

## Soziometrische Übungen

Soziometrische Übungen eignen sich zu Beginn eines Seminars oder auch zur Klärung von Alternativen. Die gesamte Gruppe wird aktiviert und es gibt keine Redner erster und zweiter Ordnung. Durch die Übungen denken und machen alle mit. Die Teilnehmenden werden in Bewegung gebracht, was auch für den sich anschließenden Prozess dienlich ist, da alle Bewegung nach Außen auch die innere Beweglichkeit fördert.

Die Übung kommt aus dem Feld des Psychodramas, das J.L. Moreno im Rahmen seiner Soziometrie für Gruppen entwickelt hat. Für die Übung sollte freier Raum zur Verfügung sein, d.h. die Stühle und Tische stehen am Rand.

Der/die Übungsleiter/in (ÜL) stellt die Übung kurz vor und bittet alle Teilnehmenden in die Mitte des Raumes. ÜL: „In dieser Übung werden wir uns etwas besser kennen lernen, indem wir uns zu verschiedenen Fragen auf einer gedachten Achse zwischen zwei Pole positionieren. Wir beginnen mit unserem Namen.

- Wie werden Sie gerufen bzw. Ihr Vorname? A der eine Pol – Z der andere Pol. Jetzt versuchen Sie sich so aufzustellen, dass Sie in der richtigen Reihenfolge zu stehen kommen.
- Wann ist Ihr Geburtstag? 1.1. der eine Pol – 31.12. der andere.
- Seit wann wohnen Sie in der Gemeinde/ Ihrem Umfeld?: seit Geburt – seit heute
- Sie sind Raucher – Nichtraucher? Raucher stellen sich oftmals in die Mitte, da sie Gelegenheitsraucher sind. Es ist gut für die Leitung zu sehen, wer dieses Bedürfnis hat, um in den Pausen darauf Rücksicht nehmen zu können.
- Sie haben eine Anzahl Mitbewohner (Menschen und Tiere). 0 – 10
- Unter wie viel Arten Belag fürs Brot konnte Sie heute Morgen wählen? 0 – 20
- Wie viele ehrenamtliche Stunden sind Sie für die Gemeinde in der Woche unterwegs? 0 – 40
- Ihre ehrenamtliche Mitarbeit macht Freude und ist manchmal auch Pflicht. Freude – Pflicht.
- Wie viele Hobbys (tatsächliche und angestrebte) haben Sie? 0 – 6
- Stellen Sie sich der Größe nach (in cm) auf. 150 – 220
- (Dann können noch Fragen aus dem angestrebten Seelsorgegebiet kommen: Bei Altenseelsorge z.B.): Mit wie vielen Personen in der Generation über haben Sie zu tun? (Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Tanten, Onkels) 0 – 20

Herzlichen Dank für das Mitmachen!“

Nachdem sich die Teilnehmenden durch Kurzgespräche untereinander auf der Achse positioniert haben, können (sie müssen nicht!) sie eine kurze Rückmeldung geben. Es wird nicht diskutiert, sondern nur wahrgenommen. Der/die ÜL stellt zügig die nächste Aufstellungs-Aufgabe vor.