

Geschichten vom Ärger

Zweck: Klienten werden angeleitet, bewusster mit Ärgerfällen umzugehen und wie sie mit einfachen Methoden die Richtung wechseln können

Hilfsmittel: Tafel, Papier, Kugelschreiber.

SITZUNGSPLAN

1. Einleitung

Erläutern Sie, dass Ärger eine sehr ursprüngliche Emotion ist, die dem Überleben diene. Heben Sie hervor, wie nützlich sie im Dschungel war, dass uns heutzutage jedoch nicht länger Säbelzahniger bedrohen.

2. Radar

Weisen Sie darauf hin, dass unsere Aufmerksamkeit fest mit unseren Emotionen verbunden und wie ein Radarsystem immer auf der Suche nach bestimmten Mustern ist. Sammeln Sie Beispiele, worauf wir fokussieren oder achten, wenn wir Angst haben, einen Verlust erleiden oder auch ärgerlich werden. Machen Sie verständlich, wie wir die Quelle unseres Ärgers erfassen und uns darauf fixieren. Vergleichen Sie das mit der Zielerfassung eines Kampfflotts, die ein lautes Signal ertönen lässt, wenn das Ziel erfasst und markiert wird.

3. Übung

Bilden Sie Kleingruppen von jeweils ca. vier Personen. Erläutern Sie dann, dass die Teilnehmer (Tn) 40-50 Beispiele für Situationen, in denen sie ärgerlich reagieren, sammeln und ihnen jeweils einen passenden Namen geben sollen. Weisen Sie darauf hin, keine zu persönlichen Situationen zu nehmen und am Anfang eher auf allgemeine Erfahrungen zurückzugreifen. Beispiele sind, am Servicetelefon warten zu müssen, in der Schlange anzustehen, Unordnung zuhause... Weisen Sie darauf hin, dass es in der Übung darum geht, die hinter den Geschichten liegenden Themen zu finden.

4. Anleitung

Geben Sie in den Kleingruppen eigene Beispiele und ermutigen Sie sie, ihre tatsächlichen Gedanken auszudrücken. „Die nehmen mich aus“, „das sind alle Idioten“, „ich bin ein Idiot“ (wenn man sich über sich selbst ärgert) usw. Vielleicht braucht es etwas Mühe, bis die Tn äußern, was sie tatsächlich denken, doch dann kann es auch richtig lustig werden.

Jede Gruppe soll mindestens 40 Beispiele sammeln. Dauer ca. 20-30 Minuten. Erinnern Sie die Tn daran, nach den grundlegenden Themen zu suchen.

5. Bearbeitung

Die Kleingruppen sollen nun ihre Erfahrungen aus der Übung besprechen: Was haben sie wahrgenommen und gefühlt? Dann bitten Sie jede Kleingruppe nach den gemeinsamen Themen in den Geschichten zu suchen. Geben Sie hierfür mindestens 5 Minuten bevor sie wieder zusammenkommen.

6. Diskussion

Kommen Sie wieder im Plenum zusammen. Fragen Sie nach den wahrgenommenen Erfahrungen. Fassen Sie dies am Ende zusammen, wobei sie auf den Unterschied zwischen dem Für-Sich-Behalten und dem Auf-Gesunde-Weise-Äußern abheben.

Dann betrachten Sie die Themen in den Storys. Validieren Sie alle und heben Sie dann die folgenden hervor: Erstens treten Sie mit der Story die Macht bzw. Kontrolle an die Person oder die Situation, auf die Sie ärgerlich sind, ab. Sie machen sich durch die Story selbst zum hilflosen Opfer. Zweitens entmenschlicht die Story ihr Ziel. Zur Veranschaulichung können Sie beispielsweise den Irland- oder Palästina-Konflikt anführen. Ermutigen Sie zur allgemeinen Diskussion über das Thema „Konflikte“.

7. Lösungen

Die Gruppe soll Lösungen vorschlagen, die nicht auf Verdrängung oder Unterdrückung sondern auf Engagement beruhen. Ein Beispiel wäre, sich darum zu bemühen, die andere Seite der Story zu sehen. Oder zu verstehen, wie sich die andere Person fühlt und weshalb sie so handelt. Oder den gemeinsamen Bezugspunkt anstelle von Differenzen zu finden.

In einer Übung soll sich jeder Tn in der Stille eine Situation vorstellen, die ihn ärgert. Dann bitten Sie darum, die andere Perspektive einzunehmen und herauszufinden, was geschieht. Sprechen Sie die Erfahrungen durch.

8. Option: Beispiele

Besprechen Sie je nach Zeit aktuelle Beispiele.

9. Fassen Sie zusammen

Am Ende erinnern Sie die Tn daran, dass Ärger viel impulsives Handeln nach sich zieht, das aufgrund seiner zerstörerischen Effekte oft ein WEG darstellt. Deshalb ist es wichtig, den PAUSE-Schalter einzusetzen und die RICHTUNG (das "DALANG") neu auszurichten. Indem wir innehalten (PAUSE), holen wir uns Kraft und Kontrolle zurück.