

# Expedition WUT braucht MUT

Handbuch für Padagog\*innen

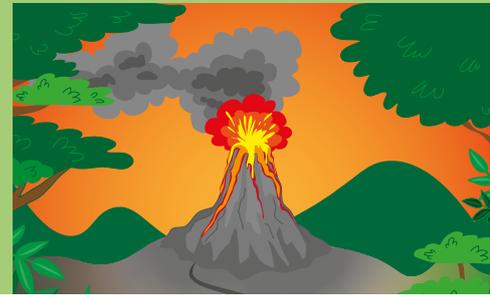


Hollerer, L. & Mooshammer, V.

Grafik und Layout: Edl, S.

# Expedition Wut braucht Mut

## Hinweise für die Vertiefung der Ausstellung und Begleitung der weiteren Bildungsarbeit



Die Ausstellung „Expedition Wut braucht Mut“ ermöglicht einen erkundenden Zugang zu verschiedenen Aspekten der Entstehung von Emotionen.

Emotionen wie Ärger, Wut und Zorn können heftig werden und zu Reaktionen führen, die selbst- und fremdgefährdend sind. Die zunehmende kognitive Entwicklung ermöglicht es Kindern von externalisierenden Regulationsstrategien (schlagen, stoßen, treten, schreien,...) zu modifizierten und sozial adaptiven Regulationsstrategien zu kommen.

Kontinuierliche Bildungsarbeit unterstützt Kinder am Weg zur eigenständigen Regulation ihrer Reaktionen und bietet ein Übungsfeld und Begleitung.

Die Stationen der Ausstellung geben Anregung, die Expeditionspläne (Vorschulstufe - 2. Schulstufe sowie 3.-5. Schulstufe) bieten Impulse für die Reflexion.

Im Handbuch finden Sie differenzierte Hinweise für die vertiefende Bildungsarbeit, und didaktische Impulse für den Aufbau sozial-emotionaler Regulationskompetenz auf Ebene der Kinder, der Pädagog\*innen und des Teams/Systems.

# Inhalt

<b>Allgemeine Informationen zur Wut</b>	<b>4</b>
<b>Was ist eigentlich Wut?</b>	<b>4</b>
<b>Was läuft in Gehirn und Körper dabei ab?</b>	<b>4</b>
<b>Interventionen für Kinder / Einzelebene</b>	<b>6</b>
<b>Hinweise zur Begleitung der Prävention</b>	<b>6</b>
WUT-Detektiv: Wut bei anderen erkennen	6
WUT-Detektiv mit Spiegel: Wut bei sich erkennen	6
Zeigen der Wut: Wut gestisch/szenisch ausdrücken	7
Erzählen von WUT-Auslösern/WUT-Situationen	7
Spüren von Wut im Körper	7
Die Wahrnehmung anderer hören	7
Von der Wut anderer erfahren	8
Von körperinternen Abläufen bei akuter Wut erfahren	8
Vergleiche für die heftige Energie von Wut finden/darstellen	8
Vergleiche experimentell erlebbar machen	9
Wie könnte Deine WUT-Warnzentrale aussehen?	9
WUT- Regulationsstrategien	9
WUT-STOPP Strategien erlernen	9
WUT-STOPP-AMPEL	10
Finden eines sicheren Platzes für den WUT-STOPP	11
WUT-AKUT-STOPPER	11
Ausleeren der WUT-Energie	12
<b>Hinweise zur Begleitung bei der Akut-Intervention</b>	<b>12</b>
Vorabsprachen für die Akut-Intervention („Erste Hilfe“) zur De-eskalation	12
Erklärung zur Akut-Intervention	12
<b>Hinweise zur Begleitung nach der Akut-Intervention (Postvention)</b>	<b>13</b>
<b>Interventionen für Pädagog*innen auf personaler Ebene</b>	<b>14</b>
Nachsorge und Vorsorge	14
Den WUT-Hormon-überschuss abbauen	14
<b>Interventionen auf Team- / Systemebene</b>	<b>14</b>
<b>Literatur</b>	<b>15</b>
<b>Anhang</b>	<b>16</b>

# Allgemeine Informationen zur Wut

## Was ist eigentlich Wut?

Wut ist, wie Ärger und Zorn, eine Emotion, die zum Leben dazugehört. Jeder Mensch kann sie fühlen, Kinder ebenso wie Erwachsene. Sie kann klein sein und riesig groß werden, uns antreiben und mit Energie vollpumpen. Dann kann sie auch zu heftigen Reaktionen und unüberlegtem Verhalten führen. Für junge Kinder ist Wutenergie kaum zu steuern und auch Erwachsenen fällt das nicht immer leicht. Es braucht ein gutes Zusammenspiel zwischen Gedanken und körperlichen Abläufen. Das will erlernt und eingeübt werden.

## Was läuft in Gehirn und Körper dabei ab?

Normalerweise funktioniert das Zusammenspiel von Gedanken und körperlichen Abläufen (Hirn-Nebennieren-Achse) problemlos:

Im „Denkhirn“ entstehen Ideen, Wünsche, Pläne. Die „Warnzentrale“ gibt dazu grünes Licht für die Umsetzung und fordert die passende Menge Energie an, die man zum Handeln braucht. Werden Ideen, Pläne oder Wünsche durchkreuzt, meldet die Amygdala „Alarm!“ und fordert mehr Energie an. Die Nebennieren schütten zu viel Adrenalin aus. Es steigt ähnlich wie bei einem Vulkan auf, überflutet die Schaltzentrale und unterbricht die Verbindung zum Großhirn.

Der Körper zeigt Reaktionen:

- das Herz pocht wild, der Atem wird schnell,
- Hitze steigt auf, die Hautfarbe ändert sich,
- Mimik und Gestik sind angespannt,
- die Stimme wird laut.

Denk- und Steuerfähigkeit sind eingeschränkt, die Wahrnehmung ist verzerrt.

Das führt oft zu spontanen und unkontrollierten KAMPF-Reaktionen:

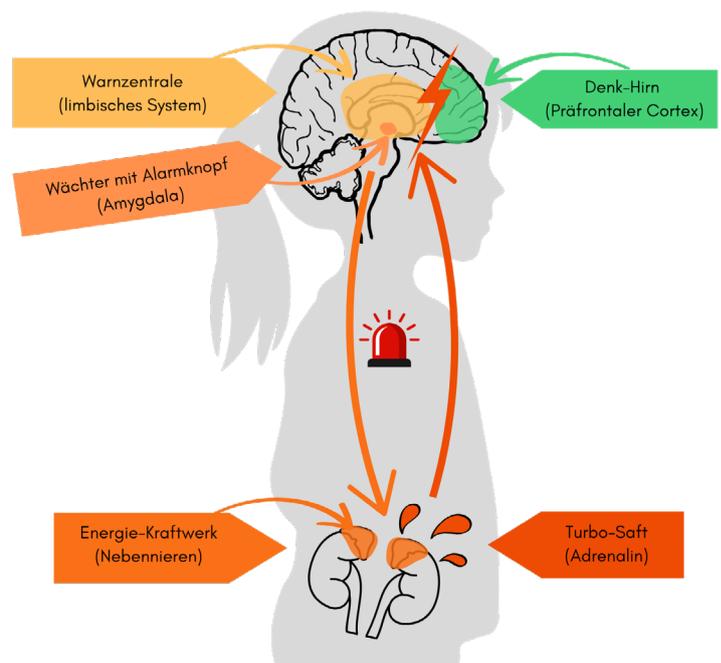
- körperliche wie schlagen, stoßen, treten oder
- verbale wie schreien, beschimpfen, abwerten

oder FLUCHT-Reaktionen:

- weglaufen
- erstarren

Darum heißt es in solchen Momenten: „STOPP!“

Für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Die adrenerge Energiezufuhr muss gestoppt werden, damit der Zugang zum „Denkhirn“ wieder frei wird. Dann funktioniert differenziertes Wahrnehmen, Überlegen und Finden von sozial angemessenen Lösungen wieder. Heftige Emotionen wie Wut selbstständig regulieren zu lernen ist ein hohes Entwicklungsziel für das erste Lebensjahrzehnt.



# Allgemeine Informationen zur Wut

Viele Schritte sind nötig, bis das Kind Emotionen wie Ärger und Wut bei sich und anderen erkennt, diese benennt und vom kleinkindhaften Spontanausdruck (weinen, schreien, schlagen,...) zur sozial angemessenen Steuerung kommt (Petermann & Wiedebusch, 2016). Dazu müssen sich bestimmte Zonen im Hirn entwickeln, die das differenzierte Wahrnehmen ermöglichen und beim Steuern helfen (Stirnhirn/Präfrontaler Cortex). Es braucht präventive Arbeit und ein wohlwollendes Übungsfeld, das auf Akutsituationen vorbereitet ist, damit Ärger, Wut und Zorn nicht in Gewalt gegen sich oder andere mündet.

Kinder, die Ihre Emotionen angemessen regulieren können

- haben mehr Schulerfolg (Götz & Nett, 2017; Radmacher, 2020)
- sind sozial besser eingebettet (Ferreira & al. 2020)
- im Erwachsenenleben seelisch gesünder (Cefai et al., 2018; Jones et al. 2015)

Es braucht präventive Arbeit und ein wohlwollendes Übungsfeld, das Kinder auf Wut-Akutsituationen vorbereitet, damit Ärger, Wut und Zorn nicht in Gewalt gegen sich oder andere mündet.

Bildungsinstitutionen wie Kindergarten und Schule haben einen gewichtigen Auftrag in der Entwicklungsbegleitung bis ein Kind lernt sich selbst zu regulieren und die Regulationsstrategien an die soziale Umgebung anzupassen.

Einige pädagogische Schritte sind wichtig, um Kindern Zugang zu ihren Emotionen zu ermöglichen. Zu Emotionen, die manchmal angenehm sind – und auch zu solchen, die unangenehm und so heftig sind, dass es Mut braucht sich damit auseinanderzusetzen.

Die Stationen und Materialien der Ausstellung „Expedition Wut braucht Mut“ ermutigen dazu. Die Impulse und Hintergrundinformationen im Handbuch für Pädagog\*innen unterstützen die Vertiefung und das Einüben von Regulationsstrategien.

Pädagog\*innen, die mit einer achtsamen Grundhaltung die Teilschritte zur Regulation aufbereiten, Stopp-möglichkeiten anbieten, erklären, wie sie Kinder bei akutem Wuterleben begleiten werden bis sie wieder Zugang zum Denkhirn haben, schaffen einen vertrauensvollen Lern- und Übungsraum und tragen zum Kinderschutz bei.

## Hinweise zur Begleitung der Prävention



Kinder brauchen einen sicheren Rahmen und Begleitung, damit sie erkunden können, wie Leben in Gemeinschaften gelingen kann, auch wenn Unlust, Ärger, Wut auftauchen. Sie brauchen ein wohlwollendes Übungsfeld, in dem sie Strategien entwickeln, die das Regulieren erleichtern. Pädagog\*innen und Eltern haben dabei in jedem Entwicklungsalter eine entscheidende Rolle in der Prävention emotionaler Akutsituationen.

Die in diesem Kapitel dargestellten Schritte der Prävention zielen darauf ab, die Fähigkeiten der Kinder in folgenden drei Bereichen zu erweitern:

### **Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung:**

Kinder zeigen Emotionen mimisch und gestisch - ehe sie diese selbst bewusst wahrnehmen und benennen. Spiegelstationen, Bildkarten, Bücher helfen dabei (siehe Material und Literatur im Anhang).

### **Benennung von Emotionen und wahrnehmbaren Vorgängen im Körper:**

Erwachsene können Kindern helfen, diese Gefühle sprachlich einzuordnen. Kinderbücher und evidenzbasierte Programme unterstützen dabei verschiedene Emotionen kennen- und benennen zu lernen.

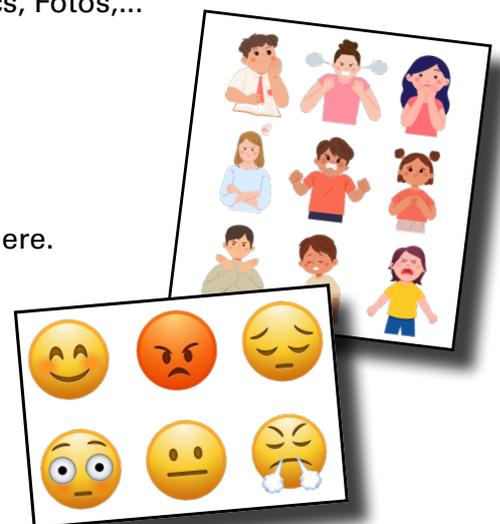
### **Information über körperinterne Abläufe:**

Kinder sind empfänglich für Information, wie Wut im Zusammenspiel von Hirn und Bauch entsteht, was dabei im Körper wahrnehmbar ist und wie man die überschießenden Emotionen regulieren kann.

### **WUT-Detektiv: Wut bei anderen erkennen**

Material: Bilder von verschiedenen Gefühlen, z.B. Emojis, Comics, Fotos,...

-  Welches Foto/Kind zeigt Ärger, Wut, Zorn?
-  Welches Emoji zeigt Ärger, Zorn, Wut?
-  Sortiere die Karten in ärgerlich-wütende Gefühle und andere.



### **WUT-Detektiv mit Spiegel: Wut bei sich erkennen**

Material: Handspiegel, Standspiegel oder Zerrspiegel

-  Schau genau – wie ist Dein Wutgesicht? Zeichne es. Vergleiche mit anderen.
-  Schau genau – so zeigt Dein Körper die Wut. Zeichne es. Vergleiche mit anderen.

## **Zeigen der Wut: Wut gestisch/szenisch ausdrücken**

Das Darstellen von Wut und Zorn ist nicht leicht – ein assoziativer Zugang kann Kindern den Weg zum eigenen Erleben und Wahrnehmen ebnet. Identifikationsfiguren wie Handpuppen, Stofftiere unterstützen dabei.

Material: Handpuppen, Pantomime, Schauspielen

- ☞ Zeig uns für 5 Sekunden wie Du wütend bist, einmal lautlos, einmal als Geräusch.
- ☞ Zeig mir wie Du wütend verschiedene Tätigkeiten machst, z.B. wütend Anziehen/ausziehen, wütend Lego spielen, wütend Schultasche packen,...

## **Erzählen von WUT-Auslösern/WUT-Situationen**

Das Erzählen über Situationen und Auslöser von Ärger, Wut und Zorn schafft Zugang zum bewussten Wahrnehmen des eigenen Erlebens.

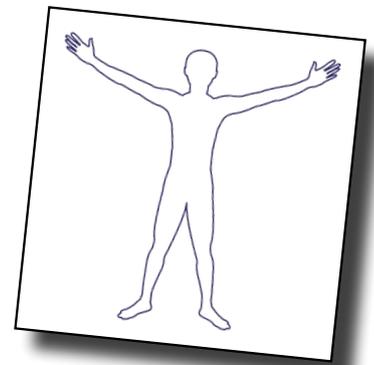
- ☞ Was kann Dich richtig wütend machen?
- ☞ Wer kann Dich wütend machen?
- ☞ Wo/Wann hast Du das erlebt (Schule/ Pausenhof/ Lernen/ Zuhause/ Spielplatz/ Strasse/ Geschäft/ Auto,... )?

## **Spüren von Wut im Körper**

Das Erforschen des eigenen Erlebens führt Kinder zur wahrnehmenden Beschreibung körperlicher Vorgänge (Interozeption). Erwachsene können Kindern helfen, diese Gefühle sprachlich einzuordnen.

Material: Körperrumriss zum Ausmalen

- ☞ Du hast eben davon erzählt, als Du richtig wütend warst.
- ☞ Welche Farbe hat Deine Wut?
- ☞ Wähle eine Farbe und zeichne ein, wo Du Deine Wut spürst.
- ☞ Erzähle, wie Du die Wut in Deinem Körper spürst.



## **Die Wahrnehmung anderer hören**

Der Austausch mit anderen über diese körperlichen Erfahrungen bei großer Wut unterstützt die Perspektivenübernahmen und erweitert die soziale Feinfühligkeit.

- ☞ Zeig, wo Du die Wut in Deinem Körper spürst.
- ☞ Wie spürst Du die Wut in Deinem Körper?
- ☞ Was erzählen andere Leute darüber, wo und wie sie die Wutenergie spüren?  
Frag Deine Mama/Deinen Papa/Deine Geschwister.

## Von der Wut anderer erfahren

Bilderbücher, die das Thema heftiger Emotionen wie Ärger, Wut und Zorn aufgreifen bieten alters-spezifische Zugänge und vielfältige Möglichkeiten von der Wut anderer zu erfahren. Sie leiten vor allem junge Kinder mit Protagonisten aus der Tier- oder Fantasiewelt zum Erleben und Verarbeiten heftiger Emotionen. Für Kinder im Schulalter finden sich Identifikationsfiguren. Sie erleichtern das Einfühlen in das Erleben anderer und schulen die Perspektivenübernahme. Fundierte Erklärungen zu körperbezogenen Abläufen decken den forschend erkundenden Zugang für ältere Schüler\*innen ab. Siehe „**Themenbezogene Literatur und Kinderbücher**“ im Anhang.

## Von körperinternen Abläufen bei akuter Wut erfahren

Kinder sind empfänglich für Information, wie Wut im Zusammenspiel von Hirn und Bauch entsteht, was dabei im Körper wahrnehmbar ist und wie man die überschießenden Emotionen regulieren kann. Sie können erfahren, dass es nötig ist einen klaren Kopf zu kriegen. Dann kann man angemessene Lösungswege suchen und finden.



### **Was passiert in Deinem Körper wenn Du wütend wirst?**

Stell dir vor, in deinem Gehirn gibt es ein Denk-Hirn das denkt und plant (Frontalhirn) und eine Warnzentrale (das limbische System). In dieser Warnzentrale sitzt ein Wächter/eine Wächterin und achtet ganz genau darauf, ob etwas unfair oder gefährlich ist. In der Warnzentrale drückt der/die WächterIn (die Amygdala) auf „Alarm!“, wenn etwas nicht stimmt – zum Beispiel, wenn dir jemand dein Lieblingsspielzeug wegnimmt oder deine Pläne durchkreuzt werden.

Wenn Alarm ist, schickt die Warnzentrale einen Botenstoff an die Nebennieren und fordert dort viel Energie an (Hirn-Nebennieren-Achse). Die Nebennieren sind wie kleine Energiekraftwerke und sitzen wie kleine Hüte auf deinen Nieren.

Die Nebennieren schütten Adrenalin aus, eine Art Turbo-Saft für deinen Körper, der dein Herz schneller schlagen lässt und deine Muskeln anspannt. Dein Körper hat dann WUT-Energie um blitzschnell zu handeln - oft bedeutet das kämpfen oder flüchten oder erstarren.

Zuviel Turbosaft /Adrenalin flutet aber leider den Teil Deines Gehirns, mit dem du nachdenkst und kluge Entscheidungen treffen oder Lösungen finden kannst.

Das Denksystem kann nicht mehr gut arbeiten – es ist blind vor Wut und sieht rot!

Da braucht es ein STOPP! Sonst kann es passieren, dass Fäuste wild wirbeln, Füße treten, wilde Worte aus Deinem Mund kommen und Du andere verletzt.

## Vergleiche für die heftige Energie von Wut finden/darstellen

Ist WUT-Energie wie ein Vulkanausbruch, ein Sturm, eine Flut, eine Explosion,...? Oder wie ein Monster, ein wildes Tier,...? Vergleiche können auf verschiedene Arten erarbeitet werden:

- Verbaler Ausdruck – Nomen: WUT -Flut, -Strudel, -Ausbruch, -Explosion, ...  
Verben: blubbern, dampfen, aufsteigen, ausbrechen, explodieren,...
- Gestischer/szenischer Ausdruck – mit Handpuppen, Pantomime, Schauspiel
- Bildender Ausdruck – mit Farbe, Stifte, Pinsel, Maluntergründe, Ton, Erde,...
- Musikalischer Ausdruck – mit Lauten, Tönen, Gesang
- Rhythmischer Ausdruck – mit Rythmen, Bobby-Perkussion, Tanz,...

## Vergleiche experimentell erlebbar machen

z.B.: Backpulvervulkan

Material: Glas/umhüllt mit Alufolie auf flachem Teller

Turbosaft: Essig mit etwas Spülmittel ins Glas geben (halbvoll):

Kleine Löffelchen und Backpulver bereitlegen:

-  Stell Dir vor was/wer Dich wütend machen kann.  
Nenne einen Wutauslöser und leere für jeden Auslöser ein kleines Löffelchen ins Innere des Vulkans. Wie viele Auslöser braucht es, bis der Vulkan überschäumt?

## Wie könnte Deine WUT-Warnzentrale aussehen?

-  Hast Du im Hirn einen WUT-Wächter/eine WUT-Wächterin? Wie sieht der/die aus? Oder ist es eine WUT-Warnzentrale? Zeichne deine Idee.

## WUT- Regulationsstrategien

Der Austausch über erlebte/erprobte Regulation fällt Kindern im Schulalter leichter als ganz jungen Kindern. Fragen im Anschluss an ihre erzählten Erfahrungen schaffen Zugang.

-  Was tust Du, dass Dein Ärger, Deine Wut weniger wird?
- > Zuhause
  - > in der Gruppe, Klasse
  - > am Weg zur Schule, im Bus, ....

## WUT-STOP Strategien erlernen



Kinder, die bis zum Schulalter wenig Inhibition von spontanen Impulsen und Steuerfähigkeit erworben haben brauchen gezielte Übungen um ihre Warnzentrale und den Wachposten zu trainieren. Rhythmik-Sport-Musik-Einheiten zum Erproben von raschem Wechsel der Dynamik bereiten den Weg zur kognitiven Steuerung. Achtsamkeit auf innere Abläufe und handlungsanleitende Sprache unterstützen die Regulation.

Für den Erwerb von kognitiven Strategien zur Regulation von akuter Wut sind folgende präventive Schritte wesentlich:

### **WUT-STOPP-AMPEL**

Die Farben der WUT-STOPP-AMPEL können das Denkhirn leiten.

### **WUT-STOPP-PLATZ**

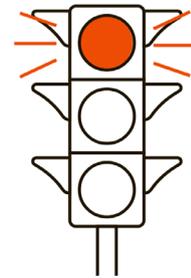
Ein WUT-STOPP-PLATZ bietet einen sicheren Ort, bis die akute WUT-Flut vorbei ist und das Denkhirn frei wird, um Lösungen zu finden.

### **WUT-AKUT-STOPPER**

Die WUT-AKUT-STOPPER sind geniale Tricks, wie man akute WUT-FLUT ohne andere Hilfsmittel stoppen kann.

## WUT-STOPP-AMPEL

Die WUT-STOPP-AMPEL kann das Denkhirn und Wachsensystem leiten:  
Die Bedeutung der Ampelfarben ist bereits ganz jungen Kindern bekannt und kann die kognitive Emotionsregulation anleiten.



Überlege, was dir die Ampelfarbe sagt.  
Bei akuter Wut kann sie dich gut leiten:



### ROT - heißt STOPP !



Manchmal sind wir so wütend, dass es besser ist wir stoppen - so ähnlich wie bei der Ampel. Wenn die auf ROT ist, bleiben wir stehen:  
Du kannst dann im Raum sitzen oder stehen bleiben – oder auch auf den Platz gehen, an dem es für Dich leichter wird - den wir gemeinsam gesucht haben.

STOPP: Halt inne!



### GELB heißt ACHTUNG!



Da können wir achten und uns umsehen / orientieren, so ähnlich wie bei der Ampel. Wenn die auf GELB ist, bleiben wir stehen:  
Du kannst achten, wie Deine Wut weniger wird, Du kannst überlegen, was Du möchtest und wie das miteinander in der Gruppe / in der Familie gehen kann.

ACHTUNG: Überlege! Was brauche ich und was brauchen andere?



### GRÜN heißt LOS!



Da hast du eine Lösung gefunden - und eine Idee, wie es weiter geht, so ähnlich wie bei der Ampel. Wenn die auf GRÜN ist, gehst Du los,  
Du kannst sagen, wie Du das nun machen wirst, sodass Du allein/mit anderen gut spielen/arbeiten kannst.

LOS – probier es aus!

	<b>STOPP:</b> Ich stoppe und warte, bis der Wutstrudel vorbei ist auf meinem Stopp-Platz.
	<b>ACHTUNG:</b> Der Kopf wird klarer. Ich überlege. Ich achte auf mich und andere.
	<b>LOS:</b> Ich habe eine Lösung! So werde ich es machen. Los - ich probier es aus!

## **Finden eines sicheren Platzes für den WUT-STOPP**

Kinder brauchen Zeit und einen sicheren Rahmen um das Übermaß an Energie zu regulieren. Dafür ist ein vorab vereinbarter WUT-STOPP-Platz hilfreich, an dem das Kind allein sein kann.

**TIPP: Besprechen Sie in der Gruppe, was einen sicheren Platz (safe place) ausmacht, an dem die WUT-Flut stoppen kann:**

zB.: Ich kann dort für mich sein,

- bis mein Kopf klarer ist
- bis ich eine Idee habe, wie ich weitermachen möchte
- bis ich weiß, wie ich mit anderen spielen kann
- bis ich sagen kann, was ich brauche.

**TIPP: Ermutigen sie die Kinder ihren sicheren Platz (WUT-STOPP-Platz) im Raum zu finden und ganz in Ruhe auszuprobieren, wie es sich dort anfühlt (ev. Einzelnen oder in Kleingruppen):**

 Sieh Dich im Raum um. Wo könnte da ein Platz sein, an dem Du ruhiger wirst, wenn die WUT-Flut ganz heftig ist? Probier ihn aus.

Das Kind zeigt seinen WUT-STOPP-Platz (Pädagog\*innen notieren die Plätze, die die Kinder genannt haben. Teppichfliesen in neutraler Farbe können als WUT-STOPP-Platz mitten im Raum dienen.

**TIPP: Erklären sie, dass jedes Kind die AMPEL-FARBEN (als Karten in Körbchen bereithalten) auf den WUT-STOPP-Platz mitnehmen kann.**

 Hier siehst Du die Ampelfarben. Die kannst Du zu deinem WUT-STOPP-Platz mitnehmen. Wenn Du die grüne Ampelfarbe hochhältst, zeigst Du mir, dass Du eine Lösung hast. Du kannst mir sagen, wie Du selbst oder mit anderen gut spielen/arbeiten kannst und das dann gleich ausprobieren.

## **WUT-AKUT-STOPPER**

Hier ein paar Tricks, mit denen der WUT-Vulkan, die WUT-Flut, der WUT-Sturm gestoppt werden kann, damit der Zugang zum Denkhirn möglich wird.

STOPP-Strategien, die du in dir hast:

- 
- Sag stopp und bleib stehen, wie bei einer roten Ampel.
  - Atme 5 mal tief ein und ganz langsam aus.
  - Zähl langsam bis 10 und zurück. Oder gleich bis 100.
  - Schüttele Deine Arme und Beine gut durch.
  - Drück abwechselnd Zehenspitzen und Ferse hoch.
  - Steh erst auf einem Bein und dann auf dem anderen bis du kippst.

 Probier die WUT-AKUT-STOPPER aus!

 Was könnte Dein bester WUT-AKUT-STOPPER sein?

 Nenne Deine eigenen WUT-AKUT-STOPP-Strategien!

Das Nennen von Sofortstrategien bedeutet noch nicht, dass dies in der Akutsituation angewendet werden kann, um den Ausbruch zu verhindern. Aber es ist ein erster Schritt.

## Ausleeren der WUT-Energie

Während des Unterrichts gibt es wenig Zeit, um den Rest der WUT-Energie loszuwerden.

 Das kannst Du in der Pause / am Nachmittag / in Deiner Freizeit tun, um den WUT-Turbo-Saft loszuwerden:

- dich bewegen - laufen, Rad fahren, schwimmen, schaukeln...
- deine Sinne schulen - in der Erde graben, Teig kneten, ...
- Übungen zur Achtsamkeit machen – Atemübungen, Yoga,...
- Muskelentspannung
- Eine halbe Stunde am Tag mal richtig in Bewegung sein – das wirkt Wunder. Das hilft Dir, um körperlich gesund zu bleiben.

 Hast Du weitere Ideen?

## **Hinweise zur Begleitung bei der Akut-Intervention**

In der präventiven Arbeit ist es wichtig zu klären, wie sich Pädagog\*innen im Team verhalten werden, wenn der WUT-Turbo-Saft in einem Kind aufsteigt und heftig zu werden droht:

### Vorabsprachen für die Akut-Intervention („Erste Hilfe“) zur De-eskalation

Besprechen sie, mit den Kindern

- dass sie oder andere Pädagog\*innen das WUT-TURBO-Kind zu seinem WUT-STOPP-Platz begleiten, falls die Wutreaktionen so heftig werden und das Kind sich/andere attackiert/verletzt.
- Sind mehrere WUT-TURBO-Kinder betroffen ist das STOPPEN unmittelbar am Platz der Eskalation günstig.
- dass sie oder andere Pädagog\*innen beim übererregten Kind (bei den Kindern) bleiben, bis die WUT-STOPP-Ampel zumindest auf GELB schaltet (das WUT-Turbo Kind/die WUT-Turbo Kinder ruhiger geworden ist/sind).
- wie sich Kinder, die nicht unmittelbar vom WUT-Ausbruch betroffen sind verhalten können während sie „Erste Hilfe“ für WUT-TURBO-Kinder leisten  
zB. – beim begonnenen Spiel/ihrer Arbeit weitermachen; zu ihrem Platz gehen und aufzeichnen, aufschreiben, was sie gerade fühlen,...

### Erklärung zur Akut-Intervention



- Wenn ich bei einem Kind sehe, dass die Fäuste wirbeln, die Füße treten, der Kopf ganz rot ist, die Augen zusammengekniffen sind, die Tränen spritzen, dann sag ich laut: STOPP!
- Ich erinnere das WUT-TURBO-Kind an den vereinbarten WUT-STOPP-Platz.
- Ich begleite das WUT-TURBO-Kind zum vereinbarten Platz.  
Ihr könnt dort weitermachen, wo ihr gerade spielt/arbeitet.
- Ich warte, bis das Kind die grüne AMPEL-Karte zeigt.
- Ich gehe zum Kind und höre, welche Lösung es gefunden hat.
- Ich begleite das Kind zur Gruppe / zum Platz / zur Weiterarbeit zurück.
- Ich Sorge dafür, dass wir einen Ort und eine Zeit für die Klärung finden.

**ACHTUNG:** Besprechen Sie im Team, wer „Erste Hilfe“ für WUT-TURBO-Kinder leistet und wer bei der Gruppe bleibt (benötigt Personalabsprache).

## Hinweise zur Begleitung nach der Akut-Intervention (Postvention)



Manchmal gelingt der WUT-STOPP nicht rechtzeitig und der WUT-Ausbruch, der WUT-Sturm, die WUT-Flut hat auch andere getroffen. Dann braucht es Klärung, wie es dazu gekommen ist und wie man diese Situation / diesen Konflikt anders lösen und den Schaden wieder gut machen kann.

In der präventiven Arbeit ist es wichtig den Kindern zu erklären, wie sich Pädagog\*innen verhalten werden wenn der WUT-TURBO-Saft in einem Kind aufsteigt und heftig zu werden droht. Konflikte können erst geklärt werden, wenn jede/r wieder guten Zugang zum „Denkhirn“ hat. Also nicht sofort und auf der Stelle – jedoch zeitnah und an einem passenden Ort.

Günstig dafür sind

- vorab vereinbarte und erprobte Orte (Klärungsstation, Demokratieplatz, Friedensbrücke,...)
- etablierte Gesprächsregeln (ausreden lassen, gewaltfreie Kommunikation,...)
- Begleitung der Kinder im Austausch von Sichtweisen (Perspektiven-übernahme)
- Ermutigung der Kinder Handlungsmöglichkeiten zu finden (abwarten, vorher fragen, ...)
- und zu erproben
- erste Schritte zur Lösung wahrnehmen und verstärken (positive Psychologie)

Bleiben Sie dran, auch wenn es nicht gleich gelingt. Sie unterstützen Kinder wesentliche Schlüsselkompetenzen für sozial-emotionales Lernen zu erwerben (Hodzic et al. (2018), Jones und Kahn (2017), Salisch und Wübker (2021)).

**Zu den Fähigkeiten Wut bei sich und anderen zu erkennen erwirbt das Kind die Fähigkeit...**

**...heftige Emotionen zu regulieren**

- Impulse zu kontrollieren
- mit Stress umzugehen
- auch bei Schwierigkeiten durchzuhalten und ausdauernd zu sein
- Belohnungen aufzuschieben

**...positive Ziele anzupeilen**

- Lösungen für sich finden
- Lösungen ausprobieren
- achten, dass keiner zu Schaden kommt.

**...und die Perspektive anderer wert zu schätzen**

- Überlegungen anderer hören und sozial wahrnehmend sein
- Lösungsmöglichkeiten besprechen und sozial achtsam sein
- Lösungsmöglichkeiten ausprobieren

Nationale und internationale Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Kompetenzen vielfältig wirken. Sie helfen **positive Beziehungen** zu anderen aufzubauen und zu erhalten (Reicher und Matischek-Jauk, 2018), sich seinen Lern- und Entwicklungsaufgaben zuzuwenden (Götz & Nett, 2017; Rademacher, 2020), **sozial-konstruktiv** mit anderen zu **interagieren/leben** (Weissberg, 2019) und ein positives Selbstbild aufzubauen, das zur **körperlichen und seelischen Gesundheit** beiträgt (Cefai & al. 2018). Kinder um das Schuleingangsalter zeigen, dass sie dafür noch Unterstützung brauchen (Hollerer et. al. 2021).

# Interventionen für Pädagog\*innen auf personaler Ebene

## Nachsorge und Vorsorge

Die Begleitung von Kindern in Akutsituationen kann zu hohem Stress und heftigen Emotionen führen (Ferreira et al., 2020; Hwang et al., 2017). Um professionell agieren zu können und die Belastung auf einem handhabbaren Niveau zu halten können folgende Fragen zur Reflexion dienen.

- Kennen Sie sich selbst und Ihre Reaktionstendenzen bei ansteigendem Stressniveau und unter akuter Belastung?
- Haben Sie Ihre Stressreaktionsmuster reflektiert (ererbte, beobachtete, von Vorbildern übernommene Muster)
- Wo im Körper spüren Sie die Anzeichen von Ärger, Zorn-Wut-Energie?

Wahrnehmen und sich Mini-Timeout verschaffen:

- Ein Glas Wasser trinken, Fenster zum Lüften öffnen, Raum wechseln, Sanduhr rieseln lassen,...
- Was sind ihre WUT-AKUT-STOPP-Strategien, um professionell im Alltag handeln zu können?
- Was sind ihre Entlastungsstrategien für die Regenerationsphase?

## Den WUT-Hormon-überschuss abbauen

Dies erfordert professionelle Entlastungsstrategien.

Folgende PSYforYOU-TIPPS sind hilfreich:

- 35-40 min repetitive körperliche Bewegung wie walken, radfahren, laufen bei mittlerer Atemfrequenz und mittlerem Energieniveau (geringes Schwitzen)
- Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, u.a.
- Meditation

Dadurch wird der Kopf frei, der Körper kann sich entspannen. Das Stressniveau sinkt. Dies trägt zur körperlichen und mentalen Gesundheit bei.

# Interventionen auf Team- / Systemebene



Diverse Forschungsergebnisse zu sozial-emotionalem Lernen weisen darauf hin, dass die Umsetzung effektiver Programme zum sozial-emotionalen Lernen eine systematische Umsetzung auf allen Ebenen berücksichtigen muss (Downes et al., 2018; Hollerer et al., 2021):

- in den Kindergruppen (oder Schulklassen)
- beim pädagogischen und nicht-pädagogischen Personal
- auf Leitungsebene und in der gesamten Einrichtungs- /Schul- Organisation
- unter Einbezug der Familien der Kinder
- und des Sozialraumes und seiner Bildungsorte

# Literatur

- Cefai, C., Bartolo, P. A., Cavioni, V. & Downes, P. (2018). NESET II report - Strengthening Social and Emotional Education as a core curricular area across the EU. Publications Office of the European Union.
- Götz, T. & Nett, U. (2017). Lernen. In T. Götz (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Selbstreguliertes Lernen* (2nd ed). Stuttgart: UTB.
- Downes, P., Nairz-Wirth, E., Rusinait, V., (2018). Structural Indicators for Inclusive Systems in and around Schools, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. Doi: 10.2766/200506.
- Götz, T., & Nett, U. (2017). Selbstreguliertes Lernen. In T. Götz (Ed.), *Emotion, Motivation und Selbstreguliertes Lernen* (2nd ed). UTB.
- Ferreira, M., Martinsone, B., & Talic, S. (2020). Promoting Sustainable Social Emotional Learning at School through Relationship-Centered Learning Environment, Teaching Methods and Formative Assessment. *Journal of Teacher Education for Sustainability*. 22(1), 21-36.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10 (2), 138-148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Hollerer, L., Schirgi, S. & Palezek, L. (2021). Entwicklungsaufgabe Emotionsregulation - ein pädagogisch-psychologischer Auftrag. In *Psychologie in Österreich*. 1/2021; S. 20-27.
- Hwang, Y.S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. (2017). A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance. *Teaching and Teacher Education*, 64, 26-42. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.015>
- Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The evidence base for how we learn: Supporting students' social emotional and academic development. Aspen Institute, National Commission on Social, Emotional and Academic Development. <https://eric.ed.gov/?id=ED577039>
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Petermann, F., & Wiedebusch S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3rd ed.). Hogrefe.
- Rademacher, A. (2020). Der längsschnittliche Zusammenhang zwischen vorschulischen Selbstregulationsfähigkeiten und akademischen Kompetenzen in der Grundschule. Eine systematische Literaturanalyse. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 51(3), 163-180.
- Reicher, H., & Matischek-Jauk, M. (2018). Soziale emotionales Lernen in der Schule: Konzepte – Potenziale – Evidenzbasierung. In M. Huber & S. Krause (Ed.), *Bildung und Emotion* (pp. 249-268). Springer.
- Salisch, M. von, & Wübker, M. (2021). Sprache und Emotionswissen. In M. von Salisch, O. Hormann, P. Cloos, K. Koch, C. Mähler (Eds.), *Fühlen Denken Sprechen. Alltagsintegrierte Sprachbildung in Kindertageseinrichtungen* (pp. 33-40). Waxmann.
- Weissberg, R. (2019). Promoting the Social and Emotional Learning of Millions of School Children. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 65-69.

## Themenbezogene Literatur und Kinderbücher

### Material zum Ausdrucken

WUT-STOPP-AMPEL

körperinterne Abläufe bei akuter Wut

Spüren von Wut im Körper

WUT-Detektiv: Wut bei anderen erkennen

# Themenbezogene Literatur und Kinderbücher

## 3.-4. Lebensjahr

- Böhm, A. & Warnes, T. (2022). Heute hab ich Wut im Bauch! Friedrich Oetinger.
- Cole, E. (2021). Ich bin stärker als Wut. Amazon Distribution.
- D'Allancé, M. (2000). Robbi regt sich auf. Moritz Verlag.
- Mennen, P. & Gotzen-Beek, B. (2010). Der kleine Trotzdrache. arsEdition.
- Schneider, L. & Görissen, J. (2019). Conni ist wütend. Carlsen.
- Neßhöver, N. & Sommer, E. (2019). Wenn ich wütend bin. Carlsen.
- Wellerdiek, J. (2022). Mein Gewittertag. Das Glück, Wut zu fühlen. Ein Kinderbuch über Gefühle für wütende Jungen und Mädchen. Sinn und Unsinn Kinderbücher.

## 5.-6. Lebensjahr

- Burger, S. (2019). Das Wut-Mut-Buch. Ein interaktives Mitmachbuch für Groß und Klein.
- Geisler, D. (2012). Wohin mit meiner Wut? Loewe.
- Geisler, D. (2020). Wie ist das mit dem Ärgern? Loewe.
- Mai, L. (2019). So viel Wut im Bauch. Wut Geschichten für Kinder. Ida lernt den Umgang mit Emotionen. Amazon Fulfillment.
- Nöstlinger, C. & Rasmus, J. (2012). Guter Drache & Böser Drache. Residenz Verlag.
- Neßhöver, N. & Sommer, E. (2019). Wenn ich wütend bin. Carlsen.
- Schwarz, B. & Tobhoven, M. (2004). Das kleine Wutmonster. Annette Betz.

## Ab 7. Lebensjahr

- Busse, M. & Scharlau, J. (2019). Zum Donnergrummel. Sternwiese.
- Dudenko, J. (2015). Mein Wut-Kritzeltuch. Für weniger Wut im Bauch. Pattloch.
- Schaaf, J., Eitenmüller, P., Schultz, M. & Stefcheva, A. E. (2020). Karli, der kribbelige Kugelfisch. Eine Geschichte für ausgeprägte Trotzköpfe. Hogrefe.
- Snowden, S. (2021). Ich muss nicht wütend sein. Das Mitmachbuch für Kinder. YES.

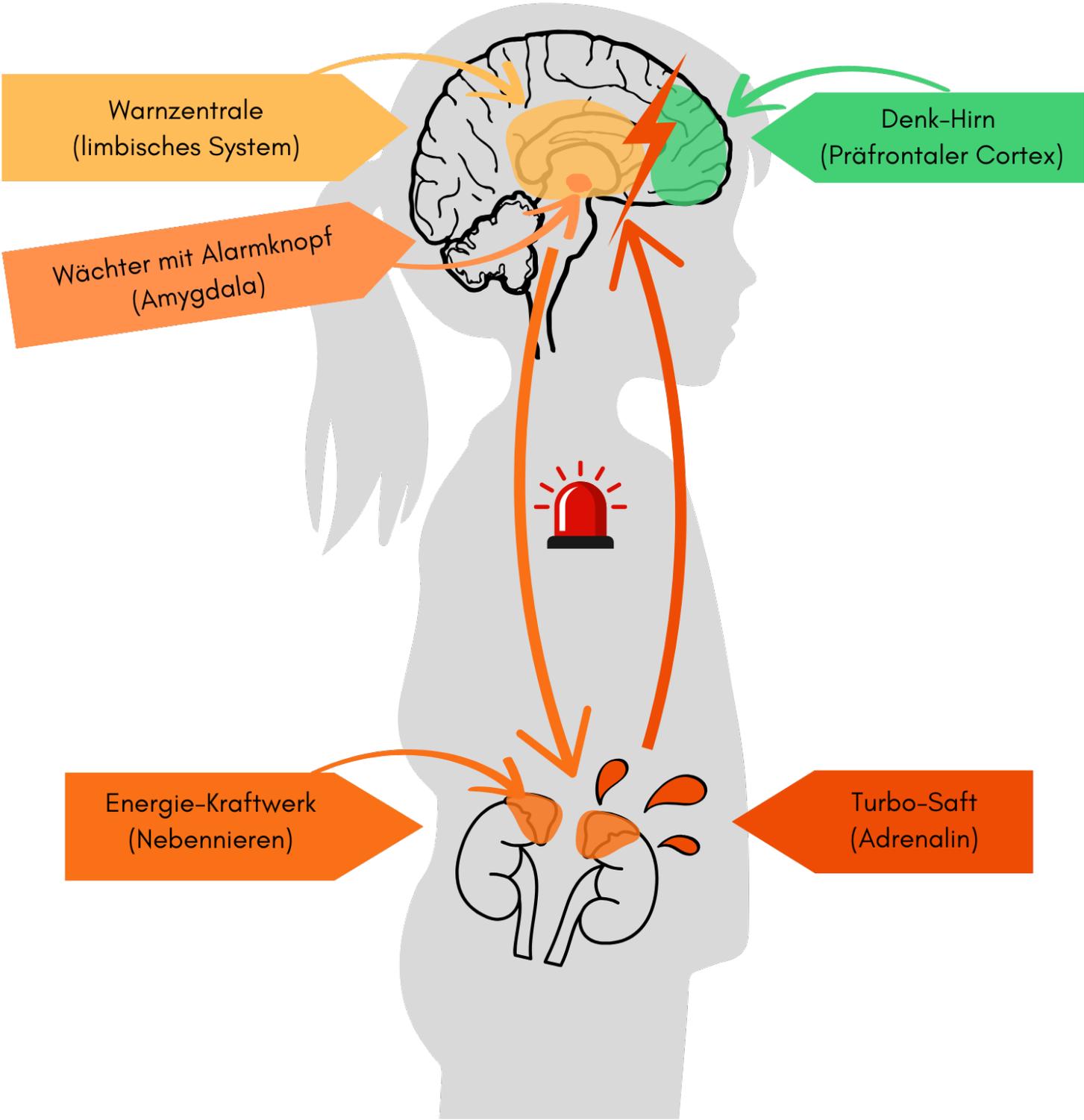
## Didaktische Literatur:

- Erkert, A. & Röhlings, I. (2020): Tschüss, Ärger, Zorn und Wut. Spielerisch mit Wut und anderen negativen Emotionen umgehen lernen. Kaufmann.
- Leitenstorfer, E. (2020). Wut-weg-Spiele. Don Bosco.
- Lohmann-Falkner, R. (2013). Wut ablassen ohne wehzutun. Spiele zum Umgang mit Aggression und Zorn. Don Bosco.

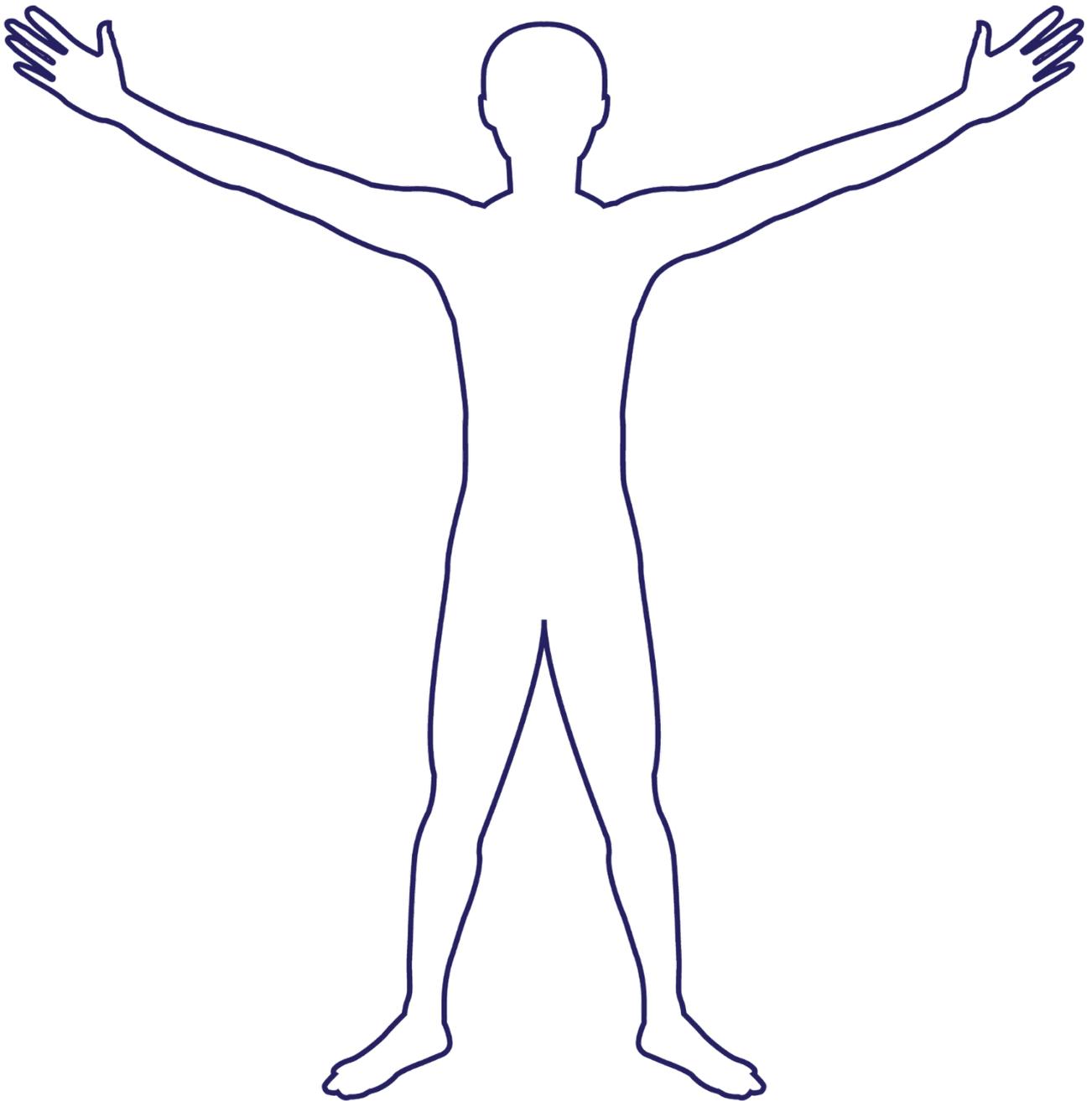
## WUT-STOPP-AMPEL

 A traffic light icon with three circles. The top circle is red and has red rays emanating from it. The middle and bottom circles are white.	<p><b>STOPP:</b> Ich stoppe und warte, bis der Wutstrudel vorbei ist auf meinem Stopp-Platz.</p>
 A traffic light icon with three circles. The middle circle is yellow and has yellow rays emanating from it. The top and bottom circles are white.	<p><b>ACHTUNG:</b> Der Kopf wird klarer. Ich überlege. Ich achte auf mich und andere.</p>
 A traffic light icon with three circles. The bottom circle is green and has green rays emanating from it. The top and middle circles are white.	<p><b>LOS:</b> Ich habe eine Lösung! So werde ich es machen. Los - ich probier es aus!</p>

# Körperinterne Abläufe bei akuter Wut



## **Spüren von Wut im Körper**



## WUT-Detektiv: Wut bei anderen erkennen



## WUT-Detektiv: Wut bei anderen erkennen

