

# Begleitmaterial

**Zielgruppe:** Für die **Gruppen- und Einzelarbeit** mit **Kindern ab 5 Jahren** in Schulen, pädagogischen/therapeutischen Praxen/Einrichtungen oder auch Zuhause.

**Themen:** Soziales Miteinander, Wut, verbale Gewalt, Mobbing, Schlagfertigkeit, Umgang mit verbalen Angriffen



**Idee und Umsetzung:** Melanie Busse

**Illustration und Grafik:** Jan Scharlau

ISBN: 978-3-947400-07-2

Altersempfehlung: **5 Jahre +** (Vorleser), **7 Jahre +** (Selbstleser)

Gebundene Ausgabe (Hardcover): **48 Seiten**

Format: 23,5 x 30,5 mm

# Zum DONNERGRUMMEL

---

Wie funktioniert das eigentlich mit der Wut? Und was kann ich tun, wenn ich geärgert werde? "Zum Donnergrummel" ist eine ebenso phantastische wie alltagsnahe Geschichte, mit der Kinder ihrer Wut etwas näherkommen und spielerisch lernen können, jeden Tag etwas schlagfertiger zu werden.

Mit Janne wird ein eher jungenhaftes Mädchen gezeigt, die sehr mit ihrer Wut zu kämpfen hat. Vor allem, wenn sie Ole, dem gemeinsten Jungen der Welt, begegnet, könnte sie schier vor Wut platzen. Dann donnert und tobt es in Janne, als ob ein gewaltiges Gewitter mitten durch Ihren Körper wandert. Aber das ist noch nicht das Schlimmste, das Schlimmste ist, das Ole, das dann auch noch lustig findet. Janne fühlt sich diesem furchtbarem innerlichen Toben unkontrollierbar ausgeliefert, so dass sie zu der Erkenntnis kommt, dass es gar nicht anders sein kann, als das etwas in ihr drin sein muss. Etwas das sie nicht steuern kann, das alles nur noch schlimmer macht und das sie unbedingt loswerden möchte:

## Ein Donnergrummel!

Mit dieser Geschichte können kleine und große Betrachter eine Idee davon entwickeln, wie und wann die Wut sich auch bei ihnen bemerkbar macht und in ihnen arbeitet. Denn erst wenn wir es schaffen unsere Wut wahrzunehmen und zu verstehen, werden wir handlungsfähig. Mit der Vorstellung verschiedener Schlagfertigkeitsstrategien und auch der Möglichkeit, weitere Strategien selbst zu entdecken/zu entwickeln, geht es dann in den 2. Teil. Am Beispiel von Janne und Ole wird gezeigt, wie es aussehen kann, wenn man schlagfertig auf verbale Angriffe reagiert. Und es wäre natürlich auch zu schön, wenn hierbei alles gleich beim ersten Mal klappt. Es ist eine realistische Geschichte in der ein Kind es aus eigener Kraft schafft, sich gegen die fiesen Angriffe eines anderen Kindes, zur Wehr zu setzen. Parallel wird deutlich, dass die Wut nicht unkontrollierbar ist und in jedem ein Donnergrummel steckt, der zwar ganz gerne arbeitet aber auch gern mal ein wenig Pause hat.



### Zur Autorin:

Melanie Busse wurde 1975 in Bielefeld geboren und entwickelt seit 2011, parallel zu ihrer Arbeit als Diplompädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, kreative Materialien für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Dabei geht es immer darum, auch schwierige (emotionale und soziale) Inhalte spielerisch und damit einfacher und motivierter bearbeiten zu können.

Bisher erschienen:

Wutfaktor X – Der Wut auf der Spur, ich@freunde – Das Freundschaftsspiel, ich@familien – Das Familienspiel, Angst macht Ah!, Löwenlaune – Gefühle wahrnehmen, verstehen und regulieren, Donnergrummel – Achtung, Schlagfertig, los!, Monsterpakt – Konflikte lösen leicht gemacht, Zum Donnergrummel, Mein Donnergrummel – Das grummelstarke Begleitheft, Fühlis, Happy Horst – Spiel dich glücklich

# Inhalt

---

Zum Donnergrummel: **VORLESE/LESEN UND ERKUNDEN**

---

Mein Donnergrummel: **DIE EIGENE WUT KENNENLERNEN**

---

Mein Grummelmeter: **WANN WERDE ICH WÜTEND UND WIE STARK IST MEINE WUT?**

---

Mein Wutschreiber: **WAS PASSIERT, WENN ICH WÜTEND BIN?**

---

Nix-mit-Ärger-Tricks: **SCHLAGFERTIGKEITSSTRATEGIEN ENTDECKEN**

---

Donnergrummelquiz: **QUIZFRAGEN ZUM BUCH**

---

- ✓ Für **ONLINE-Angebote** geeignet.
- ✓ Es gibt zum Buch auch das grummelstarke Begleitheft „**Mein Donnergrummel**“. Hier gibt es viele Seiten zum Ausfüllen, ein paar Tipps und reichlich Platz für grummelstarke Tricks.
- ✓ Auch als **Quiz ab der 2. Klasse** auf [Antolin](#) vertreten.
- ✓ Fragen und Aufgabenstellungen sind aufgrund der besseren Leserlichkeit so formuliert, dass **Einzelpersonen** angesprochen werden. Dieses Material eignet sich aber genauso gut für **Gruppen**.



## Zum Donnergrummel: VORLESE/LESEN UND ERKUNDEN

---

**Material:** „Zum Donnergrummel“

**Hinweis:** Online gelingt es für Gruppen fast sogar noch besser, das jede Seite gut sichtbar für alle in die Kamera gehalten werden kann

### Ideen für Vertiefungsfragen beim Vorlesen/Lesen:

Kennst du das auch?

Wurdest du schon mal so geärgert?

Wann grummelt es bei dir?

Was glaubst du, wer wohnt hier wohl? (S.16/17)

Hast du eine Idee warum das hier so unordentlich und schmutzig ist? (S. 16/17)

Jeder hat einen Donnergrummel. Wen hast du schon mal wütend erlebt? (S.22)

Welche Schimpfwörter kennst du? Welches gehört zu den Schlimmsten? (S.22-25)

Wutschreiber und Grummelmeter zeigen und mit eigenen Beispiele erklären und/oder nach Beispielen der Kinder fragen. (S.22-25)

Symptome der Wut: Woran merkst du, dass du wütend wirst? Was schreibt dein Wutschreiber? (S.22-25)



## Mein Donnergrummel: DIE EIGENE WUT KENNENLERNEN

---

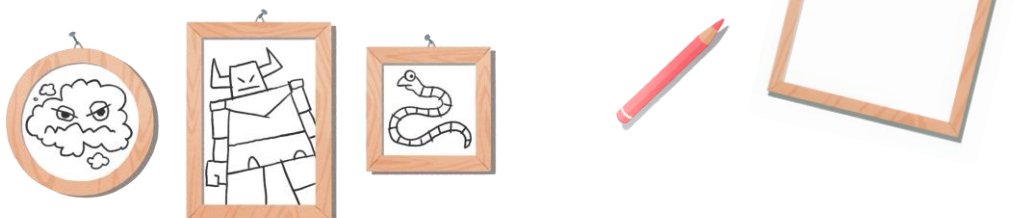
**Material:** „Zum Donnergrummel, Stifte und Zettel (alternativ Kopiervorlage nach Bedarf unter <https://www.sternwiese-verlag.de/wp-content/uploads/2020/07/Grummelrahmen.pdf>)

**Frage:** Wie sieht denn dein Donnergrummel/deine Wut aus?

**Aufgabe:** Male deinen eigenen Donnergrummel.

Mit konkreteren Fragen kann geholfen werden, ein Bild von dem Donnergrummel entstehen zu lassen. Ist er, sie, es:

- groß oder klein, eher dünn oder füllt den ganzen Raum aus?
- vielleicht sogar strubbelig oder stachelig?
- gibt es besondere Kleidung?
- Wie könnte er/sie/es heißen? ....



## Mein Grummelmeter: WANN WERDE ICH WÜTEND UND WIE STARK IST MEINE WUT?

**Material:** „Zum Donnergrummel, Stifte und Zettel (alternativ Kopiervorlage unter: <https://www.sternwiese-verlag.de/wp-content/uploads/2019/02/Mein-Grummelmeter-SternwieseVerlag.pdf>)

**Frage:** Wann ärgerst du dich und wie wütend bist du dann eigentlich?

**Aufgabe:** Arbeiten mit dem Grummelmeter

Schauen wir uns mal gemeinsam den heutigen Tag an. Ist dein Grummelmeter heute angestiegen? Wann hast du dich geärgert und wie wütend warst du eigentlich?

Hierfür kann das Grummelmeter selbst gezeichnet oder die Kopiervorlage verwendet werden. Anschließend wird das Grummelmeter für den heutigen Tag ausgefüllt.

**Ideen für Vertiefungsfragen:**

Worüber ärgerst du dich besonders?

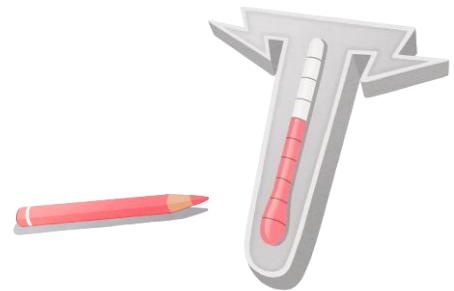
Wann ist dein Grummelmeter mal ganz nach oben gestiegen?

Worüber ärgerst du dich nur ein bisschen?

Wie häufig wirst du wütend?

Warum kann Wut auch gut tun?

Was hat geholfen als du wütend warst?



**Aufgabe für Zuhause:**

Führe ein Grummelmetertagebuch.

Anschließend gemeinsam auswerten und ggf. fortsetzen, Veränderungen besprechen, Hilfreiches erörtern und Fortschritte loben.

## Mein Wutschreiber: WAS PASSIERT, WENN ICH WÜTEND BIN?

**Material:** „Zum Donnergrummel“, Zettel und Stift (alternativ „Mein Donnergrummel“)

**Teil 1:** (dient als Vorstufe, kann aber auch weggelassen werden)

**Frage:** Wo spüre ich meine Wut?

**Aufgabe:** Wut körperlich wahrnehmen, körperliche Reaktionen bewusst machen.

Denke an eine Situation in der du schon mal richtig wütend warst.

Wo genau hast du deine Wut, deinen Ärger gespürt?

Jeder malt sich selbst (auch Strichmännchen reichen aus) und kennzeichnet die Stellen, an denen sie Wut oder Ärger schon mal körperlich gespürt haben.

## Teil 2:

**Fragen: Wie genau hat dein Körper reagiert? Wie hast du dich dann verhalten?**

**Aufgabe: Arbeiten mit dem Wutschreiber**

Jeder malt seinen eigenen Wutschreiber oder füllt die entsprechende Seite im Begleitheft „Mein Donnergrummel“ aus.



**Beispielreaktionen als Hilfestellung:**

Kribbeln, rot anlaufen, Anspannung in den Fäusten, Füßen, am ganzen Körper, Herzklopfen, Hals fühlt sich wie zugeschnürt an, Augenbrauen ziehen sich zusammen, zusammengepresste Lippen, Engegefühl in der Brust....

Beleidigen, Schlagen, schubsen, beißen, kneifen, schreien, ....

**Idee zur Partnerarbeit:**

Macht abwechselnd ein wütendes und ein fröhliches Gesicht. Was verändert sich?

Beobachtet euch und euren Partner genau und beschreibt.

Hierbei ist es besonders spannend zu erfahren, dass schon allein das eigenen Lächeln oder auch das des Gegenübers, die Stimmung heben kann.

## Nix-mit-Ärger-Tricks: SCHLAGFERTIGKEITSSTRATEGIEN ENTDECKEN

**Material:** „Zum Donnergrummel“, Mein Donnergrummel oder/und Donnergrummel (Spiel)

**Frage: Wie funktioniert das mit den Strategien?**

**Aufgabe: Strategien anschauen und Beispiele finden**

**Strategieaufbau gemeinsame anschauen und erklären**

Name, Strategie kurz erklärt, Antwortbeispiele, Beispiel für Mimik/Gestik



**Mit Fragen vertiefen:**

Welche der vorgestellten Strategien kennst du?

Fallen dir noch weitere Strategien ein?

Welche hast du schon mal bei jemand anderen gesehen? (ggf. Beobachtungsaufgabe stellen)

Was hast du schon mal probiert? Was hat funktioniert? Was nicht?

Was denkst du, warum hat das funktioniert?

**Eigene hilfreiche Sätze sammeln oder/und eigene Strategiekarten erstellen.**

**Lernziel:** Die Kinder erkennen, dass der Angreifer/Ärgernde die Motivation verliert, sobald dieser sein Ziel „jemanden zu ärgern“ nicht mehr erreichen kann. Die Strategien helfen dabei, „anders“ zu reagieren. So bekommt der Angreifer nicht das was er will und verliert auf die Dauer das Interesse.

## Donnergrummelquiz: QUIZFRAGEN ZUM BUCH

---

Die Quizfragen können gut in Gruppen oder auch alleine (freies Arbeiten) genutzt werden. Werden sie ausgedruckt und auf einen festen Untergrund geklebt (z.B. Karteikarten), lassen Sie sich auch langfristig immer wieder verwenden.

**TIPP:** Erstellt doch einfach selbst noch ein paar zusätzliche Fragen, so entsteht eine richtige Sammlung.

Die Lösungen: 1A, 2B, 3B, 4C, 5A, 6B, 7A, 8B, 9B, 10C, 11A, 12B



**1. Was passiert, wenn Janne sich ärgert?**

- A. In ihr brodeln, zischt und donnert es bis alles wie Gewitter aus ihr heraus bricht.
- B. Sie wird ganz still, blass und müde. Am liebsten möchte sie dann schlafen.
- C. Sie bekommt großen Hunger und muss schnell etwas essen.

**3. Was wütet in oft Janne?**

- A. Ein schlimmer Husten
- B. Ein verfluchter Donnergrummel
- C. Ganz viel Freude

**2. Worüber ärgert Janne sich am meisten?**

- A. Über eine schlechte Note in der Mathe-Arbeit, weil sie dafür nicht gelernt hatte.
- B. Über Ole, der immer fieser wird und auch noch darüber lacht, dass Janne dann so wütend wird.
- C. Über ihre Mutter, die Janne immer sagt, dass sie ihr Zimmer aufräumen soll.

**4. Was befindet sich hinter der Tür in Jannes Zimmer?**

- A. Der große Dachboden
- B. Ihr eigenes Badezimmer
- C. Eine geheimnisvolle Schaltzentrale



**7. Was ist das Grummelmeter?**

- A. Es zeigt an, wie wütend man ist
- B. Ein Tor beim Fußball
- C. Etwas, das man zum Kochen braucht

**5. Welches Getränk mag der Donnergrummel am liebsten?**

- A. Grummelgrütze
- B. Grölegrütze
- C. Bananenmilch

**8. Ist der Donnergrummel gemein?**

- A. Ja, er ist sogar mit Absicht sehr gemein und immer richtig fies.
- B. Nein, er führt nur die Anweisungen aus, die durch Jannes Wut entstehen.
- C. Ja, er ärgert gerne schlafende Kinder, indem er sie in den großen Zeh kneift.

**6. Wann beginnt der Donnergrummel seine Arbeit?**

- A. Um sieben Uhr morgens
- B. Wenn Janne sich ärgert
- C. Wenn Ole Fußball spielt

**11. Welchen "Nix-mit-Ärger-Trick" wendet Janne an, als Ole sie wieder ärgert?**

- A. Den Lobinator: Sie lobt Ole, um ihn damit zu verwirren.
- B. Den Ablenker: Sie stellt Ole ganz unerwartete Fragen.
- C. Den Beschimpfer: Sie wirft ihm alle Schimpfworte an den Kopf, die ihr gerade einfallen.

**9. Wer kennt auch einen Donnergrummel und hilft Janne, mit ihm umzugehen?**

- A. Ihr Mitschüler Ole
- B. Jannes Vater
- C. Jannes Mama

**12. Was passiert eines Tages, nachdem Janne immer wieder die "Nix-mehr-mit-Ärger-Tricks" anwendet?**

- A. Ole wird sehr zornig und ärgert Janne jetzt noch mehr.
- B. Ole ist gar nicht mehr fies zu Janne und sie ärgert sich gar nicht mehr
- C. Ole findet Jannes Heft, in dem sie ihre Tricks aufgeschrieben hat und er zerreißt es.

**10. Was steht im "Nix-mit-Ärger-Tricks"-Heft vom Dachboden?**

- A. Wie man am besten andere Kinder auf dem Pausenhof ärgert.
- B. Wie Jannes Vater im Büro gut mit seinen Kollegen zusammenarbeitet.
- C. Wie man schlagfertig reagieren kann, wenn man von anderen geärgert wird.