

Viele Selbsthilfegruppen beginnen ihre Treffen mit einem Blitzlicht, auch Anfangs- oder Befindlichkeitsrunde genannt. In diesem Blitzlicht sagt jeder Teilnehmende in wenigen Sätzen etwas zum eigenen Befinden und antwortet damit auf Fragen wie "Wie geht es mir im Moment?" oder "Was beschäftigt mich in den letzten Tagen?". Es geht dabei um die persönlichen Gefühle und Gedanken, eben um das eigene innere Erleben einer Situation und nicht um die Schilderung von äußeren Sachverhalten. Dabei gelten drei Regeln:

- Jede/r fasst sich kurz.
- Jede/r kann, muss aber nichts sagen.
- Das Gesagte wird nicht kommentiert.

Am Ende der Runde ist dann meist deutlich geworden, wer besonderen Redebedarf hat und was ein Thema für den anschließenden Austausch sein könnte.

Eine interessante Variante ist das Blitzlicht mit Stein & Feder. Dabei hält jeder Teilnehmende, der an der Reihe ist, einen Stein und eine Feder in den Händen. Der Stein steht für die aktuellen Belastungen und die Feder für die leichten, unbeschwerten, wohltuenden Momente. Die Symbolik von Stein & Feder unterstützt dabei, die unterschiedlichen Aspekte einer Lebenssituation wahrzunehmen und auf die Balance im eigenen Erleben zu achten. Aber auch hier gilt: alles darf, aber nichts muss.

Manche Gruppen beenden ihre Treffen auch mit einem Abschlussblitzlicht. Es verläuft genauso wie die Runde zu Beginn, aber mit einer anderen Perspektive, beispielsweise "Wie habe ich das heutige Treffen erlebt?" oder "Mit welchen Gedanken und Gefühlen gehe ich nach Hause?". Nach einem Gespräch, in dem es vor allem um schwere, belastende Themen ging, sind auch Fragen denkbar wie "Worauf freue ich mich in den nächsten Tagen?" oder "Was kann ich mir Gutes tun, was stärkt mich?".

Wenn das Blitzlicht gerade erst in den Ablauf des Gruppentreffens eingeführt und noch neu und unvertraut ist, dauert es häufig einige Zeit, bis die Methode sich als festes Ritual etabliert hat. Und gleich ob ungewohnt oder altbekannt - das Blitzlicht funktioniert nur, wenn die Anwesenden sich auch wirklich auf die damit verbundenen Fragen einlassen. Dann aber trägt diese Einrahmung des Gruppengesprächs auf unaufwändige und sehr hilfreiche Weise zur eigenen Bewusstwerdung, zur Themenfindung und zu einer stabilen Struktur des Gruppentreffens bei.

Mehr zur Methode Blitzlicht kann man u. a. in dem Buch "Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden" nachlesen. Der Autor Manfred Bieschke-Behm hat selbst jahrelange Gruppenerfahrung. Seine interessante Zusammenstellung von praxiserprobten Methoden ist zurzeit nicht mehr als Buch erhältlich, aber es gibt eine kostenlosen Download-Möglichkeit auf der Internetseite www.kreativeselbsthilfe.de.