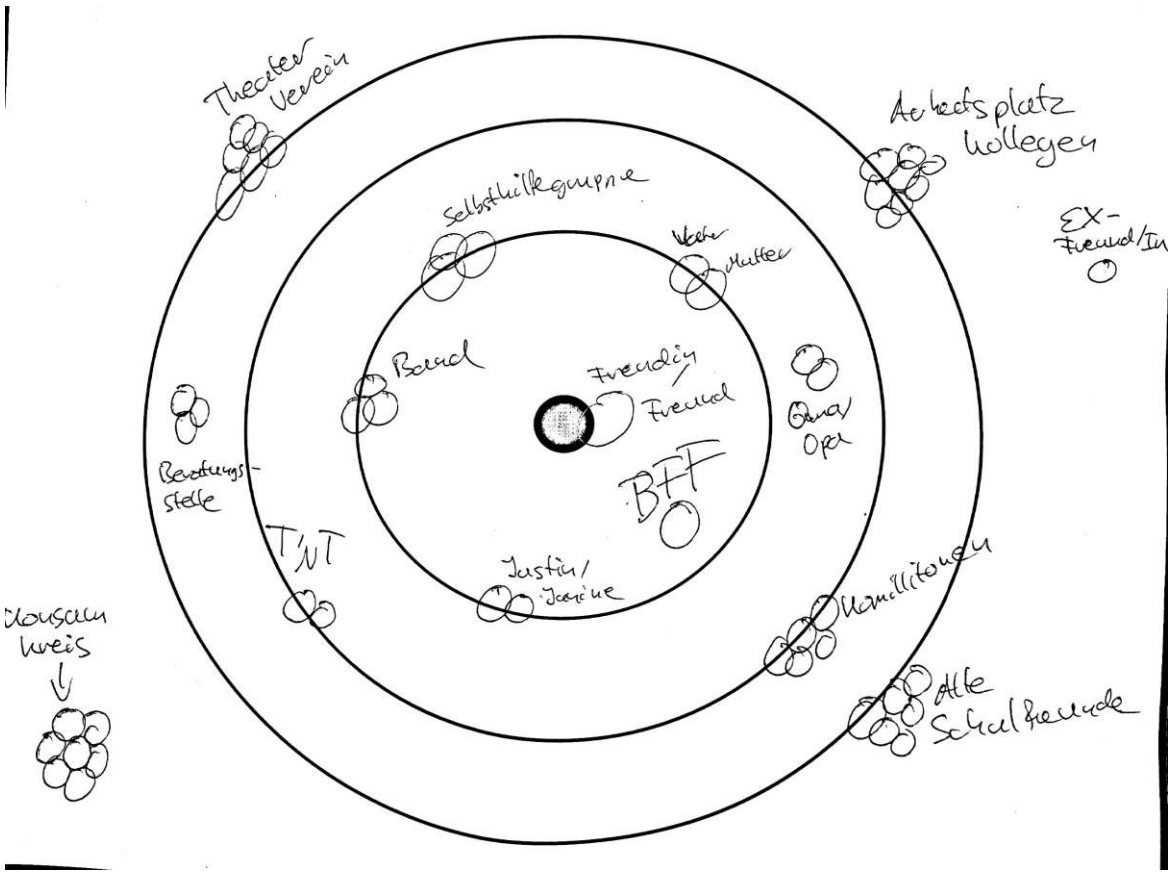
M3: Methode: Soziales Atom

Methode:

Die Teilnehmer bekommen einen Bogen Papier und einen Stift ausgeteilt. Am besten eignet sich dafür ein DIN-A3 Blatt. Die Aufgabe für die Teilnehmer besteht nun darin, die Menschen, die ihnen subjektiv wichtig sind oder ihnen emotional etwas bedeuten auf das Blatt einzuzeichnen. Zunächst wird ein Punkt in die Mitte des Blattes gemalt. Dieser Punkt (Atomkern) steht für den Teilnehmer selbst. Ausgehend von diesem Punkt werden drei Kreise gezogen. Die Entfernung der einzelnen Kreise zum Mittelpunkt stellt dabei symbolisch die emotionale Nähe und Distanz zum Teilnehmer (Atomkern) dar. Die Aufgabe für die Teilnehmer besteht nun darin, die Personen, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen in die jeweiligen Kreise einzuzeichnen. Personen die eine wichtige Rolle im Leben gespielt haben, dies aber nicht mehr tun, können außerhalb des äußeren Kreises eingezeichnet werden. Die eingezeichneten Personen können dabei mit Namen, Abkürzungen ihrer Namen oder einem Sammelbegriff zusammengefasst werden.

Beispiel:



M3: Methode: Soziales Atom

Variationen / Erweiterungen:

- Die Beziehungen zu den einzelnen Personen können durch Linien erweitert werden:
  - Durchgezogene Linie: gute Redebereitschaft
  - Gestrichelte Linie: normale Redebereitschaft
- Die Beziehungslinien können an Fragestellungen gekoppelt werden
  - BSP: „Mit welcher Person kann ich sehr gut über meine Rückfälligkeit (Drogenkonsum) reden?“
  - BSP: „ Mit welcher Person kann ich sehr gut über emotionale Angelegenheiten reden?“
  - BPS: „Welche Personen haben eine ambivalente Haltung zu meinem Drogenkonsum?“

Vorteile:

- Soziale Beziehungen können sichtbar gemacht werden
- Wichtige Personen im eigenen Leben können verdeutlicht werden.
- Andere Teilnehmer können besser nachvollziehen, wenn über Personen aus dem eigenen Leben geredet wird
- Gesprächsangebote:
  - „Wie kommt es, dass diese Person außerhalb des Kreises ist?“
  - „Woran liegt es, dass deine Partnerin zwar im inneren Kreis ist, aber du mit Ihr über deinen Drogenkonsum nicht sprechen kannst“
  - „Wie kommt es, dass du so viel Zeit mit den Menschen aus dem Theaterverein verbringst, diese aber so weit außen verortet sind?“

Probleme / Tipps:

- Viele haben ein Problem damit, sich die Methode beim Erklären bildlich vorzustellen
  - Falls vorhanden, das soziale Atom auf einem Flipchart vorbereiten
- Der Gestaltungsprozess kann etwas Zeit in Anspruch nehmen
  - Den Teilnehmer ausreichend Zeit zum Gestalten geben
- Weniger ist mehr
  - Nicht gleich alle Leitfragen in den Raum werfen sondern das Soziale Atom Stück für Stück entstehen lassen
    - Erst die Personen einzeichnen
    - Dann die Linien

Materialien:

- Papierbögen
  - DIN-A3 oder,
  - DIN-A4 oder,
  - Vordruck (Din-A4 Format)
- Klemmbretter:
  - Falls ein DIN-A4 Format verwendet wird
- Stifte:
  - Einfarbig oder,
  - Bunt