

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.

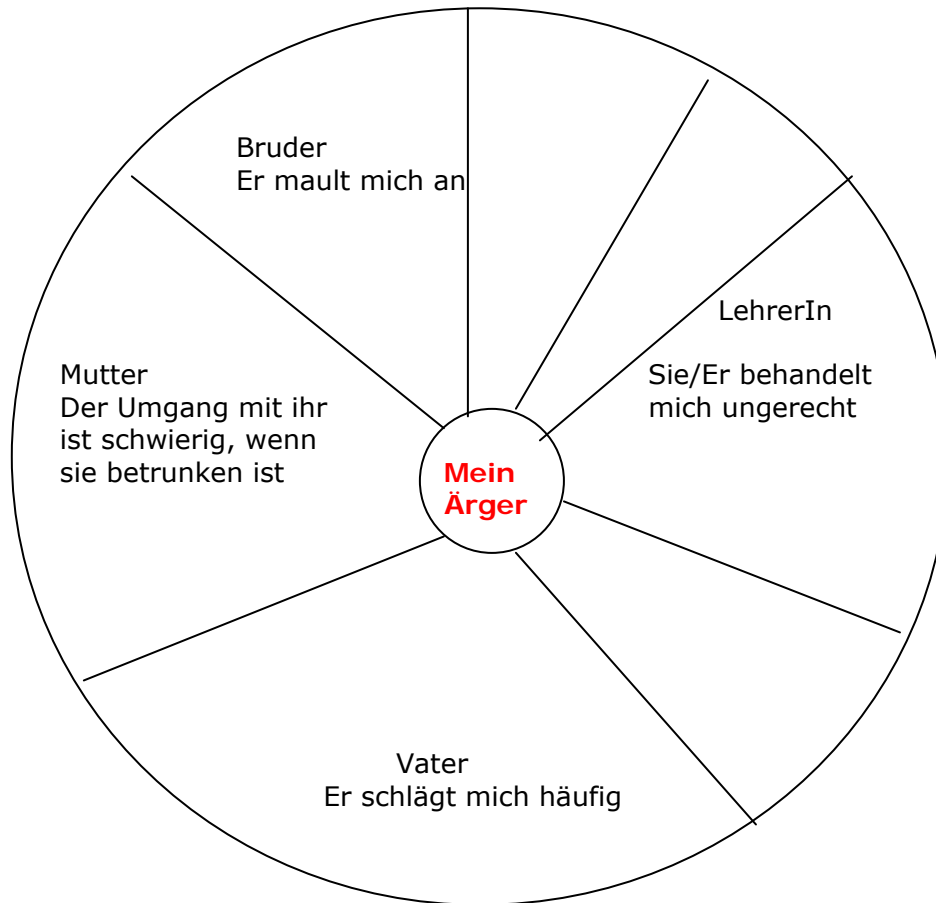
Kurzbeschreibung:

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 geschrien, 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 einzusatmen; 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.

Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen



Zuerst wird überlegt, was Ärger ist. Ärger ist ein natürliches Gefühl, das uns überkommt, wenn wir frustriert sind, Ablehnung erfahren haben, verletzt, gekränkt, schlecht behandelt oder blockiert wurden. Das „New World Dictionary“ definiert Ärger wie folgt: „... ein unangenehmes Gefühl aufgrund von Verletzung, Ungerechtigkeit, Beleidigung, schlechter Behandlung, Aversion etc. (in.: Dentemarová, Kranzová, 1996, S. 7). Bei Spielberg ist Ärger ein Gefühlszustand, der von leichter Irritation bis hin zu heftiger Wut und Rage reicht.

Ärger ist eine Emotion, die sowohl konstruktiv wie auch destruktiv sein kann. Als konstruktive Emotion signalisiert Ärger, dass in unserem Umfeld etwas nicht in Ordnung ist, etwas, was uns gefährlich werden könnte, was uns beim Erreichen unserer Ziele behindern könnte. Ärger ist eine motivierende Emotion, die uns Energie und Kraft gibt, um mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Ärger kann uns sogar retten, wenn wir ihn in der richtigen Art zum richtigen Zeitpunkt zum Ausdruck bringen. Wir senden klare und

lesbare Signale aus – „Vorsicht, ich bin damit nicht einverstanden, ich mag das nicht“. ! Ärger kann uns vor Gefühlen wie Verwundbarkeit bewahren und uns Gelegenheit geben, unsere Anspannung und Frustration rauszulassen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass die positiven Seiten des Ärgers uns hauptsächlich in den folgenden Bereichen helfen können:

- Auflösung, Kartharsis unserer Anspannung;
- besseres Verständnis;
- Bewältigung von Hindernissen und Erreichen unsere Ziele;
- Einsatz gegen Feinde und Gefahren;
- Grenzen zwischen uns und anderen abstecken;
- Gefühl unserer eigenen Individualität (in. Dentemarová, Kranzová, 1996).

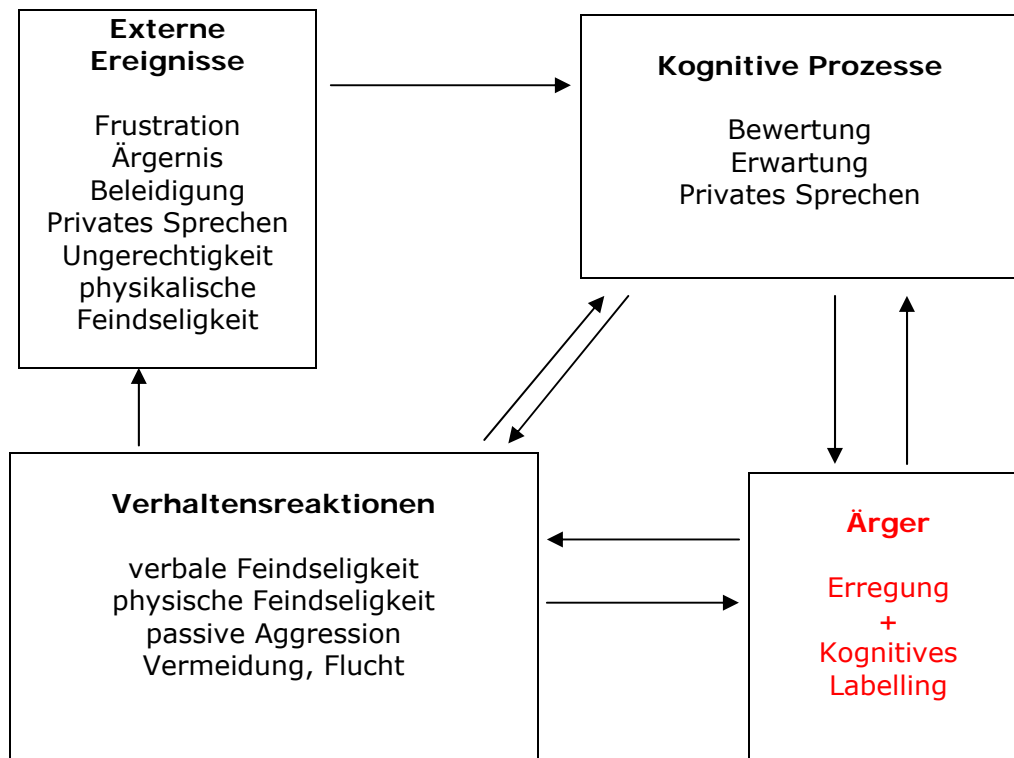
Es kann jedoch auch negative Motivationen für Ärger geben. Ärger kann eine falsche Wahrnehmung unseres Selbstwertgefühls verstärken, illusionäre Gefühle moralischer Überlegenheit entstehen lassen, andere zu Dingen gegen ihren Willen zwingen etc. Ärger hat also auch destruktive Aspekte. Wenn Ärger außer Kontrolle gerät, wird das Verhalten unkonstruktiv. Menschen agieren physisch oder verbal aggressiv, die Konsequenzen eines solchen Verhaltens können tragisch sein. Die Intensität des Ärgers hängt hauptsächlich von der Determination des Ärgers und der Resterregung ab. Ärger kann auch zu Folgendem führen:

- Verletztheit;
- Probleme mit Beziehungen oder deren Ende;
- Schuldgefühle;
- Rache;
- Angst vor Konsequenzen (in. Dentemarová, Kranzová, 1996).

Die Determinanten von Ärger sind eine Kombination aus psychologischer Erregung und kognitivem Labelling der Erregung. Diese Kognitionen werden durch innere und äußere Faktoren und die situationsbedingten Verhaltensreaktionen beeinflusst (Browne, Howells, 1996, S. 195f). Ärger kann durch Signale aus dem Umfeld oder durch die eigene Vorstellung hervorgerufen werden (Pankratz, Levendusky, Glaudin, 1976, S. 174).

Ein wichtiger Faktor ist die Erregung. Zillmann (1983, in.: Baron, Byrne, Suls, 1989) behauptet, Erregung ist ein Gemütszustand, der dem Verhalten Energie zuführt, das Verhalten intensiviert. Erregung wird zum Beispiel durch die Teilnahme an Wettkämpfen, einigen Übungen, aber auch durch innere oder persönliche Konflikte hervorgerufen. In seiner Erregungs-Übertragungs-Theorie sagt Zillmann, dass emotionale Erregung langsam abklingt. Eine Resterregung kann auf der unbewussten Ebene zurückbleiben und sich von der vorherigen Situation auf die neue übertragen. Die kumulative Erregung führt hierbei zu einer Verstärkung bei kommenden emotionalen Erlebnissen. Wir haben es hier mit der Übertragung von Ärger zu tun. Bei einer zu starken Erregung sind die kognitiven Mechanismen zur Verhaltenskorrektur normalerweise ineffektiv.

Determinanten der Ärgererregung



(Novaco, 1978, in.: Browne, Howells, 1996, S. 196)

Hinsichtlich der Erscheinungsformen von Ärger unterscheidet Spielberger (1985, 1988) drei Varianten:

1. Die erste Komponente beinhaltet den Ärgerausdruck gegenüber Menschen und Objekten im Umfeld. Er manifestiert sich durch physische oder verbale Angriffe, wie Kritik oder Schimpfwörter etc.
2. Der zweite Ausdruck von Ärger ist nach innen gerichtet. Der Ärger wird unterdrückt bzw. nicht geäußert (anger-in). Trotz Unterdrückung zeigt sich der Ärger in Form von:
 - Unverstanden-Sein;
 - Depressionen, Verzweiflung, Ängsten;
 - Schuldgefühlen;
 - negativem Selbstbild;
 - Über-Erregtheit;
 - physischen Problemen (z.B. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden etc.);
 - affektierten Explosionen (in.: Dentmarová, Kranzová, 1996).
3. Die dritte Form beschreibt individuelle Unterschiede beim Versuch, Ärger zu kontrollieren (anger-control) (in. Stuchlíková, Man, Spielberger, 1994).

Unser Verhalten und unsere Handlungen hängen somit von unseren Gefühlen und deren Intensität und unseren Gedanken ab, wir sprechen vom kognitiven Labelling.



Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Baron, R. A., Byrne, D., Suls, J. Exploring Social Psychology. By Allyn and Bacon, Third Edition, 1989, USA.
- Browne, K., Howells, K. Violent Offenders. In.: Working with Offenders. Edited by Clive R. Hollin, John Wiley and Sons Ltd, England, 1996, p. 188- 210.
- Dentemarová, Ch., Kranzová, R.: O hněvu. NLN, Praha, 1996.
- Pankratz, L., Levendusky, P., Glaudin, V. The antecedents of anger in a sample of college students. Thejournal of Psychology, 1976, 92, 173- 178.
- Stuchlíková, I., Man, F., Spielberger, C. D Hněv jako stav a jako rys. Československá psychologie, 1994, roč. XXXVIII, č. 3, s. 220- 228.
- <http://www.apa.org/topics/controlanger.html> (28.05.2008)
- http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=5808&cn=116 (28.05.2008)