



Wut – akut!
Regulieren
braucht Mut!



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

Fachsektion
**Pädagogische
Psychologie**

WUT – eine heftige Emotion!

Wie entsteht Wut?

Wut ist, wie Ärger und Zorn, eine Emotion, die zum Leben dazugehört. Sie kann zu heftigen Reaktionen und unüberlegtem Verhalten führen.

Was läuft in Gehirn und Körper dabei ab?

Normalerweise funktioniert das Zusammenspiel von Gedanken und körperlichen Abläufen (Hirn-Nebennieren-Achse) problemlos:

Im „Denkhirn“ entstehen Ideen, Wünsche, Pläne. Die „Schaltzentralen“ im Mittelhirn geben dazu grünes Licht für die Umsetzung und fordern die passende Menge Energie an, die man zum Handeln braucht.

Werden Ideen, Pläne oder Wünsche durchkreuzt, meldet das Mittelhirn „Alarm!“ und fordert mehr Energie an. Die Nebennieren schütten zu viel Adrenalin aus. Es steigt ähnlich wie bei einem Vulkan auf, überflutet die Schaltzentrale und unterbricht die Verbindung zum Großhirn.

Der Körper zeigt Reaktionen:

- das Herz pocht wild, der Atem wird schnell,
- Hitze steigt auf, die Hautfarbe ändert sich,
- Mimik und Gestik sind angespannt,
- die Stimme wird laut.

Nehmen Sie diese Anzeichen bei sich und anderen ernst:

Denk- und Steuerfähigkeit sind eingeschränkt die Wahrnehmung ist verzerrt. „Blind vor Wut! Rot sehen!“ sagt der Volksmund.

Das führt oft zu spontanen und unkontrollierten KAMPF-Reaktionen:

- körperliche wie schlagen, stoßen, treten oder
- verbale wie schreien, beschimpfen, abwerten oder

FLUCHT-Reaktionen: weglaufen, erstarren.

Darum heißt es in solchen Momenten: „STOPP!“

Wie lässt sich Wut stoppen?

Wir müssen „zu Sinnen“ kommen und klar im Kopf werden, die überschießende Reaktion regulieren, damit der Zugang zum Großhirn wieder möglich wird. Dann können wir Überlegungen anstellen und adäquate/sozial verträgliche Handlungsalternativen finden.

1) Akute Wut stoppen

- Bleiben Sie stehen, wie bei einer roten Ampel.
- Machen Sie 5 ganz tiefe Atemzüge.
- Zählen Sie langsam bis 10 und zurück.
- Ballen Sie wiederholt die Hände.
- Krümmen Sie mehrmals die Zehen.
- Suchen Sie einen ruhigeren Platz auf.
- Trinken Sie ein Glas Wasser.

Damit erhält die Schaltstelle im Mittelhirn Handlungsspielraum und das Denkhirn Luft: Statt Über-Reagieren lieber Über-Legen!

Schaffen Sie bewusst Entlastungsmomente damit Sie Ihre Energien dosieren können. Die verbliebene Energie können Sie gezielt dafür einsetzen, Ihre Wünsche oder Ziele auf alternativem Weg zu erreichen bzw. neue Pläne zu schmieden.

2) Wutausbrüchen vorbeugen

Achten Sie auf Veränderungen in Ihrer Stimmung. Nehmen Sie wahr, welche Emotionen auftauchen und spüren Sie hin, wie Ihr Körper reagiert. So merken Sie frühzeitig, wenn sich Ärger anbahnt. Dann ist der Zugang zum „Denkhirn“ noch gut möglich. Sie können Ursachen sachlich ergründen (z.B. Sorge vor Kontrollverlust, vor Kritik) und Personen informieren (z.B: „Ich ärgere mich, wenn ...“) und Lösungsmöglichkeiten suchen, ehe aus dem Ärger akute Wut wird.

3) Akuter Wut nachsorgen

Bauen Sie nach heftigen Wutausbrüchen den Hormonüberschuss gezielt ab.

Folgende (Bewegungs-)Aktivitäten helfen dabei:

- 35-40 min repetitive körperliche Bewegung wie walken, radfahren, laufen bei mittlerer Atemfrequenz und mittlerem Energieniveau (geringes Schwitzen)
- Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, u.a.
- Meditation

Dadurch wird der Kopf frei, der Körper kann sich entspannen. Das Stressniveau sinkt.

Dies trägt auch zur körperlichen und mentalen Gesundheit bei.

4) PSY for YOU–Hilfestellung

Tritt Wut sehr häufig auf und geht sie mit heftigen Reaktionen und überschießendem Verhalten einher (z.B. Aufbrausen, Abwertungen, Gewalttätigkeit, ...) oder mit frustriertem Rückzug (z.B. Resignation, Depression, ...) ist professionelle Hilfe wichtig.

Psychologische Beratung und Behandlung unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Strategien für die Regulation von Emotionen im Allgemeinen und Ihr Wutmanagement im Speziellen zu finden.



Kinder und WUT!

Entwicklungspsychologische Studien zeigen,
> dass es Zeit und Begleitung (bis zur Pubertät) braucht, bis Kinder ausreichende mentale Strategien entwickeln, die das Regulieren von Emotionen erleichtern und

> dass Kinder, die Ihre Emotionen bis zum Schuleintritt angemessen regulieren können, bessere Lernergebnisse erzielen, sozial besser eingebettet sind und im Erwachsenenleben psychisch gesünder sind.

Unterstützen wir Kinder dabei!

Das Regulieren heftiger Emotionen ist ein Entwicklungsauftrag für Kinder, Familien, Professionist*innen und pädagogische Systeme.

Was brauchen Kinder für die Wutregulation?

1) Kinder brauchen Information und Antworten

Antworten auf Kinderfragen:

- **Wie entstehen Ärger, Wut, Zorn?**
Wut entsteht, wenn Pläne, Wünsche oder Ideen durchkreuzt werden und daraus ein Konflikt wird.
- **Was bewirkt Wut im Körper?**
Wutenergie flutet den Körper und blockiert das klare Denken.
- **Warum reagieren Personen bei Wut heftig?**
Weil zu viel Wutenergie im Körper ist und diese das Denken und Steuern blockiert.
- **Wie lange dauert es, bis akute Wut vergeht?**
Das ist von Person zu Person verschieden (einige Minuten, manchmal länger)
- **Was kann man dagegen tun?**
Man kann STOPP-Strategien erlernen.

Kinder brauchen einfache STOPP-Strategien:

- Bleib stehen, wie bei einer roten Ampel.
- Atme 5 mal ganz tief durch.
- Zähl bis 10 und zurück.
- Geh an einen ruhigen Platz.
- Trink einen Schluck Wasser.

Finden Sie gemeinsam weitere STOPP-Strategien.

Kinder brauchen Unterstützung

Nutzen Sie für das Erkunden einen ruhigen Moment, in dem alle entspannt sind und Erfahrungen und Ideen austauschen können.

- Fragen Sie Ihr Kind: Wo (an welchem Platz) kann deine Wut am ehesten abklingen?“
- Zeigen Sie einander ihren WUT-STOPP-Platz an dem man abwarten kann, bis die akute Wut abebbt und bis die „Steuerzentrale“ im Mittelhirn und das „Denkhirn“ wieder funktionieren.
- Klären Sie, wie man vom WUT-STOPP-Platz wieder zur Gemeinschaft (Familie, Gruppe, Klasse) kommt.
- Konflikte können erst geklärt werden, wenn jede/r wieder Zugang zum „Denkhirn“ hat. Finden Sie zeitnah einen passenden Ort und Zeitpunkt zur Klärung.
- Erklären Sie einander Ihre Sichtweisen und nutzen Sie Gesprächsregeln (ausreden lassen).
- Überlegen Sie gemeinsam verschiedene Handlungsmöglichkeiten (abwarten, vorher fragen, Zeiten aushandeln,...).
- Geben Sie einander Chancen, die besprochenen Möglichkeiten auszuprobieren.

Bleiben Sie dran, auch wenn es nicht gleich gelingt.

Üben Sie mit Kindern die Schritte zum WUT-STOPPP!

Die „WUT-STOPPP-Ampel“ kann leiten:



STOPP:

Ich stoppe und warte,
bis die WUT-Flut vorbei
ist auf meinem
WUT-STOPPP-Platz.



ACHTUNG:

Der Kopf wird klarer.
Ich überlege.
Ich achte auf mich und
andere.



LOS:

Ich habe eine Lösung!
So werde ich es machen.
Los – ich probiere es aus!

Und wenn Sie Unterstützung brauchen:

PsychologInnen helfen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als ExpertInnen bei der Entwicklung von Regulationsstrategien. Sie begleiten professionell bei der Veränderung von Verhalten, indem gemeinsam individuelle Strategien erarbeitet werden. Betroffene können damit in der Folge heftige Emotionen sozial angemessen steuern und mit täglichen Belastungen entspannter und gelassener umgehen.



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at

Fachsektion
**Pädagogische
Psychologie**



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Gesundheit
Österreich** GmbH

 **Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen
Dietrichgasse 25, 1030 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Stand 1/2024, Druck: Flyeralarm, Wien, Design: Arber Kolonja