

# Wutventile in einfacherer Sprache



## Was ist ein Wutventil?

Wutventile sind Tätigkeiten.

Sie helfen dem Körper, Stoffe abzubauen.

Die Wut bleibt dann nicht im Körper.

## Was passiert im Körper?

Bei Wut und Stress schüttet der Körper Stoffe aus.

Zum Beispiel:

- Adrenalin
- Noradrenalin
- Cortisol

Diese Stoffe können sich im Körper anstauen.

## Wie kann man diese Stoffe abbauen?

Der Körper baut sie durch Bewegung ab.

Bewegung hilft also dabei, Wut loszuwerden.

## **Welche Wutventile gibt es?**

Viele Menschen nutzen Sport als Wutventil.

Zum Beispiel:

- Joggen
- Radfahren
- Schwimmen

Auch andere Sportarten helfen.

Zum Beispiel:

- Boxen
- Tennis

Diese Sportarten verbinden Bewegung und Schlagen.

Man kann dabei Energie loswerden.

Niemand wird dabei verletzt.

## **Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?**

Es gibt auch andere Wege, Wut loszuwerden:

- laut singen (z. B. im Auto oder bei einem Konzert)
- laut tanzen (z. B. in der Disco oder zu Hause mit Kopfhörern)
- schreien

## **Schreiben als Wutventil**

Man kann auch schreiben.

Zum Beispiel:

- einen wütenden Brief
- einen anklagenden Brief

Wichtig ist:

Der Brief wird nicht abgeschickt.

Was kann man danach mit dem Brief machen?

Der Brief kann:

- laut vorgelesen werden
- danach zerrissen werden
- oder verbrannt werden