SBAP.
Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

JANUAR 2021

punktum.

Frust
Menopause: Eine zweite Pubertät
Revolution der Grossmütter
Regenbogenfarben – Regenbogennarben
Überforderungen beim «Projekt Kind»
Das Wort des Jahres heisst Verzicht

HAT FRUSTRATION EINEN SINN?

Den existentiellen Inhalt der Frustration verstehen

Es gehört zum menschlichen Leben, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten. Das ist für die meisten Menschen einsichtig. Und dennoch erleben wir das Gefühl der Enttäuschung oder der Machtlosigkeit, wenn das geplante Ereignis ausbleibt oder anders als vorgesehen verläuft. Frustration, wenn der Kuchen nicht aus der Form kommt; Frustration, wenn man bei der Beförderung übergangen wird; Frustration, wenn die Partnerschaft nicht erfüllend ist; Frustration, wenn das Leben nicht das bringt, was man sich gewünscht hat.
Die Gründe, über die man frustriert sein kann, sind vielfältig. Von den kleinen Frustrationen im Alltag bis hin zu den grossen Enttäuschungen im Leben. «Wichtig ist es, zu akzeptieren, dass nicht immer alles so klappen kann, wie man es sich vorstellt», lautet der gut gemeinte Rat, um sich nicht über jede Kleinigkeit zu ärgern. Und wem es darüber hinaus gelingt, sich nicht von Umständen frustrieren zu lassen, die er nicht beeinflussen kann, der ist punkto Frustrationstoleranz besonders gut gerüstet. An sich alles gar nicht so kompliziert mit der Frustration, möchte man meinen. Und doch leiden wir – trotz aller Einsicht – immer wieder unter Frustrationen. Wir können versuchen, uns der Frustration auf der Basis der eigenen Erfahrungen zu nähern und uns zu fragen: Was frustriert mich? Kenne ich Frustration? In welchen Zusammenhängen, bei welchen Anlässen erlebe ich Frustration?

Frustration ist ein Gefühl. Es ist das gefühlte Feedback der Psyche, die uns rückmeldet, dass wir in unserer Intention gescheitert sind. Das erleben wir als Unlust, als Frustration. Im Gegensatz dazu erleben wir das Gelingen als Lust, als Befriedigung. Frustration ist aber mehr als nur das Gefühl der Unlust, denn Frustration ist auch das Wahrnehmen eines geistigen Inhaltes. Der misslungene Kuchen, der in der Form kleben bleibt, verfehlt das lieb gemeinte Geschenk an das Geburtstagskind, die ausgebliebene Beförderung nach jahrelangem Bemühen nährt das schmerzliche Gefühl, im Lebensentwurf gescheitert zu sein. Was deckt dieses Gefühl auf? Worauf verweist die Psyche, wenn wir Frustration erleben? Welche Bedeutung haben Enttäuschung (lat. frustratio = Täuschung einer Erwartung) oder das Gefühl der Vergeblichkeit (Frustration von lat. frustra = vergeblich) für die Existenz?
Frustration als Ausdruck einer Psychodynamik zeigt auf, dass lebenswichtige und lebenstragende Themen in Gefahr sind[1]. Darin liegt der existentielle Sinn von Frustration. Frustration ist eine Aufforderung zur Frage: Kommt damit mein Wesen zum Ausdruck oder eher die Erfüllung von Erwartungen und Ansprüchen? Muss der Geburtstagskuchen perfekt sein, um Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken? Ist die Beförderung das allein gültige Mass für ein erfülltes Berufsleben? Es ist die Psyche, die uns rückmeldet, dass wir mit Willen, einer Zielfixierung oder einer Haltung etwas anpeilen, was Existenz verhindert. «Die Psyche ‹scheut› sich sozusagen nicht, zum Schutz des Menschen […] Verstimmungen zu entwickeln. Das Psychische vermag somit eine kognitive Entscheidung aus Gründen der Zumutbarkeit (des sich Gewachsen-Fühlens) zu korrigieren […]» (Längle & Bürgi 2014, 34).
Die Psyche fordert uns auf, die Botschaft der Verstimmung wahrzunehmen, zu verstehen und Stellung zu beziehen. Diese Stellungnahme bezieht sich auf verschiedene Dimensionen der Existenz[2]:

1. Stellungnahme zur Welt und zu ihren Bedingungen: Bin ich zu sehr fokussiert auf einen bestimmten Ausgang? Kann ich die erlebte Begrenzung aushalten und annehmen? Nehme ich realistisch Bezug auf die Möglichkeiten in der gegebenen Situation, oder verbleibe ich passiv in einer Wunsch- und Erwartungshaltung? Kann ich den Blick weiten, dem Leben offen begegnen und von meinen Vorstellungen lassen – ihnen mit Gelassenheit begegnen?
   «Vorstellungen verstellen das Leben» (Längle 2000, 43).

2. Stellungnahme zum Leben und zu seiner Kraft: Welchen Wert habe ich verloren? Mag ich mich dem Gefühl des Verlustes zuwenden, oder fehlt mir die Kraft dazu? Ist es ein Verlust, den ich betrauere, oder verharre ich im Klagen? Wie bedeutsam ist das Geschehene für mein Leben als Ganzes (oder war es die Sache möglicherweise weniger wert als angenommen)? Was macht mein Leben sonst noch lebenswert?
   «Leben heisst, dass immer etwas dazwischenkommen kann» (Längle 2007, 65).

3. Stellungnahme zur Person, zur eigenen wie zu anderen: Kann ich mich schätzen, auch wenn meine Intention ins Leere gegangen ist, wenn ich mein Ziel verfehlt habe, oder schäme ich mich dafür? Gibt es anderes für mich, was mir wichtig ist? Trage ich das Gefühl in mir, zu kurz gekommen zu sein? Trage ich schon über längere Zeit das Gefühl in mir, benachteiligt zu sein oder immer wieder benachteiligt worden zu sein? Ist dadurch eine Anspruchshaltung entstanden, die mein Empfinden für Geben und Nehmen (in Beziehungen) aus dem Gleichgewicht gebracht hat? Neige ich zu einer Opferhaltung?
   «Leben ohne Eigenverantwortung ist wie ‹ungelebtes Leben›, ist zwar erlebtes, aber nicht gelebtes Leben» (Längle 2007, 107).

[1] In einem existentiellen Verständnis hat die Psyche zwei Funktionen. Sie ist Wächterin der vitalen Lage (die Psyche bildet die körperliche, seelische Befindlichkeit ab) und Co-Rektor (die Psyche kann zum Gegenspieler des Geistes werden, wenn ein Wille oder eine Haltung etwas anpeilen, was Existenz verhindert oder ihr schadet). Mit beidem ist sie darauf bedacht, wie der Mensch überleben kann (Längle 2003).

[2] Die «Personal-existentiellen Grundmotivationen», die tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmässigen Streben nach Existenz, wurden von Alfried Längle entwickelt und sind heute ein zentrales Konzept in der Existenzanalyse. Im Artikel «Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person» wurde das Konzept 1999 erstmals publiziert. Damit waren die wesentlichen Elemente der Grundlagen der neuen Existenzanalyse beisammen und die Differenzierung zur Logotherapie vollzogen (Längle 2011).

Hat Frustration einen Sinn?

4. Stellungnahme zur Zukunft und zum grösseren Zusammenhang, in dem wir stehen: Erschöpft mich das Gefühl der Vergeblichkeit? Wie kann mein Bemühen in einem neuen Zusammenhang aufgehen und für etwas gut sein? Bin ich offen für die Anfragen der Situation? Kann ich mich als Befragter oder Befragte der Situation verstehen? Spüre ich den Aufforderungscharakter der Situation? Was will die Frustration von mir? Wozu fordert sie mich auf? Kann ich etwas Gutes daraus machen?
   «Frage nicht, was du vom Leben erwartest, sondern was das Leben von dir erwartet» (nach Frankl 1982).

Für die Arbeit mit Klientinnen und Klienten ist es wichtig, den Inhalt der Frustration zu verstehen und ihn als Vorbereitung zur gezielten Unterstützung unter einer existentiellen Perspektive zu reflektieren. Dabei geht es nicht darum, das unangenehme und mitunter belastende Gefühl der Frustration zu analysieren oder möglichst rasch zum Verschwinden zu bringen. Es geht darum, den Klienten, die Klientin in die Begegnung mit sich selbst, mit dem, was ihn oder sie angeht und was für ihn oder sie lebenstragend ist, zu führen (Längle & Bürgi 2016). Welche Möglichkeiten kann man mit Blick auf die Freiheit der Person aufgreifen? Wie kann ein lebensbejahender Umgang mit Begrenzung oder Verlust gelingen? «Je mehr der Mensch Stellung bezieht zu den Gegebenheiten, desto mehr ist er er selbst (authentischer, selbstbewusster) [...]. Und je tiefer sich der Mensch auf diese Gegebenheiten bezieht und sie durchdringt, desto reifer wird er als Person» (Längle 2008, 28 f.).

Zum Abschluss ein paar Praxisimpulse aus einem Coaching.
Frau A. kam in ein Coaching, nachdem sie eine Absage auf ihre Bewerbung als Finanzleiterin bekommen hatte. Die Enttäuschung, die in einer solchen Situation verständlich ist, war aber nicht der Anlass, warum sie einen Coach aufsuchte. Der Beweggrund lag vielmehr darin, dass sie sich auch Wochen nach der Absage nicht von ihrer Frustration lösen konnte. Sie klagte über Unzufriedenheit, Lustlosigkeit und fehlende Motivation, sich auf weitere Stellen zu bewerben. «Es gurkt mich alles an», sagte Frau A. im Erstgespräch. Im Dialog und mit Blick auf den existentiellen Inhalt der Frustration konnte sie folgende Fragen in eine Offenheit und eine Begegnung mit sich selbst führen:
Was macht für sie das Annehmen und Aushalten der Begrenzung zur Herausforderung? Was würde möglicherweise in Gefahr kommen, wenn sie es täte? Welche positiven Erfahrungen hat sie in ihrem bisherigen Leben mit Annehmen und Aushalten gemacht? Was ist das Lebenswerte, das mit der Absage verloren ging? Was ist das Anliegen dahinter? Was ging effektiv verloren: für die eigene Lebensqualität Bedeutsames/Tragendes oder (lediglich) eine berufliche Chance? Kann sie sich trotz der Niederlage respektieren? Ist sie sich etwas schuldig geblieben, oder

Institut für
Ökologisch-systemische
Therapie

Seminare & Workshops

15. – 16. März 2021
Sucht aus systemischer Perspektive
Charlotte Kläusler

25. – 26. März 2021
Störungen der Sexualfunktion und Störungen der Sexualpräferenz
Christoph J. Ahlers

03. – 04. Mai 2021
Schuld, Schuldgefühle und schlechtes Gewissen
Ortwin Meiss

05. – 06. Mai 2021
Gruppentherapie und Mehrpersonensetting – Best practice
Bernadette Ruhwinkel, Sebastian Haas

15. – 16. Juni 2021
Interkulturelle systemische Beratung und Therapie
Cornelia Oesterreich

Weiterbildungen

Systemische Paartherapie
7 Module und Supervision, 14 Monate
Nächster Beginn: 28. Januar 2021

Psychotherapie mit systemischem Schwerpunkt
Anerkannte postgraduale Weiterbildung von BAG, FSP, SBAP, SGPP und Systemis.ch. Die Anforderungen der SGKJPP sind erfüllt.
Nächster Beginn: September 2020, Kostenlose Infoabende: 23.03.2021 / 23.11.2021 jeweils 18.00 Uhr

Institut für Ökologisch-systemische Therapie
Klosbachstrasse 123
8032 Zürich
Tel. +41 (0) 44 252 32 42
sekr@psychotherapieausbildung.ch
www.psychotherapieausbildung.ch

Hat Frustration einen Sinn?

erlaubt sie sich die Haltung «Mehr als das situativ Mögliche verlangt das Leben nicht. Was mehr ist, kommt nicht vom Leben, sondern von Ansprüchen» (Längle 2002, 43)? Gibt es (sich oder anderen gegenüber) etwas zu verzeihen? Wozu ist das gut, was hier passiert ist? Wie kann sie diese Erfahrung als Investition in ihre Zukunft verwenden?

Dorothee Bürgi

Literatur

Frankl, V.E. (1982): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.

Längle, A. (2000): Sinnspuren – dem Leben antworten. St. Pölten: Residenz Verlag.

Längle, A. (2002): Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus.

Längle, A. (2003): Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle, A. (Hg.): Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 111–134.

Längle, A. (2007): Sinnvoll leben – eine praktische Anleitung der Logotherapie. St. Pölten / Salzburg: Residenz Verlag.

Längle, A. (2008): Existenzanalyse. In: Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas).

Längle, A. (2011): Erfüllte Existenz – Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Texte für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Wien: facultas. wuv.

Längle, A., & Bürgi, D. (2014): Existentielles Coaching. Wien: facultas.wuv.

Längle, A., & Bürgi, D. (2016): Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existentielle Herausforderung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Dorothee Bürgi
PhD, Psychologin, Studium an der Hochschule für Angewandte Psychologie Zürich, Promotion an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Coach für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung, Trainerin, Referentin und Buchautorin im Bereich Leadership, Coaching und Healthcare.

Neue Mitglieder

Andreja Bogataj, Rotkreuz
Pauline Müller-Debus, Zürich
Sarah Fricker-Lütolf, Liestal
Patricia Schirtz, Kilchberg
Cornelia Bär, Bern

Neue Studierendenmitglieder

Erika Eichenberger, Forch
Béatrice Jeannine Dill, Luzern
Magdalena Loritz, Greifenberg
Mara Brennwald, Wangen b. Dübendorf
Micha von Holzen, Bubendorf

Neue SBAP-Freunde

Andreas Spangenberg, Malters
Luc Blattmann, Basel

Herzlich willkommen!

Psychotherapeutin SBAP

Anja Forster, Neftenbach

Der SBAP gratuliert!