

## **Titel**

Vertrauensfall

## **Quelle**

Ursprüngliche Quelle unbekannt; hier vorgestellt im Rahmen der von IJAB und transfer durchgeführten Trainingsseminare „Partizipation und Mitbestimmung im Kinder- und Jugendreisen“. Die gesamte „Anleitung für die Praxis“ finden Sie unter: <http://www.dija.de/ikl/>. Weitere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie bei: IJAB e.V., Corinne Schmutz, Heussallee 30, 53113 Bonn, Tel.: 0228/9506-223, Fax: 0228/9606-199, E-Mail: [schmutz@ijab.de](mailto:schmutz@ijab.de).

## **Inhalt/Thematischer Hintergrund**

Vertrauensspiel

## **Dauer**

Mindestens 10 Minuten

## **Teilnehmer/innen**

Mindestens 10 Personen

## **Ziele**

Aufbau bzw. Stärkung von Selbstvertrauen, Mut und Gruppenverantwortung

## **Rahmenbedingungen**

Kann drinnen wie draußen durchgeführt werden.

## **Material**

Leere Getränkekisten

## **Vorbereitung**

Siehe Ablauf

## **Ablauf**

Die leeren Getränkekisten (mind. 6) werden treppenförmig aufeinander gestapelt und von mindestens einer Person gesichert. Die Aufgabe besteht darin, sich von der obersten Stufe rückwärts in die Arme von mindestens 10 „Fängern“ fallen zu lassen. Die Fänger stehen sich im Ausfallschritt (stabiler Stand) in zwei Reihen Schulter an Schulter gegenüber. Die Arme werden mit der Handfläche nach oben im „Reißverschlussverfahren“ gerade nach vorne ausgestreckt (Uhren und Schmuck entfernen). Die/der Freiwillige „kontrolliert“ die korrekte Stellung der Fänger und lässt sich nach einem festen Ritual fallen („Seid ihr bereit?“ – „Ja! – Wir sind bereit.“ – „Dann lasse ich mich fallen.“). Dabei ist der Körper angespannt und die Arme sind vor dem Oberkörper verschränkt. Der Fall ist beendet, wenn die/der Freiwillige mit beiden Beinen wieder fest auf dem Boden steht. Bei dieser Übung ist Mut gefragt – egal ob man sich fallen lässt oder nicht. Denn auch die Entscheidung, sich nicht fallen zu lassen, ist eine mutige.

## **Auswertung**

Keine erforderlich. Es kann aber gefragt werden, wie man sich in jeder der beiden Rollen gefühlt hat, wie schwierig es war, den anderen zu vertrauen usw.

**Varianten**

Keine

**Hinweise**

Keine