



**Aus Wutanfall wird Sauerpower**

# **Dein Mitfühl-Heft zum Thema Wut**

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Dieses Heft ...

... beschäftigt sich mit kindlichen Gefühlen und wie Du als Elternteil damit umgehst.

Je besser ein Kind mit seinen Gefühlen umgehen kann, desto gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher kann es durchs Leben gehen. Ein sozial und emotional gestärktes Kind ist in der Lage, gut auf sich und andere zu achten, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Es ist wahrscheinlicher, eine belastende Lebenssituation besser durchzustehen, wenn man Zugang zu seinen Gefühlen hat, sie spüren und ausdrücken kann. Nur so kann man sich auch überlegen, was guttut und hilft. Deshalb sind Kinder mit dieser Kompetenz im Laufe ihres Aufwachsens besser vor negativen Entwicklungen wie psychischen Problemen geschützt. Sie neigen als Jugendliche oder Erwachsene deutlich weniger zu Gewaltverhalten und Suchtverhalten wie Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

## Kapitel 1: Wusstest Du?

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie uns in Kontakt mit anderen Menschen.

### Dein Kind lernt den Umgang mit Gefühlen gerade erst.

Du kannst ihm aktiv dabei helfen, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen.



### In diesem Heft geht es um das Gefühl Wut.

Bestimmt warst Du schon mal ärgerlich oder frustriert. Das gehört zu unserem Leben dazu. Wütend zu sein ist genauso normal wie glücklich, ängstlich oder traurig zu sein. Demnach haben alle Gefühle die gleiche Berechtigung.

Wut kann sich gegen uns selber oder gegen andere Menschen richten. Manchmal erscheint es uns als gute Lösung, mit der Wut oder Frust umzugehen, indem

wir uns selbst oder andere verletzen. Das kann sich kurzfristig befriedigend anfühlen.

Dennoch gibt es passendere Möglichkeiten mit dem Gefühl Wut umzugehen.

Die Wut hat einen schlechteren Ruf als sie verdient. Denn manchmal werden wütende Menschen als unbequem befunden: „Jetzt bist Du aber zickig.“ Auch Kinder.

Dabei zeigt die Wut uns, dass uns etwas wichtig ist. Die Wut kann Antreiberin sein und uns Kraft geben. Wütend zu sein, kann nämlich auch bedeuten, dass wir ein Bedürfnis nicht erfüllt bekommen. Dann lässt dieses Gefühl uns innehalten und nachdenken: Warum wir dieses Bedürfnis gerade haben ... Warum es gerade nicht erfüllt werden kann bzw. warum Du es Dir gerade nicht erfüllen kannst.

So können wir dann bessere, passendere Strategien entwickeln, die Wut anzunehmen und damit umzugehen.

Hier zum besseren Verständnis ein Beispiel – zur Verbindung zwischen Bedürfnis und Gefühl beim Kind:

- ▶ Dein Kind möchte mit seinen Freund\*innen spielen.  
Bedürfnisse könnten hier sein: Zugehörigkeit, Freundschaft, Nähe, Zuneigung.
- ▶ Die Freund\*innen wollen dies nicht und weisen Dein Kind ab.  
Bedürfnisse Deines Kindes werden also nicht erfüllt.
- ▶ Dein Kind ist richtig sauer. Vielleicht ist es auch enttäuscht.  
Gefühl Traurigkeit kommt zur Wut dazu.
- ▶ Um diese Wut zu verarbeiten, könnte Dein Kinde jetzt seine Freund\*innen so sehr ärgern, dass sie nicht weiterspielen können.  
Dabei werden aber seine Bedürfnisse trotzdem nicht befriedigt. Die Freund\*innen werden sich vielleicht über Dein Kind ärgern und es erst recht nicht mitspielen lassen.
- ▶ Eine andere Strategie könnte sein, zu fragen, warum es nicht mitspielen darf.  
Es könnte den Freund\*innen sagen, dass es jetzt richtig sauer ist (und auch traurig), weil es sich so auf das gemeinsame Spielen gefreut hat.
- ▶ Vielleicht wäre dann die Antwort der Freund\*innen:  
*Wir haben das Spiel schon angefangen und wollen es alleine fertig spielen. Beim nächsten Spiel kannst Du dann dabei sein.*
- ▶ Bei dieser Strategie könnte der Ärger verfliegen und Dein Kind bekäme seine Bedürfnisse doch noch erfüllt.

Beispiele wie diese gibt es viele in der Welt unserer Kinder und auch bei uns Erwachsenen. Damit Du Dein Kind in solchen Situationen besser verstehen und begleiten kannst, zeigen wir Dir in diesem Heft verschiedene Möglichkeiten, Dein Kind dabei zu unterstützen. Damit es

- ▶ seine Wut erkennt und
- ▶ Möglichkeiten findet, der Wut zu begegnen.



## Kapitel 2:

### Nachspüren und Nachdenken zum Thema Wut

#### So kommt Ihr der Sauerpower näher

Kleine Kinder werden häufig regelrecht überwältigt von der Wut. Das ist normal und hat mit unserer Entwicklung zu tun. Kinder sind im Alter von ca. 1 ½ Jahren auf dem Weg, ihren eigenen Willen zu entwickeln und dazu gehört die ganze Bandbreite an Gefühlen, also auch die Wut.

Manchmal fallen in diesem Zusammenhang die Wörter „Trotzphase“ und „Autonomiephase“. In dieser „Phase“ macht das Kind einen wichtigen Entwicklungsschritt. Es löst sich nach und nach von seinen Eltern, möchte eigene Erfahrungen machen, stößt an Grenzen und erlebt sich als Teil eines Ganzen, mit allem was dazu gehört. Das kann ganz schön intensiv sein.

Bekommt das Kind z.B. seinen Willen (Bedürfnis) nicht, kann auf ein „*Ich will aber!*“ oder ein „*Ich kann das allein!*“ ein größerer Wutanfall folgen.



Zusätzlich wirkt sich auch Dein eigenes Verhalten auf den Umgang Deines Kindes mit seinen Gefühlen aus. Dein Kind beobachtet Dich und lernt von Dir.

Demnach beginnen wir damit, erstmal bei Dir als Elternteil zu schauen:

Wie gehst Du als Elternteil mit dem Thema Wut um?

Hier ein paar Anregungen zum Nachspüren und Nachdenken für Dich:

#### Sei ehrlich!

Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn z.B. die Wut in Dir hochkocht, Du das Gefühl hast, Du musst gleich platzen, und Du dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, lernt das Kind im ungünstigsten Fall, dass Wut verdeckt werden soll.

Vielleicht glaubt es dann auch, dass es für Deinen Ärger verantwortlich ist, obwohl Du eigentlich wegen einer anderen Situation wütend bist.

## Du kannst ein Vorbild sein!

Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Wut umgehen kann.

Sei mutig und offen für Deine Gefühle.

Schau mal genauer hin, was sich bei Dir tut und wie Du selbst mit Deinen Gefühlen umgehst.

Wie äußert sich die Wut bei Dir eigentlich? Wie siehst Du dann aus? Was tust Du dann?

Erzähl Deinem Kind davon, was Dich frustriert oder sauer werden lässt und wie Du damit umgehst. Die Themen sollten dabei kindgerecht bleiben.

## Hör zu!

Nimm die Wut Deines Kindes ernst.

Hör zu und frag genau nach, wenn es darüber spricht.

Frag Dich, welches Bedürfnis hinter der Wut steht.

Gib Deinem Kind die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen ab und zu wütend sind und Wut ein wichtiges Gefühl für uns ist.

Hilf ihm, damit umzugehen.

Die Wut schützt unsere Grenzen, zeigt Bedürfnisse an und verschafft uns Selbstbestimmung. Sie kann auch eine Form von Power sein, die uns antreibt und Veränderungen anstößt.

## Sei verständnisvoll!

Ist Dein Kind wütend, dann tu das nicht mit Sätzen ab wie *„Reiß dich zusammen!“* oder *„Führ Dich nicht so auf!“*

Bring Verständnis auf und gib Deinem Kind Sicherheit: *„Ich kann gut verstehen, dass Du das Eis jetzt gerne gehabt hättest und Du Dich deswegen ärgerst. Aber ich habe es so entschieden und wir meistern das jetzt zusammen.“*

Damit signalisierst Du Deinem Kind, dass Du Verständnis für seine Situation hast, aber trotzdem Deiner Entscheidung treu bleibst.



## Lasst die Wut raus!

Schaffe Möglichkeiten, dass Dein Kind die Wut rauslassen kann, ohne sich und andere dabei zu verletzen.

Du kannst vorschlagen, fünf Mal tief ein- und auszuatmen.

Oder kurz die Wut rauszuschreien.

Oder in ein Kissen zu hauen oder auch kurz zu rennen.

Oder einfach darüber zu reden.

## Sei für Dein Kind da!

Gerade wenn Dein Kind wütend ist: Bleib respektvoll. Sei geduldig. Und vermittele, dass Du auch in dieser Situation für Dein Kind da bist.

Vielleicht möchtet Ihr gemeinsam das Sauerpower-Spiel ausprobieren? Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.

## Gib Sicherheit und Halt!

Sobald sich der erste Sturm gelegt hat, gib Deinem Kind Nähe und nimm es in den Arm (sofern es das möchte).

Gib ihm Halt und sprich mit beruhigender Stimme.

Überleg mit ihm gemeinsam, wie man noch mit seiner Wut umgehen kann, was helfen könnte in einer solchen Situation.

## Tauscht Euch aus!

Du kannst Dein Kind auch unterstützen, indem Du von Deinen Erfahrungen mit der Wut erzählst.

Vielleicht warst Du mal aus einem ähnlichen Grund wütend – z. B. in Deiner Kindheit? Wie hast Du Dich gefühlt? Was hat Dir geholfen?

Bleib hier bei kindgerechten Themen, die dem Alter Deines Kindes entsprechen.

## Findet Worte für die Wut!

Hilf Deinem Kind, seinen Wortschatz für die Wut weiter zu entwickeln und zu erweitern. Damit es sagen kann, was es fühlt.

Andere Wort für die Wut sind beispielsweise

Ärger, Frust, Raserei, Aggression, Schnauze-voll-haben.

Beim Worte finden unterstützt beispielsweise das untenstehende Sauerpower-Spiel.

## Hinterfrag Dich!

Achte darauf, dass Du Kinder gleichbehandelst, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z. B. dürfen Jungs oft mehr Wut äußern als Mädchen. Dabei spüren alle die Wut auf gleiche Weise.

## Werdet zu Gefühlsexpertinnen beziehungsweise –experten!

Versuch herauszufinden, ob es etwas gibt, was Dein Kind regelmäßig wütend macht.

Überlegt Euch gemeinsam, was das nächste Mal in dieser Situation helfen könnte, damit die Wut gar nicht so groß werden muss. Sucht miteinander mögliche „Notausgänge“.

## Schaff einen überschaubaren Rahmen!

Überleg, wie Du Gefühlsausbrüchen vorbeugen kannst.

Habt Ihr beispielsweise mit Gefühlsausbrüchen wegen der Kleiderwahl am Morgen zu kämpfen, dann stell Deinem Kind beispielweise beim Anziehen nur zwei T-Shirts zur Wahl – nicht den ganzen Kleiderschrank.

Oder trifft die „Kleiderwahl“ schon am Abend vorher, wenn es morgens schnell gehen muss, und legt alles bereit.



## Kapitel 3: Wenn der Ärger da ist

### Die vier Tipps zum Umgang mit der Wut

Wichtig ist hier: Auch wenn Dein Kind sich auf den Boden wirft vor Wut, nach Dir schlägt oder laut schreit, möchte es Dich niemals persönlich ärgern oder strafen. Es ist in diesem Moment einfach absolut überfordert mit der Situation und dem aufkommenden Gefühl der Wut. Es kann sich noch nicht selbst regulieren und braucht deshalb deine Unterstützung.

#### Tipp 1: Bleib ruhig

Sprich mit ruhiger, tiefer Stimme.

Das vermittelt Deinem Kind Sicherheit und Halt während des emotionalen Ausnahmezustands.

#### Tipp 2: Schütze Dein Kind

Zeige klare Grenzen auf, wenn die Rage zu weit geht.

Das wäre beispielsweise, wenn Dein Kind sich oder andere verletzt. Dann sag „Stopp“. Und unterstreich dies mit einer klaren Körperhaltung, indem Du Dich auf Augenhöhe zum Kind begibst und ihm direkt in die Augen schaust.

#### Tipp 3: Akzeptiere die Wut

Respektiere das Gefühl Deines Kindes und sprich das auch aus: *„Ich kann mir gut vorstellen, dass Du jetzt wütend bist.“*

#### Tipp 4: Sucht Lösungen

Geht auf die Suche nach Lösungen für die Situation.

Hier ein Beispiel im Supermarkt: Dein Kind möchte ein Spielzeug haben und wird wütend, weil Du es nicht kaufst: *„Ich verstehe, dass Du sauer bist, weil Du den Teddy nicht bekommen kannst. Er ist wirklich kuschelig. Heute werden wir ihn nicht kaufen aber Du kannst ein Foto von ihm machen. So vergisst Du ihn nicht. Wenn Du magst, kannst Du ihn dann auf Deine Geburtstagswunschliste setzen.“*

## Kapitel 4:

# Mitfühlen und Spielen zum Gefühl Wut

Hier findest Du Ideen,

- ▶ wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Wut reden kannst und
- ▶ was hilft, wenn die Wut da ist.

## Werdet zu Sauerpower –Detektivinnen bzw. -Detektiven

Kommt gemeinsam der Wut auf die Spur!

- 1) Kannst Du Dich erinnern?  
Wann warst Du das letzte Mal wütend, rasend, fuchsteufelswild, frustriert, empört, bitterböse, geladen, aggressiv, fühltest dich auf den Fuß getreten oder warst sauer?  
Was genau ist passiert?  
Erzählt Euch gegenseitig davon.
- 2) Wie und wo kannst Du Wut in Deinem Körper spüren?  
Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Wut fühlt.  
Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?
  - ▶ Der Bauch zieht sich zusammen.
  - ▶ Man macht mit der Hand eine Faust.
  - ▶ Es fühlt sich an wie ein Erdbeben im Körper.
  - ▶ Man möchte schreien.
  - ▶ Man möchte mit dem Fuß stampfen.
  - ▶ Im Kopf rauscht es richtig.
  - ▶ Man könnte einfach platzen.
  - ▶ ... wie spürt ihr die Wut noch?



Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn man wütend ist, oder?

Man kann wütend auf sich sein, auf jemand anderen oder auch einfach so. Oft entsteht Wut dann, wenn Du daran gehindert wirst, das zu tun, was Du gerade willst. Zum Beispiel, wenn Du etwas sagen möchtest, aber keiner hört Dir zu. Wut zeigt Dir auch oft an, dass etwas nicht stimmt und Deine Grenzen verletzt wurden.



### Lass die Wut raus!

Manchmal ist die Wut so groß, dass Du sie ganz stark im Körper spürst.

Da ist dann richtig viel Sauerpower, die ganz schnell raus will.

Hier ein paar Ticks für Dein Kind, wie das gehen kann:

- ▶ Stampf ganz fest auf.
- ▶ Lass einen Wutschrei los.
- ▶ Beweg Dich oder renne ganz schnell.
- ▶ Schlag ganz doll in ein Kissen.
- ▶ Atme mal gaaaanz tiiiiief ein und aus. Am besten fünf Mal hintereinander.
- ▶ Puste einen Luftballon auf und puste so lange, bis er platzt.
- ▶ Mal Deine Wut auf ein Papier und zerreiß es anschließend in Stücke.
- ▶ Hol Dir Dein Lieblingsstofftier und erzähl ihm, was Dich so wütend macht. Oder Du probierst gleich das Sauerpower-Spiel aus (siehe unten).
- ▶ Du kannst aber auch zu einem lieben Menschen wie Mama oder Papa gehen und Dich in den Arm nehmen lassen. Überlegt gemeinsam, was passiert ist. Vielleicht findet Ihr eine Lösung, die Euch hilft, beim nächsten Mal nicht so doll wütend zu werden und anderen zu sagen, wo der Schuh drückt und was Dein Kind braucht.

Egal, warum Dein Kind wütend ist:

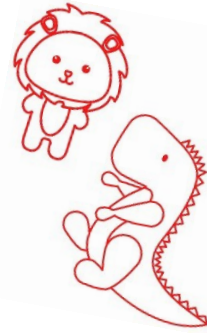
Ermutige es, die Wut rauszulassen.

Achte darauf, dass sich Dein Kind sich selbst und auch andere dabei nicht verletzt!

## Das Sauerpower-Spiel

Dafür braucht Ihr

- ▶ Kuscheltiere, Puppen, Figuren oder Bauklötze.



Und so geht's:

Überleg mal mit Deinem Kind:

- ▶ Gibt es etwas, das Dein Kind wütend macht oder gemacht hat?
- ▶ Beispiele:  
Hat es vielleicht jemand in der Kita geärgert und ist es sauer, weil es verletzt hat?  
Oder vermisst es jemanden und ist deswegen wütend?

Wenn Deinem Kind etwas eingefallen ist, was es wütend gemacht hat:

- ▶ Versucht Euch zu erinnern, wie sich die Wut in seinem Körper angefühlt hat:
- ▶ Wie sieht das Gesicht Deines Kindes aus, wenn es richtig wütend ist?
- ▶ Wo in seinem Körper spürt es die Wut?
- ▶ Hast Dein Kind ganz viel Energie, also Sauerpower, in sich?
- ▶ Ja? Wie kann es die Energie rauslassen?

Jetzt ermutige Dein Kind, die Situation nachzuspielen, in der es sich so doll geärgert hat. Dafür kann es die Gegenstände nutzen, die es sich ausgesucht hat.

So kann das klingen:

- ▶ *Schnapp Dir Deine Kuscheltiere, Puppen, Figuren oder Bauklötze.*
- ▶ *Such Dir einen Gegenstand aus, der für Dich steht/der Du bist.*
- ▶ *Dann such Dir noch einen weiteren Gegenstand aus. Das ist die Person, auf die Du sauer bist.*
- ▶ *Jetzt nimm beide Gegenstände in die Hand und lass sie sprechen. Das kannst Du auch gerne laut machen. Hierbei kannst Du ordentlich Sauerpower raus lassen! Sag der Person, warum sie Dich wütend gemacht hat. Was Du brauchst und was Du Dir wünschst. Vielleicht fällt Dir auch eine ganz neue Lösung für die Situation ein?*

Ermuntere Dein Kind, seine Wut mit anderen zu teilen: Es kann einer Person davon erzählen, bei der es sich wohlfühlt, warum es wütend bist.

Manchmal hilft es schon, darüber zu reden, und schon wird die Wut weniger.

## Wut mit Humor begegnen

Und so geht's:

- ▶ Eine weitere Möglichkeit, Wut abzulassen, ist, das Kind in seiner Wut erstmal ernst zu nehmen: *„Ich verstehe, dass Dich das wütend macht.“*
- ▶ Dann frag Dein Kind:  
*„Wie kann denn jetzt ein Anderer erkennen, dass Du wütend bist? Kannst Du mir das mal vormachen? Stell Dich doch mal vor den Spiegel und zeig mir das.“*
- ▶ Stell Dich selbst vor Dein Kind oder den Spiegel und zeig, wie das in Deinem Gesicht aussieht, wenn Du wütend bist.



Aus der Wut wird so wahrscheinlich ziemlich schnell Heiterkeit und dann könnt Ihr anschließend nochmal in Ruhe darüber sprechen.

# Über Papilio

Wir fördern Kinder im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten. Dafür bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Präventionsprogrammen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal rein bei [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Kontakt und Informationen

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94  
86156 Augsburg  
Fon 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

<https://kitagold.papilio.de/>

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Dieses Projekt wird durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention ermöglicht und durch das Bundesministerium der Justiz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages