



## Nr. 814 – Herr, in deine Hände lege ich

Die Sängerinnen und Sänger dieses Liedes drücken ihr Vertrauen aus, dass Gott bei ihnen ist.

### Vertrauensspiele

#### Tragende Hände

Die Gruppe bildet ein Spalier und jeder hält sich jeweils mit den Händen am gegenüberstehenden Gruppenmitglied fest. Ein Freiwilliger legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht nun den Freiwilligen hochzuheben, abzusenken, zu schütteln, hin und her zu rollen, hin oder her zu schaukeln, oder ähnlich einem Förderband auch mal vorwärts, mal rückwärts wandern zu lassen.

Ziel des Spiels: Der Freiwillige soll spüren, dass er absolut gehalten wird und sicher ist.

#### Zick-Zack-Kreis

Alle stehen im Kreis und halten sich fest an den Händen. Jeder zweite lässt sich einmal nach hinten fallen während die anderen sich nach vorne fallen lassen. Anschließend umgekehrt. Die Füße bleiben unbewegt.

Ziel: Vertrauen, dass die Abstimmung funktioniert

#### Verletzentransporte

Zwei Personen halten sich mit beiden Händen fest. Darauf setzt sich eine dritte Person, die nun über einen Hindernisparcour oder eine Wegstrecke von ca. 500 Metern getragen werden muss.

Ziel: einer für alle - alle für einen auch wenn schwierige Wege zurückzulegen sind. Keiner wird im Stich gelassen.

#### Fallen lassen

Ein Mitspieler lässt sich nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises von ca. 150 cm lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel in eine neue Richtung "geschubst", "weiterbewegt".

Ziel: Vertrauen, Rücksichtnahme und sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder

### **Katz und Maus**

Eine Person ist die Maus, die andere die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Die Katze hat einen "Trainer", die Maus hat einen "Trainer". Aufgabe ist es nun, dass die Maus rechtzeitig ihr Mauseloch 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)

Ziel: blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen

### **Blindes Vertrauen**

Materialbedarf: 1 Stuhl, 1 Tuch zum Verbinden der Augen, großer Stuhlkreis ohne Hindernisse  
Einem freiwilligen Spieler (Spieler 1) werden die Augen verbunden.

Dieser sucht sich einen Mitspieler (Spieler 2), dem er vertraut.

Spieler 2 positioniert Spieler 1 irgendwo im Stuhlkreis und dreht in dabei einige Male vorsichtig herum.

In der Zwischenzeit stellt ein Dritter einen Stuhl irgendwo in den Stuhlkreis.

Spieler 2 muss nun Spieler 1 nur mit Worten so zum Stuhl dirigieren, dass er sich hinsetzen kann, ohne "ins Bodenlose" zu fallen. Wenn Spieler 1 also direkt vor dem Stuhl steht (natürlich mit dem Gesäß Richtung Stuhl), dann sagt Spieler 1: "Hinsetzen!" Die Vertrauensübung besteht nun darin, sich wirklich hinzusetzen, obwohl man ja gar nicht sicher weiß, dass sich hinter einem der Stuhl befindet.

Variation dieses Spiels: Man kann auch Klangsignale vereinbaren, mit denen man den anderen dirigiert. Z.B. kann man mit Klanghölzern schlagen:

1x Schlagen = nach links gehen

2x Schlagen = nach rechts gehen

Dauer-Schlagen = solange um die eigene Achse drehen bis Schlagen aufhört

4 x Schlagen = Hinsetzen