

JANUAR 2021

# punktum.

## **Frust**

Menopause: Eine zweite Pubertät

Revolution der Grossmütter

Regenbogenfarben – Regenbogennarben

Überforderungen beim «Projekt Kind»

Das Wort des Jahres heisst Verzicht

# PROJEKT GROSSMÜTTERREVOLUTION

## Was gegen Frust wirkt

**Was ist Frust? Das kommt ganz auf die Perspektive an. Für Marie-Louise Barben, Jahrgang 1938, ist Frust kein grosses Gefühl. Auf einer Wanderung darüber nachdenkend, fragt sie sich, ob andere Frauen ihres Alters das auch so sehen. Sie startet eine Umfrage bei rund 20 Kolleginnen, die alle beim Projekt GrossmütterRevolution aktiv sind. Und sie macht sich auch sonst so ihre Gedanken.**

Während ich entlang der Lüttschine und dann hinauf nach Wengen wandere, denke ich nach über die Bedeutung von Frust. Es ist Sommer, der Tag noch jung, die Luft noch frisch, kaum jemand unterwegs. Die Berge in strahlendem Weiss, der Star unter ihnen die Jungfrau. Wandern macht mich glücklich. Mir geht es gut. Die Voraussetzung ist günstig, mich dem Thema Frust objektiv anzunähern.

Frust, denke ich, ist eine nicht erfüllte Erwartung, Unzufriedenheit mit einer bestimmten Situation, Entzug von etwas, auf das frau glaubt, ein Anrecht zu haben, ein depressiver, aber vorübergehender Zustand. Enttäuschung? Ja, schon, aber Enttäuschung geht tiefer als Frust. Frust ist mehr situations- als menschenbezogen. Frust ist bewältigbar. Mit anderen Worten: Frust ist kein grosses Gefühl wie Liebe, Verrat, Verzweiflung, Neid, Eifersucht, Angst. Frust ist nicht lebensbedrohend, aber kann durchaus zufriedenheitsverhindernd sein.

Nach dem steilsten Aufstieg kenne ich einen wunderbaren Rastplatz: eine bescheidene Scheune und davor eine kleine

Ruhebank. Der Blick reicht bis zuhinterst ins Lauterbrunnental und zum Breithorn, Grosshorn und Gspaltenhorn. Frust ist ein mir weitgehend unbekanntes Gefühl. So oder so, überlege ich, ist ja nicht *meine* Meinung gefragt, sondern diejenige meiner Generation, der Grossmütter-Generation. Es ist die «GrossmütterRevolution», die angefragt wurde, einen Text zu diesem Thema beizusteuern.

**Vier Fragen – viele Antworten** In den folgenden Tagen mache ich eine kleine Umfrage bei etwa 20 meiner Kolleginnen, die bei der «GrossmütterRevolution» aktiv sind. Frage eins: *Was bedeutet Frust für dich? Mit welchem Synonym würdest du das Phänomen Frust benennen?*

Der meistgenannte Begriff ist Enttäuschung, wenn er auch relativiert wird. «Frust ist weniger gewichtig, geht schneller vorbei», schreibt eine Kollegin. Andere nennen als Synonym Ärger, Unmut, Unzufriedenheit, Hilflosigkeit. Wieder andere verbinden ihn mit stärkeren Gefühlen wie Ungerechtigkeit, Wut, Trauer, Aggression. Das ist aber eine Minderheit. Schliesslich werden auch nicht erfüllte Erwartungen – seien sie nun berechtigt oder nicht – mehrfach erwähnt sowie das eigene Versagen, dem Frust zu erliegen.

Frage zwei: *Erinnerst du dich an eine Situation, die du als frustrierend erlebt hast?*

Mehrere der Befragten gehen weit in die Vergangenheit zurück, zum Teil bis in die Schulzeit, andere bleiben in der Gegenwart: Corona hat für einige Frustrerlebnisse gesorgt, seien sie persönlich – zum Beispiel Begegnungen mit lieben Menschen, die nicht stattfinden konnten –, seien sie strukturell, beispielsweise die Tatsache, dass alle Ü-65-Personengruppen in einen Topf geworfen wurden.

Feministinnen kennen den Frust über die noch nicht erreichten Gleichstellungsziele. Als politisch engagierte Frauen kennen wir den Frust nach Abstimmungen, die nicht so ausgefallen sind, wie wir es uns gewünscht hatten. Die Devise heisst: weitermachen.

Wichtig scheint mir jedoch, dass mindestens die Hälfte der Antwortenden anhand ihrer Beispiele die Bedeutung von Frust relativiert beziehungsweise nun eine explizite Unterscheidung macht zwischen Frust und Enttäuschung, Trauer, Ungerechtigkeit. Eine Frau bringt es auf den Punkt: «Frustriert bin ich, wenn eine Abmachung zum Kaffeetrinken mit einer Person, auf die ich mich gefreut habe, kurzfristig abgesagt wird oder wenn mir beim Kochen für Gäste etwas nicht gelingt. Dann finde ich das schade, ärgerlich, blöd. Mehr als Alltagsfrust sind jedoch Probleme und Sorgen – in Zusammenhang mit Beziehungen, Familie, Geld, Krankheit –, die in mir starke Gefühle der Angst und Traurigkeit bis hin zu Krisen auslösen.»

Frage drei: *Was kann frau deiner Ansicht nach gegen Frust tun? Und was unternimmst du persönlich gegen Frust?*

Die Strategien sind sehr unterschiedlich. Eine davon heisst: sich und anderen etwas Gutes tun (und sich damit vom Frust ablenken). Gespräche mit FreundInnen werden genannt, einen Kulturanlass besuchen, gut essen gehen, ein Kleidungsstück kaufen. Eine andere Strategie heisst: den Frust rauslassen oder darüber lachen oder durchaus auch ein bisschen rumschreien und -pöbeln. Die Sanfte-





Postgraduale Weiterbildung

**Integrative Psychotherapie**

Nächster Lehrgangstart im November 2021  
Informationsanlässe ab Oktober 2020

Erstmals in der Schweiz ab April 2021

**Waldtherapie und Gesundheitsberatung**

im Integrativen Verfahren SEAG als 2-jähriger Kompaktlehrgang  
Informationsanlass am 30. Januar 2021

[www.integrative-therapie-seag.ch](http://www.integrative-therapie-seag.ch)

## Projekt GrossmütterRevolution



### Marie-Louise Barben

1938, drei Kinder, zwei Enkelkinder. Studium auf dem zweiten Bildungsweg in den 1980er-Jahren, Leiterin Fachstelle des Kantons Bern für die Gleichstellung von Frauen und Männern bis 2001, seither freiberuflich und ab 2008 ehrenamtlich tätig, in den letzten zehn Jahren vor allem im Projekt «GrossmütterRevolution». Co-Autorin verschiedener Studien.

ren üben sich in Geduld und Gelassenheit, machen Yoga, Atemübungen und versuchen, liebevoll zu sich selber zu sein und die eigenen Bedürfnisse zu formulieren. Wenn der unmittelbare Frust sich gelegt hat, setzt die Relativierung ein: Alltagsfrüstschen lassen sich wegstecken im Unterschied zu den wirklichen Problemen, nicht anderen die Schuld geben, toleranter sein sich selber und den anderen gegenüber, sich nicht so wichtig nehmen, sich an den kleinen Erfolgen erfreuen und die Hoffnung nicht aufgeben. Die Lebenserfahrung spricht aus dem folgenden schönen Zitat: «Realistische Ziele setzen und von den anderen träumen. Für letztere bleibt das kostbare Gut der Sehnsucht.»

Frage vier: *Ist das Altwerden frustrierend?*

Ich greife eine Antwort heraus, die das Gefühl der Mehrzahl der Antwortenden wohl treffend wiedergibt: «Frust ist nicht der richtige Begriff, um die Anforderungen und Verluste des Altwerdens zu umschreiben.» Denn alt zu werden, stellt Anforderungen. Einschränkungen liegen an der Tagesordnung. Frau kann sie mehr oder weniger wohlwollend akzeptieren. So schreibt eine Kollegin: «Den körperlichen Abbau liebevoll annehmen, die seelische Entwicklung mit grosser Achtung wahrnehmen.» Das können nicht alle gleich gut. Körperliche und geistige Einschränkungen, Schmerzen, Verluste im Freundes- und Bekanntenkreis, auch unnötige gesellschaftliche Restriktionen (Corona!) sind eine Tatsache. Grundsätzlich besteht aber ein Bewusstsein, dass wir privilegiert sind. Und eine lebenskluge Kollegin schreibt: «Alt werden ist meine erste Wahl, denn die Alternative ist sterben.»

**Fazit der Umfrage** Meine Kolleginnen und ich versuchen, auch wenn wir durchaus Frustrationen kennen, ihnen mit Vernunft, Reflexion, Wohlwollen, Akzeptanz, Relativierung, (vorübergehender) Wut beizukommen. Wir haben, vielleicht mit Blick auf die Lebenszeit, die uns verbleibt, die Einsicht gewonnen, dass es nicht lohnt, sich über Dinge aufzuregen, die sich wie das Altwerden nicht ändern lassen. Der Wille, sich für diejenigen Ziele einzusetzen, die wirklich zählen – eine Welt, in der auch kommende Generationen leben können, zum Beispiel –, ist aber nicht gebrochen, ebenso wenig erlischt die Empfindung dort, wo es echt wehtut: Krankheit, Verlust, Tod. Ich vermute, meine Kolleginnen wären mit meinem eingangs erwähnten Gedanken, dass Frust kein grosses Gefühl ist, einverstanden.

**Gedanken ans Lebensende** «Selbstbestimmung und Abhängigkeit»<sup>1</sup>: Unter diesem Titel hat die «GrossmütterRevolution» im November 2018 einen Bericht herausgegeben, der sich mit «Erwartungen von Frauen an das hohe Alter», so der Untertitel, auseinandersetzt. Sie hat an verschiedenen Orten der Deutschschweiz neun Fokusgespräche durchgeführt. Insgesamt nahmen knapp 70 Frauen im Alter zwischen 55 und 75 Jahren daran teil. Sie wurden über ihre Vorstellungen und Wünsche in Bezug auf die letzte Lebensphase befragt. Autonomie, wenn möglich bis zum Lebensende: Dieser Wunsch hat sich wie ein roter Faden durch die Diskussionen gezogen bei gleichzeitiger Angst vor Abhängigkeit und davor, anderen zur Last zu fallen. Auch als alte Menschen mit gewissen körperlichen, vielleicht auch geistigen Einschränkungen wollen sie als Individuen wahrgenommen werden, wenn möglich mitentscheiden sowie physisch und emotional nicht vernachlässigt werden. Ich mag mich nicht erinnern, dass das Wort «Frust» in den Fokusgesprächen gefallen wäre. Angesichts des Nachdenkens über das Ende des Lebens war zuweilen Angst im Spiel, Ungewissheit natürlich, aber auch der Wille, Dinge, die planbar sind, rechtzeitig anzugehen. Gleichzeitig war das Bewusstsein vorhanden, dass gewisse letzte Dinge wohl dem familiären oder freundschaftlichen Umfeld, wenn nicht dem Schicksal überlassen werden müssen. In meinen Augen tönt das, wenn ich es ein bisschen salopp ausdrücken darf, wie ein Präventionsprogramm gegen Frust.

Am Ende der Fokusgespräche dankten die Teilnehmerinnen jeweils uns, den Moderatorinnen, und zwar für die Gelegenheit, den eigenen Gedanken an das Lebensende auf die Spur zu kommen, sich mit anderen in einem geschützten Raum auszutauschen. Sie haben festgestellt, dass sie voneinander lernen können: Was haben andere schon unternommen, wie kann ich ein bestimmtes Problem angehen? Wo finde ich Rat und Unterstützung? Auch das wirkt, so glaube ich, frustpräventiv.

**Eine weitgehend homogene Gruppe** Meine kleine Umfrage unter Kolleginnen zum Thema Frust ist nicht re-

<sup>1</sup> Elisabeth Ryter und Marie-Louise Barben: Selbstbestimmung und Abhängigkeit. Erwartungen von Frauen an das hohe Alter. Manifestgruppe der GrossmütterRevolution (2018).

## Projekt GrossmütterRevolution

präsentativ. Ebenso wenig waren es die Fokusgespräche über das Lebensende. Es handelt sich bei den Teilnehmerinnen durchaus um sehr unterschiedliche ältere oder alte Frauen. Sie leben mit oder ohne Familien, sie haben Kinder, Enkelkinder, sie leben allein oder in Partnerschaft. Aber sie haben alle eine Ausbildung gemacht, sie waren alle berufstätig, viele sind aktiv und ehrenamtlich engagiert bis heute. Sie leben in einigermaßen guten finanziellen Verhältnissen. Auch wenn es Brüche und schwere Zeiten in allen Lebensläufen gibt, so befinden sich unsere Teilnehmerinnen eher auf der privilegierten Seite des Lebens. Und ein Bewusstsein dafür, so scheint mir, ist da.

Zu den Privilegien gehört unter anderem, dass wir Raum zum Nachdenken haben, zum Beispiel in der «GrossmütterRevolution». Sie ist ein Ort, wo über das Alter in all seinen Facetten bis hin zum Tod nachgedacht wird. Es ist aber genauso ein Ort, wo über das Leben mit all seinen Facetten nachgedacht wird, ein Ort auch, wo viel Wissen, Fachkenntnisse und Lebenserfahrung zusammenkommen, ein Ort, wo ausgetauscht wird, ohne dass Einigkeit besteht oder bestehen muss. Das macht lebendig – und frustresistent.

**Ein weiter Bogen** Seit meiner Wanderung im Jungfraugebiet bis heute, da ich diesen Beitrag abschliesse, haben meine Gedanken zum Thema Frust einen weiten Bogen gemacht. Dass Frust ein mir unbekanntes Gefühl sei, wie ich am Anfang behauptet habe, ist übertrieben, aber immer mehr wird mir bewusst, dass Frust auch viel mit Unzufriedenheit zu tun hat. Eben fällt mir ein Artikel in die Hände über die Altenpflege in Albanien: «Während die Schweiz die Lücke in den Spitälern mit ausländischen PflegerInnen füllt, erfrieren in Albanien alte Menschen in ihren Wohnungen»<sup>2</sup>, lese ich. Wie sollte ich als alter

### «GrossmütterRevolution»

Wir sind «GrossmütterRevolution». Wir sind Think-Tank, Netzwerk und Plattform der heutigen Grossmütter-Generation und ein Projekt für alle Frauen, unabhängig, ob sie biologische Grossmütter sind oder nicht. Wir verstehen uns als soziale Bewegung, die gesellschaftsrelevante Themen und Anliegen zu Alter, Frausein und Generationen aufnimmt, bearbeitet und sich dazu verlauten lässt. Wir veranstalten regelmässig öffentliche Tagungen und führen eine Vielzahl von selbst organisierten Arbeitsgruppen. «GrossmütterRevolution» wird unterstützt vom Migros-Kulturprozent.

Mensch in der Schweiz da unzufrieden sein? Vielmehr werde ich mir wieder einmal meiner privilegierten Situation bewusst.

Und gleichzeitig denke ich an eine Freundin, die nach zwei schweren Rückenoperationen und einer langen Rekonvaleszenz endlich wieder etwas mobiler ist und nun vor ein paar Tagen den Fuss gebrochen hat. Das ist ein Frust! Und der darf Ausdruck finden. Letztlich geht es wohl darum, einen Frust zulassen und auch ausdrücken zu können und ihn gleichzeitig zu reflektieren und zu bekämpfen. Denn Frust ist bewältigbar. Dabei bleibe ich.

Marie-Louise Barben

<sup>2</sup> Karin A. Wenger: Die Zurückgelassenen. «WoZ» Nr. 39, 24. September 2020.



### Symposium Begegnung

#### Verhaltenstherapie - Systemtherapie - Psychoanalyse

**Samstag, 21. November 2021, Hotel Schweizerhof, Luzern**  
Referate und Life-Demonstrationen zu den drei Therapierichtungen

Prof. Dr. Simone Munsch, Fribourg, Prof. Dr. phil. Barbara Bräutigam, Neubrandenburg und Prof. Dr. Michael Günter, Stuttgart, anschliessend Podiumsdiskussion.

Mit Vormittags- und Nachmittagspause, einem Stehlunch zum Mittag und dem Improvisationstheater „Freud herrscht“ zum Abschluss.

**Informationen: [www.institut-kjf.ch](http://www.institut-kjf.ch)**

