

„Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.“

*Aristoteles*

Leseprobe

# Vorwort

Wut hat einen schlechten Ruf. Wir bringen Wut oft mit Zorn, Gewalt und Aggressivität in Verbindung. Aber Wut hat auch positive Seiten. Wir müssen nur lernen, wie wir die Energie der Wut in andere Bahnen lenken und konstruktiv nutzen können.

Aber was ist Wut eigentlich?

Wut ist eine missverstandene Emotion und selten existiert für Wut ein bewusster Raum. Wir streben nach Liebe, Freude und Harmonie. Da hat Wut natürlich keinen Platz. Wut wird häufig mit Aggression verwechselt. Wut und Aggression sind aber nicht dasselbe. Entscheidend ist, Wut zu kultivieren und sie bewusst zu erleben, denn sie gehört zu einer gesunden Entwicklung dazu. Es ist wichtig, die Balance zu halten zwischen unterdrückter Wut und zu heftig ausgelebter Wut – beides ist ungesund. Wut ist eine sehr emotionale Reaktion, die meist durch eine unangenehme Situation ausgelöst wird. Wir haben versucht, das Thema „Wut“ in Max' Alltag aufzugreifen und zu zeigen, in welchen unterschiedlichen Situationen sie auftauchen kann. Aus unserer Erfahrung mit Schülern, der Auseinandersetzung mit besonderen Kindern und nicht zuletzt dem Umgang mit unseren eigenen Kindern haben wir einige Strategien entwickelt, von denen wir euch gerne erzählen wollen.


**Manuela Eitler-Sedlak und Petra Ott**

Leseprobe

# Inhalt


Das ist Max	8
Der Vulkan	14
Schneckenhaus	30
Trampolinspringer	40
Spielverderber und Wutmonster	48
Auf meiner Seite	58
Gummiband	68
Ballonfahrt	80

# Das ist Max



Max ist ein ganz besonderer Junge. Es ist gut, besonders zu sein. Meistens. Manchmal wäre Max aber auch gerne weniger besonders.

Max kann gut Ski fahren und unheimlich schnell laufen. Er isst gerne Schokoladenpudding und liebt seine Hündin Maya über alles. Oft kann Max andere Kinder nicht verstehen. Es fällt ihm schwer, ihre Gefühle zu deuten. Manchmal ärgert sich Max über seine Ungeschicklichkeit und dass es ihm nicht gelingt, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Immer wieder wird er von Kindern gehänselt, weil er so „anders“ ist. Die Kinder können nicht genau erklären, was ihn so „anders“ macht. Wahrscheinlich ist es für sie genauso schwierig, Max und seine Gefühle zu verstehen.

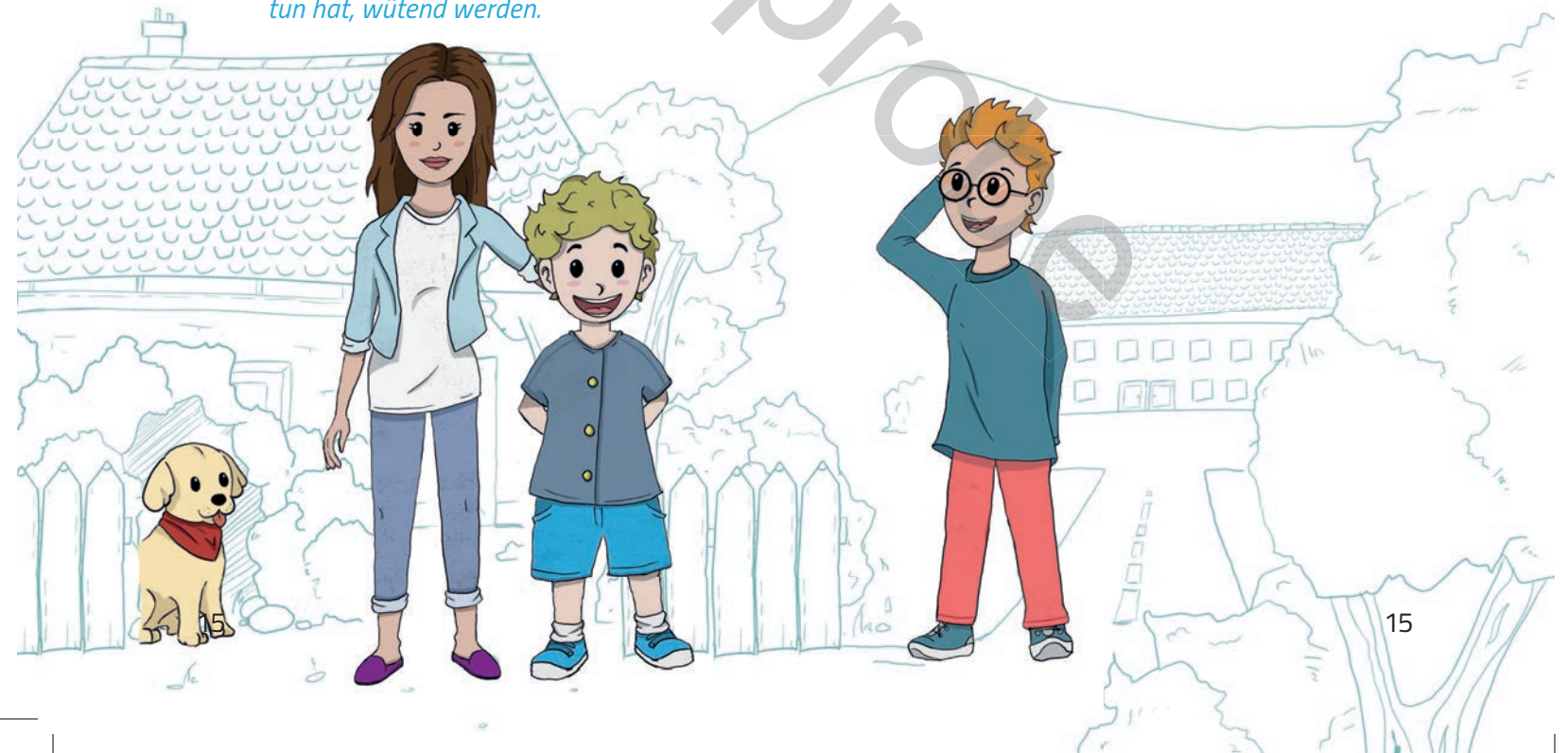


Max wohnt mit seiner Mama Annika und seinem jüngeren Bruder Simon in einem gemütlichen Haus in einer kleinen Stadt. Sein Papa wohnt in einer anderen Stadt und Max besucht ihn ab und zu. Der kleine Garten, der zum Haus gehört, ist von hohen Sträuchern und Büschen umgeben und für Max wie ein verwunschener Park, in dem er seiner Fantasie freien Lauf lassen kann. Unter einem besonders dichten Strauch befindet sich eine Höhle, in die Max ger-



ne hineinklettert, wenn ihm die Welt zu anstrengend wird oder wenn er traurig ist. Nur Maya darf in die Geheimhöhle mitkommen und oft erzählt er ihr dann, warum er gerade traurig ist. Maya ist eine sehr gute ZuhörerIn. In der Schule kommt Max meistens ganz gut zurecht. Er ist ein aufmerksamer Schüler und versucht, seine Aufgaben zu erfüllen. Max kann gut rechnen und erforscht gerne alles Mögliche. Er interessiert sich ganz besonders für Tiere und für den Welt- raum und alle Planeten. Nicht so toll findet Max das Schreiben und Lesen. Das ist beides sehr schwierig für ihn, obwohl er sich sehr bemüht. Mit seinen Klassenkameraden versteht sich Max gut, auch wenn er sich schwertut, wirklich gute Freunde zu finden. Außer Paul natürlich. Paul ist Max' bester Freund. Paul versteht ihn meistens und er hält auch dann zu ihm, wenn er ihn mal nicht versteht. Manchmal, wenn Max sich über etwas ärgert oder das Gefühl hat, dass ihn jemand ungerecht behandelt, wird er wütend. Aber nicht so, wie die meisten Menschen wütend werden, sondern viel, viel mehr.

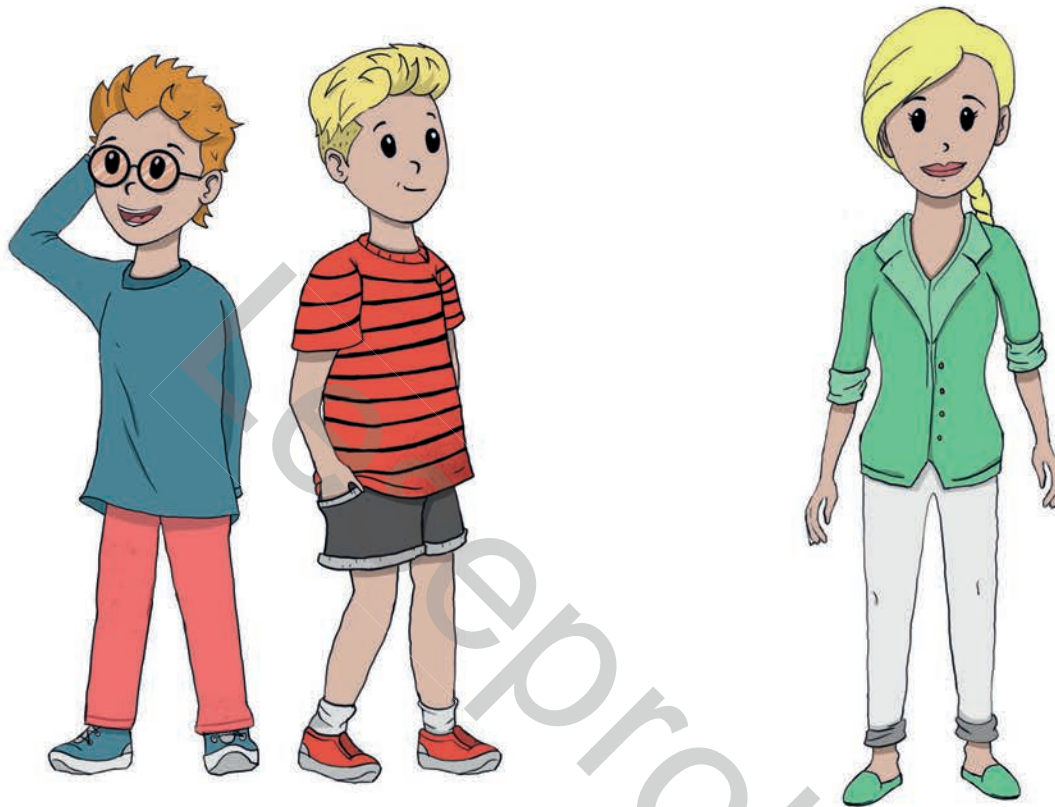
*Aber davon erzähle ich später. Ich werde auch davon erzählen, wie andere Menschen, mit denen Max zu tun hat, wütend werden.*





Seine Mama zum Beispiel. Sie ist eine ganz liebe Mama, sehr geduldig, freundlich und immer bemüht, in allen Dingen das Gute zu sehen. Aber sogar Mama kann zornig werden und dann scheint es so, als wären ihre Geduld, ihre Freundlichkeit und ihr Optimismus gemeinsam auf Urlaub gefahren. Ganz weit weg sind sie dann und die Wut kann sich in aller Ruhe ausbreiten.

Auch Simon kann ganz schön grimmig werden, wenn er einen schlechten Tag hat. Schlimm wird es dann, wenn Simons Grimmigkeit und Max' Wut aufeinandertreffen wie zwei Kampfhähne. Hui, das wird richtig laut!



Paul, Max' allerbesten Freund, ist manchmal grundlos beleidigt und kommt nur schwer wieder hinter seiner selbst gebauten Mauer hervor.

Bei Ben kommt es sogar ziemlich oft vor, dass er wütend wird, und Max gerät immer wieder in heftigen Streit mit ihm.

Am meisten wundert Max sich, dass sogar Edith, seiner wunderbaren Lehrerin, ganz selten auch der Kragen platzt.

*Du möchtest wissen, wer ich überhaupt bin und warum ich dir das alles erzähle? Hm, ich bin sozusagen ein „Insider“. Ich kenne die Wut sehr gut und kann dir einige Geheimnisse über sie erzählen. Mehr will ich jetzt noch nicht verraten, aber ich würde dir gerne jemanden vorstellen, der sich mit der Wut auch sehr gut auskennt: Das ist Emil Emozius, ein berühmter Arzt und Forscher, der sich schon seit vielen Jahren mit den Gefühlen der Menschen beschäftigt. Seine Patienten leiden nicht an Husten, Rückenschmerzen oder Fieber. Sie kommen zu ihm, wenn sie Probleme mit ihren Gefühlen haben. Zum Beispiel wenn sie sehr traurig sind oder sehr wütend oder sehr gekränkt und nicht einmal selbst wissen, warum. Was Dr. Emozius zu Max und dessen Erlebnissen zu sagen hat, kannst du in den blauen Kästchen nachlesen. Ich muss dich allerdings warnen: Emil Emozius ist Wissenschaftler und deshalb fällt es ihm manchmal schwer, in einer Sprache zu sprechen, die jeder verstehen kann. Falls dir das zu langweilig ist, kannst du einfach weiterblättern. Du versäumst bestimmt nichts von der Geschichte.*



## Herr Dr. Emozius, wie entsteht Wut eigentlich?

„Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Wut entstehen kann:

Manchmal entsteht Wut dann, wenn man daran gehindert wird, das zu tun, worauf man gerade Lust hat. Eine andere Ursache für Wut oder Aggression sind unerfüllte Erwartungen. Jemand hat eine ganz spezielle Vorstellung, wie eine Situation ablaufen soll. Und dieser Jemand erwartet von allen anderen, dass sie seine Vorstellungen erfüllen. Ist das nicht der Fall, wird er wütend. Oft ärgern wir uns auch über uns selbst. Wenn uns Dinge nicht so gut gelingen oder wenn wir uns vor anderen nicht so verhalten, wie wir es gerne tun würden. Wenn wir zum Beispiel cooler sein wollen, als wir sind. Dann richtet sich die Wut gegen uns selbst.

Die häufigste Ursache ist, dass ein Mensch sich persönlich angegriffen fühlt und hinter dem Verhalten einer anderen Person eine feindselige, böse oder gemeine Absicht vermutet – nicht einen Zufall oder eine Ungeschicklich-

keit des anderen, sondern reine Absicht. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Anerkennung. Er oder sie will von anderen gemocht werden. Dieses Bedürfnis ist umso größer, je weniger Selbstachtung und Selbstbewusstsein diese Person hat.“



# Der Vulkan







Normalerweise geht Max gerne in die Schule. Er steht rechtzeitig auf, zieht sich in aller Ruhe an, putzt seine Zähne, isst zum Frühstück eine große Schale Cornflakes mit Milch und Honig. Danach geht er mit Maya in den Garten und spielt ein bisschen mit ihr. Er packt seine Schultasche ein, zieht seine Schuhe und Jacke an und macht sich auf den Weg in die Schule. Heute ist aber nicht normalerweise.

Max hat verschlafen und Mama auch. Sie weckt ihn viel zu spät auf und auch wenn sie sich sehr bemüht, ruhig zu wirken, merkt Max sofort, dass etwas anders ist an diesem Tag. Es ist einfach zu wenig Zeit da zwischen Aufstehen und Aus-dem-Haus-Gehen. Max zieht sich an, putzt sich die Zähne schneller als sonst, frühstückt hastig und packt seine Schultasche eilig ein. „Du kannst am Nachmittag mit Maya in den Garten gehen“, sagt Mama. Max nickt stumm. Er spürt ein seltsames Guggeln im Bauch, das auch nicht weggeht, als er schon auf dem Weg in die Schule ist.

*Du kannst dir dieses Guggeln so vorstellen wie das heiße Magma im Inneren eines Vulkans, das sachte vor sich hin brodelt. Von außen sieht der Vulkan ganz friedlich aus.*

Auch Max sieht von außen friedlich aus an diesem nicht normalen Tag. Er kommt gerade noch rechtzeitig in die Schule, begrüßt seine Mitschüler und seine Lehrerin. Die erste Stunde beginnt. Mathematik. Max mag Mathematik und ist normalerweise sehr gut darin. Aber heute gelingt ihm eine Rechnung nicht und er spürt, wie das Guggeln in seinem Bauch langsam stärker wird. Die Lehrerin holt Max an die Tafel und bittet ihn, eine Rechnung zu lösen. Normalerweise freut sich Max darüber, dass er zeigen darf, wie gut er rechnen kann. Heute nicht. Das Guggeln in seinem Bauch steigt langsam höher hinauf und hindert ihn daran, die Aufgabe richtig zu lösen. Er macht einen kleinen Fehler und bessert ihn sofort aus. Das Guggeln wird immer stärker.





*Das Magma im Vulkan brodelt immer heftiger und steigt langsam im Vulkanschlot auf. Von außen ist der Vulkan immer noch ruhig, aber wenn du ganz genau hinsiehst, kannst du feine Rauchschwaden erkennen, die langsam aufsteigen.*

Frau Lehrerin Edith kennt Max sehr gut und bemerkt die aufsteigenden Rauchschwaden. Sie lobt ihn dafür, dass er den Fehler selbst erkannt hat, und hilft ihm bei der Lösung der Rechnung. Max setzt sich wieder hin. Er kann sich nicht mehr konzentrieren. Ihm geistert immer noch der Fehler im Kopf herum und er fragt sich, warum er ihn gemacht hat.

*Der Vulkan brodelt weiter vor sich hin.*