



Wut

Wut ist ein nützliches Gefühl. Es hilft bei der Verarbeitung von Kränkungen, Enttäuschungen und Trauer. Menschen, die ihre Wut permanent unterdrücken, richten sie oft gegen sich selbst und werden depressiv. Manche Menschen bringen ihre Wut, oder milder ihren Zorn oder Ärger, eher nach außen. Manche Menschen verarbeiten diese Affekte eher innerlich. Gesellschaftlich gilt, dass ein gesunder Mensch Frustrationstoleranz gelernt haben sollte, seine Enttäuschungen, statt in Wutanfällen, verbal zu äußern oder sie anders zu kompensieren.

Pflege- und Adoptiveltern beobachten bei ihren Kindern häufig Wutanfälle. Oder sie beobachten, was vielleicht sogar schwieriger im Umgang ist, den kompletten Rückzug oder vielleicht, besonders bei heranwachsenden Mädchen, Selbstverletzungen. Hintergrund sind auch hier Enttäuschungen, die die Jungen und Mädchen in ihrem Alltagsleben erfahren und erlitten haben. Das kann alles Mögliche sein: die Freundin, die sich von einem abwendet, die Eltern, die einen Wunsch nicht erfüllen wollen, der Lehrer, von dem man sich ungerecht behandelt und bewertet fühlt. Wutanfälle und die die daraus resultierenden Affekte zeigen sich in der Entwicklung schon relativ früh, häufen sich dann besonders in der Zeit Pubertät, in der das Selbstbewusstsein junger Menschen ohnehin auf tönernen Füßen steht.

Bei Adoptiv- und Pflegekindern kommt hinzu, dass sie in ihren Kindheitsjahren massiv Zurückweisung, Trennung und vielleicht Gewalt erfahren mussten. Jede aktuelle Enttäuschung frischt die alten Wunden wieder auf und macht wütend oder traurig. Die Beziehung zur Herkunftsfamilie bleibt fragil und angespannt. Das liegt zum einen an dem erlittenen Schicksal, das nicht zu ändern ist, zum anderen auch an dem Verhalten der Herkunftseltern, besonders bei Pflegekindern mit ungeklärtem oder unsicherem Aufenthaltsstaus. Dies führt immer wieder zu neuer Wut und Trauer.

Leidtragende sind oft die Pflege- oder Adoptiveltern, die dann, gewissermaßen in Abwesenheit der eigentlichen Zielscheibe, Adresse für die erlebten Enttäuschungen sind und dementsprechende die Wutattacken „abbekommen“. Die fragen sich

verständlicherweise „wieso eigentlich ich“ und könnten jetzt mit Fug und Recht eigentlich sehr wütend werden. Das paradoxe dieser Situation ist, dass die Abwesenden (also die leiblichen Eltern) die Wut nicht abbekommen, vielleicht sogar aus Sicht der Pflege- und Adoptiveltern „geschont“ werden. Es sind vielmehr die Anwesenden die Zielscheibe der Wut sind, stellvertretend für die eigentlichen Verursacher. Seine Affekte kann man nur denen gegenüber zeigen, die „da“ sind. Das ist für den Wütenden durchaus hilfreich. Denn, wie wir oben gezeigt haben, wenn sich der Affekt nach innen kehrt, kann das für den Betroffenen sehr ungesund werden.

Was heißt das nun für das Verhalten der Pflege- und Adoptiveltern? Aushalten und still erleiden? Sicherlich nicht. Das kann kein Mensch auf Dauer und es wäre für den Betroffenen auch außerordentlich ungesund. Mit Wut reagieren oder diese vielleicht am Partner auslassen? Auch das kann sicher keine Lösung sein. Stattdessen müssen wir den Kindern helfen, ihre Affekte zu „verarbeiten“. Das heißt, nicht die Wut verurteilen, sondern fragen, was macht dich denn so wütend. Sicher gelingt es nicht immer gleich, den Türöffner zu finden. Manchmal ist die Situation nicht geeignet aber es gilt, dran zu bleiben. Letztlich kommt es für den jungen Menschen (wie für jeden anderen Menschen auch) darauf an, die hinter der Wut liegende Enttäuschung und Trauer zu erkennen und auszusprechen. Denn was wir in Worte fassen können, verliert immer auch ein wenig an seiner zerstörerischen Kraft.

Wir müssen das erlittene und empfundene Unrecht auch nicht kommentieren. Wenn es um das Verhalten der leiblichen Eltern geht, ist das ohnehin heikel. Wenn wir das Verhalten der leiblichen Eltern rechtfertigen, würde das den jungen Menschen auf sich selbst zurückwerfen und die Gefahr in sich tragen, sich selbst schuldig zu fühlen. Wenn wir das Verhalten der leiblichen Eltern verurteilen, kann das auch gefährlich sein. Der Junge oder das Mädchen ist sich ja schließlich seiner Herkunft bewusst und befürchtet vielleicht, auch mal so „schlimm“ zu werden. Behutsam erklären und Zusammenhänge aufzeigen ist sicher hilfreich. Vor allem aber „da“ zu sein und „Auffangbecken“ für die letztlich hinter allem steckende Trauer.

Darüber hinaus geht es immer wieder darum, das Selbstbewusstsein der jungen Menschen zu stärken. Ihnen zu helfen, Erfolgserlebnisse zu erfahren, sei es in der

Schule, im Sport oder im sozialen Leben. Wie bei jedem Menschen auch, helfen sie das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren und helfen damit, Frustrationen besser zu verarbeiten. Das gilt wie immer auch für die Pflege- und Adoptiveltern selbst, die auf ihrem Weg im Umgang mit den ihnen anvertrauten Kindern selbstverständlich Rückschläge, Enttäuschungen und Wutgefühle erleben und deswegen sich immer auch ausreichend um sich selbst kümmern müssen.

Dr. Andreas Hundsalz