

Vertrauensfall

Darum geht's

Eine etwas herausfordernde Vertrauensübung, bei der es auf Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit ankommt

Ziele

Vertrauen erzeugen, Rücksichtnahme einüben, Gruppenmitglieder sanft behandeln, Ängste überwinden, Konzentration einüben, sich aufeinander verlassen, füreinander einstehen/da sein

Durchführung

Ein Mitspieler steht erhöht (maximal ein Meter, zum Beispiel auf einem Kasten) mit dem Rücken zu den anderen Spielern. Die übrigen Teilnehmer stehen Schulter an Schulter in einer Gasse (pro Seite mindestens fünf Spieler) vor dem Kasten eng zusammen. Die Gasse sollte etwa 60 bis 80 Zentimeter breit sein. Die Mitspieler ordnen ihre Arme in einem Reißverschlussverfahren an und greifen von unten mit ihrer Hand die Ellbogen der gegenüberliegenden Spieler. Zusätzlich können sie mit einem Fuß in der Mitte der Gasse stehen, um einen besseren Stand zu erlangen. Der fallende Spieler verschränkt die Arme vor der Brust und lässt sich nach vorheriger Absprache mit einem ausgewählten Spieler rückwärts in die Gasse fallen. Es bieten sich im Vorfeld Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung an, da die Körperspannung nicht immer gehalten wird.

Variationen

Übung 1 »Fallen lassen« und
Übung 3 »Nummern fallen«

Auswertung

- Wie hat sich die Übung angefühlt?
- Wenn es schwierig war: Wodurch wurde es schwierig?
- Wenn es leicht war: Was hat es leicht gemacht?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Welche Werte fördert diese Übung?
- Was könnt ihr noch tun, damit mehr Vertrauen entsteht?

Material

Erhöhung (zum Beispiel Kasten oder Tisch)