

Blitzlicht

Ein Blitzlicht am Anfang der Sitzung

Am Anfang des Gruppentreffens erfahren durch ein Blitzlicht alle Gruppenmitglieder von den Stimmungen der anderen Teilnehmer_innen und welche Themen sie beschäftigen.

Es ist eine große Hilfe, um das Gruppenleben zu verstehen und hilft deshalb, miteinander umzugehen. Wenn ein_e Teilnehmer_in zum Beispiel zu Beginn sagt, sie_er sei traurig, wird sie_er anders auf Fragen reagieren, als wenn sie_er glücklich und zufrieden wäre. Andere Teilnehmer_innen können auf ihre_seine Stimmung eingehen. Außerdem werden ihre_seine Reaktionen an dem Abend verständlicher.

Da in einem Blitzlicht jede_r Teilnehmer_in kurz zu Wort kommt, erleichtert es zurückhaltenden Teilnehmer_innen das Sprechen in der Gruppe und somit ihr Anliegen in die Gruppe einzubringen.

Inhalte eines Blitzlichts

- Der Name (um sich kennenzulernen; kann entfallen, wenn sich alle Teilnehmer_innen kennen)
- Die Stimmung („Ich fühle mich ...“)
- Ein Thema („Mich beschäftigt heute ...“)

Regeln für ein Blitzlicht

- Ein Blitzlicht ist kurz. Vorher wird festgelegt, wie lange jede_r Teilnehmer_in sprechen darf, zum Beispiel zwei Minuten oder drei Sätze.
- Ein Blitzlicht wird nicht unterbrochen, kommentiert oder kritisiert. Wenn ein Teilnehmer im Blitzlicht etwas sagt, hören alle anderen zu. Nur Verständnisfragen dürfen gestellt werden. Im Anschluß kann auf das Gesagte eingegangen werden.

Ein Blitzlicht am Ende des Treffens (Abschlußblitzlicht)

Ein Blitzlicht ist *eine* von vielen Möglichkeiten, ein Gruppentreffen zu beenden.

- Jede_r Teilnehmer hat die Chance, bei sich zu schauen, was das Treffen bei ihm selbst ausgelöst hat: „Mit welcher Stimmung gehe ich nach Hause?“ „Was habe ich heute gelernt?“
- Es bildet einen Schlußpunkt, nachdem alle gemeinsam aufbrechen können. Oder es beginnt ein informeller Teil des Treffens, bei dem sich zum Beispiel alle Teilnehmer_innen frei miteinander unterhalten.