

## Vertrauensspiele



Landesmusikjugend  
Rheinland-Pfalz

### ***Komm näher***

Materialbedarf: freier Raum ohne Hindernisse

Ab 6 Personen immer eine Gerade Anzahl

Alle Altersgruppen

**Anleitung:** Im Raum bilden sich zwei Gruppen von Spielern, die sich in etwa fünf Meter Abstand gegenüber aufstellen. Jeder nimmt mit seinem Gegenüber Blickkontakt auf, und dann gehen die beiden aufeinander zu. Langsam und aufmerksam, um wahrzunehmen, wie weit sie sich einander nähern können, ohne gefühlsmäßige Schwierigkeiten zu spüren oder beim anderen zu beobachten. Genau auf die Gefühle achten und den Partner respektieren!  
Ziel: Herauszufinden, wo die geschützte Intimsphäre des einzelnen beginnt, wie viel Nähe jeder ertragen kann, wo er sich abgrenzen möchte.

### ***Lustweide***

Kein Material notwendig

Bis 10 Personen

Ab 8 Jahre

**Anleitung:** Stellt euch eine warme Sommernacht vor. Grillen zirpen, Weiden schwingen in einem sanften, duftenden Windbauch hin und her. Wollt ihr wissen, wie es so einer Weide zumute ist? Dann probiert dieses Spiel aus.

Ihr bildet einen Kreis mit 7 Spielern, die Schulter an Schulter stehen, zur Mitte schauen und ihre Hände mit den Handflächen nach vorne in Brusthöhe halten. Um fest zu stehen, solltet ihr einen Fuß etwas nach hinten setzen. Jetzt habt ihr euch in den Sommerwind verwandelt und braucht nur noch jemanden, der Lust hat, Weide zu spielen.

Die Weide (der 8. Spieler) steht mit geschlossenen Füßen in der Mitte des Kreises, kreuzt die Arme vor der Brust und schließt die Augen. Ohne die Füße zu bewegen, mit geradem aber entspanntem Körper, lässt sie sich fallen und schwankt so als Weide von rechts nach links und von vorne nach hinten. Die im Kreis stehen, stützen und bewegen sie mit sanften Händen und sollten das ganze mit Sommerwindgeräuschen untermalen. Es sollten immer zwei Leute die Weide stützen. Lasst euer Gesäusel aber nicht zur Lautstärke eines Sturms anwachsen! Jeder darf einmal die Weide sein, die zärtlich vom Wind hin und hergeschaukelt wird. Der Spieler in der Mitte hat die Möglichkeit, den anderen völlig zu vertrauen, und die im Kreis spüren das Vertrauen, das in sie gesetzt wird.

**Variation:** Wenn jeder Teilnehmer diese Erfahrung machen soll, gibt es die Möglichkeit, die Übung mit drei Personen (einer in der Mitte, die beiden anderen geben ihn jeweils an den anderen ab) durchzuführen. Hier muss aber darauf geachtet werden, dass die beiden fangenden Teilnehmer besonders umsichtig reagieren.

### **Hängematte**

Materialbedarf: stabiles Badetuch

Ab 3 Personen

Ab 4 Jahre

**Anleitung:** 2 größere Teilnehmer halten ein stabiles Badetuch als Hängematte. Ein kleinerer Teilnehmer legt sich nun in die Hängematte und wird langsam geschaukelt. Wenn die anfängliche Angst überwunden ist, darf man ruhig auch etwas kräftiger Schaukeln. Wichtig ist es, den geschaukelten Teilnehmer NIE zu überfordern, sondern mit einem sanften Beginn eine Vertrauensbasis zu entwickeln.

### **Vertrauen**

Kein Material notwendig

Ab 12 Personen

Alle Altersgruppen

**Anleitung:** Alle Teilnehmer stellen sich hintereinander in einen engen Kreis. Dann gehen alle langsam und gleichmäßig in die Hocke und setzen sich auf die Knie ihres Hintermannes. Wenn alles gut gegangen ist müßte jetzt jeder auf den Knien seines Hintermannes sitzen.

Jetzt kann man den Kreis drehen lassen - vorwärts oder rückwärts usw.

### **Fliegen**

Kein Material notwendig

Ab 8 Personen

Ab 10 Jahre

**Anleitung:** Einer legt sich auf den Fußboden. Links und rechts stellen sich je 3- 5 Leute auf, die diese Person nun langsam hochheben. Die Person kann in der Luft ein bißchen gekippt und hin- und hergewogen werden, etc. Dann wird sie sanft wieder abgesetzt, und der Nächste ist an der Reihe.

### **Autofahren**

Materialbedarf: evt. Augenbinden

Ab 10 Personen

Ab 10 Jahre

**Anleitung:** Immer zwei tun sich zusammen. Der Vordere schließt die Augen. Die hintere Person zeigt der vorderen über Rückenberührungen, wo sie langgehen soll oder ob sie stehen bleiben soll. Da noch ganz viele andere Gespanne auf dem Feld rumfahren, trägt die hintere Person natürlich die Verantwortung, daß es nicht zu Karambolagen kommt. Zwischendurch mal wechseln.

### ***Blindekuh mal anders***

Materialbedarf: Tücher

Bis 30 Personen

Ab 10 Jahre

**Anleitung:** Die Teilnehmer finden sich in Zweierpärchen zusammen. Ein Teilnehmer pro Paar bekommt die Augen verbunden, der andere führt den blinden Teilnehmer durch die Umgebung. An fünf Punkten lässt er den blinden Teilnehmer fühlen, z.B. an einem Baum, Briefkasten o.ä. Zurück am Ausgangspunkt darf der Teilnehmer die Augenbinde abnehmen und versuchen, den Weg und die fünf Punkte wieder zu finden.

**Variation einem Baum begegnen:** Ihr geht in den Wald, dort sagt Ihr zu den Kindern, dass sie Zweiergruppen bilden sollen. Einem der Kinder werden nun die Augen verbunden. Ein anderes Kind soll nun das Kind mit den verschlossenen Augen zu einem Baum führen (auch auf Umwegen). Diesen Baum soll nun das Kind mit den verbundenen Augen möglichst genau untersuchen: Dicke des Baumes - gibt es irgendwo Astansätze, Verdickungen - wie ist die Rinde beschaffen und so weiter. Nun wird das Kind zurückgeführt und ihm wird nun die Binde abgenommen. Es soll versuchen, den Baum wieder zu finden. Nun kommt das andere Kind an die Reihe.

### ***Schlangenspiel***

Materialbedarf: Tücher

Bis 30 Personen

Ab 10 Jahre

**Anleitung:** Die Teilnehmer stellen sich hintereinander zu einer Schlange auf. Der erste ist der sehende Kopf der Schlange, die restlichen Teilnehmer bekommen die Augen verbunden. Dann macht sich die Schlange auf den Weg quer durch die Umgebung. Bei einer größeren Gruppe ist es sinnvoll, mehrere Schlangen zu bauen oder Sicherheitspersonen einzusetzen, die neben der Schlange herlaufen und aufpassen, dass sich niemand verletzt und die Schlange nicht auseinander bricht.

**Variation:** Schwieriger wird es, wenn die Schlange keinen sehenden Kopf hat, sondern ein sehendes Hinterteil.

### ***Förderband***

Kein Material notwendig

Ab 7 Personen

Ab 6 Jahren

**Anleitung:** Die Teilnehmer stellen sich in 2 Reihen gegenüber und geben sich die Hände. Sie bilden das Förderband. Ein Teilnehmer legt sich nun an einem Ende auf das Förderband und wird zum anderen Ende befördert. Dort wird er mit viel Gelächter und Schwung im möglichst hohen Boden ins Wasser befördert. Dann reiht er sich in das Förderband ein, während ein anderer Teilnehmer sich auf die Reise auf dem Förderband begibt

### **Verirrte Eskimos**

Materialbedarf: Augenbinden

Alle Gruppengrößen

Ab 6 Jahre

**Anleitung:** Im Schneesturm (Augen verbunden) haben sich die Eskimos verlaufen. Nur gut, dass jeder Eskimo einen Lotsen hat, der ihn per Zuruf nach Hause lotst. Dabei darf der Lotse nicht von der Startlinie weg. Vor dem Start werden die Eskimos gut 'durchgedreht'. Der gemeinsame Start findet von einer Linie statt, das Ziel ist für jeden Eskimo sein eigenes Iglu - ein Kreis im Schnee.

### **Komm Her**

Materialbedarf: Augenbinden

Ab 10 Personen

Ab 7 Jahre

**Anleitung:** Jeder sucht sich einen Partner und stellt sich im Raum auf den gegenüberliegenden Seiten auf. Einem von Beiden werden die Augen verbunden. Die "Sehenden" tausche ihre Plätze um es ein wenig spannender zu machen. Auf Kommando dürfen die "Sehenden" ihren Partner flüsternd zu sich rufen, mit den Worten: "Komm her"

Quelle: Internet