

Carola Häger-Hoffmann und Maren Briesemeister
(Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit / TEO der Nordkirche)

„Wenn die Wut im Klassenzimmer Platz nimmt“

Über Emotionen, Beziehungen und das Klassencoaching k⁵





Carola Häger-Hoffmann ist Dipl.- Sozialpädagogin und Diakonin.
Sie leitet den Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit/TEO im Hauptbereich Schule,
Gemeinde- und Religionspädagogik der Nordkirche.
Kontakt: Carola.Haeger-Hoffmann@teo.nordkirche.de



Maren Briesemeister ist als Pastorin im Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit/
TEO tätig.
Kontakt: Maren.Briesemeister@teo.nordkirche.de

1. Einleitung

Wut gehört zum schulischen Alltag, und doch bleibt sie oft unausgesprochen und wird als störend erlebt. Sie zeigt sich in erhobenen Stimmen, in provokanten Bemerkungen, aber auch in innerem Rückzug oder in dem Moment, in dem eine Situation zu kippen droht.

Lehrkräfte erleben Wut auf unterschiedliche Weise: die eigene als eine manchmal überraschend heftige Emotion, die Wut einzelner Schülerinnen und Schüler, oder die Wut, die sich zwischen diesen entlädt und das Klassengeschehen nachhaltig beeinflusst¹.

Dennoch ist Wut im pädagogischen Kontext eine Emotion, die oft wenig Raum bekommt, denn von den Lehrkräften wird erwartet, dass sie das Klassengeschehen mit ihrem Handeln positiv beeinflussen; auch dann, wenn sie sich selbst innerlich übergangen, provoziert, vielleicht sogar in der augenblicklichen Situation ohnmächtig fühlen.

Schülerinnen und Schüler wiederum erfahren schnell, dass ihre Wut stört, dass sie sanktioniert und als nicht angemessen empfunden wird. So bleibt bei ihnen eine Emotion häufig unbearbeitet, obwohl sie doch ein wichtiges Signal darstellt: für verletzte Grenzen, für Überforderung, für das Bedürfnis nach Gesehen- und Ernstgenommen-Werden².

So versucht dieser Beitrag, sich dem Thema Wut aus der Perspektive des Klassengeschehens anzunähern, in dem im Mittelpunkt drei Ebenen stehen:

- die Wut der Lehrkraft,
- die Wut der Schülerinnen und Schüler sowie
- die Wut, die im sozialen Miteinander einer Klasse entsteht, zwischen einzelnen Schülerinnen und Schülern, aber auch in der Beziehung zwischen Schülerinnen/Schülern und einer Lehrkraft.

Anhand eines Beispiels aus dem Klassencoaching k⁵ (sprich k hoch 5) soll exemplarisch gezeigt werden, wie Wut sichtbar, benennbar und v.a. bearbeitbar wird und in das Klassengeschehen integriert werden kann – ohne sie dabei zu bewerten oder zu unterdrücken.

Das Klassencoaching k⁵ schafft die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen über Emotionen zu sprechen und sie zueinander in Beziehung zu setzen. Es eröffnet die Möglichkeit, Wut nicht als Störung, sondern als Hinweis auf einen dynamischen Prozess im Klassengefüge zu verstehen und bestehende Konflikte zu entschärfen oder zu beenden.

Dieser Aufsatz verbindet persönliche Erfahrungen aus der pädagogischen Praxis mit reflexiven Überlegungen und möchte dazu anregen, Wut im schulischen Kontext differenzierter wahrzunehmen und konstruktiv in pädagogisches Handeln zu integrieren.

1 Vgl. Bauer, J., Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hamburg 32007, Goleman, D., Emotionale Intelligenz, München/Wien 1997

2 Vgl. BEZIEHUNGsweise Schule, Art. Wenn im Unterricht die Wut an die Tür klopft, Niederkrüchten 2019

2. Wut als eine menschliche Emotion – eine allgemeine Begriffsbestimmung

Was ist Wut?

Wut ist eine grundlegende menschliche, sehr starke, intensive Emotion, die als Reaktion auf eine wahrgenommene Ungerechtigkeit, Kränkung, Grenzverletzung, Frustration oder Ohnmacht entsteht.

Nach Paul Ekman wird sie in der Emotionspsychologie zu den sechs grundlegenden Basisemotionen des Menschen gezählt. Neben Freude, Trauer, Angst, Ekel und Überraschung gehört sie zu den Emotionen, die jedem Menschen zu eigen sind, die sich allerdings – je nach Kulturkreis – in unterschiedlichen körperlichen und mimischen Ausdrucksformen äußern können³.

Auch wenn Wut meist mit negativen Konnotationen belegt ist, hat sie dennoch – physiologisch betrachtet – eine gesundheitsfördernde Wirkung. Im Körper kommt es zur Ausschüttung von Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin, was u.a. eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Pulsschlags bedingt. Mit einem Mal sind wir mit all unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Unsere Wut signalisiert uns eine Diskrepanz zwischen dem, was ist, und dem, was nach unserem eigenen Empfinden aufgrund der eigenen Wertvorstellungen sein sollte.

Wie entsteht Wut?

Wut entsteht häufig dann, wenn grundlegende Bedürfnisse wie Sicherheit, Anerkennung, Kontrolle oder Selbstwirksamkeit verletzt oder blockiert werden. Sie tritt insbesondere in Situationen auf, in denen Menschen sich ohnmächtig, übergangen oder nicht ernst genommen fühlen. Als emotionale Reaktion mobilisiert Wut Energie und bereitet den Organismus auf ein weiteres Handeln vor.

Die Funktionen von Wut – konstruktive Aspekte

In ihrer konstruktiven Funktion wirkt Wut als Schutz- und Warnsignal. Sie macht auf Grenzverletzungen aufmerksam, schärft die Wahrnehmung für Ungerechtigkeit und kann handlungsleitend wirken. Wut verleiht Energie, um für eigene Bedürfnisse oder Werte einzustehen und notwendige Veränderungen zukunftsweisend anzustoßen⁴.

Die Risiken von Wut – destruktive Aspekte

Ebenso trägt Wut aber auch ein destruktives Potenzial in sich, besonders dann, wenn sie nicht wahrgenommen, reguliert oder reflektiert wird. Unverarbeitete Wut kann sich in impulsivem Handeln, aggressivem Verhalten oder in verdeckten Formen wie Rückzug und innerer Distanz äußern. Entscheidend ist dabei nicht das Auftreten der Emotion selbst, sondern der Umgang mit ihr⁵.

³ Vgl. Ekman, P., Basic Emotions in: Dalgleish, T./Power, M. (Hrsg.), Handbook of Cognition and Emotion, Chichester/New York 1999

⁴ Vgl. Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie, Art. WUT – vom Umgang mit einer Emotion mit schlechtem Ruf, Berlin 2024

⁵ Vgl. Bauer, J. und Goleman, D., ebd.

All das zeigt: Wut ist eine wichtige, wenngleich ambivalente Emotion, die sowohl konstruktive als auch destruktive Momente in sich trägt. Wie mit diesen möglichen Ausprägungen von Wut umgegangen wird, und wie sie im Einzelnen bewertet werden, hängt wesentlich vom jeweiligen Kontext ab.

3. Wut im pädagogischen Kontext und im Klassengeschehen

„Es ist die letzte Stunde am Vormittag. Die Lautstärke im Klassenraum steigt, Absprachen greifen nicht mehr, erste Zwischenrufe fallen. Ich merke, wie sich mein Körper anspannt, mein Atem schneller wird, meine Stimme lauter. Noch bevor ich bewusst reagieren kann, ist sie da: meine Wut.

Ich weiß: Sie kommt nicht plötzlich, sondern baut sich auf – aus vielen kleinen Momenten: nicht eingehaltenen Regeln, wiederholten Störungen, dem Gefühl, nicht gehört zu werden. Gleichzeitig steht sie in Spannung zu meinem professionellen Selbstverständnis. Als Lehrkraft will ich ruhig bleiben, will ich souverän handeln und pädagogisch fundiert reagieren“⁶.

Wut entsteht im Klassenzimmer nicht als Ausnahme, sondern sie ist wiederkehrende Erfahrung – bei Lehrkräften ebenso wie bei Schülerinnen und Schülern. Sie zeigt sich in Blicken und in der Tonlage der Stimme. Sie äußert sich in sehr unterschiedlichem Verhalten – mal im Rückzug, mal in einer offen ausgelebten Konfrontation. Wie unterschiedlich sie sich darstellt, immer ist sie Teil eines Beziehungsgeschehens, in dem die Frage nach Macht aufbricht, die Frage nach Überforderung, nach Gesehen- oder auch Nicht-Gesehen-Werden.

Obwohl Wut zum schulischen Alltag gehört, ist sie nach wie vor eine Herausforderung. Aus Sicht der Lehrenden stört und unterbricht sie häufig den Fluss des Unterrichts. Sie manifestiert sich als Konflikt, als Disziplinproblem, als schwieriges Verhalten⁷. Somit liegt der Fokus auf dem, was im Unterricht nicht funktioniert, statt auf der Emotion, die hinter dem störenden Verhalten steht.

Damit verschiebt sich die Perspektive: Nicht die Wut wird bearbeitet, sondern ein unerwünschtes Verhalten wird reguliert. Nicht Gefühle werden verstanden, sondern Lernsituationen werden kontrolliert.

All das ist nachvollziehbar, denn Unterricht verlangt Struktur, Verlässlichkeit und Handlungsfähigkeit. Lehrkräfte müssen reagieren, Entscheidungen treffen und Grenzen setzen. Doch wenn Wut ausschließlich als Störung erscheint, bleibt ihr emotionaler Anteil unsichtbar. Sie wirkt weiter – in Beziehungen, im Klassenklima, im Selbstbild der Beteiligten.

Wut ist im pädagogischen Raum daher doppelt wirksam: Sie ist einerseits Ausdruck von Überforderung, Frustration, Verletzung oder dem Erleben von Ungerechtigkeit und wirkt deshalb oft destruktiv, da sie den Unterrichtsverlauf und die Lernprozesse belastet. Andererseits signalisiert sie Bedürfnisse, wie Zugehörigkeit, Respekt, Selbstwirksamkeit, Ordnung, Gerechtigkeit, die bei allen Beteiligten unbedingt wahrgenommen werden müssen⁸.

6 Die beschriebene Situation wird umgangssprachlich auch als „Brüllfalle“ bezeichnet; vgl. Brüning, W./ Brüning, A., Wege aus der Brüllfalle, [DVD], Deutschland 2006

7 Vgl. Hohmann, K., Aggressionen von „unbelehrbaren“ Grundschulkindern, Berlin 2020 in: Kita Fachtexte, Nr. 2/2020

8 Vgl. Hüther, G., Mit Freude lernen – ein Leben lang, Göttingen 2016

Wut wird daher selten isoliert erlebt, denn sie ist Teil einer Grundsituation, die aus Erwartungen, Rollen, Beziehungen und institutioneller, schulischer Rahmenbedingung besteht. In Schule als Lernort treffen Menschen mit unterschiedlichen Kompetenzen, Bedürfnissen, Erfahrungen und Emotionen aufeinander, sodass Konflikte nicht ungewöhnlich sind.

Dennoch gilt Wut im schulischen Kontext nach wie vor als problematische Emotion. Dabei geht die Erkenntnis verloren, dass Wut zunächst eine menschliche Basisreaktion ist und kein pädagogisches Fehlverhalten.

Erst wenn Wut ausschließlich destruktiv ausgelebt wird oder in Gewalt, Beschämung oder dauerhafte Beziehungskonflikte übergeht, wird sie pädagogisch problematisch. Als reine Emotion ist sie für sich genommen zunächst weder gut noch schlecht. Sie ist Ausdruck eines inneren Zustands und damit ein Spiegel dessen, was Menschen im schulischen Alltag bewegt.

Vor diesem Hintergrund lässt sich Wut im Klassenzimmer nicht allein als individuelles Problem verstehen. Sie ist Teil eines Beziehungsgeschehens, das alle Beteiligten einschließt: Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie die Gruppe als Ganzes⁹.

Wie also kann Wut im schulischen Kontext wahrgenommen und bearbeitet werden, ohne sie zu bagatellisieren, zu moralisieren oder ausschließlich als Störung zu betrachten?



Anastasiya Lavrik, Freepik.com

⁹ Vgl. Petermann, F./Wiedebusch, S. (Hrsg.), Emotionale Kompetenz bei Kindern, Göttingen 2016

4. k⁵ als Präventions- und Interventionsraum

Bei k⁵ (sprich k hoch 5) handelt es sich um ein pädagogisches Klassencoaching des Arbeitsbereiches Schulkoooperative Arbeit/TEO (Tage ethischer Orientierung) der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland (Nordkirche). Der Arbeitsbereich ist ein Werk im Hauptbereich Schule, Gemeinde- und Religionspädagogik.

Das Konzept reagiert auf Anfragen von Schulen aus dem Raum der Nordkirche (Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg) und ist für alle Schulstufen und Schularten geeignet. Es handelt sich um eine systematische pädagogische Intervention mit einer besonderen Fokussierung auf Zielformulierungen.

Grundlagen zu diesem Curriculum finden sich im Therapieprogramm von Döpfner¹⁰. Die fünf „ks“ stehen für Kommunikation, Kooperation, Konfliktlösung, Kritikfähigkeit und Klassenkultur. Zu jedem dieser Bereiche hält das Konzept Grundlageninformationen vor und unterfüttert diese mit Anwendungsbeispielen für die Arbeit mit Schulklassen.

Die Module bauen aufeinander auf, lassen sich aber auch einzeln einsetzen, je nach Bedarf in der Klasse. Zusätzlich bietet das Manual Hinweise für Anamnesegespräche, Zielüberprüfungsinstrumente und bietet Vorlagen für Arbeitsmaterial an. In der Regel finden vier Termine in der Klasse statt, ergänzt durch ein Vorgespräch mit den beteiligten pädagogischen Fachkräften und einem Vorbesuch in der Klasse. Die Einheiten werden jeweils evaluiert.

k⁵ kann eingesetzt werden bei schon vorhandenen Konflikten in der Klasse („Unterricht ist in der 7a nicht möglich“) oder auch präventiv zum Beispiel im Rahmen von Projektwochen, Klassenleitungsstunden oder zu Beginn eines Schuljahres zum Teambuilding.

k⁵ ersetzt niemals ein einzelnertherapeutisches Setting, hier findet das Konzept seine Grenze.

Um k⁵ flächendeckend in der Nordkirche (Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern) anbieten zu können, gibt es seit zwei Jahren Multiplikator*innenfortbildungen, an denen hauptsächlich Lehrer*innen, aber auch kirchliche Mitarbeiter*innen teilgenommen haben. So entsteht ein Netzwerk von sogenannten k⁵ Practitioners. Hier finden regelmäßig Treffen statt, um sich auszutauschen und an Schwerpunktthemen weiterzuarbeiten.

k⁵ wird auch in Schleswig-Holstein von dem IQSH¹¹ auf der Seite der Fachschaft Religion beworben.

¹⁰ Vgl. Döpfner, M., Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischen und oppositionellem Problemverhalten, Weinheim 1997

¹¹ Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig-Holstein

5. Exemplarisches Beispiel aus k⁵

Eine Schulleiterin meldet sich telefonisch. Sie habe eine 3. Klasse in ihrer zweizügigen Grundschule in Mecklenburg-Vorpommern, deren Lehrerin vom Dienst suspendiert wurde, da sie einen Schüler geohrfeigt hatte. Es handelt sich um eine bewährte Kollegin mit langjähriger Erfahrung, so etwas sei ihr zum ersten Mal passiert. Niemand aus dem Kollegium wolle die Klasse übernehmen, die Elternschaft reagiere aufgebracht. Und das alles nur wegen eines Jungen! So berichtet die erfahrene Schulleiterin und bittet um einen Besuch.

Aus dem Team der Schulkoooperativen Arbeit fahren zwei Mitarbeiter*innen in die Schule und begleiten einen Vormittag das Unterrichtsgeschehen, werden von den jeweiligen Lehrerinnen immer wieder auf einen Jungen aufmerksam gemacht: „Wäre Tom nicht in der Klasse, wäre alles gut!“

Nach der Unterrichtshospitation findet mit der Schulleiterin und einigen Lehrkräften ein Anamnesegespräch statt. Die Krise wird identifiziert und genau benannt. Von der Einzelschulduzuweisung – der Junge Tom – schauen wir auf die Besonderheiten der Gruppe. Wie sind die Dynamiken in der Gruppe? Gibt es Tätergruppen? Wer fällt als Aggressor*in auf? Plötzlich werden weitere Namen genannt, untermauert durch einen Tag, an dem der Junge Tom nicht in der Schule war. Trotzdem ist es kaum möglich, inhaltlich zu arbeiten, der Lärmpegel ist sehr hoch. Einzelne Kinder bleiben nicht auf ihren Plätzen, es kommt zu verbalen und auch körperlichen Übergriffen.

Wir beschäftigen uns ausführlich mit der Zielsetzung, achten besonders auf konkrete Formulierungen, die auch messbar sind. Als Hilfsinstrumente nutzen wir das SMART Modell¹² und hier das Kraftmodell¹³.

Aus dem Wunsch, eine harmonische Klassenkultur zu erreichen, konnte folgendes Teilziel formuliert werden: Bis zum Tag X etablieren wir einen Klassenrat, in dem wir einmal wöchentlich für eine Unterrichtsstunde Zeit haben, in der Klasse vorherrschende Konflikte zu thematisieren und wenn möglich zu lösen. Dieses Teilziel ist konkret, realistisch und attraktiv: Konkret ist das Ziel durch die Schaffung eines Klassenrats. Realistisch ist das Ziel, weil der Stundenplan eine Stunde pro Woche hergibt. Attraktiv ist das Ziel, da es das Harmoniebedürfnis von Lehrer*innen und Schüler*innen befriedigt. Fähigkeiten zur Umsetzung des Klassenrates können mit k⁵ erworben werden: durch eine Verbesserung der Kommunikationskultur, das Erlernen und Einüben von Kritik und das Erlernen von verschiedenen Copingstrategien¹⁴. Der Termin ergibt sich aus den zeitlichen Verabredungen.

Besonders an diesem Beispiel ist eine auf Seiten der Lehrkraft vorhandene Wut, die sich in der Ohrfeige entladen hat, und auch eine Wut auf Seiten der Schüler*innen, die sich in vermehrter Unruhe, aber auch verbalen und körperlichen Übergriffen zeigt.

¹² Vgl. Heinrich, M., Smartziele in der Sozialen Arbeit, München 2023

¹³ Vgl. <https://unitube.uni-graz.at/paella/ui/watch.html?id=d54162e2-7f79-4d86-bc7d-1d0b03df2736>

¹⁴ Vgl. Budzlat, R./Kuhn, H.R., Gruppen und Teams professionell beraten und leiten, Göttingen 2022



6. Schlussgedanken

Wut ist im schulischen Alltag eine häufige menschliche Emotion, die sowohl bei Lehrkräften als auch bei Schülerinnen und Schülern immer wieder auftritt. Sie signalisiert, dass Bedürfnisse, Grenzen oder Erwartungen verletzt wurden, aber sie eröffnet auch eine Chance zur Reflexion und Bearbeitung von Beziehungen. Entscheidend ist, Wut nicht als bloße Störung oder Defizit zu betrachten, sondern sie als informative Emotion wahrzunehmen, die Hinweise auf Konfliktpotenzial, belastete Beziehungen oder unzureichend geklärte Regeln liefert.

Im pädagogischen Kontext zeigt sich Wut in vielfältigen Ausprägungen: Bei Lehrkräften kann sie aus Überlastung oder Frustration entstehen, bei Schülerinnen und Schülern äußert sie sich sowohl in offenem Verhalten wie Streit und Eskalationen als auch in stillen Widerstandsformen. Besonders in der Schüler-Lehrer-Beziehung wird Wut häufig relational wirksam, das heißt, sie bezieht sich nicht allein auf eine konkrete Handlung, sondern auf die wahrgenommene Gerechtigkeit, Mitsprache oder Anerkennung innerhalb der Klasse. Wird diese Form der Wut klar wahrgenommen und reflektiert, kann sie zu einem Ausgangspunkt konstruktiver Interventionen werden.

In diesem Zusammenhang ist das Klassencoaching ^{k^5} ein wichtiges Tool, das praxisnah aufzeigt, wie emotionale Spannungen im Klassenzimmer aufgegriffen, strukturiert bearbeitet und in gemeinsame Reflexionsprozesse eingebunden werden können. Durch gezielte Moderation, das Benennen von Emotionen, empathische Kommunikation und die Einbettung von Regeln und Reflexionsrunden kann Wut so in konstruktive Bahnen gelenkt werden. Konflikte werden damit also nicht unterdrückt, sondern sie dienen als Lern- und Beziehungssignal, das professionelles Handeln, Kooperation und ein positives Klassenklima unterstützt.

Zusammenfassend zeigt sich: Wut ist weder ausschließlich destruktiv noch rein individuell. Sie ist ein integraler Bestandteil des schulischen Alltags, der bei achtsamer und reflektierter pädagogischer Begleitung zur Chance für Beziehungsarbeit, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung werden kann. Eine bewusste Auseinandersetzung mit Wut trägt dazu bei, sowohl die emotionale Kompetenz der Lehrkräfte als auch die der Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu stärken.

7. Literaturverzeichnis

- Bauer, J., Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hamburg 2007
- BEZIEHUNGsweise Schule, Art. Wenn im Unterricht die Wut an die Tür klopft, Niederkrüchten 2019
- Brüning, W./ Brüning, A., Wege aus der Brüllfalle, [DVD], Deutschland 2006
- Budzlat, R./Kuhn, H. R., Gruppen und Teams professionell beraten und leiten, Göttingen 2022
- Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie, Art. WUT – vom Umgang mit einer Emotion mit schlechtem Ruf, Berlin 2024
- Döpfner, M., Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischen und oppositio-nellem Problemverhalten, Weinheim 1997
- Ekman, P., Basic Emotions in: Dalgleish, T./Power, M. (Hrsg.), Handbook of Cognition and Emotion, Chichester/New York 1999
- Goleman, D., Emotionale Intelligenz, München/Wien 1997
- Heinrich, M., Smartziele in der Sozialen Arbeit, München 2023
- Hohmann, K., Aggressionen von „unbelehrbaren“ Grundschulkindern, Berlin 2020 in: Kita Fachtexte, Nr. 2/2020
- Hüther, G., Mit Freude lernen – ein Leben lang, Göttingen 2016
- Petermann, F./Wiedebusch, S. (Hrsg.), Emotionale Kompetenz bei Kindern, Göttingen 2016