



# Lass deine Wut raus

## *Hintergrundgedanken für die Eltern*

Für Familien kann die aktuelle Zeit wirklich herausfordernd sein. Ihr seid es vielleicht nicht gewohnt, so lange so viel Zeit zusammen zu verbringen. Wann gab es das auch schon einmal, dass ihr euch nicht mit Freunden\*innen treffen und nicht in euren Sportverein oder eure Musikschule gehen durftet?

Familienzeit kann wunderschön sein, es kann aber genauso zu Streit kommen. Das ist ganz normal. Manchmal ist es schwer, sich mit so viel Wut im Bauch wieder zu vertragen. Mit diesem Spiel bieten wir euch die Möglichkeit, eure Wut rauszulassen, bevor ihr euch zu einem Versöhnungsgespräch zusammensetzt.

## *Aufbau des Spielfeldes*

Baut euch für dieses Spiel einen Wutparcours in der Wohnung oder im Garten auf. Den Wutparcours könnt ihr ganz kreativ gestalten. Vorschläge für Wutparcours-Stationen:

- Ein Trampolin, auf dem ihr springen könnt
- Bälle (möglichst schwere), die ihr mit aller Kraft auf dem Boden werfen könnt
- Ein z.B. mit Flaschen abgegrenzter Bereich, in dem ihr wütend stampfen könnt
- Ein Springseil, mit dem ihr Seilchen springen könnt
- Ein Boxsack oder dicke Kissen, auf den\*die ihr boxen könnt
- Alte Zeitungen zerreißen
- Aufgeblasene Luftballons zum Platzen bringen
- Alles heraustrommeln, zum Beispiel mit Holzlöffel und Kochtöpfe oder Kartons



# Lass deine Wut raus

## *Spielablauf*

Alle Familienmitglieder durchlaufen die Stationen und lassen all ihre Wut raus. Das Spiel kann beliebig lange gespielt werden. Außerdem kann währenddessen auch Musik gespielt werden, die euch dabei unterstützt, eure Wut rauszulassen.

Beispiellieder:

- Eye Of The Tiger - Survivor
- The Final Countdown – Europe
- Highway to Hell - ACDC

Und anschließend wünschen wir euch ein ruhiges, verständnisvolles und faires Streitgespräch.