

Der Wut-Kessel – gemeinsam Trigger erkennen und Haltung entwickeln



Diese Methode lässt sich sowohl im Team als auch mit Kindern einsetzen.

In einem Team kann sie dafür genutzt werden, Trigger zu benennen, die die Gruppenkohäsion stören und Zusammenarbeit erschweren, sowie eine gemeinsame pädagogische Haltung verhindern. Ein Beispiel wäre, wenn KollegInnen sich nicht an abgesprochene Reaktionen gegenüber einem Kind halten.

Mit Kindern kann man diese Methode nutzen, um beispielsweise das Thema *große Gefühle* spielerisch anzugehen. Sie hilft dem Team, die Kinder besser kennenzulernen und zu verstehen. Zudem kann man den Kindern viel über den Umgang mit unangenehmen Gefühlen pädagogisch beibringen und die Kinder somit in ihrer Emotionsregulation stärken.

Wichtig: Es ist nicht vorgesehen, diese Methode in einer akuten Krise zu nutzen! Sie eignet sich vielmehr zur Prävention oder zum Nacharbeiten von Krisen und belastenden Situationen.

Besonders hilfreich sind dabei die drei Schritte: Im ersten Schritt können individuelle Trigger (Holzscheite) benannt werden, ohne in die Emotion einzusteigen. Im zweiten Schritt geht es darum, mögliche "Löschmittel" zu sammeln, aber nicht darum, die Wut auszulöschen, da sie ein wichtiges Gefühl ist, das auch sein darf. Es ist wichtig den Unterschied zwischen Gefühlen und dem Verhalten zu machen: Manche Verhaltensweisen sind in Ordnung, andere müssen gebremst oder gestoppt werden.

Als dritten Schritt kann man überlegen, welche "Gegenmittel" es für jeden gibt, um den Kessel abkühlen zu lassen oder präventiv nicht aufkochen zu lassen. Die Idee ist auch, dass diese Ressourcen im Alltag geübt und genutzt werden können. So können sie in Wutsituationen leichter abgerufen und genutzt werden und die Regulationsfähigkeit wird langfristig gestärkt.

(Möglicher) **Ablauf**

1. Was bringt den Kessel zum Kochen?
 - Legt nacheinander die **Holzscheite** unter den Kessel, um herauszufinden, welche Gefühle oder Situationen euren Zorn entfachen. Bei jedem Trigger kann entschieden werden, ob ein kleines Stück Holz oder ein großer Holzsplitter unter den Kessel gelegt wird. Tauscht euch darüber aus.
2. Was kann den Kessel abkühlen?
 - Das **Löschmaterial** kann genutzt werden, um Handlungen und Strategien zu benennen, die den Kessel wieder abkühlen lassen. Was sind Handlungen, die gestoppt werden müssen? Achtet darauf, dass klar bleibt: Nicht die Wut ist das Problem, sondern die Art, wie sie ausgedrückt wird. Bei jeder Idee kann man ein Löschmaterial zum Kessel legen.
3. Was hilft uns im Alltag?
 - Die **Gegenmittel** stehen für Ressourcen und Strategien, die im Alltag oder durch, gezielte Aktivitäten aufgebaut werden können. Was hilft, um mehr Regulationsfähigkeit zu erlangen? Hier können Ideen gesammelt, aufgeschrieben oder gemalt werden. Dieser Schritt kann auch einzeln in einem Spiel oder Austausch angewandt werden.