



Übungen – „Aktion Verzicht 2007“ für die Jugendarbeit

Ort:

in einem Raum oder im Freien

Dauer:

30 – 45 Minuten

Zielgruppe:

für Gruppen von 9 – 18 Personen ab 14 Jahre

Hilfsmittel:

Als Podest wird ein Tisch, Felsblock oder Gestell in einer Höhe von 120 cm benötigt

VERTRAUENSFALL

Diese Übung eignet sich, um Befreiung und Verzicht erleben zu können und über dieses Wortpaar ins Gespräch zu kommen.

Auf einem stabilen Podest von ca. 120 cm Höhe stellt sich eine Person mit dem Rücken zu den sich vor der Plattform aufbauenden Fängern (mind. 8). Diese stehen sich in zwei Reihen, Schulter an Schulter eng zusammen gegenüber. Die Reihen stehen etwa 60 – 80 cm auseinander. Die Fänger ordnen ihre Arme in einem Reißverschlussmuster (s. Skizze Vertrauenssprung) an. Sie stehen stabil, d. h. mit leicht angewinkelten Knien den Körper zum Fallenden hin ausgerichtet.

Der auf dem Podest Stehende kann sich nun, nach einem festgelegtem Ritual, rückwärts in die Arme der Fänger fallen lassen. Dieses Ritual läuft folgendermaßen ab: Der Fallende verschränkt seine Hände vor der Brust ineinander oder steckt sie in die Hosentaschen, damit die Fänger vor eventuellen Ausholbewegungen geschützt werden.

Nachdem er seine Konzentrationsphase beendet hat, sagt er laut „Fertig“. Ein vorher bestimmtes Gruppenmitglied kontrolliert dann, ob der Fallende auch richtig auf die Fänger hin ausgerichtet ist. Sind die Fänger dann bereit, rufen auch sie laut „Fertig“. Dann sagt der Fallende entweder „Ich falle“ und lässt sich in die Arme der Fänger fallen. Oder er sagt „Ich habe den Mut, wieder zurückzugehen“ und steigt wieder von der Plattform herunter.

Der Fallende sollte seinen Körper ganz gestreckt halten. Da dies nicht immer geschieht, sollten die kräftigsten Fänger sinnvollerweise dort postiert werden, wo der Hintern des Fallenden voraussichtlich landen wird.

Kommentar

Diese sehr intensive Vertrauensübung sollte nicht den Charakter einer klassischen Mutprobe haben. In der Einleitung werden zwei Aspekte betont:

1. Der Mut, sich überhaupt auf die Plattform zu begeben und dort zu spüren, wie sich die Herausforderung anfühlt. Oben hat jeder soviel Zeit wie er braucht.
2. Die Entscheidung zwischen zwei mutigen Schritten – dem Fall in die Arme der Gruppe und der ebenso mutigen Entscheidung, auch angesichts des Risikos, vor den anderen weniger gut dazustehen, zurückzugehen.

Aus: „Kooperative Abenteuerspiele“ von Gilsdorf/Kistner,
Verlag Kallmeyer

