

 Österreichische
Gesundheitskasse

Mut zur Wut im Klassenzimmer

Menti und Super-Menti auf einer emotionalen Reise

12.10.2023 | Nina Lankes, Gerhard Altenhofer
Workshop im Rahmen des Online-Symposiums „Das psychische Immunsystem stärken“



 Mut zur Wut im Klassenzimmer



Super-Menti

Menti

02.10.2023 Seite 2

 Mut zur Wut im Klassenzimmer

Das „Land der Emotionen“

Alle diese Emotionen sind sehr wichtig und haben eine wesentliche Funktion.

Es gibt keine guten oder schlechten Emotionen, sondern nur angenehme und weniger angenehme.



Seite 3

Auf der Insel der Wut: was mir meine Wut zeigt

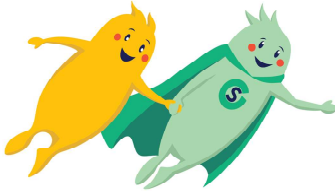
Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass Wut eine Schutz- Emotion ist, die zeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist

Wut hat immer einen Grund.

- Grundbedürfnisse sind unerfüllt:
 - Hunger, etc.
 - Anderes Gefühl (wie etwa Traurigkeit)
- Hilflosigkeit in einer unangenehmen Situation
- Kränkung beispielsweise, wenn ein Kind beim Training vor allen anderen bloß gestellt wird



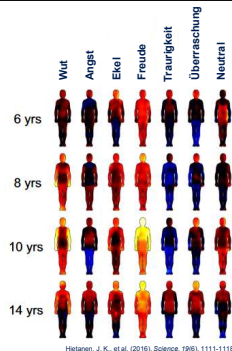
Es war einmal ...



Körperkarte bei Kindern

Übung: „Ich und meine Emotionen“

Papierbögen in Kindergröße, in Partnerübung Umriss des am Rücken liegenden Kindes, mit Namen beschriften



Hollman, J. K., et al. (2016). Science, 355, 1111-1118.

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Der wütende Vulkan

Der Vulkan bricht aus.

ruhig und gelassen dampfen brodeln Ausbruch

Seite 7

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Signale der Wut

Blutdruck steigt Errötetes und heißes Gesicht

Zähneknirschen oder Zähne zusammenbeißen

Atmung wird schneller

Herzfrequenz erhöht sich

Muskelspannung nimmt zu (z.B. Hände zu Fäuste ballen)

Die physiologischen Symptome dienen zur raschen Energiegewinnung!

02.10.2023 Seite 8

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Stressachse

Reiz/Information

Stressor

Verarbeitung

- Stresswahrnehmung
- Ressourcen

Reaktion

- Körperliche Stressreaktion
- Aktivierung der Nebennierenrinde
- Ausschüttung der Katecholamine und Stresshormone

Hypothalamus

Hypophyse

Nebennierenrinde

Cortisol

Adrenalin

02.10.2023 Seite 9

OGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Auslösende Situation für Wut

Sobald die Stressreaktion aktiviert ist, „blockiert“ die Amygdala den Präfrontalen Kortex und stoppt rationale Gedankenprozesse

Stressreaktion wird aktiviert

Stresshormone werden ausgeschüttet (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin)

Hypothalamus
Amygdala
Hypothalamus
Hypophyse

02.10.2023 Seite 10

OGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Lösungsstrategie bei akuten Wutanfällen

Emotionale Verbindung beruhigt Amygdala innerhalb kürzester Zeit

Blockade löst sich

„Physiologischer Seufzer“

Hormonspiegel baut sich innerhalb einiger Minuten ab

Hypothalamus
Amygdala
Hypothalamus
Hypophyse

02.10.2023 Seite 11

OGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Chronischer Stress

Was passiert, wenn immer wieder solche ungelösten Wutsituationen auftreten, das Kind keine besseren Bewältigungsstrategien lernt und es immer wieder dafür getadelt wird?

- Körper bleibt unter ständiger Spannung
- Stoffwechsel wechselt von Fettstoffwechsel zu Kohlenhydratstoffwechsel (dadurch steigt Übergewicht bei Kindern)
- Stressempfinden wird immer höher, die Mücke wird zum Elefanten
- Immunsystem ist nicht mehr in der Balance- Kinder werden für Viren anfälliger
- Lernleistungen sind geschwächt, das Gehirn schrumpft, Wut braucht viel Energie

02.10.2023 Seite 12

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Bewegung als Lösungsstrategie

Körperliche Aktivität reduziert die Stresshormone (Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin)



02.10.2023 Seite 13

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Atmung als Lösungsstrategie

- Beruhigende Atemtechniken:
4-7-8 Methode
- In den Bauchraum atmen
- Wirkt auf den Sympathikus und Parasympathikus ein



02.10.2023 Seite 14

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Entspannung (und Anspannung) als Lösungsstrategie

Übungen:

- Die Wut muss raus
- Vulkanausbruch (Imagination)




02.10.2023 Seite 15

ÖGK Mut zur Wut im Klassenzimmer

Professionelle Unterstützung

- Kleiner Leitfaden „Erste Hilfe für die Psyche“
 - Infos für Lehrkräfte und Eltern
- Wann sollten Lehrkräfte und Eltern/Bezugspersonen achtsam sein?
 - Bauchweh, Kopfweh
 - Geselliges Kind zieht sich wütend zurück
 - Ruhiges Kind wirkt plötzlich überdreht und aufgekratzt
 - Wie aus dem Nichts reagiert Kind gereizt, aufbrausend, sogar aggressiv
- Bei Unsicherheiten wenden Sie sich am besten an die Schulpsychologie/Schulsozialarbeit



02.10.2023 Seite 16



Österreichische Gesundheitskasse

Danke für die Aufmerksamkeit!
