



Arbeitsauftrag: «Wut und Ärger»

Einleitung

Wut und Ärger können viele Ursachen haben:

- Überforderung
Zeit- und Leistungsdruck führen dazu, dass die Anspannung wächst und Wut entsteht.
- Enttäuschung
Wenn Deine Wünsche und Erwartungen nicht erfüllt werden, kann Wut entstehen.
- Wut und Ärger von anderen
Einige Personen lassen Ihre Wut an anderen aus, indem sie Dich z.B. beleidigen. Das kann dann auch bei Dir Wut auslösen.
- Ungerechtfertigte Kritik
Wenn Du für etwas kritisiert wirst, für das Du keine Verantwortung trägst, kann das bei Dir Wut auslösen.
- Gerechtfertigte Kritik
Auch wenn die Kritik an Dir gerechtfertigt ist, kann sie bei Dir Wut auslösen. Das kann z.B. dadurch kommen, dass Du von Dir enttäuscht bist, oder dass Du mit Deiner Wut versuchst, Dein eigenes Selbstbild zu schützen.

Natürlich gibt es noch mehr Ursachen. Im unten aufgeführten Rollenspiel sollt Ihr einige der Ursachen erkunden und anschließend eine Lösung für den Konflikt suchen.

Aufgabenstellung

Teilt Euch in 4er Gruppen auf und versetzt Euch in die folgenden Rollen in einem männlichen Fussballteam:

- Trainer
- Stürmer
- Mittelfeldspieler
- Verteidiger

Rahmenhandlung

Ihr hattet gerade ein entscheidendes Spiel. Im letzten Drittel der zweiten Halbzeit hättet Ihr endlich in Führung gehen können. Der offensive Mittelfeldspieler schießt eine super Flanke zum Stürmer, der frei im Strafraum steht. Doch der kriegt den Ball nicht richtig zu fassen und schießt ihn gegen die Latte. Der offensive Mittelfeldspieler ist ausser sich vor Wut und beschimpft den Stürmer. Euer Team ist völlig demoralisiert und zu allem Unglück verliert Ihr auch noch das Match. Euer Trainer liest Euch gehörig die Leviten und schickt Euch dann alle in die Kabine. Dort eskaliert der Streit zwischen dem Stürmer und dem Mittelfeldspieler. Der Verteidiger versucht noch zu schlichten, aber der Streit eskaliert immer mehr bis der Trainer dazu kommt und dem ganzen ein Ende setzt. Spielt die Szene in der Kabine nach.

- Du hast 10 Minuten Zeit, um Deine Rolle auszuarbeiten. Versuche Dich möglichst genau in die Person, die Du spielst, hineinzusetzen.
- Schreibe für Deine Rolle auf, was wohl in der Person vorging. Besprich Deine Notizen dann mit den anderen in der Gruppe.
- Überlegt Euch gemeinsam, wie man diese Situation auch anders hätte lösen können. Schreibt Eure Lösung in 5-6 Sätzen auf.

