

DOWNLOAD



Ingrid Jäger-Gutjahr, Sabine Gutjahr

Ärger angemessen ausdrücken

Eine Trainingseinheit für höfliches Benehmen im Schulalltag

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:



Was ist mit Schimpfwörtern?

Sicher gibt es Gelegenheiten, die dazu führen, dass man sich richtig ärgert und seinem Ärger „Luft“ machen möchte. Dann kann es schon sein, dass man dies auch in Worten äußern möchte. Doch sind Schimpfwörter eine Lösung dafür?

Überlegt euch, welcher Meinung ihr seid und tauscht eure Meinungen aus.

Denkt dabei daran, welche Wirkung Schimpfwörter auf den anderen haben und ob diese auch zu einer verbesserten Situation führt.



Andreas: „Wenn ich Schimpfwörter verwendet habe, weiß der andere, dass ich mich richtig geärgert habe.“

Kathrin: „Wenn du solche Wörter verwendest, bist du auch nicht besser als der, der dich geärgert hat!“



Peter: „Durch Schimpfwörter wird der Ärger auch nicht weniger, im Gegenteil. Dann geht der Streit erst richtig los.“



Linus: „Man kann auch mit anderen Worten beschreiben, wie sehr man sich ärgert und wie gemein man das findet, worüber man sich geärgert hat.“



Thomas: „Meine Mama sagt, ich soll einfach ‚Riesenscheibenkleister‘ sagen und: ‚Ich finde das wirklich unmöglich, und ich bin jetzt auf dich stocksauer! Du hast dich einfach richtig gemein verhalten!‘ Dann weiß der andere gleich, dass man richtig beleidigt ist – auch ohne Schimpfwörter.“

Carina: „Ich glaube, dass es kein gutes Benehmen ist, wenn man Schimpfwörter verwendet!“



Was ist mit Schimpfwörtern?

Was haltet ihr von den Meinungen dieser Kinder? Sprecht in der Gruppe darüber.

	hat voll und ganz Recht	hat überhaupt nicht Recht
Andreas		
Kathrin		
Peter		
Linus		
Thomas		
Carina		

Spielt in Teams interessante Streitsituationen durch und bewertet mit Hilfe des Publikums die gefundenen Lösungen. Achtet auf eine höfliche, aber auch energische Lösung.

Was ist mit einer „energischen“ Lösung gemeint?

Mit anderen Worten kann man auch sagen: Achtet auf ein „bestimmtes“ Auftreten.

Justin hilft euch bei der Lösung:

„Wenn ich mich geärgert habe, soll der andere auch wissen, dass er mich durch sein Verhalten geärgert oder beleidigt hat.

Ich muss ihm dann durch das energische Auftreten oder durch ein bestimmtes Verhalten zeigen, dass er eindeutig eine Grenze überschritten hat, und ich jetzt richtig sauer bin.

Dabei verwende ich keine Schimpfwörter. Es gibt andere Mittel dafür, z.B. die energische Stimme, die eigene Körperhaltung, die Wortwahl, der Blickkontakt, der Gesichtsausdruck.“



Probiert dazu folgende Übungen aus:

Sagt mit freundlicher und danach mit energischer Stimme:

„Ich bin sauer auf dich, du hast mich gerade eben durch dein Verhalten richtig beleidigt!“

Welches Verhalten ist wirkungsvoller?

Was ist mit Schimpfwörtern?

Sagt denselben Satz noch einmal

- und setzt euch dabei mit hängenden Schultern und baumelnden Armen auf einen Stuhl
- und stellt euch dazu mit hängenden Schultern und baumelnden Armen hin
- und steht dabei mit geradem Rücken und kräftig angewinkelten Armen vor eurem Publikum.

Was wirkt am eindrucksvollsten?

**Sagt denselben Satz noch einmal und schaut dabei auf den Boden.
Anschließend sagt ihr den Satz und schaut dem Partner dabei fest in die Augen.**

Was wirkt besser?

**Sagt den Satz noch einmal und lächelt euren Gesprächspartner dabei an.
Anschließend probiert ihr es noch einmal mit ernstem und energischem Gesichtsausdruck.**

Was wirkt eindrucksvoller?

Auf die Wortwahl kommt es auch an.

Welches Beispiel wirkt auf euch energischer bei einem Streit?

- Jetzt gehe ich.
- Du bist blöd!
- Das war gerade eben nicht in Ordnung von dir!
Ich ärgere mich sehr über dich!
- Ich bin total sauer auf dich. Was du gesagt hast, ist eine Gemeinheit.
Dafür solltest du dich entschuldigen!

Spielt verschiedene Streitsituationen durch und beachtet dabei:

- Wortwahl
- Blickkontakt
- Körperhaltung
- Gesichtsausdruck
- Stimme



**Lasst das Publikum entscheiden, wie es die einzelnen Lösungen bewertet.
Vielleicht könnt ihr euch zu diesem Thema eine Checkliste ausdenken?**

Manchmal stört mich etwas. – Wie sage ich das?

Es gibt Situationen, in denen man sich über andere ärgert. Manchmal können solche Situationen geklärt werden, indem man dem anderen sagt, was einen aufregt. Vielleicht macht es der andere ohne Absicht und merkt gar nicht, dass er Anlass für Ärger bietet.

Vanessa: *„Wenn man sich über etwas aufregt, muss man erst mal überlegen und nicht gleich im ersten Ärger etwas sagen.“*



Kathrin: *„Ich muss mir immer erst überlegen, wie ich etwas nicht pampig sage, sondern freundlich und bestimmt.“*

Carina: *„Die besten Erfahrungen habe ich damit gemacht, dass ich so beginne: ‚Du hast es vielleicht gar nicht bemerkt, dass ... oder du machst das sicher nicht mit Absicht, aber mich stört, dass du ...‘“*



Spielt folgende Situationen nach. Achtet dabei auf:

- den Blickkontakt
- die Körpersprache
- eine energische Stimme
- die richtige freundliche, aber bestimmte Wortwahl

Schreibt eure Lösungssätze auf.



Dein Nachbar kippelt ständig mit dem Stuhl und stößt dich jedes Mal am Bein an. Das stört dich.

Dein Hintermann hat kein Taschentuch und „zieht ständig die Nase hoch“. Das hindert dich daran, dich zu konzentrieren.

Dein Vordermann pfeift immer wieder durch seine Füllerkappe. Du kannst dich nicht auf die Matheaufgaben konzentrieren.

Otto meckert immer wie eine Ziege, wenn ein Mädchen an ihm vorbeigeht.

Anna macht gern Witze über die Namen anderer Kinder. Zu Daniel Freckmann sagt sie „Fettmann“, zu Simone Scheinhals sagt sie „Schweinehals“. Jeden ärgert das!