

Aus: Soziales Lernen

Spiele- und Übungen



www.ipi.co.at/ipishop

Übung zum Umgang mit Ärger

Wertschätzende Kommunikation und wohin mit meinem Ärger?¹

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Manchmal ärgern wir uns über Personen und Situationen und reagieren spontan, ohne uns unserer Bedürfnisse und Gefühle dahinter bewusst zu werden. Diese Übung soll helfen, dahinterzuschauen, spontane Bewertungen zu erkennen und die Bedürfnisse in wertschätzender Form von Bitten zu formulieren.

Einzel-
arbeit und
Plenum

Als Einstieg im Plenum werden Situationen gesammelt, in denen man sich über jemanden/über etwas geärgert hat. Wie haben diese Situationen geendet. Dann bearbeiten die Teilnehmer/-innen folgenden Frage- und Selbstreflexionsbogen. Besprechung des Prozesses im Plenum.

Fragen

- ? Was hat die konkrete Auseinandersetzung mit dem Ärger gebracht?
- ? Hat sich etwas an der Qualität des Ärgers verändert?
- ? Wie hätte die beim Einstieg in die Übung geschilderte Situation anders enden können?
- ? Welche Lösungsvarianten gäbe es dafür?
- ? Was würde man jetzt – nach der Übung – anders machen?



¹ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>; www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

Wohin mit dem Ärger?²

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich über eine Person geärgert haben. Schreiben Sie in ein paar Stichworten auf, was die andere Person gemacht hat, sodass Sie in dieser Situation mit Wut/Ärger auf diese Person reagiert haben.

Welche Bewertungen/Urteile haben Sie über die andere Person?

Was ist das in Ihren Augen für ein Mensch? (Wenn diese Person in Ihren Augen überhaupt ein Mensch ist ...)

Was würden Sie diesem Menschen am liebsten (verbal) alles an den Kopf werfen?

Welche Eigenschaften hat (in Ihren Augen) dieser Mensch?

Wenn Ihnen nur Schimpfwörter einfallen (Trottel), seien Sie präzise: Ist derjenige ein „fauler“, „arroganter“ oder „feiger“ Trottel? Schreiben Sie alles, was Ihnen hochkommt ohne Zensur auf das Papier.

² Die Übung aus: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/wp-content/uploads/Gewaltfreie-Kommunikation-%C3%9Cbungen-PDF.pdf> www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

Übersetzen Sie nun Ihre Urteile und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinterliegen: Welche Werte und Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als dieser Mensch sich in dieser Situation so verhalten hat bzw. dies gesagt hat?

Denken Sie daran: Jedes Urteil ist nur der unglückliche, tragische Ausdruck von Bedürfnissen, die zu kurz gekommen sind. Das Gegenteil der Urteile/Bewertungen ist meist das Bedürfnis.

Wenn Sie Ihre Werte und Bedürfnisse entdeckt und formuliert haben, spüren Sie die Bedeutung der Werte und Bedürfnisse in Ihrem Körper. Erlauben Sie sich zu fühlen, wie wichtig Ihnen diese Werte/Bedürfnisse sind.

Stellen Sie sich vor, dass diese Bedürfnisse zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt wären.

Wie fühlt sich das an? (= Selbstempathie-Prozess)

Wenn Sie die Bedürfnisse und Werte auch emotional erfasst haben, machen Sie sich bewusst, dass in der Situation, die Sie beschrieben haben, diese Bedürfnisse zu kurz gekommen sind. Wie fühlt sich das jetzt an? (= Primärgefühl)

Gute Zuhörer haben Empathie

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 20 - 30 Minuten

Ziel: Die Qualitäten von Zuhören thematisieren. Erarbeiten, wie wichtig ein guter Zuhörprozess in der Kommunikation ist.

Plenum

Die Teilnehmer sitzen im Sesselkreis. Der Trainer liest zum Einstieg die Geschichte vom Truthahn vor. Die Teilnehmer erzählen von erlebten Situationen, in denen sie selber gute Zuhörer / nicht so gute Zuhörer waren, und erörtern die Frage, was Gründe sind, warum man nicht so gut zuhören kann. Dann werden Situationen aus dem eigenen Umfeld gesammelt, in denen man guten Zuhörern gegenüberstand / keinen guten Zuhörern gegenüberstand. Es werden die Gefühle erörtert, die sich einstellen, wenn man einen guten Zuhörer gegenüber hat / keinen guten Zuhörer gegenüber hat.

Was kann man tun, wenn man merkt, dass das Gegenüber kein guter Zuhörer ist?

Tipp

Die Übung kann auch mit verbundenen Augen durchgeführt werden, um die Höraufmerksamkeit zu erhöhen.

Die Geschichte vom Truthahn³

Nasreddin Hodscha will auf dem Markt einen Truthahn verkaufen und stellt sich neben den Besitzer eines Papageis, der für sein Tier zehn Pfund verlangt. Der erste Interessent schreit: „Bist du wahnsinnig? Der Papagei dort kann sprechen und kostet zehn Pfund, und du verlangst zwanzig?“ –

„Mein Truthahn kann mehr als sprechen“, erwidert der Hodscha.

„Er kann zuhören.“

Aus Persien

³ Nasreddin ist einer der prominentesten Protagonisten humoristischer prosaischer Geschichten im gesamten türkisch-islamisch beeinflussten Raum vom Balkan bis zu den Turkvölkern Zentralasiens. Seine historische Existenz ist nicht gesichert, es wird aber angenommen, dass er im 13./14. Jahrhundert in Akşehir im südwestlichen Anatolien gelebt und gewirkt hat.

Atmen und Verlangsamen

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10 Minuten und mehr

Ziel: Verlangsamung. Beobachtung nach innen und außen schärfen.

Plenum

Die Teilnehmer verteilen sich im Raum. Wenn Sie alleine sind, suchen Sie sich einen schönen Platz in ihrem Zimmer. In aktiver Sitzhaltung auf den Boden oder einen Stuhl setzen. Dann wird den Anweisungen des Trainers gefolgt (je nach Zielgruppe und Alter den Text variieren und anpassen). Alternativ kann man sich auch auf den Boden legen.



Atmen Anleitung 1

Wie atmen wir gerade? Ruhig, hektisch, regelmäßig, unrhythmisch?

Verändert sich die Atmung durch unseren Aufmerksamkeitsfokus?

Wo spüren wir den Atem besonders?

Begleiten wir den Weg des Atems vom Einatmen durch den Mund und die Nase über den Rachen, den Gaumen, den Hals und die Luftröhre in die Bronchien und Lungenflügel.

Was macht dabei unser Zwerchfell?

Spüren wir, dass es sich beim Einatmen mitbewegt und die Lungenflügel nach unten zieht und sich beim Ausatmen die „Zwerchfellflügel“ wieder nach oben schieben und damit den Atem aus der Lunge, den Weg zurück in den Mund und die Nase pressen?

Wie fühlt sich das an, wenn wir mehrmals diese Atembewegung beobachten?

Spüren wir dabei in anderen Körperregionen Veränderungen?

Wenn ja, welche?

Wir beobachten unseren Atem, wie er ein- und ausfließt, ein und aus, ein und aus. Wir denken daran, dass unsere Atemluft dafür verantwortlich ist, dass wir sprechen können. Unser Atmen bestimmt, wie wir sprechen und auch wie wir dabei auf andere wirken. Wir kehren langsam mit unserer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Wir hören die anderen atmen und öffnen die Augen.

Langsam ankommen und ausschütteln. Kurz im Raum herumgehen und noch nachwirken lassen. Anschließend Reflexion im Plenum.



Atmen
Anleitung 2

Wir legen uns flach auf den Boden, entspannen uns und beobachten unseren Atem, ohne dass wir diesen beeinflussen. Wir schauen nur hin, wie wir gerade atmen.

Verändert sich mit der Aufmerksamkeit auf unserem Atem der Rhythmus?

Dann folgen wir folgenden Rhythmen (diese werden vom Trainer langsam jeweils 15 - 30 x wiederholt). Die Übung kann dann auch zu Hause allein durchgeführt werden, indem man sich die Wortformeln im Geiste vorsagt. Am Ende der Übung atmen Sie noch weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.