

Trau di

Erlebnispädagogische Vertrauensspiele

Die Jungschar bietet Kindern die Möglichkeit über ihre Grenzen hinaus zu wachsen. Durch neue Erlebnisse, durch verschiedene Lernangebote und durch geschützte Entwicklungschancen können sie Fähigkeiten stärken und Erfahrungen sammeln. Eine dieser erlernbaren Fertigkeiten ist das Vertrauen und das Wissen, wem ich wie weit vertrauen kann und will. In den Gruppenstunden entstehen immer wieder Momente der Vertrautheit und eigentlich ist jede Gruppe dahin getrieben in eine Phase des Vertrauens zu gelangen. Damit Du deine Gruppe darin bestmöglich begleiten und tolle Ergebnisse erzielen kannst, helfen dir vielleicht diese verschiedenen Übungen.

Viel Spaß und traut euch was!

Karen

Vertrauen, aber wie?

Zu Vertrauensübungen gilt es Folgendes zu sagen: Um ihre eigentliche positive Wirkung hervorzuholen, braucht es für jedes einzelne Kind ein sicheres Umfeld, in dem es sich auch wohlfühlt. Mit einem ungenuten Gefühl im Magen fühlen sich Situationen auch ungenut an. Daher ist es wichtig, nicht in einer Gruppenstunde sofort mit einer Vertrauensübung zu starten, sondern zuerst die Kinder darauf einzustimmen. **Die Erlebnispädagogik bietet dafür folgende Schritte:**

Warm werden, Grenzen abbauen und dann vertrauen. Zuerst müssen die Kinder also sich und ihren Körper wahrnehmen, dann heißt es andere auf sich zu gehen zu lassen und schließlich kommt das Vertrauen. Starte nicht sofort mit einer schwierigen Übung, also mit einer die viel Mut und Konzentration braucht, sondern lass die Herausforderung von Mal zu Mal größer werden.

WICHTIG: Damit du dich in das Erleben der Kinder einfühlen kannst, versuche die Übungen zuerst in deiner Leiterinnen- und Leiterrunde. Dann verstehst du die Sorgen und Ängste und Herausforderungen besser.

Baum schmusen

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8 - 13	↑↑	30 min

Du brauchst:

Augenbinden

So geht's:

Die Kinder bilden Paare. In jedem Paar wird einem Kind die Augen verbunden. Das zweite Kind muss nun das „blinde“ im Wald herum und zu einem Baum führen. Den Baum darf das Kind fest umarmen, um ihn sich auch gut zu merken. Dann wird das „blinde“ Kind wieder zurückgeführt. Am Ausgangspunkt werden ihm die Augen geöffnet und es muss seinen „geschmusten“ Baum wiederfinden. Dies geschafft, ist das andere Kind dran blind zu werden.

WICHTIG: Mache den „sehenden“ Kindern bewusst, welche Verantwortung sie haben, damit sie gut auf die blinden Kinder aufpassen und sie nicht in gefährliche Situationen bringen.



Überwindung gefällig?

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	11 - 13	↑↑	15 min

Du brauchst:

nichts

So geht's:

Immer zwei Kinder stellen sich gegenüber auf. Achte dabei darauf, dass die beiden Kinder ungefähr gleich groß sind. Die beiden Kinder legen die flachen Hände aufeinander, also linke Hand des einen Kindes auf die rechte Hand des anderen und umgekehrt. Danach sollen sie einen Schritt zurück machen, die Hände gerade über den Kopf austrecken und den ganzen Körper anspannen. Auf ein gemeinsames Kommando lassen sich beide Kinder so fallen, dass ihre Handflächen aufeinanderstoßen und sie sich dadurch gegenseitig halten. Die Entfernung wird nach jedem gelungenen Fall größer.

Das Pendel

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8 - 13	↑↑	15 min

Du brauchst:

nichts

So geht's:

Du bildest Gruppen zu jeweils drei Kindern. Jede Dreiergruppe stellt ein Kind in die Mitte, die anderen beiden Kinder stellen sich im Ausfallschritt gegenüber auf und strecken ihre Hände gerade aus. Das Kind in der Mitte muss seinen ganzen Körper fest anspannen und wird dann von den anderen Kindern hin und her gependelt. Das soll ganz langsam passieren und gesteigert wird der Vorgang durch eine größere Entfernung. Hat ein Kind genug, kommt ein anderes in die Mitte.

WICHTIG: Die beiden Kinder auf der Seite sollen versuchen das Gewicht auf das vordere Bein zu lenken, damit sie nicht samt dem Pendel umfallen.

Reißverschlusslauf

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8 - 13	↑↑	15 min

Du brauchst:

nichts

So geht's:

Stell die ganze Gruppe in zwei Reihen gegenüber auf. Ihre Arme sind dabei in Reißverschlussformation ausgestreckt. Also sind zwischen den Armen eines Kindes immer zwei Arme anderer Kinder. Ein Kind stellt sich an vor die Reihe und läuft durch diese hindurch. Die Kinder in der Reihe müssen ganz kurzfristig ihre Hände in die Luft heben, bevor das laufende Kind sie erreicht. Das heißt für die Läuferin oder den Läufer, dass er der Gruppe vertrauen muss und zugleich muss die Gruppe ganz konzentriert sein.

UND: Je schneller die Kinder laufen, desto mehr Mut wird gebraucht.

Wolkenflug

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8 - 13	↑↑	30 min

Du brauchst:

nichts

So geht's:

Ein Kind legt sich ganz fest angespannt – Pobacken zusammendrücken – auf den Boden und schließt seine Augen. 6, 8 oder 10 Kinder legen ihre Arme unter das liegende Kind, sodass der ganze Körper – wichtig auch der Kopf – abgedeckt ist. Du beginnst zu erzählen:

„Du liegst auf einer Wiese. Die Sonne scheint auf dein Gesicht. Plötzlich spürst du einen Windhauch. Willst du dich vom Wind tragen lassen?“

Antwortet das Kind mit „Ja“, darf die Gruppe seine Arme auf Bauchhöhe heben. Dabei sollen sie darauf achten, dass die Höhe überall dieselbe ist.

Dann erzählst du weiter: „Du bist plötzlich in der Luft. Du spürst die Blumen und Sträucher neben dir. Der Wind wird noch etwas stärker. Möchtest du noch höher hinauf?“

Nach einem „Ja“ werden die Arme auf Höhe des Gesichts gehoben.

„Nun bist du auf der Höhe der Baumkronen angelangt. Du siehst fast die ganze Wiese. Ober dir spürst du die Wolken ziehen. Eine der Wolken steigt zu dir herab und will dich mit hinauf in den Himmel nehmen. Willst du das?“

Nach dem „Ja“ heben alle Kinder die Arme über ihren Kopf und das liegende Kind darf seine Augen öffnen und wird nach ein paar Sekunden voller Stauen wieder sanft auf den Boden gesenkt.

VARIANTE: Du kannst auch die Geschichte vom Meer erzählen, wobei bei jeder Station der Wellengang leicht nachgemacht werden kann.

WICHTIG: Damit bei dieser Übung die Stimmung aufkommt, ist Stille und Konzentration wichtig!



Spiel: Das Pendel

Freier Fall

	ALTER	GRUPPENGROSSE	DAUER
	8 - 13	↑↑	30 min

Du brauchst:

Tisch, Stuhl

So geht's:

Ein Kind stellt sich auf einen Tisch und mit dem Rücken zur Kante ganz nach vorne. Die restliche Gruppe bildet zwei Reihen vor der Tischkante und streckt die Arme in Reißverschlussformation aus, wobei die Handflächen nach oben zeigen sollen und kein Arm gehalten werden soll. Das Kind auf dem Tisch spannt sich ganz und zählt von drei rückwärts und lässt sich dann in die zwei Reihen fallen. Die Höhe kann beliebig angehoben werden.

WICHTIG: Die auffangenden Kinder müssen ganz bei der Sache sein. Lass vorher kein Kind vom Tisch fallen. Achte darauf, dass die Kinder in der Reihe ungefähr gleich groß sind. In der Mitte kommt mehr Gewicht auf die Fängerinnen und Fänger zu als auf Bein- und Kopfhöhe. Gib allen Kindern das Gefühl der Verantwortung, dass Kinder, die vielleicht nichts fangen müssen, nicht ablenken – zum Beispiel indem nach jedem Kind die beiden Kinder an erster Stelle ganz zurückgehen.

Denk immer daran:

Vertrauensübungen fordern das Vertrauen auf die ganze Gruppe, aber auch auf sich selber. Daher erfahren Kinder in solchen „Spielen“ immer auch ihre eigenen Grenzen.

Du darfst dabei niemanden überfordern, indem alle mitmachen müssen. Ein helfende Funktion, das Beobachten, kann auch schon Vertrauen bedeuten und ein Kind stärken. Das „Nein“ eines jeden Kindes muss aber akzeptiert werden. Du bist

Vorbild. Wenn du zu deinen Ängsten stehst oder aber zeigt, dass du über deinen Schatten springst, kannst du auch die Kinder dazu motivieren. Bleibe dabei aber immer authentisch. Wenn sich bei einer Übung nicht sofort Freiwillige finden lassen, lass einfach eine kurze Stillephase einkehren. Diese regt das Nachdenken an.

