

Negative Gefühle....

Übungen, um angestaute Wut und Aggressionen abzubauen (von Annette Steck)

Wir erleben derzeit alle ein ungewohntes Leben. Es können in dieser Situation Gefühle von innerer Unruhe, Frust, Wut, Unzufriedenheit, Traurigkeit auftreten. Das ist ganz normal.

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 kein Boxsack vorhanden, dann Kissenboxen.

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

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

4. Gefühlsbild malen:
Nimm Dir ein Papier (mindestens DIN A 3) und kräftige Farben (z.B. Wachsmalstifte). Schreibe 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.

5. Körperlich auspowern:
Ganz oft hintereinander die Treppe hoch und runterlaufen, Seilspringen, um den Block sprinten, Ausgelassen tanzen

6. 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.

Kontakt mit den Schulseelsorgenden:

Jederzeit möglich bei Sorgen, Nöten, Klärung von Fragen oder einfach mal um mit einem anderen Menschen darüber zu sprechen...Gerne können wir auch ein Telefonat vereinbaren.

A propos: Wir haben Schweigepflicht, es sei denn, der Gesprächspartner möchte das nicht. Jede und jeder, unabhängig von Glaube oder Weltanschauung, kann uns ansprechen. Es geht uns um das Menschenwohl!

Elke Henrich-Oeleker: elke.henrich-oeleker@schloss-online.eu
Hartmut Schreiber: hartmut.schreiber@schloss-online.eu

