

# Ärgerbewältigung

Otakar Fleischmann

Universität Usti nad Labem, Tschechische Republik

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Grundsätzlich kann Ärger als eine positive und kraftvolle Emotion angesehen werden, als ein natürliches Gefühl. Aber es gibt manchmal Situationen und Fälle, in denen Ärger zum Problem werden kann und es dann schwierig ist, ihn zu bewältigen und damit umzugehen. Dies kann einen verheerenden Effekt auf unsere Beziehungen, Tätigkeiten und unser allgemeines Wohlbefinden haben. Ärger wird häufig mit Aggression in Verbindung gebracht, aber es gibt auch andere Gründe für aggressives Verhalten. Probleme mit Ärger werden häufig als ein Problem von Jungen angesehen, da sie, verglichen mit Mädchen, eine höhere physische und verbale Aggression aufweisen. Vergleichen wir Verhaltensmodelle für Jungen und Mädchen, erscheint Ärger im Modell der Jungen häufiger als bei Mädchen. Folglich kann unkontrollierter Ärger ein ernsthaftes Problem darstellen, bei Jungen aufgrund ihrer physischen Disposition mehr als bei Mädchen.

Ab wann kann man davon sprechen, dass man ein Problem mit Ärger hat? Es gibt einige Kriterien:

- Wenn wir uns ärgern, haben wir das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.
- Wir sagen oder tun Dinge, die wir später bereuen, wenn wir verärgert sind.
- Wir haben Probleme mit Beziehungen, weil wir verärgert sind.
- Wir haben Schwierigkeiten, uns auf unsere Tätigkeiten zu konzentrieren, wenn wir uns ärgern.
- Wir haben aus Verärgerung jemanden verbal oder sogar körperlich angegriffen (z.B. schubsen, ohrfeigen, schlagen, treten, ...).

Wie gesagt, Ärger ist nicht unser Feind. Wir müssen nicht dagegen ankämpfen. Ärger ist ein normaler Prozess, der den Menschen hilft, sich zu entwickeln und anzupassen. Der Ärger selbst ist keine schlechte Sache, Probleme treten dann auf, wenn er nicht richtig bewältigt wird. Ziel ist es, unseren Ärger zu kontrollieren und richtig damit umzugehen.

Schlüsselbegriffe: Ärger, Erregung, Kontrolle, Jungen.

### Angrenzende Themenbereiche:

Aggression, Gewalt, Erregung, Emotionen, Feindseligkeit.

### Materialien:

- Papier
- Stifte

### Dauer:

1 Stunde in der Klasse oder Gruppe

### Gruppengröße:

15 bis 20 Jungen

**Alter:**

Jungen zwischen 9 und 11 Jahren

**Ziele:**

- Den Ärger unter Kontrolle halten.
- Lernen, mit Ärger umzugehen.

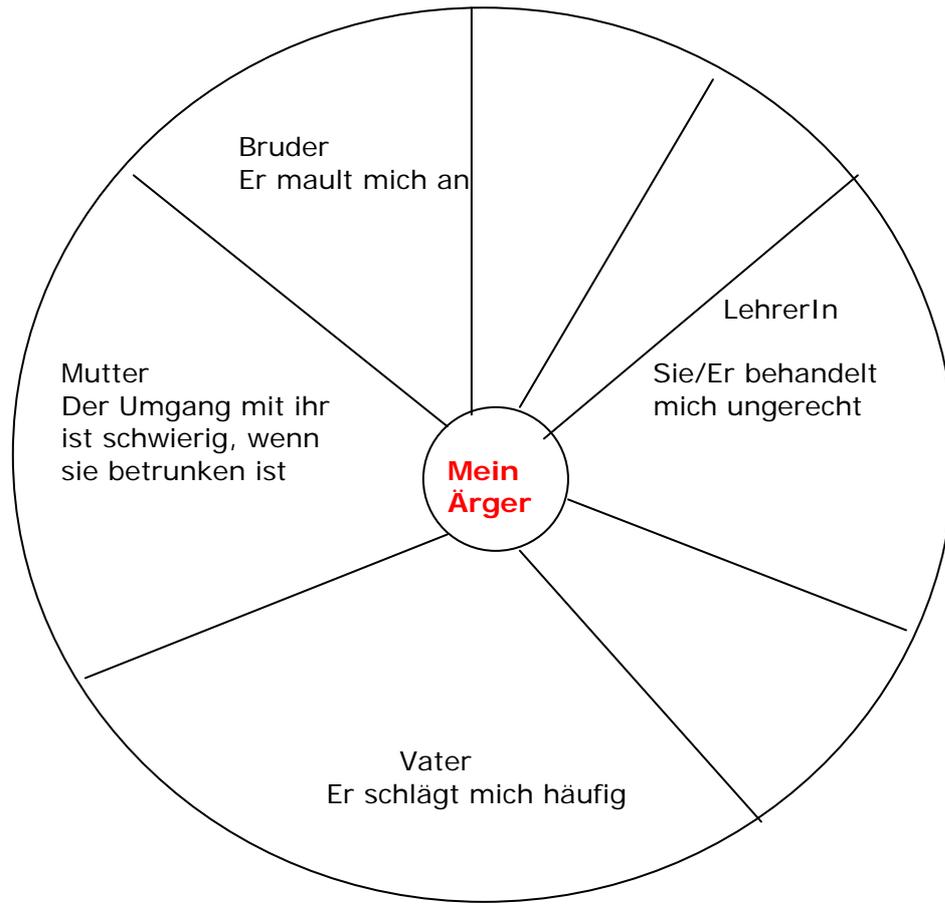
**Kurzbeschreibung:**

Es gibt viele Jungen, die sich aggressiv verhalten. Ein Grund hierfür könnte sein, dass sie keinen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen haben. Um die Gefühle anderer "lesen" zu können, müssen sie in der Lage sein, ihre eigenen „lesen“ und verstehen zu können. Sie müssen wissen, dass Ärger ein normaler Prozess ist, der alle Menschen betrifft. Ärger kann kontrolliert und konstruktiv bewältigt werden, wenn wir die Ursachen kennen und keinen Grund haben, ihn zu unterdrücken. Die Gruppendiskussion über Ursachen, die in uns Ärger hervorrufen, führt zu einem gegenseitigen Verstehen. Die Jungen lernen, wie sie besser mit Ärger umgehen und sich Luft verschaffen können, ohne andere dabei zu verletzen.

Spiel- oder Übungsanleitung:

**„Ärgerkuchen“**

Jeder Junge „backt“ seinen eigenen Ärgerkuchen. Er schneidet den Kuchen in unterschiedlich große Stücke. Jedes Kuchenstück stellt eine Ursache für seinen persönlichen Ärger dar. Die Größe des einzelnen Stücks hängt davon ab, wie viel Ärger in dem Jungen durch diese Ursache hervorgerufen wird. Der wesentliche Punkt ist, dass die Jungen über die Ärgerursachen nachdenken, diese vergleichen und versuchen, passende Assoziationen zu finden und diese zu benennen. Diskussionen im Anschluss an diese Übung sollen den Jungen helfen zu erkennen, dass andere ähnliche Probleme haben. In einigen Fällen erkennen sie die Ursachen für ihren Ärger, die zuvor noch unbewusst waren.



**Reflexion:**

Jeder Junge sollte über die Fragen nachdenken:

- Worüber ärgere ich mich?
- Wie reagiere ich darauf?
- Wie könnte mir mein Ärger helfen?
- Was kann ich tun, um ausgeglichener zu sein?

**Varianten (Weiterführung):**

**Das Ärgerprotokoll**

Einige Jungen können mit Ärger gut umgehen, andere unterdrücken ihn und wieder andere explodieren förmlich. Diese Übung soll dazu verhelfen, den Ärger zu bewältigen.

Am Anfang dieser Übung stehen Gruppendiskussionen über gute und schlechte Maßnahmen zur Ärgerbewältigung. Anschließend folgt die Einzelarbeit. Die Jungen schreiben ihre Gedanken auf ein Blatt Papier.

1. Schritt

Worüber habe ich mich heute geärgert?

.....  
.....  
.....

2. Schritt

Wie habe ich darauf reagiert? (Habe ich es ignoriert, habe ich geschrieen, habe ich geweint, bin ich weggelaufen, habe ich jemand anders geschlagen, habe ich Hilfe bei einem Erwachsenen gesucht?)

.....  
.....  
.....

3. Schritt

Wie reagiere ich beim nächsten Mal?

.....  
.....  
.....

4. Schritt

Ich stelle mir die Situation vor, die mich verärgert hat und trainiere die besseren, positiven, konstruktiveren Maßnahmen, die ich im vorherigen Schritt kennen gelernt habe (Ich übe, tiefer einzuatmen; ich versuche die Situation unter anderen Gesichtspunkten zu sehen).

5. Schritt

Jeder Junge soll Gelegenheit haben, das „Ärgerprotokoll“ mit einem Pädagogen oder Elternteil zu diskutieren. Diese sollten seine Arbeit positiv bewerten, ihm Ratschläge geben und dazu ermutigen, weiter zu machen.