

Nimm deinen Stift und lies mit!

## Wie kommt die Wut in den Bauch – und wieder raus?

- 01 Du kennst das bestimmt: Jemand ärgert dich oder du schaffst etwas nicht, obwohl du dich anstrengst! Manchmal kann es auch sein, dass dir niemand zuhört. Dann wirst du wütend und merkst, dass du Herzklopfen
- 05 bekommst. Du kannst nicht mehr richtig nachdenken und du beginnst zu zittern. Deine Muskeln spannen sich an und du ballst die Fäuste. Am liebsten würdest du etwas kaputt machen oder losbrüllen. Manche Kinder schlagen auch zu. Später tut es uns oft leid, was
- 10 wir in unserer Aufgebrachtheit getan haben. Kinder, die ziemlich oft wütend werden, haben in der Regel wenige Freunde. Aber kann man einfach cool bleiben? Kann man lernen, seinen Zorn zu bewältigen? Das ist ganz schön schwer, aber es geht. Man muss erkennen,
- 15 wann und wie die Wut beginnt. Wie eine große Welle steigt sie in uns herauf und wir bekommen Herzklopfen. Außerdem wird unsere Atmung schneller. Man fühlt sich wie ein Vulkan vor dem Ausbruch.

A  
B

- Soll man nun die Wut hinunterschlucken oder brüllen? Wenn man alleine ist, kann man schreien. Aber nicht, wenn andere da sind. Die fühlen sich dann oft verletzt
- 25 und wollen nicht mehr mit uns zusammen sein. Deshalb brauchen wir einen Trick, wenn wir merken, dass wir wütend werden. Am besten ist, wenn wir zu uns selbst sagen: „Ich bin so wütend, dass ich losbrüllen könnte. Aber ich drehe mich jetzt einfach um und gehe weg.“
- 30 Besonders gut ist es, wenn man sich dann bewegen kann: Laufen, in einen Sack boxen oder auf dem Trampolin springen. Manchen hilft es auch, laut Musik zu hören. Wenn die Wut weniger geworden ist, kann man zum anderen sagen: Das was du getan hast, macht mich wütend. Ich möchte nicht, dass du das machst. Vielleicht entschuldigt der andere sich dann. Oder man
- 35 erkennt, dass etwas gar nicht so gemeint war.

