



# ÜBUNG „GUT GEGEN WUT“ ERÖRTERUNG FÜR LEHRKRÄFTE

## Einführungstext

Wut ist eine normale und natürliche Emotion und Reaktion, mit der jeder Mensch hin und wieder in seinem Leben konfrontiert wird. Gewalt hingegen ist nur eine Art, mit dieser Wut umzugehen und ihr Ausdruck zu verleihen, und wird oftmals als erste Reaktion in einer Wut-Situation angewandt. Dabei ist Aggression kontraproduktiv, denn es wird keine gemeinsame Lösung angestrebt. Es wird oft mit verbaler oder körperlicher Gewalt reagiert, bevor man sich wirklich darüber bewusst geworden ist, dass, und vor allem warum man wütend ist.

Einige Menschen fangen unvermittelt an, sich aufzuregen, laut zu werden oder gegen etwas zu schlagen, bevor sie ihre Emotionen reflektiert haben. Doch es gibt andere und konstruktivere Wege, seine Wut zu äußern und einen Konflikt beizulegen. Zunächst sollte man seiner Wut Ausdruck verleihen, anstatt die Emotionen in sich zu verschließen und zu verdrängen. Dadurch kann es dazu kommen, dass man sich missverstanden und frustriert fühlt und in sich Druck aufbaut, bis es zur „Explosion von Emotionen“ kommt.

<sup>2</sup> Quelle: CARE International (2012): The Young Men Initiative: Engaging young men in the Western Balkans in gender equality and violence prevention: A Case Study. Banja Luka, BiH: CARE International.

### Ziel

Die SuS\* entwickeln Konfliktlösungsstrategien und Instrumente zur Vermeidung von Gewalt und sind in der Lage, eigene Handlungskonsequenzen daraus abzuleiten.

### Material

Arbeitsblatt SuS\* „Gut gegen Wut“

### Zeitaufwand

Je nach Lerngruppe variierend: ca. 60 Minuten

Copyright Angaben:

1 Illustration: ©CARE

# Übungsablauf für SuS\*

1. Überlege zunächst für dich:

- Was bedeutet Wut für dich?
- Was heißt es, wütend zu sein?

Schreibe stichpunktartig deine Gedanken auf. Recherchiere danach im Internet nach einem Bild, wie Wut für dich aussieht. Alternativ kannst du auf einem leeren Papier auch selbst ein Bild malen.

2. Versuche dich an die letzte Situation zurück zu erinnern, in der du wütend warst:

- Was ist passiert?
- Woran hast du gedacht?
- Wie hast du reagiert?
- Wie hast du dich gefühlt?

Schreibe deine Gedanken dazu stichpunktartig auf.

3. Überlege nun: Was kannst du tun, wenn du wütend bist? Trage in die Tabelle ein, welche Möglichkeiten es gibt, mit Wut umzugehen. Kreuze danach in der Tabelle an, ob es für dich positiv oder negativ ist, so mit Wut umzugehen.

**Welche Möglichkeiten gibt es mit Wut umzugehen?**

**Positiv    Negativ**

4. Beantworte nun folgende Fragen:

- Ist dir etwas aufgefallen?
- Was hat dich überrascht?
- Was war neu für dich?

Schreibe deine Gedanken dazu stichpunktartig auf.