



**ich
habe so viel wut
in mir**



Fadi Saad kennt diese Spannungen gut, denn sie brachten ihn auf die schiefe Bahn. Mit seiner Gang machte er Berlin unsicher, klaute und verprügelte Leute. Schließlich landete er im Jugendknast. Heute hat er die Fronten gewechselt und arbeitet als „Quartiersmanager“ in Berlin-Neukölln. Dort kümmert er sich um Jugendliche, denen sonst niemand zuhört und die voller Wut sind – gegen sich und den Rest der Welt. In **aha!** schreibt Fadi über seine Erfahrungen ...

als Jugendlicher war ich voller Schmerz, Hass und Wut. Heute weiß ich, dass viele sich so fühlen. Doch als ich in deinem Alter war, da fühlte ich mich allein und suchte Anerkennung, Vertrauen und Respekt. Ich schloss mich einer Gang an und fand für meine Wut ein Ventil: Mist bauen mit meinen vermeintlichen Freunden. Dafür musste ich in den Jugendarrest. Ich hab es bis auf die Spitze getrieben. So weit geht natürlich nicht jeder, was ich damit sagen will: Ich weiß, wie du dich manchmal fühlst.

FRESSE! SONST ...

Der Druck in dir ist ein unerträgliches Gefühl. Du glaubst, dass dich niemand mehr versteht – weder deine Eltern noch die Lehrer. Einfach niemand! Für die Erwachsenen bist du nur ein Kind, und was können Kinder schon für Probleme haben? Bei dir läuft einfach alles schief. Selbst die Liebe, von der du etwas willst, will von dir nichts. Du bist sauer und wütend auf alle und alles. Doch das Schlimmste: Du hast das Gefühl, mit deiner Wut allein auf dieser Welt zu sein. Beim kleinsten Auslöser könntest du jetzt explodieren und an die Decke gehen. Die ganze Anspannung entlädt sich dann gegen den Nächsten. Du fühlst dich, als müsstest du jemanden verprügeln, etwas kaputt schlagen oder einfach verdammt laut loschreien. Sonst wird es nie besser.

WILLKOMMEN BEIM ERWACHSENWERDEN

Mach dir keine Sorgen. Du bist völlig normal. Leider gehört dieses Gefühlschaos zum Erwachsenwerden dazu. Wut und Aggression verspürt jeder in sich. Und die müssen auch raus. Aber nicht in Form von körperlicher Gewalt und nicht gegen andere. Denn so lösen sich die Probleme nicht, ganz im Gegenteil – sie werden größer. Ich sag nur Polizei, Anzeigen, Gericht, es den Eltern erklären ...



Der große Bruder von Neukölln: Ich war einer von ihnen. Vom Gang-Mitglied zum Streetworker. Fadi hat seine Geschichte für alle aufgeschrieben. Ein authentisches Buch mit viel Herz über den Alltag als Jugendlicher, das Leben in einer Gang und den Weg zurück in die Gesellschaft. Herder Verlag, 8,95 Euro.

WOHIN MIT DER WUT UND AGGRESSION?

Lass sie raus. Machst du es nicht, stauen sich die Gefühle an und werden irgendwann mächtiger als du. Sie rauszulassen, heißt aber nicht, bei jeder Kleinigkeit auszuflippen. Mach deiner Wut Luft, indem du mit jemandem redest. Such dir eine Vertrauensperson, also jemanden, der dir zuhört und dich auch versteht, dem du alles erzählen kannst. Vielleicht kennst du auch jemanden, der mal in deiner Situation war und dir einen Ratschlag geben kann, wenn du ihn fragst. Das klingt vielleicht banal, doch Reden löst Spannungen. Gewalt ist jedenfalls der falsche Weg, deine Gefühle rauszulassen. Und noch was: In Situationen, in denen du auf jemanden wütend und sauer bist, vermeide es, das Problem im selben Moment lösen zu wollen. Gerade dann sagen wir verletzende Dinge, die wir später vielleicht bereuen und nicht zurücknehmen können.

REG DICH ERST MAL AB

Deine Wut an dir selbst rauszulassen, ist ebenso falsch, wie sie an anderen rauszulassen. Gegen eine Wand oder Möbel zu schlagen, hinterlässt nur Wunden und kann anschließend auch noch teuer werden. Sich abzuregen, ist nicht einfach, aber meist helfen schon ein paar Minuten, um wieder runterzukommen. Einigen hilft der Sport oder auch ein einfacher Spaziergang, um den Kopf wieder freizubekommen. Mach etwas, das dir Spaß macht und dich ablenkt. Mir hat zum Beispiel Musik sehr geholfen. Ich habe mich an meinen PC gesetzt und versucht, mit einem DJ-Programm meinen eigenen Mix zu machen. Manchmal habe ich mir auch ein leeres Blatt und einen Stift genommen und drauflosgezeichnet.

GEFÜHLSDSCHUNDEL PUBERTÄT

Gerade in der Pubertät passieren dir die komischsten Dinge. Nicht nur, dass dein Körper und deine Stimme sich verändern, auch deine Gefühlswelt wird völlig durcheinandergewirbelt und auf den Kopf gestellt. Aber das gehört zum Erwachsenwerden dazu. (Keine Sorge, du wirst schneller älter, als du glaubst.) Du befindest dich gerade an einer Station im Leben, die zwischen Kind- und Erwachsenen liegt. Man will älter sein, als man ist. Aber die Erwachsenen nehmen einen noch nicht für voll. Von vermeintlichen Freunden lässt man sich dann gern anstacheln, wenn es darum geht, sich Respekt zu verschaffen. Aber das ist Quatsch. Statt sich Respekt zu verschaffen, verbaut man sich bloß Chancen. Chancen auf eine Ausbildung. Chancen, regelmäßig Geld zu verdienen. Chancen, unabhängig zu sein. Doch ganz egal, was du anstellst, die Pubertät ist vielleicht ein Grund für dein Verhalten, aber sie ist keine Entschuldigung dafür.

FADI SAAD

Wut, Hass, Aggressionen, Unzufriedenheit – mit diesen Gefühlen haben viele Jugendliche zu kämpfen. Aber wohin damit? Einfach losschreien oder gegen die Wand boxen?

aha! Schmerz, Wut, Hass – wie entstehen solche Gefühle?

Dr. Horst Schawohl: Gefühle haben sehr viel mit den Erfahrungen zu tun, die man als Kind oder Jugendlicher macht. Wut zum Beispiel kann viele Ursachen haben.

aha! Welche Ursachen können das denn sein?

Dr. Horst Schawohl: Die gewaltbereiten Jugendlichen, mit denen ich arbeite, erzählen immer wieder von „Frust“ – ob in der Schule oder zu Hause. Häufig mangelt es an Geld. Und die meisten meinen, sie haben sowieso keine Chance.

aha! Spielen auch die Freunde bzw. die Clique eine Rolle?

Dr. Horst Schawohl: Auf jeden Fall. Viele Jugendliche berichten, dass sie einen „guten“ und einen „schlechten“ Freundeskreis haben. Je nachdem, wie sie gerade drauf sind, wenden sie sich an den einen oder anderen. Fürs „schnelle Geld“ bzw. zum „Abziehen“ sind die „schlechten“ Freunde da. „Gute“ Freunde können dagegen verhindern, dass man so etwas tut.

aha! Trotzdem scheint es, die Gewalt unter Jugendlichen würde zunehmen.

Dr. Horst Schawohl: Nein, die Zahlen sind sogar rückläufig. Was allerdings zunimmt, sind die Gewaltbereitschaft und die Heftigkeit der Gewalt: Dass auch auf am Boden liegende und wehrlose Menschen weiter eingeschlagen und eingetreten wird.

im interview:

Dr. Horst Schawohl ist Diplom-Sozialpädagoge bei „Nordlicht e.V – Verein für soziale und kulturelle Arbeit“. Er arbeitet dort mit gewaltbereiten Jugendlichen und hat schon viele Anti-Aggressions-Trainings geleitet. Der Experte hat für uns in **aha!** einige der wichtigsten Fragen beantwortet

aha! Gibt es dafür eine Erklärung?

Dr. Horst Schawohl: Das passiert meistens dann, wenn mehrere unterwegs sind. Dann gibt es so eine Art Gruppendynamik: „Wenn die anderen schon zugegetreten haben, dann mache ich das eben auch ...“ Ein lebensgefährlicher Gedanke!

aha! Was kann man denn tun, wenn man merkt, dass man die eigene Wut immer weniger im Griff hat?

Dr. Horst Schawohl: Ehrgeiz und Fleiß sind wohl zwei sehr wichtige Eigenschaften. Du musst genau wissen, dass du es willst, und dein Ziel immer im Auge behalten. Und du musst dranbleiben, sonst gibt's Probleme. Du kannst noch so talentiert sein – wenn du nicht die Kraft hast durchzuhalten oder dir der nötige Biss fehlt, wird's echt sehr schwer.

aha! Hast du einen Tipp, wie man sich am besten auf seinen Wunschberuf vorbereitet?

Dr. Horst Schawohl: Ganz wichtig ist, nicht allein damit zu bleiben! Man muss jemanden finden, der einen ernst nimmt. Gute Freunde, Trainer, Erwachsene im Familien- oder Bekanntenkreis, zu denen man Vertrauen hat. Auch Leute in einer Beratungsstelle. Im Gespräch wird man sehen: Es gibt immer viel mehr Möglichkeiten und Chancen, als man allein für sich denkt – das zeigt ja auch die Geschichte von Fadi Saad. ✕

hilfe-links

- » www.nordlicht-ev.de
Keine Perspektive oder Sorge, dass du oder ein Freund/eine Freundin abrutscht? Nordlicht ist ein Verein in Hamburg, bei dem du dir vor Ort oder auch telefonisch erste Hilfe und Ratschläge holen kannst.
- » www.fadisaad.de
Möchtest du mehr über Fadi Saad erfahren? Schau dir seine Website an.
- » www.gewalt-beratung.org
Eine umfangreiche Site mit vielen Informationen.
- » www.nummergegenkummer.de
Fehlt dir jemand, der zuhört? Die Nummer gegen Kummer ist aus dem Netz der Deutschen Telekom kostenlos erreichbar. Montags bis samstags 14 bis 20 Uhr unter 0800 111 0 333
- » www.google.de
Möchtest du eine persönliche Beratung oder erst mal jemanden in deiner Nähe anrufen? Gib bei google.de „Beratungsstelle“ + deinen Wohnort ein.

Unsere Online-Videofrage:**Was macht dich wütend?**

Fotos: iStockphoto (3), Fotolia (5)

Klick rein und höre, was Schüler den aha!-Reportern zum Thema Wut und Hass gesagt haben: www.dak-aha-live.de

Teile deine Welt mit anderen!

www.dak-aha-live.de

Dein Portal