

Mit der Wut umgehen lernen

Wir alle sind täglich mit Aggressionen konfrontiert. Wir beobachten sie bei anderen, erfahren die Auswirkungen in den Medien und reagieren in bestimmten Situationen selbst aggressiv. Wir sind dann wütend, zornig, ärgerlich, feindselig, gereizt, aufgeregt und auch ängstlich. Diese »negativen« Empfindungen gehören zu uns wie Freude, Angst und Trauer. Dies gilt für Kinder wie für Erwachsene.

Aggressives Verhalten ist wie Fluchtverhalten eine Schutzreaktion von Mensch und Tier. Körperliche Gewalt, soziale Ausgrenzung, Ablehnung, Demütigung etc. wecken in uns Gefühle von Wut, Zorn, Ärger, Hass, Feindseligkeit und von Angst. Aggressives Verhalten kann außerdem als Signal und Hilferuf verstanden werden. Es kann bedeuten: »Ich bin mit meiner Situation sehr unzufrieden. Ich versuche etwas zu tun, doch es gelingt mir nicht. Ich wünsche mir etwas, aber ich bekomme es nicht.«

Was bedeutet das für den Umgang mit Kindern, die häufig zornig oder wütend sind? – Gespräche und die Auseinandersetzung mit aggressiven Gefühlen sollten immer in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden. Als oberstes Prinzip gilt: Ist es bereits zur Eskalation, zum Wutausbruch gekommen, müssen sich zunächst alle Beteiligten beruhigen. Herrscht wieder eine entspannte Atmosphäre, können wir mit der Lösung beginnen. Dies kann in vier Schritten geschehen:

1. Warum bin ich wütend? – Wut erkennen, eingestehen, akzeptieren und ausdrücken – verbal oder mit anderen Mitteln. Die zugrunde liegenden Wünsche und Bedürfnisse bewusst machen und äußern. Gefühle und Körperwahrnehmungen beschreiben. Da vielen Kindern das Sprechen über diese Dinge schwerfällt, stellen wir ihnen andere Ausdrucksformen zur Verfügung: Gefühle können z. B. gemalt, musikalisch ausgedrückt, mit Ton geformt, mit Stofftieren, Handpuppen o. Ä. inszeniert werden.
2. Was mache ich, wenn ich wütend bin? – Falls möglich, über die eigenen und familiären Wutmuster sprechen. (Richtet sich die Wut z. B. eher nach innen oder nach außen?) Welche Konsequenzen hat dieses Verhalten?
3. Was beruhigt mich? – Wie kann ich meine eigenen Ressourcen aktivieren und/oder Hilfe von anderen bekommen?
4. Was kann ich anders machen? – Suche nach neuen Lösungswegen: Wie kann ich anders mit meinen Gefühlen umgehen? Wie kann ich dafür meinen Verstand benutzen? Wie kann ich meine Wünsche und Bedürfnisse besser befriedigen?

Botschaften des Bilderbuchs

- Die Tiere haben die unterschiedlichsten aggressiven Gefühle: Wut, Zorn, Ärger, Feindseligkeit.
- Die Tiere zeigen diese Gefühle.
- Kein Tier wird dabei bewertet.
- Aggressive Gefühle entstehen in bestimmten Situationen: Der Lebensraum, die Nahrung, die Nachkommen oder das Leben selbst sind bedroht.
- Jedes Tier hat einen eigenen Lösungsweg.
- Ausgelebte Aggression ist gefährlich – sowohl für den Angegriffenen wie für den Aggressor; sie kann seelisch und körperlich verletzen.
- Freunde geben Sicherheit

Aktivitäten, die helfen, mit Ärger, Zorn und Wut umzugehen

1. Der zornige Löwe: Abwechselnd verwandeln sich Kind und Erwachsener in ein zorniges Tier ihrer Wahl und demonstrieren dessen typische Art, seinen Ärger oder seine Wut zu zeigen. Der andere rät, um welches Tier es sich handelt.
2. Heißes Kissen: Die Familie sitzt im Kreis, eine Person auf einem Kissen. Jedes Familienmitglied sagt dieser Person, was er an ihr mag und was ihn an ihr stört. Die/der Angesprochene schweigt dazu. Dann setzt sich der Nächste auf das Kissen.
3. Zornige Töne: Abwechselnd nennen Kind und Erwachsener ein zorniges Tier, der andere macht die dazu passenden Töne.
4. Großer Ball der Wut: Einer nach dem anderen darf alte Zeitungen in Stücke reißen. Bei jedem Riss muss die/der Betreffende sagen, worüber er ärgerlich oder wütend ist. Die Zeitungsfetzen werden anschließend zum Ball geformt. Mit dem Ball kann zum Schluss eine Runde gespielt werden.
5. Geist aus der Flasche: Abwechselnd darf jeder den Korken aus einer Flasche ziehen und sagen, was ihn stört/ärgert/wütend macht. Dann wird die Flasche wieder geschlossen und weitergegeben.
6. Die Wut der Elemente: Bild malen zu den Themen: Vulkan, Sturm, Orkan auf dem Meer, Erdbeben.
7. Ich bin wütend: Bild malen zum Thema »Wie ich mich fühle, wenn ich wütend bin«.
8. Dämon aus Ton: Das Kind formt aus Ton einen zornigen Dämon und erklärt, was den Dämon zornig macht.