

F Mit Konflikten konstruktiv umgehen

Ich bin ärgerlich/wütend, wenn ...

Absicht:	Auseinandersetzung mit der eigenen Wut und der anderer, erkennen, dass es unterschiedliche Gründe dafür gibt, wütend zu sein, die Gefühle der/des anderen ernst nehmen, sie nicht bagatellisieren, z.B. durch Äußerungen: Du hast doch gar keinen Grund, dich so aufzuregen. Reg dich ab! Etc. Möglichkeiten der Deeskalation kennen und damit umgehen lernen.
Altersgruppe:	ab 4. Klasse
Anzahl:	15 Personen
Zeitrahmen:	45 Minuten
Voraussetzungen:	diverse Übungen zu den Gefühlen
Vorbereitung/Material:	Arbeitsblatt

Übungsablauf:

Schritt 1

Auf einem Blatt den Satz „Ich bin ärgerlich/wütend, wenn“ mehrfach beenden.

Die Zettel zu Losen zusammenfalten. Jede/jeder zieht das Blatt eines anderen Kindes und liest in der Runde einen Grund für das Wütendwerden vor. Zettel aufhängen, damit alle sehen können, dass es sehr unterschiedliche Gründe dafür gibt, wütend/ärgerlich zu sein.

Schritt 2

Wenn ich meinen Ärger / meine Wut loswerden möchte ohne andere zu verletzen,... Die Schülerinnen und Schüler beenden den Satz mehrfach. Jede/jeder liest im Kreis eine Möglichkeit vor.

Schritt 3

Die Antworten werden an der Tafel nach folgenden Kriterien geordnet:
Ich kann meinen Ärger / meine Wut verringern durch:

Bewegung	ordnende Tätigkeiten	die heile Welt	Gehör finden

Die Möglichkeiten könnten schließlich auf einem großen Plakat in der Klasse hängen.

Zu den Möglichkeiten, die die Schülerinnen und Schüler selbst nennen, gehören auch Angebote der Lehrerin, so z. B. das Beschwerdebuch, die Streitkartei, das Streitformular. Alles, was deeskalierend wirkt, ist gefragt.

Schritt 4

Was können, was sollen andere tun bzw. nicht tun, wenn ich wütend bin?
Möglichkeiten erneut sammeln und z.B. groß als Plakat in der Klasse aufhängen (s. Hinweis).

Um die Vorschläge auf ihre Eignung hin zu prüfen und zu festigen, können sie im Rollenspiel erprobt werden.

Außerdem sollte, wenn möglich, besprochen werden, für wen welches Wutmittel das Beste ist, denn alle reagieren unterschiedlich. Was für die eine/den einen in einer Wutsituation gut ist, muss für die andere/den anderen noch längst nicht geeignet sein.

Anmerkung:

Es muss unbedingt die Übung „Wohin mit meiner Wut“ folgen.

Ortrud Hagedorn macht Vorschläge, wenn sich zwei streiten:

- Die Streitenden von anheizenden Zuschauern trennen.
- Es muss Rückzugszonen geben, ungestörte Winkel, eine extra Sitzgruppe etc.
- Zur Beruhigung sind optische Bilder hilfreich: Wolken, Aquarium, Kerzenlicht, ...
- Körperliche Eindrücke: kaltes Wasser über Pulsschlagadern laufen lassen,
- Hände auf den Solarplexus legen und tief durchatmen, Arm um die Schulter legen, ...
- akustische Eindrücke: sanfte Musik, ...
- sprachliche Annahme: Du bist wütend. Du hast dich geärgert.
- Ihr seid beide noch im Stress. Ihr seid aufgereggt. (Ich kann euch verstehen.)

Fundort/Quelle:

M. Wichniarz, nach einer Vorlage von O. Hagedorn

Bilder:

Christian Corona

Hinweis:

Folgendes könnte zu Schritt 3 auf einem Plakat stehen:

Was können andere tun, wenn ich wütend bin?

Was sollen andere tun, wenn ich wütend bin?

1. Sie sollen mich in Ruhe lassen.
2. Sie sollen mir nur zuhören.
3. Sie sollen zeigen, dass sie mich verstehen.
4. Sie sollen mir helfen.