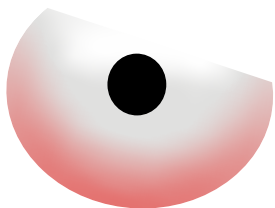


**GUTE
WUT**



4+

EIN STÜRMISCHES GEFÜHL MIT SCHLECHTEM RUF

Katharina Engel

Etwas bahnt sich an und braust sich auf. Stürmisch und groß. Donner, Blitze, alles durcheinander. Was ist das? Ein Gefühl? Dann platzt es heraus: Aaaaargh. Eine rote Linie. Bis hierhin und nicht weiter. Das ist sie: Die Wut. Die Wut ist unruhig und laut. Und sie nimmt alles ein, lässt nichts anderes mehr sehen. Den ganzen Körper lässt sie kribbeln. Hört sie denn wieder auf, die unheimliche Wut? Und tut diese Wut wirklich gut?

Wut ist eine Emotion, die in unserer Gesellschaft einen schlechten Ruf hat. Wütende Menschen gelten nicht selten als böse und unangenehm. Häufig geht es bei der Wut darum, sie am besten schnell wieder loszuwerden und einen „kühlen Kopf“ zu bewahren. Wut macht angeblich weniger handlungsfähig und führt manchmal sogar dazu, dass andere einen weniger ernst nehmen. Auch Kinder werden früh dahingehend geprägt. Bei Kleinkindern und im Kindergartenalter werden Wutanfälle als Teil der Trotzphase noch akzeptiert, spätestens ab Schulalter aber lernen Kinder – insbesondere Mädchen – dass (lautes) wütend sein, besonders in der Öffentlichkeit, nicht gern gesehen ist.

Was aber, wenn die Wut gar kein Feind ist, sondern eine Ratgeberin und eine beste Freundin? Denn Wut entsteht immer dann, wenn unsere persönlichen Grenzen bedroht oder überschritten werden. Oder wenn unsere wichtigsten Werte in Frage gestellt werden. Die Wut ist also nicht nur eine laut schreiende, stürmische Emotion, sondern in erster Linie ein Kompass. Sie zeigt an, wo es lang geht, vermittelt klare Grenzen, lässt einen für sich selbst eintreten, gibt Warnsignale und kann auch ein Antrieb für Veränderungen sein.

Nichtsdestotrotz bleibt Wut ein herausforderndes Gefühl. Gerade Wutanfälle von Kindern – vor allem wiederkehrende – können für die Kinder selbst und ihre erwachsenen Begleitpersonen belastend sein. Wut ist für Kinder auch deshalb eine so schwierige Emotion, weil sie erst lernen müssen, dass dieses alles einnehmende, intensive Gefühl wieder vorübergeht. Es ist die Aufgabe von erwachsenen Personen, Kinder durch Wut zu begleiten, indem sie empathisch reagieren, dem Gefühl Raum schaffen und den Kindern helfen, der Wut ein Ventil zu geben.

HINTERGRUND

Es ist wichtig, dass wir früh lernen, Wut differenziert zu betrachten. Welche Formen mit Wut umzugehen sind okay und welche nicht? Denn natürlich ist es nicht okay, auf etwas oder jemanden einzuhamern, weil ich wütend bin. Wütend zu sein heißt auch nicht, dass ich zwingend im Recht bin oder meinen Willen bekomme. Es geht darum, zu verstehen, was die Wut mir sagen möchte, und dann zu lernen, sie auf unterschiedliche Wege zu regulieren. Nicht zu unterdrücken. Einen guten Umgang mit Wut können Kinder (und alle anderen) nur lernen, wenn sie Wut auch fühlen und erleben dürfen. Denn nur dann ist es möglich, die Wut als Freundin kennenzulernen. Und aus dem unangenehmen inneren Sturm bestärkt hervorzugehen. Nur dann tut die Wut gut.

**„DIE WUT TREIBT MICH AN;
SIE WAR IMMER SCHON DA.
DIE WUT ZEIGT MIR DAS,
WAS ICH VORHER NICHT SAH.
JETZT IST ALLES RAUS. ICH FÜHLE MICH FREI.
ICH ATME TIEF AUS. DER STURM IST VORBEI.“**

aus: „Wütend“ von Britta Teckentrup,
© 2021 Prestel Verlag



HINTERGRUND

MICH MACHT ES WÜTEND, WENN...

...JEMAND MEIN SPIELZEUG KAPUTT HAUT.

...ICH GESCHUBST WERDE.

...MICH JEMAND ÄRGERT.

...ICH EINE DICKE JACKE ANZIEHEN MUSS, OBWOHL ICH DAS NICHT MÖCHTE.

...ICH MIT SAND BEWORFEN WERDE.

...ICH BEIM ESSEN GESTÖRT WERDE.

WELCHE DIESER SACHEN MACHEN DICH WÜTEND?

Du kannst deine Antworten ankreuzen oder einkreisen.

ICH DARF NICHT MITSPIELEN

JEMAND LACHT MICH AUS

ICH HABE NICHT GENÜGENDE PLATZ FÜR MICH ALLEIN

JEMAND NIMMT MIR ETWAS WEG

JEMAND HAT ETWAS, DAS ICH NICHT HABE

JEMAND MACHT MEIN SPIELZEUG KAPUTT

...ODER ETWAS GANZ ANDERES?

JETZT DU!

**WIE SIEHT DEINE WUT AUS? WELCHE
FORMEN UND FARBEN HAT SIE?
MALE DEIN EIGENES WUTMONSTER.**

JETZT DU!



**GIB DEINEM
WUTMONSTER
EINEN NAMEN:**

**KÖNNT IHR EUCH
ANFREUNDEN?**



GUTE WUT

TANZTHEATER ÜBER EIN GROSSES GEFÜHL

Uraufführung am 08. März 2025, Schauburg Labor

Mit David Campling, Janosch Fries, Annelie Straub,

Lucia Schierenbeck/Anh Kiet Le

Inszenierung und Choreografie Ceren Oran

Ausstattung Ragna Heiny

Musik Gudrun Plaichinger

Dramaturgie Katharina Engel

Licht Jochen Massar

Theaterpädagogik Philipp Boos

Regieassistentz Selina Klatt

Ausstattungsassistentz Sharon Smadja

Regiehospitantz (FSJ) Ben Mühleisen

Technischer Leiter Tobias Zohner; stellvertretender Technischer Leiter Jochen Massar;

Assistenz der techn. Leitung Sophia Stainer; Beleuchtung Moritz Bohnenberger,

Marco Klein, Jochen Massar, Olga Prusak, Daniel Steinbacher; Bühnenmeisterin

Anja Kronbichler; Bühnentechnik Davut Akbaba, Leon Felice Falanga, Andreas

Hauser, Peter Lindström, Sebastian Lutzenberger, Andreas Pils, Jonny Pollok; Leitung

Kostüm, Maske, Requisite Christiane Becker; Garderobe Peter Künzl, Annette Stöhrer,

Franziska Schmittlein; Maske Inga Bräkelmann, Corinna Leipert, Franziska Röder;

Requisite Jennifer Claus; Ton Matthias Eckert, Dirk Mette, Axel Latta; Auszubildende

Veranstaltungstechnik Clara Donauer, Hanna Peliskova, Fabian Petrini-Monteferri

Impressum

Schauburg – Theater für junges Publikum der Landeshauptstadt

München, Spielzeit 2024/25, Intendantin: Andrea Gronemeyer,

Geschäftsführender Direktor: Oliver Beckmann, Programmplakat

Nr. 55, Redaktion: Katharina Engel, Philipp Boos, Probenfoto:

Fabian Frinzel, Gestaltung: PARAT.cc, Nachhaltiger Umweltdruck:

Print Pool GmbH, Taunusstein

Schauburg

Theater für junges Publikum

Schauburg am Elisabethplatz

Franz-Joseph-Straße 47

80801 München

Schauburg Labor

Rosenheimer Str. 192

81669 München



schauburg_muenchen

Theaterkasse

Kartentelefon 089 233 73 71 55

kasse.schauburg@muenchen.de

BESETZUNG



ein Theater der Stadt



SCHAUBURG.NET