Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

# Gestatten, Wut!
# Ich störe – ich kläre – ich bewege

## Ein Themenheft für den pädagogischen Alltag

Herausgegeben von
Matthias Selke, Verena Fitz und Bernd Müller

Themenheft Wut

Beiträge aus dem Pädagogisch-Theologischen Institut der Nordkirche

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

## IMPRESSUM

Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland
Hauptbereich Schule, Gemeinde- und Religionspädagogik
Pädagogisch-Theologisches Institut der Nordkirche
Leitung: Hans-Ulrich Keßler
Gaußstraße 71-75, 22765 Hamburg
https://schule.pti.nordkirche.de/
Juli 2026

# Inhaltsverzeichnis

**Was dieses Heft bewegt: Gestatten, Wut! Ich störe – ich kläre – ich bewege** 04

**Transaktionsanalyse und Wut,** Matthias Selke 07

**Pädagogisches Klassencoaching und Wut,** Carola Häger-Hoffmann und Maren Briesemeister
„Wenn die Wut im Klassenzimmer Platz nimmt“ 27

**Idiolektik und Wut,** Tilman Rentel
Das Potenzial der Eigensprache im Umgang mit Ärger und Wut 37

**Gewaltfreie Kommunikation und Wut,** Verena Fitz 53

**Spiritualität und Wut,** Magdalene Hellstern-Hummel
Vom Chaos zur Klarheit, vom Zorn zur Zärtlichkeit – Wut als lebensspendende Kraft 81

**Psychoanalytische Pädagogik und Wut,** Bernd Müller
Wut in der Schule – Eine psychoanalytisch-pädagogische Perspektive auf Emotion, Gruppe und Institution 93

**Psychodrama und Wut,** Therese Wunram-Falk
Begegnung mit der Wut - Wut psychodramatisch gesehen 105

**Schulseelsorge und Wut,** Joana Ferber
Wut in der Schule verstehen –
Schulseelsorgliche Perspektiven für den pädagogischen Alltag 119

**Wut und lösende Rituale,** Donata Oerke
Vom positiven Umgang mit Aggression 129

# Was dieses Heft bewegt

## Wut und ihr Ruf

**Denke ich an Wut, dann ...**

Mit diesem Eingangsimpuls möchten wir Sie herzlich willkommen heißen in diesem Themenheft.

**Denke ich an Wut, dann fällt mir ein ...**

- ein Schüler, der wutschnaubend seine Sachen hinknallt.
- Eltern, die wutgeladen in das Gespräch mit der Klassenlehrerin gekommen sind.
- eine Situation, in der ich selbst vor Wut in die Luft gegangen bin.

**Denke ich an Wut, dann sehe ich die vielen Gesichter ...**

- in den sozialen Medien, wo sich Wut ausbreitet, etwa in Shitstorms oder verletzenden Kommentaren.
- im Arbeitsumfeld, wo Frust, Resignation, Scheitern an Nicht-zu-Änderndem die Wut zum Kochen bringt.
- in der Gesellschaft, wo die Lunte der Wut immer kürzer wird.
- im Sport, wo die Wut sich auf die Sportler richtet, weil sie in den Augen der Fans nicht richtig performen.

**Denke ich an Wut, höre ich kluge Köpfe aus allen Jahrhunderten sagen ...**

- **Aristoteles**

„Zornig zu werden steht jedem offen und ist leicht; ebenso Geld zu geben und auszugeben. Aber dies demjenigen gegenüber, dem es gilt, im rechten Maß, zur rechten Zeit, um des rechten Zweckes willen und auf die rechte Weise zu tun — das steht nicht mehr jedem offen und ist auch nicht leicht.“[1]

- **Seneca**

„Das wirksamste Heilmittel gegen den Zorn ist das Zuwarten.“[2]

- **Thomas Jefferson**

„Wenn du wütend bist, zähle bis zehn, bevor du sprichst; wenn du sehr wütend bist, bis hundert.“[3]

- **Nadia Bolz-Weber**

„Ich finde Gott in den Dingen, die mich wütend machen.“[4]

**Denke ich an Wut, dann fallen mir Märchen, Filme, Musik, Opern, Lieder, Chansons und Bücher ein ...**

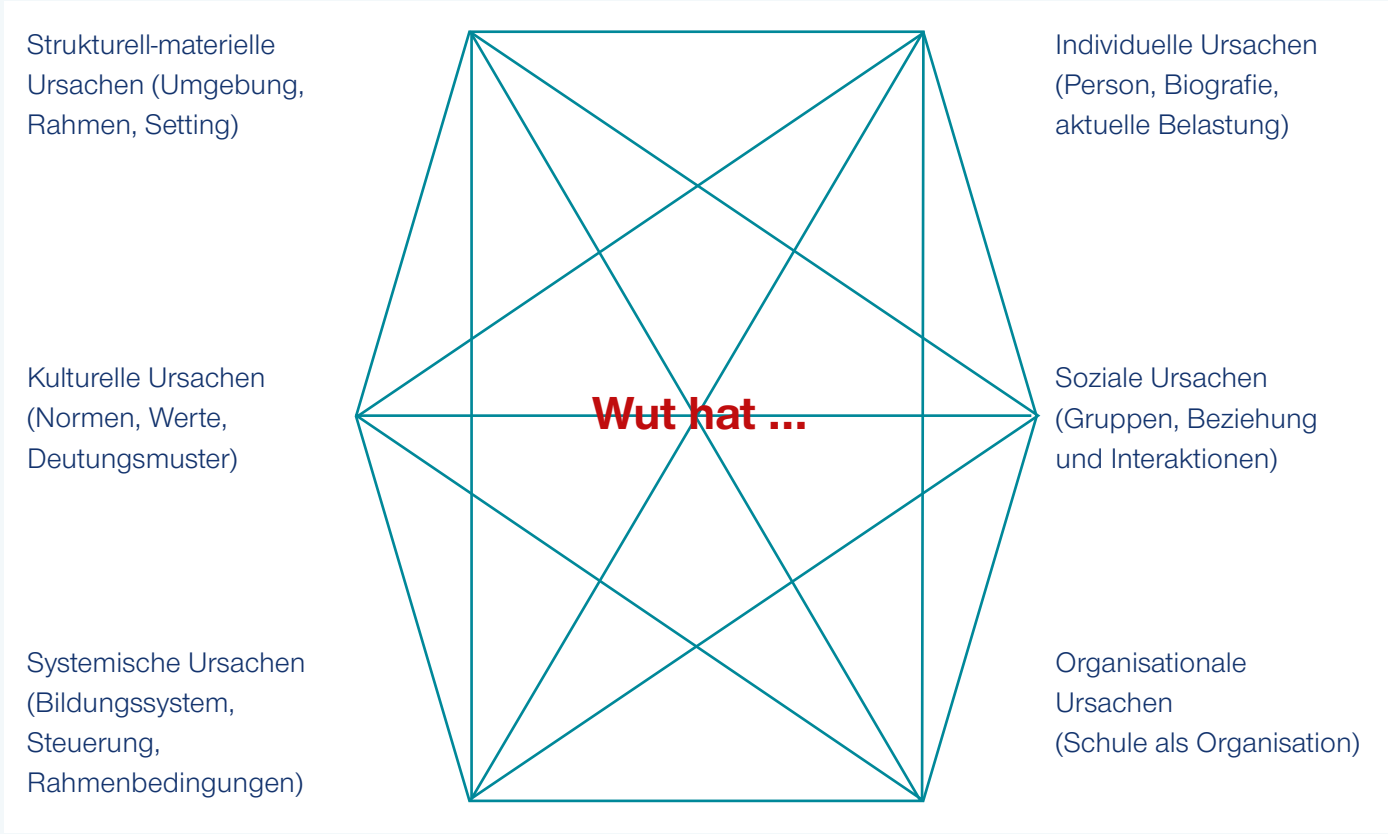
- Der Froschkönig
- Rumpelstilzchen
- Wut über den verlorenen Groschen
- Ton Steine Scherben: „Macht kaputt, was euch kaputt macht ...“

Was klingt in Ihnen an, wenn Sie an Wut denken?

1 Aristoteles: Nikomachische Ethik, Buch II, Kapitel 9
2 Seneca: Über den Zorn, Buch II
3 Thomas Jefferson an Thomas Jefferson Smith, 21. Februar 1825
4 Bolz-Weber, Nadia, „Ich finde Gott in den Dingen, die mich wütend machen“, 3. Auflage, Moers 2016

## Wut und Schule

Auch wenn es in Schule manchmal so scheint: Wut entsteht nie „einfach so“ und „aus heiterem Himmel“. Wut hat immer Gründe, Vorgeschichten und Kontexte. Das folgende Diagramm zeigt, wie vieldimensional Wut im System Schule auftaucht. Aus allen sechs Wut-Ecken lassen sich Zuwege und auch Querverbindungen finden.




## Das Besondere dieses Themenheftes

Dieses Themenheft bietet unterschiedliche Landkarten für das weite Feld der Wut. Die hier versammelten Autor*innen laden Sie als Lesende ein, das Wut-Land von einem jeweils anderen Theorie-Standpunkt aus in den Blick zu nehmen und sich immer wieder neu auf die praktische Erkundung des Feldes mit der jeweiligen Autor*in einzulassen. Wenn Sie sich am Ende der verschiedenen Lese-Gänge Ihre eigene Landkarte geschaffen haben und damit sicherer zu Wege sind im so herausfordernden wie verheißungsvollen Land der Wut, dann hat dieses Themenheft sein Ziel erreicht. Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude und eine erkenntnisreiche Lektüre.

Dieses Themenheft wurde ermöglicht durch die intensive Mitarbeit so vieler. Von Herzen danken wir den Autor*innen für das Geschenk ihrer großen Fachlichkeit und ihres persönlichen Engagements, Ulrike Marthen für ihr feinfühliges und kenntnisreiches Lektorat und Tordis-Sophie Günter für ihren unermüdlichen Rückenwind für dieses Themenheft und die wunderbare grafische Umsetzung. So schauen wir mit großer Freude und Dankbarkeit auf dieses Werk.

Ludwigslust, Hamburg und Bensheim im Sommer 2026
Matthias Selke, Verena Fitz und Bernd Müller

Matthias Selke

# Transaktionsanalyse (TA) und Wut

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Matthias Selke**
(lehrender Transaktionsanalytiker (PTSTA-C) und Supervisor)

## Die Transaktionsanalyse – eine kurze Hinführung

Den Namen für die Transaktionsanalyse leitete ihr Begründer Eric Berne aus dem Bankwesen ab: die Transaktionen. Sinn und Zweck von Transaktionen ist ein erfolgreiches „Geschäft“ zur Zufriedenheit der Beteiligten zu führen.

Eric Berne, Psychoanalytiker (1910 – 1970), wusste: So einfach ist das mit den Transaktionen – dem „Hin- und Her“ im Gespräch – nicht. Aufgrund seiner Tätigkeit in den 40er bis Ende der 60er Jahre des 20. Jahrhunderts verfeinerte sich sein Blick auf den Menschen an sich und die zwischenmenschlichen Interaktionen.

Zentrales Anliegen von Eric Berne war es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Erleben besser zu verstehen. Dieses Anliegen prägt die Transaktionsanalyse bis heute. Sie stellt Modelle zur Verfügung, die einen Zugang zu dem eröffnen, was Menschen erlebt haben. Dadurch kann Erlebtes bewusster wahrgenommen, eingeordnet, verstanden und verarbeitet werden. So entsteht die Grundlage für einen klareren Blick auf die eigene Erfahrung. Das wiederum ermöglicht neue Wege, mit dem Erlebten umzugehen.

## Die Wut „fordert auf zum Tanz“

Auf einmal ist sie da: die Wut!

Ob sie nun in mir aufsteigt oder mir im anderen begegnet: die Wut ist da mit ihrer ganzen Kraft und Energie. Sie will gesehen werden, will Raum haben, lädt ein zum „Tanz“. In diesem Artikel werden Sie unterschiedlichen transaktionsanalytischen Modellen begegnen – zum Wahrnehmen – Lesen – Innehalten.

Wer tiefer einsteigen möchte, kann den PDF-Hyperlinks folgen.

# Die Wut „fordert auf zum Tanz“ ...

**„Tanzpartner“ sind meine Grundhaltungen**

Grundhaltungen sind die Gesamtheit der grundlegenden Überzeugungen, die jemand über sich selbst und die anderen Menschen gewinnt und dann benutzt, um Entscheidungen und Verhalten zu rechtfertigen.[1]

Die „Tanzpartner“ sind bekannt und vertraut und heißen:

**ich bin o.k. und du bist o.k. (+/+)**
**ich bin o.k. und du bist nicht o.k. (+/-)**
**ich bin nicht o.k. und du bist o.k. (-/+)**
**ich bin nicht o.k. und du bist nicht o.k. (-/-)**

| | |
|---|---|
| okay (+) bedeutet | wertvoll, wichtig, willkommen im Leben und in der Welt |
| nicht okay (-) bedeutet | nicht wertvoll, unwichtig, unwillkommen / unerwünscht im Leben und in der Welt |

Grundhaltungen der Transaktionsanalyse

Wenn die Wut mich zum „Tanz“ einlädt, ist es von fundamentaler Bedeutung, in welcher der Grundhaltungen ich mich befinde.

Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass jeder von uns eine „Lieblingsposition“ hat. Sie ist vertraut und wird immer wieder aufgesucht (bewusst oder auch unbewusst). Und zugleich wechseln wir im Laufe des Tages zumeist in den ersten drei Grundhaltungen (alle außer -/-). Der Wechsel ist abhängig von der eigenen Gestimmtheit, dem Kontext, den Personen und vielem mehr. Wenn die Wut im Außen oder Innen aufzieht mit ihren „Gewitterwolken“, dann nimmt man für gewöhnlich eine bestimmte Haltung ein, die einem vertraut und gewohnt ist. Ob diese nützlich und hilfreich ist, steht auf einem anderen Blatt.

**Ein Beispiel aus der Schule ...**

+/- und +/- begegnen sich und der „Tanz“ kann beginnen.

L Du bist schon wieder nicht vorbereitet – das ist wirklich typisch.
S Sie tun so, als wären Sie perfekt – dabei erklären Sie’s oft total unklar.
L Ich erwarte, dass du endlich lernst, Verantwortung zu übernehmen.
S Kein Wunder, dass keiner Lust hat, wenn Sie immer nur rummeckern.
L So wie du hier sitzt, zeigst du mir, dass dir das alles egal ist.
S Sie checken einfach nicht, wie stressig das gerade ist.
L Wenn du das nicht sofort änderst, brauchst du dich über die Note nicht zu wundern.
S Wenn Sie mich sowieso schlecht finden, kann ich’s auch gleich lassen.

1 Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, S. 180

# Die Wut „fordert auf zum Tanz“ ...

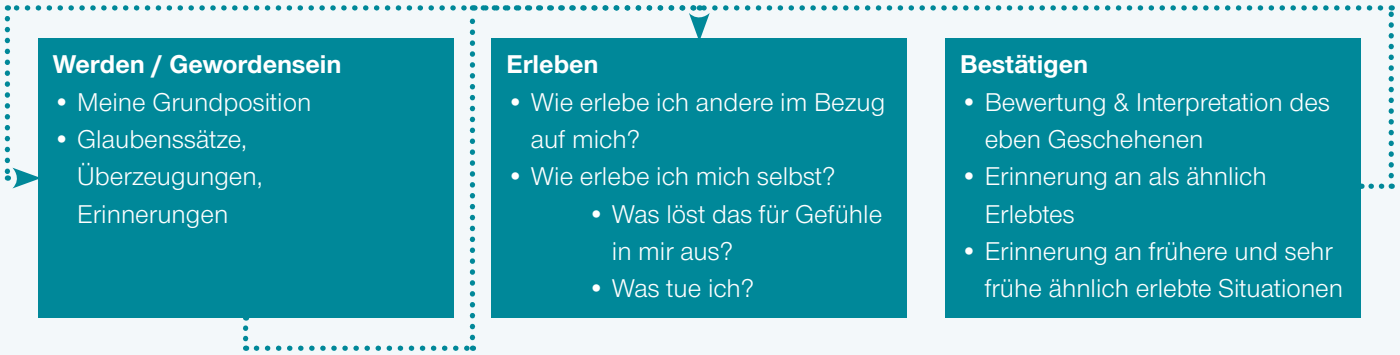
**„Tanzpartner“ sind meine Erinnerungen, Überzeugungen und sogenannten Glaubenssätze – mein ganzes inneres Team**

Wenn die Wut mich „zum Tanz auffordert“, weckt es bestimmte Erinnerungen. Das mögen Sätze sein wie:
„man wird nicht wütend“
„wer wütend ist, wütet“
„Wut hat ein hässliches Gesicht“
„Wut hat zerstörerische Energie“
“Wut ist ein Energieträger, der mit Kraft und Macht vertritt, was einem in diesem Augenblick wichtig erscheint“
“Wut tut gut“

Diese Erinnerungen, Überzeugungen, „Glaubenssätze“ haben sich im Laufe meines Lebens gebildet. Sie sind ein fester Bestandteil meiner „Lebens-Bibliothek“, auf die ich Zugriff nehme, wenn Wut in mir oder auf mich im „Anmarsch“ ist. Schnell, zuverlässig und griffsicher nehme ich Zugriff auf die Erinnerung an ähnlich Erlebtes und verhalte mich dementsprechend. Und sehr häufig mache ich ähnliche oder gleiche Erfahrungen, die mich in meinen Erinnerungen, Überzeugungen oder „Glaubenssätzen“ bestärken.

Daraus entsteht im Laufe meines Lebens mein Lebensplan (mein Skript).

Diese Grafik ist eine Kürzung der Darstellung von Klaus Sejkora und Henning Schulze. Sie beschreibt, wie der Lebensplan (Skript) sich entwickelt und verstärkt.[2]




Schnell und zuverlässig bildet sich in meinem Innern ein Bild von mir und meinem Gegenüber und tritt in ein Zwiegespräch, bevor noch ein Wort zum anderen gesprochen wurde. So ist es bei mir und beim Gegenüber. Und schon wird deutlich, warum Paul Watzlawik in seiner berühmten Geschichte vom „Hammer“ an anderer Stelle schrieb: „Gelungene Kommunikation ist Glückssache!“

2 Mitschrift innerhalb eines Workshops auf dem DGTA-Kongress in Wien 2018

# Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgetäuscht, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht‘s mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“
(aus Paul Watzlawik, Anleitung zum Unglücklichsein)

# Die Wut „fordert auf zum Tanz“ ...

**„Tanzpartner“ sind meine Ich-Zustände**

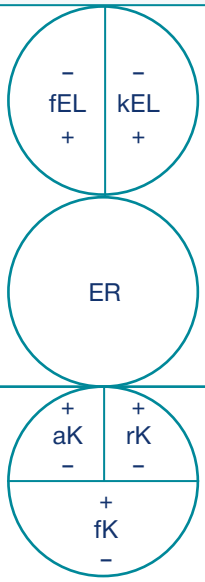
Ich-Zustände sind Einheiten des Erlebens. Sie beinhalten Denken, Fühlen und Verhalten, die eine geschlossene Gestalt bilden. Das Erleben wird in diesen Einheiten organisiert. Sie werden im Gedächtnis gespeichert und sind dadurch wichtige Faktoren in der Entwicklung der persönlichen Identität. Die Vorstellungen über das Hier und Heute, die Erinnerung an frühere Erlebnisse und die von außen integrierten Anteile machen die Persönlichkeit aus.[3] Wir können die Ich-Zustände am Verhalten (entweder dem eigenen oder dem des Gegenübers) erkennen.

Die nachfolgende Abbildung stellt das Funktionsmodell der Transaktionsanalyse dar.
Die Wut „schnaubt“ auf ganz verschiedene Weise aus den unterschiedlichen Ich-Zuständen.

**Fürsorglicher Eltern-Ich-Zustand (fEL):**
konstruktiv sichtbar durch fürsorgliche sowie destruktiv sichtbar durch überfürsorgliche Verhaltensweisen

**Erwachsenen-Ich-Zustand (ER):**
sichtbar durch sachlich klare, beobachtende, analysierende Verhaltensweisen

**Angepasster Kind-Ich-Zustand (aK):**
konstruktiv sichtbar durch sinnvolle soziale / angepasste Verhaltensweisen sowie destruktiv sichtbar durch Überanpassung




**Kritischer Eltern-Ich-Zustand (kEL):**
konstruktiv sichtbar durch kritische sowie destruktiv sichtbar durch überkritische Verhaltensweisen

**Rebellischer Kind-Ich-Zustand (rK):**
konstruktiv sichtbar durch mutigen und angemessenen Widerstand sowie destruktiv sichtbar durch verstockten oder auftrumpfenden unangemessenen Protest

**Freier Kind-Ich-Zustand (fK):**
konstruktiv sichtbar durch gefühlvolle, lustige sowie destruktiv sichtbar durch rücksichtslose, gefährdende Verhaltensweisen

3 Jecht, S. 30

**Ein kurzes Beispiel, wenn die Wut ihr Stelldichein gibt...**

Ausgangssituation im Funktionsmodell der Transaktionsanalyse:
Der Lehrer (im kritischen Eltern-Ich, z.T. im konstruktiven und z.T. im destruktiven Modus) und der Schüler (im rebellischen Kind-Ich, z.T. im konstruktiven und z.T. im negativen Modus)

Ich-Zustände

5. Stunde – im Klassenraum. Es ist laut, Stühle scharren. Jonas tippt am Handy. Der Lehrer steht vorne, die Stimme ruhig – aber der Kiefer arbeitet.

| | | |
|---|---|---|
| L | (knapp, hart) | „Jonas. Handy. Jetzt.“ |
| S | (grinst, giftig) | „Was denn? Angst, dass Sie gleich explodieren?“ |
| L | (einen Schritt näher) | „Leg es weg – oder du gehst raus.“ |
| S | (laut, provozierend) | „Raus? Machen Sie’s doch. Dann sind Sie endlich der Chef, hm?“ |
| L | (Stimme schneidet) | „Letzte Ansage.“ |
| S | (knallt das Heft, steht halb auf) | „Sie wollen nur Macht. Unterricht können Sie ja eh nicht.“ |
| L | (Kiefer gepresst) | „Setz dich. Handy weg.“ |
| S | (zischend, Augen kalt) | „Oder was? Sie packen mich?“ |
| L | (kurz still, dann eisig) | „Noch ein Wort – und du gehst zum Schulleiter.“ |
| S | (steckt das Handy weg, knurrt) | „Nur damit Sie endlich Ruhe geben.“ |

## Die Wut „fordert auf zum Tanz“ ...

**Und ich frage: Wer bist denn du?**

Die Transaktionsanalyse wendet sich dem Thema Gefühle sehr differenziert zu. Gefühle sind das Erleben körperlicher Reaktionen. Die Worte, die man für seine Gefühle findet, sind Versuche, diese physischen Reaktionen zu benennen. Gefühle sind dadurch bedingt, ob wir haben, was wir brauchen oder eben auch nicht. Ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder auf Erfüllung warten oder unerfüllt bleiben.

Darüber hinaus fragt die Transaktionsanalyse: Wer bist denn du? Und dabei ist entscheidend, aus welcher Zeit der Gast kommt.

**1. Das Gefühl sagt: „Ich bin ein Gast der Gegenwart.“**

Wenn die Wut ein Gast der Gegenwart ist, dann wird sie Antwort auf die folgenden Fragen finden:

- Was ist der Auslöser/Anlass für das Gefühl der Wut? Dieser kann so unterschiedlich sein wie das Leben selbst. Zumeist ist es Frustration.
- Wie ist die Zeitperspektive für das Gefühl der Wut? Das Gefühl der Wut tritt im Hier und Jetzt auf.
- Was ist die Funktion für das Gefühl der Wut? Das Gefühl der Wut will verändern, will gestalten.

Situation: Eine kurze Sequenz zwischen einer Lehrerin und einem Schüler in der Oberstufe.

| | | |
|---|---|---|
| L | (spürbar wütend) | „Tom, ich sehe gerade, dass du den Unterricht filmst – mach das sofort aus!“ |
| S | | „Entspannen Sie sich, das ist nur für unsere Gruppe.“ |
| L | (laut, scharf) | „Nein, das ist respektlos und verboten; ich stoppe jetzt die Stunde, und wir klären das, weil wir seit Wochen um Vertrauen ringen.“ |
| S | | „Okay... ich lösche es – ich will nicht, dass das uns jetzt und später fürs Abi richtig Ärger macht.“ |

**2. Das Gefühl sagt: „Ich bin ein alter Bekannter“ und für das Gegenüber der Überraschungsgast, der ihn/sie erschreckt.**

Wir kennen Situationen, wo wir wie benommen dastehen und uns fragen: Was war das denn? Da kommt auf einmal die Wut um die Ecke in einer Wucht, die so gar nicht zur Situation passt – jedenfalls aus der Sicht desjenigen, der mit allem gerechnet hat, nur damit nicht.

Beispiel: Ein Schüler/eine Schülerin „flippt aus“, ist wütend, obwohl man selbst ein ganz anderes Gefühl erwartet hätte.

| | | |
|---|---|---|
| L | | „Sarah, du hast das Rätsel gelöst – richtig toll! Magst du es der Klasse kurz zeigen?“ |
| S | (erst starr, dann laut) | „Nein! Ich mach gar nichts! Hören Sie auf, mich immer so hinzustellen!“ |
| L | (überrascht, ruhig) | „Hey, ich wollte dich nur loben – was ist gerade los?“ |
| S | (wütend, Tränen in den Augen) | „Ist doch klar: Wenn ich’s richtig mache, findet ihr erst recht was, was falsch ist!“ |

Die Transaktionsanalyse hat dafür einen sehr passenden Begriff gewählt: das Racket. Übersetzt wird es mit: ein störendes Geräusch oder Lärm, der nicht zur Situation passt. Das Racket ist ein Ersatzgefühl, das aus „alter“ Zeit stammt. Ein Gefühl z. B., das in der Ursprungsfamilie vertraut und erlaubt war. In diesem Fall war die Wut der Ersatz für ein tatsächlich damals erlebtes Gefühl wie Trauer. Diese durfte nicht gezeigt werden. So ermöglichte das Gefühl der Wut, das zu bekommen (die Grundbedürfnisse), was das Kind unbedingt brauchte: Anerkennung, Gesehen-Werden, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Stimulation ... Im Laufe der Jahre spürt der Schüler/die Schülerin, dass die Wut sie immer mehr in heikle Situationen manövriert, die am Ende wie ein Schiffbruch erlebt werden. Und wieder und wieder bekommt bzw. erlebt sie/er: ich gehöre nicht dazu; ich bin nicht ok; sei anders.

**3. Und das Gefühl sagt: „Und immer wieder der gleiche Schlamassel.“**

Wer dies erfährt, ist in einem psychologischen Spiel gefangen. Dieses endet stets damit, dass sich die Fronten verhärten, und man sich sagt: „Habe ich doch immer schon gewusst!“ Und sich dann fragt: „Wieso schon wieder?“

Die Transaktionsanalyse spricht hier vom Drama-Dreieck: Retter – Opfer – Verfolger
Das Schaubild verdeutlicht: die Rollen sind klar und das Endergebnis leider auch.

- Wirft vor...
- Übt häufig Kritik...
- Lacht aus...
- Will bestrafen...

- Hilft immer...
- Springt ständig bei...
- Tröstet und denkt für andere (auch ohne gebeten zu sein)

- Setzt sich selbst herab, mit seinen Fähigkeiten zu denken und ein Problem zu lösen
- Verzweifelt
- Schüchtern und scheinbar unwissend
- Macht andere für das eigene Wohlbefinden verantwortlich

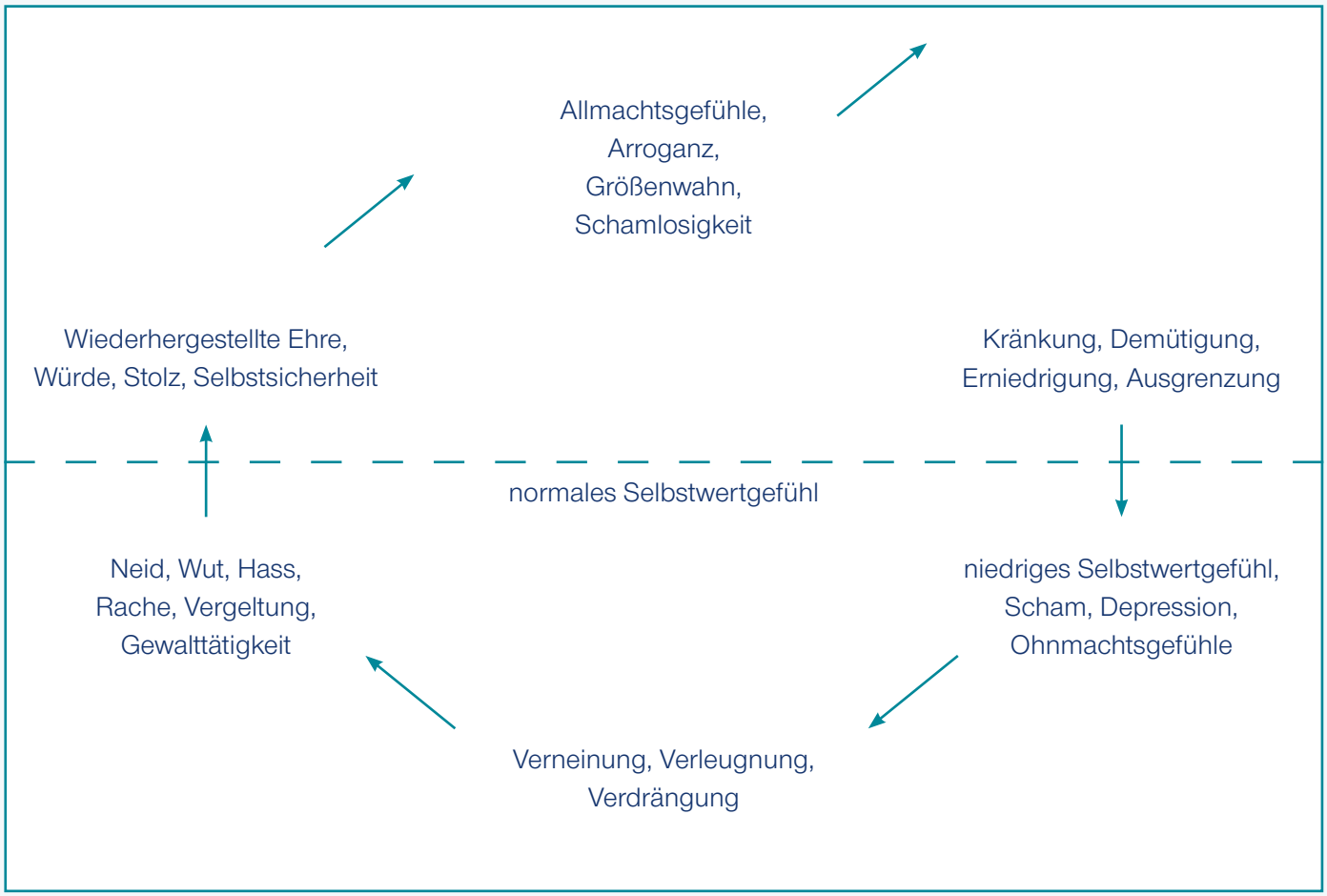
Bilder: © manager@seminare

Familie Meier – eine typische Drama-Dreiecks-Situation

**4. Noch eine alte Bekannte, die die Wut nach vorne schiebt, damit sie selbst fast verborgen bleibt: die Scham**

Wie oft erleben wir im Schulalltag Beschämungen? Wie sehr kennen wir das Gefühl der Scham, als wir selbst Schüler waren. Der Gang zur Tafel und das einen zunehmend beschleichende Gefühl: „Am liebsten würde ich im Boden versinken.“ Wie oft kam gerade in diesen Situationen der Black-out dazu, und die Situation gipfelte im allerhöchsten Schampotenzial. Man spürte die Blicke der Mitschüler, die Blicke des Lehrers, die „Blicke“ des nicht-gewussten Lernstoffs. Und dann stand man dort: gedemütigt, beschämt, ohnmächtig ... . Und man ist überzeugt: „So wie mich die anderen sehen, so bin ich!“ Aus der Scham gibt es so manche Auswege und einer ist die Wut. Sie schützt mich, sie stellt quasi meine Ehre wieder her und verleiht mir das Gefühl: Ich bin wieder wer!

**Die Scham-Wut-Spirale**[4]




## 5. Wut, du ungebetener Gast, wie werde ich dich wieder los?

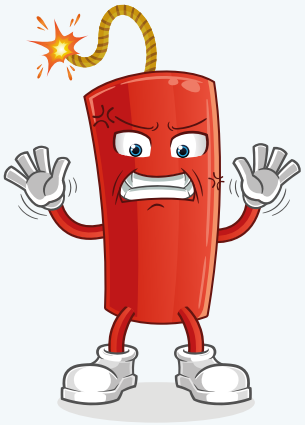
Auswahl von unmöglichen Möglichkeiten, die wir trotzdem oft probieren.

- Wut – ich spüre gar keine Wut, wer spricht hier von Wut. Ich bin alles andere als wütend.
- Wut – kenne ich gar nicht.
- Wut – nö, nichts für mich, ich habe sie im Griff trotz somatischer Beschwerden.
- Wut – wieso ich? Du bist wütend! Bekomm dich mal wieder in den Griff.

4 Luc Ciompi, Die Bedeutung von verletzten Selbstwertgefühlen und Scham in der Sozialpsychiatrie, 2014

## 6. Von der Wut zum Wüterich

Die Wut ist ein Energieträger, der Aufmerksamkeit braucht. Wird sie allzu lange übersehen oder kann sich nicht adäquat ausdrücken oder soll sich anpassen ... dann ist es wie auf einem Rechenschieber.



hari aprianto, Freepik.com

Von angemessener Wut – zum Wüterich

Zu Beginn zeigt sich die Wut, weil etwas unverbunden geblieben ist: Das Gefühl der Wut mit dem darunterliegenden Bedürfnis! Das Gefühl will, dass wir uns verbinden mit dem zugrundeliegenden Bedürfnis, z.B. Anerkennung, Gerechtigkeit, Wert, ...

Je länger die Wut unberücksichtigt bleibt – auch wenn sie immer mal wieder aufflackert – umso mehr wird sie zu einem Vulkan, der eruptiv jederzeit ausbrechen kann. Wenn der Vulkan ausbricht, wird aus „Ich bin wütend" dann „Ich bin die Wut". Das geschieht schleichend und kontinuierlich, wie auf dem Bild des Rechenschiebers zu sehen ist. Am Ende wird die Wut zum Wüterich. Der Wütende verliert die Verbundenheit mit sich selbst und seinem berechtigten Bedürfnis. Er verliert die Verbundenheit mit dem Hier und Jetzt, weil auf einmal alles zur Zielscheibe seiner Wut wird. Er verliert die Verbundenheit zum Gegenüber, weil dieser zum Gegner, zum Feind erklärt wird, der endlich seine verdiente Strafe zu bekommen hat.

## 7. Wo Wut keinen Platz hat – da kommen dann andere Geister

Wenn Wut im schulischen Alltag „keinen Raum" bekommt (also nicht gezeigt werden darf, nicht benannt werden kann oder systematisch abgewertet wird), verschwindet sie nicht. Sie sucht sich andere „Ausgänge" – oft indirekt, verschoben oder „verkleidet". Das ist für Schule relevant, weil diese „Ausgänge" häufig Unterricht, Beziehungen und Lernklima stärker stören als eine offen angesprochene Wut.

Aufgepasst:

- Wut richtet sich nach innen (Selbstabwertung, Rückzug, Somatisierung ...)
- Wut richtet sich nach außen (Ausraster, Türenknallen ...)
- Wut sucht sich Nebenwege (passiv-aggressives Verhalten, stiller Widerstand ...)
- Wut nimmt Umleitungen (Wut sucht sich Ventile, wo die Konsequenzen geringer sind)
- Wut führt zu ständigen Regel- und Beziehungsauseinandersetzungen
- Wut verkleidet sich (Gereiztheit, Zynismus, Sarkasmus ...)

# Darf ich bitten? Ja, gerne – und der „Tanz“ beginnt ...

**Und ich frage mich: Was hilft denn nun? Ein Blick in die „Apotheke“**

Bei aller Wut – was tut nun gut?

**1. Zeig dich, liebe Wut, denn du bist schon da! Ein wertschätzender Blick auf die Wut**

Wut, wenn sie zur Situation passt, ist eine wichtige und kostbare Kraft:

- als Energiequelle
- um Entscheidungen zu treffen
- für Klarheit und Fokus
- Selbstschutz
- um zu wissen, was wir wollen
- ein klares „Ja“ oder „Nein“ zu sagen
- um klar Position zu beziehen
- sichtbar und greifbar für andere sein
- Veränderung und Wachstum
- für Selbstbewusstsein
- um klare Grenzen zu ziehen

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**2. Wut, da bist du ja – hab ich‘s doch gewusst!**

Die „Neue Autorität“ formuliert hierzu einen wertvollen Satz: „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.“ Es ist eine Einladung an die Wut: Komm setz dich, erzähle – aber wir kommen jetzt nicht ins Handeln und nicht ins Ausagieren.

Die Transaktionsanalyse gibt den Hinweis: „Gehe zur Wut auf Distanz – gehe ihr nicht aus dem Weg: Atme! und gehe ‚sprichwörtlich‘ auf den Balkon und schaue die Wut aus der Entfernung an.“ Das unterstützt die Vorgehensweise, „nicht gleich in die Luft zu gehen“, sondern „Luft“ heranzulassen, damit Atmen und Weite wieder möglich werden.

### 3. Wut – und ich brauche drei Dinge

Damit Wut sein kann, braucht sie die Erlaubnis, sich zeigen zu dürfen! Die Transaktionsanalytiker*innen Pat Crossman und Claude Steiner wiesen in einem anderen Zusammenhang auf drei Aspekte hin, die auch in der Begegnung mit der Wut hilfreich sein können.[5]

**a. Erlaubnis –** Es ist die Erlaubnis für die Wut, dass sie sich zeigen darf; sie muss sich nicht länger verstecken. Damit signalisiert der Lehrer dem Schüler: Es ist ok, wütend zu sein! Wir laden die Wut ein, sich mit uns an einen Tisch zu setzen, damit sie erzählen kann, was sie braucht. Worunter sie leidet. Welches Bedürfnis aus ihrer Sicht so in Gefahr ist, dass die Wut wie ein Warnblinker ihren Dienst tut.

**b. Schutz/ermutigender Rückhalt –** Es ist der Schutzraum, der gebraucht wird, damit die Wut ihren Platz bekommt, nicht eskalieren muss, sondern da sein darf. Es ist der Schutzraum, den der Lehrer dem Schüler bietet: Du bist in Sicherheit und gemeinsam schauen wir uns dieses so energetische Gefühl an.

nilkabbo34, Freepik.com

**c. (Überzeugungs-)Kraft und Kompetenz –** Es ist die Kraft, die Unterstützung, die der Lehrer dem Schüler gibt, damit die Information der Wut ankommt. Es ist die Kraft, die der Schüler erhält, um zu erfahren: Heute brauche ich noch die Unterstützung des Lehrers. Morgen habe ich mit Übung und Geduld zunehmend die Kraft, meine Wut zu sehen, ihr zu begegnen und sie als wertvolle Quelle und Hinweis zu nutzen, auf welches unerfüllte Bedürfnis die Wut mich mit großer Energie hinweist.

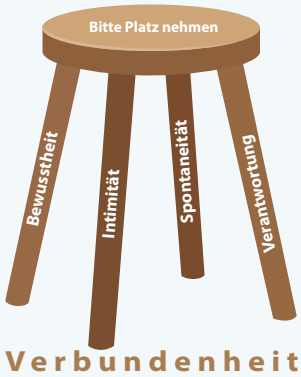
### 4. Wut komm herein, denn du bist schon da!

Heiße die Wut willkommen und begegne ihr mit Empathie. Denn erst dann erschließt sich ihr Potenzial; erst dann spricht sie mit dir und gibt dir wichtige Informationen.

Notfallempathie bei Wut

### 5. Und zu guter Letzt: die Autonomie!

Die Autonomie lädt Sie ein mit den Worten: „Bitte nehmen Sie Platz.“ Sie tut das im Wissen, das alle „Hocker“ dieser Welt auf dem gleichen Boden stehen: auf dem Boden der Verbundenheit. Anton Bucher[6] nennt es die Vierfache Verbundenheit im großen Universum dieser Welt.




Autonomie erinnert mich daran: Wie auch immer ich mich fühle, was auch immer ich brauche – ich bleibe verbunden. Autonomie heißt nicht „ich allein gegen die Welt“, sondern eingebunden sein in ein größeres Ganzes. Gerade bei Wut – ob der Wut, die mir bei Schüler:innen begegnet, oder der eigenen Wut, die mehr und mehr Raum einnehmen will – wird Autonomie zur Leitplanke. Sie hilft mir, Wut nicht als Feind zu bekämpfen, sondern als Signal und Gestaltungskraft zu nehmen.

5 https://www.ta-schweiz.ch/was-ist-transaktionsanalyse/konzepte-der-transaktionsanalyse/die-3-p-die-therapeutische-triade
6 Anton Bucher, Psychologie der Spiritualität, Beltzverlag 2007

## Auf die Bühne kommt ... die Bewusstheit (awareness)

**Bewusstheit in Kürze: Ich stelle mich der Situation und meiner Wut!**

- Ich bin erst einmal einfach da und atme! Verankere mich im Hier und Jetzt!
- Ich nehme mich und meine Umgebung wahr – und tue nichts, bin einfach da.
- Welche grundlegenden Bedürfnisse sind im Augenblick unversorgt?[7]
- Ich mache mir bewusst: Die Wut richtet sich nicht gegen mich, sondern lädt mich ein, bewusst in die Grundposition des „Ich bin ok – du bist ok“ zu gehen.[8]
- Bewusstheit schenkt mir einen **wohlwollenden Blick:** auf mich („Kein Wunder, dass mich das triggert“) und auf den Schüler („Da steckt mehr dahinter als Provokation“).
- Ich mache mir bewusst: Wie auch immer ich agiere oder reagiere, es hat Auswirkungen auf mich, die anderen und die Welt.
- Ich beginne die Dinge, die ich wahrnehme zu benennen[9] (→ die berühmte „Meta-Position“).

**„Anker“ könnte sein:** „Ich merke, ich werde wütend. Ich atme kurz ein und aus – dann klären wir das.“

## Auf die Bühne kommt ... die Spontaneität

**Spontaneität in Kürze: Auch in der Wut habe ich Wahlmöglichkeiten.**

- Die Bewusstheit ermöglicht der Spontaneität zu erkennen, was Viktor Frankl beschreibt: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es den Raum der Möglichkeiten.“
  So bekommt die Spontaneität Raum und Möglichkeiten zu agieren, statt sofort zu reagieren. Ich beginne, im Hier und Jetzt zu sein und mit genau diesem Augenblick zu „tanzen“.
- Die Spontaneität kann so auf alle Ich-Zustände zurückgreifen und den für die jetzige Situation für mich richtigen finden und ausdrücken.
  Ob aus dem Kritischen Eltern-Ich: halt stopp – hier ist eine Grenze. Oder das Freie Kind-Ich: ach schau einmal an, lass uns tanzen. So zieht Leichtigkeit in die Situation ein.
- Spontaneität erlaubt authentische Klarheit: Ich kann deutlich sein, ohne zu verletzen.
- Ich nutze Ressourcen: Atem, Pause, Positionswechsel, Stimme senken, Blickkontakt – oder eine Prise Humor, ohne die Wut zu verniedlichen oder dem Schüler „Honig um den Bart zu schmieren“.

**„Anker“ könnte sein:** „Ich bleibe freundlich und klar: So sprechen wir nicht miteinander.“

## Auf die Bühne kommt ... die Intimität

7 Grundbedürfnisse der Transaktionsanalyse sind: Stimulation, Strokes, Struktur (Rückzug, Ritual, Zeitvertreib, Arbeit oder Spiel, psychologisches Spiel oder echte Intimität)
8 Marshall Rosenberg: „Menschen tun jederzeit das Beste, was sie können, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen.“
9 Beobachten ohne zu bewerten schafft Raum und Steuerungsmöglichkeiten.

**Intimität in Kürze: Ich bin ehrlich, respektvoll und angemessen offen.**

- Sie hilft mir, mir selbst und dann auch dem anderen ehrlich, respektvoll und mit angemessener und möglicher Offenheit zu begegnen. Sie weist darauf hin: Trotz aller Differenzen – wir sind verbunden miteinander und aufeinander bezogen.
- Sie ermöglicht mir, nicht alles persönlich zu nehmen – denn der andere handelt, denkt und fühlt erst einmal für sich und nicht gegen mich.
- Sie unterstützt mich, Nähe und Distanz gut regulieren zu lernen.[10] Wir kommen in Resonanz und werden erreichbar für einander.

**„Anker" könnte sein:** „Ich will die Botschaft der Wut verstehen."

## Auf die Bühne kommt ... die Verantwortung

**Wut führen, statt von ihr geführt zu werden**

Verantwortung in Kürze: **Ich bin verantwortlich für meine Gefühle, Bedürfnisse und mein Handeln.**

- Ich entscheide, ob Wut mich etwas lehrt (Grenzen, Werte, Bedürfnisse) oder ob sie zur Tsunami-Welle wird, die mich mitreißt und zerstört (Krieg, Abwertung, Strafe, Rückzug).
- Nicht der Schüler „macht" meine Wut – sein Verhalten triggert etwas, und ich wähle, was ich daraus mache.
- Verantwortung heißt auch: Ich übernehme meinen Anteil an Eskalationen und repariere, wenn nötig.

**„Anker" könnte sein:** Ich handle verantwortlich in den Grenzen meiner Verantwortung.

## Auf die Bühne kommt ... der Perspektivwechsel

Und zum guten Schluss – die gute Nachricht:[11]
In Schule ist Wut oft weniger „gegen" jemanden, sondern für etwas:

- für Gerechtigkeit („Das war unfair")
- für Autonomie („Ich will mitbestimmen")
- für Würde („So will ich nicht behandelt werden")
- für Sicherheit („Das ist mir zu viel")

Wenn man das **Wofür** findet, wird die Lösungssuche erstaunlich schnell.

Wenn die Wut zum Tanz auffordert, entscheidet sich, ob wir ins Drama stolpern oder mit Unterstützung der Transaktionsanalyse neue Schritte lernen. So kann die Wut eine Einladung werden zum Hinsehen, Einordnen und Neutanzen alter innerer Choreografien.

**Literatur**

Jecht, Gudrun & Pelz, Georg, Transaktionsanalyse, Beltzverlag, 1. Auflage 2022, Weinheim

**Podcast**

Bolliger, Jürg & Nierlich, Christin, Transaktionsanalyse für´´s Ohr

**PDF**

Schlegel, Leonhard, Die Transaktionsanalyse, DSGTA, 5. Auflage, 2011

Schlegel, Leonhard, Handwörterbuch der Transaktionsanalyse, 2. Auflage 2002,

10 Vgl. Riemann Thomann, Nähe-Distanz, Dauer-Wandel
11 Bezugsrahmenerweiterung

# Grundpositionen - Grundhaltungen

**Vertrauen in andere**

**- / + Unterwürfige Person**
*Zeit vergehen lassen: get away from*

Verhalten
- Sich zurückziehen
- Von anderen die Lösung erhoffen
- Unsicher, zurückhaltend, schüchtern
- Neigt sich selbst abzuwerten und andere aufzuwerten
- Sucht schnell die Schuld bei sich

Basisannahmen
- Die anderen können das besser als ich.
- Natürlich passiert mir das wieder.

Entstehung
- Frühe Erfahrung von Ohnmacht und Abhängigkeit
- Sieht sich selbst als Ursache für Benachteiligung

**+ / + Autonome Person**
*Zeit nutzen: get on with*

Verhalten
- Eigene Gefühle & Bedürfnisse werden wahrgenommen, akzeptiert und ggf. ausgedrückt
- Ist geprägt durch ein gesundes Selbstbewusstsein
- Angemessenes Verhältnis zu Nähe und Distanz

Basisannahmen
- Ich bejahe das Leben und damit auch die anderen.
- Ich lebe im Hier und Jetzt.

Entstehung
- Erleben von eigenem Wert und eigener Wirksamkeit

**Selbstabwertung** — **Selbstvertrauen**

**- / - Hoffnungslose Person**
*Zeit verschwenden: get nowhere with*

Verhalten
- Aufgeben, resignieren, gleichgültig sein
- Misstrauisch, Gefühl von Sinnlosigkeit u. Verzweiflung
- Zuweilen unangepasste Aggression

Basisannahmen
- Mir kann niemand helfen. Was soll das alles?

Entstehung
- Frühe Erfahrung von Wert- und Machtlosigkeit

**+ / - Autoritäre Person**
*Zeit „tot-schlagen“ (kill time): get rid of*

Verhalten
- Sich überlegen fühlen (überverantwortlich & überfürsorglich)
- Ggf. Arrogantes, unsensibles und aggressives Verhalten
- Wertet andere ab, um sich aufzuwerten
- Sucht Schuld bei anderen (belehrend und rechthaberisch)

Basisannahmen
- Komm, lass mich das machen.
- Wenn ich das nicht mache, wird das nix.

Entstehung
- Umgebung wurde als feindselig erlebt
- Kampf gegen Gefühle von unterlegen und machtlos sein

**Abwertung anderer**

Es ist Mittagszeit und die Familie Meier – bestehend aus Sohn Max (11 Jahre), Vater Michael und Mutter Beate - sitzt am gedeckten Mittagstisch.

| | |
|---|---|
| Der Vater zu seinem Sohn: | Leg doch endlich mal das doofe Handy weg! Ständig bist du am Handy. |
| Max | Das stimmt doch gar nicht! |
| Vater: | Hast du schlechte Laune? |
| Max | Was soll das denn heißen? Ich bin nicht schlecht gelaunt. |
| Mutter | Lass den Jungen doch in Ruhe. |
| Vater | Warum mischst du dich denn jetzt eigentlich ein? |
| Max | Ich bin ja schon dabei, das Handy wegzulegen. Wollte nur noch eine Nachricht schreiben. |
| Mutter | Lass doch Max in Frieden. Kinder von heute sind ständig am Handy. Das ist eben so. |

Während des Essens stößt Max sein Glas Wasser um, das auf die Tischdecke verschüttet wird.

| | |
|---|---|
| Mutter | Kannst du nicht einmal aufpassen? |
| Max | (schaut verlegen zu Boden) Ja, Mutti. |
| Vater | Max, das ist nicht so schlimm. Das kann jedem Mal passieren. |
| Mutter | Das stimmt. Ich erinnere dich an gestern, als du aufgestanden bist. Du hast dein Weinglas über den neuen Teppich verschüttet. |
| Vater | Das ist richtig – aber willst du damit sagen, dass dir das nie passiert? |
| Max | Das hat Mama nicht gesagt. |
| Mutter | Genau. Ich meinte nur, dass ... |
| Max | Papa, Mama hat sich so viel Mühe mit dem Essen gegeben und jetzt meckerst du sie schon wieder an? |
| Vater | Warum hacken alle auf mir rum? Ich wollte doch nur ... |
| Mutter | Jetzt beruhigen wir uns wieder und genießen das Essen. |
| Max | Genau! (mit kräftiger und wohlwollender Stimme) |
| Vater | Ja. (etwas kleinlaut) |

Hier endet der kurze Einblick in das Familienleben der Familie Meier.

© manager@seminare

# Notfallempathie bei eigener Wut

**[1]Wenn ich wütend werde, läuft im eigenen Gehirn in Kürze dieses ab.**

Das Alarmzentrum (Amygdala) schlägt Alarm, weil sie etwas als bedrohlich für sich wahrnimmt.
Die Stress-Schaltzentrale (Hypothalamus) startet den Fight or Flight Modus.
Der Körper schüttet Adrenalin/Noradrenalin und später Cortisol aus: der Puls steigt, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an ...
Der vordere Denkbereich (präfrontale Kortex) denkt weniger klar und verliert zunehmend die Steuerung, Aufmerksamkeit gleicht einem „Tunnel“, durch den gesehen und gewertet wird.
Der Hippocampus, der Organisator für Raum, Ort und Zeit und Verknüpfer von Erlebnisinhalten, ruht.

**Für die ganz aktuelle Situation**

- Wut frühzeitig wahrnehmen
- Körperliche Frühwarnsignale erkennen
- Innehalten
- Reden einstellen
- Atmen
- Entspannungsübungen (s.h. auch App „Body to brain“)
- Verlassen der Situation

**Wenn die Wut wieder Luft lässt, kann man folgenden Weg gehen**

1 Idee entnommen und verändert: https://inek-training.de/?s=notfall+empathie

# Glocke für Empathie-Notfälle

juicy_fish, Freepik.com

**1. Ankommen & anerkennen (Permission)**
„Hallo Wut, du bist schon da.“ Nichts wegmachen, nichts erklären. 1–2 Atemzüge, Füße spüren, Blick in den Raum: Ich bin hier, es ist jetzt.

**2. Präsent bleiben im Körper (Protection)**
Scan in 10 Sekunden: Kiefer? Brust? Hände? Bauch? Gib dem Körper ein Minimum an Sicherheit: langsamer ausatmen, Schultern senken, einen festen Stand. Wut darf da sein – ich bleibe der Rahmen.

**3. Empathisch zuhören & übersetzen (Bedürfnis finden)**
Frag innerlich (kurz, freundlich):
- „Wovor warnst du mich?“
- „Was ist hier gerade zu viel/zu unfair/zu nah?“
- „Welches Bedürfnis ist bedroht?“ (z. B. Respekt, Gerechtigkeit, Ruhe, Grenzen, Autonomie, Schutz)

  Dann eine Übersetzung formulieren: „Ich bin wütend, weil ___ mir wichtig ist.“

**4. Geben, was sie jetzt braucht (Potency: kleine Handlung)**
Wähle **eine** kleine, nicht-schädliche Versorgung:
- **Grenze:** „Stopp. So nicht.“
- **Klarheit:** „Ich brauche einen Moment / wir klären das gleich.“
- **Bewegung:** einmal aufstehen, Wasser holen, Hände anspannen–lösen
- **Kontakt:** eine ruhige, klare Bitte: „Sprich in normalem Ton / gib mir Zeit.“

  Ziel: **Energie kanalisieren,** nicht ausagieren.

**5. Verschieben, was zu groß ist (Überlastung vermeiden)**
Entscheide bewusst: „Was kläre ich **jetzt**, was **später**?“
- **Jetzt:** Sicherheit, Rahmen, eine klare Grenze, nächste machbare Schritte.
- **Später (Termin setzen):** Grundsatzdiskussion, „wer hat Recht“, alte Geschichten, große Entscheidungen.

  Mini-Satz: „Ich bin gerade zu geladen. Ich komme um ___ darauf zurück.“

# Ich-Zustände
## Positive und negative Ausprägungen[1]

| | Positiv | Negativ |
|---|---|---|
| **Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL)** | Bringt gute Stimmung, fördert, motiviert, lobt, ermutigt, schafft positives Klima mit Vertrauen, Selbstbewusstsein und Spaß, erzeugt Eigeninitiative, integriert | Verhindert Autonomie, fördert Abhängigkeit, kann ausgenutzt werden, konfliktscheu |
| **Kritisches Eltern-Ich (kEL)** | Weist die Richtung, setzt Grenzen, schafft Ordnung, distanziert, in Notsituationen manchmal notwendig | Kritisiert, befiehlt, kontrolliert, diszipliniert, wertet, demotiviert, verunsichert, pessimistisch, erzeugt Widerstand, unterdrückt Eigeninitiative |
| **Erwachsenen-Ich (ER)** | Ergebnisorientiert, zielorientiert, strukturiert, beachtet Fakten und Gefühle, analysiert, entscheidet, kooperativ, empathisch, bewusst, flexibel, fähig zu Intimität, aufgabenorientiert, sachlich, zuversichtlich, gegenwartsbezogen, ist intensiv beteiligt | |
| **Angepasstes Kind (aK)** | Findet diplomatische Wege, macht mit, passt sich an, pflegeleicht, problemlos, weiß, wie man überlebt | Hat Angst, etwas falsch zu machen, gehorcht, trägt nicht wirklich mit, indifferentes Verhalten, keine kritische Reflexion, entscheidungsscheu, Umsetzbarkeit von Beschlüssen fraglich, keine Initiative |
| **Rebellisches Kind (rK)** | Ist aufsässig, kraftvoll, intelligent und kämpferisch, bricht Strukturen auf, gibt Kraft | Destruktiv, dominant, trotzig |
| **Freies Kind (fK)** | Spontan, schafft Beziehung und ein Wir-Gefühl, innovativ, kreativ, zeigt Gefühle (lacht, weint, ärgert sich...), ist liebenswürdig | Selbstdarstellung, egoistisch, sorglos, ziellos, manipuliert, am Ziel vorbei, inkonsequent |

1 aus einem gemeinsamen Workshop mit Michael Korpiun 2013

**Carola Häger-Hoffmann und Maren Briesemeister**
(Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit / TEO der Nordkirche)

# „Wenn die Wut im Klassenzimmer Platz nimmt“

## Über Emotionen, Beziehungen und das Klassencoaching k^5

Bild: KI-generiert, designed by magnifio.com

**Carola Häger-Hoffmann** ist Dipl.- Sozialpädagogin und Diakonin.
Sie leitet den Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit/TEO im Hauptbereich Schule, Gemeinde- und Religionspädagogik der Nordkirche.
Kontakt: Carola.Haeger-Hoffmann@teo.nordkirche.de

**Maren Briesemeister** ist als Pastorin im Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit/TEO tätig.
Kontakt: Maren.Briesemeister@teo.nordkirche.de

# 1. Einleitung

Wut gehört zum schulischen Alltag, und doch bleibt sie oft unausgesprochen und wird als störend erlebt. Sie zeigt sich in erhobenen Stimmen, in provokanten Bemerkungen, aber auch in innerem Rückzug oder in dem Moment, in dem eine Situation zu kippen droht.

Lehrkräfte erleben Wut auf unterschiedliche Weise: die eigene als eine manchmal überraschend heftige Emotion, die Wut einzelner Schülerinnen und Schüler, oder die Wut, die sich zwischen diesen entlädt und das Klassengeschehen nachhaltig beeinflusst[1].

Dennoch ist Wut im pädagogischen Kontext eine Emotion, die oft wenig Raum bekommt, denn von den Lehrkräften wird erwartet, dass sie das Klassengeschehen mit ihrem Handeln positiv beeinflussen; auch dann, wenn sie sich selbst innerlich übergangen, provoziert, vielleicht sogar in der augenblicklichen Situation ohnmächtig fühlen.

Schülerinnen und Schüler wiederum erfahren schnell, dass ihre Wut stört, dass sie sanktioniert und als nicht angemessen empfunden wird. So bleibt bei ihnen eine Emotion häufig unbearbeitet, obwohl sie doch ein wichtiges Signal darstellt: für verletzte Grenzen, für Überforderung, für das Bedürfnis nach Gesehen- und Ernstgenommen-Werden[2].

So versucht dieser Beitrag, sich dem Thema Wut aus der Perspektive des Klassengeschehens anzunähern, in dem im Mittelpunkt drei Ebenen stehen:

- die Wut der Lehrkraft,
- die Wut der Schülerinnen und Schüler sowie
- die Wut, die im sozialen Miteinander einer Klasse entsteht, zwischen einzelnen Schülerinnen und Schülern, aber auch in der Beziehung zwischen Schülerinnen/Schülern und einer Lehrkraft.

Anhand eines Beispiels aus dem Klassencoaching k^5 (sprich k hoch 5) soll exemplarisch gezeigt werden, wie Wut sichtbar, benennbar und v.a. bearbeitbar wird und in das Klassengeschehen integriert werden kann – ohne sie dabei zu bewerten oder zu unterdrücken.

Das Klassencoaching k^5 schafft die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen über Emotionen zu sprechen und sie zueinander in Beziehung zu setzen. Es eröffnet die Möglichkeit, Wut nicht als Störung, sondern als Hinweis auf einen dynamischen Prozess im Klassengefüge zu verstehen und bestehende Konflikte zu entschärfen oder zu beenden.

Dieser Aufsatz verbindet persönliche Erfahrungen aus der pädagogischen Praxis mit reflexiven Überlegungen und möchte dazu anregen, Wut im schulischen Kontext differenzierter wahrzunehmen und konstruktiv in pädagogisches Handeln zu integrieren.

1 Vgl. Bauer, J., Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hamburg 32007, Goleman, D., Emotionale Intelligenz, München/Wien 1997

2 Vgl. BEZIEHUNGsweise Schule, Art. Wenn im Unterricht die Wut an die Tür klopft, Niederkrüchten 2019

# 2. Wut als eine menschliche Emotion – eine allgemeine Begriffsbestimmung

**Was ist Wut?**

Wut ist eine grundlegende menschliche, sehr starke, intensive Emotion, die als Reaktion auf eine wahrgenommene Ungerechtigkeit, Kränkung, Grenzverletzung, Frustration oder Ohnmacht entsteht.

Nach Paul Ekman wird sie in der Emotionspsychologie zu den sechs grundlegenden Basisemotionen des Menschen gezählt. Neben Freude, Trauer, Angst, Ekel und Überraschung gehört sie zu den Emotionen, die jedem Menschen zu eigen sind, die sich allerdings – je nach Kulturkreis – in unterschiedlichen körperlichen und mimischen Ausdrucksformen äußern können[3].

Auch wenn Wut meist mit negativen Konnotationen belegt ist, hat sie dennoch – physiologisch betrachtet – eine gesundheitsfördernde Wirkung. Im Körper kommt es zur Ausschüttung von Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin, was u.a. eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Pulsschlags bedingt. Mit einem Mal sind wir mit all unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Unsere Wut signalisiert uns eine Diskrepanz zwischen dem, was ist, und dem, was nach unserem eigenen Empfinden aufgrund der eigenen Wertvorstellungen sein sollte.

**Wie entsteht Wut?**

Wut entsteht häufig dann, wenn grundlegende Bedürfnisse wie Sicherheit, Anerkennung, Kontrolle oder Selbstwirksamkeit verletzt oder blockiert werden. Sie tritt insbesondere in Situationen auf, in denen Menschen sich ohnmächtig, übergangen oder nicht ernst genommen fühlen. Als emotionale Reaktion mobilisiert Wut Energie und bereitet den Organismus auf ein weiteres Handeln vor.

**Die Funktionen von Wut – konstruktive Aspekte**

In ihrer konstruktiven Funktion wirkt Wut als Schutz- und Warnsignal. Sie macht auf Grenzverletzungen aufmerksam, schärft die Wahrnehmung für Ungerechtigkeit und kann handlungsleitend wirken. Wut verleiht Energie, um für eigene Bedürfnisse oder Werte einzustehen und notwendige Veränderungen zukunftsweisend anzustoßen[4].

**Die Risiken von Wut – destruktive Aspekte**

Ebenso trägt Wut aber auch ein destruktives Potenzial in sich, besonders dann, wenn sie nicht wahrgenommen, reguliert oder reflektiert wird. Unverarbeitete Wut kann sich in impulsivem Handeln, aggressivem Verhalten oder in verdeckten Formen wie Rückzug und innerer Distanz äußern. Entscheidend ist dabei nicht das Auftreten der Emotion selbst, sondern der Umgang mit ihr[5].

3 Vgl. Ekman, P., Basic Emotions in: Dalgleish, T./Power, M. (Hrsg.), Handbook of Cognition and Emotion, Chichester/New York 1999
4 Vgl. Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie, Art. WUT – vom Umgang mit einer Emotion mit schlechtem Ruf, Berlin 2024
5 Vgl. Bauer, J. und Goleman, D, ebd.

All das zeigt: Wut ist eine wichtige, wenngleich ambivalente Emotion, die sowohl konstruktive als auch destruktive Momente in sich trägt. Wie mit diesen möglichen Ausprägungen von Wut umgegangen wird, und wie sie im Einzelnen bewertet werden, hängt wesentlich vom jeweiligen Kontext ab.

## 3. Wut im pädagogischen Kontext und im Klassengeschehen

„Es ist die letzte Stunde am Vormittag. Die Lautstärke im Klassenraum steigt, Absprachen greifen nicht mehr, erste Zwischenrufe fallen. Ich merke, wie sich mein Körper anspannt, mein Atem schneller wird, meine Stimme lauter. Noch bevor ich bewusst reagieren kann, ist sie da: meine Wut.

Ich weiß: Sie kommt nicht plötzlich, sondern baut sich auf – aus vielen kleinen Momenten: nicht eingehaltenen Regeln, wiederholten Störungen, dem Gefühl, nicht gehört zu werden. Gleichzeitig steht sie in Spannung zu meinem professionellen Selbstverständnis. Als Lehrkraft will ich ruhig bleiben, will ich souverän handeln und pädagogisch fundiert reagieren“[6].

Wut entsteht im Klassenzimmer nicht als Ausnahme, sondern sie ist wiederkehrende Erfahrung – bei Lehrkräften ebenso wie bei Schülerinnen und Schülern. Sie zeigt sich in Blicken und in der Tonlage der Stimme. Sie äußert sich in sehr unterschiedlichem Verhalten – mal im Rückzug, mal in einer offen ausgelebten Konfrontation. Wie unterschiedlich sie sich darstellt, immer ist sie Teil eines Beziehungsgeschehens, in dem die Frage nach Macht aufbricht, die Frage nach Überforderung, nach Gesehen- oder auch Nicht-Gesehen-Werden.

Obwohl Wut zum schulischen Alltag gehört, ist sie nach wie vor eine Herausforderung. Aus Sicht der Lehrenden stört und unterbricht sie häufig den Fluss des Unterrichts. Sie manifestiert sich als Konflikt, als Disziplinproblem, als schwieriges Verhalten[7]. Somit liegt der Fokus auf dem, was im Unterricht nicht funktioniert, statt auf der Emotion, die hinter dem störenden Verhalten steht.

Damit verschiebt sich die Perspektive: Nicht die Wut wird bearbeitet, sondern ein unerwünschtes Verhalten wird reguliert. Nicht Gefühle werden verstanden, sondern Lernsituationen werden kontrolliert.

All das ist nachvollziehbar, denn Unterricht verlangt Struktur, Verlässlichkeit und Handlungsfähigkeit. Lehrkräfte müssen reagieren, Entscheidungen treffen und Grenzen setzen. Doch wenn Wut ausschließlich als Störung erscheint, bleibt ihr emotionaler Anteil unsichtbar. Sie wirkt weiter – in Beziehungen, im Klassenklima, im Selbstbild der Beteiligten.

Wut ist im pädagogischen Raum daher doppelt wirksam: Sie ist einerseits Ausdruck von Überforderung, Frustration, Verletzung oder dem Erleben von Ungerechtigkeit und wirkt deshalb oft destruktiv, da sie den Unterrichtsverlauf und die Lernprozesse belastet. Andererseits signalisiert sie Bedürfnisse, wie Zugehörigkeit, Respekt, Selbstwirksamkeit, Ordnung, Gerechtigkeit, die bei allen Beteiligten unbedingt wahrgenommen werden müssen[8].

6 Die beschriebene Situation wird umgangssprachlich auch als „Brüllfalle“ bezeichnet; vgl. Brüning, W./ Brüning, A., Wege aus der Brüllfalle, [DVD], Deutschland 2006
7 Vgl. Hohmann, K., Aggressionen von „unbelehrbaren“ Grundschulkindern, Berlin 2020 in: Kita Fachtexte, Nr. 2/2020
8 Vgl. Hüther, G., Mit Freude lernen – ein Leben lang, Göttingen 2016

Wut wird daher selten isoliert erlebt, denn sie ist Teil einer Grundsituation, die aus Erwartungen, Rollen, Beziehungen und institutioneller, schulischer Rahmenbedingung besteht. In Schule als Lernort treffen Menschen mit unterschiedlichen Kompetenzen, Bedürfnissen, Erfahrungen und Emotionen aufeinander, sodass Konflikte nicht ungewöhnlich sind.

Dennoch gilt Wut im schulischen Kontext nach wie vor als problematische Emotion. Dabei geht die Erkenntnis verloren, dass Wut zunächst eine menschliche Basisreaktion ist und kein pädagogisches Fehlverhalten.

Erst wenn Wut ausschließlich destruktiv ausgelebt wird oder in Gewalt, Beschämung oder dauerhafte Beziehungskonflikte übergeht, wird sie pädagogisch problematisch. Als reine Emotion ist sie für sich genommen zunächst weder gut noch schlecht. Sie ist Ausdruck eines inneren Zustands und damit ein Spiegel dessen, was Menschen im schulischen Alltag bewegt.

Vor diesem Hintergrund lässt sich Wut im Klassenzimmer nicht allein als individuelles Problem verstehen. Sie ist Teil eines Beziehungsgeschehens, das alle Beteiligten einschließt: Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie die Gruppe als Ganzes[9].

Wie also kann Wut im schulischen Kontext wahrgenommen und bearbeitet werden, ohne sie zu bagatellisieren, zu moralisieren oder ausschließlich als Störung zu betrachten?

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

9 Vgl. Petermann, F./Wiedebusch, S. (Hrsg.), Emotionale Kompetenz bei Kindern, Göttingen 32016

# 4. k^5 als Präventions- und Interventionsraum

Bei k^5 (sprich k hoch 5) handelt es sich um ein pädagogisches Klassencoaching des Arbeitsbereiches Schulkooperative Arbeit/TEO (Tage ethischer Orientierung) der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland (Nordkirche). Der Arbeitsbereich ist ein Werk im Hauptbereich Schule, Gemeinde- und Religionspädagogik.

Das Konzept reagiert auf Anfragen von Schulen aus dem Raum der Nordkirche (Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg) und ist für alle Schulstufen und Schularten geeignet. Es handelt sich um eine systematische pädagogische Intervention mit einer besonderen Fokussierung auf Zielformulierungen.

Grundlagen zu diesem Curriculum finden sich im Therapieprogramm von Döpfner[10]. Die fünf „ks“ stehen für Kommunikation, Kooperation, Konfliktlösung, Kritikfähigkeit und Klassenkultur. Zu jedem dieser Bereiche hält das Konzept Grundlageninformationen vor und unterfüttert diese mit Anwendungsbeispielen für die Arbeit mit Schulklassen.

Die Module bauen aufeinander auf, lassen sich aber auch einzeln einsetzen, je nach Bedarf in der Klasse. Zusätzlich bietet das Manual Hinweise für Anamnesegespräche, Zielüberprüfungsinstrumente und bietet Vorlagen für Arbeitsmaterial an. In der Regel finden vier Termine in der Klasse statt, ergänzt durch ein Vorgespräch mit den beteiligten pädagogischen Fachkräften und einem Vorbesuch in der Klasse. Die Einheiten werden jeweils evaluiert.

k^5 kann eingesetzt werden bei schon vorhandenen Konflikten in der Klasse („Unterricht ist in der 7a nicht möglich“) oder auch präventiv zum Beispiel im Rahmen von Projektwochen, Klassenleitungsstunden oder zu Beginn eines Schuljahres zum Teambuilding.

k^5 ersetzt niemals ein einzeltherapeutisches Setting, hier findet das Konzept seine Grenze.

Um k^5 flächendeckend in der Nordkirche (Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern) anbieten zu können, gibt es seit zwei Jahren Multiplikator*innenfortbildungen, an denen hauptsächlich Lehrer*innen, aber auch kirchliche Mitarbeiter*innen teilgenommen haben. So entsteht ein Netzwerk von sogenannten k^5 Practitioners. Hier finden regelmäßig Treffen statt, um sich auszutauschen und an Schwerpunktthemen weiterzuarbeiten.

k^5 wird auch in Schleswig-Holstein von dem IQSH[11] auf der Seite der Fachschaft Religion beworben.

10 Vgl. Döpfner, M., Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischen und oppositionellem Problemverhalten, Weinheim 1997
11 Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig-Holstein

# 5. Exemplarisches Beispiel aus k^5

Eine Schulleiterin meldet sich telefonisch. Sie habe eine 3. Klasse in ihrer zweizügigen Grundschule in Mecklenburg-Vorpommern, deren Lehrerin vom Dienst suspendiert wurde, da sie einen Schüler geohrfeigt hatte. Es handelt sich um eine bewährte Kollegin mit langjähriger Erfahrung, so etwas sei ihr zum ersten Mal passiert. Niemand aus dem Kollegium wolle die Klasse übernehmen, die Elternschaft reagiere aufgebracht. Und das alles nur wegen eines Jungen! So berichtet die erfahrene Schulleiterin und bittet um einen Besuch.

Aus dem Team der Schulkooperativen Arbeit fahren zwei Mitarbeiter*innen in die Schule und begleiten einen Vormittag das Unterrichtsgeschehen, werden von den jeweiligen Lehrerinnen immer wieder auf einen Jungen aufmerksam gemacht: „Wäre Tom nicht in der Klasse, wäre alles gut!“

Nach der Unterrichtshospitation findet mit der Schulleiterin und einigen Lehrkräften ein Anamnesegespräch statt. Die Krise wird identifiziert und genau benannt. Von der Einzelschuldzuweisung – der Junge Tom – schauen wir auf die Besonderheiten der Gruppe. Wie sind die Dynamiken in der Gruppe? Gibt es Tätergruppen? Wer fällt als Agressor*in auf? Plötzlich werden weitere Namen genannt, untermauert durch einen Tag, an dem der Junge Tom nicht in der Schule war. Trotzdem ist es kaum möglich, inhaltlich zu arbeiten, der Lärmpegel ist sehr hoch. Einzelne Kinder bleiben nicht auf ihren Plätzen, es kommt zu verbalen und auch körperlichen Übergriffen.

Wir beschäftigen uns ausführlich mit der Zielsetzung, achten besonders auf konkrete Formulierungen, die auch messbar sind. Als Hilfsinstrumente nutzen wir das SMART Modell[12] und hier das Kraftmodell[13].

Aus dem Wunsch, eine harmonische Klassenkultur zu erreichen, konnte folgendes Teilziel formuliert werden: Bis zum Tag X etablieren wir einen Klassenrat, in dem wir einmal wöchentlich für eine Unterrichtsstunde Zeit haben, in der Klasse vorherrschende Konflikte zu thematisieren und wenn möglich zu lösen. Dieses Teilziel ist konkret, realistisch und attraktiv: Konkret ist das Ziel durch die Schaffung eines Klassenrats. Realistisch ist das Ziel, weil der Stundenplan eine Stunde pro Woche hergibt. Attraktiv ist das Ziel, da es das Harmoniebedürfnis von Lehrer*innen und Schüler*innen befriedigt. Fähigkeiten zur Umsetzung des Klassenrates können mit k^5 erworben werden: durch eine Verbesserung der Kommunikationskultur, das Erlernen und Einüben von Kritik und das Erlernen von verschiedenen Copingstrategien[14]. Der Termin ergibt sich aus den zeitlichen Verabredungen.

Besonders an diesem Beispiel ist eine auf Seiten der Lehrkraft vorhandene Wut, die sich in der Ohrfeige entladen hat, und auch eine Wut auf Seiten der Schüler*innen, die sich in vermehrter Unruhe, aber auch verbalen und körperlichen Übergriffen zeigt.

12 Vgl. Heinrich, M., Smartziele in der Sozialen Arbeit, München 2023
13 Vgl. https://unitube.uni-graz.at/paella/ui/watch.html?id=d54162e2-7f79-4d86-bc7d-1d0b03df2736
14 Vgl. Budziat, R./Kuhn, H.R., Gruppen und Teams professionell beraten und leiten, Göttingen 2022

sealgraph, Freepik.com

## 6. Schlussgedanken

Wut ist im schulischen Alltag eine häufige menschliche Emotion, die sowohl bei Lehrkräften als auch bei Schülerinnen und Schülern immer wieder auftritt. Sie signalisiert, dass Bedürfnisse, Grenzen oder Erwartungen verletzt wurden, aber sie eröffnet auch eine Chance zur Reflexion und Bearbeitung von Beziehungen. Entscheidend ist, Wut nicht als bloße Störung oder Defizit zu betrachten, sondern sie als informative Emotion wahrzunehmen, die Hinweise auf Konfliktpotenzial, belastete Beziehungen oder unzureichend geklärte Regeln liefert.

Im pädagogischen Kontext zeigt sich Wut in vielfältigen Ausprägungen: Bei Lehrkräften kann sie aus Überlastung oder Frustration entstehen, bei Schülerinnen und Schülern äußert sie sich sowohl in offenem Verhalten wie Streit und Eskalationen als auch in stillen Widerstandsformen. Besonders in der Schüler-Lehrer-Beziehung wird Wut häufig relational wirksam, das heißt, sie bezieht sich nicht allein auf eine konkrete Handlung, sondern auf die wahrgenommene Gerechtigkeit, Mitsprache oder Anerkennung innerhalb der Klasse. Wird diese Form der Wut klar wahrgenommen und reflektiert, kann sie zu einem Ausgangspunkt konstruktiver Interventionen werden.

In diesem Zusammenhang ist das Klassencoaching k^5 ein wichtiges Tool, das praxisnah aufzeigt, wie emotionale Spannungen im Klassenzimmer aufgegriffen, strukturiert bearbeitet und in gemeinsame Reflexionsprozesse eingebunden werden können. Durch gezielte Moderation, das Benennen von Emotionen, empathische Kommunikation und die Einbettung von Regeln und Reflexionsrunden kann Wut so in konstruktive Bahnen gelenkt werden. Konflikte werden damit also nicht unterdrückt, sondern sie dienen als Lern- und Beziehungssignal, das professionelles Handeln, Kooperation und ein positives Klassenklima unterstützt.

Zusammenfassend zeigt sich: Wut ist weder ausschließlich destruktiv noch rein individuell. Sie ist ein integraler Bestandteil des schulischen Alltags, der bei achtsamer und reflektierter pädagogischer Begleitung zur Chance für Beziehungsarbeit, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung werden kann. Eine bewusste Auseinandersetzung mit Wut trägt dazu bei, sowohl die emotionale Kompetenz der Lehrkräfte als auch die der Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu stärken.

# 7. Literaturverzeichnis


- Bauer, J., Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hamburg 2007
- BEZIEHUNGsweise Schule, Art. Wenn im Unterricht die Wut an die Tür klopft, Niederkrüchten 2019
- Brüning, W./ Brüning, A., Wege aus der Brüllfalle, [DVD], Deutschland 2006
- Budziat, R./Kuhn, H. R., Gruppen und Teams professionell beraten und leiten, Göttingen 2022
- Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie, Art. WUT – vom Umgang mit einer Emotion mit schlechtem Ruf, Berlin 2024
- Döpfner, M., Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischen und oppositio-nellem Problemverhalten, Weinheim 1997
- Ekman, P., Basic Emotions in: Dalgleish, T./Power, M. (Hrsg.), Handbook of Cognition and Emotion, Chichester/New York 1999
- Goleman, D., Emotionale Intelligenz, München/Wien 1997
- Heinrich, M., Smartziele in der Sozialen Arbeit, München 2023
- Hohmann, K., Aggressionen von „unbelehrbaren“ Grundschulkindern, Berlin 2020 in: Kita Fachtexte, Nr. 2/2020
- Hüther, G., Mit Freude lernen – ein Leben lang, Göttingen 2016
- Petermann, F./Wiedebusch, S. (Hrsg.), Emotionale Kompetenz bei Kindern, Göttingen 2016

**Tilman Rentel**

# Das Potenzial der Eigensprache im Umgang mit Ärger und Wut

## Warum Ärger und Wut im pädagogischen Alltag herausfordern

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

Foto: Anna Auerbach

**Tilman Rentel:**
Psychosomatische Medizin - Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kommunikation und Supervision
Kontakt: info@tilman-rentel.de

# Das Potenzial der Eigensprache im Umgang mit Ärger und Wut

Warum Ärger und Wut im pädagogischen Alltag herausfordern

Ärger und Wut gehören zum pädagogischen Alltag in Kita und Schule. Kinder schreien, werfen Dinge, ziehen sich zurück oder reagieren scheinbar „grundlos“ aggressiv. Jugendliche werden laut, provokant, sarkastisch oder verweigern sich vollständig. Für Erzieher*innen und Lehrkräfte sind diese Situationen oft belastend: Sie unterbrechen den Unterricht, stören Gruppenprozesse und fordern viel emotionale Kraft.

Häufig entsteht dabei ein innerer Druck, schnell handeln zu müssen: beruhigen, eingreifen, Grenzen setzen, erklären, schlichten. Doch gerade in Momenten starker Gefühle stoßen Erklärungen und Appelle oft an ihre Grenzen. Kinder und Jugendliche können in solchen Momenten oft gar nicht anders reagieren – weil ihre Gefühle größer sind als ihre Fähigkeit, sie zu steuern oder in Worte zu fassen.

Hier setzt die Arbeit mit der Eigensprache an.

## Eigensprache und Idiolektik – eine Einführung

Unter Eigensprache oder Idiolekt versteht man die individuelle, unverwechselbare Sprachweise eines Menschen. Der Begriff Idiolekt leitet sich aus dem Altgriechischen ab: ídios bedeutet „eigen, den Einzelnen betreffend“, lektós „Redeweise“. Gemeint ist damit der persönliche sprachliche „Fingerabdruck“, der sich aus Wortwahl, Metaphern, Satzbau, Klang, Pausen und Bedeutungszuschreibungen zusammensetzt. In der Sprache eines Menschen spiegelt sich sein gelebtes Leben, sein Erfahrungsschatz und das, was ihn innerlich bewegt.
Die Idiolektik ist eine daraus entwickelte Gesprächsmethode, die diese individuelle Sprache konsequent würdigt und nutzt. Sie beruht auf achtsamem Zuhören und dem Aufgreifen von Schlüsselwörtern aus der Eigensprache der Klient*innen. In einfachen, offenen und zieloffenen Fragen wird an diese Wörter angeknüpft, sodass sich das innere Erleben, implizites Wissen und persönliche Bedeutungszusammenhänge entfalten können. Der Fokus liegt dabei nicht auf vorgegebenen Deutungen oder Lösungswegen, sondern auf der inneren Logik und Weisheit der sprechenden Person. Haltung und Technik der Idiolektik sind dabei untrennbar miteinander verbunden: Die Methode entfaltet ihre Wirkung nicht primär durch Interventionen, sondern durch eine bestimmte Art des Zuhörens, Fragens und Gegenwärtig-Seins.

Begründet wurde die Idiolektik in den 1970er-Jahren von dem Psychotherapeuten Adolphe Desiderius (genannt David) Jonas. Heute findet sie Anwendung in zahlreichen Kontexten, u. a. in Psychotherapie, Medizin, Traumaarbeit, Seelsorge, Pädagogik und Beratung. Durch die konsequente Anerkennung der subjektiven Sichtweise entstehen häufig rasch neue Perspektiven und sogenannte Emergenz-Phänomene: Lösungen und Einsichten, die nicht von außen hinzugefügt werden, sondern sich aus dem System der Klient*innen selbst heraus entwickeln.

# Die Haltung in der Idiolektik

Die idiolektische Grundhaltung ist geprägt von Würdigung, Resonanz und Zieloffenheit. Sie basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch gute Gründe für sein Denken, Fühlen und Handeln hat – auch dann, wenn diese von außen betrachtet widersprüchlich oder problematisch erscheinen. Diese Perspektive ermöglicht eine radikale Wertschätzung gegenüber der subjektiven Logik des Gegenübers. Problematische Muster werden nicht vorschnell korrigiert, sondern als sinnvolle, unter bestimmten Bedingungen entstandene Lösungsversuche verstanden.

Zentral ist das Vertrauen in eine „innere Weisheit" als selbstorganisierendes Prinzip. Menschen entwickeln unter den jeweils gegebenen Umständen die bestmöglichen Strategien, um zu überleben, sich zu schützen und zu entwickeln. Die Aufgabe der Begleiterin oder des Begleiters besteht darin, einen Raum zu eröffnen, in dem sich diese innere Weisheit wieder zeigen kann. Dies geschieht durch minimale Intention, minimale Interpretation und minimale Intervention. Je weniger die Begleitenden „machen", desto mehr Präsenz entsteht für das innere Wissen der Klient*innen.

Die idiolektische Haltung bedeutet, eigene Konzepte, Deutungen und Zielvorstellungen bewusst zurückzustellen. Statt ein Gespräch zu steuern, wird es begleitet. Die Gesprächspartner entscheiden selbst, wie viel sie mitteilen möchten, in welchem Tempo und in welcher Form. Diese Zieloffenheit ist kein Mangel an Richtung, sondern eine bewusste Entscheidung zugunsten der Selbstermächtigung der Klient*innen. Sie ermöglicht es ihnen, eigene Ziele zu entdecken, statt fremde Ziele zu übernehmen.

Achtsames Zuhören ist dabei die zentrale Praxis. Zuhören heißt in der Idiolektik, sich für die Einzigartigkeit des Gegenübers zu öffnen und die eigene „Fremdsprache" leise zu stellen. Wahrgenommen werden nicht nur Worte, sondern auch Betonungen, Pausen, Körpersignale und emotionale Resonanzen. Zuhören schafft Verbindung, Sicherheit und Zeugenschaft. In diesem Raum können Menschen sich selbst hören und neu verstehen. Was bewusst wahrgenommen und mitgeteilt werden kann, verliert oft einen Teil seiner unbewussten, belastenden Macht.

Zur Haltung gehört auch eine Ressourcenorientierung, die kontinuierlich im Hintergrund präsent ist. Ressourcen werden nicht nur als positive Eigenschaften verstanden, sondern auch als Kompetenzen, die in Symptomen oder Überlebensstrategien verborgen liegen können. Das Pendeln zwischen Belastungen und Ressourcen unterstützt die Selbstregulation und ermöglicht eine schonende Annäherung an schwierige Themen.

Übersicht: Haltung in der Idiolektik

Würdigung und Resonanz

Gute Gründe

Innere Weisheit

Zieloffenheit

Grafiken: Sibylle Reichel

# Die Technik der Idiolektik

Die Technik der Idiolektik folgt konsequent der Eigensprache der Klient*innen. Im Mittelpunkt stehen sogenannte Schlüsselwörter – Wörter oder Formulierungen, die durch besondere Betonung, Bildhaftigkeit oder emotionale Resonanz auffallen. Diese Wörter werden aufgegriffen und mit offenen, einfachen Fragen weiter erkundet. Ziel ist es nicht, Bedeutungen zu interpretieren, sondern die subjektiven Erlebnisräume zu entfalten, die in der Sprache bereits angelegt sind.

Idiolektische Fragen sind kurz, konkret und öffnend. Sie laden dazu ein, allgemeine Dimensionen wie Eigenschaften, Kontexte, Zeiten, Räume, Funktionen oder Bedingungen eines Erlebens zu erforschen. Statt abstrakter Erklärungen fördern sie sinnliche und bildhafte Beschreibungen. Dadurch wird das Gespräch im Erleben verankert und bleibt nah an den tatsächlichen Erfahrungen der Person. Ein rhythmischer Wechsel aus Zuhören, Wahrnehmen, Auswählen von Schlüsselwörtern und Nachfragen strukturiert den Dialog.

Besondere Bedeutung kommt Metaphern und inneren Bildern zu. Sprache ist reich an Bildern, die als Brücke zwischen verschiedenen Bedeutungsebenen fungieren. Wenn Klientinnen und Klienten ihre Metaphern „ausmalen“, entsteht ein kreativer Spielraum, in dem Motive, Bedürfnisse und Lösungen sichtbar werden. Veränderungen auf dieser metaphorischen Ebene können sich auf Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster im Alltag auswirken. Die Arbeit mit Bildern ermöglicht oft Zugänge, wenn rein kognitive Lösungswege blockiert sind.

Die Körpersprache wird als lebendiges Biofeedback-System verstanden. Mimik, Gestik, Atmung, Stimmmelodie und präverbale Resonanzen geben Hinweise auf den aktuellen Selbstregulationszustand. Diese Signale können vorsichtig aufgegriffen und erkundet werden, ohne sie zu interpretieren. Körpersymptome werden als sinnvolle Mitteilungen betrachtet, die auf biopsychosoziale Zusammenhänge hinweisen. Durch idiolektisches Fragen kann ein Dialog zwischen Körper, Emotion und Verstand entstehen.

Ein weiteres zentrales Prinzip ist die Orientierung an der Aufmerksamkeit der Klient*innen. Begleitende folgen dem Thema, dem Ton und dem Tempo des Gegenübers. Sie unterstützen die nächsten kleinen Schritte, statt eine Richtung vorzugeben. Gesprächsverläufe lassen sich als individuelle Wanderungen zwischen Belastung und Ressource verstehen. Durch gezielte, offene Fragen können verschiedene Bewegungen angeregt werden: das Erkunden von Eigenschaften, das Finden konkreter Beispiele, das Entdecken guter Gründe, das Aktivieren von Ressourcen oder das Entwickeln neuer Perspektiven.

Idiolektik ist vor allem eine dialogische Haltung, die sich methodisch konkretisiert. Sie verbindet radikale Wertschätzungsorientierung mit einer präzisen Aufmerksamkeit für Sprache, Bilder und Körperresonanzen. Indem sie die Eigensprache in den Mittelpunkt stellt, stärkt sie die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulation und die Autonomie der Klientinnen und Klienten. Veränderung entsteht nicht durch Belehrung, sondern durch das Wiederentdecken bereits vorhandener innerer Kompetenzen. Die Rolle der Begleitenden besteht darin, einen sicheren Resonanzraum zu halten, in dem sich diese Kompetenzen entfalten können.

**Übersicht über die Technik der Idiolektik**

Grafik: Sibylle Reichel

# Ärger und Wut: mehr als „schlechtes Benehmen“

Ärger und Wut werden im pädagogischen Kontext häufig als Störung erlebt. Dabei sind sie zunächst ganz normale, menschliche Gefühle. Sie entstehen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden, Grenzen überschritten sind oder sich Kinder und Jugendliche ohnmächtig, ungerecht behandelt oder überfordert fühlen.

Kinder verfügen jedoch noch nicht über die sprachlichen und emotionalen Fähigkeiten, um diese inneren Zustände differenziert auszudrücken. Wut zeigt sich dann im Verhalten – oft laut, heftig oder sozial unerwünscht.

Die Eigensprache hilft dabei, hinter das Verhalten zu schauen: **Was versucht dieses Kind gerade auszudrücken? Welche innere Welt zeigt sich in seinen Worten, Bildern oder Gesten?**

Anthropologen sehen Wut als einen alten Schutzmechanismus aus der Evolution. Die sichtbaren Zeichen von Zorn konnten andere so einschüchtern, dass Kämpfe oft gar nicht erst stattfinden mussten. Wut bereitet zwar auf einen Angriff vor, kann aber gleichzeitig verhindern, dass Gewalt wirklich ausbricht. Sie hat also eine doppelte Funktion: warnen und schützen. Dadurch wurde es für unsere Vorfahren möglich, in größeren Gemeinschaften zusammenzuleben, ohne dass Konflikte ständig eskalierten.

(https://www.geo.de/wissen/psychologie-heilsamer-zorn-ueber-die-wut-und-ihre-positiven-30171496.html)

# Idiolektisches Gesprächsbeispiel aus der Praxis

## Praxisbeispiel 1: „Feuer im Bauch“ (Sekundarstufe)

**Situation:** Ein 12-jähriger Schüler kommt nach einer Pause wütend ins Beratungszimmer. Er hat im Unterricht einen Stuhl geschoben und wurde rausgeschickt.

**Rollen:**
B = Begleiterin (Lehrerin / Schulsozialarbeit)
K = Kind

**Gespräch:**
B: Ich sehe, da ist viel Wut gerade.
K: Ja! Voll! Die regen mich alle auf!
B: Diese Wut ... wie ist die?
K: Laut. Und heiß.
B: Heiß?
K: Ja, wie Feuer im Bauch.
B: Feuer im Bauch ... wo genau ist das?
K: Hier. (zeigt auf den Magen)
B: Und wenn dieses Feuer im Bauch laut ist ... was macht es dann?
K: Dann will ich alles wegschieben.
B: Alles wegschieben.
K: Ja. Damit die endlich aufhören.
B: Was sollen sie aufhören?

K: Mich auszulachen.
B: Auslachen ... wie ist das für dich?
K: Wie ... wie Nadeln im Kopf.
B: Nadeln im Kopf.
K: Ja. Es sticht überall.
B: Und wenn es sticht ... was braucht dein Feuer im Bauch dann?
K: Dass es weggeht.
B: Was würde helfen, dass es ein bisschen weniger heiß wird?
K: Wenn ich raus kann. Frische Luft.
B: Frische Luft ... was macht die mit dem Feuer?
K: Dann wird's kleiner. Wie Glut.
B: Glut statt Feuer.
K: Ja. Dann kann ich wieder denken.
B: Und wenn du wieder denken kannst ... was weißt du dann?
K: Dass ich keinen Ärger kriegen will.
B: Du willst keinen Ärger.
K: Nein. Ich will einfach meine Ruhe.
B: Deine Ruhe ... wie ist die?
K: Still. Nicht stechend. Einfach normal.
B: Still und normal.
(Pause)
B: Was könnte dir in der Klasse helfen, ein bisschen mehr von dieser Ruhe zu haben?
K: Wenn ich weiter vorne sitzen kann.
B: Weiter vorne sitzen.
K: Dann hören die auf.
B: Möchtest du ausprobieren, ob das heute geht?
K: Ja.

## Didaktische Kommentierung

**1. Schlüsselwörter**

Die Begleiterin greift zentrale Wörter des Kindes auf:

- Wut
- heiß
- Feuer im Bauch
- Nadeln im Kopf
- Glut
- Ruhe

Diese Wörter werden nicht interpretiert, sondern erkundet.

**2. Bildhafte Sprache**

Das Kind bietet Metaphern an:

- Feuer im Bauch
- Nadeln im Kopf
- Glut

Die Begleiterin bleibt vollständig in diesen Bildern. Sie übersetzt nicht in Psychologensprache.
Nicht: „Du bist überreizt!“ Sondern: „Was braucht das Feuer?“

**3. Regulierung statt Belehrung**

Es gibt keine Moral, kein „Du darfst nicht...“.
Stattdessen:

- Erforschung des inneren Zustands
- Aktivierung einer selbst gefundenen Lösung

Die Lösung kommt vom Kind: → frische Luft → Sitzplatz verändern

**4. Gute Gründe sichtbar machen**

Die Wut wird verständlich:
Wut = Schutz vor Auslachen
Feuer = Selbstregulation
Das Verhalten wird nicht entschuldigt, aber verstehbar.

**5. Ressourcenorientierung**

Das Kind weiß:
„Dann kann ich wieder denken.“
Das ist eine starke Ressource.
Die Begleiterin verstärkt sie, ohne zu loben oder zu bewerten.

**6. Tempo und Einfachheit**

- Kurze Fragen
- Konkrete Fragen
- Keine Warum-Fragen

Warum hätte zu Rechtfertigung geführt.
Das Gespräch bleibt im Erleben.

**Merke:**

- Folge dem Bild, nicht der Diagnose.
- Greife Wörter auf, statt neue einzuführen.
- Frage nach Eigenschaften, nicht nach Gründen.
- Regulierung entsteht aus Beschreibung.
- Die Lösung liegt im inneren Wissen des Kindes.

## Praxisbeispiel 2: „Es kocht in mir!“ (Grundschule)

Der achtjährige Leon sitzt im Klassenraum, ballt die Fäuste und ruft plötzlich: „Das ist so unfair! In mir kocht alles!“

Eine typische Reaktion wäre, Leon zu ermahnen oder ihm zu erklären, dass Schreien im Unterricht nicht erlaubt ist. Die idiolektische Haltung wählt einen anderen Weg.

**Pädagogin:** „In dir kocht gerade etwas?“
**Leon:** „Ja! Wie ein Topf, kurz vorm Überlaufen.“
**Pädagogin:** „Und was ist das, was da kocht?“
**Leon:** „Dass ich immer als Letzter drankomme.“

Durch das Aufgreifen von Leons Bild („kocht“) fühlt er sich verstanden. Seine Wut darf da sein und bekommt Worte. Erst danach wird es möglich, gemeinsam nach Lösungen zu schauen.

### Nicht beruhigen – sondern verstehen

Ein häufiger Impuls im Umgang mit wütenden Kindern ist es, sie schnell beruhigen zu wollen. Doch viele Kinder erleben genau das als erneutes Nicht-gesehen-Werden. Ihre innere Logik bleibt ungehört.

Die Idiolektik lädt dazu ein, **einen Schritt zurückzutreten** und neugierig zu werden:
- Welche Worte benutzt das Kind?
- Welche Bilder, Metaphern oder Vergleiche tauchen auf?
- Was scheint für das Kind im Moment besonders wichtig zu sein?

Schon kleine sprachliche Spiegelungen können deeskalierend wirken.

## Praxisbeispiel 3: Rückzug und stille Wut (Kita)

Die fünfjährige Mira sitzt nach einem Streit still in der Bauecke. Auf Ansprache reagiert sie nicht.

**Erzieherin:** „Du sitzt hier ganz leise.“
Mira zuckt mit den Schultern.
**Erzieherin:** „Ist das eher ein Weggehen-Gefühl oder ein Eingesperrt-Sein-Gefühl?“
**Mira:** „Wie eingesperrt.“
**Erzieherin:** „Und wie ist das Eingesperrt-Sein?“
**Mira:** „Ganz eng im Bauch.“

Ohne Druck, ohne Bewertung darf Mira ihre innere Erfahrung ausdrücken. Erst danach kann sie sich langsam wieder öffnen.

**Jugendliche und Wut: Provokation als Sprache**

Bei Jugendlichen zeigt sich Wut oft indirekt: durch Provokation, Ironie, Rückzug oder scheinbare Gleichgültigkeit. Auch hier lohnt es sich, auf die Eigensprache zu achten.

Ein Satz wie „Ist mir doch egal“ kann viele Bedeutungen haben: Schutz, Enttäuschung, Hilflosigkeit oder Trotz. Idiolektisches Zuhören bedeutet, diese Aussagen nicht sofort zu bewerten, sondern sie als Türöffner zu verstehen.

## Praxisbeispiel 4: „Mir platzt gleich der Kopf!“ (Sekundarstufe)

Der 14-jährige Tim wirft sein Heft auf den Tisch: „Mir platzt gleich der Kopf!“

**Lehrkraft:** „Dein Kopf fühlt sich an, als würde er platzen?“
**Tim:** „Ja, alles zu viel.“
**Lehrkraft:** „Was ist gerade zuviel in deinem Kopf?“

Durch diese einfache Frage kann Tim sortieren, was ihn überfordert. Die Situation eskaliert nicht – obwohl der Ärger da sein darf.

**Was Fachkräfte entlastet**

Die Arbeit mit Eigensprache verändert nicht nur Kinder und Jugendliche – sie entlastet auch Pädagoginnen und Pädagogen: – weniger Machtkämpfe – mehr echte Verbindung – weniger Druck, sofort Lösungen liefern zu müssen – mehr Vertrauen in die Selbstregulation der Kinder.

Es geht nicht darum, Regeln oder Grenzen aufzugeben, sondern darum, **Beziehung vor Regulation** zu stellen.

## Kleine Impulse für den Alltag

- Wiederholen Sie einzelne Worte der Kinder („laut“, „eng“, „explodieren“).
- Stellen Sie offene Fragen statt Warum-Fragen.
- Bleiben Sie bei den Bildern der Kinder.
- Vertrauen Sie darauf, dass Verstehen oft mehr bewirkt als Erklären.

**Infokasten: Was hilft im Moment starker Wut?**

- ruhig bleiben (oder innerlich langsamer werden)
- wenig sprechen, viel zuhören
- keine Bewertungen oder Belehrungen
- Bilder und Schlüsselwörter aufgreifen
- Sicherheit und klare Grenzen geben

# Praxiserprobter Leitfaden: Idiolektisch mit Ärger umgehen

**1. Anhalten und wahrnehmen**
Was zeigt das Kind gerade – in Worten, Körpersprache, Bildern?

**2. Spiegeln statt erklären**
Ein Wort, ein Bild, ein Satz aus der Eigensprache wird aufgegriffen.

**3. Öffnende Frage stellen**
Kurze, einfache Fragen ohne Zielvorgabe.

**4. Regulieren ermöglichen**
Bewegung, Atmung, Stimme oder Rückzug zulassen.

**5. Bedürfnis klären**
Was war wichtig? Was hätte geholfen?

**6. Grenze oder Lösung finden**
Erst jetzt gemeinsam nächste Schritte überlegen.

**Infokasten: Typische Stolpersteine**

- vorschnelle Beruhigungsversuche
- Warum-Fragen
- Ironie oder Relativierung
- eigene Hilflosigkeit überspielen

Bild: rawpixel.com auf Freepik

# Aufmerksamkeitslenkung bei Ärger und Wut

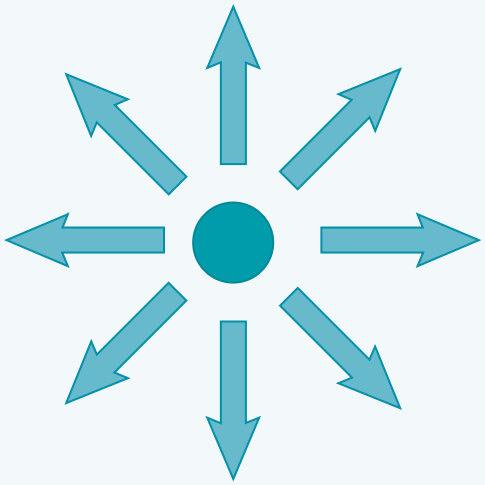
In den folgenden Grafiken sind typische Aufmerksamkeitsfokussierungen, die dazugehörigen Ideen des Umgangs sowie entsprechende Beispielfragen dargestellt:

Die Aufmerksamkeit ist bei Ärger und Wut zunächst verengt, wie ein „Tunnelblick“ auf den Auslöser des Ärgers oder der Wut gerichtet.

Was hier hilfreich sein kann, ist eine Differenzierung des Ärgers:

„Was ärgert Dich?“
„Was ist der Auslöser?“

Oft kann eine Erweiterung des Aufmerksamkeitsfeldes hilfreich sein:



Diese Erweiterung kann den Blick auf mögliche Ressourcen oder Ziele im Außen fokussieren helfen:

„Was hättest Du gern, dass (im Außen) geschieht?

„Was hättest Du gern, dass der/die andere macht?“

Oft ist eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung der eigenen Gefühle oder Bedürfnisse möglich:

Blick auf eigene Gefühle:
„Wie erlebst Du den Ärger?“

Bedürfnisse /Motive klären:
„Was würde Dir daran (Wunsch an andere) gefallen?“

Sind die erlebten Gefühle validiert und die Bedürfnisse geklärt worden, kann in einem nächsten Schritt das weitere Vorgehen erkundet werden:

Eigene Handlungen entwerfen:

„... und was möchtest/kannst Du jetzt tun?
„ ... und um was möchtest/kannst Du bitten?“

# Vertiefung: Ärger idiolektisch verstehen – Bilder, Bedürfnisse und Bewegung

Im idiolektischen Arbeiten mit Ärger und Wut zeigt sich immer wieder: Diese Gefühle sind nicht nur Störungen, sondern tragen Energie, Schutz und wichtige Hinweise in sich. Ärger entsteht häufig dort, wo etwas Wichtiges verletzt oder verhindert wird – etwa Zugehörigkeit, Mitbestimmung, Gerechtigkeit oder Sicherheit. Biologisch gesehen aktiviert Ärger unser Verteidigungssystem: Die Wahrnehmung verengt sich, der Körper spannt sich an, Energie wird mobilisiert.

Ein zentrales Element der Idiolektik ist es, diesen Prozess **zunächst wahrzunehmen,** statt ihn sofort zu kontrollieren oder zu unterdrücken. Kinder wie Erwachsene erleben Ärger oft wie einen Tunnelblick: Alles richtet sich auf das, was gerade „falsch" läuft. Idiolektische Fragen helfen, diesen inneren Raum wieder zu öffnen.

# Mit Bildern arbeiten: Ärger sichtbar machen

Eine besondere Stärke der Idiolektik liegt in der Arbeit mit **Metaphern.** Kinder und Jugendliche sprechen Ärger oft ohnehin bildhaft aus:

- „Ich explodiere gleich."
- „Da brennt was in mir."
- „Ich bin wie ein Tiger."

Statt diese Bilder zu korrigieren oder zu verharmlosen, werden sie aufgegriffen und erkundet:

- „Wenn dein Ärger ein Tier wäre – wie sähe es aus?"
- „Was macht dieser Tiger, wenn er wütend ist?"
- „Was hilft ihm, mit seiner Energie umzugehen?"

So entsteht Abstand zum Gefühl, ohne es kleinzumachen. Gleichzeitig wird die darin enthaltene Kraft sichtbar.

crosspixel, Freepik.com

# Praxisimpuls (ab ca. 6 Jahren)

Ein Kind sagt: „Ich bin wie ein Vulkan!"

Statt zu bremsen:

- „Wie schaut dieser Vulkan aus?"
- „Was hält ihn gerade zurück?"
- „Was passiert, wenn er Dampf ablassen darf?"

Oft zeigen sich dabei bereits eigene Lösungsansätze der Kinder.

## Regulieren, ohne zu beschämen

Viele Kinder (und Erwachsene) haben gelernt, dass Wut „nicht sein darf“. Die Folge: Gefühle werden unterdrückt oder entladen sich unkontrolliert. Idiolektisches Arbeiten erlaubt eine regulierte Entladung, ohne andere zu verletzen.

Das kann heißen:
- Urteile und Impulse erst einmal benennen zu dürfen (ohne sie auszuleben)
- körperliche Signale wahrzunehmen („Wo spürst du die Kraft?“)
- Bewegung, Stimme oder Gesten einzubeziehen (z. B. Stampfen, Werfen mit Worten, lautes Ausatmen)

Gerade für Kinder ist das wichtig: Ihr Körper weiß oft schon, was hilft – bevor der Kopf es erklären kann.

## Vom Ärger zum Bedürfnis

Hinter Ärger verbirgt sich fast immer ein **unerfülltes Bedürfnis**. Wird der Ärger gehört und reguliert, kann sich der Blick wieder weiten:

- „Was hättest du dir eigentlich gewünscht?“
- „Was wäre dann gut gewesen?“
- „Was ist dir daran so wichtig?“

Für Kinder bedeutet das häufig: gesehen werden, mitentscheiden dürfen, dazugehören, fair behandelt werden. Erst auf dieser Ebene werden konstruktive Schritte möglich – etwa ein Gespräch, eine Bitte oder eine Veränderung.

## Wenn andere wütend sind: Schutz und Beziehung zugleich

Für pädagogische Fachkräfte ist es oft besonders herausfordernd, wenn sich Ärger oder Wut **gegen sie selbst** richtet. Auch hier hilft die idiolektische Haltung: nicht sofort reagieren, sondern innerlich einen Schritt zurücktreten.

Manche Menschen reagieren auf fremde Wut mit Erstarren, Rückzug oder „Unsichtbar-Werden“. Auch das sind **Schutzreaktionen,** keine Schwächen. In der idiolektischen Betrachtung können sie als hilfreiche Kompetenzen verstanden werden – etwa, um sich vor Überforderung zu schützen.

Je nach Situation kann es hilfreich sein:
- Distanz herzustellen (innerlich oder räumlich)
- den Ärger des Gegenübers zu „übersetzen“ (Was könnte hier wichtig sein?)
- ruhig Grenzen zu setzen
- Zeit verstreichen zu lassen, bevor reagiert wird

Es gibt nicht den einen richtigen Weg, sondern ein Spektrum an Möglichkeiten.

## Kleine idiolektische Fragen für den pädagogischen Alltag

Zum Wahrnehmen:
- „Was genau ärgert dich gerade?“
- „Was ist daran besonders schlimm für dich?“

Zum Regulieren:
- „Wenn dein Ärger ein Bild wäre – wie sähe es aus?“
- „Wo spürst du die Kraft in deinem Körper?“

Zum Weitergehen:
- „Was hätte dir geholfen?“
- „Was brauchst du jetzt?“

## Fazit

Ärger und Wut sind kraftvolle Gefühle mit einer wichtigen Signalwirkung. Werden sie unterdrückt oder vorschnell kontrolliert, gehen wertvolle Informationen verloren. Die Arbeit mit Eigensprache und idiolektischem Zuhören ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, ihre Gefühle zu verstehen, zu regulieren und in Entwicklung zu verwandeln.

Für Erzieher*innen und Lehrkräfte eröffnet dieser Ansatz eine entlastende Perspektive: weg von Machtkämpfen, hin zu Beziehung, Verständnis und gemeinsamer Bewegung. So wird Ärger nicht zum Problem – sondern zum Ausgangspunkt für Lernen, Wachstum und neue Lösungen.

**Literatur:**


Bindernagel, D. (2023): Ich höre dir zu: Gute Gespräche im Alltag. Heidelberg. Carl Auer Verlag.

Bindernagel, D., Krüger, E. Rentel, T., Winkler, P. (Hrsg.) (2013):
Schlüsselworte - Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und
Coaching. Heidelberg. Carl Auer Verlag.

Bindernagel, D. (Hrsg.) (2016): Die Eigensprache der Kinder - Idiolektische
Gesprächsführung mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. Heidelberg. Carl-Auer-Verlag.

Oehlmann, N., Rentel, T. (2023): Einfach fragen in Licht und Schatten. Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie. Heidelberg. Carl-Auer-Verlag.

Poimann, H. (2008): Idiolektik: richtig fragen. Würzburg. Huttenscher Verlag 507.

Winkler, P. (2023): Einführung in die Idiolektik: Die individuelle Sprache in Beratung und Therapie nutzen (essentials). Heidelberg. Springer.

# Zusatzmaterial:

**Mögliche Fragen zur idiolektischen Ärger-Bearbeitung im Überblick**

WAHRNEHMEN

Die Blende aufmachen, sich umschauen, differenzieren

- „Was genau ärgert Dich / macht Dich wütend?“
- “Was hat der andere konkret getan oder gesagt?“
- „Magst Du dazu noch mehr erzählen?“
- „Was verbindest Du noch damit?“

REGULIEREN

Urteile und Entladung erlauben

- „Welche Bewertungen / Urteile hast Du über die andere Person?“
- „Was würdest Du diesem Menschen am liebsten (verbal) alles an den Kopf werfen?“
- “Was würdest Du am liebsten tun?“
- „Wo spürst Du die Kraft?“

Distanz / Modellbildung

- „Wenn Du Dich ärgerst, bist Du wie, was?“
- „Wenn Du den Ärger oder Dich beim Ärgern in einem Bild beschreiben würdest, wie kann ich mir das vorstellen?“

Selbstregulation & Ressourcenaktivierung

- „Was bräuchte (Metapher) um mit dieser Energie umzugehen?“
- „Was bräuchtest Du, um mit dieser Energie umzugehen?“

VISION ENTWERFEN

Handlungsebene

- „Was hättest Du lieber in der Situation, was geschieht?“
- „Was hättest Du gern, dass der/die andere tut/sagt?“

MOTIVE KLÄREN

Bedürfnisebene

- „Was würde Dir daran gefallen? “
- „Was erfüllt sich dadurch?“
- „Und was geschieht dann? “
- Ggfls.: „Wie ist es wahrzunehmen, dass sich diese Vision in der aktuellen Situation nicht erfüllt?“ (Den Schmerz erlauben)

IN BEWEGUNG ODER DIALOG BRINGEN

„Und jetzt wo das Bedürfnis /Ziel klarer ist ...“

- „Was kann getan werden?“
- „Was kannst Du selbst tun?“
- „Was können andere tun?“
- „Was möchtest Du zum Ausdruck bringen?“
- „Was möchtest Du sagen/fragen?“
- „Um was möchtest Du andere bitten?“

**Verena Fitz**

# Gewaltfreie Kommunikation & Wut

## Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Verena Fitz:**
Pastorin, Studienleiterin bei „Die Wegweiser“
Begleitung von Lehramtsstudierenden ev. Religion
Kontakt: verena.fitz@pti.nordkirche.de

# Gewaltfreie Kommunikation & Wut

**Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken**[1]

## 1. Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Gewaltfreie Kommunikation ist zunächst – wie der Name schon sagt – eine „Kommunikationslehre für einen fairen Umgang von Mensch zu Mensch“.[2] Fangen wir an, uns mit GFK zu beschäftigen, bemerken wir allerdings, dass ihr Schwerpunkt auf der bewussten Selbstreflexion liegt, und es erst ganz am Ende des GFK-Prozesses um Kommunikation mit anderen geht.[3] GFK verändert zuallererst uns selbst. Wir entdecken in ihr eine „freundliche und ausgesprochen wirksame Methode“, uns selbst und andere besser zu verstehen, uns besser zu steuern und dadurch mehr Selbstwirksamkeit und Frieden in unseren Beziehungen zu erleben.[4]

GFK geht von einer bestimmten Gesellschaftsanalyse aus, die viele unserer Systeme und Organisationen als ***dominanzbasiert*** beschreibt und die Vision eines gesellschaftlichen Wandels hin zu ***lebensbereichernden*** Systemen und Organisationen entwirft.[5] Damit verbunden gehört zur GFK auch ein bestimmtes Menschenbild. Seine Grundsätze lauten: ***Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Alles, was Menschen jemals tun, ist der Versuch, diese natürlichen und allgemeinen Bedürfnisse zu befriedigen. Zur Natur des Menschen gehört, dass es ihm Freude macht, zum Wohlergehen anderer beizutragen.***[6] Während ein ***dominanzbasiertes*** System von der Annahme ausgehen muss, Menschen seien potenziell schlecht und böse und müssten deshalb durch Bestrafung, Belohnung, Beschuldigung und Beschämung unter Kontrolle gehalten werden, liegt der optimistische Fokus der GFK auf „Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben“[7]. Wer GFK lernt, entscheidet sich für einen kraftvoll-zuversichtlichen Blick auf die Welt und erlebt einen „hochwirksame(n) Prozess, der Verbundenheit und mitfühlendes Handeln inspiriert.“[8]

Entwickelt wurde die GFK vom US-amerikanischen klinischen Psychologen und Rogers-Schüler Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015), der schon früh in seinem Leben mit Gewalt und antisemitischer Diskriminierung konfrontiert war. Rosenberg entwarf sein Modell der Nonviolent Communication in den frühen 1960er Jahren

1 Untertitel von: Rosenberg, Marshall B., Was deine Wut dir sagen will, Paderborn 5. Auflage 2013, (im Folgenden Rosenberg 2013)
2 Fritsch, Gerlinde Ruth, Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen, Paderborn 2012, (im Folgenden: Fritsch 2012), 7
3 Vgl. Fischer 2023, 33f.
4 Vgl. Fritsch 2012, 7
5 Vgl. Rosenberg, Marshall B., Erziehung, die das Leben bereichert. Wie Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Schulalltag dazu beiträgt, die Leistungsfähigkeit zu verbessern, Konfliktpotentiale abzubauen und Beziehungen zu fördern, Paderborn 2007, (im Folgenden: Rosenberg 2007), 26ff.
6 Vgl. u.a. Rosenberg 2007, 1
7 Rosenberg 2013, 1
8 Rosenberg 2013, 57 Analog zur Wut gelten in der GFK auch die Gefühle Scham, Schuld, Depression als von verurteilendem Denken verursacht. Im Falle von Wut verurteilen wir eine andere Person. Im Falle von Scham, Schuld, Depression verurteilen wir uns selbst.

in seiner Arbeit mit Bürgerrechtler:innen in den USA und entwickelte es zeitlebens weiter; immer auf der Suche nach Antworten auf die Frage, „welche Art zu reden, zu denken und zu kommunizieren eine friedliche Alternative zu Gewalt sein könnte.“[9] 1984 gründete Rosenberg das Center of Nonviolent Communication in Texas. Er war international in sozialen Brennpunkten, Krisen- und Kriegsgebieten als Berater und Konfliktmediator tätig und entfaltete eine weltweit einflussreiche Lehrtätigkeit. Oft wurde er in Schulen eingeladen, wo er Lehrer:innen und Schüler:innen GFK vermittelte. Seine Vision für Schule lautete – wie sein gleichnamiges Buch – „Erziehung, die das Leben bereichert“[10].

Das klingt sehr friedlich; und es stellt sich für viele wahrscheinlich die Frage, was das Modell der GFK zur allgegenwärtigen Gewalt in uns (Stichwort Wut) und in der Welt (Stichwort Tagesschau) zu sagen hat.

Im Modell der GFK sind alle menschlichen Gefühle und Bedürfnisse grundsätzlich „okay“ in dem Sinne, dass sie einen natürlichen Ausdruck unseres Menschseins darstellen. Im Modell der GFK gibt es keine moralisch „schlechten“ oder „falschen“ Gefühle oder Bedürfnisse. Alle (angenehmen wie auch unangenehmen) Gefühle haben die Aufgabe, uns auf unsere Bedürfnisse hinzuweisen. Bedürfnisse ihrerseits sind der Motor unseres Lebens.

So lässt sich menschliches Handeln als unausgesetzter Versuch verstehen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Und das tun wir mit Hilfe bestimmter Strategien.

Hier liegt der heikle Punkt: Jedes menschliche Bedürfnis kann durch viele verschiedene Strategien erfüllt werden. Diese Strategien können ***lebensbereichernd***, hilfreich, friedlich und konstruktiv sein. Sie können aber auch zerstörerisch, gewalttätig und leiderzeugend sein. Die GFK unterscheidet also nicht zwischen guten friedlichen und bösen gewalttätigen Menschen, sondern ist überzeugt: Alle Menschen tun dasselbe. Sie versuchen, die gleichen unerfüllten Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbundenheit, Wachstum, Leichtigkeit etc. zu befriedigen und wählen dafür entweder ***lebensbereichernde*** oder ***das Leben beschädigende*** Strategien. Oft sind wir in der Wahl unserer Strategien durch mangelnde positive Erfahrung eingeschränkt und fantasielos. Wir erleben unsere Bedürfnisse als schmerzhaft unerfüllt und wählen aus Mangel an Alternativen verurteilendes Denken oder gewaltvolles Reden und Handeln als Strategien. Rosenberg sieht auch unsere Kultur als mitverantwortlich an, dass wir glauben, es gäbe so etwas wie ***im Recht zu sein,*** das es uns erlaubt und nahelegt, sprachliche oder sogar psychische und physische Gewalt anzuwenden.

GFK beschreibt die allgegenwärtige Gewalt (in unserem Inneren und in der Welt) folglich als einen tragisch fehlgeleiteten Versuch, eigentlich „gute“, weil „normalmenschliche“ Bedürfnisse auf die denkbar ungünstigste Weise zu befriedigen.

GFK will uns dazu befähigen, diese automatische Abwärtsspirale von unerfüllten Bedürfnissen in gewaltvolles Denken, Sprechen und Handeln bewusst zu unterbrechen und stattdessen Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse zu entwickeln, die unser Leben und das unserer Mitmenschen bereichern.

9 Rosenberg 2013, 57
10 Vgl. Rosenberg 2007

# Vier Grundunterscheidungen der GfK

Beobachtung von Bewertung

unterscheiden

Gefühle von Pseudo-Gefühlen/ Bewertungen

unterscheiden

Bedürfnisse von Strategien

unterscheiden

Konkrete Bitten von. Forderungen und Wünschen

unterscheiden

# 2. Die vier Schritte der GFK – das „GFKchen“

Besonders bekannt im Modell der Gewaltfreien Kommunikation sind die ***vier Schritte;*** auch beschrieben als die ***vier Grundunterscheidungen der GFK.***

Sie bilden das Herzstück des Rosenberg-Modells und sind auch für den besonderen Ansatz der GFK im Umgang mit Wut zentral, weshalb wir sie in diesem Abschnitt genauer unter die Lupe nehmen. Danach wenden wir uns im nächsten Abschnitt Rosenbergs konkretem Vorschlag zu, wie wir unsere Wut ***vollständig ausdrücken*** können.

Das „GFKchen“[11] fasst die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation in symbolisch verdichteter Form zusammen. Wir entschlüsseln es von oben nach unten.

**Schritt 1: Das Auge – Beobachtung und Bewertung unterscheiden**

Die GFK empfiehlt, in einem kritischen Moment, der uns emotional aus dem Gleichgewicht bringt, innezuhalten und im ersten Schritt herauszufinden, was wir konkret und ganz genau beobachtet haben. „Zum dritten Mal in Folge kommt meine Freundin zu unserer wöchentlichen Verabredung mehr als zehn Minuten zu spät.“ Das ist für die GFK eine präzise und konkrete ***Beobachtung,*** während eine ***Bewertung*** sein könnte: „Meine Freundin kommt ***immer*** zu spät. Sie ist eine rücksichtslose Egoistin. Ihr liegt offenbar nichts an unseren Treffen!“ Wir bemühen uns, die möglichst präzise ***Beobachtung*** und unser Kopfkino, also die verurteilenden ***Bewertungen*** und ***Interpretationen,*** deutlich voneinander zu unterscheiden. Auch letztere bewusst wahrzunehmen ist dabei ein wertvoller Schritt. Denn auch anhand unseres Kopfkinos können wir unseren aktuellen Gefühlen näherkommen, was wir im zweiten Schritt des GFK-Prozesses versuchen.

Hier kannst du die Unterscheidung von Beobachtung und Bewertung üben

**Schritt 2: Das Herz – Gefühl und Pseudo-Gefühl unterscheiden**

Im zweiten Schritt der GFK versuchen wir herauszufinden: „Wie fühle ich mich angesichts dieser Beobachtung, dass meine Freundin zum dritten Mal in Folge mehr als zehn Minuten zu spät zu unserer Verabredung kommt?“ Wir schauen bewusst hinter die Fassade der automatischen, moralisierenden Erstreaktion wie: „Logischerweise bin ich sauer, denn sowas tut man einfach nicht!“ Vielleicht nehmen wir eine GFK-Gefühlsliste[12] (Link siehe unten) zur Hand und probieren bestimmte Gefühle aus. „Fühle ich mich vielleicht enttäuscht? Verunsichert? Verwirrt?“ Unser Inneres wird uns klare Rückmeldungen geben. Vielleicht kommen wir in Fahrt: „Ja, und ich fühle mich außerdem allein gelassen, vernachlässigt, wie Dreck behandelt ...“ Hier zeigen sich oft ähnliche Inhalte wie in unserem Kopfkino in Schritt 1. Jetzt nutzen wir die zweite Grundunterscheidung der GFK und bemerken: „Allein gelassen, vernachlässigt, wie Dreck behandelt“ sind laut GFK keine echten Gefühle, die

11 Ich habe diese Symbolzeichnung bei der Hamburger GFK-Trainerin Simran Wester kennengelernt.
12 Mit freundlicher Genehmigung von Simran Wester: Zum PDF

sich in uns abspielen, sondern sogenannte Pseudo-Gefühle, weil sie Gefühl und Bewertung vermischen. Sie werden auch Täter-Gefühle genannt, weil sie eine andere Person zur Täter:in erklären: „Du behandelst mich wie Dreck!“ Haben wir ein Pseudo-Gefühl entdeckt, versuchen wir das dahinterliegende echte Gefühl zu finden. Das machen wir mit Hilfe der Frage: „Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich allein gelassen, vernachlässigt und wie Dreck behandelt werde?“ Die Antwort führt uns zu echten Gefühlen und könnte z.B. lauten: „Ich fühle mich allein, ängstlich, klein, traurig ...“

Hier kannst du die Unterscheidung von Gefühl und Pseudo-Gefühl üben

**Schritt 3: Der Wirbel – Bedürfnis und Strategie unterscheiden**

Wieder nutzen wir empathische Vermutungen und fragen uns selbst: „Wenn meine Freundin zum dritten Mal in Folge zu unserem Treffen mehr als zehn Minuten zu spät kommt, ist dann vielleicht mein Bedürfnis nach Rücksichtnahme im Minus? Nach Wertschätzung? Nach Vertrauen?“ Vielleicht nehmen wir eine GFK-Bedürfnisliste[13] (Link siehe unten) zur Hand und probieren bestimmte Bedürfnisse aus. Wenn wir der Sache näherkommen, merken wir das meist durch eine deutliche innere Entlastung, ein Seufzen: „Jaaa, genau das fehlt mir im Moment!“ Vielleicht finden wir in uns auch die Worte: „Ich brauche die wöchentlichen Treffen mit meiner Freundin so dringend! Sonst komme ich aus dem Gleichgewicht.“ Der Ausdruck „brauchen“ lässt vermuten, hier handele es sich um ein echtes Bedürfnis. Mit Hilfe der dritten Unterscheidung erkennen wir jedoch, dass die wöchentlichen Treffen mit unserer Freundin laut GFK kein Bedürfnis, sondern eine Strategie sind, um uns bestimmte Bedürfnisse – vielleicht nach Verbundenheit, Leichtigkeit oder Gehört-Werden – zu erfüllen. Finden wir an dieser Stelle Zugang zu unserem aktuell unbefriedigten Bedürfnis, dann tritt oft bereits dadurch so viel Klarheit und Entspannung ein, dass sich die emotionale Belastung auflöst. „Ach so, ich habe emotional so stark reagiert, weil mir Verbundenheit fehlte.“ Wir können dann den GFK-Prozess an dieser Stelle beenden und uns wieder dem Alltag zuwenden. Haben wir dagegen Kontakt zu einem chronisch unterversorgten Bedürfnis in uns bekommen, sind wir jetzt gut aufgestellt, um nach kreativen Lösungen und vielfältigen Strategien zu forschen, mit denen wir uns um dieses Bedürfnis jetzt und in Zukunft besser kümmern können. Eventuell möchten wir dafür uns oder ein Gegenüber durch eine Bitte einladen, ein Teil dieser Strategie zu sein. Dem wenden wir uns im vierten Schritt zu.

Hier kannst du die Unterscheidung von Bedürfnis und Strategie üben

**Schritt 4: Die Füße – Unterscheidung von Bitte und Forderung**

Die Füße des GFKchens stehen für unsere Wendung vom Verstehen zum Handeln, vom Innen zum Außen. Im vierten Schritt der GFK bitten wir uns und andere, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und damit bereichernd zu unserem Leben beizutragen. Sehr kraftvoll sind bereits Bitten an uns selbst: „Ich bitte mich selbst, dass ich mir in nächster Zeit Gedanken darüber mache, wie ich mein Bedürfnis nach Verbundenheit und Gehört-Werden auf unterschiedliche Weise erfüllen kann.“ Wenn wir uns mit Bitten nach außen wenden wollen, verdienen aus GFK-Sicht zwei Aspekte besondere Aufmerksamkeit. Zunächst ist es für viele christlich sozialisierte Menschen wichtig zu erkennen, dass das biblische Gebot „Wenn man dich bittet, so gib“ (LK 6,30) sozialethisch zwar von hohem Wert ist, gleichzeitig aber aus einer Bitte eine Forderung macht. Rosenberg dagegen ist überzeugt, „dass es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.“[14] Er rät uns deshalb, erst dann mit einer konkreten Handlungsbitte (also der Bitte, etwas Bestimmtes ***zu tun***) nach außen zu treten, wenn wir auch ein „Nein“ ohne Groll hören und uns dann auf andere Weise um die Erfüllung unseres Bedürfnisses kümmern können. GFK lehrt uns, echte Bitten statt Forderungen

13 Mit freundlicher Genehmigung von Simran Wester zum PDF
14 Rosenberg 2013, 1

zu formulieren.

Damit kommen wir zum zweiten wichtigen Aspekt. Rosenberg empfiehlt uns, die „Verbesserung der ***Beziehungsqualität*** als vorrangiges Ziel“[15] einer Bitte an andere anzusehen. Das bedeutet konkret, dass wir, bevor wir uns anderen mit bestimmten Handlungsbitten zuwenden, erst versuchen können, unsere Beziehung zu stärken. Wir tun das durch sogenannte Beziehungs- oder Verbindungsbitten (also Bitten, sich bewusst auf die Beziehungsebene zu begeben und die Verbindung von Mensch zu Mensch zu intensivieren): „Wärst du bereit, mit mir über das Thema ... zu sprechen?“, „Könntest du mir sagen, was bei dir angekommen ist, während ich geredet habe?“, „Könntest du mir sagen, wie es dir geht, wenn du mich so reden hörst?“ Umso vertrauensvoller unser aktueller Kontakt und umso stabiler unsere Verbindung im Moment ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die andere Person auch auf Handlungsbitten positiv reagiert.

Hier kannst du die Unterscheidung von Bitte und Forderung üben

## 3. Wut im Modell der GFK

Oft, wenn wir emotional aus dem Gleichgewicht geraten, zeigt sich Wut. Auch im Beispiel oben ist es wahrscheinlich, dass die wartende Freundin auf unsere Frage, ob sie vielleicht Wut verspüre, antworten würde: „Oh ja, ich bin stinkwütend!“

In vielen psychodynamischen Modellen ist Wut ein Gefühl neben anderen und wird hoch geschätzt, da es mit Selbstschutz und notwendiger Abgrenzung in Verbindung gebracht wird. Rosenbergs Schüler:innen haben diesen wichtigen Aspekt von Wut ebenfalls erkannt und in ihre Lehre der GFK integriert.[16]

Marshall Rosenberg selbst aber hatte besonders das gewaltvolle Potential von Wut im Blick und ging deshalb in seinen Veröffentlichungen zum Thema einen ganz eigenwilligen Weg. Die Autorin dieses Textes hält Rosenbergs Ansatz wegen dieser „Schlagseite“ zwar für streitbar, gleichzeitig aber für ausgesprochen mutig und transformativ; und deshalb für unbedingt wert, hier vorgestellt zu werden.

Rosenbergs Konzeption von Wut besagt: Zwar ist die Grundannahme der GFK, dass ***Gefühle durch unerfüllte Bedürfnisse entstehen;*** für das spezielle Gefühl der Wut gilt aber davon abweichend: „Wut (ist) ein Produkt des Denkens“[17]. Und zwar eines ganz bestimmten Denkens: „Wut und Ärger basieren auf Gedankengängen, die anderen Menschen schlechte Motive für ihre Handlungen oder Fehlerhaftigkeit in ihrem Verhalten unterstellen.“[18] „Wut ist (damit) ein natürliches Gefühl, das durch unnatürliches Denken verursacht wird.“[19]

Gilt in der GFK prinzipiell für Gefühle, ***dass sie uns näher an unsere Bedürfnisse heranführen,*** so gilt abweichend für Wut in Rosenbergs Überzeugung: „(Jedes) Mal, wenn wir wütend sind, (ist) die Verbindung unseres Bewusstseins zu unseren Bedürfnissen unterbrochen.“[20]

15 Rosenberg 2013, 1, kursiv V.F.
16 Fritsch, Gerlinde Ruth, Der Gefühls- und Bedürfnisnatigator, Paderborn 2010, (im Folgenden: Fritsch 2010), 20; 45
17 Rosenberg 2013, 6
18 Rosenberg 2013, 11
19 Rosenberg 2013, 45
20 Rosenberg 2013, 20

Oft wird in GFK-Kreisen auch die Hilfsbeschreibung benutzt, Wut sei ein „sekundäres Gefühl“, das sich „zusammensetzt“ aus einem anderen, darunterliegenden Gefühl und verurteilendem Denken. Auf jeden Fall braucht Wut einen anderen Umgang als die übrigen Gefühle, die auf direktem Weg zu den damit verbundenen Bedürfnissen führen. Z.B. das Gefühl Angst führt meist ohne Umwege zu Bedürfnissen wie ***Schutz oder Sicherheit.*** Das Gefühl Wut führt uns dagegen zunächst zu der Erkenntnis, „dass ich keine Verbindung mit meinen Bedürfnissen habe und mich stattdessen mit meinen Gedanken beschäftige. Ich habe gewählt zu analysieren, was an der anderen Person falsch ist.“[21]

Das bedeutet aber nicht, dass Rosenberg das Gefühl der Wut verurteilt oder empfiehlt, es zu unterdrücken: „Wut ist in der GFK ein sehr wertvolles Gefühl. Es ist ein Weckruf.“[22] Um Rosenbergs Sicht auf Wut zu verstehen, ist es wichtig, folgende Missverständnisse auszuräumen:

- „GFK sagt: Ich bin für die Wut selbst verantwortlich. Das heißt also, ich bin selbst schuld, dass es mir gerade schlecht geht.“ Wenn wir uns in der emotionalen Notsituation Wut befinden, ist das letzte, was wir jetzt noch brauchen, das Urteil: „Du bist selbst schuld / schlecht.“ Das ist nicht die Intention der GFK. Vielmehr will uns GFK zu der Erkenntnis führen, welche Gefühle ***unterhalb*** der Wut aktiv sind, welches unerfüllte Bedürfnis damit verbunden ist, und wie wir uns um seine Erfüllung kümmern können. Denn GFK ist überzeugt: Nur das hilft uns wirklich aus unserer Not.

- Auch im Sinne des Modells einer Täter-Opfer-Umkehr könnte der GFK-Ansatz falsch verstanden werden: „GFK sagt, nicht der andere ist gewaltvoll, und ich wehre mich dagegen mit meiner Wut, sondern eigentlich bin ich gewaltvoll, weil ich mit der Gewalt meines verurteilenden Denkens den unschuldigen Anderen abwerte.“ Das ist nicht das Ziel der GFK. GFK versucht nicht, die Schuld umzukehren. GFK versucht, uns zu einer Weltsicht zu inspirieren, die ohne Schuld-Frage auskommt.

- GFK kann auch falsch verstanden werden als moralischer Appell, die andere Person, die uns wütend macht, nicht als schlecht zu beurteilen/verurteilen. Das ist nicht die Intention von GFK. GFK macht keine moralischen Appelle und entscheidet nicht, wer hier Schuld hat, weil es dieses Denken prinzipiell für nicht hilfreich erachtet. Rosenberg geht es nicht darum, den anderen vor meinem Urteil zu beschützen, sondern mich in meiner Selbstwirksamkeit zu unterstützen. GFK sagt: „Wut hilft dir nicht. Aber es gibt etwas, das dir wirklich hilft: nämlich eine bewusste Hinwendung zu deiner Wut und dem, was darunter liegt.“

Andere psychodynamische Modelle und Schulen lehren uns, dass es Ich-Zustände oder Ich-Anteile gibt, die eine klare Schuldzuweisung dringend brauchen. Etwa, wenn ein traumatisierter wütender Kind-Ich-Anteil endlich darüber informiert werden muss, dass die Misshandlungen, die als Kind erlebt worden sind, falsch waren, und das Kind nicht schuld daran war; dass vielmehr die erwachsene Person sich falsch verhalten hat, und das Kind unschuldig war. Dieser Blick auf Wut ist unverzichtbar.[23]

Die GFK dagegen adressiert uns als Erwachsene[24] und ist überzeugt, dass wir nichts gewinnen, wenn wir die Schuldfrage „geklärt“ haben. Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit entstehen vielmehr dadurch, dass wir uns um unsere Wut kümmern.

21 Rosenberg 2013, 29
22 Rosenberg 2013, 46
23 Wertvolle Einblicke in diesen Aspekt von Wut bietet etwa die Arbeit des HIT (Hamburger Institut für Traumatherapie) mit dem dort vermittelten Ego State-Ansatz.
24 Präziser ausgedrückt: den Erwachsenenanteil im Erwachsenen und auch im Kind.

Wut gewaltvoll ***ausagieren,*** verurteilen, bestrafen und verletzen befriedigen aus Sicht der GFK niemals wirklich die schmerzhaft unerfüllten Bedürfnisse. Diese Verhaltensweisen schaffen nur neuen Schmerz in uns selbst und in anderen.

Rosenberg plädiert vielmehr dafür, „Wut und Ärger vollständig auszudrücken“[25]; wobei er, der gerne überspitzt und pointiert formulierte, mit ***Wut vollständig ausdrücken*** genau das Gegenteil von dem meint, was wir landläufig darunter verstehen könnten. Er meint damit nicht, dem eigenen Ärger in einem „ordentlichen Donnerwetter Gehör zu verschaffen“, „in die Luft zu gehen mit einem saftigen Schrei-Anfall“ oder dem Gegenüber „mal so richtig die Meinung zu sagen“. ***Wut vollständig ausdrücken*** im Sinne Rosenbergs funktioniert komplett anders.

## 3.1 Wut vollständig ausdrücken

In GFK-Kreisen ist auch die Rede davon, die „Wut zu melken“[26], denn dieser mehrschrittige Prozess der inneren Arbeit bietet die Chance, wertvolle Erkenntnisse über uns zu gewinnen. Im Anschluss daran ermutigt uns Rosenberg, uns auch auf das wutauslösende Gegenüber[27] in einem GFK-Prozess empathisch einzulassen. Beide Prozesse gemeinsam nennt Rosenberg ***Wut vollständig ausdrücken.*** Im Folgenden werden sie nacheinander und in der Ich-Form skizziert.

### 3.1.1 Empathie-Prozess für mich und meine Wut

Als erstes gestehe ich mir ein: „Ich bin wütend.“ Dann rufe ich mir in Erinnerung: „Nicht was der andere tut, macht mich wütend, sondern was ich darüber denke, was der andere gerade falsch macht. Meine Bewertungen und Urteile über sein Tun machen mich wütend.“ Als nächstes trenne ich den Auslöser (was die andere Person getan hat / meine Beobachtung) von der Ursache (was die andere Person meiner Meinung nach „falsch“ gemacht hat / meine Bewertung). Ich übernehme damit die volle Verantwortung für das Gefühl der Wut und mein verurteilendes Denken.

Jetzt überprüfe ich, ob diese Erkenntnis meine Wut bereits so weit hat abschwellen lassen, dass ich mich auf die Suche nach den Bedürfnissen und unter der Wut liegenden Gefühlen machen kann, oder ob meine Wut noch mehr Zuwendung meinerseits braucht.

Wenn das der Fall ist, starte ich diese Zuwendung, indem ich eine ***Wolfsshow*** oder ***Urteilsshow***[28] veranstalte. Dazu lehne ich mich zurück und betrachte die vor meinem ***inneren Auge*** wie in einer Kinovorführung ablaufenden gewaltvollen Bilder, lausche aufmerksam allen verurteilenden Worten, Beschimpfungen etc. mit meinem ***inneren Ohr***, oder spreche sie ***innerlich*** aus. Die aggressiven Impulse sollen sich nicht körperlich (etwa durch eine Kissenschlacht), sondern vollständig durch ***inneres Erleben*** der Wut zeigen dürfen. Die ***Wolfsshow*** wird auf keinen Fall der wutauslösenden Person[29] gezeigt, denn damit würde ich mich nur in einen Kampf verwickeln.[30] Das wäre für Rosenberg „viel zu einfach und zu oberflächlich“ [31].

25 Rosenberg 2013, 25
26 Ich habe diesen Ausdruck bei der Hamburger GFK-Trainerin Simran Wester kennengelernt.
27 Diese Bezeichnung ist im Dienst der Lesbarkeit verkürzt. Korrekt ausgedrückt müsste es lauten: das Gegenüber, das eine bei mir Wut auslösende Äußerung getätigt oder Verhaltensweise gezeigt hat.
28 Rosenberg 2013, 40
29 Diese Bezeichnung ist im Dienst der Lesbarkeit verkürzt. Korrekt ausgedrückt müsste es lauten: das Gegenüber, das eine bei mir Wut auslösende Äußerung getätigt oder Verhaltensweise gezeigt hat.
30 Rosenberg 2013, 42
31 Rosenberg 2013, 42

Nach der ***Wolfsshow*** versuche ich, von den verurteilenden Gedanken und ***Wolfsshow***-Bildern zu den Bedürfnissen zu gelangen, die aktuell schmerzhaft unerfüllt sind.

Wenn ich bei diesen Bedürfnissen gelandet bin, erlebe ich meist eine Veränderung des Körperempfindens. Ich halte inne und frage mich, wie ich mich jetzt in Verbindung mit dem unerfüllten Bedürfnis ***fühle***. Das Gefühl, das sich nun zeigt, ist das ursprünglich ausgelöste Gefühl „darunter", das von der Wut überdeckt, eventuell auch geschützt werden sollte. Hier erlebe ich die Verwandlung meiner Wut in ein anderes Gefühl, dem ich mich fürsorglich und empathisch zuwende. Dies ist meist mit großer Erleichterung verbunden.

Rosenberg vermutet, dass wir häufig an dieser Stelle den Selbstempathie-Prozess beenden und eventuell anschließend Empathie von einer dritten Person brauchen.[32] Das hält er für legitim und angemessen.

Hier kannst du praktische Selbstempathie bei Wut üben

## 3.1.2 Empathie-Prozess mit dem wutauslösenden Anderen für gegenseitiges Verständnis

***Vollständig ausgedrückt*** ist die Wut im Sinne Rosenbergs damit allerdings noch nicht.

Denn erst wenn auch mein wutauslösendes Gegenüber[33] auf einer tieferen Ebene verstanden hat, was ich alles im Zusammenhang mit seiner wutauslösenden Handlung bzw. Äußerung erlebt habe, ist das ***vollständige Ausdrücken*** der Wut für Rosenberg erreicht.

„Unsere Wut und unseren Ärger vollständig auszudrücken bedeutet somit nicht nur, dass ich die tiefen Gefühle hinter der Wut ausdrücke, sondern dass ich auch sicherstelle, dass die angesprochene Person mich versteht"[34]; dass ich also von der wutauslösenden Person empathisch gehört werde.

Menschen sind jedoch meist erst bereit, Empathie zu geben, wenn sie diese selbst empfangen haben. So entpuppt sich der Prozess des ***vollständigen Ausdrückens*** der Wut als sehr tiefgehend und voraussetzungsreich, da „der beste Weg, Verständnis von einer anderen Person zu bekommen, der ist, wenn wir zuerst dieser Person Verständnis entgegenbringen."[35]

Das ***vollständige Ausdrücken*** der Wut führt also über den oben skizzierten Selbstempathie-Prozess zunächst zu einer Stabilisierung und Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts. Von dieser geklärten Position aus können wir dann unsere „Aufmerksamkeit auf die Menschlichkeit der anderen Person richten"[36] und erforschen, welche Bedürfnisse sich der andere mit dem Auslöser womöglich erfüllen wollte.[37]

Dass dieser Prozess alles andere als leicht ist, wird eindrücklich sichtbar, wenn Rosenberg von seinen engagierten Gesprächen mit Menschen berichtet, die ihn mit antisemitischen oder rassistischen Äußerungen konfrontieren[38].

32 Rosenberg 2013, 40
33 Diese Bezeichnung ist im Dienst der Lesbarkeit verkürzt. Korrekt ausgedrückt müsste es lauten: das Gegenüber, das eine bei mir Wut auslösende Äußerung getätigt oder Verhaltensweise gezeigt hat.
34 Rosenberg 2013,36
35 Rosenberg 2013,36
36 Rosenberg 2013, 42
37 Vgl. Rosenberg 2013, 11
38 Vgl. Rosenberg 2013, 37 ff.

Was ihn dazu motivierte, in solchen Momenten nicht einfach den Stab über der anderen Person zu brechen und sie als „Antisemit“ oder „Rassist“ abzustempeln, beschreibt er nicht als Folge eines ethischen Appells, sondern erklärt schlicht, er habe gelernt, „dass ich viel mehr Freude an Menschen habe, wenn ich nicht höre, was sie denken. Ich habe gelernt, dass ich das Leben erheblich besser genießen kann, wenn ich insbesondere bei Menschen, die derartige Gedanken in sich tragen, höre, was sich in ihren Herzen abspielt, und nicht gefangen bin von dem Zeug, das aus ihren Köpfen kommt.“ [39]

Angesichts der zunehmenden Spaltung in unserer Gesellschaft, der immer größer werdenden Resonanz- und Sprachlosigkeit zwischen uns, zeigt uns Rosenberg mit seinem GFK-Modell des ***vollständigen Ausdrückens der Wut***, dass gerade in unserem Ärger ein verborgenes Geschenk steckt, das bereithält, was wir aktuell im öffentlichen Diskurs, in unseren Schulen und privaten Beziehungen so dringend brauchen: Verständnis und Mitgefühl für uns selbst und den wutauslösenden Anderen.

Hier kannst du üben, die Wut vollständig auszudrücken

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

39 Rosenberg 2013, 38

# Übung: Beobachtung und Bewertung / Interpretation unterscheiden

Bitte kreuze diejenigen Aussagen an, die nach deinem Verständnis eine Beobachtung darstellen. Meine Einschätzung mit Erläuterungen findest du auf den nächsten Seiten.

☐ 1. „Die neue Chorleiterin agiert eindeutig manipulativ. Obwohl ich gesagt habe, dass ich weiter im Sopran singen will, hat sie mir einfach frech die Noten für den Alt geschickt, mit der hinterhältigen Bemerkung, dass sie mir dankbar ist, dass ich so flexibel bin. Sie hat mir sogar noch viel Spaß beim Üben der neuen Noten gewünscht. Das finde ich sowas von unverschämt."

☐ 2. „Obwohl ich den neuen Mietern gesagt habe, dass der Bio-Müll ohne Plastiktüte weggeschmissen werden muss und ihnen einmal sogar geholfen habe, die volle Plastiktüte in die Bio-Tonne hinein zu entleeren, finde ich seit ihrem Einzug und auch nach unserem Gespräch immer wieder Plastiktüten im Biomüll. Allerdings weiß ich nicht mit Gewissheit, dass die neuen Mieter dafür verantwortlich sind."

☐ 3. „Ich habe heute Vormittag für fast 100 Euro Lebensmittel eingekauft und direkt nach dem für mich anstrengenden Einkauf zu kochen begonnen. Gerade habe ich ein Kilo Zwiebeln unter Tränen kleingeschnitten, um ein leckeres Essen zu kochen, da kommt per Messenger-Dienst die Absage des eingeladenen Freundes, weil er spontan einen plötzlich erkrankten Freund ins Krankenhaus begleiten muss, der sonst niemanden hat, der mit ihm in die Klinik fahren könnte."

☐ 4. „Du bist neu ins Team gekommen. Aber anstatt mit uns zusammenzuarbeiten, hast du dich auf die Seite der Klienten gestellt. Damit hast du uns verraten."

☐ 5. „Du bist nicht teamfähig."

☐ 6. „Du bist eine fantastische Kollegin."

☐ 7. „Die Situation ist unfassbar. So wenige Anmeldungen? Aus meiner Sicht müsste man den ganzen Laden dichtmachen."

☐ 8. „Ich habe gerade gehört, dass du mit dem Team darüber geredet hast, dass du meine Aufgabe hier übernehmen willst. Das ist nicht nur hinterhältig, das ist bösartig."

☐ 9. „Der Kollege ist faul und eine Zumutung für die ganze Firma."

# Meine Einschätzung mit Erläuterungen zu den Aussagen 1-9

1. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich sind „eindeutig manipulativ“, „frech“, „hinterhältig“ keine Beobachtungen, sondern abwertende Interpretationen dessen, was die Chorleiterin getan hat. Auch der Satz: „Das finde ich sowas von unverschämt“ ist eine stark abwertende Beurteilung und keine Beobachtung. Eine Beobachtung könnte sein: „Ich habe der neuen Chorleiterin gesagt, dass ich weiter im Sopran singen will. Trotzdem hat sie mir drei Tage später die Noten für den Alt geschickt. Dazu hat sie geschrieben, dass sie mir dankbar ist, dass ich so flexibel bin. Und sie hat mir viel Spaß beim Üben der neuen Noten gewünscht.“

2. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Die sprechende Person bemüht sich, eine Beobachtung mitzuteilen und die Situation so konkret wie möglich zu beschreiben, ohne das Verhalten der neuen Mieter zu bewerten.

3. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Die sprechende Person bemüht sich, eine Beobachtung mitzuteilen und die Situation so konkret wie möglich zu beschreiben, ohne das Verhalten des eingeladenen Freundes zu bewerten.

4. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „auf die Seite der Klienten gestellt“ keine Beobachtung, sondern eine Interpretation dessen, was passiert ist. „Damit hast du uns verraten“ ist ebenfalls keine Beobachtung, sondern eine Abwertung und Beschuldigung. Eine Beobachtung könnte lauten: „In der dritten Woche bei uns, nachdem wir zwei Teamsitzungen gehabt haben, hast du dich, ohne uns darüber zu informieren, mit Klienten getroffen.“

5. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „nicht teamfähig“ keine Beobachtung, sondern eine negative Bewertung. Eine Beobachtung könnte sein: „Seit 20 Minuten erstellen wir gemeinsam diesen Insta-Beitrag. Seitdem hast du mich kein einziges Mal gefragt, wie ich es machen würde und hast mich zweimal unterbrochen, als ich einen Vorschlag machen wollte.“

6. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „eine fantastische Kollegin“ keine Beobachtung, sondern eine positive Bewertung. Eine Beobachtung könnte sein: „Du hast die Aufgabe übernommen, für die Geburtstagstische fürs ganze Team zu sorgen. Du hast jede meiner Emails bisher mit einem persönlichen und freundlichen Wort an mich abgeschlossen, und ich habe dich auch im Kontakt mit anderen Kolleg:innen bisher jedes Mal freundlich und wohlwollend erlebt.“

7. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „Die Situation ist unfassbar“ keine Beobachtung, sondern eine dramatisierende Interpretation. Auch der letzte Satz beinhaltet keine Beobachtung, sondern eine generalisierende subjektive Meinung. Eine Beobachtung könnte lauten: „Von den ca. tausend potentiellen Teilnehmenden haben sich bisher erst zwölf angemeldet.“

8. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Der erste Teil wäre nur dann eine Beobachtung, wenn die angeredete Person tatsächlich in der Teamversammlung wörtlich gesagt hätte: „Ich will die Aufgabe von Person X übernehmen“. Der zweite Satz enthält statt Beobachtungen zwei harsche Urteile. Eine Beobachtung könnte sein: „Ich habe gerade mit zwei Personen geredet, die heute in der Teamsitzung mit dir waren. Sie haben mir erzählt, dass du darüber geredet hast, dass du Aufgaben neu verteilen willst. Sie haben gesagt, dass du dabei auch meinen Aufgabenbereich erwähnt hast.“

9. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Faul“ ist keine Beobachtung, sondern eine

Bewertung. Eine Beobachtung könnte sein: „Als ich heute nach der Mittagspause ins Büro von X gekommen bin, hat er mit Kopf und Unterarmen auf dem Schreibtisch gelegen und geschlafen.“

## Übung: Gefühl und Pseudo-Gefühl unterscheiden

Bitte kreuze diejenigen Aussagen an, die nach deinem Verständnis ein Gefühl zum Ausdruck bringen. Meine Einschätzung mit Erläuterungen findest du auf den nächsten Seiten.

☐ 1. „Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht wirklich ernst nimmst.“

☐ 2. „Ich fühle mich überlastet.“

☐ 3. „Ich bin traurig, weil du meinen Kuchen nicht probieren willst.“

☐ 4. „Ich fühle mich, als ob ich die ganze Welt umarmen könnte.“

☐ 5. „Ich fühle mich verletzt.“

☐ 6. „Ich habe das Gefühl, dass du mich aus dem Team drängen willst.“

☐ 7. „Ich fühle mich ausgenutzt.“

☐ 8. „Ich fühle mich fremdbestimmt.“

☐ 9. „Ich freue mich.“

☐ 10. „Ich empfinde Scham.“

# Meine Einschätzung mit Erläuterungen zu den Aussagen 1-10

1. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „nicht wirklich ernst nehmen“ ein Pseudo-Gefühl, eine Mischung aus einem Gefühl und der Meinung: „Du nimmst mich nicht wirklich ernst“. Um zum echten Gefühl zu gelangen, könnten wir uns fragen: „Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich nicht wirklich ernst genommen werde?“ Die Antwort könnte lauten: „Ich fühle mich verunsichert und hilflos.“

2. Bei dieser Aussage bin ich zwiegespalten. Wenn damit gemeint ist: „Ich fühle mich sehr belastet“, dann sehe ich den Schwerpunkt des emotionalen Geschehens im Inneren der sprechenden Person verortet. Das ist ein Hinweis darauf, dass es sich um ein echtes Gefühl handelt. Wenn damit gemeint ist: „Ich fühle mich überlastet, weil du die ganze Arbeit zu mir schiebst“, handelt es sich um ein Pseudo-Gefühl oder Täter:in-Gefühl, weil die Verantwortung für das emotionale Geschehen dem Gegenüber zugeschrieben wird. Ein Gefühl könnte so ausgedrückt werden: „Ich bin sehr belastet und müde.“

3. Das ist auch ein spannender Fall. „Ich bin traurig“, ist eine klassische GFK-Gefühlsaussage. „Traurig“ ist ein echtes Gefühl. Die Formulierung mit „Ich bin...“ kann oft sogar als Prüfstein dafür gelten, ob es sich um ein echtes Gefühl handelt. (Vgl. Beispiel 6) Durch den Nachsatz „weil du meinen Kuchen nicht probieren möchtest“ wird die Verantwortung für das Gefühl aber der anderen Person zugeschrieben. Aus Sicht der GFK liegt der Grund für unsere Gefühle immer in unseren unerfüllten Bedürfnissen und die Verantwortung für unsere Gefühle somit nie beim anderen, sondern stets bei uns selbst. Die GFK empfiehlt uns, den Satz so zu beenden: „Ich fühle mich traurig, weil ich...“ Eine Fortsetzung könnte lauten: „Ich fühle mich traurig, weil ich dir so gerne eine Freude machen wollte.“

4. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Hier wird das Gefühl Freude und Glücklich-Sein metaphorisch umschrieben.

5. Auch bei dieser Aussage bin ich zwiegespalten. „Verletzt“ kann je nach Kontext ein Gefühl oder ein Pseudo-Gefühl sein. Wenn es für „Ich empfinde Schmerz“ steht, handelt es sich um ein Gefühl. Wenn es für „Ich fühle mich von dir verletzt“ steht, handelt es sich um ein Pseudo-Gefühl, ein Täter:in-Gefühl, bei dem eine andere Person für die eigenen Gefühle verantwortlich gemacht und emotionales Geschehen mit einem Urteil vermischt wird. (Gefühl von Schmerz plus Urteil „Du bist schuld“.)

6. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Ich erfahre nicht, wie die Person sich fühlt, sondern wie sie die Situation interpretiert. Eine Gefühlsaussage könnte zum Beispiel sein: „Ich fühle mich irritiert und ängstlich.“ Kleiner Trick: Ein echtes Gefühl lässt sich meistens in die Form „Ich bin...“ bringen. („Ich bin irritiert und ängstlich.“) Bei der Aussage in diesem Beispiel funktioniert das nicht.

7. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Ausgenutzt“ ist ein Pseudogefühl oder Täter:in-Gefühl, weil es eine andere Person zur Täter:in erklärt und ein emotionales Geschehen mit einem Urteil mischt. Eine Gefühlsaussage könnte sein: „Ich fühle mich erschöpft und ratlos.“

8. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Fremdbestimmt“ ist ein Pseudogefühl oder Täter:in-Gefühl, weil es einer nicht näher definierten Außenwelt die Verantwortung für die eigenen Gefühle zuschiebt und ein emotionales Geschehen mit einem Gedanken mischt. Eine Gefühlsaussage könnte sein: „Ich bin müde und orientierungslos.“

9. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein.

10. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Das benachbarte Pseudogefühl dazu würde lauten: „Ich fühle mich beschämt“, weil es einen Akteur von außen mit in das emotionale Geschehen involviert.

## Übung: Bedürfnis und Strategie unterscheiden

Bitte kreuze diejenigen Aussagen an, die nach deinem Verständnis ein Bedürfnis zum Ausdruck bringen. Meine Einschätzung mit Erläuterungen findest du auf den nächsten Seiten.

☐ 1. „Ich habe das große Bedürfnis, mit 150 Sachen über die Autobahn zu düsen.“

☐ 2. „Ich habe das Bedürfnis nach fremden Ländern und Kulturen.“

☐ 3. „Nähe und Intimität sind sehr wichtig für mich in einer Beziehung.“

☐ 4. „Ohne meine Lieblingsserie wäre ich verloren.“

☐ 5. „Mein größtes Bedürfnis ist, eine schöne Tasse Kaffee zu trinken.“

☐ 6. „Ich habe das Bedürfnis, jetzt ungestört zu daddeln.“

☐ 7. „Durch das gemeinsame Serie-Gucken mit meinen Kindern wird mein Bedürfnis nach Verbundenheit und nach Entspannung sehr befriedigt.“

☐ 8. „Ich brauche diese Zahnkorrektur.“

☐ 9. „Ich brauche jetzt Empathie von dir.“

☐ 10. „Ich habe ein großes Bedürfnis, bei der nächsten Wahl diese Partei zu wählen. Sollen die Eliten mal sehen, was sie davon haben.“

## Meine Einschätzung mit Erläuterungen zu den Aussagen 1-10

1. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich ist „mit 150 Sachen über die Autobahn zu düsen“ kein Bedürfnis, sondern eine Strategie. Das Bedürfnis dahinter könnte sein: Lebendigkeit, Autonomie oder Selbstwert. Es ist wichtig im Hinterkopf zu behalten, dass jedes Bedürfnis durch viele verschiedene Strategien befriedigt werden kann.

2. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Für mich sind „Reisen in fremde Länder“ und das „Kennen-Lernen neuer Kulturen“ keine Bedürfnisse, sondern Strategien, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen; vielleicht das Bedürfnis nach Freiheit, Lernen oder Leichtigkeit. Es ist wichtig im Hinterkopf zu behalten, dass jedes Bedürfnis durch viele verschiedene Strategien befriedigt werden kann.

3. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Nähe und Intimität sind grundlegende menschliche Bedürfnisse. Durch den zweiten Teil des Satzes vermittelt die sprechende Person allerdings, dass sie diese

Bedürfnisse eng an ihre Beziehung knüpft. GFK geht davon aus, dass es immer eine Vielfalt von Strategien zur Erfüllung jedes Bedürfnisses gibt. Das ist keine Ermutigung zum Seitensprung, sondern will den Blick weiten Richtung Kunst, Körperarbeit, Selbsterfahrung oder Musik, die auch als Strategien zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Nähe und Intimität dienen könnten.

4. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Eine „Lieblingsserie zu gucken“ ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen; vielleicht das Bedürfnis nach Entspannung, Unterhaltung, Humor oder Zugehörigkeit.

5. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Eine „schöne Tasse Kaffee zu trinken“ ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen; vielleicht das Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden, Entspannung oder Selbstfürsorge.

6. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Ungestört zu daddeln“ ist kein Bedürfnis, sondern wahrscheinlich eine Lieblingsstrategie, um sich das Bedürfnis nach Spielen, Leichtigkeit, Entspannung, Unterhaltung oder Abenteuer zu erfüllen.

7. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. In dieser Aussage werden Bedürfnisse (Verbundenheit und Entspannung) und Strategie („Serie-Gucken mit meinen Kindern“) benannt und deutlich voneinander unterschieden.

8. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Diese Zahnkorrektur“ ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, um bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen; vielleicht das Bedürfnis nach Schönheit, Ästhetik oder körperlichem Wohlergehen.

9. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir insofern überein, als Empathie eindeutig ein Bedürfnis ist. Im zweiten Teil des Satzes („von dir“) steckt allerdings eine Strategie. Die andere Person wird zur Strategie gemacht für die Befriedigung des aktuell unerfüllten Bedürfnisses nach Empathie und Gehört-Werden. Es ist wichtig, im Hinterkopf zu behalten, dass jedes Bedürfnis durch viele verschiedene Strategien befriedigt werden kann. In diesem Fall etwa durch Selbstempathie, einem empathischen Gespräch mit einer anderen vertrauten Person oder durch einen Anruf bei der Telefonseelsorge.

10. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. „Diese Partei zu wählen“ ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen; vielleicht das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, Das-Überleben-Sichern oder Gehört-Werden.

# Übung: Bitte und Forderung unterscheiden

Bitte kreuze diejenigen Aussagen an, die nach deinem Verständnis eine Bitte zum Ausdruck bringen. Meine Einschätzung mit Erläuterungen findest du auf den nächsten Seiten.

☐ 1. „Ich habe dir schon tausendmal gesagt, dass du die Schmutzwäsche nicht neben der Dusche liegen lassen sollst. Kannst du die Sachen bitte zum Wäschekorb bringen?“

☐ 2. „Heute Morgen habe ich mich zum wiederholten Mal richtig mies gefühlt, als ich deine Schmutzwäsche neben der Dusche gesehen habe. Könntest du dir vorstellen, dass wir uns am kommenden Wochenende mal Zeit nehmen und in aller Ruhe über das Thema „Ordnung“ und „Wie-wir-hier-zusammen-leben-Wollen“ reden können?“

☐ 3. „Kannst du mir jetzt bitte mal deine Aufmerksamkeit schenken? Ich rede gerade.“

☐ 4. „Kannst du mir bitte sagen, ob es etwas gibt, das für dich noch geklärt werden muss, bevor ich mit meinem Vortrag weiter machen kann?“

☐ 5. „Hier ist der Ruhebereich. Könnten Sie bitte aufhören zu telefonieren?“

☐ 6. „Ich habe Lust auf Gesellschaft. Könntest du bitte mit mir ein Spiel spielen? Wenn du keine Lust darauf hast, könnte ich auch unsere Nachbarin fragen.“

☐ 7. „Könntest du mir sagen, was du gerade von den vielen Worten, die ich geredet habe, verstanden hast?“

☐ 8. „Könntest du mir bitte sagen, was du brauchst, damit du mit mir das Gespräch über das Thema „Ordnung in unserer Wohnung“ führen magst?“

☐ 9. „Es ist nach 22:00 Uhr, und mein Mann und ich müssen morgen früh raus. Kannst du bitte beim Computer-Spielen weniger laut schreien, wenn du dich freust oder dich ärgerst?“

☐ 10. „Kannst du dich bitte in unserer Beziehung mehr einbringen?“

# Meine Einschätzung mit Erläuterungen zu den Aussagen 1-10

1. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Eine Bitte im GFK-Sinne zeichnet sich dadurch aus, dass wir auch mit einem „Nein“ gut leben könnten. Das scheint mir hier nicht der Fall zu sein. Es handelt sich also um eine Forderung, und das Gegenüber wird ihr im besten Fall aus Scham oder Schuldgefühl nachkommen. Vielleicht wird die Person aber erst recht bockig, und auch in den nächsten Tagen werden sich alte Socken und Unterhosen neben der Dusche sammeln. Aus GFK-Sicht ist zu dieser Forderung außerdem zu sagen, dass „schon tausendmal“ eine Übertreibung ist, die die Gesprächsatmosphäre zusätzlich aufheizt. Dagegen ist positiv zu vermerken, dass sich die Formulierung „die Sachen zum Wäschekorb bringen“ auf die aktuelle Situation bezieht und eine konkrete Handlung beschreibt, die mehr Chancen hat, gehört und umgesetzt zu werden, als eine verallgemeinernde Formulierung wie etwa: „Kannst du nicht endlich mal ordentlich sein?“

2. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Hier wird eine Verbindungsbitte formuliert. Obwohl sich auch diese Person wünscht, dass die Schmutzwäsche im Wäschekorb landet, geht sie die Veränderung sehr kleinschrittig an und versucht zuallererst, eine gute Grundlage für ein Gespräch über das Thema „Ordnung“ zu schaffen.

3. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Hier wird eine Forderung formuliert, weil die sprechende Person das Spiel spielt: „Ich habe recht, und du bist im Unrecht“. Sie versucht, die andere Person mittels Beschämung dazu zu bringen, ihrer Forderung nachzukommen. Das mag kurzfristig erfolgreich sein, der Qualität ihrer Beziehung wird es aber wahrscheinlich schaden, was die künftige Kommunikation erschweren könnte.

4. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Hier wird eine Verbindungsbitte formuliert. Statt direkt mit einer Handlungsbitte anzufangen („Kannst du bitte zuhören?“), investiert die fragende Person lieber in die Qualität der Beziehung, indem sie ehrlich interessiert nachfragt, was die dazwischenredende Person gerade beschäftigt.

5. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Zwar ist die Frage konkret formuliert und umsetzbar, aber durch die vorangestellte Mitteilung des Regelverstoßes („Ruhebereich“) handelt es sich in der Haltung eindeutig um eine Forderung. Natürlich kann ich Forderungen stellen, muss mir aber darüber im Klaren sein, wie sich diese Art der Kommunikation auf die Qualität meiner Beziehungen auswirkt. Rosenberg bringt das pointiert mit der Frage aus *Ein Kurs in Wundern* zum Ausdruck: „Willst du lieber Recht haben, oder glücklich sein?“

6. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Eine konkrete, positiv formulierte und machbare Handlung wird erbeten, die das Bedürfnis der sprechenden Person nach Gemeinschaft befriedigen würde. Wenn die angesprochene Person diese Bitte nicht erfüllen will, hat die sprechende Person schon eine Idee für eine alternative Strategie. Indem sie diese andere Lösung gleich mitbenennt, signalisiert sie deutlich, dass es sich wirklich um eine Bitte und nicht um eine Forderung handelt.

7. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Es handelt sich um eine klassische Verbindungsbitte. Eine Person hat gerade lange geredet und möchte nun gerne wissen, was bei der anderen Person angekommen ist. Das hilft, Missverständnissen vorzubeugen und stärkt die Beziehung.

8. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir überein. Es handelt sich um eine klassische Verbindungsbitte. Die sprechende Person bringt zum Ausdruck, dass sie das Gespräch über das Thema „Ordnung“ gerne so führen möchte, dass die andere Person freiwillig und nicht aus Scham oder Schuldgefühl daran teilnimmt.

9. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Der Hinweis auf die späte Uhrzeit und den Arbeitstag morgen zeigen, dass die sprechende Person sich im vollen Recht fühlt, vom Nachbarn zu fordern, ruhiger zu sein. Es handelt sich also um eine Forderung. Positiv fällt mir auf, dass die sprechende Person sich um deeskalierende Sprache bemüht, indem sie genau beschreibt, anstatt verallgemeinernd und abwertend etwa zu sagen: „Du schreist am Computer rum“. Wenn sie sich noch mehr von der Haltung „Ich habe recht, und du bist im Unrecht“ lösen würde, könnte sie vielleicht formulieren: „Mein Mann und ich müssen morgen früh zur Arbeit und brauchen beide unseren Schlaf sehr dringend, damit wir den langen Arbeitstag gut durchhalten. Siehst du eine Möglichkeit, wie du deine Freude am Computerspiel mehr innerlich ausleben kannst, damit wir über dir sanft schlummern können?“ Humor kann helfen, die Haltung zu verdeutlichen: „Ich will dich nicht verurteilen, sondern eine gute Lösung für uns alle drei.“

10. Wenn du diese Aussage angekreuzt hast, stimmen wir nicht überein. Die Formulierung ist so unkonkret, dass bei der angeredeten Person lediglich Kritik ankommt und der Versuch, sie ins Unrecht zu setzen und Schuldgefühle zu erzeugen. Eine Bitte könnte lauten: „Ich habe im Moment ein großes Bedürfnis nach Nähe, und die würde ich am allerliebsten mit dir erleben. Könntest du dir vorstellen, dass wir heute Abend zusammen kochen?“

# Praktische Selbstempathie bei Wut

Das folgende Hilfe-Tool bei akuter Wut ist als Schreibgespräch mit dir selbst konzipiert. Es leitet dich Schritt für Schritt durch den Prozess, deine Wut so vollständig auszudrücken, wie es für dich im Moment stimmig ist. Du wirst dazu aufgefordert, in dich hineinzuspüren, und was du findest, schriftlich auszudrücken. Manchmal wirst du aufgefordert, Geschriebenes noch einmal laut zu lesen oder deine Wut innerlich zu betrachten. Das wirkt am Anfang vielleicht etwas befremdlich, und du findest es möglicherweise umständlich und überflüssig. Gib dem Ganzen eine Chance, denn dieses Selbstempathie-Tool bei akuter Wut kann sehr hilfreich und entlastend für dich sein. Wenn du magst, nimm dir einige Bögen leeres Papier, oder drucke dir das folgende Arbeitsblatt aus, und los geht's. Get on board!

Hier findest du das Arbeitsblatt „Praktische Selbstempathie bei Wut"

**Schritt 1: Erkenntnis und Verantwortung**
**Du erkennst: „Ich bin wütend" und übernimmst dafür die Verantwortung.**

Schreibe handschriftlich, wortwörtlich wie vorgeschlagen oder auch mit eigenen Worten folgende Inhalte aufs Papier: „Ich merke gerade, dass ich wütend bin. Ich weiß, dass Wut eine Mischung aus einem starken Gefühl und starken Urteilen gegen andere ist. Ich weiß, dass diese Wut also durch mein eigenes Denken entsteht. Darunter liegt aber auch ein eigenes Leiden. Für beides will ich jetzt die Verantwortung übernehmen. Ich will herausfinden, welches unerfüllte Bedürfnis hinter meinem Wutgefühl und meinem verurteilenden Denken steckt. Um dieses Bedürfnis will ich mich kümmern. Was ich danach noch will, wird sich zeigen."

**Schritt 2: Auslöser**
**Du findest den Auslöser deiner Wut.**

Schreibe handschriftlich aufs Papier, was genau und konkret passiert ist, als deine Wut ausgelöst worden ist. Du weißt: Der Auslöser ist nicht die Ursache. Beschreibe den Auslöser mit „wissenschaftlicher" Genauigkeit, Kühle und Präzision. Keine Bewertungen, Übertreibungen, Verallgemeinerungen, sondern nüchterne Beobachtungen. Wie würde eine Überwachungskamera das Geschehene aufzeichnen?

**Schritt 3: Ursache**
**Du findest die verurteilenden Gedanken, Interpretationen, Bilder und Meinungen, die deine Wut verursachen.**

Notiere alles, was dir an wütenden Gedanken, Urteilen, aggressiven Impulsen, Beschimpfungen, Vorwürfen etc. in den Sinn kommt, wenn du an das Geschehene denkst. Zensiere dich nicht. Schreibe so krass, böse und politically incorrect, wie es in dir aufsteigt. Wirklich alles darf sein und findet Platz auf dem Papier.

**Schritt 4: Wolfsshow**
**Du unterdrückst deine Wut nicht, sondern gibst ihr auf der inneren Bühne die volle Aufmerksamkeit.**

Rosenberg liebte die Wolfsshow und legt uns ans Herz, auch diesen Schritt zu gehen, wenn wir unsere Wut vollständig ausdrücken wollen.

Für die Wolfsshow kannst du zwei Wege wählen, die sich scheinbar widersprechen, aber auch gut kombinieren lassen. Rosenberg selbst schlägt vor, dich zurückzulehnen und genussvoll mit deinem geistigen Auge all die gewaltvollen Bilder wie in einer Kinovorführung zu betrachten; allen verurteilenden Worten, Beschimpfungen etc. mit deinem inneren Ohr zu lauschen, oder sie in Gedanken auszusprechen. Er empfiehlt kein körperliches Ausagieren durch Kissenschlachten etc., sondern das vollständig innere Erleben der Wut.

Alternativ dazu empfiehlt die GFK-Trainerin Gerlinde Ruth Fritsch, dass du dir deine unter Punkt drei notierten wütenden Gedanken, Urteile und aggressiven Vorwürfe erst mit ruhiger und lauter Stimme vorliest. Dann mache kurz Pause und spüre nach. Notiere, wie du dich jetzt fühlst. Anschließend lies dieselben Sätze noch einmal mit ruhiger und lauter Stimme und setze **vor** jeden Satz einen der folgenden Texte: „Ich erzähle mir gerade die Geschichte, dass ...“; „Ich sage grade zu mir selbst, dass ...“; „Aus meiner aktuellen Perspektive scheint es mir so, als ob ...“ Dann mache kurz Pause und spüre nach. Notiere, wie du dich jetzt fühlst.

**Schritt 5: Bedürfnisse**
**Du findest vor dem Hintergrund des bisher Entdeckten heraus, welche Bedürfnisse aktuell schmerzhaft im Minus sind.**

Notiere alle Bedürfnisse, die im Zusammenhang mit dem Auslöser und den Ursachen deiner Wut aktuell möglicherweise schmerzhaft unerfüllt sind. Mit Hilfe der Frage „Fehlt mir vielleicht...?“ kannst du empathische Vermutungen anstellen. Benutze eine GFK-Bedürfnisliste, die du frei verfügbar im Netz findest[1], falls du mit dem Bedürfnis-Vokabular nicht vertraut bist. Lies die Liste im Netz langsam Punkt für Punkt durch und prüfe innerlich, ob es vielleicht dieses Bedürfnis ist, das bei dir gerade unerfüllt ist. Notiere alle „Treffer“. Unterstreiche am Ende diejenigen Bedürfnisse, bei denen es am „lautesten klingelt“, bzw. bei denen du am deutlichsten eine körperliche Entspannung spürst. Du bist jetzt mit dem unerfüllten Bedürfnis hinter deiner Wut in Kontakt. Das setzt oft bereits eine deutliche Schmerzlinderung frei.

**Schritt 6: Gefühle unterhalb der Wut**

Du versuchst, anhand der gefundenen Bedürfnisse herauszufinden, welche sensiblen und verletzlichen Gefühle durch deine Beobachtung ursprünglich ausgelöst worden sind; die aber sofort übersprungen wurden, indem du mithilfe verurteilender Gedanken die Wut als kräftiges Sekundärgefühl in Stellung gebracht hast.

Lies dir in Ruhe deine persönliche aktuelle Bedürfnisliste durch und spüre nach: „Wie fühle ich mich, wenn diese Bedürfnisse unerfüllt sind?“ Auch dafür kann es hilfreich sein, eine im Netz frei verfügbare GFK-Gefühlsliste[2] zur Hilfe zu nehmen. Lies die Gefühle auf der Liste langsam durch und stelle empathische Vermutungen an: „Fühle ich vielleicht...?“ Rosenberg ist überzeugt: Wenn wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind, haben wir starke Gefühle, aber niemals Wut. Wenn sich Wut und Ärger an dieser Stelle noch einmal melden, heißt das nicht, dass

1 Mit freundlicher Genehmigung von Simran Wester: https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/assets/Inspiration/Menschliche-Bedurfnisse.pdf
2 Mit freundlicher Genehmigung von Simran Wester: https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/assets/Inspiration/Gefuhle-wenn-sich-unsere-Bedurfnisse-erfullen.pdf
https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/assets/Inspiration/Gefuhle-wenn-sich-unsere-Bedurfnisse-nicht-erfullen.pdf

du etwas falsch gemacht hast. Es bedeutet vielmehr, dass sich an diesem Punkt des Prozesses weitere Urteile zeigen, die noch nicht genügend beachtet worden sind. Finde diese Urteile und durchlaufe mit ihnen noch einmal die Schritte 3 bis 5. Wenn du weitere unerfüllte Bedürfnisse entdeckt hast, schreibe sie zu deiner persönlichen aktuellen Bedürfnisliste und mache damit noch einmal Schritt 6.

**Schritt 7: Bitten und Strategien**

Du kümmerst dich um deine aktuell unerfüllten Bedürfnisse und suchst nach geeigneten Strategien, um diese Minus-Bedürfnisse ins Plus zu bringen.

Häufig steckt hinter Wut ein Bedürfnis nach Gesehen-Werden und Empathie. Durch den Selbstempathie-Prozess, den du bis hierhin durchlaufen hast, kann es sein, dass dieses Bedürfnis bereits so weit erfüllt ist, dass deine Wut abgeflaut ist, und du an dieser Stelle den Prozess beenden und dich jetzt wieder deinem Alltag zuwenden willst. Es kann auch sein, dass du auf chronisch unbefriedigte Bedürfnisse gestoßen bist, die einer gründlicheren Zuwendung bedürfen. Ist das der Fall, dann notiere zunächst eine Bitte an dich selbst. Etwa so: „Ich bitte mich selbst, dass ich mich jetzt um mein Bedürfnis nach ... kümmere."

Notiere nun verschiedene Ideen, mit Hilfe welcher Strategien dein Bedürfnis nach ... immer wieder ins Plus gebracht werden könnte. Sei kreativ, notiere auch Ideen, die auf den ersten Blick albern oder unrealistisch erscheinen. Halte dir vor Augen, dass bestimmte nahe Menschen zwar unsere Lieblingsstrategie sein können, dass die Befriedigung eines bestimmten Bedürfnisses aber nie von einer einzigen Person abhängig ist.

Möglicherweise führt diese Suche nach Strategien dazu, dass du eine dritte Person (die nicht im Zusammenhang mit der aktuell erlebten Wut steht) bitten willst, dein Leben durch die Erfüllung des entdeckten Bedürfnisses schöner zu machen. Notiere in diesem Fall, wie eine echte Bitte (positiv formuliert, präzise, umsetzbar) an diese Person lauten könnte. Dass du keine Forderung formuliert hast, prüfst du daran, dass du dir überlegst, wie du dich alternativ um das Bedürfnis kümmern wirst, wenn die angesprochene Person deine Bitte ablehnt. Dein Selbstempathie-Prozess zur aktuell erlebten Wut kommt damit zum Ende, indem du dich der Außenwelt durch eine Bitte zuwendest. Wenn für dich an dieser Stelle noch etwas fehlt, weil du dich mit der wutauslösenden Person über das Erlebte verständigen willst, findest du hier eine weitere Übung.

Hier kannst du üben, die Wut vollständig auszudrücken

# Arbeitsblatt Praktische Selbstempathie bei Wut

**Schritt eins: Erkenntnis und Verantwortung**

**Schritt zwei: Auslöser der Wut**

| Schritt drei: Ursachen der Wut |
| --- |
| |

| Schritt vier: Wolfsshow (nach Gerlinde Ruth Fritsch) | |
| --- | --- |
| **„Ich denke…“** | **Gedanken, Interpretationen, Vermutungen, Unterstellungen, Urteile, Kritik,-Bewertungen, Vorwürfe usw.** |
| | |

**Schritt fünf: Bedürfnisse**

**Schritt sechs: Gefühle unterhalb der Wut**

**Schritt sieben: Bitten und Strategien**

# Die Wut vollständig ausdrücken

**Du suchst nach einer Möglichkeit, wieder Frieden zwischen dir und der anderen Person zu stiften. Deshalb bemühst du dich darum, dass die andere Person versteht, was du alles im Zusammenhang mit ihrem Verhalten oder ihrer Äußerung, die bei dir Wut ausgelöst haben, erlebt hast. Dein Ziel ist, von ihr voll umfänglich empathisch gehört zu werden. Dafür bist du zunächst bereit, deinerseits die andere Person voll umfänglich empathisch zu hören.**

Möglicherweise hast du eben die Übung „Praktische Selbstempathie bei Wut“ mit den Schritten eins bis sieben gemacht, und trotzdem fehlt dir an dieser Stelle noch etwas. Vielleicht wünschst du dir, mit der Person, deren Verhalten den Auslöser (nicht die Ursache) für deine Wut geliefert hat, in den Austausch zu treten. Du betrittst damit den Bereich, den Rosenberg mit dem Ausdruck *Wut vollständig ausdrücken* umschreibt. Es ist ein sehr transformativer, tiefgehender Prozess, von dem Rosenberg selbst sagte, dass ihm bisweilen Lust und Kraft dazu fehlten.

Voraussetzung dafür ist, dass du die Schritte eins bis sieben durchlaufen hast und dich hinlänglich um dein schmerzvoll unbefriedigtes Bedürfnis gekümmert hast.

Da Rosenberg davon ausgeht, dass die andere Person erst dann empathisch zuhören kann, wenn sie selbst empathisch gehört worden ist, empfiehlt er, bevor du mit Hilfe der klassischen vier Schritte gewaltfrei dein Erleben schilderst, die Prozessrichtung umzudrehen. Du versuchst also zunächst, die andere Person in ihrem Verhalten zu verstehen.

Bevor du dazu mit ihr in den Austausch trittst, ist es hilfreich, erst eine Runde *KPU* zu machen. *KPU* steht für *Konstante Positive Unterstellung*. Ich habe dieses GFK-Tool bei Simran Wester kennengelernt. *KPU* sucht stets und unverdrossen nach dem guten Grund hinter dem unangenehmen Verhalten der anderen Person. Wir stellen uns in die Schuhe der anderen Person und versuchen spielerisch, die Welt aus ihrer Sicht zu sehen. Das schafft eine gute Ausgangsposition für den Kontakt.

Nach der *KPU* startest du die vier Schritte der GFK zunächst als einen Versuch, die andere Person in ihrem Verhalten zu verstehen.

Du beschreibst dafür als ersten Schritt möglichst genau deine Beobachtung des Verhaltens und der Äußerung, die bei dir Wut ausgelöst haben. Wäge behutsam ab, ob du der anderen Person erzählen möchtest, dass du darauf zunächst mit Wut reagiert hast. Das könnte bei ihr Angst und Abwehr auslösen. Im Moment möchtest nicht du verstanden werden, sondern du willst verstehen. Stelle dafür empathische Vermutungen an, was die andere Person gefühlt hat und welche unerfüllten Bedürfnisse mit dem beobachteten Verhalten oder der Äußerung möglicherweise in Verbindung standen. Dieser Prozess kann lange dauern. Um eure Kräfte zu schonen, versuche, nach maximal 60 Minuten zu einem (vorläufigen) Ende dieses Schrittes zu kommen.

Erst wenn du den Eindruck gewonnen hast, die andere Person vollumfänglich zu verstehen in ihrem „problematischen“ Verhalten oder ihrer Äußerung, und sich die andere Person vollumfänglich von dir empathisch verstanden fühlt, bittest du darum, dass sie nun auch dich und dein Erleben im Zusammenhang mit ihrer wutauslösenden Handlung oder Äußerung empathisch zu hören versucht.

Ist sie dazu bereit, startest du einen klassischen GFK-Prozess: Du wiederholst zuerst noch einmal deine konkrete Beobachtung, benennst dann das Gefühl, das du im Selbstempathie-Prozess unter Schritt 6 (also das Gefühl

unterhalb der Wut) gefunden hast. Als nächstes sagst du, welches unerfüllte Bedürfnis damit verbunden war und formulierst abschließend zunächst eine Verbindungsbitte (z.B. „Kannst du mir bitte wiedergeben, was du mich hast sagen hören?“), bevor du konkrete Handlungsbitten aussprichst.

Hilfreich ist, diesen Prozess immer wieder durch Verbindungsbitten zu unterbrechen, sich wiedergeben zu lassen, was bei der anderen Person angekommen ist und kleinschrittig vorzugehen. Um eure Kräfte zu schonen, versuche, maximal 60 Minuten für diesen Schritt einzuplanen.

Im Sinne Rosenbergs ist damit deine ***Wut vollständig zum Ausdruck*** gekommen. Du hattest den Mut, das ganze verborgene Geschenk deines Ärgers auszupacken. Im besten Fall habt ihr euch beide gegenseitig in eurem Tun und Erleben verstanden und empfindet euch beide als empathisch gesehen und gehört. Auch Teilerfolge sind ein Grund zur Freude: Ihr habt euch auf den Weg gemacht, wieder Frieden zwischen euch zu stiften.
Herzliche Gratulation und Halleluja!

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Magdalene Hellstern-Hummel**

# Vom Chaos zur Klarheit, vom Zorn zur Zärtlichkeit – Wut als lebensspendende Kraft

## Entdeckungen aus dem Buch „Der emotionale Rucksack“ von Vivian Dittmar

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Magdalene Hellstern-Hummel**
Referentin für Spiritualität und geistliches Leben in der Nordkirche
Kontakt: Magdalene.hellstern-hummel@spiritualitaet.nordkirche.de

# Vom Chaos zur Klarheit, vom Zorn zur Zärtlichkeit – Wut als lebensspendende Kraft

**Entdeckungen aus dem Buch „Der emotionale Rucksack“ von Vivian Dittmar[1]**

## Einleitung: Wenn die Seele brennt

Wut ist eine der intensivsten Emotionen, die wir kennen. Wenige Gefühle sind so gefürchtet, mächtig – und so missverstanden. Viele fürchten Wut, weil sie damit Aggression, Schuld oder Kontrollverlust verbinden. In unserer Kultur und besonders im spirituellen Kontext gilt sie oft als falsch und zu überwinden, als Zeichen von Unreife oder Unglauben. Doch was, wenn Wut nicht der Feind ist, sondern eine Lehrmeisterin des Lebens?

Wut kann zerstören, Beziehungen belasten, uns innerlich verzehren – aber sie kann uns auch in Bewegung bringen, Grenzen klären und für Gerechtigkeit sorgen. Der entscheidende Unterschied liegt darin, wie wir mit der Wut umgehen.

Vivian Dittmar hat mit ihrem sogenannten Gefühlskompass[2] ein Modell geschaffen, das helfen kann, Gefühle und Emotionen zu verstehen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen. Alle Gefühle haben eine wichtige Funktion und eine heilsame Botschaft in unserem Leben, wenn sie bewusst gefühlt und integriert werden.

Wut zum Beispiel zeigt an: ***Hier stimmt etwas nicht!*** Sie ist, richtig verstanden, unser inneres Warnsignal, das für Gerechtigkeit, Integrität und Lebendigkeit steht. Statt also Wut zu unterdrücken oder ungehemmt auszuleben, sind wir eingeladen, die Kraft der Wut für ein besseres Leben zu nutzen.

Im Folgenden geht es zunächst um zwei grundlegende Differenzierungen: um den Unterschied von Gefühlen und Emotionen und um die Licht- und Schattenseiten aller Grundgefühle. Das hilft, die Funktion unserer Gefühle zu verstehen und bildet die Grundlage für das weitere Verständnis von Wut als Hüterin von Integrität. Nach einer kurzen biblischen Fundierung folgen konkrete Anregungen, wie der Prozess von der zerstörerischen, belastenden Emotion der Wut zur lebensschaffenden Wutkraft aussehen könnte.

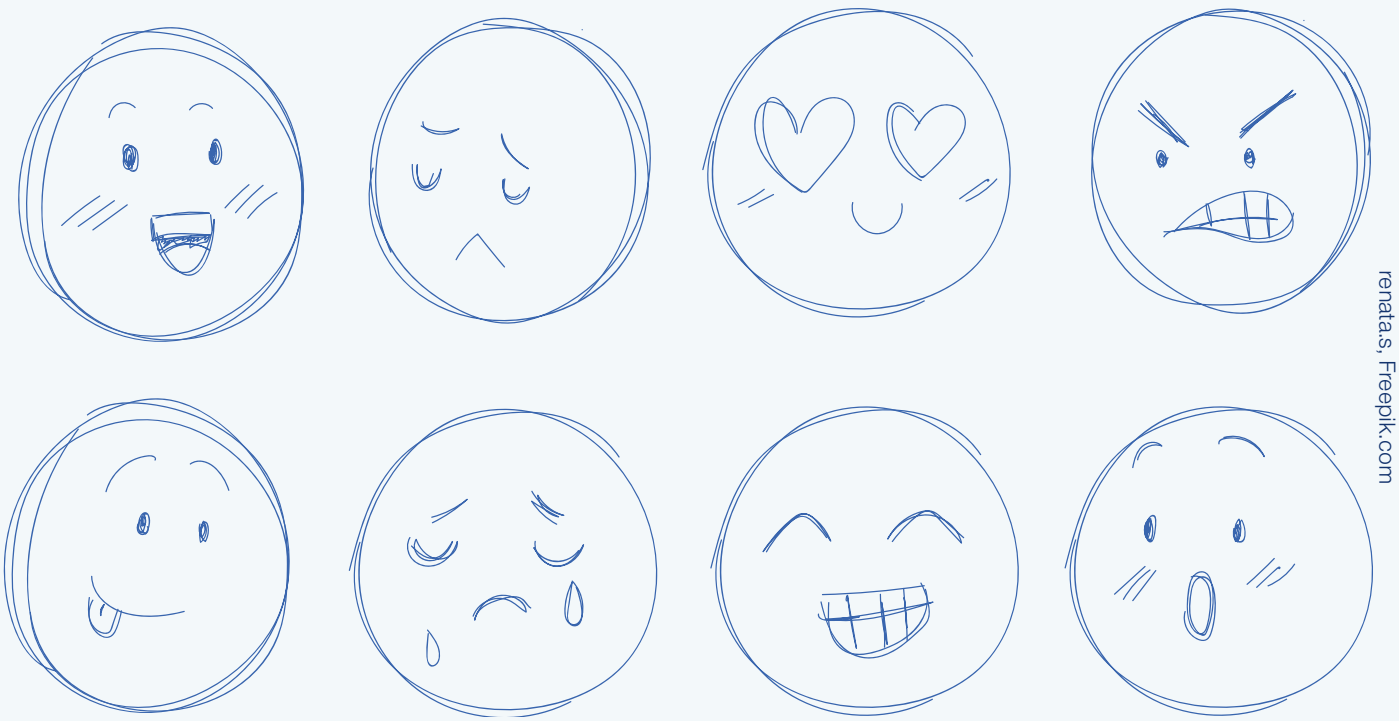
1 Grundlage dieses Artikels ist das Buch von Dittmar, Vivian: Der emotionale Rucksack. Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen, 6. Auflage, 2018 Kailash Verlag, München.
2 Vgl. Dittmar, Vivian: Gefühle & Emotionen — Eine Gebrauchsanweisung, aktualisiert und überarbeitet, 2014, Verlag VCS Dittmar, Edition Est.

# 1. Gefühle und Emotionen – ein wesentlicher Unterschied

Vivian Dittmar unterscheidet Gefühle und Emotionen meines Erachtens auf eine sehr hilfreiche Weise.

**Gefühle** entstehen im Hier und Jetzt – sie sind unmittelbare, lebendige Reaktionen auf das, was gerade geschieht. Sie sind natürliche Begleiter des Lebens und „ihrem Wesen nach hilfreich, praktisch und konstruktiv, auch sogenannte negativen Gefühle."[3]

**Emotionen** dagegen sind nach V. Dittmar etwas ganz anderes: Es sind „nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit, sogenannte ‚emotionale Altlasten' (...). Sie sind in Situationen entstanden, die wir zum damaligen Zeitpunkt nicht fühlen wollten oder konnten."[4] Sie kommen, anders als Gefühle, urplötzlich über uns, sind der Situation nicht angemessen, und wir erleben sie in der Regel als sehr problematisch. „Egal, ob wir nicht fühlen konnten oder nicht fühlen wollten: Die Erfahrungen bleiben unabgeschlossen und wandern zusammen mit den nicht gefühlten Gefühlen in unseren emotionalen Rucksack. Dort warten sie auf eine Gelegenheit, wieder gefühlt zu werden, damit sich die Erfahrung vervollständigen kann."[5] Dieser letzte Satz macht deutlich: Diese „emotionalen Altlasten", wie Dittmar sie nennt, warten in uns auf Erlösung. Jedes Mal, wenn wir getriggert werden, bietet das Leben uns die Gelegenheit, diese alten Wunden zu würdigen und zu heilen – nicht, indem wir sie verdrängen, sondern indem wir ihnen Raum geben, sie zu fühlen.



renata.s, Freepik.com

3 Dittmar, Vivian: Der emotionale Rucksack. Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen, 6. Auflage, 2018 Kailash Verlag, München, S. 182.
4 Ebd., S. 23.
5 Ebd., S. 24.

# 2. Die fünf Grundgefühle – Licht und Schatten

Vivian Dittmar geht von fünf Grundgefühlen aus: **Freude, Wut, Trauer, Angst, und Scham.** Alle diese Gefühle haben eine lichte und eine Schattenseite. Leider kennen wir meist nur die Schattenseiten, die sich in unseren Emotionen zeigen. So entsteht der Eindruck, dass es nur ein „positives" und vier „negative" Gefühle gibt. In Wirklichkeit ermöglichen uns unsere Gefühle **in ihrem lichten Aspekt,** mit allen Situationen, die uns im Leben begegnen, zurechtzukommen. Somit haben alle Gefühle eine positive Seite.

**Freude** reagiert auf Situationen, die **stimmig und schön** sind. Wir freuen uns, genießen oder **wertschätzen** die Situation.

Leider begegnen uns aber viel öfter Situationen, die für uns nicht stimmig sind, und da kommen die anderen Gefühle ins Spiel:

**Wut,** die wir häufig nur in ihrem Schattenaspekt kennen, ist eine Kraft, die auf etwas reagiert, was wir als **falsch** erkennen und die Energie freisetzt, daran etwas zu **ändern.**

**Trauer** dagegen nimmt ebenfalls eine Situation als falsch/**schade** wahr, aber erkennt, dass daran nichts zu ändern ist. Sie bewirkt, dass wir das **Unvermeidliche annehmen** können.

**Angst** entsteht dann, wenn wir etwas als **furchtbar und auch nicht hinnehmbar** empfinden und daran nicht unmittelbar etwas ändern können. Sie setzt im lichten Status eine **kreative, achtsame, wache Kraft** frei, die es uns ermöglicht, neue Wege zu finden und uns auf **Unbekanntes einzulassen.**

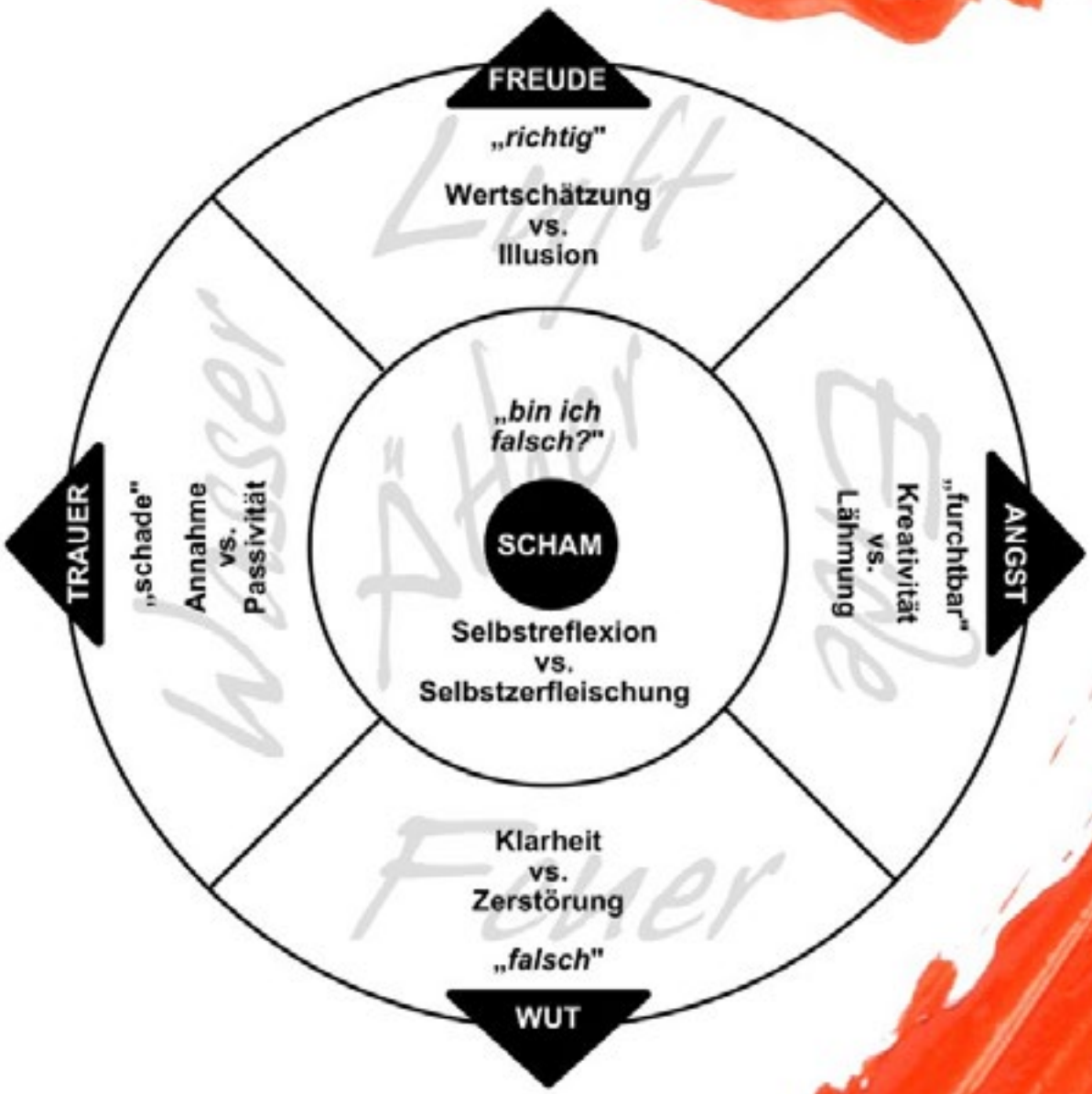
**Scham,** die im Gefühlskompass in der Mitte zu finden ist, ist ein **selbstregulatives / selbstreflexives** Gefühl, das jede Situation darauf abscannt, ob wir darin **stimmig** sind.

Jedes dieser Gefühle stellt also eine bestimmte Energie zur Verfügung und erfüllt damit eine spezifische Funktion. Wenn die Gefühle/Energien fließen dürfen, bringen sie uns in Kontakt mit der Realität und navigieren uns durch das Leben. Wenn diese Energien allerdings blockiert sind, erleben wir sie in einer destruktiven Form.

Tatsächlich kennen wir die Grundgefühle häufig überwiegend in ihrem **Schattenausdruck**: „Hier ist die **Wut zerstörerisch, Angst lähmend, Trauer passiv resigniert und Scham selbstzerfleischend.** Und sogar unser Lieblingsgefühl, die Freude, verliert ihren lichten Charakter und zeigt sich in Form von **Illusionen,** in die wir uns versteigen, als verzerrter Abklatsch ihrer selbst."[6]

6 Ebd., S. 203f., Hervorhebungen von der Verfasserin

# Der Gefühlskompass




Aus: Vivian Dittmar, Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung © Vivian Dittmar

| Gefühl | Interpretation | Funktion | Schattenausdruck |
|---|---|---|---|
| **Freude** | Etwas ist schön, stimmig. | Wertschätzung, Dankbarkeit | Illusion |
| **Wut** | Etwas ist falsch. Ich will/kann etwas ändern. | Klarheit, Integrität, Handlungsimpuls | Aggression, Zorn, Zerstörung |
| **Trauer** | Etwas ist schade. Ich kann es nicht ändern. | Annahme, Loslassen | Passivität, Resignation, Erstarrung |
| **Angst** | Etwas ist furchtbar – unannehmbar und nicht zu ändern. | Kreativität, Wachheit für Unbekanntes | Lähmung, Panik, Kontrolle |
| **Scham** | Bin ich falsch? | Selbstreflexion | Selbstzerfleischung |

## 3. Wut verstehen – die Hüterin der Integrität

Wut ist die Energie der Klarheit und des Schutzes. In ihrer lichten Form sagt sie: „Hier stimmt etwas nicht!“ Sie erhebt sich, wenn eine Grenze überschritten, wenn Wahrheit verletzt, Würde missachtet oder unsere Integrität bedroht wird. In ihrer lichten Form hat sie eine klare, zielgerichtete Energie: Sie schützt, stärkt und schafft Ordnung.

Doch in unserer Gesellschaft wurde und wird Wut meist missverstanden. Viele Menschen, gerade auch religiöse/spirituelle Menschen fürchten die Wut, weil sie sie mit Sünde, Stolz, Aggression oder Gewalt verbinden. So lernen wir oft schon von Kindesbeinen an, Wut sei gefährlich oder unangebracht. Also schlucken wir sie hinunter oder verdrängen sie. Dann verwandelt sie sich, wenn sie nach innen gewendet wird, in Bitterkeit, Rückzug oder Selbstverurteilung. Oder sie bricht, nach außen gerichtet, unkontrolliert als Explosion und Aggression aus uns heraus. Trotzdem ist es wichtig zu verstehen: Auch hinter jeder destruktiven Wut steckt eine berechtigte Reaktion gegen Verletzung oder Grenzüberschreitung, die gesehen werden möchte.

Lichte Wut zeigt sich, wenn wir spüren:

- Hier wird (m)eine Grenze oder Würde verletzt.
- Hier geschieht (mir) Unrecht.
- Hier ist Wahrheit gefragt.

Ein erster Schritt ist also, Wut wieder als Botschaft zu verstehen, nicht als Gegnerin. Wut will nicht zerstören, sondern klären. Sie ist nicht dazu da, jemanden zu verletzen, sondern etwas Notwendiges in Bewegung zu bringen.

# 4. Wut im Licht der Bibel – göttliche Leidenschaft für das Gute

In der Bibel steht für Wut meist „Zorn“ (hebr. אַף ʾaṗ oder חֵמָה ḥēmā, griech. ὀργή orgē). Zorn tritt als menschlicher und göttlicher Ausdruck auf, sowohl in destruktiver als auch schützender Form. Man könnte sagen, auch hier spiegelt sich der Unterschied zwischen Zorn/Wut als Gefühl und als Emotion.

Hier einige markante Beispiele:

- Kains unkontrollierter Zorn, der zum Brudermord führt (1. Mose 4,5-8).
- Mose zerbricht die Tafeln, als das Volk das goldene Kalb anbetet (Ex 32). Sein Zorn ist Ausdruck verletzter Beziehung.
- Die Propheten sprechen mit brennendem Herzen über soziale Ungerechtigkeit. Ihr „Zorn“ ist göttliche Leidenschaft für das Gute (z.B. Nehemia 5,6).
- Jesus reinigt den Tempel, weil Heiliges zum Konsumgut oder Tauschgeschäft verkommen ist (Joh 2,13–17).
- Gottes Zorn wird oft als Reaktion auf Ungerechtigkeit beschrieben (Richter 2,14; 2. Mose 34,6), bleibt aber immer kontrolliert und barmherzig.

Insgesamt kann man sagen, dass die Bibel vor unbeherrschter Wut – also vor Wut als Emotion, in ihrem Schattenaspekt – warnt: „Steh ab vom Zorn und lass den Grimm; ergrimme dich nicht, dass du nicht übel tust“ (Psalm 37,8). Sie rät zu Geduld (Sprüche 16,32: „Wer langsam zum Zorn ist, ist besser als ein Held“), sanften Worten (Sprüche 15,1) und Vergebung – im Sinne von Vivian Dittmar könnte man auch sagen: zu Entladung (Epheser 4,26-27: „Seid zornig und sündiget nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“), damit Beziehungen nicht nachhaltig zerstört werden.

Auf der anderen Seite gilt in der Bibel, wie übrigens in allen Religionen[7], Wut als berechtigt, wenn sie Ungerechtigkeit bekämpft, solange sie nicht in „Sünde“ (Trennung, Abwertung, Bekämpfung, Destruktion) mündet. Solange sie sich also nicht in ihren Schattenaspekt verwandelt. So unterscheidet schon Paulus zwei Formen von Zorn: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“ (Eph 4,26). Das griechische Wort orgizesthe meint nicht blinde Raserei, sondern – vergleichbar mit Vivian Dittmar – „eine aufstehende Lebenskraft“. Sie ist notwendige Energie, die aufrüttelt. Sie dient als Impuls für Gerechtigkeit und Schutz Schwächerer – ein „heiliges Feuer“ statt Zerstörung.

7 Wut wird in vielen Religionen als natürliche Emotion anerkannt, die gereinigt oder kanalisiert werden muss (z.B. durch Atem, Achtsamkeit, Gebet, Reflexion, Waschungen oder Handeln), um nicht schädlich zu werden. Auch dort gilt Wut als Energiequelle für Gerechtigkeit, Veränderung oder Schutz. Ohne Hass und Zerstörung kann sie zu Mut und Handeln führen.

# 5. Der innere Prozess – vom Chaos zur Klarheit

Gefühle sind ein komplexes Geschehen. Sie sind Energien, die der Körper aufgrund von Erlebnissen und Gedanken hervorbringt. Sie haben also eine körperliche, mentale, seelische und psychische Dimension.

Wenn Wutenergie verdrängt wird, staut sie sich im Körper, macht müde oder krank; wenn sie bewusst gefühlt wird und fließen darf, wird sie zu einem Strom der Lebenskraft und kann sich in klare Handlungsimpulse umwandeln.

Folgende Schritte können helfen, von blinder Wut zu Klarheit zu kommen.

## 5.1. Wahrnehmen und bewegen – körperliche und emotionale Entladung

Wut ist zuerst **körperlich** spürbar: Hitze, Druck, Spannung ...
Der erste Schritt ist wahrnehmende Achtsamkeit – *nicht handeln, sondern fühlen.*

Bei akuter Wut kann eine einfache Praxis helfen:
Atme tief ein. Spüre den Kontakt zur Erde oder Sitzfläche.
Nimm wahr, wo du Wut fühlst – vielleicht im Bauch, den Händen, dem Kiefer.
Versuche, nicht zu bewerten, sondern zu fühlen, zu spüren.
Wenn Wut stark ist, bewege dich: Erlaube dir, zu seufzen, zu stampfen, zu schütteln, zu zittern, (ins Kissen) zu schreien, ohne dich oder andere zu verletzen. Wichtig ist, die Energie bewusst zu kanalisieren, anstatt sie zu unterdrücken.

So lernt der Körper, Wut zu regulieren, statt sie zu verdrängen oder zu explodieren.

Hilfreich bei jedem starken Gefühl oder einer starken Emotion ist die Praxis der **emotionalen Entladung,** wie Vivian Dittmar sie entwickelt hat.[8] Diese ist auch angebracht, falls es keine Gelegenheit gibt oder gab, der Wutkraft unmittelbar Ausdruck zu verleihen oder falls überhaupt erst im Nachhinein klar wird, dass da eigentlich Wut war.

Dazu braucht es einen anderen Mensch, der/die die Rolle eines Zeugen, einer Zeugin hat. Diese beiden Menschen, die keinen Konflikt miteinander haben (!), verabreden sich für eine definierte Zeit – ca.10 Min. pro Person; falls das Päckchen groß ist, eventuell auch länger. Es gibt klar definierte Rollen: Person A hört liebevoll zu, hält den Raum, Person B versucht, so gut sie kann, ins Fühlen zu kommen, die Emotionen sprechen zu lassen oder immer wieder dahin zurückzukommen. Dann wechseln die Rollen. Was innerhalb dieser Zeit gesagt bzw. gehört wird, ist und bleibt absolut vertraulich – darüber wird nicht mehr gesprochen. Daher ist es auch gut, diese Zeit bewusst wie ein Ritual, eine ausgesonderte Zeit zu praktizieren.

Sich zusammen mit einem anderen Menschen starken Gefühlen oder aufgeladenen Emotionen zu nähern, ist sehr viel leichter, als es mit sich selbst auszumachen. Sich damit einem anderen Menschen zu zeigen und anzuvertrauen, ist sicherlich ungewöhnlich, bringt aber unmittelbar mehr Menschlichkeit, Barmherzigkeit und Kontakt zu Tage. Auch auf diese Weise können uns Gefühle – und sogar die ungeliebten Emotionen – zu mehr gutem Leben bewegen.

8 Vivian Dittmar nennt das „Emotionale Entladung“ und hat in ihrem Buch: Der emotionale Rucksack hierzu ein ganzes Kapitel gewidmet: S. 131ff. Siehe auch das Arbeitsblatt zur Emotionalen Entladung im Anhang.

### 5.2. Annehmen – Wut als Ausdruck meiner Lebenskraft

Wenn sich Wut zeigt, gibt es oft die Tendenz, sie weghaben zu wollen. In diesem Artikel möchte ich ermutigen, gerade auch die Wut auf lebensdienliche Weise zum Ausdruck zu bringen.

**Übungsimpuls: Wut als Lebensenergie annehmen**
Nimm dir 5 Minuten in Ruhe, setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen.

**Atem-Praxis:**

- Beim Einatmen (tief durch die Nase): „Ich lasse die Wut da sein...“
- Beim Ausatmen (langsam durch den Mund): „Sie ist Teil meiner Lebensenergie.“

Wiederhole das mindestens zehnmal bewusst. Spüre nach, was geschieht. Vielleicht wandelt sich die Energie der Wut in Trauer, vielleicht in Klarheit über die ungerechte oder verletzende Situation, vielleicht in einen Handlungsimpuls oder ...

Diese Praxis wandelt Energie, die unmittelbar destruktiv sein kann, in lebensdienliche um, statt sie zu unterdrücken.

### 5.3. Erkennen – Klarheit schaffen

Hilfreich im Umgang mit der Wutkraft und vor allem der Integration dieser ins eigene Leben, ist eine bewusste Selbstreflexion in Momenten, wo es gerade nicht brennt.

- Was hat die Wut ausgelöst?
- Was ist in der Situation nicht richtig oder unangemessen (gewesen)?
- Welche Grenze wurde möglicherweise überschritten?
- Welche bisherigen Reaktionsmuster kenne ich von mir? Möchte ich sie verändern, erweitern?
- Welche Handlung oder Klärung wäre nun angemessen?

Die bewusste Selbstwahrnehmung führt weg vom impulsiven Reagieren und hin zu einem angemessenen Umgang mit der Situation. So wird aus Emotion Handlungskompetenz.

### 5.4. Handeln

Wut und Mut sind sich nicht nur sprachlich sehr nahe, Wut braucht auch Mut – um das, was als falsch erkannt wurde, auch tatsächlich zu ändern.

Vielleicht hat sich gezeigt, dass es eine grundsätzliche Veränderung der eigenen Situation braucht. Ist eine Veränderung in meinem Inneren und/oder im Außen nötig? Wer oder was könnte hilfreich sein, um mir erste Schritte zu ermöglichen? Vielleicht ist ein klärendes Gespräch nötig. Falls das nicht möglich ist, ist es gut, zumindest für sich selbst festzuhalten, was gesagt werden müsste. In jedem Fall ist ein kleiner Schritt besser als keiner.

## 6. Wut und Verantwortung

Wut ist keine Erlaubnis, jemandem zu schaden, sondern eine Einladung zur Verantwortung. Wer sie bewusst fühlt, wird klarer – nicht kälter. Wer die eigene Wut annehmen kann, gewinnt eigene Kraft hinzu.

Vivian Dittmar betont, dass jedes Gefühl in den Dienst des Lebens gestellt werden möchte. Wut will nicht trennen, sondern reinigen. Ihr Ziel ist Klarheit, nicht Gewalt. Emotionale Reife entsteht, wenn wir Verantwortung übernehmen. Das bedeutet: Ich erkenne Wut als meine Energie an – nicht als Schuld des anderen oder der widrigen Umstände und auch nicht als Erlaubnis, jetzt doch mal zerstörerisch sein zu dürfen. Auf diesem Weg verliert Wut ihre destruktive Macht. Sie wird zur Integrationskraft.

**Beispiel:**
Du bemerkst, dass jemand in einem Gespräch respektlos mit dir umgeht. Unbewusst würdest du dich vielleicht rechtfertigen oder verteidigen, dich in dich zurückziehen oder explodieren. Mit bewusstem Kontakt zur Wut hingegen kann die Energie gefühlt werden. Jetzt ist es möglich, ruhig aber bestimmt zu sagen: ***Ich möchte so nicht angesprochen werden.***

Auf diese Weise wahrt Wut sowohl die eigene Würde als auch die Verbindung zum anderen, statt Schuld zu verteilen oder in der Opferrolle zu versinken.

## 7. Gemeinschaft und Wutkultur

Wut taucht in allen Lebensbereichen auf und betrifft somit auch Kirche, Gesellschaft und Schule, um nur einige Bereiche zu nennen. Eine Kultur, die Wut tabuisiert, macht sie schleichend giftig. Ein reifer und lebensdienlicher Umgang mit Wut dagegen schafft Räume, in denen dieses Gefühl ehrlich geteilt und auf klärende Weise ausgedrückt werden darf.

Hilfreich sind Settings, in denen durch folgende Gesprächsregeln ein sicherer Raum markiert wird:

- Vertraulichkeit: Was gesprochen und gehört wurde, bleibt im Raum.
- Keine Diskussion! Eine Person bekommt Raum, sich auszusprechen; die andere(n) hören „als Ohr Gottes“ liebe- und verständnisvoll zu: Von Herzen reden, von Herzen hören.
- Gemeinsames Schweigen nach einem Konflikt – nicht als Rückzug, sondern als Pause, die dem Fühlen gewidmet ist.
- Eventuell ist es möglich, in bestimmten Gruppen emotionale Entladung zu etablieren.

## Schluss: Vom Chaos zur Klarheit, vom Zorn zur Zärtlichkeit

Wut ist kein Irrtum, sondern eine Einladung. Sie ist keine zerstörerische Kraft, sondern ein Ruf zu Klarheit und Wahrheit. Sie ruft uns, die Energie des Lebens einzusetzen – nicht um zu zerstören, sondern zu erhellen. Sie zeigt, wo Liebe, Wahrhaftigkeit und Gerechtigkeit fehlen und eine Stimme brauchen.

Wenn wir Wut mit Achtsamkeit, Würdigung und Verantwortung Raum geben, wird sie zu einem Tor zur Reife, zu einer Brücke zwischen Macht und Liebe. So verwandelt sich das Feuer des Zorns in eine kraftvolle Zärtlichkeit – für ein aufrichtiges, liebevolles und gerechtes Leben.

# Arbeitsblatt: Bewusste Entladung

Das Arbeitsblatt basiert auf der Methode der bewussten emotionalen Entladung nach Vivian Dittmar, durch die angestaute Emotionen aus dem „emotionalen Rucksack“ durch bewusste Wahrnehmung und Anteilnahme „zu Ende gefühlt“ werden können. Es ist eine Partnerarbeit mit einer/m Freund*in. Lebenspartner*innen sind nicht geeignet, wenn man durch sie aktiviert wurde. Eine bewusste Entladung dauert ca. 10 min pro Person und kann auch online stattfinden.[1]

**Methode verstehen**

Die bewusste Entladung hilft, unverarbeitete Gefühle aus der Vergangenheit – oft aus der Kindheit – zu fühlen und zu transformieren, statt sie unkontrolliert explodieren zu lassen. Kern ist das Fühlen im Beisein einer Person mit liebevoller Anteilnahme, ohne Rat oder Kommentar, was den „ emotionalen Rucksack“ leichter macht. Alle Emotionen sind willkommen.

**Vorbereitung**

- Findet einen ruhigen Ort.
- Setzt einen Timer auf 10 Minuten pro Person (abwechselnd).
- Die Person, die zuhört und den Raum hält, hört kommentarlos zu und schenkt bedingungslose Aufmerksamkeit.

**Schritt-für-Schritt-Anleitung**

1. **Innenwelt erkunden:** Schließe die Augen, atme tief und wende dich deinen Gefühlen, Körperempfindungen oder Erinnerungen zu. Lass alles ohne Urteil da sein.
2. **Aktivierung wahrnehmen:** Spüre, ob du emotional aufgewühlt bist (z. B. durch einen Trigger). Lass die Gefühle so gut wie möglich da sein. Vielleicht entstehen Bilder oder Erinnerungen an belastende Ereignisse in der Vergangenheit.
3. **Gefühle ausdrücken:** Sprich oder drücke durch Töne oder Geräusche aus, was in dir lebendig ist (z. B. „Ich fühle Wut/Trauer/...“). Der/die Partner*in hält nur den Raum.
4. **Durchfühlen:** Bleib beim Gefühl, bis es nachlässt – oft mit Erleichterung oder körperlicher Entspannung. Wiederhole bei Bedarf.
5. **Abschluss:** Bedanke dich. Notiere evtl. Veränderungen oder Bedürfnisse dahinter.

**Reflexion und Tipps**

Nach der Übung reflektiere: Was hat sich verändert? Welche Bedürfnisse tauchten auf?
Übe möglichst regelmäßig als eine Art emotionale Hygiene – ideal wöchentlich, auch solo durch Selbstwahrnehmung. Bei starken Emotionen suche professionelle Unterstützung; die Methode ersetzt keine Therapie.

macrovector, Freepik.com

1 Über vivianditmar.net gibt es auch die Möglichkeit an einem Online-Entladungsraum teilzunehmen. Dort kann man bewusste Entladung unter Anleitung kennenlernen und regelmäßig praktizieren.

**Bernd Müller**

# Wut in der Schule – Eine psychoanalytisch-pädagogische Perspektive auf Emotion, Gruppe und Institution

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Bernd Müller** (Supervisor DGSv)
Wilhelm Geiger Weg 3,  64625 Bensheim
Tel. 06251/ 85 63 157, Mobil: 0179/ 22 68 65 2
Mail: muelb@aol.com

# Wut in der Schule – Eine psychoanalytisch-pädagogische Perspektive auf Emotion, Gruppe und Institution

Wut stellt im schulischen Kontext ein häufig auftretendes, jedoch ambivalent bewertetes Phänomen dar. Der vorliegende Beitrag beleuchtet Wut aus einer psychoanalytisch-pädagogischen Perspektive und versteht sie nicht primär als Störung, sondern als bedeutungsvolles Signal individueller und kollektiver Prozesse. Unter Einbezug gruppenanalytischer, institutioneller und entwicklungspsychologischer Ansätze wird gezeigt, dass ein reflektierter Umgang mit Wut zentrale Impulse für pädagogisches Handeln und schulische Entwicklungsprozesse liefern kann.

## 1. Einleitung: Wut als pädagogisch relevantes Phänomen

Wut ist ein grundlegendes menschliches Gefühl, das auch im schulischen Alltag omnipräsent ist. Sie tritt in unterschiedlichen Erscheinungsformen auf: bei Schülerinnen und Schülern, die sich ungerecht behandelt fühlen, bei Lehrkräften unter Belastung oder innerhalb kollegialer Beziehungen. Trotz dieser Allgegenwärtigkeit wird Wut im pädagogischen Diskurs häufig primär als störend oder dysfunktional eingeordnet.

Eine solche Sichtweise greift zu kurz. Wut kann vielmehr als Ausdruck von Selbstbehauptung verstanden werden – als Reaktion auf wahrgenommene Grenzverletzungen, Frustrationen oder unerfüllte Bedürfnisse. In dieser Perspektive fungiert sie als Hinweisreiz, der sowohl individuelle als auch relationale Perspektiven sichtbar macht.

# 2. Wut im Gruppenkontext:

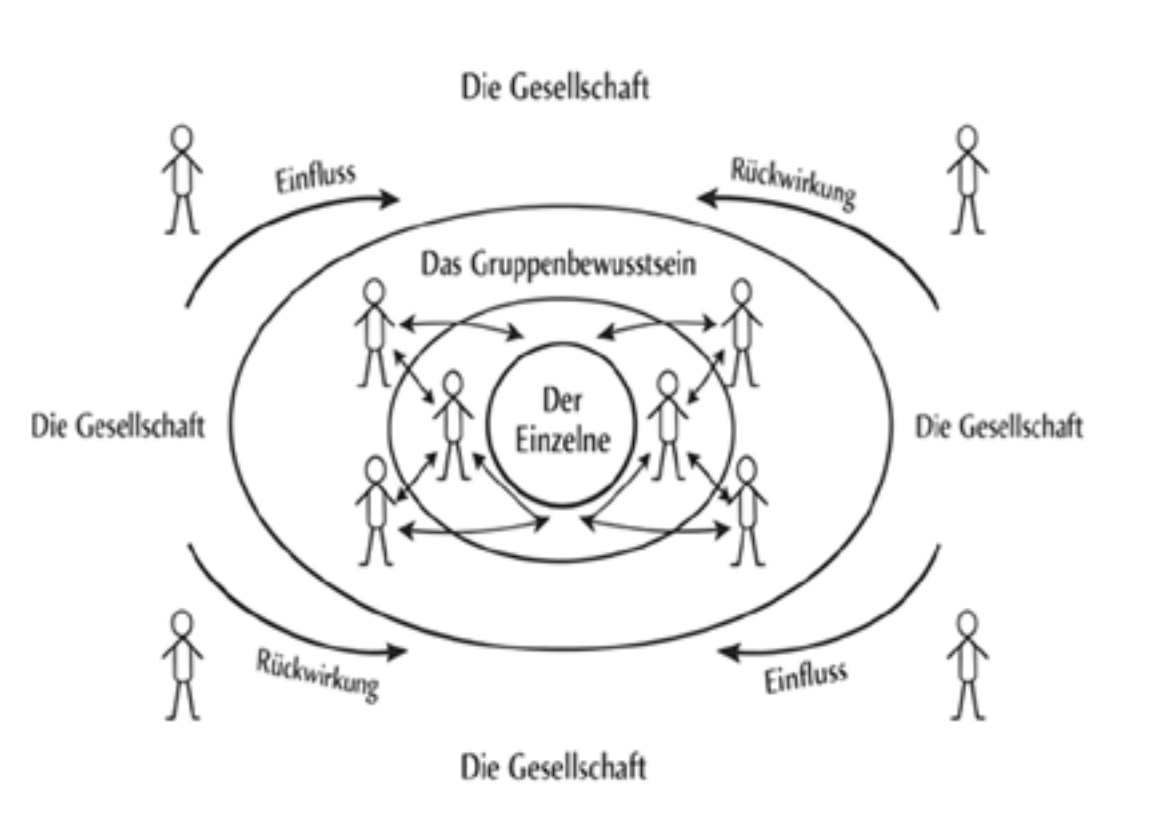
Zunächst einen kleinen Ausflug zur gruppenanalytischen Theorie von S.H. Foulkes. Dieter Sandner schreibt:

„Die Konzeption, die Foulkes von Gruppenanalyse hat, möchte ich anhand einer zusammenfassenden Skizze veranschaulichen, die ich noch zu Lebzeiten von Foulkes, 1975, erarbeitet habe und der Foulkes selbst damals ausdrücklich zugestimmt hat:

„Foulkes ist der Auffassung, dass sich die psychische Struktur eines jeden Menschen innerhalb des Interaktionsnetzwerkes der Familie bildet, in der er aufwächst. In diesem Geflecht von Beziehungen sind die Weisen der Bedürfnisartikulation und der Bedürfnisbefriedigung für jedes einzelne Mitglied festgelegt und damit auch die Konflikte gegeben, die sich aus einer unzureichenden Bedürfnisbefriedigung auf die Dauer ergeben. Jedes Mittglied eines solchen primären Interaktionssystems erhält eine bestimmte starke oder schwache, in jedem Fall aber auf die anderen Mitglieder und das gesamte System dieser Primärgruppe angewiesene Position. Jeder lernt in dieser Gruppe seine Rolle spielen und die der anderen antizipieren. Er verinnerlicht sozusagen die Spielregeln dieser Primärgruppe. Deshalb können die Schwierigkeiten, welche die Teilnehmer einer therapeutischen oder gruppendynamischen Gruppe in diese mitbringen, nicht einfach betrachtet werden als intrapsychische Fehlentwicklungen, sondern als individuelle Verhaltensdefizite bzw. Unzulänglichkeiten, die sich in der realen Interaktion mit den anderen Mitgliedern ihrer Primärgruppe oder ihrer Primärgruppen, also im interpersonellen System dieser Gruppe(n) notwendig ergeben haben. Wenn der einzelne aus seiner Primärgruppe heraustritt und sich in eine neue Gruppe hineinbegibt, so versucht er, seine gelernte Rolle wieder zu spielen und die anderen in die Rollen der früher erlebten Mitspieler hineinzudrängen. Er wiederholt ständig sein gelerntes Verhalten und projiziert die erlebten Reaktionen seiner Primärgruppe in die Mitglieder der neuen Gruppe hinein. Er versucht quasi immer wieder, dasselbe Stück zur Aufführung zu bringen, in Szene zu setzen. So gesehen könnte man sagen, dass jeder dasjenige frühe Beziehungsgeflecht in sich hineingenommen hat und ständig als Programm in sich herumträgt, welches er in seiner Primärgruppe gelernt hat. Dieses Beziehungsgeflecht oder Netzwerk von Beziehungen bezeichnet Foulkes als die Gruppenmatrix in uns. Wie schon angedeutet, versucht jeder Mensch in neuen Gruppen, in die er hineinkommt, die ursprüngliche Matrix wiederherzustellen, und zwar völlig unbewusst. Die einzelnen Gruppenmitglieder tasten sich sehr rasch unbewusst ab, und es entsteht eine neue Matrix, ein neues Netzwerk von Beziehungen, das den kleinsten gemeinsamen Nenner aller von jedem einzelnen „mitgebrachten“, verinnerlichten Interaktionssysteme darstellt. Durch dieses unbewusste und auch bewusste Abtasten, durch ständige Kommunikation der Mitglieder, entsteht ein neues Netzwerk, auf dessen Hintergrund und innerhalb dessen sich die Einzelaktivitäten der Mitglieder einer Gruppe abspielen. Alle Aktionen und Reaktionen erhalten ihren Stellenwert und Sinn erst, wenn sie mit dieser Matrix in Verbindung gebracht werden, sie sind Ausdruck der jeweiligen Konstellationen innerhalb dieser Matrix, dieses Netzwerkes von Beziehungen.

Sander, D., Die Gruppe und das Unbewusste, 2013, S. 5

# Die Matrix nach S. H, Foulkes




Im schulischen Setting entfaltet Wut ihre Wirkung nicht isoliert, sondern innerhalb komplexer Gruppengefüge. Gruppenanalytische Ansätze (s.o.) verweisen darauf, dass Emotionen als zirkulierende Phänomene innerhalb eines sozialen Netzwerks verstanden werden müssen. Um diesen Phänomenen auf die Spur zu kommen, ist eine Standortbestimmung der Gruppe hilfreich. Siehe dazu Hyperlink!

Standortbestimmung der Gruppe

Wie oben dargelegt, beschreibt Foulkes die Gruppe als ein Beziehungsgeflecht, in dem individuelle Erfahrungen, Affekte und Konflikte miteinander verwoben sind. Emotionen wie Wut verbreiten sich entlang dieser relationalen Strukturen und wirken auf das gesamte Gruppengeschehen zurück. Die Wut eines einzelnen Kindes ist demnach nicht ausschließlich individuell zu verorten, sondern Teil eines kollektiven emotionalen Prozesses, der das Klassenklima und die Interaktionsmuster beeinflusst.

Für die pädagogische Praxis ergibt sich daraus die Notwendigkeit, Wut nicht lediglich personenbezogen zu interpretieren, sondern stets im Kontext der Gruppendynamik zu reflektieren. Im Gegensatz zum gruppenanalytischen Setting, ist das schulische Setting ein „Zwangssetting“. Die Gruppe Klasse hat sich ihre Mitglieder nicht ausgesucht (Schulpflicht). Dieser Kontext fördert aber nicht vorwiegend die Zusammenarbeit. Leistungsprinzip (Notengebung, Wettbewerb) und Rivalität können dem Zusammenhalt im Wege stehen und Kooperation behindern. Wenn Schule Wut abwehrt, steht sie allen Beteiligten zur Bearbeitung nicht mehr zur Verfügung.

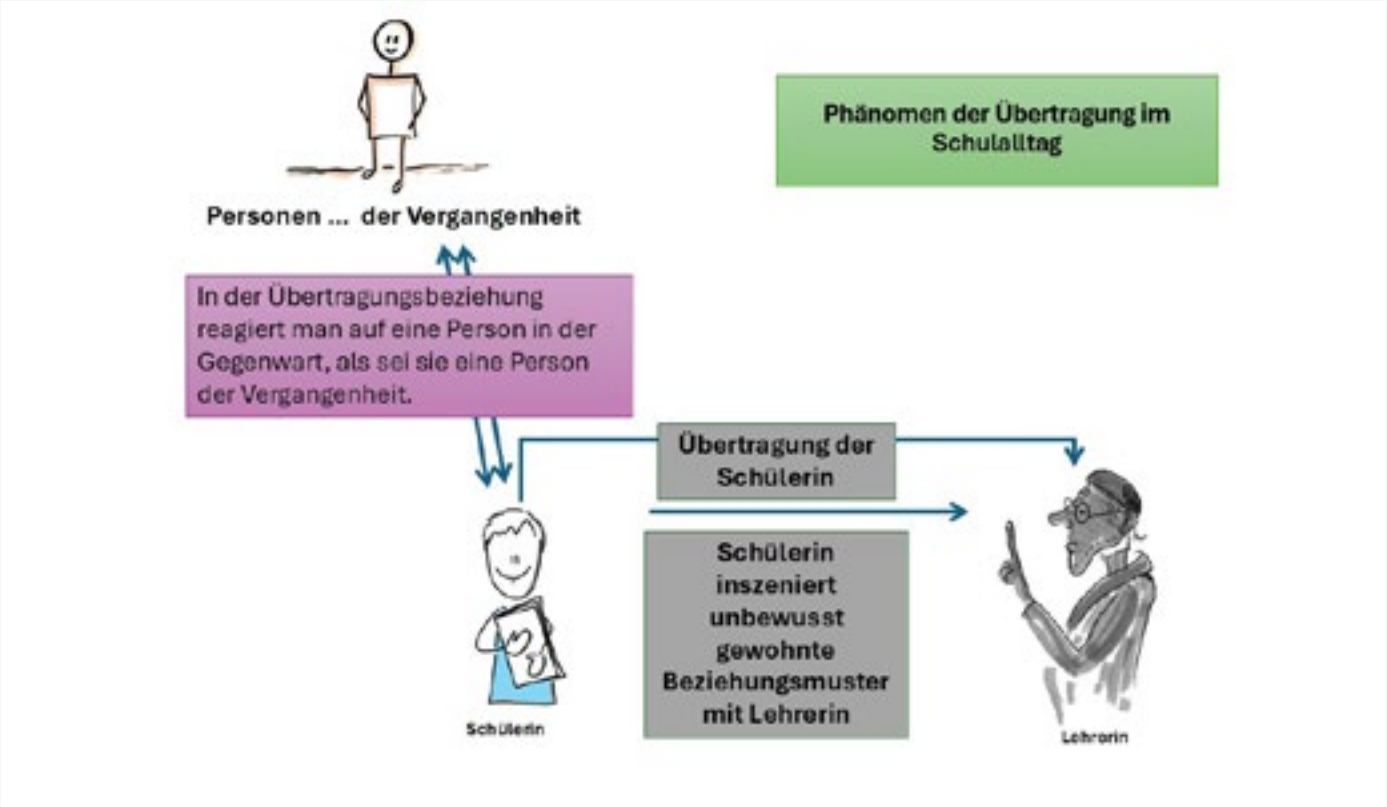
# 3. Pädagogisches Handeln und Selbstreflexivität

Pädagogisches Handeln ist untrennbar mit der Person der Lehrkraft verbunden (Bindung vor Bildung). Es vollzieht sich im Spannungsfeld zwischen der Wahrnehmung des Gegenübers und den eigenen biografisch geprägten inneren Anteilen. Emotionale Reaktionen auf Seiten der Lehrkraft – insbesondere im Umgang mit Wut – sind daher nicht ausschließlich situativ zu verstehen, sondern auch als Ausdruck eigener, möglicherweise unbewusster Konfliktdynamiken.

Die psychoanalytische Pädagogik bietet mit den Konzepten der Übertragung, Gegenübertragung und des szenischen Verstehens theoretische und methodische Zugänge, um diese Prozesse zu erschließen. Sie ermöglichen es, affektive Reaktionen nicht vorschnell zu bewerten, sondern als Hinweise auf verborgene Bedeutungszusammenhänge zu nutzen.

**Übertragung**

Übertragung bedeutet, dass eine Person Gefühle, Erwartungen oder Beziehungsmuster aus früheren wichtigen Beziehungen (z. B. zu Eltern) unbewusst auf eine andere Person überträgt.



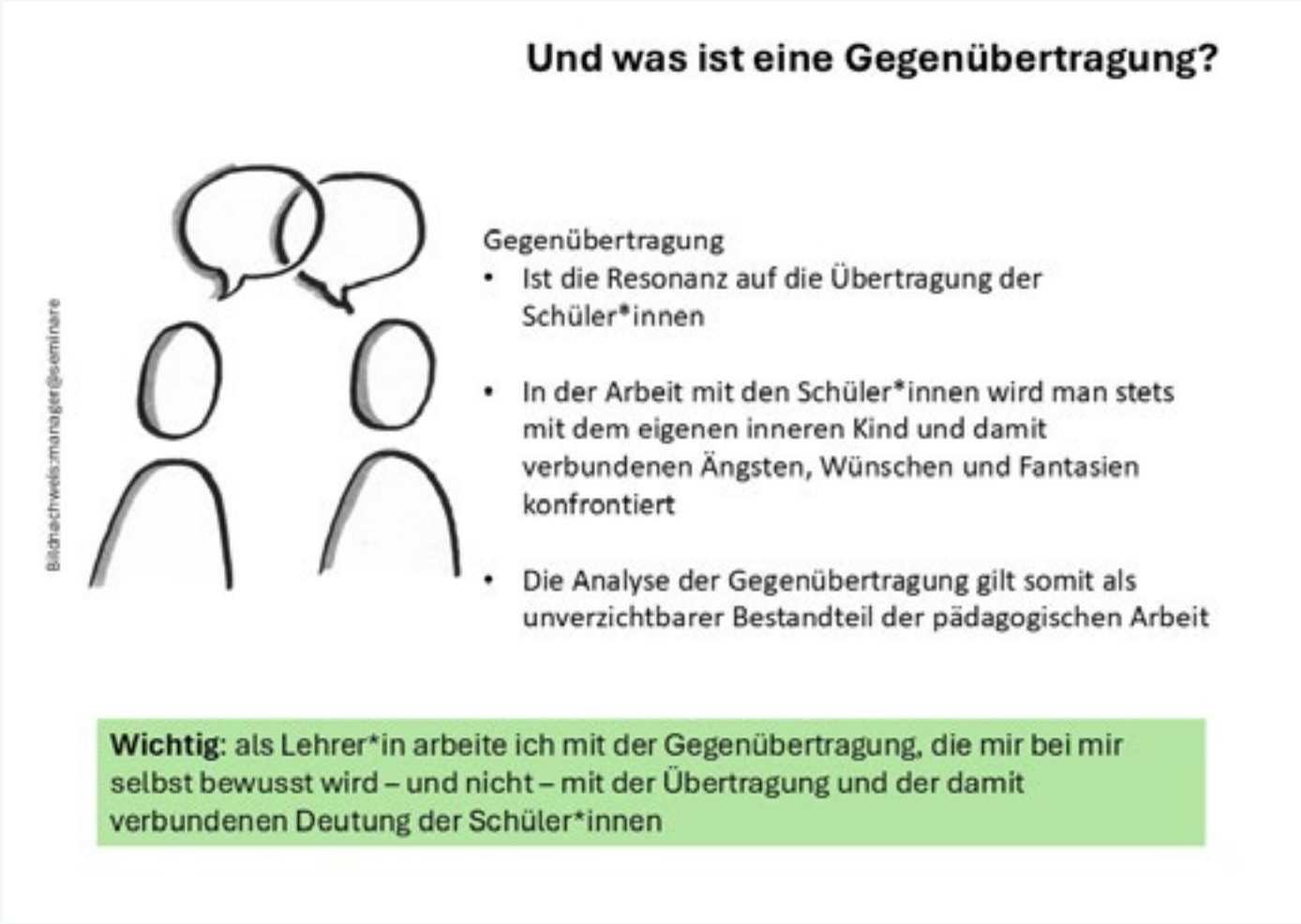

Bildnachweis: manager@seminare, https://pixabay.com/de/users/manfredsteger

In der Pädagogik kann ein Kind z. B. eine Lehrkraft wie eine strenge Mutter erleben und entsprechend mit Angst oder Trotz reagieren – obwohl die aktuelle Situation das nicht vollständig erklärt.

Lehrer*innen können durch das Erkennen von Übertragungen besser verstehen, warum ein Kind sich auf eine bestimmte Weise verhält.

## Gegenübertragung

Gegenübertragung beschreibt die emotionalen Reaktionen der Pädagog*innen auf das Kind, die ebenfalls unbewusste Anteile enthalten können.




Das können z. B. starke Sympathie, Ärger oder Hilflosigkeit sein, die durch das Verhalten des Kindes ausgelöst werden.

Diese eigenen Gefühle dienen als „Diagnoseinstrument“. Sie geben Hinweise darauf, welche inneren Konflikte oder Beziehungserfahrungen beim Kind wirksam sind.

Im schulischen Setting bezeichnet Gegenübertragung die emotionalen Reaktionen, Gedanken und Impulse von Lehrer*innen gegenüber ihren Schüler*innen.

Diese Reaktionen sind nicht zufällig, sondern entstehen durch:

- die Persönlichkeit und das Verhalten des Gegenübers
- eigene biografische Erfahrungen der Fachkraft
- unbewusste Prozesse in der Beziehung

Für den schulischen Alltag sind Gegenübertragungsgefühle wichtige Informationen, sie helfen, verborgene Bedürfnisse, Konflikte oder Beziehungsmuster zu verstehen.

Nicht das Gefühl selbst ist problematisch, sondern der unreflektierte Umgang damit.

**Szenisches Verstehen**

- das von A. Lorenzer entwickelte „Szenische Verstehen“ lässt uns schnell ans Theater denken. Und in der Tat gibt es hier Parallelen. Doch im Gegensatz zu einem Theaterstück, in dem alle Akteure um den Inhalt des Stückes wissen, verhält es sich in der pädagogischen Praxis anders. Hier ist es die Aufgabe des/der Pädagog*in, in der oft konflikthaften Inszenierung, in die er/sie vom Kind oder Jugendlichen hineingezogen wird, das vom Unbewussten geschriebene Stück zu entschlüsseln.
- Die professionelle Fähigkeit zur Distanzierung von den Konfliktneigungen, bei gleichzeitigem emotionalem Kontakt zum Gegenüber, ist notwendige Bedingung für das szenische Verstehen.

Untenstehend finden Sie eine Hilfestellung zum Arbeiten mit dem szenischen Verstehen.

# 4. Fallvignette: Wut als Ausdruck von Beziehungsdynamik

Eine dritte Grundschulklasse: Der Vertretungslehrer betritt den Klassenraum, begrüßt die Schüler*innen und teilt ihnen mit, dass ihre Klassenlehrerin krank ist, und geht sogleich dazu über, die Anwesenheit der Schüler*innen festzustellen, um anschließend mit dem Unterricht zu beginnen. Die Schülerinnen und Schüler reagieren mit Unruhe, erhöhter Aktivität und Regelüberschreitungen. Einige Schüler stehen oft auf und laufen durch den Klassenraum, andere unterhalten sich mit dem Tischnachbarn, und der Großteil der Klasse kann sich nur sehr schlecht aufs Arbeiten konzentrieren. Der Lehrer versucht durch disziplinarische Maßnahmen, Kontrolle herzustellen, erlebt jedoch einen zunehmenden Verlust an Steuerungsmöglichkeiten und reagiert schließlich mit Ärger, droht Konsequenzen an und beschwert sich über die Klasse.

In der nachfolgenden Supervision wird deutlich, dass die emotionale Situation der Kinder – insbesondere der Verlust der vertrauten Bezugsperson – nicht berücksichtigt wurde. In der Nachbetrachtung fiel dem Lehrer auf, dass er die neue Situation und die Krankheit der Klassenlehrerin nicht gewürdigt hatte, sondern u.a. aus Unsicherheit lieber direkt mit der Alltagsroutine des Unterrichts beginnen wollte.

Die Verhaltensweisen der Schülerinnen und Schüler lassen sich als Ausdruck von Verunsicherung und Bindungsdynamik verstehen. Gleichzeitig wird ein strukturelles Defizit sichtbar: Es fehlen institutionell verankerte Übergangsrituale für Vertretungssituationen.

Die Vignette verdeutlicht exemplarisch, wie individuelle Emotionen, Gruppendynamik und institutionelle Rahmenbedingungen ineinandergreifen.

Die Information über die Krankheit der Klassenlehrerin kann bei Schüler*innen Unsicherheit, Sorge oder auch Unruhe auslösen. Rituale sollten dann nicht nur Struktur geben, sondern auch emotional auffangen. Hier können angepasste Rituale, die der Vertretungslehrer sensibel einsetzt, hilfreich sein.

**a) Behutsames Informationsritual**

Die Information ruhig und altersgerecht geben („Eure Lehrerin ist krank und braucht Zeit, um gesund zu werden.“)
Keine Details, aber Raum für Reaktionen lassen

Wichtig: ehrlich, aber nicht beunruhigend

**b) Gefühlsbarometer (sehr niedrigschwellig)**

- Daumen hoch / mittel / runter
- Karten/Farben wählen lassen

Wirkung: Schüler*innen können Gefühle zeigen, ohne sprechen zu müssen

**c) „Ich darf, muss aber nicht“ – Sprechritual**

- Angebot: „Wer etwas sagen möchte, darf – wer nicht, ist auch völlig okay.“
- Wirkung: nimmt Druck raus und respektiert unterschiedliche Bedürfnisse

**d) Kurzes gemeinsames Zeichen der Verbundenheit**

- z. B. ein Satz: „Wir denken an unsere Lehrerin und wünschen ihr gute Besserung."
- Karte gestalten oder ein gemeinsames Symbol (Herz an die Tafel)

Wirkung: gibt Halt und ein Gefühl von Gemeinschaft

**e) Stabilitätsritual: „Der Tag geht weiter"**

- Nach dem emotionalen Teil bewusst in den Alltag überleiten: „Jetzt kümmern wir uns gemeinsam um unsere Aufgaben."

Wirkung: vermittelt Sicherheit und Normalität

**f) Verlässliche Struktur besonders betonen**

- Stundenablauf klar visualisieren
- Regeln ruhig und konsequent halten

Wirkung: kompensiert den „Beziehungsverlust" durch Struktur

**g) Abschluss mit Rückversicherung**

- „Wie geht es euch jetzt am Ende der Stunde?" (kurz, z. B. mit Zeichen)
- ggf. nochmal sagen: „Eure Lehrerin ist versorgt."

Wirkung: nimmt verbleibende Sorgen ernst

**Psychoanalytische Einordnung**

Die Nachricht kann Übertragungsreaktionen auslösen, z. B.:

- Angst vor Verlust („Kommt sie wieder?")
- Unsicherheit bei fehlender Bezugsperson
- verstärktes Testen von Grenzen

**Die Rituale helfen, weil sie:**

- Emotionen symbolisierbar und ausdrückbar machen
- Halt geben, ohne zu überfordern
- der Vertretungslehrkraft ermöglichen, eigene Reaktionen (Gegenübertragung) bewusst wahrzunehmen und ruhig zu bleiben

**Grundprinzip**

Erst emotional auffangen – dann strukturieren.
Nicht zu lange im emotionalen Teil bleiben, aber ihn auch nicht überspringen.
Diese angeführten Rituale sollten von der Institution Schule erarbeitet werden und nicht vom individuellen Ermessen des Lehrers verantwortet werden.

## 5. Institutionelle Dimension: Abwehrmechanismen in Organisationen

Schulen als Organisationen sind nicht nur pädagogische, sondern auch psychosoziale Systeme. Sie entwickeln – häufig unbewusst – Strategien, um mit Belastung, Unsicherheit und Konflikten umzugehen. Diese institutionellen Abwehrmechanismen (S. Mentzos) erfüllen kurzfristig eine stabilisierende Funktion, können jedoch langfristig dysfunktionale Effekte entfalten.

**Zu den zentralen Mechanismen zählen:**

- Rigidität und Bürokratisierung: Orientierung an starren Regelwerken
- Delegation von Verantwortung: Externalisierung von Problemlagen
- Entpersonalisierung: Reduktion individueller Komplexität
- Spaltung: Polarisierung innerhalb des Kollegiums
- Konfliktvermeidung: Tabuisierung belastender Themen

Im schulischen Kontext zeigt sich dies beispielsweise in der Etikettierung von Schülerinnen und Schülern als „Problemfälle“ oder im Rückzug von Lehrkräften in individuelle Handlungssphären. Während diese Strategien kurzfristig entlasten, behindern sie langfristig pädagogische Entwicklung, Kooperation und individuelle Förderung.

## 6. Aggression und Entwicklung

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive kommt aggressiven Impulsen eine zentrale Bedeutung zu. Die vollständige Unterdrückung von Aggression kann Entwicklungsprozesse hemmen, da sie eng mit Selbstbehauptung, Grenzbildung und Autonomieentwicklung verbunden ist.

Kindliche Aggression ist dabei nicht ausschließlich destruktiv zu verstehen, sondern erfüllt kommunikative und beziehungsstiftende Funktionen. Sie fordert Resonanz ein und trägt zur Aushandlung von Beziehungen bei. Wird diese Ausdrucksform nicht aufgegriffen und integriert, kann dies langfristig zu einer Schwächung des Selbst führen.

## 7. Wut im Spannungsfeld schulischer Anforderungen

Das schulische System ist geprägt von Leistungsbewertung, Normierung und Anpassungserwartungen. Emotionale Prozesse geraten dabei häufig in den Hintergrund. Wut kann in diesem Kontext als Reaktion auf wahrgenommene Ungerechtigkeit, fehlende Selbstwirksamkeit oder Überforderung entstehen.

Zugleich wird deutlich, dass Wut nicht isoliert verstanden werden kann, sondern stets relational eingebettet ist. Sie verweist auf Spannungen im Beziehungsgefüge und kann als Indikator für ein unausgeglichenes Gruppenklima dienen.

# 8. Fazit: Wut als Ressource pädagogischen Handelns

Ein professioneller Umgang mit Wut im schulischen Kontext erfordert eine Perspektivverschiebung: weg von der reinen Problemorientierung hin zu einem verstehenden Zugang. Wut ist weder zu unterdrücken noch zu moralisieren, sondern als bedeutungsvolles Signal ernst zu nehmen.

**Für die pädagogische Praxis bedeutet dies:**

- Berücksichtigung individueller und gruppendynamischer Zusammenhänge
- Förderung von Selbstreflexivität bei Lehrkräften
- Schaffung institutioneller Strukturen, die emotionale Prozesse auffangen
- Integration von Wut als Bestandteil von Lern- und Entwicklungsprozessen

Wut kann – angemessen verstanden und bearbeitet – zu einer produktiven Kraft werden, die sowohl individuelle Entwicklung als auch kollektive Lernprozesse unterstützt. Sie eröffnet damit nicht nur Herausforderungen, sondern auch zentrale pädagogische Chancen.

**Verwendete Literatur**


Hans Georg Trescher: Theorie und Praxis der Psychoanalytischen Pädagogik Matthias Grünewald Verlag Mainz zweite Auflage 1992
Alfred Lorenzer: Sprachzerstörung und Rekonstruktion Suhrkamp 1973
Dieter Sandner: die Gruppe und das Unbewusste Springer Verlag 2013
HG. Aloys Leber: Reproduktion der frühen Erfahrung Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt 1983
Manuela Steiner: Das Unbewusste im Klassenzimmer Psychosozial Verlag 2020
Ann Kathrin Scheerer: Leidenschaftliche Aggression als Tabu? In www.psychoanalyse-aktuell.de/
Stavros Mentzos: Interpersonale und institutionalisierte Abwehr Suhrkamp 1988

Die untenstehende Tabelle kann als ein Hilfsmittel zur Standortbestimmung der Gruppe eingesetzt werden.
Zur Vorgehensweise bei diesem Tool:

- Zuerst werden die Themen der Gegenwart (schwätzen, unkonzentriertes arbeiten, herumlaufen in der Klasse usw.) aufgelistet.
- Anschließend werden den Themen die Vertreter dieser Themen zugeordnet, die durch ihr Verhalten unsere Aufmerksamkeit erlangt haben.
- Danach ordnen wir den Themen zugrundeliegende Motive, Emotionen und Bedürfnisse zu.
- Zum Abschluss wird geschaut, welche Emotionen und Bedürfnisse überwiegen, um hieraus abzuleiten, welche Antworten die Gruppe aktuell benötigt.

| **Standortbestimmung der Gruppe** | | | |
|---|---|---|---|
| **Kinder & Jugendliche** | **Themen der Gegenwart** | **Welche (inneren) Motive verbinde ich mit dem Thema?** | **Welche Emotionen und Bedürfnisse verbinde ich mit dem Thema?** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Therese Wunram-Falk**

# Begegnungen mit der Wut
# Wut psychodramatisch gesehen

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Therese Wunram-Falk** (Psychodrama-Leiterin (DFP), Supervisorin, Coach (DGSv), Mediatorin und Organisationsmediatorin, Diplomsozialpädagogin/ -arbeiterin, Kursleiterin für ehrenamtliche Hospizhelferinnen und Telefonberaterinnen des KJT – Kinder- und Jugendtelefon)
Kontakt: therese@wunram-falk.de

# Begegnungen mit der Wut

## Wut psychodramatisch gesehen

Im Märchen Rumpelstilzchen hat die arme Müllerstochter für sich selbst eine gesellschaftliche Veränderung erreicht. Mit Unterstützung des Kobolds wurde sie zur Frau des Königs. Das größte Versprechen, ihr erstes Kind dem Kobold zu überlassen, soll nun eingelöst werden. Als Mutter übernimmt sie jetzt die Verantwortung für ihr Kind und stellt sich der Bedrohung durch Rumpelstilzchen entgegen. Nachdem sie an zwei Tagen nicht den Namen des Kobolds nennen konnte, wähnt dieser sich an seinem Ziel, des Kindes habhaft zu werden. „Nun foppt die Heldin ihren Gegenspieler, sie nennt ihm erst zwei falsche Namen – dann sagt sie ihm seinen auf den Kopf zu. „Das hat dir der Teufel gesagt“, ist seine zornige Reaktion. Mit dem rechten Fuß stößt er leibestief in die Erde, dann nimmt er den linken mit beiden Händen und reißt sich selbst mitten entzwei.“[1]

Was für ein Abgang! Die enorme Energie, die in dieser spontanen, aggressiven Handlung liegt, lässt uns atemlos zurück.

Gefühle bestimmen unser spontanes Handeln. Wenn wir uns bedroht fühlen, werden wir ärgerlich und wehren uns. Wir wollen das, was uns ärgert, weg haben. Das in den Augen Rumpelstilzchens vernichtende Ergebnis seines bedrohenden Ratespiels muss weg. Mit seinem spontanen emotionalen Impuls vernichtet sich der Kobold allerdings selbst. Die Königin in ihrer Verantwortung für ihr Kind will die Bedrohung durch den Kobold beseitigen und sucht nach einem listigen Weg. Auch sie ist sicherlich wütend gewesen, hat diesen Impuls aber durch ein bewusstes Handeln ersetzt.

Damit sind wir bereits mitten in einem psychodramatischen Spiel, das zudem mit einem zerstörenden Wutanfall endet.

## Was ist Psychodrama?

Das Wort mag sich für viele Menschen sperrig, fremd oder gar erschreckend anhören. Jacob Levi Moreno, der Begründer des Psychodramas, umschreibt damit das Spielen wie auf einer Bühne. Er entwickelte eine Methode, um im Gruppenverfahren einen psychodynamischen Prozess mithilfe der szenischen Darstellung sichtbar, erlebbar und begreifbar zu machen.

Jacob Levi Moreno lebte Anfang des 20. Jahrhunderts in Wien und siedelte 1925 in die Vereinigten Staaten über. In Wien studierte er erst Philosophie, dann Medizin. Während seines Studiums arbeitete er in einem Flüchtlingslager in Niederösterreich und nahm nach seiner Promotion die Stelle als Werksarzt einer Kammgarnfabrik

1 Who´s who im Märchen – Ulf Diederichs, Deutscher Taschenbuch Verlag 4. Auflage 2002, S 282

an. Bereits die Erfahrungen in seiner Arbeit im Flüchtlingslager führten ihn zu der Vermutung, dass soziale Anziehungs- und Abstoßungskräfte die Beziehungen in Gruppen maßgeblich beeinflussen, und dadurch die Gruppen mehr sind als die Summe der jeweiligen Mitglieder. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er die Grundlagen für die Soziometrie, die auch heute noch ein wichtiger Bestandteil der psychodramatischen Arbeit ist. Die Anziehungs- und Abstoßungskräfte erleben wir in der Arbeit mit Gruppen als gruppendynamische Prozesse, in denen Emotionen einen großen Teil der Handlungen bestimmen. Den spontan gelebten Emotionen der Anziehungskräfte, der Zuneigung oder Liebe, stehen die spontan gelebten aggressiven Emotionen der Abstoßungskräfte wie Ärger, Zorn und Wut gegenüber. Die Soziometrie hilft, diese Kräfte sichtbar und damit behandelbar zu machen.

Das Psychodrama selbst als eine eigenständige Methode entwickelte Moreno daraus später und baute sie zu einer gruppentherapeutischen Methode aus. Zu dieser Zeit war Moreno bereits nach Amerika umgesiedelt und hatte die Leitung einer kleinen psychiatrischen Klinik in der Nähe New Yorks übernommen. Er griff die Möglichkeiten des Stegreiftheaters auf und übernahm sie in seine Arbeit. Bereits in seiner Jugend hatte ihn das in Wien zum Ende des 19. und Beginn des 20. Jahrhunderts ausgesprochen beliebte Stegreiftheater fasziniert. Zudem war er von der Spontaneität und Kreativität der in den Wiener Parkanlagen spielenden Kinder beeindruckt gewesen.

In den Anfängen der 1920er Jahre in Wien scheiterte Moreno mit seinem Stegreiftheater als politisches Theater. „Erst später wurde das Soziodrama als Konzeption ausgearbeitet und hat sich mehr und mehr vom Psychodrama gelöst.“[2] Die Weiterentwicklung bis zu einem Konzept nahm Moreno nach dem 2. Weltkrieg wieder auf. Das Soziodrama als eigenständiges sozialpolitisches Theater und als Methode, die nicht sichtbaren sozialen Bezüge über den emotionalen Weg erlebbar zu machen, wird auch heute noch genutzt. „Soziodramen haben drei wesentliche Ziele:

- soziale Szenarien besser zu verstehen,
- allen Beteiligten neue Erkenntnisse zu den Rollen zu verschaffen, die mit diesem Szenario verbunden sind – eigene wie fremde,
- den Teilnehmenden die Möglichkeit zur emotionalen Öffnung ... zu bieten, indem die Gefühle, die mit dem Szenario verbunden sind, ausgedrückt und erkundet werden.“[3]

Die Möglichkeiten des szenischen Umgangs mit erlebten Situationen entwickelte Moreno in allen seinen Arbeiten und Methoden kontinuierlich weiter. Heute arbeiten wir im Wesentlichen mit den Methoden der Soziometrie, des Psychodramas und des Soziodramas.

Das ist in groben Zügen die Geschichte Morenos und die damit eng verbundene Entwicklung des Psychodramas und der anderen Methoden, deren Ziel es ist, das empfindliche Gefüge im sozialen Miteinander zu verbessern.

Die Ideen und Theorien Morenos sind in ihrer Gesamtheit wesentlich komplexer und vielschichtiger, als es die Darstellung in diesem kurzen Abriss zulässt. Um einen Einstieg ins Psychodrama zu finden, ist es hilfreich, die Ursprünge und die Motivation Morenos kennen zu lernen.

2 Praxishandbuch Soziodrama Beltz-Verlag 2021 S. 21, Christoph Buckel, Uwe Reineck, Mirija Anderl
3 Ron Wiener, Soziodrama praktisch 2001 inScenario Verlag München, S. 11

„Morenos Kerngedanke bei der Entwicklung des Psychodramas war es, Rollenvielfalt zu ermöglichen. Psychodrama ist eine Methode der handelnden Darstellung des inneren Erlebens eines Menschen“[4]. So gesehen ist das Psychodrama als Methode der Gruppentherapie – aber auch anderer Beratungsmodelle – ein Prozess, in dem durch kreatives, szenisches Spielen das Verhalten der beteiligten Menschen dargestellt, erlebbar und durch unterschiedliche Rolleneinnahmen veränderbar gemacht wird.

Diesen Aspekt werde ich im weiteren Verlauf anhand von Beispielen näher beleuchten. Um dem Umgang mit den Gefühlen Ärger und Wut den Vorrang zu geben, werde ich das Konzept des Psychodramas mit den jeweiligen Begrifflichkeiten am Ende meiner Ausführungen vorstellen. Zuvor möchte ich auf die Begriffe der Rolle, der Szene und der Bühne eingehen und die Bedeutung für Entwicklungen verdeutlichen.

Wir alle nehmen privat und im Berufsleben, ohne es uns bewusst zu machen, eine Vielzahl von Rollen ein. Die Grundlagen dieser Rollen haben wir bereits als Kinder gelernt; uns in sozialen Kontakten sowie in Schulungen angeeignet oder als Folge von individuellen Erfahrungen dazugelernt. Dieses Rollenrepertoire bildet den Rahmen, in dem wir uns im Leben bewegen. Das ist durchaus hilfreich, bringt uns aber gleichzeitig an unsere Grenzen, weil das persönliche Rollenrepertoire in bestimmten Situationen als nicht ausreichend erlebt wird. Hier sieht Moreno den Ansatz, das gelernte Rollenverhalten zu überdenken und der jeweiligen Situation angemessen zu erweitern. Um das zu erreichen, diente ihm die Spielfähigkeit und Spielfreude, die er in den Wiener Parks beobachtet hatte und die wir alle als Kinder gerne genutzt haben, als Vorbild.

Weil sich der Mensch als Individuum nicht auf eine Rolle – z. B. kulturelle Zugehörigkeit, familiäre Beziehung oder somatische Symptome – reduzieren lässt, sondern vielmehr in der jeweiligen Einzigartigkeit eine eigene, individuelle Welt abbildet, spricht Moreno von der Szene. In dieser Szene laufen alle Stränge der individuell erlebten Welt zusammen. Diese Szene oder Teile solcher Szenen werden im psychodramatischen Spiel auf die Bühne geholt.

„Auf der Bühne bearbeiten Menschen persönliche oder berufliche Lebenssituationen, indem sie bestimmte Situationen szenisch darstellen, anstatt darüber zu sprechen. Dabei ist es gerade das Handeln und Erleben, das zu anderen Einsichten und Ergebnissen führt, als der immer gleiche Weg ‚durch den Kopf‘. Der praktische, spielerische Zugang weckt ganz andere Ressourcen in uns.“[5] Die dargestellten Situationen können real, aber auch fiktiv sein. Auf der Bühne ist fast alles möglich. So können neben realen dargestellten Menschen auch Gegenstände, Bedürfnisse, Träume oder Emotionen ihren Platz auf der Bühne einnehmen.

Mit der Szene auf der Bühne bildet sich ein mehr oder weniger umfassendes Bild der individuellen Alltagsrealität ab. Dieser Realität kann sich vorsichtig angenähert werden, ohne jedes Detail des Bildes genau ausleuchten oder erkunden zu müssen. Vielmehr bietet dieses Bild die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Einzelheiten miteinander in Beziehung zu setzen und damit der Szene gebenden Person neuen Handlungsspielraum anzubieten. „Der psychodramatische Bildungsprozess ist umfassend: Er ergreift Kopf, Herz und Hand in Verbindung mit Verbündeten. Zudem ist das Psychodrama praktikabel, weil es vornehmlich im Als-Ob mit den Antagonisten arbeitet. Dieser Bildungsprozess ist aber genauso wirksam für das Denken und Handeln der am Prozess Beteiligten wie Auseinandersetzungen mit den realen Personen.“[6] Was im Als-Ob auf der Bühne ausprobiert wird, lässt sich einfacher in das reale Leben übernehmen, weil es bereits sowohl kognitiv durchdacht, als auch handelnd ausprobiert wurde. Der mögliche Erfahrungsbereich verbindet sich mit allen Bereichen unserer Kreativität, dem Verstand, der Emotionalität und der Handlungsfähigkeit. Die Erfahrungen auf der Bühne sind hilfreich, um uns

4 Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon www.psychodrama-ems.de
5 Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon www.psychodrama-ems.de
6 Prof. Dr. Ferdinand Buer, Vortragstext – Es geht um Lebensqualität! 12.03.2016 Edenkoben

in unserer Ganzheitlichkeit zu erleben und die Möglichkeiten unseres Handelns zu erweitern. „Psychodrama hilft, das Ausgeliefertsein zu überwinden und eigene Rollen aktiv zu gestalten. Es handelt sich um eine in der Praxis erprobte, ausgesprochen wirksame und bewährte Methode, die heute in der Therapie, in der Schule, im Management, in sozialen und in therapeutischen Bereichen auf der ganzen Welt seine Anwendung findet.“[7]

## Wut psychodramatisch gesehen

Eigentlich sind Lachen und Humor die wertvollen Elemente in der psychodramatischen Arbeit. Moreno ist wahrscheinlich zurecht auch als Humorist bezeichnet worden. Auf seinen persönlichen Wunsch hin hat das Lachen sogar einen Weg auf seinen Grabstein in Wien gefunden.

Foto: privat

Um sich der Wut auf der Bühne zu nähern, ist ein guter Kontakt zum Humor und zum Lachen unbedingt hilfreich. Ausgestattet mit einer guten Portion Humor kann ich der Wut auf der psychodramatischen Bühne so begegnen wie einer jeden anderen Emotion auch: interessiert, aufrichtig, wertschätzend und empathisch.

Wut zu haben, ist eine schwierige emotionale Situation. Wer mag schon Wut? Sie gehört zu den Gefühlen, die uns in der Regel so gar nicht gefallen und lieber verschwinden sollen.

Zudem bietet uns die Wut viele Gesichter oder Erscheinungsformen. Sie kann eiskalt sein, heiß, laut, überbordend oder auch klein und ganz leise. Sie kann im Verborgenen sein und sich sogar wegdrücken lassen.

Während die eine Wut sich energiegeladen nach außen richtet, egal ob hilfreich oder zerstörend, richtet sich die andere, die zurückgenommene, ausgebremste Wut nach innen, letztendlich gegen den Menschen selbst.

Wut oder Ärger kosten Kraft, behindern uns zuweilen im Kontakt zu anderen Menschen und können uns die Sicht verstellen. Andererseits können sie auch verbindend sein und etwas Neues in Gang setzen.

Auf der psychodramatischen Bühne können wir der Wut, egal in welcher Form, Raum geben. Wir begegnen der Wut vorbehaltlos und erschaffen uns damit einen Handlungsspielraum. Um eine vorbehaltlose Begegnung zu ermöglichen, bedarf es einer menschenfreundlichen ethischen Haltung, wie sie einem humanistischen Weltbild entspricht.

7 www.Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon s.o.

Das Psychodrama zählt, wie andere therapeutische Verfahren auch, zu den therapeutisch humanistischen Verfahren. „Das Menschenbild, das den verschiedenen humanistischen Verfahren zu Grunde liegt, ist von Optimismus und Respekt geprägt. Die Vertreterinnen und Vertreter humanistischer Positionen sind davon überzeugt, dass jeder Mensch über Möglichkeiten zur Selbstentfaltung und zur Entwicklung eigener Potenziale verfügt, die er nur teilweise realisiert.“[8] Die Entfaltung und Nutzung der eigenen Potenziale sieht Moreno in seinem Behandlungskonzept in der Erweiterung des individuellen Rollenrepertoires.

Zu Morenos Zeit haben viele Ärzte die individuelle menschliche Psyche erforscht und mit dieser Grundlagenforschung die Basis für unsere heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Psychologie oder Psychiatrie gelegt. Moreno selber hat sich zusätzlich, basierend auf seinem Gesellschafts- und Menschenbild, mit den helfenden Anwendungen beschäftigt, die Veränderung möglich machen.

Optimismus, Respekt und Menschenfreundlichkeit bilden bei Moreno die grundlegenden Bausteine für Begegnungen. Die Auswirkungen der sozialen Anziehungs- und Abstoßungskräfte als Basis für Interaktionen, die eine sowohl positive als auch negative Dynamik auslösen, möchte er mit seinen Konzepten verbessern. Damit geht Moreno nicht auf die Wut als emotionales Ereignis an sich ein, sondern setzt sie in Beziehung mit dem sozialen, aber auch dem innerpsychischen Erleben. Dieses Erleben wird auf einer Bühne über die Interaktion verhandelbar.

*Aus einer Gruppe von Hospizhelferinnen stellt eine Teilnehmerin ihre aktuelle Begleitung vor. Sie spricht dabei von den Gefühlen des Ärgers und der Ratlosigkeit und möchte für sich mehr Klarheit und einen neuen Handlungsansatz finden. Die Ehefrau eines schwer Erkrankten hat um Unterstützung für ihren Mann gebeten. Die Hospizhelferin sieht sich selbst in einer Zwickmühle. Egal wie sie die Situation angeht, erntet sie Ärger oder Unverständnis. Ich unterstütze die Protagonistin, ihre Bühne einzurichten. Wo ist der Platz der Frau, wo der Platz des Mannes. Es entstehen zwei Räume, einer mit der Frau und ein anderer mit dem Mann. Dazwischen liegt ein Flur. Die Türen der Räume liegen sich rechts und links vom Flur gegenüber. Nachdem die Protagonistin die Hilfs-Ichs für den Mann und die Frau gewählt hat, nimmt sie nacheinander in den Räumen die jeweiligen Plätze der Eheleute ein und beschreibt die Situation aus der Sicht der entsprechenden Person. Die Hilfs-Ichs übernehmen und sprechen ihren Satz in den Rollen für die jeweilige Person. Der Ehemann: „Ich möchte erst noch leben.“ Die Ehefrau: „Ich weiß nicht, ob ich Hilfe wirklich annehmen kann.“ Beim Wechsel zwischen den Räumen bemerkt die Protagonistin, dass der Ärger im Flur steht. Sie wählt ein Hilfs-Ich für den Ärger, platziert ihn im Flur und doppelt ihn wie die anderen auch ein. Der Ärger: „Du wurdest gerufen, aber sie wollen dich nicht.“ Ich schlage der Protagonistin vor, ein Hilfs-Ich für sich selber zu suchen und sich das Geschehen auf der Bühne anzusehen. Sie setzt das um, und wir sehen vom Bühnenrand aus zu, wie die Hospizhelferin von Raum zu Raum geht und auf dem Flur auf den Ärger trifft.*

*Die Protagonistin stellt fest, dass der Ärger fest im Flur stehen bleibt und nicht mit in die Räume geht. Sie fragt sich, ob sie versucht, den Ärger abzufangen, der eigentlich zwischen den Eheleuten zu stehen scheint und damit eine Veränderung verhindert. In mehreren Rollenwechseln mit der Ehefrau und dem Ehemann kommt sie dem Lebenswillen des einen und der Hilflosigkeit, verbunden mit Ärger der anderen, näher. Nach einem erneuten Rollenwechsel mit dem Ärger – „Wenn sie bereit sind, sich zu verabschieden, könnte ich gehen.“ – beendet sie das Spiel: „Es ist genug, ich habe verstanden.“ Sie will versuchen, mit beiden gemeinsam zu sprechen. Im anschließenden Sharing und Rollenfeedback bekommt sie viel Unterstützung und Verständnis.*

8 Vergl. Von Ameln, Gerstmann, Kramer -Psychodrama Kap. 8 – Menschenbild des Psychodramas

Ausgehend von seinem Konzept der Begegnung als Mittelpunkt für das Psychodrama bildet der Rollentausch das zentrale Interaktionsgeschehen. Der Rollentausch hat zum einen die Funktion, den Hilfs-Ichs zu zeigen, wie ihre jeweilige Rolle ausgestaltet ist. Es wird dazu die Körperhaltung, die Sprache oder auch die Bewegung zur umfassenden Einfühlung gezeigt. Ein prägnanter Satz verstärkt die Einfühlung. Zum anderen bekommt die Protagonistin oder der Protagonist während des Spieles im Rollentausch die Möglichkeit, das Geschehen in der Szene aus den unterschiedlichen Perspektiven und Wahrnehmungen zu erleben. Diese Interaktionen beschränken sich nicht nur auf das bloße körperliche Zusammentreffen von Menschen. Vielmehr beziehen sie die Gesamtheit des individuellen Erlebens ein. So können in diesen Szenen auch die Wünsche, Fantasien und Emotionen, die einen Platz auf der psychodramatischen Bühne bekommen haben, über den Rollentausch und die Interaktion mit allen Beteiligten in Verbindung kommen.

Wenn wir die Gesamtheit des individuellen Erlebens auf der psychodramatischen Bühne sehen, wird deutlich, dass die Wut nie alleine auf der Bühne steht, sondern immer in Beziehung zum Einzelnen oder zum gesamten Geschehen. In diesem Geschehen kann mit der Wut interagiert, in Beziehung gegangen werden. Genauso wie die Wut selbst interagieren kann.

Im Beispiel oben hat die Protagonistin den Rollentausch mit allen Akteuren jeweils isoliert durchgeführt und auch den Ärger alleine sprechen lassen. Sie hat das Mittel der direkten Interaktion aller Beteiligten untereinander oder miteinander nicht genutzt. Trotzdem oder vielleicht auch deshalb konnte die Protagonistin erspüren, dass der Ärger seinen Platz bekommt, weil die Eheleute sich noch nicht mit dem bevorstehenden Abschied auseinandersetzen können.

Es kommt nicht selten vor, dass die Wut nicht direkt auf der Bühne platziert wird, aber im Spielgeschehen erlebbar ist. Die Protagonistin oder der Protagonist haben möglicherweise noch keinen Zugang zu ihrer Wut, können ihr noch nicht gegenübertreten oder haben andere individuelle Gründe, die Bühne anders zu besetzen. Das sensible Einfühlen der Leitung in das Erleben der Protagonistin oder des Protagonisten kann mit angemessenen Interventionen helfen, hier Unterstützung und Wege der Bearbeitung anzubieten.

Bild: upklyak, magnific.com

*Ein Ergotherapeut erlebt seinen Klienten, einen Jugendlichen mit gravierenden Einschränkungen, als ausgesprochen rebellisch und überfordernd. Er fragt sich, ob sein Weg noch der richtige oder die Arbeit mit ihm besser zu beenden ist. Mit Hilfe von Symbolen lasse ich den Therapeuten die Szene gestalten. Er wählt einfache Klötze und stellt sie so zusammen, wie sein Erleben ist. Er legt einen Klotz für den Jugendlichen und einen für sich. Dazwischen legt er einen weiteren als Barriere, die einen Kontakt behindert. Er wundert sich, dass er aus einem Impuls heraus die Barriere in die Szene gelegt hat, und möchte hier mit einem Rollentausch beginnen. Da wir im Einzelsetting sind, gestalte ich den Rollentausch als Interview. Die Barriere macht im Interview deutlich, wie wichtig sie ist. Sie will sowohl den Jugendlichen als auch den Therapeuten schützen und fühlt sich groß, aber sehr gefordert. Sie berichtet im weiteren Verlauf darüber, wie schwierig es für sie ist, die wütenden Anteile auf beiden Seiten abzuwehren. Im folgenden Rollentausch mit sich selbst geht der Therapeut auf die Aussagen der Barriere ein. Er hat sich selbst bisher nicht als wütend erlebt, wohl aber als dem Jugendlichen gegenüber fordernd. Der Rollentausch mit dem Jugendlichen verläuft erst schleppend, schwankt hin und her zwischen Realität und dem Als-Ob im Bühnengeschehen. Der Therapeut hat es schwer, sich in die Rolle des Jugendlichen einzufühlen. Meine Frage, wie alt er in der Rolle ist, macht das Dilemma deutlich. „Ich weiß es nicht“, ist seine Antwort. „Vielleicht bin ich zwei Jahre alt, auch wenn alle sagen, ich bin 14 Jahre alt.“ Das abschließende Gespräch führe ich bewusst in der Gegenwart. Gemeinsam loten wir aus, welche Auswirkungen es in dem therapeutischen Setting für beide Seiten hat, wenn eine Person physisch sichtbar im jugendlichen Alter, in der mentalen Entwicklung aber deutlich jünger ist. Der Ergotherapeut möchte auf jeden Fall mit dem Jugendlichen weiterarbeiten und dabei das Angebot für ihn so weit senken, wie es seinem Entwicklungsalter entgegenkommt, so dass er nicht überfordert wird, und eine Beruhigung eintreten kann.*

Im Verlauf der Interaktionen durch Einfühlen und Rollentausch können sich Möglichkeiten für Klärung oder Veränderung entwickeln. Die Wut bekommt eine Stimme, kann im Zusammenspiel des Geschehens den eigenen Platz, das eigene Selbst erleben und erforschen. Genauso wie alle anderen Rollen auf der Bühne miteinander korrespondieren und die Beziehung neu definieren können.

Neben der individuellen Wut, die im psychodramatischen Spiel sichtbar und damit behandelbar wird, beschreibt Moreno basierend auf seinen Erfahrungen mit fragilen sozialen Systemen auch die Notwendigkeit „einer kollektiven Therapie, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den einzelnen Menschen unverändert zu lassen, d.h. ihn nur um so viel zu ändern, wie eine Neuorganisation seiner Gruppe dies als vorteilhaft erscheinen lässt.“[9] Er spricht dabei nicht direkt von Ärger oder Wut, beschreibt aber durch die Anziehungs- und Abstoßungskräfte die schwierigen Dynamiken in sozialen oder gesellschaftlichen Gruppen.

Im gesellschaftlichen Kontext erlebe ich derzeit die Wut als allgegenwärtig, und sie scheint sich in vielen Bereichen weiter zu steigern. Eigene Belange sollen bedingungslos durchgesetzt und Deutungen unterschiedlicher Wertesysteme allgemeinverbindlich gemacht werden. Der Raum für offene Begegnung dagegen scheint kleiner zu werden. Diese Formen des Umgangs verunsichern mich zunehmend, ebenso wie viele andere Menschen. Das Soziodrama bietet für Interessierte eine gute Möglichkeit, sich neue Zugänge oder ein anderes Verstehen zu erarbeiten.

Einen Zugang zu der Behinderung durch Wut und zur Aufhebung einer solchen Blockade habe ich in der Szene eines Soziodramas erlebt.

9 J. L. Moreno, Die Grundlagen der Soziometrie, Wege zur Neuordnung der Gesellschaft, Nachdruck der 3. Auflage von 1974, © 1996 Leske + Budrich, Opladen S. 5

*In der Corona-Zeit hatten wir uns als Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker zu einem Versuch zusammengeschlossen, um im Online-Verfahren die Möglichkeiten des politischen Soziodramas auszuloten.*

*In einem soziodramatischen Spiel mit dem Thema „Transgender und Feminismus – welche Gefahr geht von Transmenschen für den Feminismus aus?“ wurde eine Szene kreiert, die das Zusammentreffen einer Transfrau mit einer Feministin vor einer öffentlichen Damentoilette beleuchtete.*

*Nach der Erwärmung wurden die Rollen zusammengestellt, von einzelnen Personen ausgewählt und eingenommen. Wir arbeiteten mit den Möglichkeiten des Stegreif-Spiels, was bedeutet, dass alle Rollen aus dem persönlichen Erleben kreiert wurden. Auf der Online-Bühne waren eine Transfrau, eine Feministin, ein Toilettenmann, ein kleines Kind, eine „einfache“ Frau und eine junge Frau mit Menstruationsfragen. Die Feministin versperrte der Transfrau den Weg zur Toilette und damit allen anderen Beteiligten auch. Beide diskutierten in immer größerer wütender Erregung hin und her. Neben den beiden Streitenden sahen die anderen Frauen und das Kind keine Chancen, mit dem jeweiligen persönlichen Anliegen gehört zu werden. Erst als das Kind weinte, weil es doch so dringend zur Toilette musste, bugsierte die „einfache“ Frau das Kind und sich selbst couragiert an den Streitenden vorbei. An dieser Stelle endete das Spiel. Der Toilettenmann hatte sich in der gesamten Szene nicht um die Streitenden gekümmert, sondern war seinen Aufgaben nachgekommen. Eine Feedback-Runde beendete die Sitzung.*[10]

Die Vehemenz, mit der dieser Streit geführt wurde, hat mich lange Zeit beschäftigt. Auch wenn die Wut nicht explizit auf der Bühne stand, war sie doch sehr präsent. Von der Wut ausgehend zeigt mir dieses Spiel, in welchem Maß der Verlust an Begegnung Zugänge zur Verständigung blockiert.

Die beiden Streitenden blockierten sich in ihrer Wut gegenseitig, aber auch die Menschen um sie herum. Alle waren gefangen in diesem Streit. Es bedurfte der besonderen Anstrengung einer Außenstehenden, sich aus dem Bann zu lösen, die Blockade aufzuheben und aktiv zu werden. Die besondere Anstrengung und die Courage entwickelte die Frau, als die Not des Kindes sie berührte und sie die Verantwortung für das Kind übernahm. Trete ich einen Schritt zurück und sehe mir die Szene aus der Entfernung an, kann ich auch eine Blockade in der zeitlichen Begrenztheit für das soziodramatische Spiel sehen. Mit einem größeren Zeitrahmen hätte nach dieser Szene unter der Zuhilfenahme einiger soziodramatischer Techniken auf der Bühne ein Raum entstehen können, der die Grundlagen der gegenseitigen Wut ausleuchtet.

Allerdings darf nicht vergessen werden, dass die Besonderheiten des Online-Spielens die Agierenden vor besondere Herausforderungen stellten. Der fehlende direkte körperliche Kontakt schränkte den Resonanzraum, den wir auf der Bühne haben, deutlich ein. Es scheint, dass dieser Mangel durch die Übersteigerungen im Agieren unbemerkt ausgeglichen werden soll. Das lässt die Wut sicherlich zusätzlich größer und dramatischer erscheinen.

10 vergl.: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie Jahrgang 23- Ausgabe 1- April 2024 S. 80 ff

# Wie geht Psychodrama?

Um sich auf den Themenbereich der Emotionen einzulassen, zu denen auch Konflikte, Wut und andere aggressive Emotionen gehören, ist es sinnvoll, mit einem klar strukturierten Konzept zu arbeiten. Struktur gibt Klarheit, Übersicht und damit Sicherheit. „Die Bühne ist der Raum, in dem Wirklichkeit und Phantasie zusammen in Erscheinung treten. Das bisher Erlebte wird um- und neu definiert. Im wiederholenden Handeln werden alte Muster durchbrochen und neue Formen geschaffen, die zu einem neuen Ausgang führen.“[11] Damit im Ein- und Auftauchen zwischen Phantasie und Realität keine zusätzliche Verwirrung entsteht, braucht es die Sicherheit einer klaren Rahmung, einer Sicherheit, die für beide Seiten wichtig ist.

Psychodrama ist ein Behandlungs- und Beratungsformat, das in seiner Methode mit fünf grundlegenden Elementen arbeitet.

1. Die Bühne
2. Die Protagonistin/der Protagonist
3. Die Leitung
4. Die Hilfs-Ichs (die Antagonistin/der Antagonist)
5. Die Gruppe

**Die Bühne** ist der festgelegte Raum oder Rahmen, in dem die Szene erlebbar gemacht wird. Hierbei ist es ohne Bedeutung, ob es sich um eine räumlich große oder kleine Bühne handelt. Auch Tischbühnen oder andere kreative Formen für eine szenische Darstellung sind hilfreich. Die Bühne bildet den Resonanzraum, in dem der Begegnungsprozess entwickelt und erprobt werden kann.

In meiner Beratungsarbeit hat die Bühne in der Regel ihren Platz in der Mitte des Stuhlkreises. Hier spielen die Szenen und Aufstellungen oder finden die Visualisierungen statt. In der klassischen Psychodramagruppe bestimmt die Fragestellerin oder der Fragesteller den Platz der Bühne.

**Die Protagonistin oder der Protagonist** gibt mit der persönlichen Fragestellung das Geschehen auf der Bühne vor. Sie oder er stellt die eigene individuelle Welt dar und bleibt damit in der Selbstverantwortung, aber auch in dem Recht der eigenen Wahrnehmung und Deutung des Geschehens. In der Bearbeitung der Szene und dem weiteren Verlauf des Prozesses wird die Protagonistin oder der Protagonist von der Leitung durch verschiedene psychodramatische Techniken unterstützt.

**Die Leitung** hat vorrangig die Aufgabe, den Rahmen und Resonanzraum der Bühne und des Geschehens für die Protagonistin oder den Protagonisten zu sichern. Sie unterstützt das psychodramatische Spiel, indem sie eine Verbindung auf der emotionalen Ebene mit der Protagonistin oder dem Protagonisten eingeht, ohne die Freiheit und die Wahrnehmung der Agierenden einzuschränken. Sie bleibt dabei sensibel in der Wahrnehmung und fördert einen offenen und ehrlichen Kontakt.

Mit den Techniken des psychodramatischen Spiels, z.B. Rollentausch, Interview, Selbstgespräch, Doppeln und Spiegeln, unterstützt sie die Protagonistin oder den Protagonisten dabei, sich zu erforschen, auszuprobieren und neue Ressourcen zu entwickeln.

11 Katharina Witte, Der Weg entsteht beim Gehen in Praxis der psychodramatischen Supervision, Hrsg. Ferdinand Buer, © VS Verlag für Sozialwissenschaften 2004, S. 47

Bei der Entwicklung der Szene und der Anwendung der verschiedenen Techniken ist es mir wichtig, darauf zu achten, dass das Recht der Deutung ausschließlich bei der Protagonistin oder dem Protagonisten bleibt. Die emotionale Verbindung hilft mir, Grenzen wahrzunehmen oder auch den Wunsch, weiter zu erforschen.

**Die Hilfs-Ichs** (Antagonistin oder Antagonist) werden von der Protagonistin oder dem Protagonisten gewählt, um stellvertretend für reale Personen, Gegenstände, Bedürfnisse oder Gefühle auf der Bühne deren Platz einzunehmen. Sie übernehmen im Prozess des psychodramatischen Spieles Anteile, mit denen die Protagonistin oder der Protagonist im Rollentausch in Beziehung gehen kann. Somit dienen sie als Resonanz- oder Übertragungsfläche, die mit ihrer Dynamik eine Weiterentwicklung ermöglicht.

In der Regel sind alle Gruppenmitglieder gerne bereit, der Anfrage zur Übernahme einer Rolle nachzukommen.

**Die Gruppe** unterstützt die Protagonistin oder den Protagonisten darin, sichtbar zu werden. Sie bietet Solidarität und Ermutigung. Aus der Gruppe heraus werden die Hilfs-Ichs gewählt. Im Anschluss an das Spiel bietet die Gruppe der Protagonistin oder dem Protagonisten durch Zulassen des Mitgefühls die Möglichkeit der Rück-Integration und Stärkung der Selbstwahrnehmung.[12]

Das psychodramatische Spiel folgt einem klaren, strukturgebenden Schema. Dazu gehört die Erwärmung zu Beginn der gemeinsamen Aktivitäten und  drei Schritte am Ende eines jeden Spiels. Die Anleitung dieser vier Schritte liegt im Aufgabenbereich der Leitung.

**Die Erwärmung** – Jede psychodramatische Arbeit beginnt mit der Erwärmungsphase. Sie dient sowohl der individuellen Aktivierung, als auch der Einstimmung auf eine intensive gemeinsame Arbeit, um eine gute Interaktion und Begegnung zu ermöglichen.

**Das Entrollen** – Bevor das Spiel beendet wird, werden die Hilfs-Ichs aus den zuvor zugedachten Rollen entlassen. Dieser Vorgang ist wichtig, um den Hilfs-Ichs die Rückkehr in die Realität und die Gegenwart zu ermöglichen. Gerade starke, emotional aufgeladene Rollenübernahmen brauchen diese Unterstützung.

**Das Sharing** – Nach dem psychodramatischen Spiel bekommen alle Beteiligten die Möglichkeit, ihre eigenen Erlebnisse zu dem gezeigten Thema in der Gruppe mitzuteilen. Die Runde des Sharings hilft, die zuvor Agierenden, die sich im Spiel aus der Gruppe hervorgehoben haben, wieder zu integrieren und in der Gegenwart anzukommen. Ebenso können an dieser Stelle die Erlebnisse aller Beteiligten in der Identifikation mit dem Geschehen auf der Bühne mitgeteilt und losgelassen werden.

**Das Rollenfeedback** – In einer zweiten Runde teilen die vorherigen Hilfs-Ichs ihre eigenen Erlebnisse und Gefühle aus der jeweiligen Rolle während des Spiels mit. Während des Spielverlaufes halten sich die Hilfs-Ichs mit eigenen Interventionen zurück. Da ihre eigenen Empfindungen oder Erlebnisse jedoch auch zusätzliche Hilfestellung sein können, bekommen sie hier ihren Platz. Die vorherige Protagonistin oder der Protagonist können für sich entscheiden, was für sie oder ihn aktuell hilfreich ist.

12 vergl. dazu www.Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon/Blog: Was ist Psychodrama – Thomas Masselink 07.Mai 2025

# Zum Abschluss

**Die Rolle der Wut – ein Rollenfeedback**

In einer psychodramatischen Arbeit wurde ich von der Protagonistin in die Rolle der Wut gewählt. Gemeinsam mit zwei anderen Hilfs-Ichs, die weitere negative Emotionen verkörperten, standen wir in einer Reihe der Protagonistin gegenüber. Für sich selbst hatte die Protagonistin freundliche Helferinnen an die Seite gewählt. Der Wunsch der Protagonistin war es, sich aus erniedrigenden, wütenden oder hasserfüllten Kontakten lösen zu können. In meiner Rolle fühlte ich mich ausgesprochen stark und lebendig. Ich konnte ihr mit Macht entgegenrollen. Jede Reaktion der Protagonistin stärkte mich. Ich fühlte mich gesehen, genährt und erhaben. Die leise Stimme im Hinterkopf, die mir sagte: „Mach nicht zu heftig, sie ist auch ein zartes Wesen.“, konnte ich großzügig überhören. Im Verlauf des Spiels wurden die Helferinnen immer erfolgreicher. Der Kontakt zu mir versiegte merkbar. Meine Versuche, die Protagonistin weiter zu binden, scheiterten zunehmend. Das berührte mich zuerst gar nicht. Erst als die Protagonistin, geleitet von den Helferinnen, in eine entfernte Ecke der Bühne und damit aus dem Kontakt zu mir ging, wurde mir die Veränderung bewusst. Verdutzt stand ich mit den beiden anderen Emotionen auf der Bühne und fühlte mich haltlos und leer. Ich konnte nichts mehr tun, war verbrannt zu einem Häufchen Asche. Das Entrollen wurde zur Erlösung.

**Literaturliste**


Buckel, Christoph, Uwe Reineck, Mirija Anderl - Praxishandbuch Soziodrama © Beltz-Verlag 2021 1. Auflage

Buer, Ferdinand Prof. Dr., Vortragstext – Es geht um Lebensqualität! 12.03.2016 Edenkoben

Diederichs, Ulf, - Who´s who im Märchen – , © 1995 Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage 2002

Masselink, Thomas - Was ist Psychodrama – 08.September 2025 www.psychodrama-ems.de

Moreno, J. L. - Die Grundlagen der Soziometrie, Wege zur Neuordnung der Gesellschaft, Nachdruck der 3. Auflage von 1974, © 1996 Leske + Budrich, Opladen S. 5

Ropers, Inge-Marlen, - Stehen Sie doch einfach mal auf, © 2020 EHP – Verlag Andreas Kohlhage, Gevelsberg

Wiener, Ron, - Soziodrama praktisch © 2001 inScenario Verlag München

Witte, Katharina, - Der Weg entsteht beim Gehen - Praxis der psychodramatischen Supervision, ein Handbuch, Hrsg. Ferdinand Buer, 2. Auflage © VS Verlag für Sozialwissenschaften 2004

Von Ameln, Gerstmann, Kramer - Psychodrama © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2004

Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie Jahrgang 23- Ausgabe 1- April 2024 © Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Politisches Soziodrama, - Frank Sielecki, Lara Vincent, Siegfried Schütt, Therese Wunram-Falk,

# Institute für Psychodrama

**Psychodrama-Institut für Europa Landesverband Deutschland e. V.,**
Borgfelder Str. 54, 20537 Hamburg, Geschäftsstelle: Gudrun Winderlich
Mail: geschaeftsstelle@psychodramainstitut.de

**DFP Deutscher Fachverband für Psychodrama e. V.**
Hans-Loskant-Weg 33, 65929 Frankfurt am Main,
02233 – 94 99 157
Mail:. info@psychodrama-deutschland.de

**Psychodramaforum Berlin,**
Giesebrechtstraße 11, 10629 Berlin
Leitung: Gabriele Stiegler
Mail: stiegler@psychodramaforum.de

**ISI – Institut für Soziale Interaktion**
Grapentin und Partner
Bei der Christuskirche 4, 20259 Hamburg
Leitung: Christa Meyer-Gerlach, Alfred Hinz
Mail: service@isi-hamburg.org

**Institut für Psychodrama Dr. Ella Mae Shearon**
Pestalozzistraße 15, 30451 Hannover
Leitung: Thomas Masselink und Dagmar von Linde-Suden
www.psychodrama-ems.de/
Mail: info@psychodrama-ems.de

**Rheinland Institut**
Leitung: Kailasch von Unruh, Uli Markowiak, Kerstin Scotland
Geschäftsstelle: Springstr. 11, 45657 Recklinghausen
Mail: info@rheinland-institut.de

**Szenen Institut für Psychodrama, Köln**
Leitung: Stefan Flegelskamp, Andrea Winkler, Dr. Frank Sielecki
Barbarossaplatz 7, 50674 Köln
Mail: info@szenen-institut.de

**Maiconsulting GmbH & Co KG**
Psychodrama Institut Freiburg/Heidelberg
Leitung: Uwe Reineck
Hauptstraße 56, 79219 Staufen im Breisgau
Mail: info@psychodrama-freiburg.de

**Moreno Institut Stuttgart**
Leitung: Natalie Halevy
Gebelsbergstraße 9
70199 Stuttgart
Mail: mail@morenoinstitut.de

**Moreno Institut für Psychodrama, Soziometrie und Gruppenpsychotherapie gGmbH, Edenkoben/ Überlingen**
Leitung: Christian Stadler
Notburgastr. 6, 80639 München
info@moreno-psychodrama.de

**Joana Ferber**

# Wut in der Schule verstehen – Schulseelsorgliche Perspektiven für den pädagogischen Alltag

Bild: KI-generiert, designed by magnifio.com

**Joana Ferber,** Studienleiterin für Schulseelsorge am PTI der Nordkirche
Kontakt: E-Mail: joana.ferber@pti.nordkirche.de
Mobil: 0160 966 624 27

# Wut im Schulalltag – warum das Thema relevant ist

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie betreten montagmorgens die Klasse 8b. Die erste Stunde hat gerade begonnen. Noch bevor Sie etwas sagen können, fliegt ein Stift quer durch den Raum. Zwei Schüler schreien sich an. Eine Schülerin sitzt mit verschränkten Armen am Fenster und weigert sich demonstrativ, ihre Materialien herauszuholen. Andere lachen. Einige schauen weg. Die Stimmung ist angespannt. Sie versuchen zunächst, Ruhe hineinzubringen. Doch einer der Schüler reagiert sofort aggressiv: „Immer sind wir schuld!“

Noch bevor Sie die Situation richtig einschätzen können, merken Sie vielleicht bereits, wie auch in Ihnen etwas hochsteigt: Ärger über die Lautstärke. Stress, weil der Unterricht gerade entgleitet. Vielleicht auch Hilflosigkeit, weil unklar ist, was hier eigentlich passiert ist und wie sich die Situation beruhigen lässt, ohne weiter zu eskalieren.

Solche Situationen gehören für viele Lehrkräfte längst zum Schulalltag. Wut zeigt sich dabei auf unterschiedliche Weise: laut in Streitigkeiten, Beschimpfungen oder körperlichen Auseinandersetzungen; aber auch leise – etwa in Form von Rückzug, Verweigerung oder demonstrativer Gleichgültigkeit. Viele Lehrkräfte erleben dabei nicht nur die Wut von Schüler*innen, sondern auch eigene Gefühle von Gereiztheit, Überforderung oder Kontrollverlust. Nicht selten entsteht der Eindruck, dass Konflikte schneller eskalieren als früher, und dass emotionale Spannungen zunehmend Raum im Unterricht einnehmen. Diese Wahrnehmung steht nicht isoliert da. Aktuelle Jugendstudien zeigen, dass viele junge Menschen gegenwärtig unter erheblichem emotionalen Druck stehen. Schule wird damit zu einem Ort, an dem gesellschaftliche Belastungen sichtbar werden – häufig auch in Form von Wut.

Dieser Artikel geht deshalb von einer zentralen Annahme aus: Wut ist häufig nicht das eigentliche Problem. Sie kann Ausdruck tieferliegender emotionaler Belastungen sein – etwa von Überforderung, Ohnmacht, Unsicherheit oder Beschämung. Für Lehrkräfte stellt sich damit weniger die Frage, wie Wut möglichst schnell unterdrückt werden kann, sondern vielmehr: Wie lässt sich mit Wut so umgehen, dass Eskalationen reduziert und gleichzeitig die dahinterliegenden Bedürfnisse wahrgenommen werden können?

Wenn man sich Jugendstudien anschaut, die sich mit den Themen der Altersgruppe beschäftigen, lässt sich festhalten, dass Jugendliche in emotional belasteten Zeiten leben. Eine Feststellung ist dabei, dass Jugendliche pessimistischer als früher auf die Zukunft der Welt schauen und besorgt ob der weltpolitischen Lage erscheinen. Seien es Krieg, die Klimakrise oder gesellschaftliche Spannungen – Zukunftsunsicherheit scheint die Wahrnehmung zu prägen.[1]

1 vgl. bpb (2024): SINUS-Jugendstudie 2024 – „Wie ticken Jugendliche?“, https://www.bpb.de/die-bpb/presse/pressemitteilungen/549425/sinus-jugendstudie-2024-wie-ticken-jugendliche/ [abgerufen am 21.05.2026].

Hinzu kommen gesellschaftliche Veränderungen, die für Unsicherheit sorgen[2], ein gesamtgesellschaftlich sinkender Optimismus, der in der Folge zusätzlich emotional verunsichert.[3]

Zusammenfassend lässt sich also eine Lebenswirklichkeit Jugendlicher beschreiben, die von Unsicherheit und Zukunftsängsten geprägt ist. An einem Ort wie Schule, an dem viele Menschen unterschiedlichster Lebensrealitäten zusammenkommen und zwangsweise einen Großteil ihrer Zeit miteinander verbringen, erscheint es demnach logisch, dass diese gesellschaftlichen Belastungen emotional sichtbar werden – unter anderem eben durch Wut, die sich in diesem Kontext zeigen kann. Doch nicht nur die Lebensrealität und die demnach angespannte Gesamtsituation können als Katalysator für Emotionen fungieren.

## Schule als Ort von Scham, Bewertung und Sichtbarkeit

Ein Charakteristikum von Schule ist, dass ich keine Wahl habe, mit wem ich an diesem Ort bin. Vielleicht habe ich Glück, und die Menschen in meiner Klasse passen zu mir und ich zu ihnen, und es ergeben sich Freundschaften. Es kann aber auch sein, dass diese Menschen mir alles andere als positiv gegenüberstehen. Als Erwachsene haben wir die Wahl, wie viel wir von uns in Situationen preisgeben, in denen wir uns nicht wohlfühlen. Als Schüler*in habe ich darüber keine Kontrolle. Denn bedingt durch die Organisation von Schule bedeutet ein Klassenzimmer vor allem Folgendes: Sichtbarkeit, Vergleich, Leistungsbewertung und soziale Einordnung. Schule ist neben dem Lernort vor allem ein sozialer und emotionaler Lebensraum.[4] Dies bringt aber auch komplexe Sozialdynamiken mit sich.

Vielleicht können Sie sich an Momente aus Ihrer Schulzeit zurückerinnern, in denen Sie sich in der Situation unwohl gefühlt haben und vielleicht sogar Angst vor Bloßstellung hatten, Leistungsdruck verspürt haben oder den Druck der Gruppe erlebt haben. Klassischerweise passiert dies oft in Fächern wie Sport, Mathematik, Musik, Kunst oder den Sprachen – also Fächern, in denen vermeintliche Schwächen sichtbar werden und Leistungen sofort miteinander verglichen werden können. Es gibt aber auch noch weitere Momente: Ich kann mich daran erinnern, wie beschämend ich es empfand, wenn Noten von Klassenarbeiten oder Zeugnissen laut vor der Klasse vorgelesen wurden. Ich erinnere mich daran, wie unangenehm der Weg nach vorne zur Lehrkraft in diesem Moment war: Mein Gesicht wurde rot, und ich fühlte mich schlecht, vielleicht tuschelten einzelne Mitschüler*innen miteinander, vielleicht lachte jemand oder schaute mich an. All diese Momente reichten aus, damit ich mich bloßgestellt und beschämt gefühlt habe. Eine ähnliche Situation beschreibt auch Stephan Marks in seinem Artikel *Scham, die tabuisierte Emotion. Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft:* „Ich erinnere mich an eine Situation als Schüler, als ich nach vorne gerufen wurde. Aufgrund einer ungeschickten Antwort lachten meine Mitschüler – und danach ging gar nichts mehr. Die Physik-Formel, die ich fünf Minuten zuvor noch im Kopf hatte, war mir in diesem Moment nicht verfügbar. Scham macht das, was umgangssprachlich als ‚dumm' bezeichnet wird."[5] Aber wieso entsteht Scham in solchen Momenten?

2 vgl. Shell (2024): Zusammenfassung der Shell Jugendstudie 2024, https://www.shell.de/about-us/initiatives/shell-youth-study-2024/information/_jcr_content/root/main/section/call_to_action_copy/links/item0.stream/1730903501282/d8b545435fc2799eb6044e48b4a9fcc-c80b95b2d/ap-shell-jugendstudie-zusammenfassung-barrierefrei.pdf [abgerufen am 21.05.2026].
3 vgl. Barmer (2026): Repräsentativumfrage unter Jugendlichen für BARMER 2025/2026 – Zukunftsoptimismus und Lebenszufriedenheit, https://www.barmer.de/resource/blob/1486284/3d4390ea698238a65aa46f5bdbb62d26/sinus-zukunftsoptimismus-data.pdf [abgerufen am 21.05.2026].
4 vgl. Gutmann et al., 2014, S. 23.
5 Marks, Stephan (2017): Scham, die tabuisierte Emotion. Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft, https://www.v-k-r.de/export/sites/vkr/.content/.galleries/downloads/2017-4-s20-23-scham_die_tabuisierte_emotion.pdf [abgerufen am 21.05.2026].

Scham gehört, nach Stephan Marks, zum menschlichen Leben dazu, da sie ein unangenehmes Gefühl darstellt, das alle Menschen kennen.[6] Marks beschreibt das Gefühl folgendermaßen: „Scham ist ein sehr peinigendes Gefühl, das selten in Worte gefasst wird. Sie ist eng mit Körperreaktionen verbunden: Erröten, Senken des Blicks, Sich-Zurückziehen oder Im-Erdboden-versinken-Wollen.“[7] Dabei ist wichtig: Man unterscheidet zwischen gesunder und pathologischer Scham und der Beschämung. Beschämung kommt von außen, beispielsweise von anderen Menschen oder der Gesellschaft[8]. Dies sind zum Beispiel die Situationen im Klassenzimmer. Scham bezieht sich auf die eigene Leistung eines Menschen, zum Beispiel, wenn uns ein Fehler unterläuft oder unsere Grenzen missachtet werden. Dabei wird vernünftiges Denken unmöglich. Wenn ein Mensch Scham empfindet, werden die höheren Gehirnfunktionen durch das vegetative Nervensystem ersetzt, welches darauf ausgerichtet ist, der Angstquelle (bei Scham werden dieselben Gehirnregionen aktiviert wie bei Angst) zu entkommen. Damit reduziert sich alles Verhalten auf die primitiven Schutzmechanismen: Angreifen, Fliehen oder Verstecken.[9] Wir reagieren nur noch, anstatt zu agieren. Es lassen sich dabei unterschiedliche Formen der Scham unterscheiden: Schamgefühle infolge von Missachtung, Grenzverletzung, Ausgrenzung oder Integritäts-Verletzung.[10] Außerdem kann man bei allen Formen einen Unterschied zwischen „gesunder“ und „pathologischer“ Scham kennzeichnen: „Gesunde Scham kann von Betroffenen noch verarbeitet und integriert werden, d.h. ihre Entwicklungsimpulse können wahrgenommen werden. Pathologische Scham bedeutet jedoch, dass die sich schämende Person von Schamgefühlen überflutet wird (‚die Scham hat mich‘). Einen Fehler gemacht zu haben, wird dann erlebt als ‚ein Fehler sein‘.“[11] Ich erläutere dies an einem Beispiel: Ich möchte Fahrradfahren lernen. Bei meinen Versuchen, dies eigenständig zu können, stürze ich vor den Augen meiner Freund*innen und verletze mich dabei. Dafür schäme ich mich. Gesunde Scham könnte bei mir nun den Entwicklungsimpuls erzeugen, daraus zu lernen, damit ich nicht mehr stürze. Pathologische Scham könnte sich darin zeigen, dass ich davon ausgehe, dass ich Fahrradfahren gar nicht lernen kann, da ich das Problem bin, und als Konsequenz damit aufhöre. Ich kann keine Überwindung und Entwicklung des Schamgefühls erlangen.

Diese Entwicklungen sind aber die positiven Funktionen, die Scham für den Menschen erfüllt: Dadurch, dass sie prinzipiell ein unangenehmes Gefühl ist, möchte ich dieses als Mensch vermeiden. Wird die Scham jedoch pathologisch, kann es sein, dass einer Person beispielsweise das Bewusstsein für ihre Würde verloren geht und ihre Fähigkeit eingeschränkt ist, ihre Würde zu wahren.[12] Erkennbar kann dies etwa daran sein, dass ein Mensch einen scheinbar unerfüllbaren Hunger nach Anerkennung entwickelt und bereit ist, alles für Anerkennung und Zugehörigkeit zu machen.[13]

Bild: designbox123, Magnific.com

6 vgl. Marks, 2018, S.22.
7 Marks, 2018, S.22.
8 vgl. Marks, 2010, S.32.
9 vgl. Marks, 2018, S.24.
10 vgl. Marks, Stephan (2017): Scham, die tabuisierte Emotion. Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft, https://www.v-k-r.de/export/sites/vkr/.content/.galleries/downloads/2017-4-s20-23-scham_die_tabuisierte_emotion.pdf [abgerufen am 21.05.2026].
11 Marks, 2018, S.23.
12 vgl. Marks, 2010, S.44.
13 vgl. Marks, 2018, S.29f.

## Was hinter Wut stehen kann

Wieso ist dieser Exkurs relevant, wenn es um das Thema Wut in der Schule geht? Zunächst einmal bleibt festzuhalten, dass Würde eng mit Scham verknüpft ist und darüber hinaus eng mit uns als Menschen: „Die Würde eines Menschen umfasst seine Integrität, d.h. sein Streben danach, die genannten Facetten seines Selbst zu integrieren und ein sinnvolles, werteorientiertes Leben zu führen. Würde existiert jedoch nicht im luftleeren Raum, sondern ist eingebettet in Beziehungen: Jeder Mensch benötigt auch Zugehörigkeit und Anerkennung [...]. Jedoch nicht nur in oberflächlicher Weise [...], sondern in dem, was einem wesentlich ist: Es geht darum, anerkannt zu werden und dazuzugehören in seinem Selbst.“[14] Marks schlussfolgert: „Die Würde eines Menschen zu wahren bedeutet, ihn in seinen Grundbedürfnissen nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung anzunehmen und zu unterstützen.“[15]

Dies erklärt, warum Scham ein so unangenehmes Gefühl darstellt, welches wir schnellstmöglich loszuwerden oder ganz zu vermeiden versuchen. Eine Strategie dafür kann sein, Situationen zu vermeiden, in denen ich bloßgestellt werden könnte[16]. Dies kann in der Schule beispielsweise dadurch geschehen, dass ich ausgelacht werde, weil ich eine falsche Antwort im Unterrichtsgespräch gebe, oder dass eine Lehrkraft einen lustig gemeinten Spruch über mich macht, der mich aber in dem Moment vor der Klasse bloßstellt. Eine andere Strategie könnte in diesem Moment sein, empfundene Scham in Schamlosigkeit umzuwandeln. Dafür gibt es verschiedene Mechanismen der Scham-Abwehr. Als Beispiele kann man hier auszugsweise nennen:

- Beschämung und Verachtung – ich zwinge andere dazu, sich zu schämen
- Anpassung – durch Disziplin versuche ich, Schamgefühle zu vermeiden
- Projektion – ich projiziere Eigenschaften, für die ich mich schäme, auf andere
- Arroganz – eigene Unsicherheiten zu verbergen
- Zynismus – eine Form der Verachtung, die sich gegen Menschen richtet
- Negativismus – ablehnende, negative Grundhaltung
- *Wut, Trotz, Gewalt: ich kann Ohnmacht zu Macht wenden. Ich bin lieber ein Täter als ein Opfer oder ein Nichts und kann somit aus Passivität Aktivität machen.*
- Perfektionismus – eine übersteigerte Form des Ehrgeizes, die mich bis zur Selbstdestruktion arbeiten lässt[17]

Diese unvollständige Auflistung unterschiedlicher Scham-Abwehr-Mechanismen führt vor Augen, wieso Scham im Kontext von Wut eine große Rolle spielt, vor allem in schulischen Zusammenhängen. Natürlich entsteht nicht jede Wut aus Scham. Wut kann ebenso Ausdruck von Angst, Überforderung, Frustration oder auch erlernte Konfliktdynamik sein. Jedoch fokussiere ich mich in diesem Artikel auf den Zusammenhang von Scham und Wut, denn dieser erscheint mir für den Kontext Schule von Relevanz. Ich arbeite selbst als Lehrerin an einem Gymnasium und kann dennoch folgende Tatsache nicht verleugnen: Schule kann für viele Kinder, Jugendliche und auch Lehrkräfte ein Ort hoher emotionaler Belastung sein. Für Lehrkräfte deswegen, da sie öffentlich durch Eltern, Politik oder mediale Berichterstattung entwürdigt werden und für Schüler*innen, weil sie sich im Unterricht häufig missachtet oder bloßgestellt fühlen.[18] Die Schule scheint somit alles andere als ein Ort der Würde zu sein, an dem Menschen anerkannt, gesehen, geachtet und in ihren Grenzen respektiert werden.

14 Marks, 2010, S.44.
15 Marks, 2010, S.45.
16 vgl. Esswein, Ann/ van Vugt, Sebastian (2025): Erkundungen eines ungeliebten Gefühls. Jenseits der Scham dann das Paradies?, https://www.deutschlandfunk.de/scham-schuldgefuehl-psychologie-emotion-selbstwert-peinlich-100.html [abgerufen am 23.05.2026].
17 vgl. Marks, 2018, S.26f. oder Marks, 2010, S.45-51.
18 vgl. Marks, 2010, S.13.

Dies stellt ein Problem dar, da Verletzung der Würde und Scham-Abwehr häufig Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen haben. „Wenn z.B. das Klima einer Schule durch Beschämung, Verachtung, ‚Coolness', Gewalt oder ‚Sich-klein-Machen' beherrscht wird, dann ist Lernen, Wachstum, Entwicklung blockiert."[19]

Wenn Wut in der Schule auftritt, betrifft das selten nur die Schüler*innen. Auch Lehrkräfte erleben solche Situationen häufig emotional intensiv.

Ein Schüler ruft beispielsweise quer durch den Raum: „Sie haben ja sowieso keine Ahnung!" Die Lehrkraft reagiert scharf vor der ganzen Klasse: „Jetzt reicht es endgültig!" Der Schüler fühlt sich bloßgestellt, reagiert noch aggressiver, Mitschüler*innen lachen oder feuern die Situation an. Innerhalb weniger Sekunden verschiebt sich der Konflikt: Nicht mehr der ursprüngliche Anlass steht im Mittelpunkt, sondern Autorität, Gesichtsverlust und Beschämung. Gerade solche Dynamiken erschweren jedoch das, was für eine Deeskalation eigentlich notwendig wäre: die Wiederherstellung von Sicherheit und Würde. Denn Menschen, die sich beschämt oder bloßgestellt fühlen, reagieren häufig nicht ruhiger, sondern noch defensiver, aggressiver oder verschlossener.
Hier kann Schulseelsorge eine entlastende Funktion übernehmen. Sie arbeitet nicht primär im Rahmen von Bewertung, Leistungsdruck oder Disziplinierung. Dadurch entstehen Gesprächsräume, in denen Schüler*innen nicht sofort mit Sanktionen rechnen müssen. Ein Gespräch in der Schulseelsorge verfolgt deshalb häufig zunächst nicht das Ziel, Verhalten schnell zu korrigieren, sondern zu verstehen, was hinter der Wut steht. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass ein Schüler nach einem Konflikt nicht sofort erneut mit Vorwürfen konfrontiert wird, sondern zunächst erzählen darf, was ihn eigentlich so wütend gemacht hat. Vielleicht stellt sich heraus, dass hinter dem aggressiven Verhalten eine massive Kränkung, Überforderung oder das Gefühl steht, ständig vor anderen zu versagen. Genau an diesem Punkt kann Schulseelsorge dazu beitragen, Eskalationen zu unterbrechen und neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Was ist Schulseelsorge genau? Schulseelsorge begleitet Menschen im Lebensraum Schule – in Krisen, Gesprächen und alltäglichen Belastungssituationen. In Schule wird Schulseelsorge oft durch Krisenintervention bekannt, allerdings umfasst die Arbeit viel mehr. So kann es um seelsorgliche Gespräche mit Einzelnen gehen, aber auch um Gruppenangebote, Angebote für die Schule als System oder auch das direkte Umfeld der Schule.[20] Schulseelsorge arbeitet sowohl präventiv als auch in Krisensituationen und richtet sich an alle Menschen im System Schule. Sie kann einen Beitrag zum Lebensort Schule leisten.[21] Dabei ist ein wichtiger Aspekt, dass alle Angebote der Schulseelsorge freiwillig sind. Damit unterscheidet sie sich auch von Schulsozialarbeit, deren Angebote nicht immer nur auf Freiwilligkeit basieren.[22]

Zusammengefasst leistet Schulseelsorge einen Beitrag für Schulkultur und -entwicklung, abseits von Kontrolle und Bewertung, da Freiwilligkeit und Offenheit der Angebote für alle an Schule Beteiligten die grundlegenden Merkmale sind. Dies gilt immer in Abhängigkeit von den Bedingungen vor Ort, aber Schulseelsorge hat prinzipiell die Möglichkeit, außerhalb des organisierten Schultages zu arbeiten und ist nicht auf die Zeitvorgaben der Unterrichtsstunden angewiesen. Dennoch ist die institutionelle Realität ein Faktor, der die Arbeit sehr einschränken kann: sei es durch Zeitmangel aufgrund von beispielsweise Lehrkräftemangel, strukturellen Grenzen innerhalb der Organisation der Schule oder auch Rollenkonflikten, die schulintern bestehen. Somit ist die Arbeit der Schulseelsorge immer abhängig von dem System Schule, in dem sie agiert, und kann daher grundsätzlich unterschiedlich gestaltet sein. Die Anmerkungen in diesem Artikel beziehen sich auf die allgemeinen Möglichkeiten und Merkmale der Schulseelsorge.

19 Marks,2018, S.28.
20 vgl. Gutmann et al., 2014, 22-24.
21 vgl. Gutmann et al., 2014, S. 23.
22 vgl. Gutmann et al., 2014, S.87f.

## Schulseelsorgliche Perspektiven auf Wut

Was bedeuten die bisher zusammengetragenen Aspekte konkret für die Arbeit mit Menschen, die Wut empfinden?

Wie bereits beschrieben, kann Schulseelsorge Räume eröffnen, in denen Zeit und die Möglichkeit dafür da sind, über Emotionen und Situationen ins Gespräch zu kommen. Dazu eignen sich unterschiedliche Methoden. Einen Ausschnitt davon möchte ich in diesem Artikel als konkretes Beispiel beschreiben: die Herangehensweise aus den sogenannten HSN-Kursen: Helfen in seelischer Not. Seit mehr als zwei Jahren werden im Raum der Nordkirche sogenannte HSN-Kurse angeboten. Sie richten sich bewusst an Menschen ohne psychologisches oder seelsorgliches Vorwissen und sollen dabei unterstützen, seelische Notlagen im Alltag besser wahrzunehmen und angemessen darauf reagieren zu können. Die Kurse werden beispielsweise mit Kollegien an Schulen durchgeführt und von speziell geschulten Anleitenden begleitet. Dabei geht es nicht darum, Lehrkräfte therapeutisch auszubilden. Vielmehr sollen sie Sicherheit für Situationen gewinnen, die vielen aus dem Schulalltag vertraut sind: Was tue ich, wenn ein Schüler plötzlich von Überforderung erzählt? Wie spreche ich jemanden an, der sich stark zurückzieht oder auffällig aggressiv reagiert? Und wie kann ich helfen, ohne mich allein verantwortlich zu fühlen?

Das Konzept orientiert sich dabei bewusst an einem Erste-Hilfe-Kurs. So wie Erste Hilfe keine ärztliche Behandlung ersetzt, sollen auch die HSN-Kurse keine Therapieausbildung vermitteln. Ziel ist vielmehr eine „seelische Erstversorgung“: aufmerksam werden, ansprechbar sein und wissen, welche nächsten Schritte hilfreich sein können.

Ein zentrales Prinzip des Konzeptes ist seine Niedrigschwelligkeit. Die Kurse setzen kein psychologisches Vorwissen voraus. Ziel ist keine Therapieausbildung, sondern Sicherheit im Umgang mit emotional belasteten Situationen.

Deshalb ist das HSN-Konzept inzwischen auch fester Bestandteil unserer Weiterbildung Schulseelsorge. Es gehört zu den ersten Kompetenzen, die Schulseelsorgende erwerben, um im schulischen Alltag sicherer mit emotionalen Krisen und seelischen Belastungen umgehen zu können.[23]

Die Basis für alles Handeln nach HSN ist die folgende Handlungskette: Hinschauen-Sprechen-Netzwerken.

Hinschauen zu der anderen Person, die in seelischer Not ist, die betroffene Person (an)sprechen und im Zweifelsfall an das Netzwerk weiter verweisen, wenn notwendig. Doch wie gelingt dieser schwierigste Schritt, das Ansprechen eines Menschen in seelischer Not? Dafür beziehe ich mich auf die Informationen, die innerhalb der beschriebenen HSN-Kurse verwendet und vermittelt werden.[24]

23 vgl. HSN-Helfen in Seelischer Not, 2025.
24 vgl. HSN-Helfen in Seelischer Not, 2025.

# Praktische Handlungsperspektiven

### Wut wahrnehmen

Zunächst einmal gilt es festzustellen, dass ein Mensch in einer seelischen Notlage ist. Bei Wut ist dies sehr häufig offensichtlich, da Wut meistens mit folgenden Symptomen einhergeht: Muskelanspannung, lautes Sprechen oder ein rotes, heißes Gesicht. Wie schon beschrieben, erfüllt Wut die Funktion, uns anzuzeigen, dass unsere Ziele oder Werte verletzt oder bedroht werden. Demnach benötigt eine Person, die wütend ist, vor allem das Gefühl, dass eigene Grenzen und damit auch der eigene Schutz wiederhergestellt oder gewahrt werden. Eine Person, die wütend ist, kann um sich schlagen, schreien oder auch ganz verkrampft in sich gekehrt erscheinen.

### Menschen in Wut ansprechen

Der schwierigste Schritt in diesem Moment ist, diese Person anzusprechen beziehungsweise ihr Unterstützung anzubieten. Dafür kann es hilfreich sein, der betroffenen Person zu signalisieren, dass sie ernst genommen wird in ihren Gefühlen. Dies kann durch einen Satz wie: „Du bist mir wichtig." oder „Ich bin jetzt gerne für dich da!" geschehen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass im Vordergrund keine Bewertung oder Verurteilung der gezeigten Emotion steht, sondern dass wir als derjenige, der Unterstützung anbietet, eher auf der Ebene einer Beschreibung und Beobachtung des Gesehenen verbleiben. Zu Beginn eines Gesprächs geht es nicht darum, sofort Lösungen anzubieten. Hilfreich ist zunächst eine beobachtende Sprache. Statt vorschneller Bewertungen können Formulierungen helfen wie: „Das macht dich gerade ganz schön wütend, oder?" Oder allgemeiner: „Was brauchst du von mir?" und „Kannst du dir vorstellen, dass wir gemeinsam in Ruhe darüber sprechen?" Sie vermitteln: Deine Gefühle werden wahr- und ernstgenommen. Dadurch kann Deeskalation möglich werden.

### Deeskalierend handeln

Für eine Deeskalation können mehrere Aspekte hilfreich sein. Als Strategie kann es helfen, einen geschützten Ort auch räumlich herzustellen, um zum Beispiel Öffentlichkeit zu reduzieren und damit einen weiteren Faktor für eine Beschämung zu eliminieren. Dies kann zusätzlich bedeuten, dass wir körperlich eher auf Abstand bleiben, aber durch eine offene Körperhaltung Gesprächsbereitschaft signalisieren. Dabei ist es wichtig, je nach Form der Wut (gerade, wenn wir in einem Bereich von Aggression sind), auf die eigene Sicherheit zu achten und selbst in der Situation ruhig zu bleiben. Hilfreich kann zusätzlich sein, dass Bewegung angeboten wird: Wenn man voller Wut ist, ist es meistens wenig hilfreich, sich zu einem ruhigen Gespräch hinzusetzen. Ein Gespräch im Gehen kann deutlich entlastender wirken. Selbstverständlich sind diese Interventionen erst möglich, wenn eine gewisse Form der Beruhigung erfolgt ist. Die kann ich erreichen, indem ich beispielsweise den Moment der Wut aushalte und der Wut somit Raum gebe, dass sie da sein darf. Danach können Gesprächsangebote hilfreich sein. Entscheidend ist dabei eine offene Haltung: Nicht sofort überzeugen oder Lösungen vorgeben, sondern zunächst verstehen wollen, was die betroffene Person gerade braucht.

### Eigene Unsicherheit aushalten

Es ist völlig normal, dass ich als beratende Person eigene Unsicherheit erlebe und mich überfordert oder gestresst fühle. Wichtig ist nicht, dass mir dies nicht passiert, sondern dass ich diese Gefühle wahrnehme und eventuell verbalisiere. Dies kann zum Beispiel geschehen durch: „Ich bin mir gerade unsicher, was für dich in dieser Situation unterstützend sein kann." Oder: „Ich bin mir unsicher, wie es dir gerade geht, kannst du mir das sagen?" Dies kann eine vertraute Atmosphäre schaffen, die es meinem Gegenüber erleichtert, sich zu öffnen und über die eigenen Emotionen zu sprechen. Entscheidend ist weniger die perfekte Lösung als die Bereitschaft, emotionale Belastungen wahrzunehmen und anzusprechen.

**Grenzen pädagogischen Handelns**

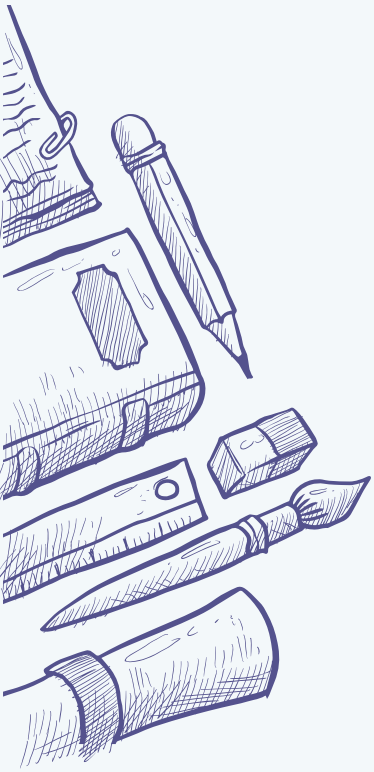
Mir ist an diesem Punkt wichtig zu erwähnen, dass Unterstützung natürlich jederzeit abgelehnt werden kann – eines der Prinzipien der Schulseelsorge ist schließlich die Freiwilligkeit. Dies gilt es als Person, die unterstützen möchte, zu akzeptieren. Vielleicht bin ich schlichtweg die falsche Person, vielleicht ist der Moment nicht der richtige, vielleicht benötigt es mehr Zeit. Ich kann meine Hilfe aber jederzeit wiederholt anbieten und somit signalisieren, dass eine Aussage wie: „Ich bin jetzt für dich da." auch in weiteren Momenten gelten kann.

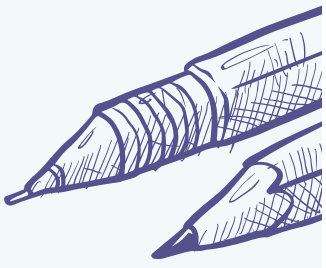
## Die Rolle der Lehrkraft

Auch wenn ich als Lehrkraft ohne schulseelsorgliche Weiterbildung in eine Situation gerate, in der ich Wut durch einen Schüler/ eine Schülerin erlebe, können diese Prinzipien für mich hilfreich sein. Wahrscheinlich habe ich nicht die Möglichkeiten, den Ort zu wechseln oder ein Gesprächsangebot, parallel zum eigenen Unterricht, zu machen, aber wenn ich nicht mit einer Bewertung oder Vorverurteilung in die Situation gehe, sondern zunächst beobachte, kann dies als deeskalierende Strategie funktionieren.

## Wut verstehen verändert Schule

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Wut zu verstehen Schule verändern kann. Wut erscheint häufig als Ausdruck von Belastung, als Schutz vor Beschämung und Reaktion auf Ohnmacht. Schule benötigt für diese Momente emotionale Sensibilität, Beziehung und Schutz vor Beschämung. Dies kann durch die beschriebenen Ideen erreicht werden, wenn Beziehung vor Leistungsgedanken geht, und ich als Lehrkraft mir zutraue, in Notsituationen zu reagieren und nicht über diese hinwegzugehen. Denn Jugendliche erleben Schule unter erheblichem emotionalen Druck. Dafür kann auf der einen Seite die Schulseelsorge ein hilfreiches Standbein sein. Aber auch als Lehrkraft kann ich deeskalierend einwirken und mich darum bemühen, dass der eigene Klassenraum mehr zu einem möglichst sicheren Ort wird, an dem Würde und Akzeptanz vorherrschen. Nicht jede Wut lässt sich verhindern, und nicht jede Wut entsteht aus Scham. Aber Wut kann verstehbar und weniger verletzend werden, wenn Schule sichere Räume schafft.





**Literaturverzeichnis:**


Barmer (2026): Repräsentativumfrage unter Jugendlichen für BARMER 2025/2026 – Zukunftsoptimismus und Lebenszufriedenheit, https://www.barmer.de/resource/blob/1486284/3d4390ea698238a65aa46f5bdbb62d26/sinus-zukunftsoptimismus-data.pdf
[abgerufen am 21.05.2026].

bpb (2024): SINUS-Jugendstudie 2024 – „Wie ticken Jugendliche?“, https://www.bpb.de/die-bpb/presse/pressemitteilungen/549425/sinus-jugendstudie-2024-wie-ticken-jugendliche/ [abgerufen am 21.05.2026].

Esswein, Ann/ van Vugt, Sebastian (2025): Erkundungen eines ungeliebten Gefühls. Jenseits der Scham dann das Paradies?, https://www.deutschlandfunk.de/scham-schuldgefuehl-psychologie-emotion-selbstwert-peinlich-100.html [abgerufen am 23.05.2026].

Gutmann, Hans-Martin et al. (2014): Praxisbuch Schulseelsorge, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG.

HSN – Helfen in Seelischer Not. Der HSN Ersthelfer:innen-Kurs. Kurzmanual für Anleitende. Praxisteil [unveröffentlichtes internes Dokument] Regensburg: Universität Regensburg; 2025 Jun.

Marks, Stephan (2010): Die Würde des Menschen oder: der blinde Fleck in unserer Gesellschaft, 1. Auflage, Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus.

Marks, Stephan (2017): Scham, die tabuisierte Emotion. Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft, https://www.v-k-r.de/export/sites/vkr/.content/.galleries/downloads/2017-4-s20-23-scham_die_tabuisierte_emotion.pdf [abgerufen am 21.05.2026].

Marks, Stephan (2018): Menschenwürde und Scham, in: Alexandra Grund-Wittenberg/ Ruth Poser (Hrsg.), Die verborgene Macht der Scham. Ehre, Scham und Schuld im alten Israel, in seinem Umfeld und in der gegenwärtigen Lebenswelt, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG, S. 19-35.

Shell (2024): Zusammenfassung der Shell Jugendstudie 2024, https://www.shell.de/about-us/initiatives/shell-youth-study-2024/information/_jcr_content/root/main/section/call_to_action_copy/links/item0.stream/1730903501282/d8b545435fc2799eb6044e48b4a9fccc80b95b2d/ap-shell-jugendstudie-zusammenfassung-barrierefrei.pdf [abgerufen am 21.05.2026].


**Hilfreiche Quellen:**

Weiterbildung Schulseelsorge, organisiert durch das Pädagogisch-Theologische Institut der Nordkirche:
weitere Informationen finden Sie unter: https://schule.pti.nordkirche.de/arbeitsfelder/schulseelsorge

Helfen in Seelischer Not (HSN): https://www.junge-nordkirche.de/programm/hsn-kurse/

**Donata Oerke**

# Vom Umgang mit positiver Aggression in der Schule

Bild: KI-generiert, designed by magnific.com

**Donata Oerke** (GO 2 consult, Seminare, Beratung, Supervision )
Kontakt: E-Mail: oerke@go2consult.de
Mobil: 0152 530 031 13

Foto: Barbara Schöning

# Vom Umgang mit positiver Aggression in der Schule

Stell dir vor, Schule wäre ein Wohlfühlort, ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche mit Freude lernen; an dem sie sich Wissen aneignen; an dem sie ihre mitmenschlichen Fähigkeiten ausbauen können; an dem sie lernen, verantwortungsvoll mit sich selbst, mit anderen und mit ihrer Umwelt umzugehen. Ist das nicht eine Vision, bei der dir warm ums Herz wird? Und für die sich einzusetzen, es sich lohnen würde?

Ein wichtiges Augenmerk liegt in dieser Vision auf dem Umgang mit Gefühlen. Der Umgang mit den eigenen Gefühlen und wie man auf die Gefühle anderer reagiert, will erprobt werden. Besonders herausfordernd ist der Umgang mit Aggression. Auch dabei kann Schule ein Ort des Lernens werden. Die so genannten „Soft Skills“ haben eine wichtige Funktion für ein gutes Zusammenleben in unserer Gesellschaft, und ein gekonnter Umgang damit entlastet unser soziales System.

Allerdings sind die Zahlen für Mobbing an den Schulen in den vergangenen zehn Jahren erschreckend gestiegen. Aus einer Studie der OECD von 2022 geht hervor, dass 7% der Schülerinnen und Schüler in der Schule häufig und 12% mehrmals im Monat Mobbing erleben. 21 % sind von Cybermobbing betroffen. Würde mehr Energie in das Erlernen von Gefühlsmanagement investiert werden, so würde sich das für den Einzelnen und die Gesellschaft auszahlen: bessere psychische Gesundheit, höhere Resilienz, weniger häusliche Gewalt, geringere Suchtanfälligkeit und eine bessere Selbstwahrnehmung, die das Risiko von Burnout oder Depression reduziert. Denn an all diesen Problemen hat ein ungesunder Umgang mit Aggression einen Anteil. Hier kann Schule Sinn stiftend wirken, wenn neben der Vermittlung von Inhalten auch das Erlernen sozialer Fähigkeiten, vor allem der Umgang mit Gefühlen, Bedeutung bekommt.

Stell dir vor, es gäbe so einen Ort, an dem du lernst, dich auf das Leben vorzubereiten; an dem du lernst, wie du mit deinem Ärger umgehst; wie du deine Wut ausdrückst, ohne dich selbst und andere zu verletzen. Diese Vision kann Wirklichkeit werden, wenn wir uns dem Thema stellen.

Ziel wird es sein, Lehrkräfte und Eltern dabei zu unterstützen,

- Aggression als Signal zu verstehen,
- einen lebensförderlichen Umgang damit zu erlernen,
- die Dynamiken einer unguten Eskalation früh zu erkennen,
- über konstruktive Wege zur Klärung von Konflikten zu verfügen
- und dabei dem Leitgedanken zu folgen: Aggressionsarbeit ist Friedensarbeit.

## 2. Was ist Aggression? Antriebskraft statt Zerstörungswut

Viele Menschen verbinden Aggression automatisch mit etwas Negativem: außer sich sein, die Kontrolle verlieren, Angst, Schmerzen, Ohnmacht, Gewalt, Blut. Dabei ist Aggression ursprünglich neutral. Im Kern meint Aggression „an etwas herantreten“ (aggredi) und „in Angriff nehmen“. Das heißt: Aggression ist eine menschliche Antriebsenergie, kein Charakterfehler.

Psychologisch betrachtet steht Aggression für Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn. Dabei gilt:

- Ärger = die kleine Wut
- Zorn = die riesengroße Wut

Wichtig für Schule und Elternhaus: Wenn wir Aggression nur als Problem sehen, reagieren wir meist mit Abwehr, Strafe oder moralischer Empörung. Wenn wir Aggression dagegen als hilfreiches Signal und konstruktive Energie verstehen, können wir sinnvoll handeln: Wir lernen, das Gefühl ernst zu nehmen, ohne die Person abzuwerten; aber auch ohne ein destruktives Verhalten durchgehen zu lassen.

## 3. Das biologische Ärgerprogramm: Warum Wut das Denken blockiert

Ärger und Wut stammen aus einem biologischen Überlebensprogramm, das älter ist als die Steinzeit. Es dient dem Überleben des Einzelnen, so wie Sexualität dem Überleben der Art dient. Wenn der Ärgermodus „anspringt“, reagiert der Körper: Das Herz schlägt schneller, der Organismus ist in Alarmbereitschaft, Beine und Arme sind bereit zu fliehen oder zu kämpfen. Die Denkfähigkeit ist reduziert, denn Denken dauert in akuter Gefahr und in Stresssituationen zu lange und ist zu energieaufwändig. Stattdessen übernimmt das Reptiliengehirn die Führung.

Daraus resultiert ein entscheidender Punkt für den Schulalltag: Je stärker die Emotionen steigen, desto weniger ist rationales Denken möglich. In Konfliktsituationen springt das biologische Programm an. Bei hohen Gefühlswellen übernimmt der Hirnstamm die Regie.

Daraus erklärt sich, warum klassische Strategien wie „erstmal reden, damit ihr euch beruhigt“ in Akutsituationen meist nicht funktionieren. Wenn die Wut im Körper die Regie übernimmt, braucht das System zunächst Regulation durch Entladung, durch Bewegung. Springt das Ärgerprogramm an, ist es schwer zu stoppen.

Bild: KI-generiert

## 4. Formen von Aggression: direkt, indirekt, nach innen

Aggression tritt in verschiedenen Formen auf. Sie nutzt drei Wege:

1. Direkte Aggression bis hin zu Gewalt: Das Verhalten richtet sich nach außen, vielleicht in konstruktiven, meist aber in destruktiven Bahnen.
2. Indirekte oder passive Aggression: Ärger taucht „in den Untergrund“ ab und äußert sich in Abwertungen, Ironie, Zynismus, giftigen Bemerkungen bis hin zur Demütigung.
3. Autoaggression, selbstverletzendes Verhalten: Wenn Aggression kein Ventil nach außen findet, kann sie sich gegen die eigene Person richten, zum Beispiel durch Ritzen, sich Verbrennen, Arbeitswut, zu viel Sport, zu viel Medienkonsum. Auch Süchte zählen zum selbstverletzenden Verhalten.

Für Lehrkräfte und Eltern heißt das: Nicht jede Aggression ist als Wutausbruch zu erkennen. Mobbing, Beschämung, Abwertung („indirekt“) sollten genauso ernstgenommen werden wie ein körperlicher Konflikt. In manchen Fällen ist besondere Aufmerksamkeit nötig, wenn Aggression nach innen kippt.

## 5. Eskalation in der Schule: Wenn die Ampel auf Rot springt

In welchen Situationen springt die innere Ampel von Orange auf Rot? Wann wäre es besser, die Situation, den Kampfplatz zu verlassen, um eine unkontrollierte Explosion zu vermeiden? Auch in solchen Situationen könnte Schule ein Ort sein, an dem gelernt werden kann, sich selbst und die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Wer die eigenen inneren Eskalationsanzeichen kennt, kann rechtzeitig handeln.

Friedrich Glasl beschreibt die Stufen der Eskalation: Mit zunehmender Konflikteskalation gewinnen Gefühle die Oberhand, die Fähigkeit zu klarer Wahrnehmung und logischem Denken tritt in den Hintergrund. Das biologische Überlebensprogramm übernimmt die Führung, oft mit fatalen Folgen.

Für den Schulalltag übersetzt heißt das:

- Es gibt eine Phase vor der Explosion: Dort kann man wirksam regulieren.
- Wenn man zu spät kommt, ist das Kind / die Jugendliche im „Tunnel“. Dann hilft oft das Argumentieren nicht mehr.
- Bewegung reduziert das Stresslevel und schafft bessere Bedingungen für Selbstregulation.

## 6. Aggression als Signal: Grenzen sind überschritten

Wut und Ärger sind lebensnotwendige Gefühle. Auch wenn Aggression uns meist hinderlich erscheint und so viel Leid verursacht: Die Natur hat uns mit der Bereitschaft zur Aggression ausgestattet, weil sie elementar wichtig ist. Leider nutzen wir die positiven Komponenten der Wut viel zu wenig, weil wir ihre negativen Seiten vermeiden wollen. Dabei ist Aggression die Kraft, die uns die Energie gibt, uns für uns einzusetzen und auf die Einhaltung unserer Grenzen zu achten.

Das ist pädagogisch bedeutsam: Aggression ist eine Alarmmeldung. Sie zeigt an, dass etwas „nicht stimmt“, zum Beispiel, dass unsere Grenzen verletzt werden, unsere Ressourcen bedroht sind, oder wir im Extremfall das Gefühl haben, unser eigenes Leben sei in Gefahr. Dabei ist unsere Wahrnehmung natürlich subjektiv. Ob die Fakten objektiv so sind oder nicht: für die emotionale Reaktion ist das herzlich egal. Für Interventionen heißt das: Wir müssen mit dem arbeiten, wie das Kind oder die Jugendliche die Situation gerade subjektiv erlebt.

## 7. Warum Konfliktbearbeitung in der Schule so wichtig ist

Schule kann ein Lernort sein, an dem Konfliktfähigkeit erfahren werden kann. „Soft Skills“ – die Fähigkeit zu Toleranz oder die Kompetenz zur Lösungsfindung – gewinnen an Bedeutung und zwar nicht nur, um das Verhalten zu verbessern, sondern auch um langfristig psychische Gesundheit, Resilienz und gesunde Beziehungen zu stärken.

Denn ungeübter Umgang mit Aggression hat einen erheblichen Anteil an psychischen bis hin zu psychosomatischen Folgen, wie zum Beispiel Depression. Schule kann Sinn stiftend wirken, indem sie soziale Fähigkeiten vermittelt. Für Lehrkräfte und Eltern heißt das: Es ist nicht nur ein Verhaltensproblem, das gemanagt werden will. Es ist ein Schutzthema, ein Indikator, dass im System etwas verbessert werden muss.

## 8. Positive Aggression und Mediation: Aggression bearbeiten statt nur abwehren

Doch dafür müssen wir unsere Denkweise über Aggression verändern. Denn Aggression ist nicht nur Selbstbehauptung, sondern auch Lebenskraft und Lebenslust. Wenn Streit und Auseinandersetzung sein dürfen, bleiben Beziehungen lebendig, statt zu erstarren. Wie nach einem Sommergewitter ist die Luft wieder frisch. Deshalb lohnt es sich zu erforschen, was die Wut mir sagen will: Was genau hat mich geärgert? Ist meine Grenze überschritten? Wie hätte ich es stattdessen gerne?

Solche Fragen sind hilfreich für einen konstruktiven Umgang mit Aggression. Menschen gewinnen an Klarheit, Kraft und Lebendigkeit, wenn sie sich erfolgreich mit ihren Aggressionen auseinandersetzen. Oft kommt eine gute Idee für eine Lösung erst nach einem ritualisierten Wutausdruck.

## 9. Warum viel Reden oft nicht reicht

Der Ansatz der positiven Aggression geht davon aus, dass es notwendig ist, vorhandene Wutenergie körperlich zu entladen, damit sie sich nicht im Streit aufstaut, nicht abgleitet und als indirekte Aggression wirksam wird. In der heißen Konfliktphase werden statt langer Gespräche Rituale eingesetzt, die einen ritualisierten Wutabbau ermöglichen. Zwei Punkte sind deutlich: Wut blockiert das Denken, wenn sie nicht entladen wird. Und ritualisierte Wutarbeit lässt sich einsetzen, wenn Menschen dafür offen sind, und wir dieses Mittel verantwortungsvoll nutzen. Für Lehrkräfte heißt das nicht, dass Sprechen sinnlos ist, sondern dass es in der Akutphase etwas anderes braucht als Reden. Stressabbau durch Bewegung hilft dem Körper und dem Geist, sich zu regulieren.

## 10. Konstruktive Wutrituale: Regeln, Fairness und Respekt

Es gibt inzwischen in Schulen zum Glück viele Programme, die sich mit Prinzipien der fairen Konfliktlösung beschäftigen: „Faires Streiten“, „Konfliktlotsen“ und vieles mehr. Ein Mangel ist allerdings, dass sie - was an sich gut ist - zwar Modelle zur Konfliktlösung vermitteln, sich aber meist nicht mit dem Management der im Streit stattfindenden Gefühle auseinandersetzen. Hier braucht es eine Ergänzung durch Wut-Rituale. Sie laufen nach klaren Regeln ab und stellen einen Rahmen von Fairness und gegenseitigem Respekt her. Beide Parteien müssen sich einig sein, welches Ritual sie nutzen wollen, um ihre Gefühle auszudrücken.

Dabei ist wichtig: Die aggressiven Impulse müssen so weit kontrollierbar werden, dass die Beteiligten sich in ihrem Handeln auf Zuruf stoppen können. Dadurch erleben die Jugendlichen bzw. Kinder: „Ich bin selbst Herr bzw. Frau in meinem inneren Haus und nicht die Wut." Wird die Wut angenommen und kanalisiert, entsteht ein Raum, in dem Aggression ausgelebt werden kann, ohne dass die Beteiligten sich selbst oder andere verletzen. Eltern machen sich oft die Sorgen, dadurch die Wut zu verstärken: „Wenn ich Wut zulasse, eskaliert es dann nicht?" Die Praxis zeigt, dass nicht Wut ohne Grenzen, sondern Wut mit Struktur, Regeln und Stopp-Option kraftvollen kleinen und großen Menschen hilft, ein gutes Selbst-Bewusstsein zu entwickeln und zu stärken.

# 11. Wut-Rituale konkret: Zweikampf, Schiebeübung, Vesuv, Kopfnuss

### Bataka-Zweikampf

Die Arbeit mit Batakas ist anfangs ungewohnt und auch etwas schwer zu beschreiben. Batakas sind schaumstoff-gepolsterte Keulen, mit denen man in einem fairen, ritualisierten Zweikampf Wut austoben kann, ohne sich oder anderen Schmerzen zuzufügen. Hierbei hält man sich mit dem Gegenüber an einer Hand und schlägt mit der anderen auf ihre bzw. seine linke Hüfte. Dabei spielen Größen- oder Kraftunterschiede keine Rolle.

Ein Beispiel aus dem Schulkontext: In einem Training werden Lehrkräfte eingeladen, ihre Wut – zum Beispiel über geänderte Lernpläne - in einem ritualisierten Wutabbau auszudrücken. Nach mehreren Runden können sie laut lachend wieder mit einer lösungsorientierten Arbeit an dem Thema beginnen. Es wird deutlich, dass starker Ärger oder Wut das Denken und damit die Kreativität für eine Lösungsfindung blockiert haben. Nach einer solchen ritualisierten Wutabfuhr haben Lösungsideen eine bessere Chance, weil die hinderliche emotionale Spannung abgebaut ist und ein besseres Denken, Diskutieren und Entscheiden möglich werden.

Wie schon beschrieben halten sich beim Bataka-Zweikampf die Konfliktparteien die ganze Zeit über an der Hand. Darin drückt sich die nonverbale Botschaft aus: „Auch wenn ich auf dich wütend bin, lasse ich dich nicht los."  Oft enden solche Rituale in spontanem Lachen und beiderseitigem Wohlwollen.

Das ist für die Arbeit mit SchülerInnen ein wichtiger Leitgedanke: Trotz Konflikt bleiben Bindung und Zugehörigkeit erhalten. Wut darf raus, ohne dass es die Beziehung zerreißt. Das Gegenteil wird erlebbar: Beide Parteien muten sich ihre Wut zu, sie werden dabei gut geleitet und sind am Ende stolz darauf, dass sie es gemeinsam durchlebt haben.

### Schiebeübung

Als Ausgansposition legen zwei Menschen einander die Hände auf die Schultern. Beide versuchen mit aller Kraft, die andere Person wegzuschieben. Dabei wird die ganze Körperkraft eingesetzt. An jedem Ende des Raumes gibt es eine Person, die dafür sorgt, dass rechtzeitig gestoppt wird.

### Vesuv

Der Vesuv ist ein Entladungsritual, bei dem man den ganzen eigenen Ärger verbal ausdrücken darf. Ein Gegenüber hört schweigend zu. Nach der Entladung denkt die wütende Person darüber nach, woher sie diese Gefühle noch kennt. Die zuhörende Person findet ihren Anteil. Danach ist der Vesuv zu Ende. Dieses Ritual lebt von der gefühlsmäßigen Klärung.

## 12. Worum geht es mir wirklich? Klärung nach dem Wutabbau

Wutabbau ist ein wichtiger Schritt in der Konfliktklärung. Danach wird die Energie auf die Lösungsfindung gerichtet. Worum geht es mir wirklich? Diese Frage lässt sich leichter beantworten, wenn man die Person, über die man sich geärgert hat, anschaut. Die Frage ist dann: Was hast du in mir getriggert, was vielleicht gar nicht so viel mit dir zu tun hat? Welche meiner Grenzen ist überschritten worden? Vielfach entstehen nach dem Erleben der Rituale spontane Angebote oder Lösungsideen, die den Klärungsprozess voranbringen.

**Wutarbeit ist eine Zweikomponenten-Lösung**

Ein ritualisierter Ausbruch hilft, Spannung zu entladen und das Denken wieder zu aktivieren. Danach hilft die zurückgewonnene Klarheit bei der gemeinsamen Lösungssuche. Ein typisches Beispiel: Einem Paar wird in der Beratung nach kurzer Zeit deutlich, dass wegen alter Verletzungen ein klärendes Gespräch so aktuell nicht möglich ist. Statt auf der Gesprächsebene weiterzuarbeiten, wird der Weg über die ritualisierte Wutabfuhr gewählt, mit dem Ziel, den Prozess so zu gestalten, dass die Beteiligten wieder kommunikationsfähig werden, was gut gelingt.

Übertragen auf Schule und Elternhaus kann das heißen:

- erst Regulation und Entladung der Emotionen anleiten,
- dann Gespräch ermöglichen, nicht umgekehrt.

## 13. Innenweltverschmutzung durch abwertendes Denken reduzieren

Geben wir unserer Wut – oder auch dem kleinen Ärger, der sich im Laufe eines Tages summiert – keinen physischen Ausdruck, entgleiten sie oft in negatives, abwertendes Denken über den anderen oder die Umstände. Das ist selten konstruktiv und hilft uns nicht weiter. Vielmehr ist es ein Beitrag zu unserer Innenweltverschmutzung. Wenn Menschen sich mit ihren Aggressionen auseinandersetzen und Wege finden, sie unschädlich zu entladen, trägt das dazu bei, Abwertung, Nörgeleien, indirekte Aggression und Ähnliches zu reduzieren und stattdessen in Tatkraft (aggredi = herantreten, in Angriff nehmen) zu wandeln. Der Weg über die indirekte Aggression verhindert ein direktes Herantreten an den anderen, den Konflikt und auch an die eigenen Bedürfnisse. Der eigentliche Konflikt wird nicht klar angesprochen.

Lehrkräfte und Eltern können daraus praktische Konsequenzen ziehen:

- Es gilt, nicht nur das Störverhalten zu bearbeiten, sondern die Funktion dahinter zu erforschen: Was ist die verletzte Grenze? Was ist das Bedürfnis?
- Statt indirekte Abwertung laufen zu lassen, ist es hilfreich, eine Struktur für einen direkten, aber sicheren Ausdruck anzubieten.

## 14. Aggressionsarbeit als Friedensarbeit

Konstruktive Aggressionsarbeit ist Friedensarbeit. Sie fördert Frieden mit sich selbst und Frieden mit anderen. Frieden bedeutet nicht, Streit zu vermeiden. Frieden ist vielmehr ein Zustand nach einem gut gelösten Streit. Das ist eine starke Gegenposition zu einem verbreiteten Missverständnis: Konflikte dürfen nicht passieren. Streit ist nicht okay. Stattdessen gilt: Konflikte gehören zum Leben. Sie können gelöst werden, ohne dass dabei Bindung zerstört und psychische Sicherheit untergraben wird.

## 15. Was Lehrkräfte konkret tun können

**Früh erkennen: Wann kippt die Ampel?**

Lehrkräfte können das Bild der Ampel, deren Farbe von Orange auf Rot springt, als Arbeitsidee nutzen: In welchen Situationen kippt jemand von Gereiztheit in Richtung Explosion? Wann wäre es besser, den Kampfplatz zu verlassen, um eine unkontrollierte Explosion zu vermeiden?

Praktische Übersetzung
- Beobachte Auslöser: Thema, Zeitpunkt, Gruppendynamik
- Beobachte Vorzeichen: Tonfall, Körperhaltung, Rückzug, Anzeichen für Tunnelblick
- Rechtzeitige Planung: Sicherheit, Abstand, klare Struktur, ritualisierter Wutabbau

**Heiße Phase: weniger Überreden, mehr Regulation**

Wenn das Ärgerprogramm anläuft, ist es schwer zu stoppen. Dann helfen oft
- kurze, klare Ansagen
- Entlastungsangebote über Bewegung oder ritualisierten Wutabbau
- Übergang in einen strukturierten Ablauf

Denn Wut blockiert das Denken, wenn sie nicht ritualisiert entladen wird.

**Einen Raum schaffen, in dem Wut ernst genommen wird, ohne Verletzung**

Ein Kernprinzip des Fairen Streitens ist: Wut wird ernst genommen. Es gibt einen Raum für Entladung, ohne sich Verletzungen zuzufügen. Das können Lehrkräfte in ihrer Klasse so anwenden:
- Ein klar geregeltes Tool für Wutabbau wird in ruhigen Zeiten eingeübt, damit es im Akutfall sitzt.
- Dabei gibt es ein Stopp-Signal, das von der Lehrkraft gesetzt wird.
- Anschließende Klärung: Um was geht es mir wirklich?

**Nach dem Wutabbau: Klares Denken nutzen**

Es gilt der Grundsatz: Erst entladen, dann das Denken nutzen, um gemeinsam eine Lösung zu finden. Lehrkräfte können dafür Zeitfenster einplanen, statt alles unmittelbar im Streit bis zu Ende lösen zu wollen.

**Die Lehrkraft als Modell: Wut darf bearbeitet werden**

Lehrkräfte sind auch Menschen. Menschen ärgern sich, also ärgern sich auch Lehrkräfte. Sie können ein Modell für ihre Schüler*innen bieten und vorleben, wie sie ihre eigene Wut konstruktiv ausdrücken und danach wieder arbeitsfähig sind. Das ist auch ein pädagogischer Hinweis: Wenn Lehrkräfte nie über eigene Grenzen

sprechen oder nie Regulation praktizieren, scheint Aggression nur ein Thema von Schüler*innen zu sein. Das ist unglaubwürdig.

## 16. Was Eltern konkret tun können

**Unterscheiden: Gefühle ernst nehmen, Verhalten begrenzen**

Aggression ist per se neutral. Sie ist Energie, ein Signal, dass „hier etwas nicht stimmt“. Eltern können:

- Das Gefühl wertschätzen: Ich sehe, dass du wütend bist.
- Gleichzeitig Grenzen setzen: So, wie es gerade passiert, geht es nicht.
- Eine Alternative anbieten: ritualisierter Wutabbau oder zumindest Bewegung.

Das bedeutet: Ich nehme Wut ernst und schaffe zugleich einen sicheren Raum für Entladung.

**Indirekte Aggression nicht übersehen**

Aggression in indirekter Form als Abwertung, Ironie, spitze Bemerkungen und Demütigung sind Problemanzeiger, dass etwas nicht stimmt, sei es für Einzelne oder für die Klasse. Eltern sollten daher auch auf Formen indirekter Aggression achten: ständige herabsetzende Kommentare, systematische Ausgrenzung, gemeine Sticheleien, Mobbing. Hier sind Eltern, ebenso wie Lehrkräfte, aufgefordert, aktiv zu werden.

**Hilfe holen, wenn Aggression in Richtung Selbstverletzung kippt**

Wenn Eltern Anzeichen von Autoaggression wahrnehmen, zum Beispiel Ritzen, Süchte oder psychosomatische Beschwerden, sollten sie sich das nicht als Erziehungsfehler ankreiden, sondern als Hinweis auf ein ernstes Unterstützungsthema annehmen, bei dessen Bearbeitung sie sich Hilfe holen dürfen.

## 17. Schule und Eltern gemeinsam, damit Aggression in der Schule positiv gelebt werden kann und Frieden entsteht

Rationales und emotionales Lernen können Hand in Hand gehen. Schule sollte neben Inhalten auch soziale Fähigkeiten vermitteln, insbesondere Konfliktfähigkeit und Lösungsorientierung. Wenn Eltern und Schule gegeneinander arbeiten, können Kinder oder Jugendliche in der Eskalation festhängen.

Aggression verschwindet nicht dadurch, dass man sie tabuisiert. Schule kann ein Lernraum sein, in dem Aggression so bearbeitet wird, dass sie nicht zerstörerisch wirkt, sondern als Problemanzeiger für Entwicklungen genutzt wird. Es gilt, die Vision zu stärken, dass Schule ein Wohlfühlort ist; ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche lernen, mit sich und ihren Gefühlen, insbesondere auch mit ihrem Ärger, ihrer Wut umzugehen, ohne sich und andere zu verletzen.

Der Ansatz der positiven Aggression liefert dafür einen Prozessgedanken: zunächst ritualisierter Wutabbau nach Regeln, dann klares Denken und Lösungssuche. Darin liegt ein tieferer Sinn: Aggressionsarbeit ist Friedensarbeit – Frieden mit sich selbst und Frieden mit anderen. Frieden bedeutet nicht, Streit zu vermeiden, sondern einen kreativen Zustand nach gut gelöstem Streit zu erreichen.

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche