

Übungen, um angestaute Wut und Aggressionen abzubauen

von Annette Steck

Wir erleben derzeit alle eine ungewohnte Realität. Wir sitzen zu Hause auf einem Haufen, manche sind alleine zu Hause und können nicht raus – keine Schule, keine Hobbies, keine Cafés, kein Kino, keine Disco, kein Jugendraum, keine Freunde treffen...

Diese ungewohnte Nähe kann innerhalb der Familie zu Spannungen führen. Ungewohnte Nähe aber auch das Allein-sein kann für jeden persönlich auf Dauer belastend sein. Es können in dieser Situation Gefühle von innerer Unruhe, Frust, Wut, Unzufriedenheit, Traurigkeit,... auftreten. Das ist ganz normal.

Als ich ein Praxissemester in Brasilien absolviert habe, durfte ich bereits erfahren was es bedeutet, in der eigenen Freiheit eingeschränkt zu sein. In der Großstadt konnte ich damals nicht einfach so das Haus verlassen und gehen, wohin ich wollte, weil es zu gefährlich war. Oft saß ich fest. Das war eine völlig neue Situation für mich, dazu kam die neue Kultur, neue Sprache, der Kontrast zwischen Arm und Reich ... Ich konnte es oft schwer aushalten und die oben genannten Gefühle haben mich neben all dem was schön, faszinierend und spannend war der Reihe nach immer wieder eingeholt.

Es ist für unseren Körper nicht gesund, diese „negativen“ Gefühle in uns hineinzufressen. Darum möchte ich im Nachfolgenden ein paar Übungen anbieten, die helfen, mit diesen Gefühlen umzugehen und ihnen ein Ventil zu geben, das niemand anderem schadet.

1. Boxen:

- Wenn du einen Boxsack hast – gar kein Problem
- Kissen boxen
- Schatten boxen

Vielleicht findest du eine passende Musik dazu, dass es noch mehr Spaß macht.

2. Holzhacken:

Stelle dir vor du würdest Holz hacken. Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden. Lege deine Handflächen aneinander. Führe deine Hände über den Kopf. Stelle dir vor, ein Holzpflöck steht genau vor dir. Hacke diesen Holzpflöck durch, indem du deine Hände kräftig nach unten führst. Dabei kannst du laut „Ha“ schreien.

Wiederhole die Übung ein paar Mal. Warne deine Familienmitglieder eventuell vor, damit sie sich bei deinen Schreien nicht erschrecken, oder macht es einfach gemeinsam. ☺

3. Luftgitarre oder Luftschlagzeug spielen:

Such dir eine passende Musik, bei der du ausgelassen Luftgitarre oder Luftschlagzeug spielen kannst. Powere dich richtig aus. Sing laut mit. Du bist hier der Star!

4. Yoga-Übung: Löwe

Setze dich kniend hin, so dass dein Hinterteil zwischen deinen Fersen ist. Die Fersen deiner Füße zeigen nach außen, die Zehen berühren sich leicht in der Mitte.

Öffne deinen Knie nach außen und stütze dich mit den Händen vor deinem Oberkörper ab. Mach deinen Oberkörper ganz lang, schau zur Decke.

Nun reißt du die Augen auf, öffnest gleichzeitig weit deinen Mund und streckst mit einem lauten „Bäh“ deine Zunge heraus.

Wiederhole die Übung ein paar Mal. Warne deine Familienmitglieder eventuell vor, damit sie sich bei deinen Schreien nicht erschrecken, oder macht es einfach gemeinsam. 😊

5. Gefühlsbild malen:

Nimm dir ein großes Blatt Papier (mindestens DinA 3) und kräftige Farben (z.B. Wachsmalstifte).

Schließe für einen Moment die Augen und versuche den Gefühlen in dir nachzuspüren. Welches Gefühl ist gerade da? Wut, Traurigkeit, Freude, Ungeduld, Frust, Übermut, Frieden, Mut, Gelassenheit, Angst,... - es gibt unendlich viele Gefühle und alle haben ihre Berechtigung.

Wähle eine oder mehrere Farben aus, und beginne mit Malen – ohne zu überlegen. Du kannst kreuz und quer über das Blatt malen, Formen dürfen sich ganz von allein ergeben. Es geht nicht darum ein Kunstwerk zu erschaffen, sondern dem was in dir ist einen Ausdruck zu geben. Vielleicht hast du auch ein inneres Bild vor Augen, das du zum Ausdruck bringen kannst.

6. Körperlich auspowern:

- Ganz oft hintereinander die Treppe hoch und runter rennen
- Um den Block sprinten
- Seilspringen
- Ausgelassen Tanzen...

*Eure Sportlehrer*innen haben bestimmt viele Ideen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen.*

7. Miteinander über eure Gefühle sprechen

Erzählt euch gegenseitig wie es euch geht, wie ihr euch fühlt. Vielleicht könnt ihr mit der Familie einen runden Tisch einrichten, oder ihr erzählt euren Eltern bevor ihr ins Bett geht, wie der Tag so war und was euch gefreut bzw. belastet hat.

Wenn ihr mit euren Eltern nicht sprechen könnt oder möchtet, sprecht mit Freunden am Telefon.