# Hinweise zu den Übungen

Hinsichtlich der Spielmaterialien sind Vertrauensspiele einfach umzusetzen. Es geht hier um zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen, so dass dazu meist kaum Hilfsmittel nötig sind. Ein Tuch zum Verbinden der Augen reicht oftmals schon aus. [...] Hinsichtlich der Gefahren von Vertrauensspielen ist lediglich zu erwähnen, dass bei Spielen mit geschlossenen beziehungsweise verbundenen Augen darauf geachtet werden sollte, dass der Teilnehmer sich nicht verletzen kann, z.B. durch einen unebenen Untergrund, auf dem er leicht stolpern kann. Wird das Spiel in Zweiergruppen ausgeführt [...], sollte außerdem darauf geachtet werden, dass der Gewichtsunterschied zwischen den Spielern nicht zu groß ist.

1

Tragende Hände: Die Gruppe bildet ein Spalier und jeder hält sich jeweils mit den Händen am gegenüberstehenden Gruppenmitglied fest. Ein Freiwilliger legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht nun den Freiwilligen hochzuheben, abzusenken, zu schütteln, hin und her zu rollen, hin oder her zu schaukeln, oder ähnlich einem Förderband auch mal vorwärts, mal rückwärts wandern zu lassen. Ziel des Spiels: Der Freiwillige soll spüren, dass er absolut gehalten wird und sicher ist.

2

Natur blind erleben und ertasten: Jeweils zwei Personen bilden ein Paar. Einer Person werden die Augen verbunden. Die andere Person führt diese Person durch einen kleinen Wald zu einem bestimmten Baum. Die blinde Person kann nun diesen Baum ertasten und wird wieder zurückgeführt. Anschließend darf die Person ihren Baum wieder suchen. Ziel des Spiels: Der Blinde darf sich auf die Führung des Partners verlassen.

3

Natur blind erleben: Wie zuvor – jedoch anstatt sich am Partner zu orientieren – läuft jeder Blinde an einem durch das Gelände gespannte Seil entlang. Ziel des Spiels: das Seil als Symbol des sicher geführt Werdens und gleichzeitig mit allen Sinnen auf den Weg achten.

4

Seitenwechsel: Die Gruppe steht in einem Kreis. Nun wechselt jeder seine Seite und geht zur gegenüberliegenden Seite ohne sich zu berühren. Variante: Dasselbe auch mit geschlossenen Augen. Ziel: Aufeinander Acht geben und Rücksichtnahme lernen.

5

Zick-Zack-Kreis: Alle stehen im Kreis und halten sich fest an den Händen. Jeder zweite lässt sich einmal nach hinten fallen während die anderen sich nach vorne fallen lassen. Anschließend umgekehrt. Die Füße bleiben unbewegt. Ziel: Vertrauen, dass die Abstimmung funktioniert.

6

Verletztentransporte: Zwei Personen halten sich mit beiden Händen fest. Darauf setzt sich eine dritte Person, die nun über einen Hindernisparcours oder eine Wegstrecke von ca. 500 Metern getragen werden muss. Ziel: einer für alle – alle für einen, auch wenn schwierige Wege zurückzulegen sind. Keiner wird im Stich gelassen.

7

Auf einem Bein: Es wird ein kleiner Kreis eingezeichnet. Alle stehen nun nur mit einem Fuß im Kreis und halten sich gegenseitig fest, während der Oberkörper nach hinten lehnt. Ziel: Die Gruppe als ausgeglichene Einheit – einer hält den anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten.

12

Tunnelsprint (Vertrauenslauf): Die Gruppe stellt sich zu einem Spalier auf. Nun strecken alle die Arme aus, so dass sich die Fingerspitzen gerade noch mit dem Gegenüber berühren. Jetzt sprintet ein Freiwilliger durch die gebildete Spaliergasse. Das Besondere: die beiden Reihen strecken ihre Hände aus und ziehen die Hände erst kurz bevor der Läufer kommt nach oben weg (wie eine Laola-Welle). Danach kommt eine andere Person dran. Der Runner sollte sich nicht bücken und so schnell wie möglich laufen. Der Ernst des Spieles sollte vorher klar gemacht werden. Ziel: man lernt sich zu vertrauen!

8

Blindes Vertrauen: Materialbedarf: 1 Stuhl, 1 Tuch zum Verbinden der Augen, großer Stuhlkreis ohne Hindernisse. Einem freiwilligen Spieler (Spieler 1) werden die Augen verbunden. Dieser sucht sich einen Mitspieler (Spieler 2), dem er vertraut. Spieler 2 positioniert Spieler 1 irgendwo im Stuhlkreis und dreht in dabei einige Male vorsichtig herum. In der Zwischenzeit stellt ein Dritter einen Stuhl irgendwo in den Stuhlkreis. Spieler 2 muss nun Spieler 1 nur mit Worten so zum Stuhl dirigieren, dass er sich hinsetzen kann, ohne "ins Bodenlose" zu fallen. Wenn Spieler 1 also direkt vor dem Stuhl steht (natürlich mit dem Gesäß Richtung Stuhl), dann sagt Spieler 1: "Hinsetzen!" Die Vertrauensübung besteht nun darin, sich wirklich hinzusetzen, obwohl man ja gar nicht sicher weiß, dass sich hinter einem der Stuhl befindet. Variation dieses Spiels: Man kann auch Klangsignale vereinbaren, mit denen man den anderen dirigiert. Z.B. kann man mit Klanghölzern schlagen: 1x Schlagen = nach links gehen. 2x Schlagen = nach rechts gehen. Dauer-Schlagen = solange um die eigene Achse drehen bis Schlagen aufhört. 4 x Schlagen = Hinsetzen

9

Fallen lassen: Ein Mitspieler lässt sich nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises von ca. 150 cm lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel in eine neue Richtung "geschubst", "weiterbewegt". Ziel: Vertrauen, Rücksichtnahme und sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder.

10

Blindenführung: Einem Freiwilligen werden die Augen verbunden und er bekommt vier lange Schnüre umgebunden, die jeweils von einem Mitspieler gehoben werden. Die Mitspieler versuchen nun durch entsprechendes Ziehen den Blinden durch einen Hindernissparcour zu führen, ohne dass dieser die Markierungen im Parcours verlässt. Bei dem Spiel darf nicht gesprochen werden.

13

Blind geführt mit wenig bzw. bis gar keiner Berührung: In 2er-Gruppen zusammenfinden.

* Eine Person ist die Führende die andere wird geführt und hat die Augen zu oder verbunden. Beide berühren sich nur mit allen zehn Fingerspitzen. Nun übernimmt der Führende das Kommando und führt die andere Person durch den Raum. Wie er das macht bleibt ihm überlassen.
* Nach dem dies gut geklappt hat und beide sich sicher genug fühlen sollten sie alle Finger bis auf einen Ringfinger oder so losgelassen werden und dann durch den Raum geführt werden.
* Der Führende erfindet ein nicht zu verwechselndes Geräusch und der Geführte soll es sich im Laufe des Geführt-Werdens einprägen.
* Nun sollten alle Finger von einander gelöst werden. Und der Geführte soll sich mit dem Geräusch durch den Raum führen lassen.
* Mit der Zeit kann der Führende das Geräusch weniger oft und leise machen.
* Anschließend wird gewechselt.
* Danach sollten die Paare sich gegenseitig austauschen. Wie sie sich dabei gefühlt haben, was war gut was sollte man nächstes Mal besser machen, worauf achten?

Quelle: <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-vertrauen.html>

(Weitere Übungen unter angegebener Quelle.)