



NETZWERK
Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

WORKSHOP 3

Herausfordernde Emotionen mutig begleiten

Wut und starke Gefühle können bei Kindern jedes Alters – genauso wie bei Erwachsenen aus dem Team – auftreten. Sie zu verstehen, zu benennen und in konstruktive Bahnen zu lenken, zeigt Verena Mooshammer. Auf Grundlage eines theoretischen Inputs und anhand von praxisnahen Situationen aus dem Alltag lernen die Teilnehmenden, auf kindliche Wut zu reagieren, passende Präventionen und Interventionen wie Spiele oder Gesprächsformate zu wählen, um klare, sichere Rahmen für diese Emotionen zu schaffen.



Verena Mooshammer

- Klinische Psychologin mit dem Schwerpunkt Kind, Jugend und Familie
- Kinder- und Jugendtherapeutin
- Mitglied im Leitungsteam BÖP (Fachsektion Pädagogische Psychologie)

Gehostet von Patricia Rathkolb
(KKTH)



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

Herausfordernde Emotionen mutig begegnen

Mit **Mut** durch die **Wut**

Step by Step zur Emotionsregulation

Professionalisierung für Handlungen in komplexen Situationen

Herausfordernde emotionale und konflikthafte Akut-Situationen

verlangen neben der Erarbeitung

- **eigener Handlungsoptionen,**
- **die kooperative Handlungsmöglichkeiten im Team bis hin zu**
- **standortbezogenen Notfallplänen.**



Emotionsforschung

Strukturalistische Ansatz

- Wut ist eine Emotion der 8 Basisemotionen
- Entwickelt sich ab dem 3. Lebensmonat



Lohaus & Vierhaus 2019, S.168f

Wut ist, wie die anderen Emotionen



Kultur-
unspezifisch

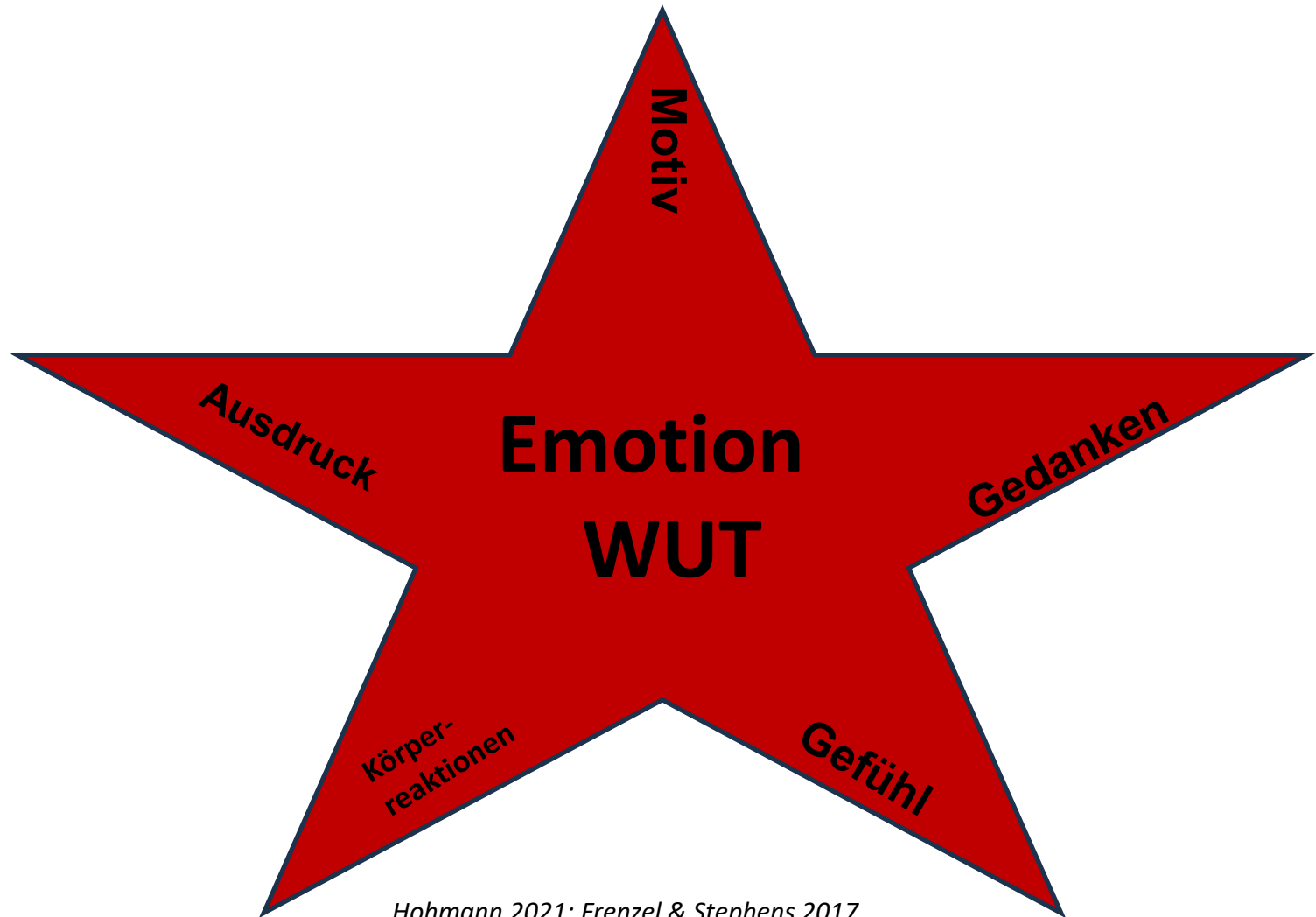


universell

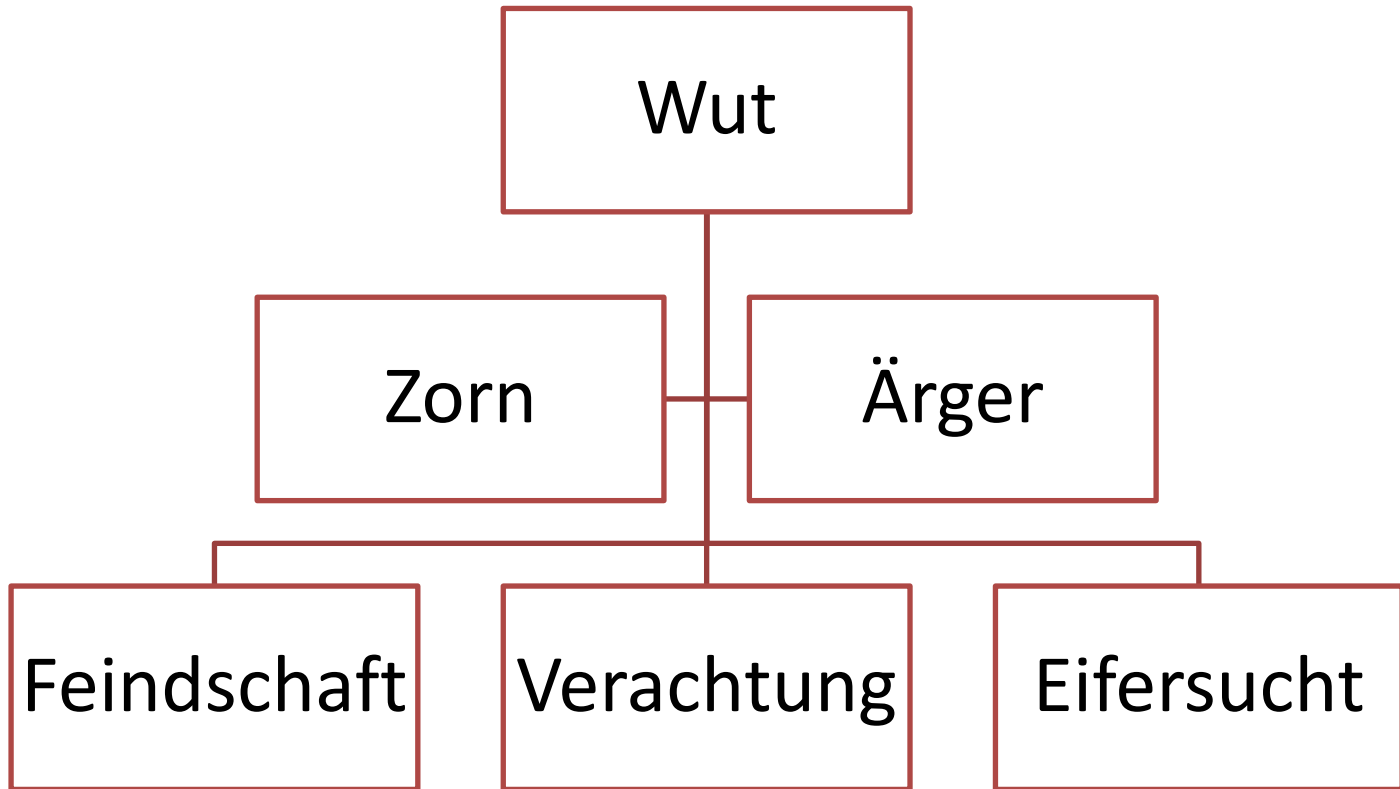


Bilder © pixabay

auf der
ganzen Welt



Hohmann 2021; Frenzel & Stephens 2017





ÄRGER



WUT



ZORN



FEINDSCHAFT

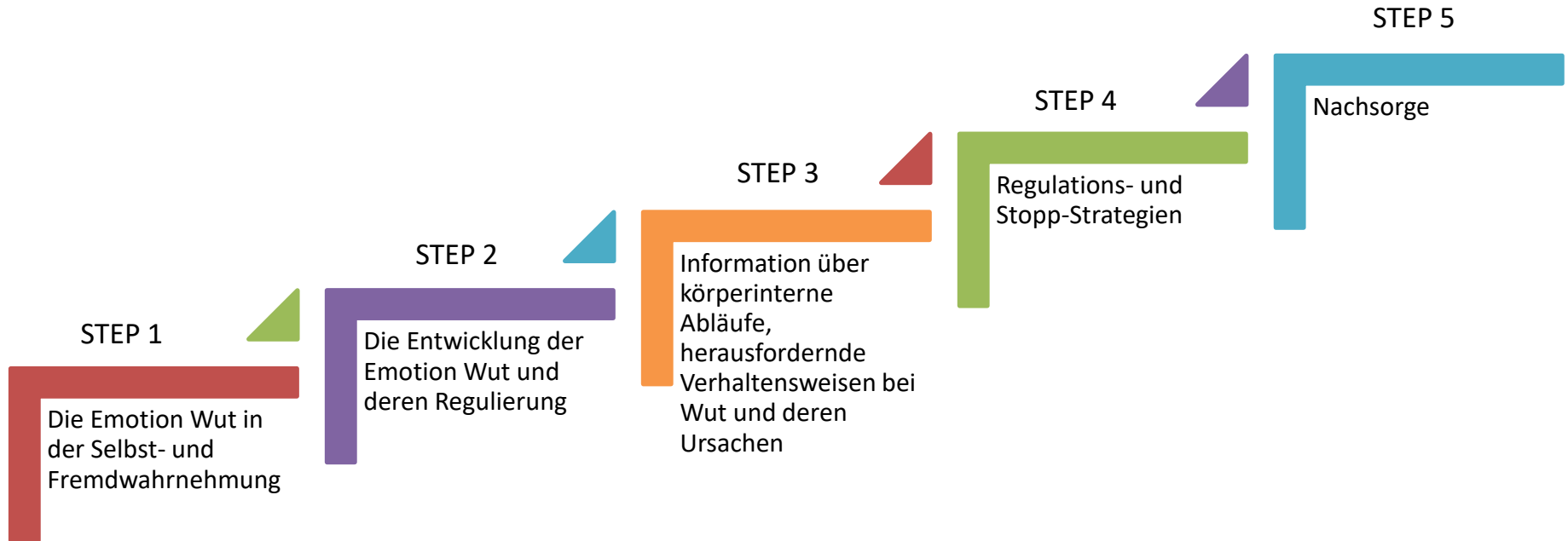


VERACHTUNG



EIFERSUCHT

Steps to help





NETZWERK

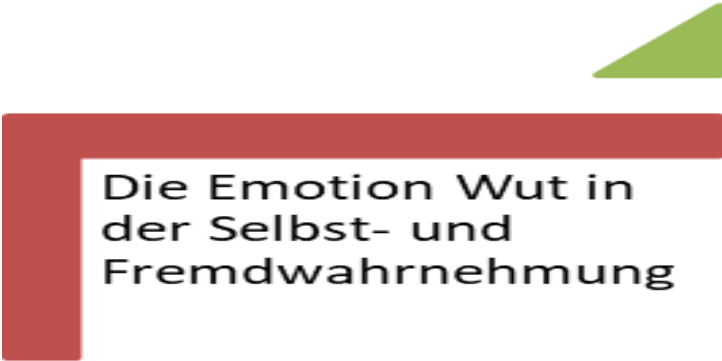
Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

Step 1:

WUT WAHRNEHMEN



Die Emotion Wut in
der Selbst- und
Fremdwahrnehmung



NETZWERK
Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

Reflektieren der eigenen **Haltung**

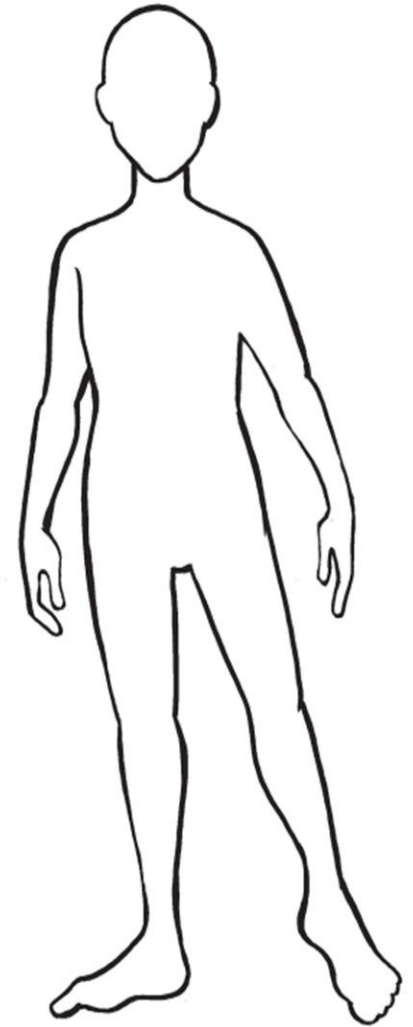
(Bayer-Chiste et al., 2017; Fröhlich-Gildhoff et al., 2017; Hohmann, 2022)

- biografische Zugänge entschlüsseln
- eigene Erziehungsmethode hinterfragen
- Reflexion einer möglichen Stigmatisierung
- Reflexion des sprachlichen Ausdrucks
- Reflexion der eigenen Vorbildhaltung

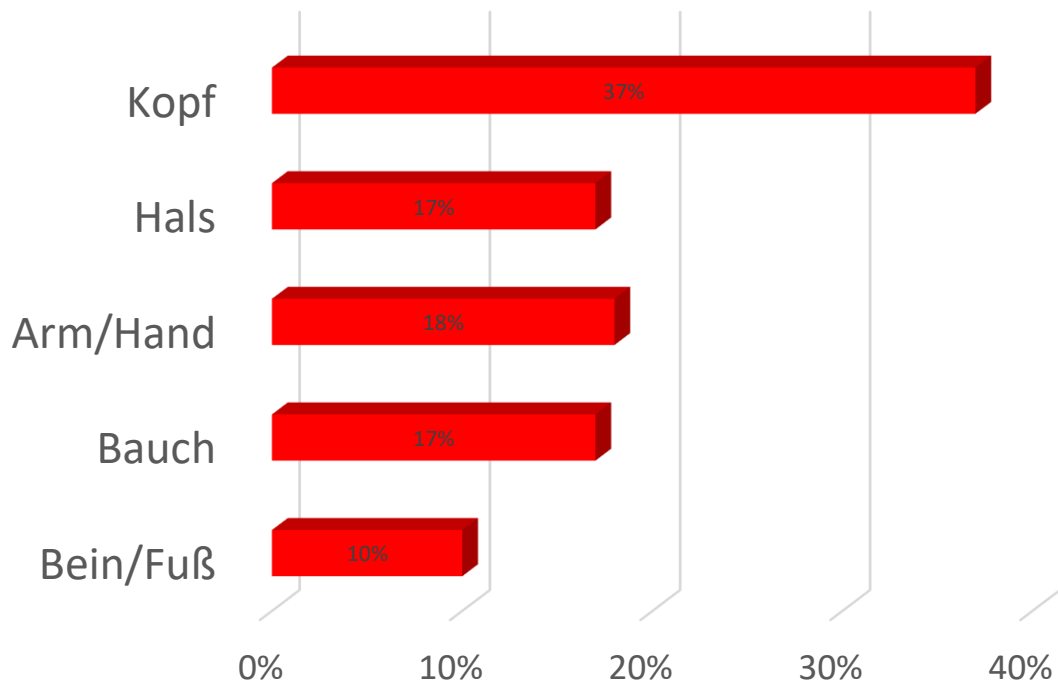


Einzelreflexions-Fragen

- Welche Gefühle löst Wut bei mir aus?
- Welche Erfahrungen habe ich selbst mit Wut gemacht?
- Welche Gedanken begleiten mich, wenn ein Kind wütend wird?
- Wo nehmen Sie bei sich im Körper Wut wahr?
- Wie reagiere ich meistens auf Wut / (unterschwellige) Aggression?
- Welche Emotionsregulationen stehen mir noch zur Verfügung?



Wo nehmen Kinder Wut wahr?



Wut wahrnehmen

- Emotion Wut in Gesichtern erkennen
- Emotion Wut richtig zuordnen



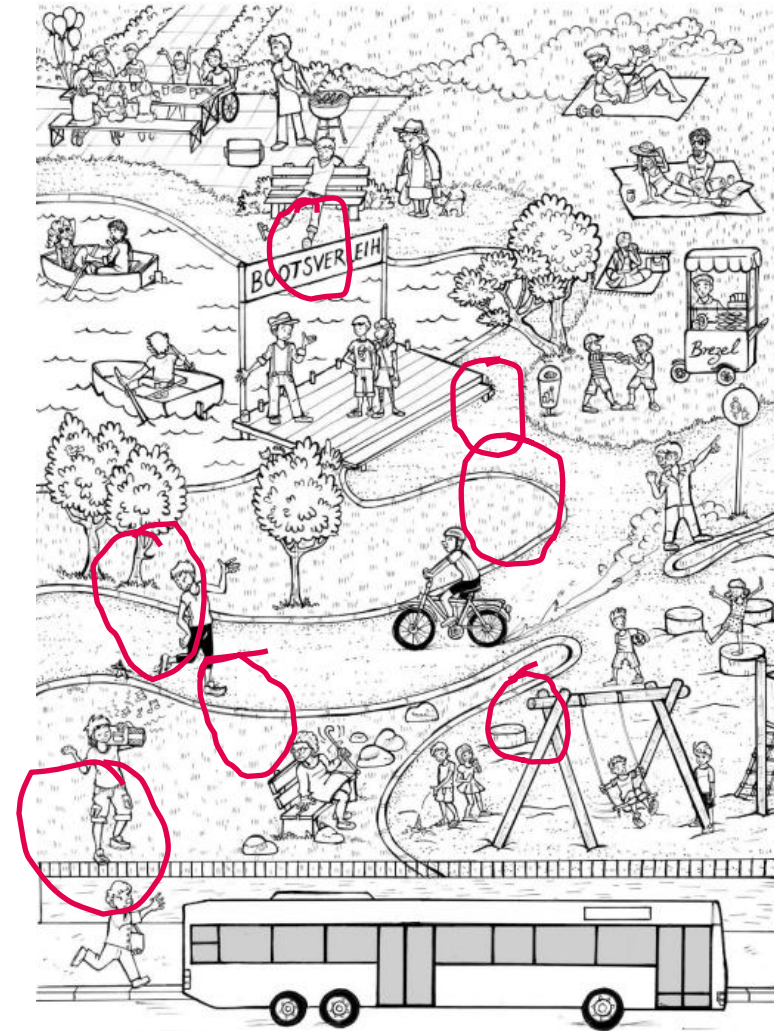
Wut wahrnehmen

QR-Code zur App



Wut wahrnehmen

Suche die Wut in diesem Wimmelbild und kreise sie ein oder male sie an.



Wut wahrnehmen

Spiegelübung

- Mach ein sehr wütendes Gesicht und betrachte dich im Spiegel
- Versuche dieses Gesicht zu zeichnen
- Vergleiche dein Gesicht mit jemandem anderen
- Wie schaut deine Mama / dein Papa / dein Bruder / deine Schwester, Wenn sie wütend sind? Versuche das Gesicht nachzumachen.



So kann Ärger aussehen...



[t2-p-615-what-does-anger-look-like-feel-like-sound-like-activity-sheet-english.pdf](https://www.twinkl.co.uk/resource/t2-p-615-what-does-anger-look-like-feel-like-sound-like-activity-sheet-english.pdf)
([twinkl.co.uk](https://www.twinkl.co.uk))

Wut wahrnehmen

Was macht dich wütend?

- Verschiedene **Situationskärtchen** werden gezeigt,
- Situationen werden besprochen,
- die Kinder sortieren, welche sie wütend machen und welche nicht ...



[t-tp-2548668-why-am-i-angry-poster_ver_2.pdf \(twinkl.co.uk\)](https://www.twinkl.co.uk/resource/tp-2548668-why-am-i-angry-poster-ver-2)



Karten aus Spiel: Löwenlaune

Wut wahrnehmen

Wie kann sich Wut anfühlen?

Darstellung der Wut anhand eines Vulkans, um Abläufe im Körper sichtbar/nachvollziehbar zu machen.



Wut erleben

Bist DU mutig?
Dann traue Dich ins finstere Innere
des Vulkans.



Wut erleben

Bist DU mutig?
Dann höre, wie sich ein Vulkan ärgert!





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten

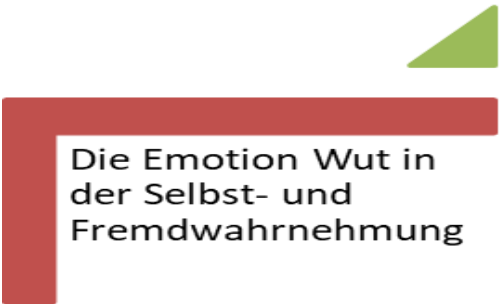


Für die
Stadt Wien

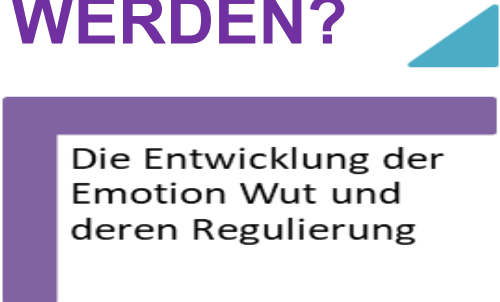
STEP 2:

**WIE ENTWICKELT
SICH WUT?**

**WIE KANN WUT
REGULIERT
WERDEN?**



Die Emotion Wut in
der Selbst- und
Fremdwahrnehmung



Die Entwicklung der
Emotion Wut und
deren Regulierung

Emotionsforschung

Strukturalistische Theorie



Basisemotionen entwickeln sich ab dem 3. Lebensmonat

Soziale Emotionen entwickeln sich **ab Mitte/Ende des 2. LJ**, wenn Kinder den eigenen Namen benutzen

Ab 3. LJ - Ausdruck von **Wut & Ärger nimmt ab**, selbstbewusste Emotionen & Emotionsregulationsstrategien nehmen zu

Ab dem **4. LJ** lernt das Kind seine Gefühle zu steuern – **Theory of Mind (ToM)** beginnt sich zu entwickeln

Erst ab dem **12. LJ** werden intensive Gefühle überwiegend von Innen selbstständig reguliert

Funktionalistische Theorie



Die Emotion Wut erfüllt bestimmte Funktionen:

Handlungsbereitschaft zu ändern

Motiv zu verfolgen

Bedürfnis zu befriedigen

Bewertung (appraisal) löst eigentliche Emotion aus

Beispiel: MODAL-Modell

Kulturspezifische Theorie



Schwerpunkt dieses Modells:

Sozialisation als entscheidender Entwicklungsmechanismus

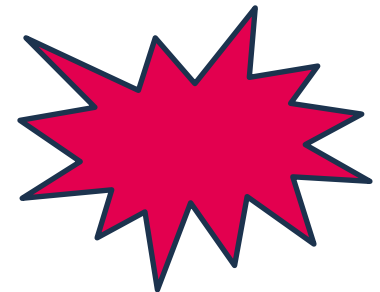
Emotionen und deren Regulation werden durch soziale Interaktionen konstruiert.

Entscheidende Rolle:

- Normen
- Einstellungen
- Verhaltensweisen

Modal-Modell der Emotion

Kontrollprozesse
können mit Hilfe der
exekutiven Funktionen
in Gang gesetzt werden



Was trägt zur Entwicklung der Wut bei?



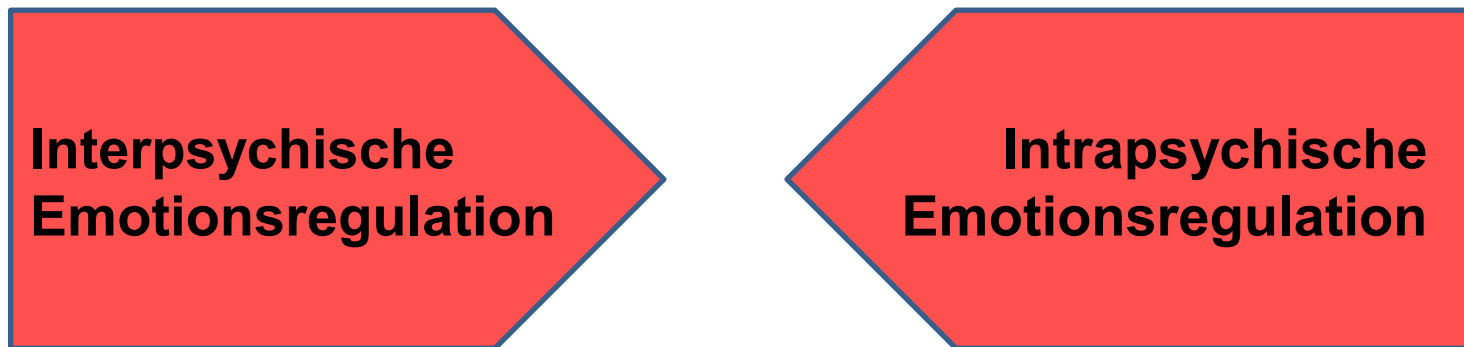
Manchmal sind andere **Gefühle** oder **Bedürfnisse** der **Auslöser** von Wut.

Information

... welche Gefühle und Bedürfnisse sich im "Inneren" des Vulkans abbilden können, die zu einem Ausbruch führen.



Emotionsregulation



Konzept der Selbstanbindung

(nach Harms 2025)

Selbstanbindung ist die Fähigkeit

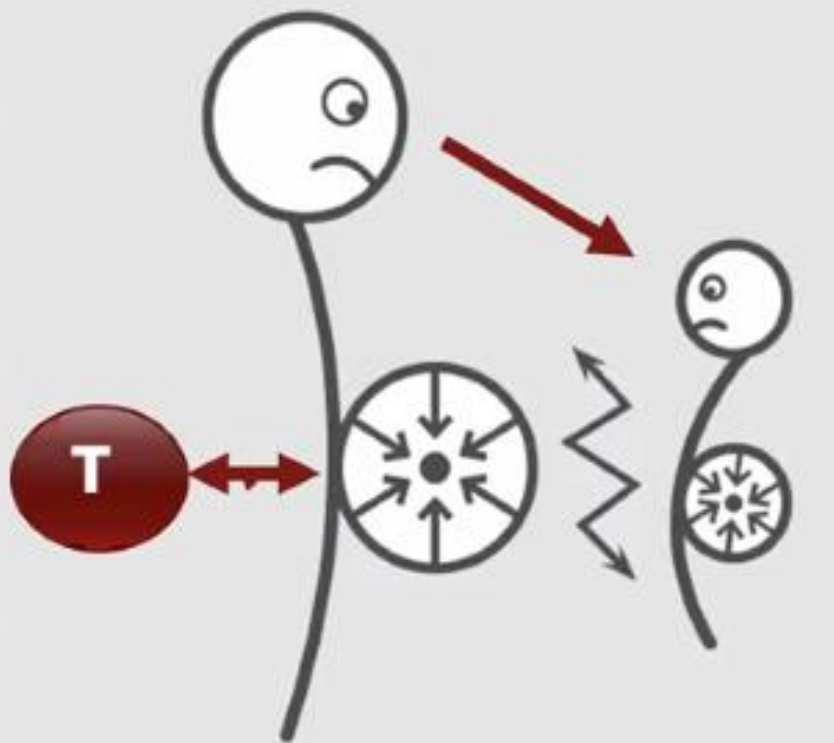
in unterschiedlichen Lebenskontexten und Herausforderungen

eine **sichere, verlässliche und tragfähige innere Verbindung**

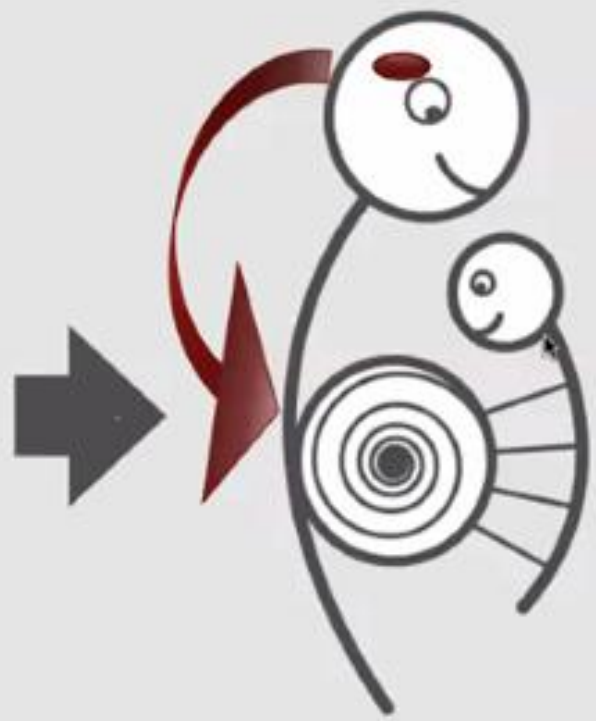
zu den unterschiedlichen Ebenen des **Körper-Selbsterlebens**

aufzubauen und zu verwahren.

Gelingt durch Co-Regulation



Abstoßung



Anziehung

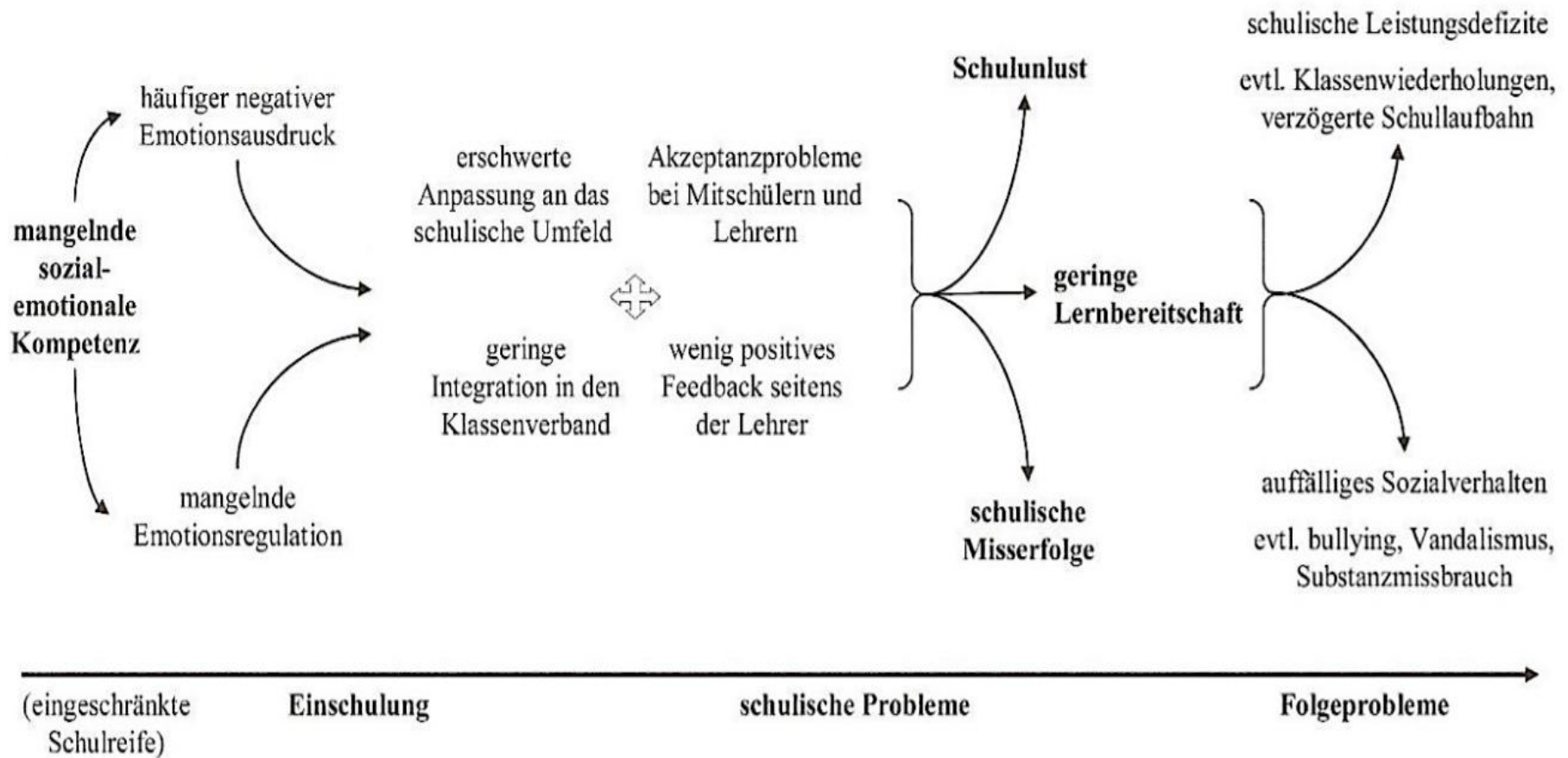


Abb. nach Wiedebusch 2008 aus Petermann & Wiedebusch 2019, S.30



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



Für die
Stadt Wien

STEP 3:

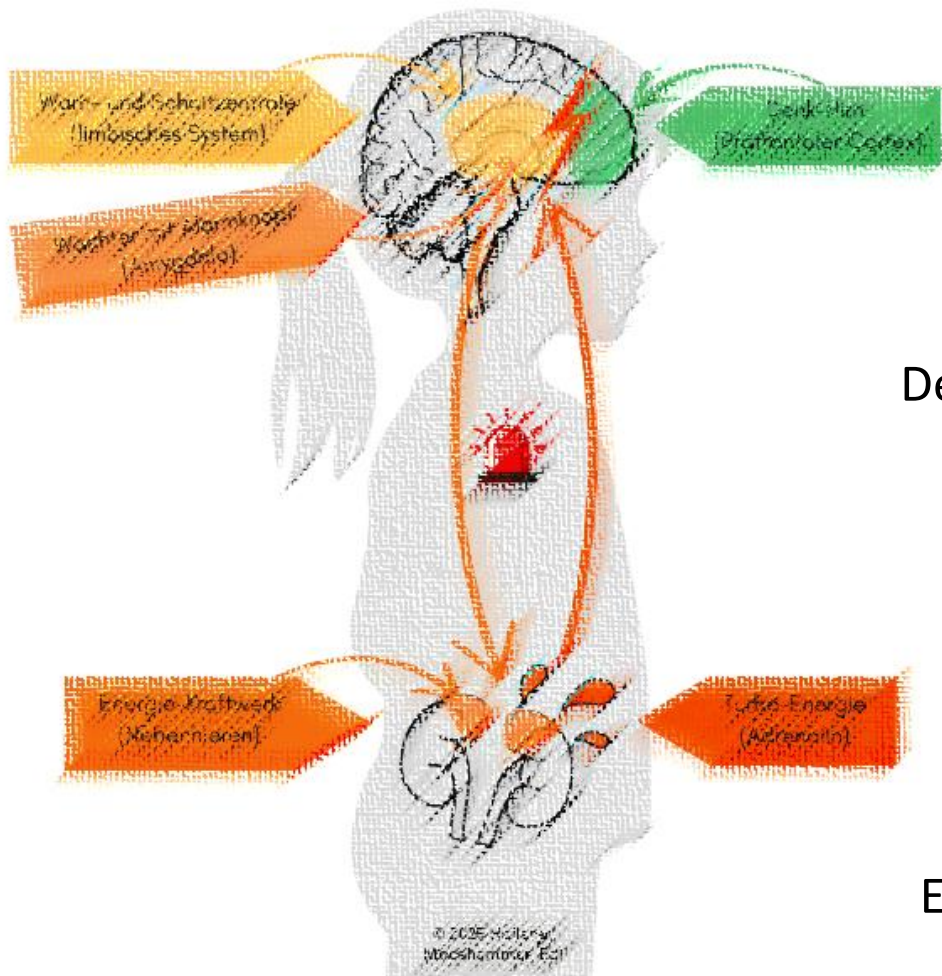
WIE ENTSTEHT WUT IM KÖRPER?

Die Emotion Wut in
der Selbst- und
Fremdwahrnehmung

Die Entwicklung der
Emotion Wut und
deren Regulierung

Information über
körperinterne
Abläufe,
herausfordernde
Verhaltensweisen bei
Wut und deren
Ursachen

Körperinterne Abläufe bei akuter Wut



Denkhirn meldet ALARM!

Innere Warnzentrale (Hypothalamus)
schaltet auf Notfall.

Der Körper holt aus den Nebennieren noch
mehr Energie.

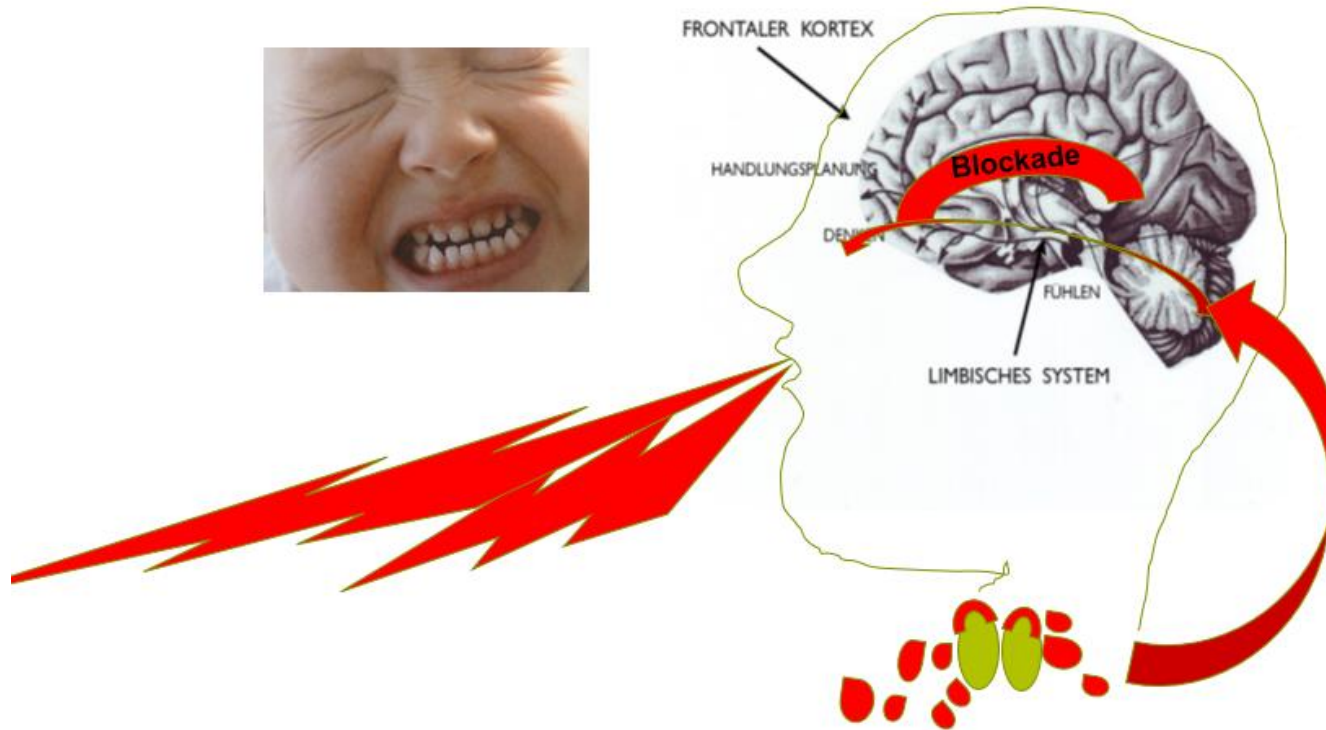
Wird die Wutenergie so heftig, dass man
nicht mehr denken kann, braucht es ein
STOPP!

Danach benötigt es Zeit, bis die Wut-
Energie weniger wird und der Kopf wieder
klarer.



Wissen

Berücksichtigen wir neuropsychologische Facts ?

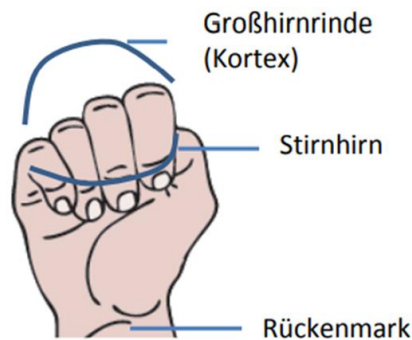


Hollerer 2022

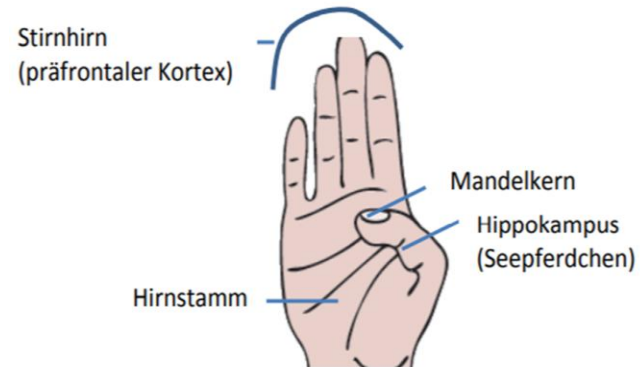
Erklärung für Kinder

Handmodell v. Siegel & Bryson

Geschlossene Hand



Geöffnete Hand



http://web213.mis60.de/verlag/Handposter_Erlaeuterungen.pdf

NEOKORTEX IST „ONLINE“
LERNEN IST MÖGLICH



- (Inter-) Aktion
- Ruhige (Inter-) Aktion
- Intimität

NEOKORTEX „OFFLINE“
SUCHE NACH SICHERHEIT



- Fight or flight
- Unterwerfung
- Zuflucht

NEOKORTEX UND LIMBISCHES
SYSTEM „OFFLINE“

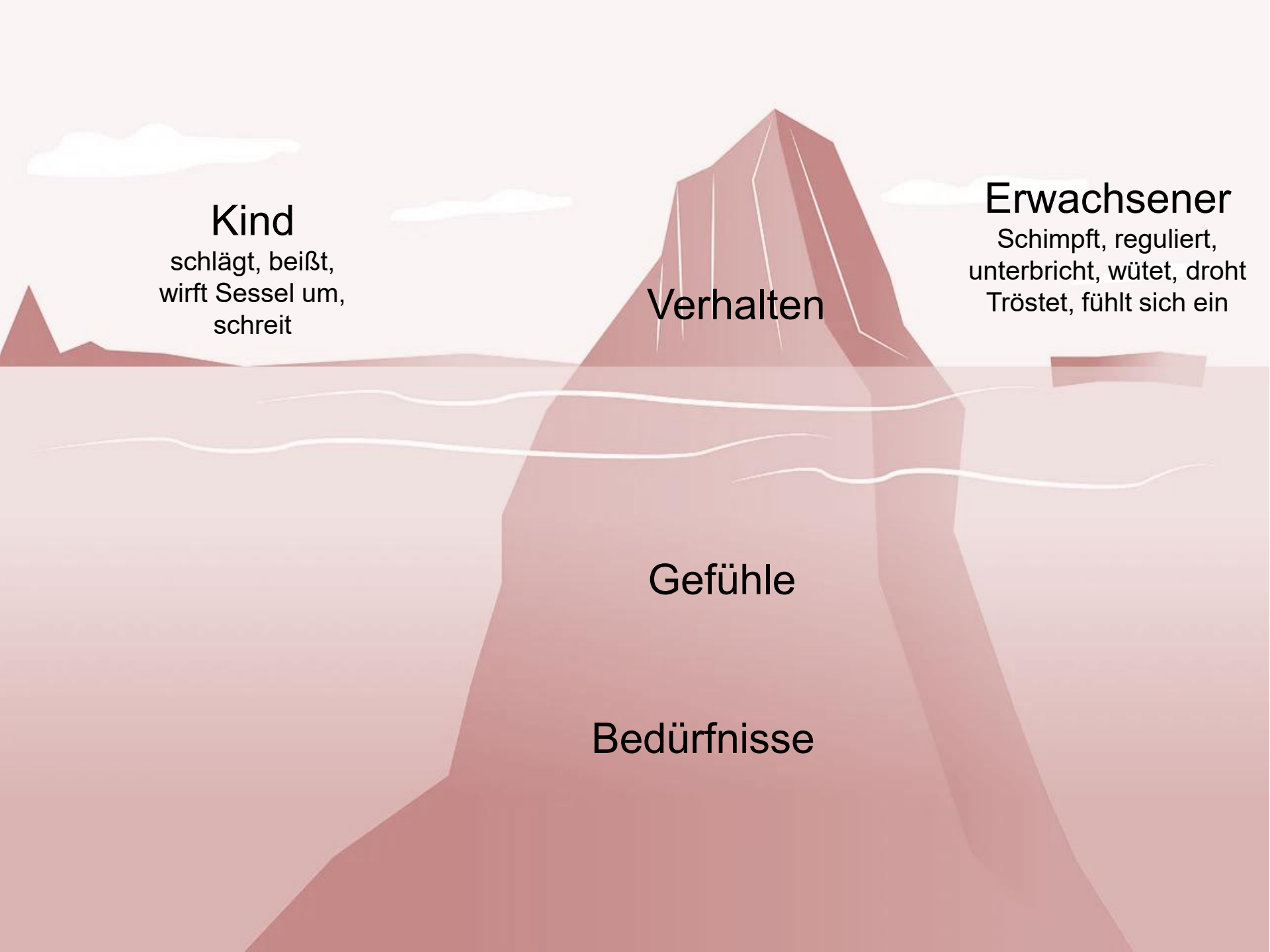


- Kollaps

Wutflasche – Cool-down-Flasche

- Zum Teil mit Wasser und zum Teil mit gefärbtem Babyöl (als Wut gezeigt) gefüllt.
- Wenn es geschüttelt wird, vermischen sich diese Flüssigkeiten.
- Es ist gut zu beobachten, wie sich diese Flüssigkeiten wieder entmischen / trennen.





Kind

schlägt, beißt,
wirft Sessel um,
schreit

Verhalten

Erwachsener

Schimpft, reguliert,
unterbricht, wütet, droht
Tröstet, fühlt sich ein

Gefühle

Bedürfnisse



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten

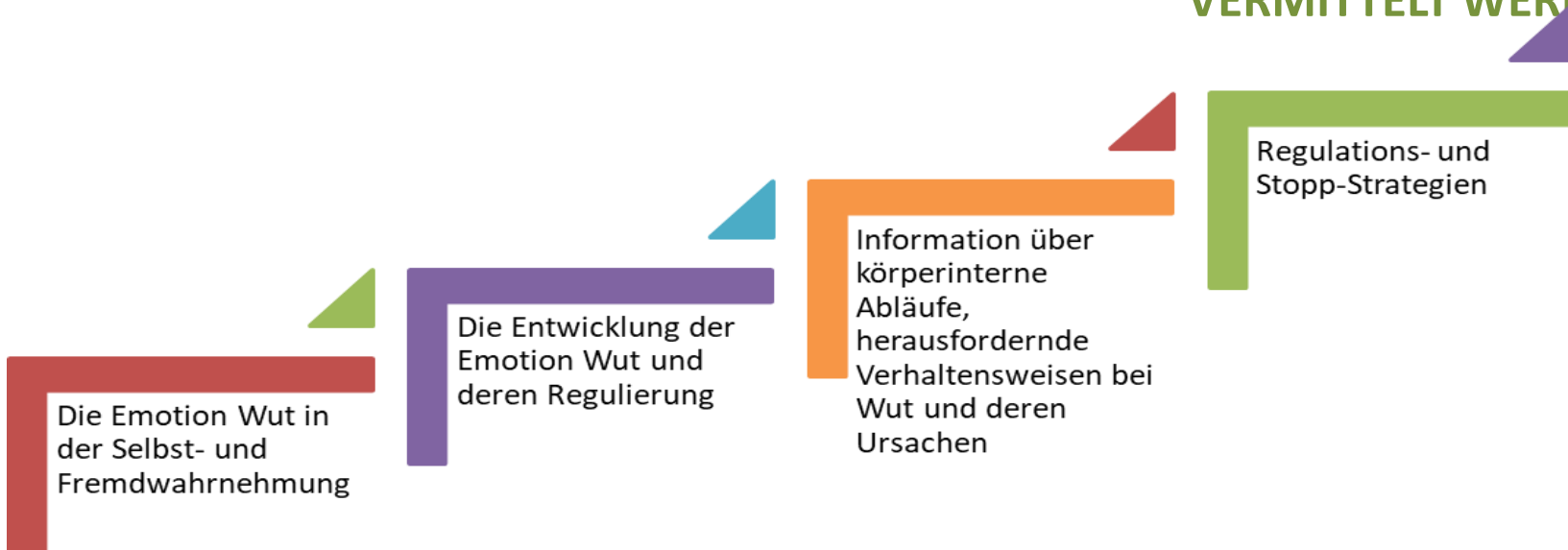


Für die
Stadt Wien

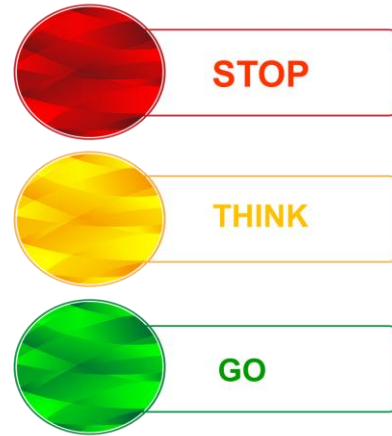
STEP 4:

WELCHE REGULATIONS-
UND STOPP-
STRATEGIEN GIBT ES?

WIE KÖNNEN DIESE
VERMITTELT WERDEN?



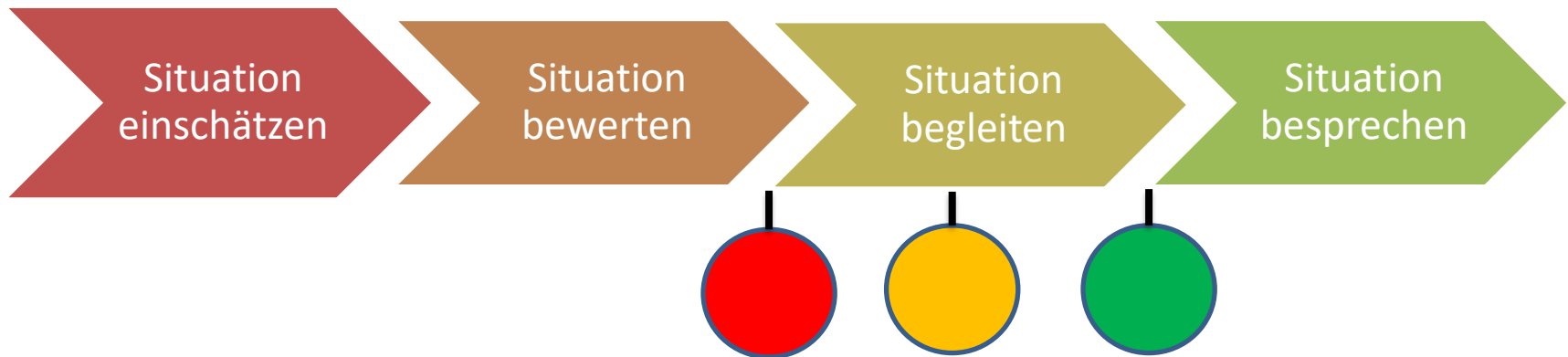
Ablauf von Interventionen nach dem funktionalistischen Modal-Modell



Stoppen und Beruhigen
ev. Aufsuchen eines ruhigen
Platzes

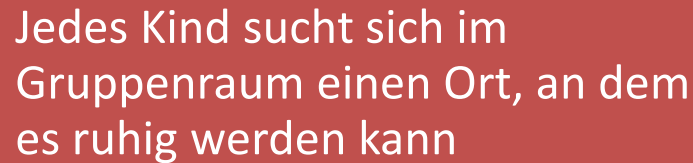
Vom Stress zur Entspannung
Anerkennung und Akzeptanz
Die Wut kanalisieren und steuern

Wieder in die Gemeinschaft
begleiten
Gemeinsam besprechen



Prävention – Safe place

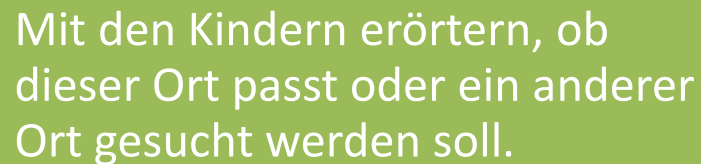
Jedes Kind sucht sich im Gruppenraum einen Ort, an dem es ruhig werden kann



An diesem Ort bleiben Kinder
1 – 3 Min



Mit den Kindern erörtern, ob dieser Ort passt oder ein anderer Ort gesucht werden soll.



Was tun mit der Wut?

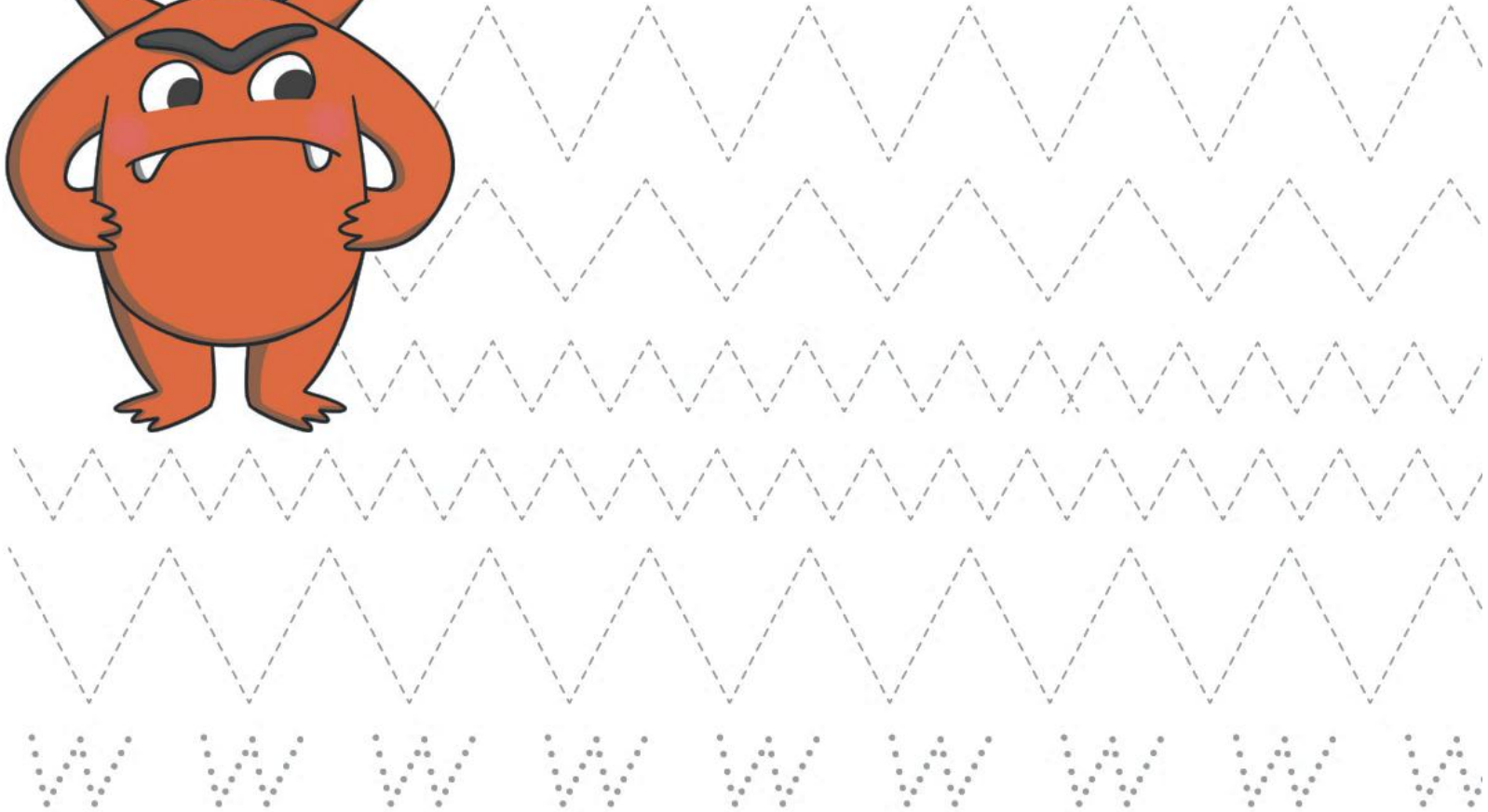
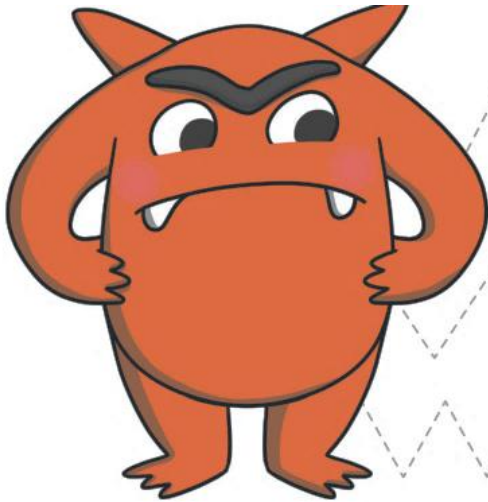
Bewegung

- Ergometer
- Balanceboard
- Auf der Stelle laufen, hüpfen
- Hampelmann springen
- Auf einem Bein stehen
- Yoga – Übungen (Der Baum)



Weitere Ideen für die Beruhigungsphase

Der Wut ein Muster geben



Ein Bild malen

Was tun mit der Wut - tanzen



- Manchmal hab ich Wut (GRIPS-Theater):
https://www.youtube.com/watch?v=1VT_yzKOW-c
- Das Lied vom Wutzweg:
www.blubberwolke.de/resources/Demo-MP3/Das-Lied-vom-Wutzweg.mp3
Liedtext:
<http://www.blubberwolke.de/styled/styled-5/styled-14/inhalt3.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-3BLUilzKdU>



Bild © pixabay

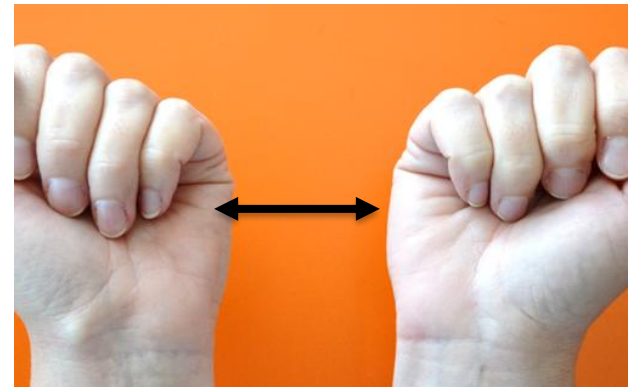
Was tun mit der Wut?

Musik machen

- e-drums
- Körpermusik

Wegklopfen

- Klopfe die Handkanten ganz fest aneinander
- Mach so lange, bis du von selbst langsamer wirst





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



Für die
Stadt Wien

Selbstreflexion/Reflexion im Team

- Welches Gefühl habe ich, wenn ich an das betreffende Kind denke? (alles erlaubt 😊)
- In welchen Situationen zeigt sich das Verhalten gehäuft bzw. seltener? (Bitte diese aufzählen)
- Welches Ziel könnte das Kind mit diesem Verhalten verfolgen?
- Was denke ich über dieses Kind?
- Welche Rolle nimmt das Kind in der Gruppe ein?
- Welche Bezugspersonen hat das Kind?
- In welchen Situationen scheint sich das Kind wohl zu fühlen?

Handlungsmöglichkeiten im pädagogischen Alltag

- Wie kann ich das Kind dabei unterstützen, seine **Gefühle zum Ausdruck** zu bringen? (Grundbedürfnis Beziehung)
- Was sind die **Stärken und Interessen** des Kindes? Wobei kann es sich seinen Stärken und Interessen widmen? (Grundbedürfnisse Interessen)
- Wo könnte das Kind **ExpertIn** sein, wobei erlebt es sich als kompetent? (Grundbedürfnis Kompetenz/Selbstwirksamkeit)
- In welchen **Situationen** kann sich das Kind **beteiligen** und **Entscheidungen treffen**? (Grundbedürfnis Partizipation & Autonomie)
- In welcher Form kann ich das Kind dabei unterstützen, **Orientierung und Kontrolle über die Situation** zu erleben? (Grundbedürfnis Kompetenz)
- Wie kann ich das Kind dabei begleiten, ein **Zugehörigkeitsgefühl** zur Gruppe zu erleben? (Grundbedürfnis Beziehung)



NETZWERK

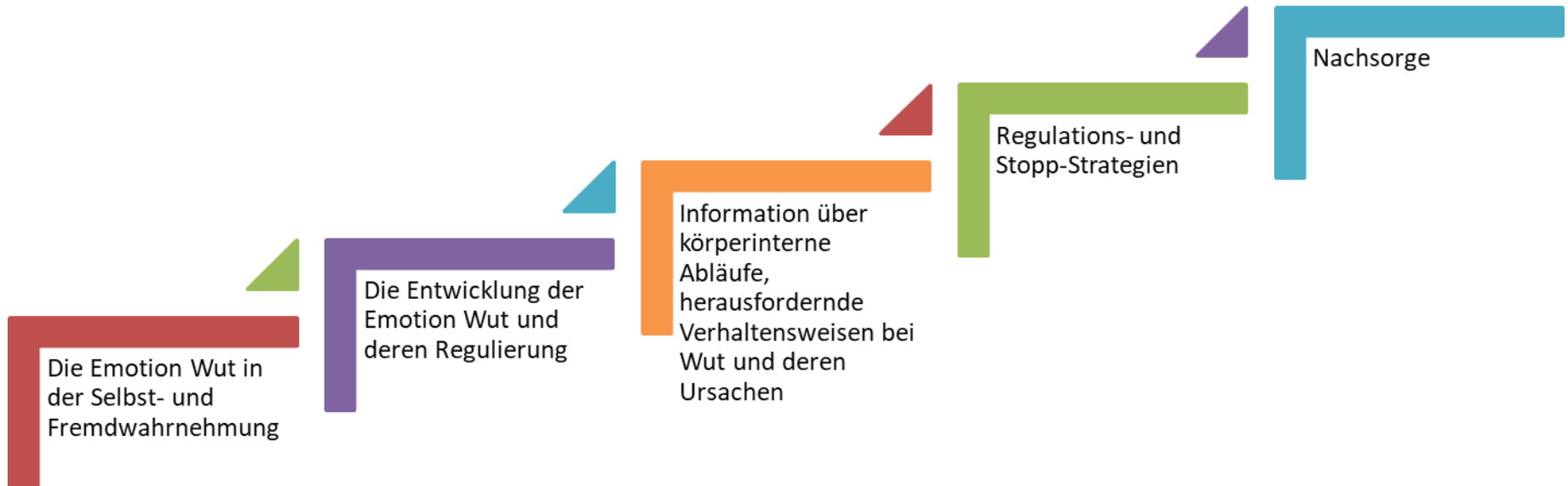
Gesund im Wiener Kindergarten



Für die
Stadt Wien

STEP 5:

POST- VENTION



Postvention

Spiel zur Konfliktlösung



Monsterpakt

Postvention

Gestalten – Malen - Basteln

- Wutball
- Feuerball
- Wutmonster
- Wuttier
- Wut-Vulkan
- Wut-Rad

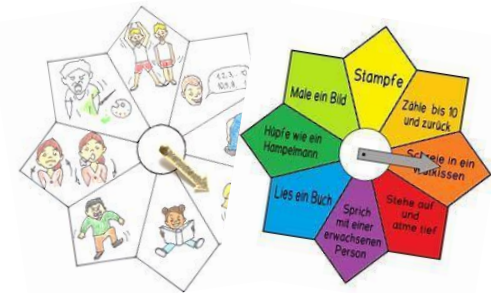


[\(326\) Pinterest](#)

13 Das Wut-Monster



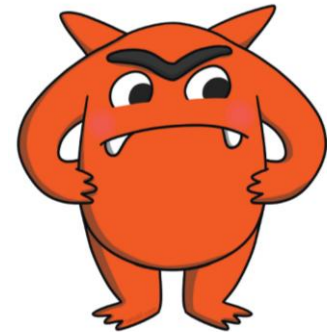
[8235011352788bb46f129a_a230317db8--wut-organisation.jpg \(273x390\) \(pinimg.com\)](#)



[fit4future_Bastelvorlage_Wut-Rad.pdf \(fit-4-future.de\)](#)



[fit4future_Bastelvorlage_Emotions-Vulkan.pdf \(fit-4-future.de\)](#)



[t-tp-2550471-the-feelings-monster-stick-puppets_ver_3.pdf \(twinkl.co.uk\)](#)

Postvention

Gestaltung einer WUT-Kiste

- Wut-Tier (zB. Drache, Tiger, ...)
- Seifenblasen
- Verschiedenste Bälle
- Kühlpads
- Ideen für Bewegungsangebote (Bildkarten, Würfel, ...)
- Sorgenfresserchen
- Bilderbuch zum Thema Wut
- Etwas gut riechendes
- Stifte und Papier, um ein Kritzelbild zu malen





NETZWERK
Gesund im Wiener Kindergarten

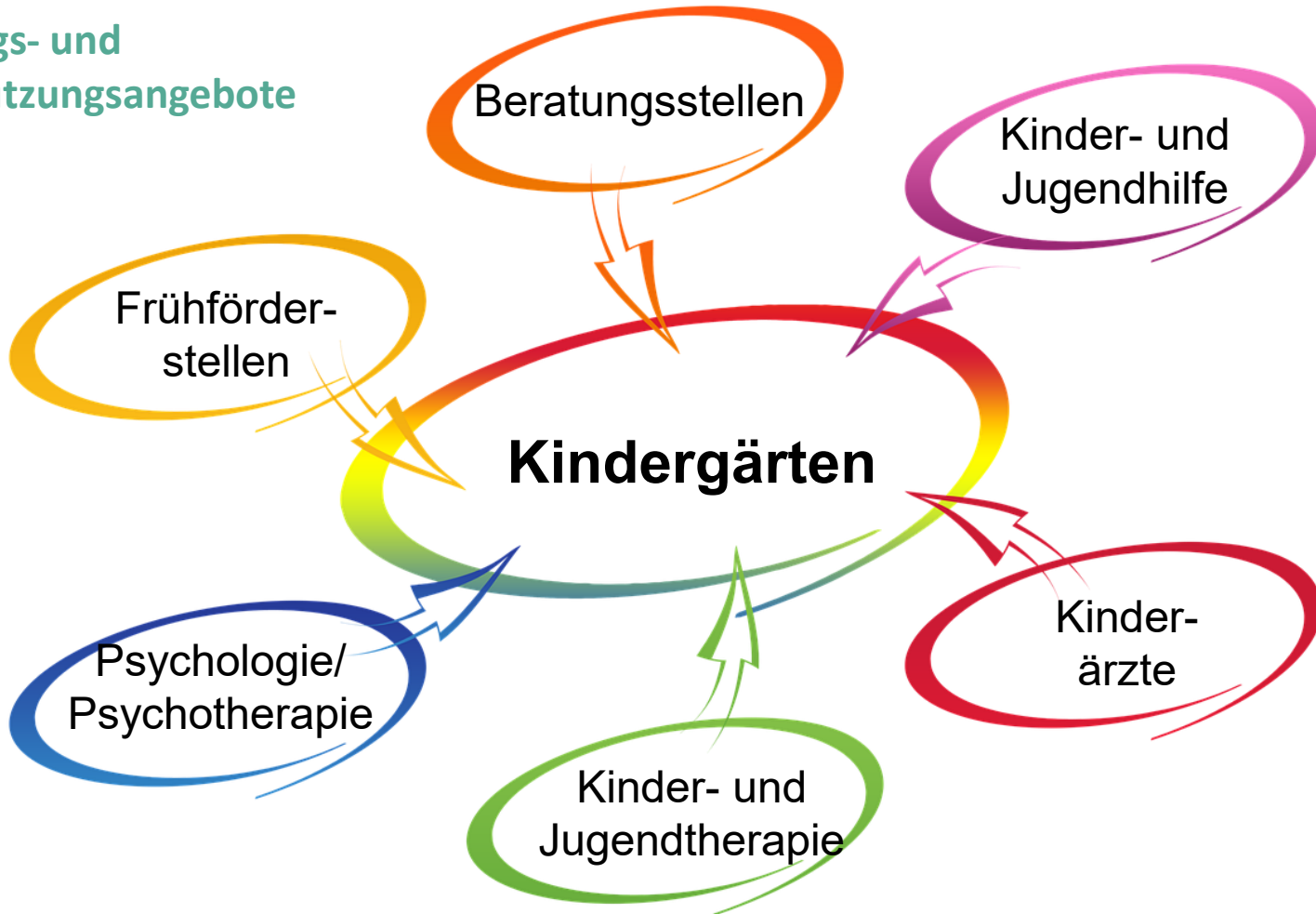


Für die
Stadt Wien

Auswahl der Wutbibliothek



**Beratungs- und
Unterstützungsangebote**



Steps to Help (Hollerer, 2022)

PRÄVENTION Sozial

Nimm unsere Gruppe wahr

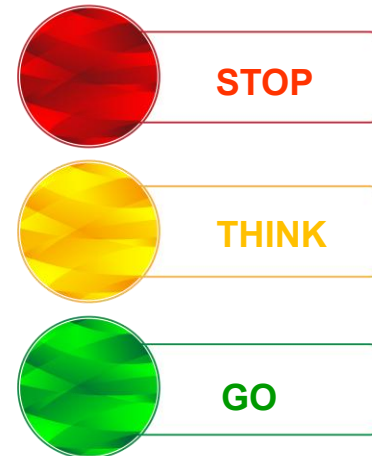
- ❖ Selbstreflexion
- ❖ Kommunikation
- ❖ Gruppenregeln
- ❖ Sozial-emotionales Lernen (SEL)
- ❖ Programme: Faustlos, Verhaltenstraining für Kinder

Prävention Emotional

Nimm wahr und benenne heftige Gefühle und Impulse

- ❖ Selbstreflexion
- ❖ Austausch – erlebte Regulation von aversiver Emotion
- ❖ Information über Vorgänge im Hirn/Körper bei Konflikten
- ❖ Finden eines Ortes, an dem man ruhig werden kann
- ❖ Information zur Begleitung
- ❖ Information zur Klärung
- ❖ Programme: ELLA, Lubo aus dem All

Intervention – Anleitung zur Regulation akut



Postvention

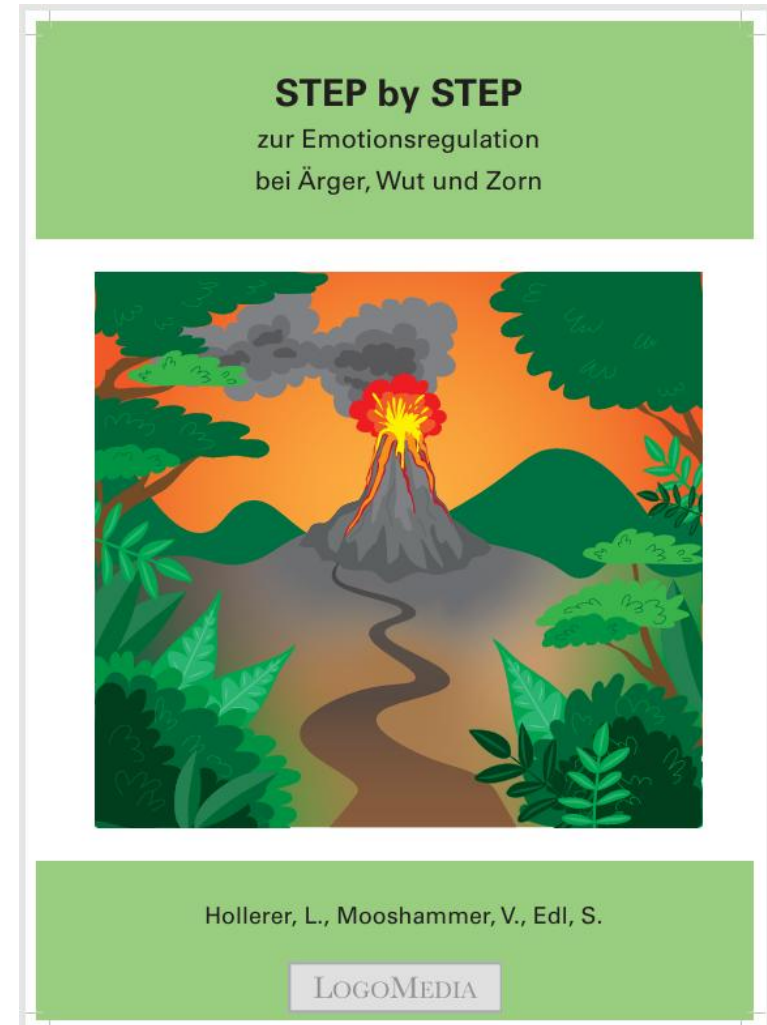
- ❖ Einbegleitung in die Gruppe
- ❖ Konkrete Angebote setzen (zB. zur Gewaltprävention)
- ❖ Darauf achten, dass Erarbeitetes umgesetzt wird
- ❖ Förderung exekutiver Funktionen

Handreichung

STEP by STEP zur
Emotionsregulation
bei Ärger, Wut und Zorn

Bestellbar über

hem.publikation@gmx.at





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

TEAM-Ebene:

Welche Faktoren sind relevant für eine Begleitung der Wut bei Kindern im Team?

Mit welchen Methoden gestalten Sie die Begleitung von Wut unter Beachtung der Haltung und des Kinderschutzes im Team?

METHODEN

HANDLUNGSLEITLINIEN *

KOLLEGIALE BERATUNG + UNTERST.

RÄUME NUTZEN - IN DER SITUATION
- PRÄVENTIV

SPRACHLICHE BEGLEITUNG

EMOTIONEN & GEFÜHLE THEMATISIEREN

* + METHODENKOFFER

RESPONSIVITÄT

INDIVIDUALISIERUNG
(BEWEGUNG, RUMZUG, NÄHE, ...)

FRÜHZEITIGE ERKENNUNG +
INTERVENTION

FAKTOREN

BEZIEHUNG

WAHRNEHMUNG

REFLEXION

EMOTIONALE STABILITÄT

STRUKTURELLE RESSOURCEN

WISSEN UM WUT / EMOTIONSREGULATION

EIGENER UMGANG MIT WUT

VORBILDFUNKTION

PÄDAGOGISCHE HALTUNG

BILDUNGSPARTNERSCHAFT

TRANSPARENZ IM TEAM

NOTFALLPLAN

- TRIGGER ERKENNEN

- ROLLENVERTEILUNG

- AUS DER SITUATION

- RUHE / BEI BEDARF ABLÖSUNG

- COOL-DOWN-STRATEGIEN

- EMOTIONAL BEGLEITEN /
IN BEZIEHUNG BLEIBEN

- DOCUMENTATION



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

ELTERN-Ebene:

Welche Faktoren sind relevant für eine positive Bildungspartnerschaft im Umgang mit „wütenden“ Kindern?

Welche Methoden können dabei hilfreich sein?

TJR - Angel Gespräch / Vertrautes Gespräch

Themaabend

Thema im Team besprechen

Gegenseitiges Anpassen - Hilfe annehmen

Transparenz

sicheren Rahmen schaffen

Dokumentation - timeline
Reflexion: Was hat gut bei den Kund:innen

Abmachungen mit Eltern

Experten zu Rate ziehen

- Papier zerreißen

- Schimpfwortwaschmaschine

- Wutzeld

Offene Kommunikation

Gegenseitiges Vertrauen -> Empathie

Ehrlichkeit

Zeitnahe

Rahmenbedingungen (Personal, Raum, etc.)

Unterstützung (extern, etc...)

Aufklärung über Entwicklungspostend

Situation zu Hause (tools...)

Krafttier, Stressball - Hilfsmittel

Vertrauen in uns als Experten

Zeit geben zur Akzeptanz (Aufarbeitung)

Fokus aufs Ziel

Emotionsregulationsstrategien:

- Gesichtsmaske
- Containment
- Beziehungsarbeit + Vertrauen
- Nähe
- Stopp-sagen
- Auszeiten (Garten, ...)
- Sensorikmatte
- Hüpfpolster
- auspowern mit Bungee-Bell
- Wutpolster
- „Leo“ (anmalen, zeichnen)



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

KIND-Ebene:

Welche Faktoren sind bei Kindern in der Begleitung ihrer Wut zu beachten?

Welche Methoden sind für Sie in der Begleitung von Wut hilfreich?

①

- unterschiedl. Empfinden d. Kd (Nähe, Distanz)
- Entwicklungsstand
- Ressourcen: zeitl., personelle, räuml.
- Selbst-, Fremdverletzung
- sprachl. Barrieren
- familiäre, kulturelle Hintergründe
- Fluchterfahrungen
- Diagnosen, Befunde

②

- * um Hilfe bitten - kolleg. Beratung
- * „Da sein“
- * Gefühle verbalisieren \Rightarrow zum „Thema“ machen
- * ablenken \Rightarrow Fokus auf Anderes lenken
- * Deeskalationspläne gem. im Team erstellen
- * „Räume“ (Wutzelt, Wutzplätze) anbieten \Rightarrow Brüllräume
- * Entspannungsmöglichkeiten



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



Für die
Stadt Wien





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



 Für die
Stadt Wien

Gestärkt mit **Mut** geht es im
Umgang mit **Wut** gut!

Quellen

- Becker, K. et al (2017). Diagnostik und Therapie von Suizidalität im Jugendalter: Das Wichtigste in Kürze aus den aktuellen Leitlinien. In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 45 (6), 485 – 497. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000516>
- Cefai, C.; Bartolo P. A.; Cavioni. V; Downes, P.; Strengthening Social and Emotional Education as a core curricular area across the EU. A review of the international evidence, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. doi: 10.2766/664439
- Grasmann & Euler (2019). Therapie-Tools Aggressives und expansives Verhalten. Beltz.
- Hohmann, K. (2021). Gemeinsam durch die Wut. Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen Aggressionen die Beziehung stärkt. 3. korr. Aufl. Edition claus:
- Johnson, L. D. (2019). Scientists warn the rotation of the Earth is SLOWING... will they call this “climate change,” too? Wordpress. <https://ysb.co.nz/of-course-they-will/> [abgerufen am 21.08.2022]
- Klinkhammer, J. & Salisch von, M. (2015). Emotionale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen: Entwicklung und Folgen. Kohlhammer: Stuttgart.
- Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2019). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. 4. Aufl. Springer.
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2016). Emotionale Kompetenz bei Kindern. (3. überarb. Aufl.). Hogrefe: Göttingen