Samantha Snowden

Ich muss nicht wütend sein

Das Mitmachbuch für Kinder



unterhaltsame Übungen, um in jeder Situation ruhig und freundlich zu bleiben

Vorwort von Dr. Andrew Hill, Hirnforscher
Illustrationen von Sarah Rebar
Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn



Vorwort

FÜR UNSER HANDELN SIND WIR ALLE SELBST VERANTWORTLICH.

doch wie steht es um den Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen und deren Auswirkungen? Darauf werden die wenigsten in der Kindheit vorbereitet – und sind dann als Erwachsene gezwungen, sich Bewältigungsstrategien anzueignen oder diese zu verbessern. Doch dafür müssen wir die eigenen Gefühle erst identifizieren und benennen können, denn das wiederum verleiht uns die Macht, sie zu regulieren. Die meisten Menschen – auch Kinder – könnten ein glücklicheres, entspannteres Leben führen, wenn sie lernen würden, ihre Gefühle zu verstehen, statt einfach nur auf sie zu reagieren. Denn sobald man Kontrollmechanismen erlernt hat und seinen Gedanken und Emotionen nicht mehr unreflektiert nachgibt, kann man auch mit der Umwelt und den Gefühlen anderer besser umgehen.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie haben ein größeres emotionales Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit. Sie spüren sehr genau, wenn etwas nicht in Ordnung ist, sie sich unwohl fühlen oder etwas nicht mögen – nur verfügen sie noch nicht über dieselben Kontrollmechanismen wie Erwachsene. Wenn sie aber lernen, ihre Gefühle, Gedanken und Reaktionen besser zu verstehen, können sie Strategien zur Selbstregulation entwickeln und sich weitere Techniken aneignen, von denen sie lebenslang profitieren werden.

Als Kind der 1970er-Jahre, das häufig ängstlich und wütend war, hätte ich mir ein Buch dieser Art gewünscht, das mir geholfen hätte, mich besser in dem allgemeinen emotionalen Chaos zurechtzufinden, das jedes Kind durchlebt.

Mit ihrem Übungsbuch unterstützt Samantha Snowden Kinder bei der Wahrnehmung ihres emotionalen Innenlebens und beim Umgang mit diesen Emotionen. Kinder können großartige Fähigkeiten zur Selbstregulation entfalten, wenn sie eine gewisse Unabhängigkeit von der eigenen Gefühlswelt entwickeln und sich ihr nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlen – und zwar nicht durch Ignorieren oder Unterdrücken der Emotionen, sondern indem sie die dadurch hervorgerufenen Prozesse und Umstände prüfen und bewerten.

Ich arbeite schon seit vielen Jahren in verschiedenen Gesundheits- und Wellness-kontexten mit Samantha Snowden zusammen. Sie ist bei Kindern stets die beliebteste Achtsamkeitslehrerin und wird für ihre Empathie, Fürsorge und ihren Humor sehr geschätzt. Sie hat unseren gemeinsamen Klienten und Freunden viel Gutes getan. Ich war also hocherfreut, als man mich bat, das Vorwort für ihr Buch *Ich muss nicht wütend sein* zu schreiben.

Die Übungen und Texte in diesem Buch können Kindern aller Altersgruppen dabei helfen, Wut-Verhaltensmuster zu durchbrechen. Es bietet effektive Tools, mit denen Kinder lernen können, Wut und negative Gefühle zu verstehen, um sich mit den eigenen Emotionen wohler zu fühlen. Dies wiederum wird ihnen helfen, bei überbordenden Gefühlen schnell wieder handlungsfähig zu werden und sich weniger von Angst und Wut getrieben zu fühlen.

Dr. Andrew Hill

Gründungsdirektor des Peak Brain Institute und Dozent für Psychologie an der UCLA

Brief an die ELTERN

HALLO, LIEBE ELTERN!

In meiner mehr als zehnjährigen Tätigkeit als Familientherapeutin habe ich festgestellt, dass kaum etwas den Familienfrieden so sehr gefährdet wie Wut. Ich habe Familien erlebt, die sich immer wieder aufs Neue mit denselben frustrierenden Situationen konfrontiert sahen – beispielsweise, wenn es um den Weg zur oder von der Schule, den

Umgang mit Spielkonsolen, Handy und Computerspielen oder das Zubettgehen ging.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Übungsbuch die Kommunikation und das Zusammengehörigkeitsgefühl in Ihrer Familie stärken kann und dass Sie gemeinsam zu einem besseren gegenseitigen Verständnis sowie zu mehr Kooperation und Selbsterkenntnis finden.

Die Aufgaben in diesem Buch können Eltern und Kinder gemeinsam lösen, oder Ihr Kind beschäftigt sich allein damit. Falls Sie zusammen an den Übungen arbeiten, empfehle ich Ihnen, nicht nur die Wut-Angewohnheiten Ihres Kindes, sondern auch Ihre eigenen zu erforschen – ohne Schuldzuweisungen. Wenn Sie sich hinsichtlich Ihrer eigenen Wut-Erfahrungen öffnen, wird sich auch Ihr Kind wohler dabei fühlen, sein Inneres preiszugeben, und verstehen, dass Wut ein Gefühl ist, das jeder kennt.

Dieses Übungsbuch kreist um die folgenden Themen:

- Identifizieren von Wut-Angewohnheiten
- Erkennen, wie Wut sich anfühlt
- Ursachen von Wut verstehen
- Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche kommunizieren
- Förderung von Selbstliebe, Freude und Wertschätzung

Durch die Übungen lernt Ihr Kind, der eigenen Wut offen und wohlwollend zu begegnen. Zunächst wird es erkennen, welche Verhaltensmuster mit der eigenen Wut verbunden sind und welche Folgen Wut haben kann. Darauf aufbauend kann es durch weitere Übungen lernen, wie man mit Dankbarkeit, Freundlichkeit und Selbstfreundlichkeit zu einem glücklicheren Dasein findet.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und hoffe, dass der Weg dorthin für alle Beteiligten erfreulich, erhellend und erleichternd sein wird.

Herzliche Grüße, Samantha

Brief an die KINDER

HALLO, LIEBE KINDER!

Wut ist ein sehr starkes Gefühl. Sie bringt einen manchmal sogar dazu, irgendwelche Dinge kaputt zu machen oder schlimme Sachen zu sagen, die einem später leidtun. Kennt ihr das auch? Wenn die Wut dann wieder weg ist und man darüber nachdenkt, was man gesagt oder getan hat, fühlt man sich oft schlecht. Dieses Buch möchte euch dabei helfen, besser mit eurer Wut umzugehen. Ihr könnt lernen, wie ihr aus der Wut herauskommt, bevor alles außer Kontrolle gerät. Das ist besser, als vor Wut an die Decke zu gehen oder die Wut herunterzuschlucken.

DAMIT IHR ES SCHAFFT, IST ES ABER erst mal wichtig, dass ihr euch selbst und eure Wut besser kennenlernt. Und dabei helfen euch die Übungen in diesem Buch. Sie sind ganz einfach und machen auch noch Spaß. Ihr erfahrt, was Wut eigentlich ist, und könnt verschiedene Dinge ausprobieren. Außerdem lernt ihr viele schlaue Tricks, die euch helfen können, trotz Wut freundlich und ruhig zu bleiben.

ARBEITET DAS BUCH NACH UND NACH DURCH und bittet vielleicht einen Erwachsenen darum, manche Übungen mit euch zusammen zu machen. Sprecht auch mit den Erwachsenen über das, was ihr bei den Aufgaben fühlt oder was ihr dabei lernt.

ZWEI SACHEN DÜRFT IHR ABER NIE VERGESSEN: Ihr seid mit eurer Wut nicht allein, denn jeder wird ab und zu mal wütend. Und ihr habt Menschen in eurer Nähe, die euch auf eurem Weg unterstützen und euch lieben.

ICH HOFFE, DIESES BUCH KANN EUCH DABEI helfen, mit eurer Wut und mit schwierigen Situationen besser umzugehen – damit ihr glücklicher und zufriedener werdet.

SEID GANZ LIEB GEGRÜSST

SAMANTHA

ERSTER TEIL

Warum bist du wütend?

© des Titels »Ich muss nicht wütend sein« von Samantha Snowden (ISBN Print: 978-3-96905-065-1) © 2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, Türkenstraße 89, 80799 München

Das lernst du im ersten Teil

Es ist gar nicht so einfach herauszufinden, wie die Wut eigentlich in deinen Bauch gelangt. Manchmal kommt sie wie aus dem Nichts oder dann, wenn man gerade gar nicht damit rechnet. Manche werden wütend, wenn sie an einen bestimmten Ort müssen, zum Beispiel in die Schule. Bei anderen steigt die Wut auf, wenn sie mit bestimmten Menschen zusammen sind. Um deine eigene Wut besser in den Griff zu kriegen, musst du erst einmal herausfinden, wie sie tickt.

In diesem Kapitel erfährst du, was Wut genau ist. Du lernst mehr darüber, wann Wut entstehen kann und welche Gefühle sie in dir und anderen Menschen auslöst. Wir schauen uns genau an, welche Dinge dich wütend machen, was in deinem Körper passiert und welche Wut-Angewohnheiten du hast. Wie Wissenschaftler mit riesigen Mikroskopen, unter denen alles sichtbar wird, was mit deiner Wut zu tun hat.

Denn wenn du weißt, warum du wütend wirst und wie sich die Wut auf deine Freunde und deine Familie auswirkt, kannst du viel besser damit umgehen und dich schneller wieder beruhigen.



SO FÜHLT SICH WUT AN

Stell dir vor, du bist eine Detektivin oder ein Detektiv. Detektive verfolgen Spuren und lösen Rätsel. Dein Rätsel lautet: Wie erkennst du deine Wut und wie würdest du sie beschreiben? Wie fühlt sie sich an?

Bei dir ist jeden Tag eine Menge los. Schule, Hausaufgaben, Freunde treffen, Sport machen, im Haushalt helfen. Manchmal hast du aber zum Beispiel gar keine Lust auf Schule! Die nervt! Und schon braut sich in deinem Bauch was zusammen. Was machst du, wenn die Wut in dir aufsteigt? Viele würden am liebsten laut schreien oder Dinge herumwerfen.

Gut, dass du jetzt gerade ganz entspannt und cool vor deinem Buch sitzt! Denn wenn man ruhig ist, findet man viel einfacher heraus, was einen eigentlich wütend macht. Und wenn du das weißt, kannst du das nächste Mal vielleicht cooler bleiben.

Du kannst auch auf die Zeichen hören, die dein Körper dir sendet. Wenn du wütend bist, klopft dein Herz schneller, dir wird heiß und du hast Lust, etwas kaputt zu machen oder gegen etwas zu treten.

In deinem Kopf sind jetzt nur noch Fragezeichen? Dann lass uns das Rätsel Wut gemeinsam lösen!

Lerne deine Wut kennen

Wut ist ein ganz natürliches Gefühl, das jeder kennt. Trotzdem wünscht man sich, dass sie ganz schnell wieder verschwindet. Es fühlt sich einfach nicht gut an, die Kontrolle über sich zu verlieren. Wie wäre es aber, dein inneres Wutmonster zu Kakao und Keksen einzuladen und deine Wut mal etwas besser kennenzulernen?

Nimm dir etwas Zeit und schau dir deine Wut genau an. Lies dir die folgenden Fragen durch und schließe nach jeder Frage die Augen, um dir die verschiedenen Eigenschaften deiner Wut besser vorstellen zu können. Wenn du damit fertig bist, kannst du ein Bild von deiner Wut malen.



Vie sieht deine Wut aus?
Vie riecht deine Wut?
Vie hört sich deine Wut an?
Vie fühlt sich deine Wut an?

Lerne deine Wut kennen, Fortsetzung
Wenn die Wut eine Figur aus einem Buch oder einer Fernsehserie wäre, wäre sie:
Ein Motto ist ein Spruch, der zeigt, welche Lebenseinstellung ein Mensch hat. Zum Beispiel: »Der Klügere gibt nach«. Wenn deine Wut ein Motto hätte, welches wäre das?
Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um einen Brief an deine Wut zu schreiben. Unten findest du ein paar Zeilen, die dir den Anfang erleichtern sollen. Der Brief kann aber so lang werden, wie du willst.
BRIEF AN DIE WUT
Hallo Wut, ich heiße
Wenn du eine Farbe hättest, wärst du
Du kommst meistens, wenn
Ich würde dich gerne ein bisschen besser kennenlernen.

ICH MUSS NICHT WÜTEND SEIN - DAS MITMACHBUCH FÜR KINDER

Jetzt kennst du deine Wut schon etwas besser. Wie sieht sie aus, wenn sie dich besucht?

Finde Worte für deine Gefühle

Wut ist ein starkes Gefühl. Sie zwingt dich, schnell zu handeln und nicht lang nachzudenken. Das liegt an einem bestimmten Teil deines Gehirns, der sich Mandelkern oder *Amygdala* (sprich Ah-müg-dala) nennt. Die Amygdala schaltet sich ein, sobald heftige Gefühle im Spiel sind wie Wut oder auch Angst. Du kannst sie dir wie eine Alarmanlage vorstellen. Früher, in der Steinzeit, als der Mensch sich vor wilden Tieren in Acht nehmen musste, um nicht gefressen zu werden, war es wichtig, bei Gefahr blitzschnell zu reagieren. Dafür sorgte die Amygdala.

Heute müssen wir keine Angst mehr vor wilden Tieren haben. Aber die Amygdala arbeitet immer noch wie in der Steinzeit. Wenn etwas passiert, womit wir überfordert sind, schlägt sie Alarm und löst zum Beispiel einen Wutanfall aus.

Zum Glück hat unser Gehirn aber einen Trick auf Lager. Es drückt bei heftigen Gefühlen kurz auf Pause, damit wir Zeit haben, über unsere Gefühle nachzudenken. Dann schaltet es einen Teil des Gehirns ein, der sehr vernünftig ist und die aufgeregte Amygdala beruhigt. Dieser Teil liegt direkt hinter unserer Stirn und nennt sich *präfrontaler Cortex*, abgekürzt PFC. Der PFC ist eine Art Gehirnpolizei. Sie sorgt dafür, dass wir kurz überlegen, welche Auswirkungen es für andere Menschen haben kann, bevor wir etwas tun. Der PFC steht in unserem Gehirn also für die Vernunft und die Amygdala für die Gefühle.

Gefühle sind aber so eine Sache. Es ist schwierig, sie zu beschreiben und die richtigen Worte dafür zu finden.

Unten siehst du ein paar Wörter, die verschiedene unangenehme Gefühle beschreiben. Lies sie dir durch oder lies sie einem Erwachsenen vor und frag nach, wenn du ein Wort nicht verstehst.

WÖRTER, DIE UNANGENEHME GEFÜHLE BESCHREIBEN

- beleidigt
- besorgt
- genervt
- gereizt
- gestresst
- müde

- nervös
- stinkig
- traurig
- ungeduldig
- wütend

ICH MUSS NICHT WÜTEND SEIN – DAS MITMACHBUCH FÜR KINDER

Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, Türkenstraße 89, 80799 München © des Titels »Ich muss nicht wütend sein« von Samantha Snowden (ISBN Print: 978-3-96905-065-1) © 2021 by Yes Publishing –

Wenn ich morgens zur Schule muss, bin ich Wenn ich lange darauf warten muss, abgeholt zu werden, bin ich Wenn ich zu spät zu einer Feier oder einem Treffen mit Freunden komme, bin ich Wenn ich ein Spielzeug mit anderen teilen soll, aber nicht will, bin ich Wenn ich Albträume habe und deshalb nicht schlafen kann, bin ich Wenn ich _____,

Lies dir bitte die folgenden Sätze durch und stell dir vor, du würdest die Situation selbst erleben. Such dir dann aus der Liste auf Seite 122 ein oder zwei Gefühle aus, die du in dieser Situation empfindest, und schreib die Wörter in die Zeile. Am Ende kannst du noch selbst eine Situation hinzufügen und beschreiben, wie du dich in diesem Moment gefühlt hast.

Was sagt dir dein Körper?

Klar, dein Körper kann nicht mit dir sprechen. Aber er kann dir trotzdem alles Mögliche mitteilen. Dazu sendet er dir Signale. Hunger oder Schmerz sind zum Beispiel Körpersignale, die jeder kennt und die leicht zu spüren sind. Aber es gibt noch ganz viele andere Zeichen, durch die dein Körper dir etwas mitteilt.

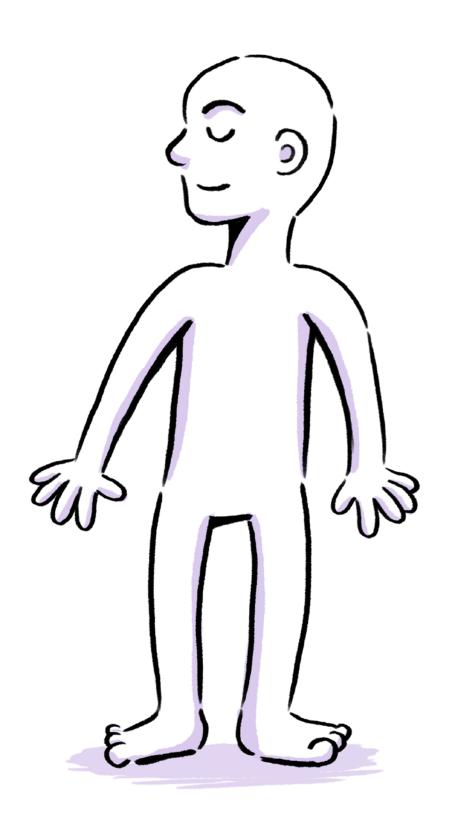
Schließ mal die Augen und denk an eine Situation, in der du wütend warst. Weißt du noch, wie sich dein Körper da angefühlt hat? Wenn du auf deine Körpersignale achtest, während du wütend bist, hat dein Gehirn Zeit, die Gehirnpolizei zu holen. Die guckt dann, ob tatsächlich Gefahr besteht oder nicht. Und wenn alles in Ordnung ist, schaltet sie die innere Alarmanlage aus.

Verwende als Nächstes die Wörter unten und auch deine eigenen Wörter, um die Wut-Signale deines Körpers zu beschreiben. Schreib die Wörter dann an die Stelle in der Zeichnung, an der du sie spürst. Du kannst auch Farben, Formen oder andere Dinge malen, um zu zeigen, wie die Wut sich für dich anfühlt.

WÖRTER, DIE KÖRPERSIGNALE BESCHREIBEN

- Anspannung
- Atmen ist schwer
- Bauchweh
- Druckgefühl
- Herzklopfen
- Kloß im Hals
- Kribbeln
- Schnelle Atmung
- Schwindel
- Schwitzen
- Taubheitsgefühl
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Zähneknirschen
- Zittern

ICH MUSS NICHT WÜTEND SEIN – DAS MITMACHBUCH FÜR KINDER





DAS MACHT DIE WUT MIT DIR

Wenn man wütend ist, verliert man die Kontrolle über sich. Man kann nicht mehr klar denken, und der Körper macht, was er will. Man sagt auch Dinge, ohne nachzudenken.

Manchmal hat man den unbändigen Drang, sich auf den Boden zu schmeißen, zu treten, zu schubsen, zu schimpfen, zu schreien oder zu einem Menschen zu sagen, dass man ihn hasst, obwohl man ihn liebt.

Je stärker die Wut ist, desto heftiger werden auch unsere Gedanken. In dem Moment merkt man gar nicht richtig, was eigentlich mit einem passiert. Oft sagt man schlimme Sachen und tut anderen damit sehr weh. Das kann dazu führen, dass die Freunde Angst bekommen und nicht mehr mit einem spielen wollen oder dass man Ärger in der Schule kriegt.

Jetzt gerade bist du ganz ruhig. Das ist ein guter Moment, um darüber nachzudenken, wie du dich verhältst, wenn du zornig bist, und was die Wut dann mit dir macht. Überleg dir, wie deine Wut und deine Worte auf andere wirken können. Das ist schon der erste wichtige Schritt auf deinem Weg, um die Wut in den Griff zu kriegen.

V

Was passiert im Gehirn und im Körper, wenn man wütend ist?

Wenn man wütend ist, sprudelt man nur so vor Energie. Es fühlt sich an, als würde die Wut schreien: »Los, mach was!« Und auch dein Körper bereitet sich darauf vor, gleich aktiv zu werden. Deine Muskeln spannen sich an, dein Herz schlägt schneller und dein Bauch fühlt sich fest an. Hast du das auch schon mal bemerkt?

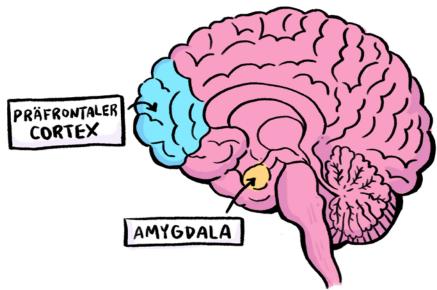
FREMDWÖRTER LEICHT ERKLÄRT

Amygdala: Das ist die Gefühlsalarmanlage deines Körpers. Sie lässt deinen Körper zum Beispiel bei Gefahr kämpfen, fliehen oder in eine Starre verfallen.

Präfrontaler Cortex (PFC): unsere Gehirnpolizei. Der PFC beruhigt die Amygdala, indem er prüft, welche Gefühle man hat und welche Auswirkungen unsere Taten haben können.

Adrenalin: ein Stoff in deinem Körper, der dir jede Menge Energie schenkt, um blitzschnell zu reagieren.

Bei starken Gefühlen wie Wut schlägt die Amygdala Alarm. Dadurch wird Adrenalin durch den ganzen Körper gepumpt und man will sofort irgendetwas tun. Der PFC kommt zur Hilfe, untersucht die Gefühle und Körpersignale und schaltet die Alarmanlage aus, wenn alles in Ordnung ist.



ICH MUSS NICHT WÜTEND SEIN – DAS MITMACHBUCH FÜR KINDER

Was passiert im Gehirn und im Körper, wenn man wütend ist? Fortsetzung

was sagt deine Amygdala zu dir, wenn du wutend bist?
Beispiel: »Los, mach das Lego-Haus von deinem Bruder kaputt!«
Was sagt dein präfrontaler Cortex zur Amygdala, um sie zu beruhigen?
Beispiel: »Wow, du bist ja richtig wütend. Das weiß ich, weil dein Gesicht rot ist wie eine
Tomate und dein Körper vor Energie nur so sprudelt.«