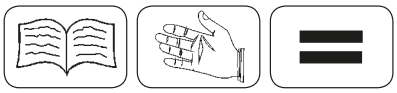
4.1.8 Wut – tut manchmal auch gut

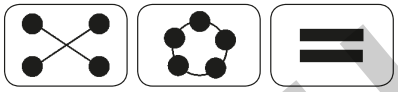
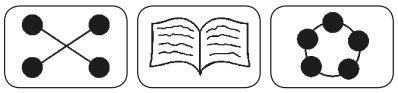
Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen
- ❑ sich durch das Darstellen von Standbildern über verschiedene (Basis-)Emotionen bewusst werden und entsprechende Mimik, Gestik und Haltung erkennen,
- ❑ sich über das Gefühl „Wut“ klar werden und damit verbundene Körpersprache und Handlungen nachvollziehen,
- ❑ verschiedene Ursachen für empfundene Wut (Beleidigung, Schmerzzufügung, Ungerechtigkeit, Grenzüberschreitung, Regelverstoß) herausarbeiten und mögliche Einflüsse auf das Erleben und Ausdrücken von Wut diskutieren (Alter, Erziehung, Kultur, psychische Verfassung),
- ❑ sich mit destruktiven Wuthandlungen (Gewalt, Zerstörung, Streit) auseinandersetzen, die zum Teil Selbst-, Sach- und Fremdschädigung zur Folge haben und ihre Gefühle und Gedanken dazu austauschen,
- ❑ sich mit Wuthandlungen (friedliche und gewaltfreie Demonstrationen, Trennung, Wehr eines Mobbing-Opfers) auseinandersetzen, die konstruktiv sind und Gesetzesänderungen, die das (Wieder-)Erlangen von Rechten und Würde zur Folge haben,
- ❑ anhand der verschiedenen Funktionen von Wut (Spannungsabbau, Grenzen setzen, Selbstbehauptung, Reaktion auf Frustration) nachvollziehen, dass Wut ein für die seelische und körperliche Gesundheit förderliches Gefühl ist, welches wahrgenommen und ausgedrückt werden kann und soll,
- ❑ dafür sensibilisiert und dahingehend ermutigt und ermuntert werden, eigene und fremde Wut wahrzunehmen und Wege und Möglichkeiten auszuloten, mit dieser konstruktiv umzugehen, sodass Respekt sich selbst und anderen gegenüber gewahrt bleibt.

VORSCHAU

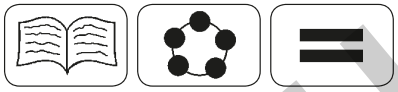
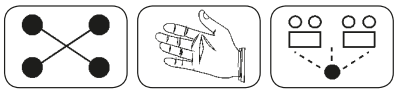
Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
1. und 2. Stunde: Emotionen Als Einstieg in das Thema „Wut“ ist es sinnvoll, sich dieser Basisemotion neben den anderen anzunähern. Die sieben Beispiele werden an die Schüler verteilt (Sitznachbarn oder Kleingruppen) mit dem Auftrag, mögliche Gedanken und Gefühle der Betroffenen zu formulieren. Als Hilfe können die sieben Basisemotionen im Kasten hinter die Tafel geschrieben oder bei der Lehrkraft eingesehen werden. Nach dem Vorstellen und Vergleichen der Ergebnisse folgt ein Gespräch über Emotionen anhand der Arbeitsaufträge 3 bis 6 von M1b. Die von den Schülern gesammelten Gefühle (ergänzend auch die von M1b unten) werden nun für die Arbeitsaufträge 7 und 8 genutzt: Die Schüler bilden Gruppen, wählen eine Emotion aus (oder erhalten per Los	 Emotionen: körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Ereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert, interpretiert und bewertet wird. Aristoteles ging von elf Grundgefühlen aus. Der US-amerikanische Psychologe Paul Ekman unterscheidet sieben Basisemotionen und Caroll Izard zehn. Über das Konzept der Basisemotionen in der psychologischen Forschung gibt es keine Übereinstimmung. Psychologen grenzen die Wut von Zorn und Ärger ab, indem sie von einem „höheren Erregungsniveau“ und stärkerer Intensität sprechen. „Von Zorn spricht man, wenn die Angelegenheit, die uns ärgert, nicht primär auf unser Ich bezogen ist, sondern auf etwas Übergreifendes. Der Zorn ist etwas distanzierter als die Wut“ (Verena Kast). Es ist aber

zur Vollversion

eine) und stellen sie als Standbild dar. Die Zuschauer sind aufgefordert, anhand Gestik, Mimik und Haltung herauszufinden, welche dargestellt wird. Als Zusatz, abschließendes Quiz oder Hausaufgabe kann das Quiz von M1d genutzt werden.	auch üblich, Wut und Zorn gleichbedeutend zu verwenden. <u>Zu den Beispielen von M1a und b:</u> Georgina: Fröhlichkeit; Mert: Wut; Somelia: Ekel; Jeremy: Furcht; Kimberley: Verachtung; Edward: Überraschung; Carla: Traurigkeit **→ Texte 4.1.8/M1a und b*** **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M1c und d***
3. Stunde: Wut hat viele Gesichter M2a dient als stummer Impuls und wird mit verdeckter Überschrift präsentiert. Die Schüler sind aufgefordert, anhand der Stichwörter die passende Emotion zu nennen: Wut. In Partnerarbeit tauschen sie ihre Erfahrungen und Beobachtungen mit „Wut“ aus (eigener und fremder). Im Plenum werden die Ergebnisse vorgetragen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede reflektiert. Zur Ergebnissicherung (was genau macht dieses Gefühl aus usw.) dienen die Texte und Definitionen von M2b und c.	 Wut ist eine sehr heftige Emotion und häufig eine impulsive und aggressive Reaktion (Affekt), die durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung ausgelöst wird. Der wütende Gesichtsausdruck ist universal über alle Kulturen hinweg. Selbst blinde Menschen drücken ihre Wut auf dieselbe Art aus, obwohl sie wütende Gesichter gar nicht kennen: heruntergezogene Augenbrauen, zusammengekniffene Augen, weit geblähte Nasenflügel, zusammengepresste Lippen, Gesicht wird rot, ... **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M2a und b*** **→ Texte 4.1.8/M2c****
4. Stunde: Ursachen: Was macht uns wütend? Nun geht es um Ursachen für das Gefühl „Wut“. Die Schüler bilden Gruppen und erhalten ein oder mehrere Beispiele von M3a und b. Anhand des Arbeitsauftrags 1 von M3a gehen sie den möglichen Ursachen für die Wut des Betroffenen genauer auf den Grund. Die Ergebnisse werden anschließend vorgestellt und diskutiert. Es folgt das Lesen des Textes „Was Ärger auslöst“ von Verena Kast. Textstellen, die „Wutauslöser“ nennen, können unterstrichen werden, denn so fällt es leichter, die von den Schülern herausgearbeiteten mit den im Text genannten zu vergleichen. Abschließend reflektieren die Schüler mögliche Einflüsse auf das Wahrnehmen und Ausdrücken von Wut anhand des Arbeitsauftrags 5 von M3d.	 Die Bandbreite von Wut auslösenden Situationen/Bemerkungen ist vielfältig: Entwertung, mangelnde Zuwendung, Unsicherheit, Beleidigung, Beschimpfung, Ungerechtigkeit, Ausgenutztwerden, Zufügung von Schmerz, Zu- kurz-Kommen, Werteverletzung, Unterbrechung von freudvollen Situationen, Regelverstoß, ... Fast allen Ursachen ist gemein: Wenn Selbsterhaltung und Selbstentfaltung gestört oder beeinträchtigt werden (körperlich, seelisch, sozial), wenn wir uns in unserer Integrität nicht gesehen fühlen, wenn es um Grenzverletzungen geht, kann Wut ausgelöst werden. Einfluss auf das Wahrnehmen und Ausdrücken von Wut haben jedoch Alter, Stimmung, Erfahrung, Charakter, Erziehung,

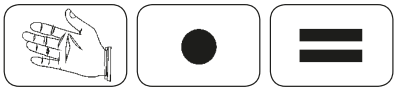
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

der nächsten Stunden: (Guter) Umgang mit Wut.	Zu den Funktionen von Wut von M5d: befreit von Druck/Spannung, dient der Selbstbehauptung, Abreaktion – als Reaktion auf Frustration –, setzt Warnsignale, dient der Verteidigung, ... **→ Beispiele 4.1.8/M5a und b*/**** **→ Arbeitsblatt 4.1.8/M5c**** **→ Texte 4.1.8/M5d***
9. Stunde: Umgang mit Wut Wut ist natürlich und sie wahrzunehmen und einen Ausdruck für sie zu finden, ist auch gesund. Die Frage ist: Wie? In welcher Form? Wann und wie ist Wut angemessen, konstruktiv, weder selbst- noch fremdschädigend? Die Schüler sammeln zunächst Ideen. Die Sammlung kann ergänzt werden durch die Texte von M6a und b. Die Vorschläge werden diskutiert und jeder Schüler wählt aus, welche in nächster Zeit ausprobiert werden. Ein Termin für einen Austausch über Erfahrungen wird vereinbart.	 Zu den Vorschlägen von M6a und b: den Ärger in den Spiegel singen, Tee trinken, einen Wutball nutzen, ein Bad nehmen, das Ärgernis verlassen, die eigene Wut hinterfragen, den Atem beruhigen, Wut in Bewegung umsetzen, wie der Gegner fühlen, die Wut auf ein Papier schreiben oder malen und das Papier dann verbrennen, ... Die Vorschläge beinhalten sowohl Tipps, die zum „Überwinden“ anregen als auch solche zum Schmälern der Wut, weniger jedoch gibt es Anregungen zur konstruktiven Auseinandersetzung mit den Wutauslösern. **→ Texte 4.1.8/M6a und b***
10. und 11. Stunde: Wutsituationen Nun geht es darum, einen bewussteren Umgang mit Wut auszuprobieren. Die Schüler bilden Gruppen. Es gibt zehn Situationen (zehn Gruppen oder weniger), mit denen sie sich auseinandersetzen sollen. Der Text wird gelesen und die Gruppen versetzen sich in die Lage der Betroffenen: „Was fühlen sie?“ „Wie könnten sie reagieren?“ Die Schüler diskutieren, entwickeln Vorschläge, nutzen dafür ihre Sammlung aus der vorhergehenden Stunde und stellen die Situation und den Umgang mit Wut als Rollenspiel vor. Nach den Präsentationen erfolgt eine Reflexion anhand der Denkanstöße von M7b. Auch ist es sinnvoll, eine Art „Kummerkasten“ anzubieten:	 Zu den Situationen: Eine Mutter wäscht den Pulli ihrer Tochter zu heiß, er läuft ein. Wie fühlt und handelt die Tochter wohl? Wird sie wütend und wenn ja – zeigt sie ihre Wut? Wie? Geld verschwindet aus dem Rucksack eines Schülers; ein Kleinkind bekommt im Supermarkt nicht, was es will; ein Teenager kommt zu spät nach Hause; ein Partner erledigt nicht die Hausarbeit; eine Verabredung wird abgesagt; eine Fünf wird in Mathe geschrieben; ein Elfmeter wird zu unrecht gegeben, ... **→ Texte 4.1.8/M7a und b***

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Die Schüler notieren (anonym) weitere für sie schwierige Wutsituationen, welche im Plenum diskutiert werden.	
Aufgaben zur Wahl: Rund ums Thema „Wut“ Die Aufgaben zur Wahl können in verschiedenen Phasen dieser Einheit eingesetzt werden: als Quiz am Ende oder Anfang von Stunden, zur Differenzierung für schnell arbeitende Schüler, als Hausaufgabe, als freiwillige Zusatzaufgabe.	 Es gibt Materialien zu folgenden Themen: • der Begriff „Wut“ in anderen Sprachen • Synonyme für den Begriff „Wut“ • Symbole für Wut • die Wortfamilie „Wut“ • Redewendungen rund um „Wut“ • Song „Manchmal hab ich Wut“ Auch gibt es Lösungen zur Selbstkontrolle. **→ Arbeitsblätter 4.1.8/M8a bis f*** **→ Lösungen 4.1.8/M8g** **→ Texte 4.1.8/M8h und i***

Tipp:

- Köhle, Anne-Bärbel: Wut lass nach! Kreativer Umgang mit einem starken Gefühl, Kreuz Verlag, Stuttgart 1998
- Lehmann, Johannes F.: Im Abgrund der Wut. Zur Kultur- und Literaturgeschichte des Zorns, Rombach, Freiburg im Breisgau 2012
- Seneca: Über den Zorn (De Ira), Goldmann, München 1963
- Sloterdijk, Peter: Zorn und Zeit, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2006
- Timpe, Anita: Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut!, BoD, Norderstedt 2014

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf *www.edidact.de* unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser persönliches Leben.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Emotionen

Arbeitsaufträge:

1. *Lest die Beispiele. Welche Gedanken könnten diesen Menschen durch den Kopf gehen? Formuliert ein bis zwei Sätze.*

2. *Wie fühlen sie sich? Notiert Gefühle oder wählt ein passendes aus dem Kasten aus.*

(Abbildung: Pixabay)

Georgina Georgina und Tim heiraten. Freunde und Verwandte jubeln und klatschen, als die beiden vor die Tür des Standesamtes treten.	**Mert** Merts kleiner Bruder Emirhan hat Merts Turm umgeschmissen. Daran hat Mert lange gebaut. Mert schimpft, stampft und schubst seinen Bruder.
Somelia Leider hat Somelia den Hundehaufen nicht gesehen und ist hineingetreten. Sie verzieht das Gesicht und legt den Schuh erstmal auf den Balkon. Später reinigt sie ihn mit Handschuhen und zugehaltener Nase.	**Jeremy** Jeremy schaut den Film „Der weiße Hai“. Als der Hai einen Schwimmer attackiert, hält Jeremy sich ein Kissen vors Gesicht. Sein Herz klopft wild.
Kimberley Kimberley hat herausgefunden, dass ihr Ex-Freund Leland sie betrogen und belogen hat. Als er ihr zufällig in der Stadt begegnet und auf sie zukommt, wechselt sie die Straßenseite und geht mit stolzem Blick weiter.	**Edward** Das hätte Edward nicht erwartet: Zu seinem Geburtstag kommt seine Tochter aus den USA angereist und steht plötzlich vor der Tür.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Carla

Zehn Jahre lang war Carlas Hund „Flopse“ der Freund der Familie und besonders ihrer. Nach einer schweren Krankheit musste Flopse nun eingeschläfert werden. Carla weint bitterlich.

✂ ✂ ✂

Überraschung	Traurigkeit	Fröhlichkeit	Wut
Ekel	Furcht	Verachtung	

3. *Was sind eigentlich Gefühle und woran merkt man, wie man sich selbst und wie andere sich gerade fühlen?*

4. *Welche Rolle spielen Emoticons beim Schreiben von Nachrichten via Handy, Computer, ...?*

5. *Welche Gefühle kennt ihr noch? Erstellt eine Liste.*

6. *Mit welchen Gefühlen verbindet ihr eher Positives, mit welchen eher Negatives?*

Emotionen sind körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Umweltereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert und interpretiert wird, wobei eine Bewertung stattfindet. Dabei hat eine Emotion zunächst einen körperlich-vegetativen Aspekt: Die Verarbeitung eines Reizes wirkt sich auf unser vegetatives Nervensystem und unterschiedliche Organsysteme aus. Im Falle der Angst kommt es z.B. zu Hautveränderungen usw. Gleichzeitig wirkt sich eine Emotion auf unsere willkürliche und unwillkürliche Motorik aus: Am Gesichtsausdruck und der Körperhaltung ist oft zu erkennen, ob sich jemand traurig, wütend oder ängstlich fühlt. (...) Emotionen sind nicht neutral: Was wir wahrnehmen (sehen, hören oder fühlen), lässt uns nicht kalt, sondern wird emotional bewertet. Ein mich ankläffender Hund kann zu Angst, Ärger oder Belustigung führen. Stimmungen legen die Welt aus: Wir betrachten die Welt im Licht unserer Emotionen und bewerten die Geschehnisse, die uns widerfahren. (...)

(aus: Thomas Hülshoff: Emotionen. Eine Einführung für beratende, therapeutische, pädagogische und soziale Berufe, Ernst Reinhardt Verlag, München/Basel 2012, S. 13)

VORSCHAU

zur Vollversion

Definitionen: Wut

Wut (auch lateinisch ***Furor***, Raserei, Leidenschaft, Wahnsinn oder französisch ***Rage***, Raserei, Zorn, Toben) ist eine sehr heftige Emotion und häufig eine impulsive und aggressive Reaktion (Affekt), die durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung, z.B. eine Kränkung, ausgelöst worden ist. Wut ist heftiger als der Ärger und schwerer zu beherrschen als der Zorn. (...)

(aus: de.wikipedia.org/w/index.php?title=Wut&printable; Stand: 27.05.2017)

Lexikon der Psychologie: Wut
Wut, Basis- oder Primäraffekt, tritt gehäuft bei Kindern im Trotzalter von ca. zwei Jahren auf („terrible two"); eine intensivere Variante des Erlebens von Ärger, kann auf höherem Erregungsniveau mit aggressiven Impulsen gekoppelt sein; ist ähnlich wie Freude, Angst, Trauer, Ekel oder Überraschung vorrangig psychologisch fundiert (...). Wut ist mit einem gesteigerten vegetativen Erregungsniveau assoziiert und zeigt ein charakteristisches endokrinologisches Profil mit Anstieg von Noradrenalin und Testosteron bei gleichzeitig schwächerem Anstieg von Adrenalin. Die expressive Komponente zeigt ein spezifisches non-verbales Ausdrucksmuster (z.B. Rotwerden). (...)

(aus: www.spektrum.de/lexikon/psychologie/wut/17022&; Stand: 30.05.2017)

VORSCHAU

Die sieben Laster, Ira (Zorn)
von Pieter Bruegel dem Älteren 1557

(Abbildung aus: de.wikipedia.org/wiki/Datei: Pieter_Brueghel_Zorn.jpg; Stand: 20.6.2017)

netzwerk lernen

Mediengruppe Oberfranken

zur Vollversion

Was Ärger auslöst

Wieso behandelt er mich so mies? Brrr, ich platze vor Wut!

(...) Wir ärgern uns vor allem dann, wenn wir uns in unserer Integrität nicht gesehen, nicht respektiert fühlen und wir dann das Gefühl bekommen, wir müssten unsere Grenzen neu bestimmen, neu setzen und dafür sorgen, dass sie auch respektiert werden. (...) Aber auch wenn uns etwas versagt wird, worauf wir einen Anspruch zu haben meinen, werden wir ärgerlich. Wir sind es meist gewohnt, ein gewisses Maß an Zuwendung zu bekommen – das ist dann auch eine Grenze, die wir gesetzt haben –, entfällt diese Zuwendung, werden wir ärgerlich. Besonders wenn die Verlassenheitsangst aktiviert oder reaktiviert wird, reagieren wir mit Ärger und Wut. Wir werden auch dann ärgerlich, wenn Menschen von uns etwas verlangen, was wir in keiner Weise bereit sind zu geben, eine Grenzüberschreitung. (...) Ärgerauslösende Ereignisse sind unspezifisch. Die ärgerauslösenden Ereignisse können generell als Grenzverletzungen gesehen werden, sind aber unendlich vielfältig. Es gibt ganz vieles, was Ärger auslösen kann. (...) das Gefühl, entwertet zu werden, die Erfahrung, dass Zuwendung entzogen wird, Unsicherheit in einer Beziehung, beleidigt werden, beschimpft werden, übervorteilt werden, ungerecht behandelt werden, missbraucht werden, ausgenützt werden, dann aber auch absichtlich Schmerz zugefügt bekommen, den Platz im Leben beschnitten zu bekommen, nicht bekommen, was einem zusteht usw. Weiter gibt es auch einen Ärger, der weniger persönlich mit uns etwas zu tun hat, sondern damit, dass jemand einen Wert verletzt hat, der für uns wichtig ist. Wir können uns zum Beispiel über Politiker ärgern, die sich nicht so benehmen, wie wir es uns vorstellen. Ärger hat viel damit zu tun, dass andere Menschen sich nicht so benehmen, wie wir es uns wünschen, dass sie sich benehmen sollten. Regelverletzungen lösen Ärger aus, besonders dann, wenn sich andere Menschen nicht an Regeln halten, an die wir uns mühsam halten. (...) Ärger und Wut erleben wir aber auch bei Angriffen körperlicher Art, bei Übergriffen, bei ungewollter, zu großer physischer Nähe und wenn uns Schmerzen zugefügt werden. Man kann also sagen, was Selbsterhaltung und Selbstentfaltung stört oder beeinträchtigt, und zwar körperlich, psychisch und sozial, das löst Ärger und Wut aus. (...) Aber auch Alltagsfrust löst Ärger aus oder das Unterbrechen von etwas, das uns mit Freude und Interesse erfüllt. (...) Diese Aufzählung ist in keiner Weise vollständig, zeigt aber, dass man sich in vielen Situationen ärgern kann. (...)

(aus: Verena Kast: Vom Sinn des Ärgers. Anreiz zur Selbstbehauptung und Selbstentfaltung, Herder, Freiburg-Basel-Wien 2014, S. 19–21)

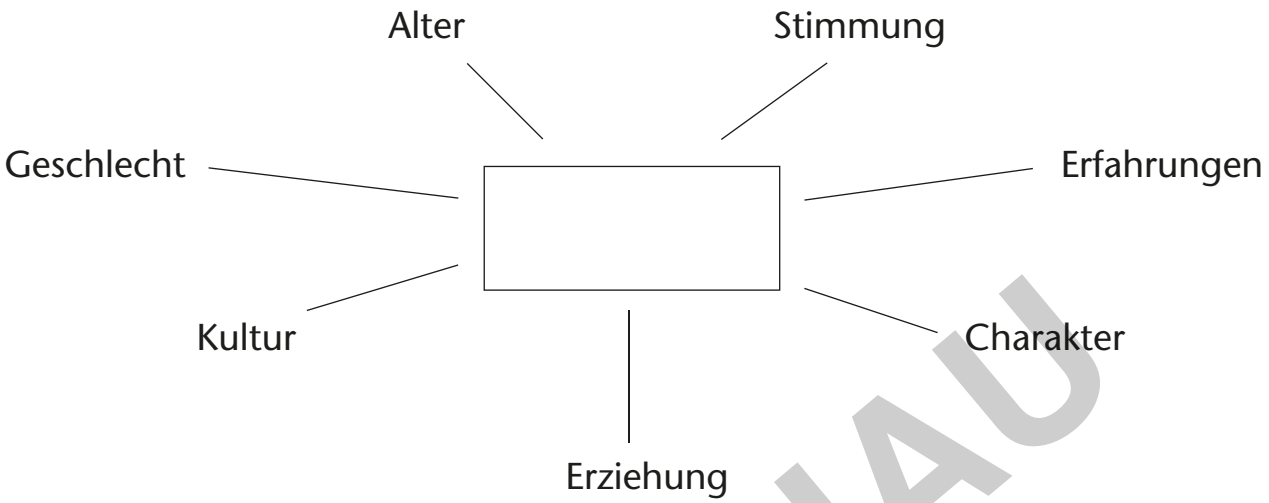
VORSCHAU

zur Vollversion

Wut – tut manchmal auch gut

Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

5. *Wer oder was hat Einfluss darauf, ob wir und wie wir Wut empfinden? Berichtet von eigenen Erfahrungen und Beobachtungen oder stellt Vermutungen an.*



Bei mir geht es ganz schnell, dass ich wütend werde, ich bin halt Choleriker!

Wissenswertes über Wutanfälle:

- Bei Kleinkindern gehören Wutanfälle in einer bestimmten Phase zur psychischen Entwicklung.
- Eine Neigung zu Wutanfällen wird bei Erwachsenen als „cholerisch“ bezeichnet.
- Bei folgenden psychischen Störungen treten Wutanfälle außergewöhnlich oft, überdurchschnittlich lang und meist auch sehr intensiv auf: Hospitalismus/Deprivationssyndrom, bei Autismus (Kanner- oder Asperger-Syndrom).
- Bei geistig behinderten Menschen kommt es leichter zu Wutanfällen, da die Fähigkeit zur Kontrolle und Verarbeitung starker Emotionen oft eingeschränkt ist.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Was auch aus Wut geschehen kann ...

- Beispiel 1: Frauen kämpfen für das Recht auf straffreie Abtreibung, 1971

- Beispiel 2: Montagsdemonstration in Leipzig, vor der Wende 1989

- Beispiel 3: Bürgerrechtsbewegung in den USA

(Abbildung: Pixabay)

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

5. Setze deine Wut in Bewegung um!
Wut und Ärger setzen Energie frei, die sich ihren Weg bahnen will. Wenn du die Energie in Bewegung umsetzt, wird sich auch deine Wut verringern. Mach einen schnellen Spaziergang, hüpfe fünf Minuten auf der Stelle oder boxe auf ein Kopfkissen ein. So wird deine körperliche Anspannung abgebaut und deine Gedanken werden wieder frei.

6. Fühle wie dein Gegner!
Versuche doch einmal, dich in den anderen hineinzuversetzen. Was fühlt er? Ist er ebenso wütend wie du? Was steckt hinter seinem Verhalten? Vielleicht erkennst du den Grund, warum er sich so ärgert und kannst ihn verstehen. Das mildert deine Wut bestimmt.

7. Verlasse den Gedanken-Teufelskreis!
Manchmal ist eine Wut so schlimm, dass du an gar nichts anderes mehr denken kannst und sie dich einfach nicht verlassen will. In solchen Situationen hilft es, sich laut zum Aufhören aufzufordern. Sage dir: „Schluss jetzt mit dem Ärger! Schluss! Schluss!“ Sprich es laut aus, bis du dich besser fühlst.

8. Schreibe oder male die Wut auf ein Blatt Papier!
Du kannst auch versuchen, deinen Ärger zu Papier zu bringen. Schreibe entweder auf, was dich wütend macht oder male ein Bild davon. Nimm dann das Ergebnis und zerreiße es in ganz kleine Stücke oder verbrenne es im Garten. Damit verlierst du einen Teil deiner Wut.

9. Lächle den Ärger weg!
Hast du schon einmal versucht, deine Stimmung durch deine Körpersprache zu beeinflussen? Versuche es mal, wenn du dich ärgerst und verziehe deinen Mund zu einem Lächeln. So kannst du deinen Körper überlisten und deine Wut einfach weglächeln.

10. Hinterfrage deine Wut!
Frage dich, ob es das Ereignis wirklich wert ist, dass du dich so sehr darüber ärgerst. Stell dir vor, es ist schon ein Jahr vergangen. Würdest du dann immer noch so wütend darüber sein?

Wutball

(Text aus: www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/kind-stark-; Stand: 14.6.2017)
(Bild aus: haekelnadelstuebchen.files.wordpress.com/2013/06/dsc_4983.jpg; Stand: 27.6.2017)

VORSCHAU

zur Vollversion

Aufgaben zur Wahl: Symbole für „Wut“

Was symbolisiert für dich am besten Wut? Wähle aus oder notiere eigene Ideen und begründe.

W U T
ist für mich wie

- **ein Vulkan**
- **ein Gewitter**
- **Feuer**
- **eine Bombe**
- **ein Luftballon**
- **ein Wasserfall**
- **ein Kochtopf**
- **ein Bergsee**
- **180 Grad**
- **ein Sprint**
- **ein dampfender Kessel**
- **Rumpelstilzchen**

_____

_____

_____

VORSCHAU

netzwerk lernen

Mediengruppe Oberfranken

zur Vollversion

Aufgaben zur Wahl: Redewendungen rund um „Wut“

- *Welche Redewendungen für „wütend sein“ sind in dem Kasten versteckt? Notiert sie.*
- *Wählt eine aus, die euch besonders anspricht und zeichnet dazu ein passendes Bild, schreibt eine Geschichte, in der eine vorkommt oder stellt sie (gern zu zweit) dar. Die anderen raten dann, welche Redewendung gemeint ist.*

Ich bin auf 180!

auf die da geht einem sich schwarz- in die

jemandem platzt Palme bringen -ärgern

an die ablassen aus der

der Hut hoch der Kragen Luft gehen

Decke gehen Dampf Haut fahren

VORSCHAU

netzwerk lernen

Mediengruppe Oberfranken

zur Vollversion