

Gesundheit - Fit für die Zukunft

VERTRAUENSPENDEL

Zeit

variabel

Material

keines

Ziel

- Die Gruppenmitglieder entwickeln Vertrauen zueinander.
- Entspannung.

Ablauf

Die TeilnehmerInnen stellen sich Schulter an Schulter und bilden einen engen Kreis. Eine Person steht in der Mitte des Kreises und schließt die Augen bzw. hat die Augen verbunden. Nun lässt diese sich steif wie ein Brett in eine Richtung fallen. Die in dieser Richtung stehenden Gruppenmitglieder fangen den Fall mit nach vorne gestreckten Armen behutsam ab und schubsen die Person sanft (!) in eine andere Richtung. Am Anfang sollte der Kreisdurchmesser sehr klein und die Fallstrecke entsprechend gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann der Durchmesser vergrößert werden. Nach ca. 2 Minuten kommt der/die nächste TeilnehmerIn in die Kreismitte. Wichtig ist, auf die Freiwilligkeit der TeilnehmerInnen zu achten.

Tipp

Das Spiel darf bei einer unruhigen Gruppe nicht zu lange dauern, da meist nach einiger Zeit die Feinfühligkeit der „Halter“ nachlässt und die Übung in eine zu grobe Schubserei ausartet. Wenn die nötige ruhige Atmosphäre verloren geht, muss das Spiel abgebrochen werden.

Variante

Das Spiel wird nur mit drei Personen gespielt. Die zwischen zwei SpielerInnen stehende Person wird von den anderen beiden hin und her gependelt. Die Fallstrecke ist am Anfang sehr gering und wird im Verlauf des Spiels gesteigert.

Quelle:

- Gilsdorf, Rüdiger/Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele. Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Seelze-Velber 1998