

## Wichtigste Aussagen zu Wut und dem Umgang mit diesem Gefühl

- Theoretischer Bezug: Thema Wut – Psychische Gesundheit: Für die Herstellung und Erhaltung eines psychischen Wohlbefindens benötigen die Menschen notwendige Handlungsvoraussetzungen und Handlungskompetenzen. Auf dieser persönlichen Ebene möchte Voilà ansetzen und die Handlungskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen stärken. Sie sollen darin unterstützt werden, ihre Gefühle wahrzunehmen, Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie ihre Gefühle sich verändern. Sie lernen Handlungsimpulse wahrzunehmen, ohne ihnen sofort nachzugehen, und entwickeln dadurch Handlungsalternativen, die ihren Verhaltensspielraum erweitern. Ein sozialkompetenter Umgang mit Gefühlen wird auch im Alltag als Kompetenz und als Zuwachs an innerer Freiheit erfahren, denn die Widerstandskraft gegen Stress und Frustrationen im Alltag wird grösser.
- Wer über unterschiedliche Strategien verfügt, mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen, vergrössert seinen Handlungsspielraum und dies fühlt sich besser an (Vergleich zweier Spielplätze: Der Eine ist umzäunt und verfügt nur über eine Rutsche. Der Andere hat ein Tor, welches offen steht und verfügt über mehrere Spielgeräte).
- Im Lager darf Spannung aufkommen und hat ihre Berechtigung. Es geht nicht darum sie zu unterdrücken oder im Keim zu ersticken aus Angst vor Kontrollverlust. Sondern ihr Raum zu geben und dann zu entscheiden, wie man damit umgehen möchte.
- Wichtig ist, dass eine Kultur geschaffen wird (in einer Gruppe, einer Klasse, einem Lager usw.), in der auch über negative Gefühle gesprochen wird. Wie kann man das erreicht werden?  
Raum für Gefühle geben  
Vokabular einführen und üben  
Stetiges dran bleiben, institutionalisieren  
  
Spiele, Lieder, Geschichten und Versli helfen dabei! (siehe Material PEP)
- Wut ist ein Gefühl. Es kann sich positiv oder negativ auswirken. Ich schaue, dass meine Wut weder mir noch anderen schadet.  
Negativ: Die Wut ist der Chef und beherrscht mich.  
Positiv: Ich bin der Chef meiner Wut und kann sie für mich nutzen.
- Im Alltag darf Wut aufkommen. Wir geben ihr Raum und versuchen einen positiven Umgang damit zu finden.
  - Zum Abbau der Spannung hilft:
  - Kämpfen und Schreien. Körperlich Dampf ablassen.
  - Einmal tief durchatmen.
  - Mich auf etwas anderes konzentrieren.
  - Mit jemandem reden.
  - Rückzug mich beruhigen.(siehe Material PEP)