

Das Blitzlicht am Beginn eines Dialogtreffens

Der Beginn eines Dialogabends mit dem Blitzlicht ist ein wichtiger Auftakt. Er ist die Grundlage für Intensität und Dichte des weiteren Abends.

Das Blitzlicht soll, gemäß seinem Namen, eine blitzlichtartige Beleuchtung der momentanen Befindlichkeit sein; drei kurze Antworten auf die Fragen:

1. Wie fühle ich mich?
2. Wie fühle ich mich mit dir?
3. Wie fühle ich mich in der Gruppe?

Wenn das Blitzlicht ausfunkt, indem es zum langen und breiten Erzählen über den vergangenen Monat wird, und die eigentliche Befindlichkeit nicht zum Zuge kommt, dann zerfasert sozusagen der Einstieg in den Dialogabend. Oft nimmt das viel Zeit in Anspruch, die nachher fehlt. Und es geht beim Erzählen und Zuhören viel psychische Energie verloren. Manchmal kommt es beim Blitzlicht auch dazu, dass Äußerungen eines Teilnehmers zum Diskussionsgegenstand werden. Anstatt auf den Sprechenden zu hören, und zwar mit dem ganzen Herzen, verlagert sich dann der Schwerpunkt vom Sprechenden weg zum eigenen Denken und es kommt zu Ratschlägen und zum Kundtun eigener Meinungen.

Es ist ein Dienst an der Gruppe, wenn das Kontaktpaar sich traut, diese Eingangsrunde immer wieder auf das Wesentliche zurückzuführen. Die Gruppe an dieser Stelle an eine Regel zu erinnern kann schwer sein (Wer möchte schon gern die anderen beeinflussen?), ist aber ein Dienst an der Gruppe und bringt die Gruppe gleich zu Beginn auf den Weg in die Tiefe (während manches Erzählen nur an der Oberfläche bleibt). Wenn hier der Einstieg in die Tiefe gelingt, ist dies der Schlüssel für den folgenden Liebesbrief und Austausch.

Selbstverständlich tut es gut, von den Anderen zu hören, was sie für Erlebnisse im Urlaub, im Beruf oder anderswo hatten; das stärkt den menschlichen Zusammenhalt der Gruppe. Einander in Trauer und Freude anzuhören ist ein wichtiger Bestandteil unserer Dialoggruppe als kleine Einheit des Miteinanderlebens. Wenn etwa ein schwieriges Ereignis mitgebracht wird, hat dies natürlich Raum in der Gruppe. Aber was ein allgemeines Erzählen (von Urlaub o.a.) angeht, so kann man mit der Gruppe vereinbaren: wir konzentrieren uns am Beginn auf diese drei Fragen, und am Schluss, nach dem Dialog, haben wir noch Gelegenheit, einander weiter zu erzählen und zuzuhören. Da kann vertieft werden, was beim Anfang abgeklungen ist. Sollte sich aus dem Blitzlicht heraus ergeben, dass die dort benannten Sorgen, Probleme und kritischen Situationen die Überhand haben und drängend-dringlich sind, dann kann man daraus die Dialogfrage für den Abend formulieren, denn „Störungen“ haben Vorrang vor dem (noch so schön) vorbereiteten Impuls (Situationsgerechtigkeit).

Für das Blitzlicht ist es hilfreich, die Fragen möglichst präzise zu formulieren, sodass kurze wesentliche Antworten möglich werden. Die oben genannten drei Fragen haben sich als hilfreich erwiesen.

Um das Blitzlicht zu strukturieren und auf den Punkt zu bringen, kann es hilfreich sein, wenn die Paare die drei Fragen schriftlich vor sich liegen haben.

Man kann z.B. das ME-Emblem vergrößern; dann setzt man in den linken Ring die Frage „Wie fühle ich mich?“, in das Herz „Wie fühle ich mich mit dir?“ und in den rechten Ring „Wie fühle ich mich mit der Gruppe?“. Und dann macht man aus dem Ganzen ein Puzzle und trennt die drei Teile (so dass schließlich ein Herz und zwei Ringe vorliegen): Dieses Blitzlicht-Puzzle kann man beim Blitzlicht rundgeben und jeder legt das ME-Emblem vor sich zusammen, indem nacheinander zu jeder Frage kurz etwas sagt, und die Puzzle-Teile weitergibt. So wird jeder dadurch angeleitet, sich auf die Blitzlichtfragen zu konzentrieren.

Man hat diese Fragen sozusagen in der Hand. Denn beim Blitzlicht geht es ja darum, mit ein paar kurzen Sätzen das Puzzle unserer Befindlichkeit anzuschauen, es zusammen zu setzen, und zu spüren: ich werde ganz, wenn ich diese drei Aspekte anschau.

Alternativen: man stellt drei Spielkarten her mit den drei Fragen; oder einen Würfel, auf dem diese drei Fragen auf den sechs Würfelflächen zweimal stehen ... o.a.

Eine weitere Möglichkeit, den Anfang kurz und präzise zu gestalten ist diese: man nehme drei farbige Karten mit den Ampelfarben rot – gelb – grün zum Rundgeben. Die Einstiegsfrage lautet dann z.B. „Wie schätze ich unsere Beziehung zur Zeit ein?“ bzw. „Wie fühle ich mich im Moment in unserer Beziehung?“

grün = alles im grünen Bereich; gelb = Achtung, Vorsicht, erhöhte Wachsamkeit, stehe zwischen grün und rot; rot = es stockt und stagniert. Die Farbe kann dabei durch ein konkretes Beispiel erläutert werden. Oder man stellt die Frage: „Was erlebe ich im Moment (im Vergleich mit der Ampel), als grün in unserer Beziehung, was ist gelb und was ist rot?“