

# Gruppenstundenvorschlag

**THEMA:** Vertrauen in der Gruppe  
**Alter:** ca. 13-15 Jahre

Ziel ist das Vertrauen innerhalb der Gruppe stärken

Anwärmphase (ankommen, Beziehung aufnehmen, Blockaden abbauen)

## ROTE SOCKEN

Alle Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Ein Teilnehmer hat keinen Stuhl und steht in der Mitte. Er muss sich nun eine Eigenschaft ausdenken, die auf einige Mitspieler zutrifft, z. B. „alle, die einen Ohrring tragen“ oder „alle, die Turnschuhe tragen“. Nun müssen alle Personen, auf die diese Eigenschaft zutrifft, aufstehen und versuchen, einen anderen Platz zu finden. Auf seinen eigenen Platz darf man sich nicht setzen! Nun bleibt wieder jemand übrig und das Spiel beginnt von vorn. Bei „alle roten Socken“ müssen alle Mitspieler die Plätze wechseln.

## DONAUWELLE

Alle Spieler sitzen im Stuhlkreis (ganz eng). Ein Spieler stellt sich in die Mitte. Nun startet die Welle, indem ein Spieler, der neben dem leeren Stuhl sitzt, auf diesen nachrutscht, der nächste rutscht wieder auf den freigebliebenen Stuhl nach usw. Der Spieler in der Mitte muss nun versuchen, sich in die Lücke auf den freien Stuhl zu setzen. Hat er es geschafft, muss derjenige in die Mitte, der eigentlich auf diesem Stuhl hätte sitzen müssen. Anstatt weiterzurutschen, darf man auch zweimal auf den Stuhl patschen. Die Rutschrichtung wechselt dann augenblicklich. Allerdings darf jeder nur einmal patschen, bis die Mitte wieder gewechselt hat.

Motivation (das Thema wird zu meinem Thema)

## FÖRDERBAND

Alle Spieler legen sich in einer Reihe auf den Boden, so, dass sie einander anschauen. Dabei zeigen die Beine des ersten Spielers genau in die entgegengesetzte Richtung wie die des zweiten, die Beine des dritten in die gleiche Richtung wie die des ersten und die des vierten in die gleiche Richtung wie die des zweiten usw. Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich der erste Spieler, der befördert werden soll, vorsichtig auf die hochgestreckten Arme der ersten Förderbandspieler und wird von der ganzen Gruppe dann bis zum Ende weitertransportiert. Wer die ganze Strecke befördert wurde, wird nun ein Teil des Förderbandes. Und der nächste kann befördert werden.

Durchführung (mitten im Thema)

Diskussion über Vertrauen:

- Wie ist das Vertrauen in der Gruppe zum jetzigen Zeitpunkt?
- Was stellt man sich eigentlich unter Vertrauen vor?

## GORDISCHER KNOTEN

Alle Teilnehmer stehen im Kreis und strecken die Arme nach vorn. Auf ein Zeichen des Spielleiters schließen alle die Augen und gehen langsam mit ausgestreckten Armen auf die Mitte des Kreises zu. Jeder muss nun mit jeder Hand die Hand eines anderen Mitspielers greifen. Es ist wichtig, sich nur an den Händen zu greifen und nicht etwa an den Unterarmen oder sonst wo und es ist auch wichtig, dass jeder nur jeweils eine Hand greift, sonst geht es zum Schluss nicht auf. Hat nun jeder eine Hand gefunden, so werden die Augen geöffnet und es wird versucht, den Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen. Es ist zudem sehr wichtig, dass alle Spieler Rücksicht aufeinander nehmen und versuchen, gemeinsam den Knoten zu lösen. Im Idealfall entsteht zum Schluss ein großer Kreis, oder auch mehrere kleine Kreise. Bei aussichtsloser Lage beginnt man einfach von vorn.

Abschluss (das Thema abschließen, abrunden, den Kreis schließen)

Fragen:

- ob das Vertrauen gestärkt worden ist
- ob man wusste, dass so ein Vertrauen in der Gruppe überhaupt vorhanden ist