

Dazu notieren alle, welche Erwartungen sie erfüllen wollen und welche nicht und welche sie von dem anderen/der anderen erfüllt bekommen (15 min.). Dann soll darüber nachgedacht werden, welche Spielregeln für alle in diesem Rollenfeld gelten (10 min.). Dann wird derselbe Prozess noch einmal mit der eher unangenehmen Rolle durchgespielt (10 min.). Schließlich tauschen sich Vierergruppen über die Erfahrungen aus (20 min.).

Auswertung

1. Mit welchen Rollen kommt ihr schwer zurecht, mit welchen gut?
2. Würdet ihr eure Rollen und die Beziehungen zu anderen gerne verändern? Wenn ja, in welche Richtung?
3. Wie wichtig sind die Rollen für unsere Persönlichkeit?
4. Was kann ich von anderen ohne schlechtes Gewissen erwarten? Was können andere von mir erwarten? Wie kann man zwischen konstruktiven und destruktiven Spielregeln unterscheiden?
5. Wer kann über die geltenden Spielregeln wie verhandeln und sie verändern?

! Ziele

- ▶ Soziale Beziehungen und ihre Spielregeln analysieren;
- ▶ Erkennen, dass oftmals strukturelle Probleme und nicht individuelle Bosheiten die Beziehungen und das Verhalten zwischen Menschen bestimmen;
- ▶ Etwas über die sozialen Beziehungen der Anderen erfahren.

✓ Bedingungen

- ▶ Zeit: 60 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen: Seminargruppe
- ▶ Raum: Seminarraum mit Sitzcken oder mehrere Räume
- ▶ Material: Papier, Stifte

Nach: Sabine Alex, Klaus Vopel (1995): Lehre mich nicht, laß mich lernen. Neue Interaktionsspiele. Teil 4. Iskopress, Salzhausen.