

### ***F Mit Konflikten konstruktiv umgehen***

## **Wohin mit meiner Wut?**

<b>Absicht:</b>	Möglichkeiten finden und kennen, wie ein Mensch seine Wut abreagieren kann, ohne andere zu verletzen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Anzahl:</b>	15 Personen
<b>Zeitrahmen:</b>	30 Minuten
<b>Voraussetzungen:</b>	diverse Übungen zu den Gefühlen
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Arbeitsblatt

### **Übungsverlauf:**

Zu der Frage „Wohin mit meiner Wut?“ gemeinsam mit allen Kindern Ideen sammeln, aufschreiben und entscheiden, was in der Klasse bzw. Schule umsetzbar ist, z.B.:

1. Drei Runden auf dem Schulhof herumlaufen.
2. Zur Toilette gehen und sich kaltes Wasser über den Kopf, ins Gesicht, auf die Pulsschlagadern laufen lassen.
3. Einen Luftballon mit Mehl füllen und ein Gesicht darauf malen. Bei Wut wird der Ballon geknetet, so dass viele unterschiedliche Fratzen entstehen. Dadurch kann die Wut abreagiert und (wegen der ulkigen Fratzen) vielleicht sogar wieder gelacht werden.
4. Auf den Schulhof gehen und seine Wut herausschreien.
5. Auf den Flur gehen und mehrmals tief durchatmen.
6. An der Wand hängt ein Blatt zum Abreißen, Zerreißen (Zerknüllen) und zum darauf Herumstampfen (s. AB)
7. In ein Streitbuch oder auf eine Streitkarte schreiben etc.

Wenn die Lehrerin/der Lehrer rechtzeitig erkennt, dass jemand wütend wird, können auch Ablenkungen helfen:

- x holt frisches Tafelwasser,
- x läuft mit einem Auftrag zum Hausmeister / zur Sekretärin (z.B. neue Kreide holen, auch wenn noch welche da ist etc.),
- x bringt den Mülleimer hinunter,
- x wird zum Kopieren geschickt.

### **Fundort/Idee:**

Aus verschiedenen Seminaren zusammengetragen von M. Wichniarz, weitere Ideen von A. Schützler

**Bilder:** Christian Corona