

## 7. Wohin mit meiner Wut?

ab 2. Jahrgangsstufe



Mit der eigenen Wut umgehen, ohne andere darunter leiden zu lassen.



30 Minuten



fünf Kinder (oder in Kleingruppen „aufgeteilte“ Lerngruppe)

Zu der Frage „Wohin mit meiner Wut?“ entwickeln die Kinder im Gespräch Ideen, die sie sammeln und aufschreiben oder aufmalen. Anschließend beurteilen sie in gemeinsamer Diskussion, ob die Lösungsvorschläge umsetzbar sind.



*Beispiele für (umsetzbare oder nicht umsetzbare) Ideen: Drei Runden auf dem Schulhof herumlaufen. Zur Toilette gehen und sich Wasser ins Gesicht oder aufs Handgelenk laufen lassen. Einen Luftballon mit Mehl füllen, ein Gesicht darauf malen und bei Wut solange kneten, bis lustige Fratzen entstehen ...*



### Informationen für Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter

Die Kinder entwickeln gemeinsame Möglichkeiten wie sie mit Situationen, in denen sie wütend sind, umgehen. Aus den Lösungsvorschlägen der Kinder können Klassenregeln entstehen, etwa im Sinne einer Zuarbeit für eine → Klassenratssitzung. Dabei ist zu beachten, dass „Regeln“ grundsätzlich veränderbar sind und durch diejenigen verabredet werden müssen, die sie selbst betreffen. Demnach kann eine Regel nicht lauten „Ich reagiere meine Wut nicht an anderen ab“, denn dies würde ein unbedingtes Grundrecht einer anderen Person infrage stellen, sondern beispielsweise: „Wenn ich wütend werde, kann ich meinen Wutballon kneten, auf den Schulhof oder zum nächsten Waschbecken gehen.“



siehe  
Baustein III,  
Lernfeld 1  
„Klassenrat“  
und  
Baustein IV