

Anleitung zu: Wut im Körper

Wut wahrnehmen im Körper

Idee

Die Kinder lernen ihre Gefühle zu spüren und üben eine Strategie, im nächsten Wutanfall mit der freigewordenen Energie besser umzugehen.

Vorgehen

Für diese Übung eignet sich ein Raum mit viel Platz (Singsaal, Turnhalle, Pulte an den Rand stellen), damit sich die Kinder gut bewegen und sich hinlegen können.

Die Schülerinnen und Schüler sitzen am Boden im Kreis und versuchen sich vorzustellen, dass sie wütend sind. Es hilft ihnen, wenn sie sich an etwas erinnern, das sie wütend gemacht hat.

Mögliche Fragen dazu an die Kinder

- Wo spürst du die Wut im Körper?
- Wie fühlt sie sich an?
- Kannst du deine Wut vertreiben?
- Welche Farbe hat deine Wut?
- Was machst du, wenn du wütend bist?

Mögliche Umgangsformen mit dem Gefühl Wut ausprobieren:

- für sich durch den Raum rennen schnell-langsam, hüpfen, stampfen
- in weiche Matte schlagen oder boxen
- laut schreien
- irgendwo hinstellen und durchatmen
- den Mund schliessen, tief durch die Nase einatmen, die Luft 2 Sek. anhalten und langsam ausatmen. 5 mal wiederholen.
- sich hinlegen und tief durchatmen
- die Hände an den Ort des Körpers legen, wo die Wut gespürt wird
- Warme Sandsäckli geben, welche die Kinder sich auf den Körper legen.
- etwas essen oder trinken

Thema Streit ev anhängen/mögliche Fragestellungen:

- hat Streit mit Wut zu tun?
- wo spürst du Streit im Körper?
- beginnst du zu streiten, wenn du wütend bist?
- tut streiten gut?
- mit wem streitest du gerne?
- Unsere Streitregeln

Ergänzende Übung:

Kräftemessen mit Zeitungsschwertern

s. Anleitung www.pepinfo.ch/index.php?id=176 oder Workshopunterlagen

Material

Evtl. Decke oder Badetuch um auf den Boden zu liegen

Evtl. Sandsäcklein zum Wärmen (Tellerwärmer, Säckli zum Bestellen unter www.pepinfo.ch/upload/pepinfo/files/neue_Sandsaecklipreisliste.doc)