

**Liebe Schülerinnen und Schüler,**

wir Trainer von Gewaltfrei Lernen grüßen euch ganz herzlich.  
Hast du dich in den letzten Tagen über Jemanden sehr aufgeregt?  
Fühlst du dich manchmal so wütend, dass du fast explodierst?

Wohin dann mit deiner Wut? Sie muss raus, aber so, dass du keinem wehtust!  
Denn: Große Wut stört uns dabei, im Streit klug zu reagieren!



**Es gibt aggressive Wut, die dich wild und dann böse werden lassen könnte:**

Wir fühlen uns wie ein Vulkan, in dem die feurige Lava aufsteigt und großen Druck erzeugt. Wir spüren den Druck unangenehm oder explodieren sogar, reagieren dann meistens unfair oder extrem. Oft behandeln wir dann andere schlechter, als wir eigentlich wollen... Danach fühlen wir uns noch schlechter, bekommen noch mehr Ärger oder haben uns vor Zuschauern ausrastend blamiert und schämen uns später.

**Und es gibt bockige Wut, die dich blockieren kann:**

Wenn wir uns bockig fühlen, sind wir über eine Situation entsetzt oder sauer oder sehr angespannt - anderen gegenüber eher ablehnend und verschlossen. Wir wissen in dem Moment nicht, was wir sagen könnten, fühlen uns vor Wut zum Reden blockiert. Wir können dann nicht locker reagieren – wissen noch nicht, was wir tun sollen - und das ärgert viele von uns noch mehr. Wir sind dann über alle enttäuscht, auch über uns.

**Mein Ziel ist es, meine Wut lenken zu können!**

Ich überlege in Wut kurz, was ich tue! Ich möchte meine Wut so lenken können, dass ich die Situation für mich möglichst gut löse,...auf alle Fälle nicht noch schlechter mache! Also versuche ich zuerst, nicht zu explodieren!

Gut ist, wenn ich die Kraft meiner Wut im Körper für einen starken Stand und eine kraftvolle Stimme nutze, um anderen in die Augen zu sagen, was ich möchte und was ich nicht möchte, zum Beispiel: „Stopp Paul, box mich nicht, was soll das? Das ist kein Spaß!“

**Wie kann ich meine Wut lenken?**

Mitten im Ärger:        Stoppe dich selbst und denke kurz nach, was du sagen willst!  
                                 Zur Not kannst du wegsehen oder etwas Abstand suchen!  
                                 Überlege zwei Lösungen, wie du nun gut reagieren könntest.  
                                 Entscheide dich für eine, die du am besten findest  
                                 Entweder in die Augen sprechen und einen Vorschlag machen  
                                 Ist dir das nicht möglich, ...dann geh weg vom anderen!

Nach dem Ärger:        Bewege dich sobald du kannst! Laufe durch den Schulhof, renne, kicke, klettere, springe eine Weile. Die Muskeln und deine Atmung werden dadurch lockerer. Lass die enorme Energie der Wut raus. Oder mach etwas Schönes in Ruhe, z.B. lesen, zeichnen, bauen, Musik hören in der Freizeit. Im Unterricht: Konzentriere dich auf die nächste Aufgabe, lenke dich damit ab. Mach sie gut, dann freust du dich später.

**Bitte übt noch einmal: Bleibt locker bei Beleidigungen!**

Gewinne den Machtkampf, den eine/r mit einer Beleidigung anfängt, durch COOL Bleiben. Sage entweder deine Meinung oder zeige die Elefantenhaut! Ein Schulterzucken lässt dich immer gewinnen! Bitte wiederholt auf dem Schulhof nochmal das Schulterzucken im Gehen in zwei gegenüberstehenden Reihen. Nur die Lehrer dürfen dabei beleidigen. Ihr kennt die Meinung von uns Trainern dazu: „Wer andere schlecht macht, macht sich selber schlecht!“

Mit sonnigen Grüßen eure **Trainer von Gewaltfrei Lernen**

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