

## **BLITZLICHT**

### **Was es soll?**

Vorhandene Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Ideen, Themenvorschläge, Störungen usw. bei sich selber wahrnehmen und ausdrücken.

### **Wie es geht?**

Gruppenleiter und Teilnehmer nehmen reihum - das Rederecht wird in einigen Gruppen symbolisch durch einen Gegenstand wie einen Stein o. ä. weitergegeben – mit einem oder zwei Sätzen zu einer einzelnen Frage Stellung. Es soll nicht nachgefragt, kritisiert oder kommentiert werden. Die Einzeläußerungen sollen wirklich kurz sein (wie ein Blitzlicht) und die subjektive und persönliche Sicht des Teilnehmers betreffen. Auf diese Weise erhält jeder einen offenen Einblick in die augenblickliche Befindlichkeit der Teilnehmer (jede/r kommt zu Wort).

Das Blitzlicht zu Beginn einer Sitzung beinhaltet zumeist Themen, wie:

„Wie geht es mir?“

„Wie nehme ich mich selbst im Verhältnis zur Gruppe wahr?“

„Was erwarte ich von der heutigen Sitzung?“

Oft kann ein Blitzlicht für sich stehen. Häufig finden sich aber im Blitzlicht Themen, die in der Gruppensitzung besprochen werden wollen bzw. können.

Auch am Ende jeder Sitzung erweist sich die Blitzlicht-Runde als sehr nützlich:

„Wie habe ich die eben vergangene Sitzung erlebt und wie fühle ich mich jetzt?“

„Was hat mich heute geärgert, was hat mich gefreut?“

Eine Blitzlicht-Runde ist auch dann sehr hilfreich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn nur noch „gelabert“ wird, wenn langes Schweigen eintritt, wenn Uneinigkeit über das Vorgehen und den weiteren Verlauf besteht, wenn ein Gespräch sehr lange zwischen wenigen TeilnehmerInnen hin und hergeht usw.

### **Was ist zu beachten?**

Die Regeln eines Blitzlichtes können leichter eingehalten werden, indem die Gruppe mit einer Gesprächsleitung arbeitet. Sie wird in jeder Sitzung von einem anderen Mitglied übernommen. Die Gesprächsleitung hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass:

- ✓ jeder zu Wort kommen kann
- ✓ nicht kommentiert und bewertet wird
- ✓ das die Kurzform eingehalten wird
- ✓ die Kurzform soll wirklich eingehalten werden. Deshalb empfiehlt es sich die Teilnehmer wieder an die Regel zu erinnern, wenn eine Diskussion entsteht, Nachfragen aufkommen usw.