Vertrauensspiele für ein gutes Körpergefühl

Ein Spiel, das etwas Fantasie erfordert und bei dem sich jede und jeder in die Rolle eines Baumes im Wind versetzen soll.

Bäume im Wind

Halle

Alle Mitspielenden verteilen sich so im Raum, dass jede und jeder genügend Platz um sich herum hat. Sie stellen sich locker mit leicht gespreizten Beinen hin und schließen die Augen. Die Spielleitung beginnt dann ruhig und langsam zu schildern:

ruhig

«Ihr steht mit beiden Füßen fest auf dem Boden verankert da. Versucht, den Boden unter euch zu spüren. Stellt euch vor, ihr wärt ein Baum und fest mit dem Boden verwurzelt. Drückt eure Füße fest gegen den Boden. Nun kommt ein leichtes Lüftchen auf und ihr fühlt euch wie ein junger, schlanker und beweglicher Baum im sanften Wind. Ihr schwankt leicht hin und her, vor und zurück. Im Laufe der Jahre werdet ihr älter, dicker und stärker. Doch auch die Winde werden heftiger. Jetzt gerade braut sich langsam ein richtiger Sturm zusammen und ihr werdet heftig hin und her gerissen. Doch wie stark der Sturm auch wird, ihr seid fest mit dem Boden verwurzelt. Nun wird es langsam wieder ruhiger, der Sturm wird zum Wind, der Wind zum Lüftchen. Ihr steht wieder ruhig da und öffnet die Augen.»

Die aufgehende Sonne bringt die Blütenknospe dazu, sich zu einer wunderschönen Blume zu entfalten. Ein fantasiereiches Paarspiel!

Aufgehende Sonne

Zimmer

ruhig

Der eine Partner kauert sich ganz eng zusammen, den Kopf zwischen den Armen, und spielt die Blütenknospe, die auf die ersten lockenden Sonnenstrahlen wartet. Der andere Partner stellt die Sonne dar, welche mit ihren Strahlen die Blüte langsam zur Entfaltung bringt. Eine dazu passende Musik und eine ruhige, entspannte Atmosphäre können dieses Spiel zu einem wirklichen Erlebnis machen.

Material: evtl. Entspannungsmusik

ab 5 Personen

Wer kennt nicht die Affen im Zoo, die ganz genüsslich in einer aufgehängten Decke schaukeln? Dies können wir auch!

Affenschaukel

Halle

ruhig

Wir bilden Kleingruppen von 5–7 Personen und benötigen für jede Gruppe eine Decke. Jemand legt sich auf die Decke und schließt die Augen. Die anderen Gruppenmitglieder stellen sich an den Rand der Decke, und zwar so, dass alle gleichmäßig um die Decke herum verteilt sind. Nun fassen die Spielenden die Decke am Rand und heben sie samt der darauf liegenden Person sanft und langsam hoch. Die Person wird sachte geschaukelt, in einer kleinen Runde durch den Raum getragen oder langsam im Kreis bewegt. Jede und jeder darf sich einmal tragen lassen.

Hinweis:
Ist die Gruppe noch sehr ausgelassen, kann das Spiel lebhafter gespielt werden. Die Decke verwandelt sich in einen fliegenden Teppich und dreht einige schwungvolle Runden durch den Raum. Das Tempo wird den Bedürfnissen des Piloten angepasst.

Material: eine Decke pro Kleingruppe, Entspannungsmusik