

# Wütend sein ist okay!

Ein Kinderbuch über zornige Gefühle



Michaelene Mundy *und* R. W. Alley

Übersetzt von Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Mad Isn't Bad"

© Copyright der Originalausgabe: Text © 1999 Michaelene Mundy; Illustrationen © 1999 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

1. + 2. Auflage erschienen beim Sequoyah-Verlag unter der ISBN 978-3-85466-041-5

© 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-552-7

1. überarbeitete Auflage 2017

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Sylvester Lohninger, Robert Jaroslowski

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Für meinen Mann Linus  
und unsere drei Kinder Em, Mike und Pat.*

*Auf alle vier bin ich wütend gewesen  
und sie waren schon wütend auf mich ...  
und ich liebe sie immer noch ganz schön!*



## Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Jeder wird mal zornig, es ist Teil unserer menschlichen Beschaffenheit. Wir werden auf bestimmte Ereignisse wütend, auf Dinge, auf Leute, die wir kennen und Leute, die wir nicht kennen und sogar (besonders?) auf Menschen, die wir lieben. Selbst Säuglinge zeigen Wut. Es gibt das Schreien eines Babys, das klar als Wut erkennbar ist und nicht eine Notlage oder Traurigkeit zum Ausdruck bringt.

Als wir klein waren, wurde vielen von uns gelehrt, unsere Wut nicht zu zeigen. Manche Erwachsene in unserem Leben gingen sogar so weit zu sagen, dass Wut schlecht sei. Aber Wut ist nichts Schlechtes. Es ist das, was wir mit der Wut anfangen, das – für uns und die um uns herum – gut oder schlecht sein kann.

Kinder erkennen oft nicht, dass sie eine Wahl haben, wenn sie zornig oder aufgebracht sind. Sie können das Gefühl haben, dass es für sie nur die eine Option gibt, zornige Dinge zu sagen und zu tun – auf wütende Weise! Auch wir Erwachsenen schaffen es manchmal nicht zu erkennen, dass wir auch andere Wahlmöglichkeiten haben als in der Hitze der Wut unsere Ruhe zu verlieren. Aber so wie wir Menschen – groß wie klein – an Reife gewinnen, entwickeln wir ein Verständnis dafür, dass man mit Wut auf sehr gesunde und lebens-

spendende Art und Weise umgehen, mit ihr zurechtkommen und sie zum Ausdruck bringen kann.

Der beste Weg, einem Kind gesunde Wege der Bewältigung zu vermitteln, ist es, selbst ein Modell guter Bewältigungsfähigkeiten zu sein. Was für ein Geschenk können wir Kindern doch machen, wenn wir ihnen zeigen, dass wir zornige Energien kanalisieren können, um konstruktive Veränderungen herbeizuführen und positive Ergebnisse zu bekommen. Wir können sie lehren, wie nützlich es ist, diese Energie der Wut in eine ausführliche Aussprache statt in ein Hinknallen und über den anderen Herfallen münden zu lassen. Wir können sie den Wert einer kreativen und sich doch Geltung verschaffenden Konfrontation lehren, die hilfreiche Wirkung, die Frustration über das Ventil körperlicher Aktivitäten rauszulassen und loszuwerden und den Wert des Loslassens und Vergebens.

Wut ist eine Gegebenheit des Lebens, entschieden ein Teil der Bandbreite menschlicher Emotionen, die wir erfahren. Ich hoffe, dass wir durch dieses Buch jungen Menschen positive und friedvolle Wege, wie sie mit Zorngefühlen umgehen können, kommunizieren und vermitteln können, indem wir selbst diese Wege beschreiten.

*Michaelene Mundy*





## Wütend sein ist nicht schlecht

**G**efühle wie Glücklichein und Traurigkeit, Angst und Zorn sind alle ein Teil Deines Lebendigseins und Deines Du-Seins. Nur zu, fühle Deine Gefühle! Es ist gut, Du zu sein!

**D**u denkst vielleicht, dass es schlecht ist, wütend zu sein, aber das ist nicht wahr. Es ist normal, Wut zu empfinden, wenn Du denkst, dass Du nicht fair behandelt wirst. Es ist die Art und Weise, wie Du Deine Wut zeigst, die manchmal für Dich oder jene um Dich herum ein Problem sein kann.









## Wütend sein kann sogar gut sein

**W**ut ist wie Feuer. Feuer ist gut, wenn es uns warm hält und uns ermöglicht, Essen zu kochen. Doch kann Feuer manchmal auch außer Kontrolle geraten.

**W**ut kann etwas Gutes sein, wenn sie Dich dazu bringt, etwas wegen einer schlechten Situation zu tun. Sie kann Dir Energie verleihen, Dich mehr anzustrengen, ein Problem zu lösen oder jenes Vorhaben richtig in Gang zu bringen. Wenn Dein Team dabei ist, ein Spiel zu verlieren, dann kann Wut mehr Kraft in Deinen Schlag oder Schuss bringen. Wut kann Dir helfen, jemandem zu sagen, was Dich ärgert oder bedrückt, sodass Ihr an einer Änderung der Situation und an der Lösung einer Sache zusammen arbeiten könnt.





## Was macht Dich wütend?

**M**anchmal denkst Du vielleicht, Du müsstest vollkommen sein. Du könntest wütend werden, weil Du etwas nicht so gut kannst wie ein Älterer.

**L**eute tun oder sagen vielleicht Dinge, die Dich wütend machen, obwohl sie vielleicht gar nicht wissen, dass sie Dich verletzen.

**M**anchmal fühlst Du Dich vielleicht frustriert, wenn Du ein Problem nicht lösen oder eine schlechte Situation nicht ändern kannst. Und manchmal gehen Dinge einfach schief. Niemand ist schuld daran.

**E**s hilft, genau zu wissen, worauf Du wütend bist. Du bist vielleicht gemein zur Katze, weil Du in Wirklichkeit noch immer wütend bist auf den, der in der Pause zu Dir gemein war.









## Wie fühlt sich "Wütend sein" an?

**W**ut kann Dir ein Gefühl geben, als würdest Du gleich in die Luft gehen. Dein Gesicht wird heiß, Du atmest schneller und Dein Herz klopft heftiger. Deine Hände wollen etwas packen, zuschlagen oder etwas werfen, und Deine Füße wollen treten oder laufen. Deine Stimme will schreien oder weinen.

**W**ut gibt Dir Energie. Versuche an sichere Wege zu denken, diese Energie zu nutzen, ohne Dich selbst und andere zu verletzen oder Dinge zu beschädigen.

