

Vertrauensspiele

Hände die Tragen

Du brauchst:

Kein Material

So geht's:

Die Gruppe steht in 2 Reihen sich gegenüber. Die sich jeweils gegenüberstehenden Personen halten ihre Hände zusammen. Ein Freiwilliger legt sich nun über diese tragenden Hände. Die Gruppe hebt diese Person hoch, versucht diese hin- und her zu rollen, zu transportieren wie ein Förderband, hochzuwerfen wie auf einem Trampolin usw.

Jurtenkreis

Du brauchst:

– evtl. ein Seil

So geht's:

Alle bilden einen Kreis, schauen zur Kreismitte und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lässt sich jeweils jeder zweite nach innen, die anderen nach außen fallen. Es entsteht eine Zick-Zack-Formation, die sich gegenseitig hält. Die Gruppe kann versuchen, inwieweit sich jeder nach vorne bzw. nach hinten lehnen kann ohne dass der gesamte Kreis auseinander bricht.

Alternative:

Anstelle sich mit den Händen zu halten, halten alle ein zu einem Kreis zusammengeknotetes Seil.

Finde den geheimen Eingang

Du brauchst:

Kein Material

So geht's:

1-2 Kandidaten werden vor die Tür geschickt. Die restliche Gruppe bildet einen Kreis und überlegt sich eine Berührung, die den Kreis öffnet. Anschließend werden die Kandidaten hereingerufen. Sie müssen nun die Berührung herausfinden, die den Kreis (=Burg) öffnet. Das kann eine Berührung hinter dem Ohr (einer bestimmten Person, oder egal bei wem), oder zum Beispiel auch streicheln des rechten Knies sein.

Drücke den Notausschalter

Du brauchst:

Kein Material

So geht's:

1-2 Kandidaten werden vor die Tür geschickt. Die restliche Gruppe stellt eine Maschine dar, die durch wilde Bewegungen und Geräusche völlig außer Kontrolle geraten ist. Die Gruppe überlegt sich nun einen Ausschalter, der bei Berührung dann die ganze Maschine zum Stillstand bringt. Anschließend werden die Kandidaten hereingerufen. Sie müssen nun die Berührung herausfinden, die die Maschine ausschaltet. Das kann eine Berührung hinter dem Ohr (einer bestimmten Person, oder egal bei wem), oder zum Beispiel auch streicheln des rechten Knies sein.

Fallen und aufgefangen werden

Du brauchst:

Kein Material

Gruppengröße: 8-12 ideal

So geht's:

Ein freiwilliger Mitspieler stellt sich steif in die Mitte, verschränkt die Arme, schließt die Augen und lässt sich fallen. Die anderen Gruppenmitglieder fangen ihn auf und lassen ihn wie einen Kegel im Kreis umherkreisen. Der Kreis um den Freiwilligen muss dabei sehr eng sein.

Ballonreise

Du brauchst:

Kein Material

So geht's:

Mehrere Personen befinden sich in einem Ballon. Der Ballon beginnt zu sinken. Da bereits alles schon über Bord geworfen wurde geht es nun darum, wer von den Fluginsassen abspringen muss. Bei diesem Spiel geht es um Argumente und um die Argumentationskunst. Wer ist wichtiger - wie und gegen wen bilden sich Mehrheiten. sobald ein Mehrheitsbeschluss gefasst wurde muss diejenige Person von Bord. Anschließend kann es in die nächste Runde gehen. Im Anschluss an das Spiel findet eine Gruppenreflexion statt wo jeder seine Beobachtungen darlegt. Wie haben sich die einzelnen Personen Verhalten und miteinander/gegeneinander agiert/argumentiert?

Besondere Hinweise: In diesem Spiel können Gruppenbeziehungen und die Rolle des Einzelnen in der Gruppe deutlich hervortreten. Es sollte aber auch darauf geachtet werden, dass keiner durch irgendwelche Aussagen sich verletzt fühlt.

Eine Auswertung und anschließende Feedbackrunde wäre wichtig.

Blind

Du brauchst:

– Augenbinden

So geht's:

Immer 2 Personen bilden ein Team. Der einen Person werden die Augen verbunden. Die andere Person führt nun den Blinden durch den Wald.

Alternative:

Der Blinde wird zu einem bestimmten Baum geführt, darf diesen betasten und sich einprägen, anschließend wird der Blinde wieder zurückgeführt. Die Augenbinde wird abgenommen. Nun muss der ehemals Blinde den Baum wieder finden.

Katz & Maus

Du brauchst:

- Augenbinden

So geht's:

Eine Person ist die Maus, die andere die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Die Katze hat einen Trainer, die Maus hatte einen Trainer. Aufgabe ist es nun, dass die Maus rechtzeitig ihr Mausloch findet bevor die Katze sie schnappt. Als Spielfeld dient eine markierte Fläche. Die Trainer dürfen nicht reden, sondern geben ihre Anweisungen nur per Fingerschnippen oder in die Hände klatschen. Die Anweisungen können zuvor vereinbart werden (Gehen, Stopp, Rechts, Links - 1x,2x schnippen oder klatschen)

Fremdgesteuert

Du brauchst:

- Schnüre

So geht's:

Einem Mitspieler werden die Augen verbunden. Er bekommt 4 lange Schnüre umgebunden, die 4 Mitspieler halten. Diese müssen den Blinden nun durch einen Parcour führen indem sie entsprechend an den Schnüren ziehen oder locker lassen. Bei diesem Spiel wird nicht gesprochen.

Doppeltes Denkmal

Du brauchst:

- Augenbinden

So geht's:

Immer 2 Mitspieler bilden ein Paar. Einem Mitspieler werden die Augen verbunden, während der andere Mitspieler sich als Denkmal in irgendeiner Pose (liegend, auf einem Bein stehend, Arme angewinkelt, etc.) hinstellt. Der blinde Partner versucht nun sich ebenfalls in dieselbe Position zu stellen.

Blinde Schlange

Du brauchst:

- Augenbinden

So geht's:

Den Gruppenmitgliedern werden die Augen verbunden. Nur eine Person darf sehen. Alle fassen sich an den Händen oder an den Schultern fest. Die sehende Person führt die Schlange nun durch das Gelände. Es können verschiedene Signale vereinbart werden (stopp, rechts, links, ...).

Alternative

Die sehende Person ist nicht der Schlangenkopf, sondern stellt sich ganz hinten an und gibt von hinten Anweisungen. Je nach Aufgabenstellung und Gelände sind begleitende Mitarbeiter notwendig, die darauf achten, dass nichts passiert.

Blind im Wald

Du brauchst:

- Augenbinden

So geht's:

Dieses Spiel ist nicht nur für Kinder geeignet, sondern auch für Erwachsene. Man kann es zum Beispiel gut bei einem Betriebsausflug spielen. Ziel des Spieles ist, dass alle aufeinander vertrauen können und wirklich Teamarbeit leisten. Man geht mit einer kleinen Gruppe in den Wald und verbindet jedem die Augen. Alle werden zwischen den Bäumen abgestellt und müssen sich danach wieder finden. Nach und nach wird die Menschenkette größer und irgendwann schaffen es alle gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück. Darum müssen sich auch alle an den Händen halten, sobald sie sich gefunden haben. Das stärkt ziemlich das Vertrauen. Einer sollte natürlich aufpassen, dass nichts passiert. sollte man einen Teil des Waldes aussuchen, der von vornherein nicht sehr gefährlich ist. Im Notfall tut es auch eine große Wiese mit vielen Bäumen.

Minenfelder

Du brauchst:

- Augenbinden
- Papier oder Flaschen

So geht's:

Immer 2 Personen bilden ein Team. Der einen Person werden die Augen verbunden und diese muss ein Minenfeld überqueren. Die Minen bestehen aus Papierblätter, leere Flaschen oder ähnliches und dürfen nicht berührt werden. Die andere Person führt nun den Blinden durch Anweisungen von außerhalb des Minenfeldes durch das Minenfeld.

Alternative

Sind gleich mehrere Teams im selben Minenfeld unterwegs, dann wird das Spiel noch etwas schwieriger, da der Blinde die Stimme seines Partners heraushören und sich darauf konzentrieren muss.

Seilspinne

Du brauchst:

- Seile

So geht's:

Mehrere Seile werden kreuzförmig übereinander gelegt und in der Mitte fest verknotet. Auf die Mitte versucht sich ein Mitspieler zu legen, welcher nun durch Anheben der einzelnen Seilenden vorsichtig hochgehoben wird.