

## 8. Ich bin ärgerlich, wütend, wenn ...

ab 4. Jahrgangsstufe



**Mit der eigenen Wut und der anderer umgehen und erkennen, dass es unterschiedliche Gründe für Wut gibt.**



Blätter, Tafel oder Moderationswand



45 Minuten



etwa zehn Kinder

### Durchführung

1. Auf ein DIN A4-Blatt schreiben Kinder (eventuell nach Vorlage) den Satzteil: „Ich bin ärgerlich, wütend, wenn ...“ Jedes Kind beendet den Satz mehrfach schriftlich. Das Blatt wird gefaltet und mit den Blättern der anderen Kinder eingesammelt. Alle ziehen ein Blatt und lesen eine Möglichkeit vor. Die Blätter werden anschließend gut sichtbar aufgehängt.
2. Das Verfahren wird wiederholt, jetzt allerdings mit der Frage „Wenn ich meinen Ärger oder meine Wut loswerden möchte, ohne andere zu verletzen, dann kann ich ...“
3. Alle Blätter werden anschließend in einer großen Tabelle (an der Tafel oder einer Moderationswand) zugeordnet.
4. Das Verfahren aus den Schritten 1 und 2 wird erneut mit der Frage „Was sollen andere tun, wenn ich wütend bin?“ wiederholt. Die Vorschläge werden gemeinsam beurteilt, geordnet und in der Klasse veröffentlicht. Dabei kann die Lernbegleiterin oder der Lernbegleiter selbst Ideen einbringen (Streitkartei oder -formular, Beschwerdebuch ...).



### Informationen für Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter

Aus den Lösungsvorschlägen der Kinder können Klassenregeln entstehen, etwa im Sinne einer Zuarbeit für eine → Klassenratssitzung (siehe Hinweise zur vorangegangenen Übung in diesem Material). Ortrud Hagedorn hat folgende deeskalierende Vorschläge zusammengestellt:

- Streitende von anheizenden Zuschauern trennen
- Sprachliche Annahme der Streitenden („Du bist wütend. Du hast dich geärgert. Ihr seid beide noch im Stress. Ihr seid aufgeregt. Ich kann euch verstehen ...“).
- Beruhigungsmöglichkeiten anbieten: körperlich (kaltes Wasser über Pulsschlagadern laufen lassen, tief durchatmen), akustisch (sanfte Musik), optisch (Wolkenbilder, Aquarium) ...
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen (ungestörte Winkel, eine besondere Sitzgruppe ...)



Wichniarz/  
Hambürger  
(2006)

## Beispiel für eine Visualisierung



mich bewegen	mich ablenken	etwas aufschreiben oder aufmalen	Zuhörer finden