

TEIL 1: HILFE, MEIN KIND IST WÜTEND UND AGGRESSIV! UND ICH GLEICH DAZU!

Durch den Lagerkoller kann es gut sein, dass das Aggressionspotential steigt. Das kann körperliche Gewalt sein, aber auch gewaltvolle Worte können ganz schön verletzen. Es wird herum geschrien, manchmal schaukelt sich das Ganze auch extrem in die Höhe. Denken Sie daran, auch Beschimpfungen, Bestrafungen, Beschämung oder Manipulationen sind ebenso Ausdrücke von Gewalt. Leider fallen zurzeit mögliche Strategien, wie Rausgehen, Freunde treffen, sich aus dem Weg gehen usw. weg. Doch irgendwohin muss die Aggression.

Was kann ich als Mama oder Papa machen? Ganz einfach: Durchatmen! Bewusst Ein- und Ausatmen – somit lenken Sie den Fokus auf sich! Zählen Sie laut auf zehn...so können Sie wieder klare Gedanken fassen. Und vielleicht gehen Sie einmal fünf Minuten in ein anderes Zimmer. Auch Ihr Kind braucht jetzt vielleicht mal einen Moment seine Ruhe. Doch danach braucht es auch ihre Hilfe, mit seiner Wut umgehen zu können. Unterstützen Sie ihr Kind, vielleicht mit ein paar lustigen Übungen.

Tief durchatmen

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und zählen in Gedanken langsam bis zehn. Es hilft auch Sätze zu wiederholen: „Ich bin ganz ruhig!“, „Das macht mir jetzt nichts aus!“ usw. So können Sie sich beruhigen. Hilfreich ist auch die 2-7-8-Atemübung. Während zwei Zählleinheiten einatmen, sieben Zählleinheiten lang den Atem anhalten und auf acht ausatmen.

Gorilla-Atmung – eine lustige Übung für die Kinder

Stellen Sie sich mit Ihren Kindern aufrecht hin und stellen sich vor, ein Gorilla zu sein. Durch die Nase einatmend breiten sie die Arme aus und bilden Fäuste. Ausatmend winkeln sie die Arme an, klopfen sich mit den Fäusten vorsichtig auf die Brust und rufen dabei ganz laut „UUUaaahhhh!“

Stressball kneten

Statt vor Wut mit der Faust auf den Tisch schlagen oder Türen zuschlagen, legen Sie sich einen Stressball zu oder Sie basteln einen zusammen. Diesen Stressball kann dann jeder, der es gerade braucht, kneten. So kann sich die Wut kanalisieren und keiner bekommt sie ab.

Material: herkömmliche Luftballons, Mehl, Reis oder Sand, einen Trichter oder eine Plastikflasche, einen wischfesten Markierstift, Wolle und Kleber

1. Schritt: Nehmen Sie eine leere Plastikflasche zur Hand. Befüllen Sie diese mit der für Ihren Wutball passende Menge an Mehl, Reis oder Sand. Nehmen Sie dafür einen Trichter. Empfehlung: Mischen Sie am besten Mehl und Reis ineinander. So schaffen Sie einen mittleren Festigkeitsgrad und Ihr Ball hält länger als mit einer reinen Mehlfüllung.
2. Schritt: Pusten Sie nun den gewünschten Ballon auf und stülpen Sie diesen über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.

3. Schritt: Kippen Sie nun die Flasche samt Luftballon um – so können Sie den Luftballon ganz leicht befüllen.
4. Sobald der Ballon befüllt ist, können Sie dessen Ende, also den Hals, von der Flasche abziehen. Arbeiten Sie langsam und vorsichtig. Halten Sie mit den Fingern so gut es geht die Öffnung des Ballons zu. Dann schnüren Sie den Ballon zu. Nun kann er noch schön dekoriert werden und fertig ist der Wutball.

Kälteschock auslösen

Ein starker Körperreiz kann Sie oder ihr Kind von der Wut ablenken. Lassen Sie sich z.B. kaltes Wasser über die Unterarme laufen. Dabei ist es aber wichtig, dass ihr Kind dies freiwillig macht!

Gedanken stoppen

Ist die Wut im Anmarsch, können wir uns bewusst „STOPP“ sagen – in Gedanken oder auch laut. Dabei können Sie sich ein knallrotes Stoppschild vorstellen und die Wutgedanken dabei ziehen lassen.

Wutwörterkette

Bildet aus allen Wörtern, die etwas mit Wut oder Aggression zu tun haben, eine Wort-Kette. Das nachfolgende Wort muss dabei mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnen. Z.B. "Wut" - "toben" - "Nervtöter" - "Rindvieh" - ...

Fechten mit Löffeln

Nimm in jede Hand einen Löffel. Auf den einen legst du einen Radiergummi, der andere bleibt leer. Dein Fechtpartner macht das gleiche. Jetzt fechtet ihr mit dem leeren Löffel drauflos. Dabei dürft ihr das andere Kind nicht berühren. In der anderen Hand haltet ihr den Löffel mit dem Radiergummi - so still, wie möglich! Wenn dein Radiergummi am längsten oben bleibt, hast du gewonnen.

Wut wegschreien

Das Wegschreien der Wut ist natürlich stark ortsabhängig und kann nicht zu jeder Tageszeit gemacht werden. Doch lassen Sie die Kinder auch einmal schreien, schimpfen und dabei mit den Füßen aufstampfen. Es dürfen auch Schimpfwörter benutzt werden. Das Ganze geht so lange bis die Wut verdampft ist.

Wut-Stein oder Wut-Puppe beschimpfen

Zum verbalen Abreagieren der Wut kann man einen Wut-Stein anfertigen. Dazu malt man eine grässliche Fratze auf einen flachen Stein. Alternativ kann auch eine Puppe oder ein Stofftier erhalten. Diese symbolische Figur darf das Kind nun beschimpfen. Es soll sich dazu selber neue Schimpfwörter ausdenken, wie Pubskanone, Monsterbacke, Nasenbär, Pudding-Plumpser, Knalltüten-Lurch oder Couchkissenteufel.

Wut durch körperliche Bewegung abreagieren

Besonders gut hilft Bewegung gegen Wut. So kann ein Kind seine Wut durch das Trommeln mit Kochlöffeln auf einem Karton oder ähnlichem abreagieren. Zum Wutablassen und dabei ins Schwitzen kommen kann das Kind aufgeblasene Luftballons mit den Füßen zertreten. Das erfordert etwas Geschick und viel Energie. Und natürlich benötigt man für dieses Wut-Spiel viel Platz. Eine Alternative hierzu ist der Wut-Sack. Dazu füllt man im Vorfeld einen Kartoffelsack mit Schaumstoff. Den weichen Sack hängt man dann im Raum auf und lässt das Kind darauf einschlagen. Dabei darf es lautstark seine Wut heraus schreien.

Wut mit Humor begegnen

Eine weitere Möglichkeit Wut abzulassen, ist das Kind aufzufordern Grimassen zu schneiden und sich dabei im Spiegel zu betrachten. Aus der Wut wird so wahrscheinlich ziemlich schnell Heiterkeit. Am besten machen Sie gleich mit!

Die Holzfälleratmung

Diese Atemübung wirkt entkrampfend und gleichzeitig anregend. Die Kinder können sie anwenden, um ihren Ärger oder ihre angestaute Wut raus- und loszulassen. Sie hilft auch bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Lassen sie zu Beginn die Kinder erzählen, was sie gerade geärgert hat. Im Anschluss „zerhacken“ alle gemeinsam ihren Ärger. Dazu stellen sich die Kinder in der Grätsche auf. Sie verschränken die Finger, als ob sie ein Beil in der Hand hätten. Einatmend haben sie das Beil mit den Armen weit nach oben über den Kopf und ausatmend beugen sie sich schwungvoll nach vorn, als wollten sie Holz hacken. Die Hände zielen mit dem Schlag auf den Boden und schwingen zwischen den Beinen durch. Gleichzeitig rufen sie laut „HA!“. Die Kinder lösen die Hände und lassen Kopf und Arme einige Atemzüge lang hängen, bevor sie sich einatmend Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Sonnengeflecht (Meditationsübung)

Eine kleine Mediationsübung, die Sie Ihrem Kind vorlesen können.

„Lege deine Hände auf deinen Bauch. Spüre das Gewicht deiner Hände und ihre Wärme. Du fühlst die Wärme, sie breitet sich über deinen ganzen Körper aus. Es ist, als sei der Bauch eine Sonne, deren warme Strahlen sich in deinem Körper ausbreiten. Sonnengeflecht strömend warm, Sonnengeflecht strömend warm. Du fühlst die Wärme in deinem Körper, in deinem Sonnengeflecht. Sonnengeflecht strömend warm. Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“