

## #Tipps für Selbsthilfegruppen

### **Blitzlicht**

#### **Wofür?**

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

#### **Wie es geht?**

- Gruppenmitglieder nehmen reihum kurz (wie ein Blitzlicht) mit ein paar Sätzen zu ein bis zwei Fragen Stellung.
- Jeder kann zu Wort kommen.
- Unterstützt werden kann das auch mit einem Gegenstand z. B. einem Stein oder Säckchen, der herumgereicht wird.
- Die Wort-Beiträge werden nicht kommentiert, kritisiert oder bewertet. Es werden keine Nachfragen gestellt.
- Das „Blitzlicht“ ist eine kurze Äußerung, welche die persönliche Sicht und Gefühlslage des Gruppenmitgliedes verdeutlicht.
- So erhält jeder einen offenen Einblick in die augenblickliche Befindlichkeit der Gruppenmitglieder.
- Häufig finden sich im Blitzlicht auch Themen, die beim Gruppentreffen besprochen werden können.

#### **Anregungen zu Fragen für die Blitzlichtrunde:**

*Beispiele für Fragen zum Start:*

Wie geht es mir? Wie fühle ich mich?  
Wie nehme ich mich selbst in der Gruppe wahr?  
Was erwarte ich von der heutigen Sitzung?  
...

*Beispiele für Fragen zur Abschlussrunde:*

Wie habe ich das Treffen erlebt und wie fühle ich mich jetzt?  
Was hat mich heute geärgert, was hat mich heute gefreut?  
...

*Eine Blitzlichtrunde ist auch dann hilfreich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn:*

- wenn langes Schweigen eintritt,
- wenn Uneinigkeiten über das Vorgehen und den weiteren Ablauf bestehen,
- nur noch „gelabert“ wird
- wenn ein Gespräch sehr lange zwischen wenigen Teilnehmer\*innen hin und her geht
- ...