

"Meinen Ärger loswerden ..."

Ziel dieser Übung ist es, gemeinsam zu üben, wie ich deutlich machen kann, wenn mich etwas ärgert, - ohne dass diese Ärgermittelung mein Gegenüber verletzt und der Streit deshalb eskaliert.

- TN-Anzahl:** beliebig viele (bei größeren Gruppen evtl. mehrere Räume)
- Altersgruppe:** Ab 14 J.
- Zeitbedarf:** Ca. 45 Min. (inkl. Auswertung)
- Material:** vorbereitete Situationskärtchen (siehe unten)

1. Die TN finden sich in **Untergruppen á 4 - 6 Personen** zusammen und bekommen einen verdeckten Stapel mit Situationskärtchen.
2. Auf den Kärtchen sind **folgende Situationen** beschrieben:
 - Du stehst beim Bäcker in der Schlange und kommst endlich dran. Da drängelt sich jemand von hinten vor und will gleich bedient werden.
 - Du kommst später von der Nachmittagsschule nach Hause. Deine Geschwister haben Dir von Deinem Lieblingskuchen kein einziges Stückchen mehr übrig gelassen.
 - Du fährst mit dem Fahrrad. Der Radweg ist durch ein parkendes Auto versperrt; der Fahrer sitzt bei offenem Fenster im Wagen.
 - Du reist in einem Eisenbahnabteil. Die Person Dir gegenüber macht es sich bequem und zieht die Schuhe aus. Der Geruch ist unerträglich.
 - Die Leitung kann sich natürlich noch andere Kärtchen ausdenken. - Und sicher fallen auch den TN viele spannende Situationen ein.
3. Die TN ziehen nacheinander 1 Kärtchen und tauschen sich aus, wie sie in dieser Situation reagieren würden und was sie glauben, welche Art den Ärger mitzuteilen hilfreich wäre.
Sie sammeln verschiedene Formulierungen, wie eine Reaktion aussehen könnte. Am allerbesten ist es, wenn die TN sogar Lust haben, diese Reaktionen als **Rollenspiele szenisch nachzuspielen** und so experimentieren können, welche Verhaltensweise welche Auswirkungen haben kann.
4. **Präsentation und Auswertung im Stuhlkreis:**
Die einzelnen Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse vor.
Mögliche Leitfragen: Was habt Ihr entdeckt ? Was hat sich als hilfreich erwiesen, was

hat den Streit schlimmer gemacht ? Welche Situationen waren für Euch einfach, welche schwieriger ?

5. **Abschluss**

Die Leitung kann noch einen Impuls geben:

"Erfahrungen haben gezeigt, wie man auf gute Art und Weise seinen Ärger loswerden kann:

- (1) Beschreibe *sachlich* den Vorfall aus *Deiner* Sicht (also besser: "wenn *ich* nicht ausreden kann", als : "*Dein* ständiges Dazwischengequatsche").
- (2) Mache deutlich, welche *Gefühle* das bei Dir hervorruft ("dann komme ich mir nicht ernstgenommen vor").
- (3) Sag', was Du Dir *wünscht* ("Ich möchte gerne, dass ich in Ruhe sagen kann, was mir wichtig ist.")"