



Förderaspekte	<ul style="list-style-type: none"> > sich überwinden > Vertrauen in die ganze Gruppe > Gruppen-Verantwortung für eine Person übernehmen 	Ort	> überall
Themen für Geschichten	<ul style="list-style-type: none"> > der Begleitung, der Gruppe vertrauen > sich von einem Fluss tragen lassen; Wasserfall; sich fallen lassen > sich einer Anforderung stellen > den Mut haben, NEIN zu sagen > den Sprung zu etwas Neuem wagen 	Material	<ul style="list-style-type: none"> > Stuhl, Schemel, Tisch > Schwedenkasten > Wurzelstrunk, Bank
		Anzahl TN	> 8 bis 13
		Altersgruppe	> ab 10 Jahren
		Dauer	> 20 Minuten und mehr

Beschreibung

Auf einem stabilen Podest, 50 bis 120 Zentimeter hoch, stellt sich eine Person A mit dem Rücken zu dem sich davor aufbauenden «Fallkissen», bestehend aus mindestens sechs Personen. Diese stehen sich in zwei Reihen gegenüber, Schulter an Schulter, eng zusammen. Die Reihen stehen etwa sechzig bis achtzig Zentimeter auseinander und alle «verknüpfen» ihre Arme mit der gegenüber stehenden Person (siehe Foto 1). Sie stehen stabil, mit leicht angewinkelten Knien, den Körper zur fallenden Person hin ausgerichtet.

Eine Koordinations-Person K stellt sich gegenüber A auf (siehe Foto 2). Die Auffangenden stehen dazwischen. Die Koordinations-Person K fragt alle, ob sie bereit sind. Sie fragt auch sehr klar bei A nach, ob sie den Mut habe «Ja» zu sagen, oder ob sie den Mut habe «Nein» zu sagen. Bei einem «Nein» tritt A ab, bei einem «Ja» gibt dann die Koordinations-Person K ein klares Kommando fürs Fallenlassen. Die fallende Person A verschränkt ihre Arme vor der Brust oder steckt die Hände in die Hosentaschen, damit die Auffangenden vor eventuellen Ausholbewegungen geschützt werden. Die fallende Person sollte ihren Körper ganz gestreckt, gespannt halten. Da dies nicht immer geschieht, sollten die kräftigsten Auffangenden sinnvollerweise dort positioniert werden, wo das Gesäss der fallenden Person voraussichtlich landen wird.

Kommentar

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

Der Mut, sich überhaupt auf die Plattform zu begeben und dort zu spüren, wie sich die Herausforderung anfühlt. Oben hat jede Person soviel Zeit wie sie braucht.

Es geht primär um die Entscheidung zwischen zwei mutigen Schritten: dem sich fallen lassen in die Arme der Gruppe und der ebenso mutigen Entscheidung, auch angesichts des Risikos vor den anderen weniger gut dazustehen, «Nein» zu sagen.

Als Vorübung eignet sich E 9 «Pendel» sehr gut.

