



Umgang mit Wut: Wut-weg-Spiel

Wut darf sein, sie ist ein spontanes Gefühl der Ablehnung. Mit Wut drücken Kinder aus, dass etwas nicht in Ordnung ist und sie nicht wissen, wie sie am besten damit umgehen sollen. Wut soll das Handeln der Kinder aber nicht langfristig bestimmen. Sie soll nicht unterdrückt werden, sondern in einer angemessenen Art und Weise ihren Ausdruck finden.

Wut-Lauf

Ein Kind das sich geärgert hat, darf zeigen wie wütend es ist. Dazu legt es zwei Kuscheltiere als Start- und Ziellinie in einem gewissen Abstand auf den Boden. Nun läuft es so oft zwischen den beiden Linien hin und her, so gross wie sich seine Wut anfühlt. Es beginnt am Start mit «So gross ...» und endet beim letzten Schritt über die Ziellinie mit «... ist meine Wut».

Während des Laufens kann sich das Kind die Grösse seiner Wut bewusst machen und auch einen Teil des Ärgers durch die Bewegung bereits abbauen. Im Anschluss an das Laufen soll das Gespräch über den Grund des Ärgers und mögliche Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

Aus: Weg mit der Wut – 101 Spiel zur Konflikt- und Gefühlsbewältigung. Petra Bartoli y Eckert, Ellen Tsalos-Fürter. Verlag an der Ruhr