


METHODEN. Vertrauensübungen


Sardinchen

 Mehrere Räume werden gänzlich verdunkelt oder allen TN werden die Augen verbunden. Ein/e TN ist das Sardinchen. Während sich die übrigen TN in einem Raum versammeln, versteckt sich das Sardinchen in einem der verdunkelten Räume. Anschließend suchen die Restlichen, vorsichtig durch die Dunkelheit tastend, das Sardinchen. Wer es gefunden hat,

kauert sich schweigend in der gleichen Position wie das Sardinchen daneben hin und verhält sich weiterhin ganz ruhig. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn auch der/die Letzte neben dem Sardinchen kauert.

 Ev. Augenbinden

Blinde führen


 Je 2 TN stehen sich Fingerspitze an Fingerspitze gegenüber. Ein/e TN schließt die Augen und der/die andere führt sie/ihn vorsichtig und behutsam durch den Raum. Dabei muss der/die Blinde darauf vertrauen können, dass der/die Sehende sie/ihn nirgends anstoßen, stolpern, zusammenstoßen lässt. Anschließend

bedankt sich der/die Geführte bei der/dem Partner/in und die Rollen werden getauscht.

Anschließend **Austausch zu zweit:**

- ◆ Wie ist es mir als Blinde/r gegangen?
- ◆ Wie ist es mir als Sehende/r gegangen?
- ◆ Welche Rolle war für mich angenehmer?

Blinde Schlange

 Alle stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und legen die Hände auf die Schultern des/r Vorderen. Alle schließen die Augen. Nur der/die Erste sieht und führt die Schlange auf einem selbst gewählten Weg. Die Übung kann auch sehr gut im Freien durchgeführt werden. Hindernisse kündigt der/die Erste durch Signale mit der Schulter an, die jedes Gruppenmitglied weitergibt. Nach einiger Zeit schließt sich der/die Erste am Schluss der Kette an. Der/die Nächste übernimmt nun die Führung. Dies wird so lange fort geführt, bis alle mal an erster

Stelle waren und die Gruppe ein Stück geführt haben. Bei großer TN-Zahl können 2 Gruppen gebildet werden.

Austausch zwischen den GM von einer Schlange:

- ◆ Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- ◆ Wann fühlte ich mich am sichersten?
- ◆ Was hat mich verunsichert?
- ◆ Welche Erfahrung habe ich gemacht, als ich die Gruppe anführte?

 Augenbinden