

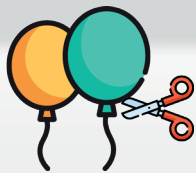
Bastel dir einen **WUTBALL**

Wenn man wütend oder gestresst ist, werden im Körper so genannte Stresshormone ausgeschüttet. Um diese wieder abzubauen und im Gleichgewicht zu bleiben, sollte man sich vermehrt bewegen und raus an die frische Luft gehen oder Sport machen. Leider sind diese Maßnahmen nicht immer sofort anzuwenden. Und so wurde der Anti-Stress-Ball erfunden, auch oft Wut- oder Aggressions-Ball genannt. Es ist eine ganz einfache und sehr effektive Methode, um zwischendurch Stress abzubauen. Denn die Knetbälle lassen sich kräftig kneten oder an die Wand und auf den Boden werfen. Probiere es doch selber aus!

Das brauchst du dafür:

- 1 kleinen Plastikbeutel oder etwas Frischhaltefolie
- 2 Luftballons in unterschiedlichen Farben
- Such dir den Inhalt aus: Mehl, Reiskörner (rundkörnig), Spielsand oder Polenta
- Teelöffel und Schere
- ggf. wasserfester Stift, Wackelaugen, Filz, Wolle

Und so geht's:

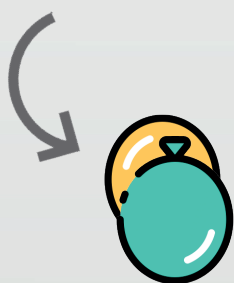


(1) Schneide die schmalen Enden beider Ballons ab.



(2) Fülle den Plastikbeutel mit deinem gewählten Inhalt z.B. Mehl. Für größere Ballons benötigst du etwa zehn Teelöffel bzw. 2/3 einer Tasse, für kleinere etwas weniger – das musst du ausprobieren. Forme den Beutel zu einer Kugel (es darf keine Luft drin sein). Verdrehe das offene Ende des Beutels. Verknote es, schneidet es ab und stülpe es nach innen ein.

(3) Spreize einen Ballon mit einer Hand auf und fummel das Mehlsäckchen hinein. Hier ist manchmal etwas Geduld gefragt. Drücke die Luftballonkugel danach schön rund in Form.



(4) Über diese Kugel ziehst du den zweiten Ballon – und zwar von der Seite, die der Öffnung des ersten Ballons gegenüberliegt. Drücke wieder alles in Form – fertig ist der Wutball.

(5) Jetzt kannst du deine ganze Wut wegdrücken, -pressen, -kneten!



Mit einem wasserfesten Stift kannst du deinen Wutball auch noch mit Augen oder Mund verzieren und deiner Wut ein wütendes Gesicht geben. Vielleicht bekommt dein Wutball auch eine schicke Frisur, indem du ihn mit Filz oder Wolle beklebst oder mit lustigen Wackelaugen.