

WUT IST GUT

Wütende Kinder oder Erwachsene wollen wir nicht.

Warum ist die Wut aber wichtig? Nachgefragt bei liesLotte-Expertin Angelika Schropp



Das Gesichtchen zornig gerötet, die Hände geballt, die Stimme laut und kreischend: Ein Wutanfall steht ins Haus. „Oh je, womit habe ich so ein wütendes Kind verdient?!“, denkt die Mutter von Anna, fünf Jahre alt. Viel lieber wünscht sie sich ein ausgeglichenes, freundliches und friedliches Kind. So ist Anna auch meistens, aber manchmal kriegt sie einen Wutanfall, dass die Wände wackeln. Die Wut steht bei Eltern, Erziehern, Lehrern nicht sehr hoch im Kurs – wir wollen es lieber harmonisch. Das Gefühl Wut gehört, wie Ärger, Zorn und Trotz, zur Familie der aggressiven Gefühle. Evolutionsbedingt war die Wut wichtig, um zu überleben. In der Wut steckt der Sinn, etwas herauszuschreien: Ich will es weghaben, weg-schreien – letztlich verändern.

Gefühle aller Art helfen, in der Welt zurecht-zukommen und spontan handeln zu können. Und dafür brauchen wir alle Gefühle, auch die Wut. Denn wer nicht NEIN sagen kann, kann auch nicht JA sagen. Beide Qualitäten sind notwendig, um das Leben anzupacken und zu gestalten. Aggressive Gefühle zu spüren und auszudrücken, sind also wertvolle Fähigkeiten in Bezug auf das Leben und im Umgang mit anderen Menschen.

„Oft fühlen wir uns im Alltag hilflos, wenn uns die Wut der eigenen Kinder trifft“, erklärt Angelika Schropp. „Vielleicht auch deshalb, weil eine Angst vor Konflikten bei uns mitschwingt. Dabei fehlt das Vertrauen, dass ein Wutanfall auch reinigend wirkt. Reibung erzeugt immer Wärme – denken Sie beim nächsten Wutanfall Ihres Kindes daran. Versuchen Sie, einen anderen Blick auf die Wut zu finden, denn sie ist gesund und stärkt die Willensstärke und die Durchsetzungskraft unserer Kinder.“ Unter diesem Blickwinkel plädiert Angelika Schropp dafür, eine gesunde Wut zu akzeptieren, zuzulassen, als Normalität anzunehmen und im Familienleben zu integrieren. Wird das Gefühl der Wut in der Familie unterdrückt, nicht ernstgenommen oder gar bestraft, dann vermitteln Eltern dem Kind: „Du und deine Gefühle sind nicht richtig. Du musst anders sein, um Liebe und Anerkennung zu erhalten.“

Auch wenn es Eltern schwerfällt: Braucht das Kind während des Wutanfalls Liebe oder will es wirklich allein sein? Diese Frage sollten Eltern immer erspüren. „Wünscht sich das Kind aber jemanden, der da ist, dann können Sie als Eltern beispielsweise neben dem Kind sitzen und ruhig über den Rücken streichen, ohne zu sprechen, ohne von dem Kind etwas zu wollen“, betont Schropp. Will das Kind allein mit seiner Wut sein, dann sollten Eltern dem Kind stets das Gefühl geben: „Ich bin immer für dich da. Wenn du mich brauchst, kannst du zu mir kommen.“ (ub)

Angelika Schropp, Praxis für Kreative Therapie und individuelle Förderung
www.schropp-kreative-therapie.de



„LIFE IS A MOUNTAIN – NOT A BEACH“

12-jährige Montessorischüler durch Schnee und Eis über die Alpen

Was haben Bergtouren und Erwachsenwerden gemeinsam? Eine ganze Menge, wie Sebastian Kretschmann, Lehrer an der Montessorischule in Dinkelscherben, erklärt: „In den Bergen wie im Leben hat man immer wieder Beschwerliches vor sich: Abschlussprüfungen, Bewerbungen, Lehrjahre und in der Pubertät auch noch die Veränderungen im eigenen Körper.“

Genauso sieht es bei einer Alpenüberquerung zu Fuß aus. Hier heißt es immer wieder: „Rüber über den nächsten mächtigen Berg – mit schwerem Gepäck und großer Anstrengung.“ Sebastian Kretschmann überquerte nun schon zum vierten Mal die Alpen mit 12- und 13-jährigen Schülerinnen und Schülern aus der 7. Klasse und hat damit sozusagen eine Tradition an seiner Schule begründet. Dieses Jahr ging es vom 17. bis 22. September von Oberstdorf aus auf dem Europäischen Fernwanderweg E5 nach Meran. Finanzielle Unterstützung fand das Vorhaben durch die LEW, die sich von der Idee schon im Vorfeld begeistert zeigte. Die Alpenüberquerer selbst seien ausgesprochen begeistert zurückgekommen, hörte man aus den Reihen der Lehrerschaft.

Test vor Tour

Jeder Alpenüberquerung geht an der Montessorischule Dinkelscherben allerdings erst einmal eine Qualifikationstour voraus, damit auch wirklich jeder Teilnehmer die nötigen Voraussetzungen erfüllen kann. Denn die 18 Schülerinnen und Schüler mussten mit ihren sieben erwachsenen Begleitpersonen an sechs Tagen drei Länder und über 5200 Höhenmeter zurücklegen. Stellenweise waren sie pro Tag bis zu neun Stunden unterwegs – auf anspruchsvollen Wegstrecken, durch Schnee und Eis und in Höhen bis über 3000 Meter. „Da kamen viele immer wieder an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Doch gerade diese Grenzerfahrungen sind es, die für

die Persönlichkeitsentwicklung wichtig sind“, ist sich Kretschmann sicher.

Tour oder Tortur?

Auf einem Fernwanderweg bringt jeder Schritt, auch wenn er noch so mühsam ist, das Ziel ein Stückchen näher. Die Unterbringung in Alpenvereinslütten mit ungewohnt niedrigem Komfort unterstützt den Erlebnischarakter und zeigt eindrucksvoll, was der Mensch zu seinem Wohlbefinden wirklich braucht und worauf er getrost verzichten kann.

Ein wichtiger Aspekt ist die Gemeinschaft mit den Gleichaltrigen, die auch durch schwere Momente trägt. Man kann sich gegenseitig unterstützen, Mut zusprechen oder auch einen Teil des Gepäcks übernehmen, bis der andere wieder etwas mehr bei Kräften ist. Jammern hilft nicht, denn die Eltern, die sonst so oft schwierige Aufgaben abnehmen, sind nicht da. Letztendlich muss jeder die Strecke aus eigener Kraft bewältigen, was manchem ungeahnte Flügel wachsen lässt.

All dies sind Argumente, die der Montessorilehrer anführt, um zu erklären, warum er diese To(rt)ur immer wieder gerne macht.

Selbstbewusst durchs weitere Leben

Tatsächlich waren alle Eltern nach dem Alpen-cross der Meinung, dass ihre Kinder innerlich gewachsen seien. Die Lehrer stellten bei den Alpenüberquerern gar eine Veränderung im Lern- und Arbeitsverhalten fest. Wäre das Leben ein Strand gewesen, hätten die Teilnehmer womöglich nie erfahren, wie viel Kraft und Durchhaltevermögen sie haben und wie stolz das macht. (mw)

Montessori-Schule Dinkelscherben

 Tag der offenen Tür: 26.01., 10–13 Uhr
Montessorischule Dinkelscherben,
Dr.-Franz-Grabowski-Str. 6
www.montessori-dinkelscherben.de