



## Blitzlicht mit Bällen

Kurze Übung, bei der die Teilnehmenden die Chance bekommen, kurz etwas zu ihren aktuellen Gefühlen, Wünschen, Erwartungen etc. zu sagen oder eigene Themen einzubringen.

### Ziele

Mithilfe eines einfachen und leicht handhabbaren Kommunikationsinstruments soll ein Bild der Gruppe hinsichtlich bestehender Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Themenvorschläge etc. hergestellt werden.

### Rahmenbedingungen

Zeit	5–10 Minuten, je nach Gruppengröße
Gruppengröße	beliebig
Material	ein Ball zum Weitergeben
Raum	ein Raum mit Stuhlkreis

### Ablauf der Übung

Die Teilnehmenden nehmen mit einem oder zwei Sätzen zu einer einzelnen Frage Stellung. Dies funktioniert entweder reihum oder in dem z.B. ein Ball von einer Person zu einer anderen durch den Raum gegeben oder gerollt wird. Reden soll immer nur die Person, die gerade den Ball hat. Es soll nicht nachgefragt, kritisiert oder kommentiert werden. Die Einzeläußerungen sollen kurz sein (wie ein Blitzlicht) und die subjektive und persönliche Sicht der betreffenden Person wiedergeben. Auf diese Weise erhält jede\_r einen Einblick in die Meinung der anderen Teilnehmer\_innen zu einer Frage. Alle, auch diejenigen, die sonst zumeist schweigen, kommen zu Wort und die dominanten Teilnehmer\_innen reden nicht



allein. Ein Blitzlicht kann beliebig oft vorgeschlagen werden, insbesondere vor und nach bestimmten Abschnitten oder wenn Unlust, Desinteresse oder Aggression zu spüren ist. Bewährte Themen für das Blitzlicht sind z.B.:

- Wie fühle ich mich jetzt gerade im Augenblick?
- Was erwarte ich vom heutigen Projekttag?
- Wie habe ich die gerade vergangene Übung erlebt und wie fühle ich mich jetzt?
- Was hat mich heute geärgert, was hat mich gefreut?

## Quelle

unbekannt