

„Tut Wut gut?“




Maya Risch

- Familien- Elternberaterin
- Familylab Seminar- und Elterngruppenleiterin
- Supervision und Workshops für Fachpersonen
- Autorin für Familienleben.ch
- Waldkindergärtnerin
- verheiratet
- Mutter



Meine pädagogische Grundhaltung



Liebevolle Führung durch
Beziehung

family/lab.ch



Autoritär

Demokratische
Erziehung



Laissez
faire

"Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer."

Aristoteles, *Nikomachische Ethik* 322 v.Chr.

Warum Wut Sinn macht

- Klar „Nein“ und „Ja“ zu sagen
- Klarheit zu haben - zu wissen, was wir wollen,
- Für andere greifbar zu sein
- Ernst genommen zu werden
- Vital und aktiv zu sein
- Klare Ziele zu haben
- uns zu schützen, verteidigen

Tut Wut gut?

- [Wut ist Kraft](#) – Wozu ist Wut gut?
- Unter dem Link finden Sie einen Artikel von mir zum weiterlesen.

Wohin geht die gestaute Kraft?

50%
nach innen,
indirekt

- Eher Mädchen, Frauen

50%
nach aussen,
offen

eher Buben, Männer

Woher kommt Aggression?

Aggression ist ein reaktives Verhalten

→ sie hat einen Auslöser

→ kommt nicht aus dem Nichts

→ gehört zur Entwicklung

Woher kommt Aggression?

- Kind oder ich stosse an (eigene) Grenzen - Frust
- Hunger, Durst, Schmerz, Verlust, Müdigkeit, Lärmpegel
- erlernte Aggression

Wunsch



NEIN



Kampf



Trauer



Ruhe



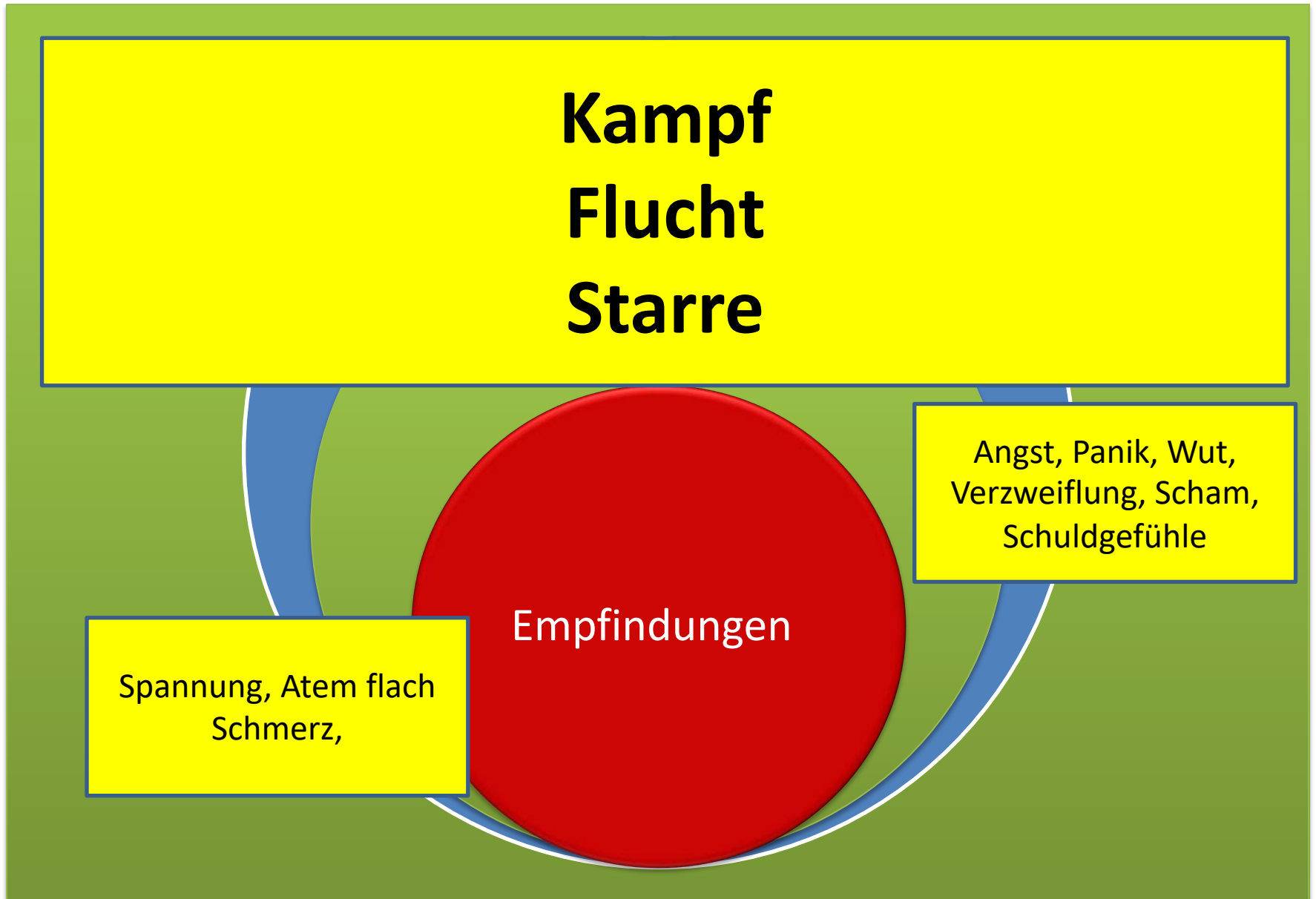
Was passiert im Gehirn?

Kampf
Flucht
Starre

Angst, Panik, Wut,
Verzweiflung, Scham,
Schuldgefühle

Empfindungen

Spannung, Atem flach
Schmerz,



Stress regulieren

- Präsent sein - wahrnehmen
- Tief in den Bauch atmen
- Innerlich einen Schritt zurück
- Die Füße wahrnehmen - verankern
- kurz weggehen - mitteilen
- Sich klar machen, dass die Aggression nichts Falsches ist
- Personenwechsel – Hilfe holen

Wut ausdrücken, ohne zu verletzen

- Kraftvolle, energische ICH-Botschaften, wie z.B.
- «Ich will nicht, dass du...»
- «Ich will, dass du...»
- «Ich bin wirklich wütend darüber, dass das passiert ist und ich will...»

Wie Kinder lernen, sich zu regulieren

- schreien
- saugen
- weinen
- stampfen
- wüten, toben, schlagen
- Worte – Nein – Stopp – Verhandeln

Mehr dazu im Artikel von mir:

[Wie Kinder lernen mit Stress umzugehen](#)

Aggression

Aggression hat eine Botschaft,
oft auf der existenziellen Ebene

Auch hierzu gibt es einen Artikel zum weiterlesen unter
obenstehendem Link ist er zu finden.

Botschaft entschlüsseln

- Hier ist meine Grenze – du kommst mir zu nah
- Ich habe zu wenig Raum für mich
- Meine Autonomie ist bedroht
- Ich habe Angst
- Eure Streitereien halte ich nicht mehr aus
- Ich fühle mich nicht sicher, kann mich nicht orientieren, was hier gilt
- Ich gehöre nicht dazu – bin einsam
- Wie du mit mir umgehst, gefällt mir nicht

Aggression integrieren

*«Damit es unseren Kindern gelingt,
ihre Aggression zu integrieren
brauchen sie Erwachsene, die diese
Kraft willkommen heissen.»*

Jesper Juul

Prävention Kinder

- Achtsamkeit pflegen
- Kooperation anerkennen, wertschätzen
- Selbstregulation anregen
- Umgang mit Frust lernen
- Warten üben

Prävention für mich

- Eigene Grenzen und Bedürfnisse kennen und klar machen
- „Wutbarometer“ beobachten
- frühzeitig für mich einstehen
- In ruhigen Zeiten Achtsamkeit üben
- Emotionen benennen und in persönlicher Sprache ausdrücken

Wenn mir das nicht gelingt?

- Verletzungen passieren in nahen Beziehungen
- Selbstregulation
- Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen

Aktuell



„Tut Wut gut?„

[Umgang mit Aggression und Wut
in der Familie](#)

ONLINE 2x2 Std.
18. November/9. Dezember

Input und Austausch mit
anderen Eltern

kontakt@mayarisch.ch

Aktuell

„Erziehung durch Beziehung“

Neustart Elterngruppe

Donnerstag, 7. Januar

5 Treffen zu den vier Werten
von Jesper Juul



Zürich-Oerlikon

mehr zu dieser Gruppe auf meiner Webseite

www.mayaris.ch



Eltern- und Familienberatung

- In dieser Zeit ist Austausch und Unterstützung besonders wichtig. Ich freue mich auf Sie!
- Onlineberatungen kosten bis zum Ende der Coronakrise Fr. 100.- /60min

Ich möchte gern in Kontakt bleiben

Wenn Sie auch gern mit mir im Kontakt bleiben wollen und pro Monat einen neuen Artikel, sowie aktuelle Veranstaltungen von mir erhalten wollen, freue ich mich

- „Liebe Maya
Herzlichen Dank für dein Mail mit dem wunderbaren Text. Es ist so wertvoll immer wieder Impulse und Anregungen zu erhalten. Eine wunderschöne Sommerpause wünsche ich dir – herzliche Grüße“
P.

[Hier eintragen und wir bleiben im Kontakt](#)