

Was ist ein Blitzlicht?

Natürlich ist hier nicht das Blitzlicht einer Kamera gemeint, sondern eine der bekanntesten Methoden der Gruppenarbeit. In einer sogenannten Blitzlichtrunde bekommen alle Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Befindlichkeiten, Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen oder Vorschläge bei sich wahrzunehmen und der Gruppe mitzuteilen.

Wie funktioniert eine Blitzlichtrunde?

- Jedes Gruppenmitglied sagt kurz, wie es ihm*ihr ergangen ist, wie er*sie sich fühlt, ob er*sie heute über etwas Bestimmtes sprechen will.
- Jede*r fasst sich kurz, Umfang pro Person ca. 2 Sätze.
- Jede*r spricht nur über sich, sein*ihr eigenes Befinden, seine*ihre Gesprächs-anliegen.
- Die anderen sind ausschließlich Zuhörer*innen. Niemand kommentiert, unterbricht oder bewertet.
- Jede*r kann, niemand muss etwas sagen.
- Aus den einzelnen Blitzlichtern können sich weitere Themen für das Treffen ergeben.

Wann ist ein Blitzlicht sinnvoll?

- Beim Beginn eines Treffens, um das Ankommen zu erleichtern und zu erfahren, wie es einzelnen Mitgliedern z. B. seit dem letzten Treffen oder heute geht.
- Während des Treffens, um ein schnelles Stimmungsbild zu bekommen.
- Am Ende des Treffens, um mitzubekommen, wie z. B. das Treffen für die einzelnen Mitglieder war und als Abschluss des Abends.

Blitzlichtvariationen:

- Gesprächsrunde
Die Mitglieder teilen den anderen mind. 1 Beispiel mit, was gut gelungen ist.
Dies kann auch etwas ganz Alltägliches sein.
- Skalierung
Jede*r ordnet seine*ihre Stimmung auf einer Skala von 0 (ganz schlecht) - 10 (wunderbar) ein.
„Auf einer Skala von 0 - 10 geht es mir ..., weil ...”

- Rund und eckig
Ein Papierkreis und Papierrechteck oder eine Kugel und einen Würfel in die Mitte legen
Jede*r berichtet, was rund oder eckig lief*läuft.
- In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten, Stiften, Papiere etc. in verschiedenen Farben.
Jede*r wählt eine Farbe aus. Anschließend sagen die Mitglieder, weshalb er*sie diese Farbe ausgewählt hat.
„Meine Farbe heute ist ..., weil ...“
„Die Farbe ... bringt meine Stimmung zum Ausdruck, weil ...“
- Kino/Zeitungsüberschrift
Jede*r fasst die Stimmung/die letzte Woche in einem Filmtitel/einer Zeitungs-überschrift zusammen.
„Würde ich meiner Stimmung/meiner letzten Woche einen Filmtitel/eine Zeitungsüberschrift geben, würde der Film/die Überschrift lauten ...“
- Stimmungssymbol
Postkarten/Bilder/Gegenstände werden in der Mitte verteilt, die Teilnehmenden wählen je ein Symbol für die aktuelle Stimmung aus und teilen mit, wofür es steht.
z. B. Karten mit Emotions-Fischen (die Fischkarten können bei der KISS Stuttgart ausgeliehen werden)
„Heute bin ich ... (dieser Fisch)“
„So geht es mir gerade ...“

Und: Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bei allen Fragen rund um das Thema Gruppenarbeit können Sie sich an KISS Stuttgart wenden

- ▶ Tel. 0711 6406117
- ▶ info@kiss-stuttgart.de