

Das Blitzlicht

Das Blitzlicht bietet allen Teilnehmenden in einer Gruppe die Möglichkeit vorhandene Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ideen, Themenvorschläge, Störungen usw. bei sich wahrzunehmen und in der Gruppe ausdrücken.

Die Teilnehmenden nehmen reihum zu einer Frage Stellung:

- Die Äußerungen sollen kurz sein (Blitzlicht).
- Die Äußerungen werden von den anderen Gruppenteilnehmer nicht kommentiert oder kritisiert. Es wird nicht nachgefragt, zuerst kommen alle zu Wort.
- Beim Blitzlicht vom „ich“ sprechen, aktuelle Befindlichkeit ausdrücken.
- Keiner wird gezwungen etwas sagen.

Wann ist ein Blitzlicht sinnvoll?

- Beim **Beginn eines Treffens** zum Ankommen, zum In-Kontakt-Kommen
Fragestellung:
Wie geht es mir gerade?
Was erwarte ich vom heutigen Treffen?

Manchmal ergeben sich aus der Blitzlichtrunde Themen für den Abend.

- Am **Ende des Treffens**, beschließt den Abend und das Treffen.
Fragen
Wie habe ich das Treffen erlebt. Wie fühle ich mich jetzt?
Was hat mich heute geärgert? Was hat mich gefreut?

Eine Blitzlicht-Runde kann zur Klärung beitragen, wenn es eine Störung gibt, z. B. das Gespräch gerät ins Stocken, es gibt Uneinigkeiten, Konflikte, es fühlt sich jemand gekränkt....