

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

128 De lege stoel

Doelstelling: Groepscohesie, Introspectie, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 4 minuten per ronde

Instructie

- De groepsleden zitten in een halve cirkel.
- De begeleider plaatst een stoel in het midden en geeft een opdracht in de trant van: 'Er zit iemand op deze stoel, iemand die erg belangrijk voor je is. Stel je hem of haar hier zittend op de stoel voor. Wat doet de persoon en waar denkt hij/zij aan? Als je hem/haar duidelijk voor je ziet, steek dan even je hand op...'
- Wanneer de meesten te kennen hebben gegeven dat ze iemand voor ogen hebben, vraagt de begeleider wie dat is. Hij kan dit aan iemand in het bijzonder vragen of meer in het algemeen en afwachten wie er wil reageren.
- Als iemand antwoordt, kan de begeleider hem vragen om even degene die hij voor ogen heeft, te zijn en als zodanig in de stoel plaats te nemen. De begeleider laat dan een korte dialoog tussen het groepslid en de belangrijke ander voeren. Beurtelings zit de betrokkene op zijn eigen dan wel op de 'lege' stoel. Hierna kan een volgend persoon zijn 'belangrijke ander' voorstellen.

Variant

In plaats van de vraag te stellen wie er op de stoel zit, kan deze ook ruimer gesteld worden in de zin van wie of wat (bijvoorbeeld een ideaal, de toekomst, het werk, het geweten) er op de stoel zit.

Opmerkingen

- De begeleider draait telkens de stoel naar degene die aan de beurt is en laat de desbetreffende persoon de stand van de stoel en de afstand bepalen. Na afloop van iedere dialoog kantelt de begeleider de stoel even, zodat duidelijk is dat de vorige figuur van de stoel af is en de stoel weer leeg is. Tevens is het van belang dat na iedere dialoog de stoel weer op de neutrale middenpositie teruggezet wordt, zodat de stoel helemaal klaar is om weer een nieuw iets of iemand te ontvangen.
- De dialogen worden zo veel mogelijk in het heden gevoerd. Dus niet: 'Wat zei je toen tegen hem?', maar: 'Wat heb je hem nu te zeggen?' Ook moet de begeleider erop toezien dat de dialoog zo levensecht mogelijk is. Dus niet: 'Wat zou hij daarop antwoorden?', maar: 'Wat antwoord je?'
- Deze oefening kan gemakkelijk te lang duren. Als de groepsleden zich goed inleven, ontstaat snel een gesprek waarbij de ene reactie een andere uitlokt. In het kader van deze korte oefening is het niet de bedoeling dat zich hele langdurige dialogen ontwikkelen. Een uitwisseling van een aantal zinnen is voldoende.