

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 50 (1979)
Heft: 3

Artikel: Therapie und Erziehungsauftrag im Heim : die Bedeutung der Frustration für den Wachstumsprozess in Erziehung und Psychotherapie
Autor: Rutishauser, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-809623>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Bedeutung der Frustration für den Wachstumsprozess in Erziehung und Psychotherapie

Von PD Dr. Bruno Rutishauser, Zürich

Das Wort Frustration umschreibt in unserer Umgangssprache vor allem etwas Negativ-Wertiges. Frustrierend nennen wir eine Lebenssituation dann, wenn sie uns in eine spezifische Verfassung von Enttäuschung, Resignation, Aerger, innerer Lähmung oder Zerknirschung bringt: So ist es zum Beispiel frustrierend, zu hetzen und zu hasten, um schliesslich das Tram doch noch knapp zu verpassen, oder sich für eine Sache einzusetzen, die schliesslich doch erfolglos endet. Neben diesen kleinen Alltagsmissgeschicken bedeuten Frustrationen in umfassenderem Sinne auch Lebensbeeinträchtigungen allgemeiner Art: chronische berufliche Ueberbeanspruchung, Monotonie in der Arbeit, das Leben in übermässigem Lärm oder verunreinigter Luft, in einer hektischen Umgebung mit ständigem Zeitdruck, auch das sind Frustrationen.

Viel zentraler noch treffen uns Versagungen, welche grundsätzliche Anliegen unseres Lebens tangieren: politische Veränderungen, welche unvereinbar sind mit unseren Grundansichten, schwere Schicksalsschläge im familiären Bereich, Krankheiten oder ein Scheitern im Beruf. Man könnte hier von existentiellen Versagungen sprechen.

Innerhalb der Psychologie sprach Freud 1895 erstmals von «*frustranter Erregung*» (frustra, lateinisch: vergebens, fruchtlos), und er umschrieb damit Handlungsabläufe, welche durch innere oder äussere Hindernisse an der Erreichung ihres Zieles gehindert werden. Freud hat zudem einen engen Zusammenhang zwischen Frustration und neurotischer Erkrankung einerseits, zwischen Frustration und Aggressivität andererseits aufgewiesen.

Eine amerikanische Forschergruppe mit Dollard und Miller stellte 1939 die These auf: Frustration führt immer zu Aggressivität, im Extremfall zu Destruktivität. Sie vertraten diese These auch umgekehrt, nämlich: jede Aggression resultiert aus einer Frustration. Zweifellos könnte jedes von uns zahlreiche Illustrationen dieser These beibringen.

In seinen bedeutsamen Forschungen hat René Spitz die Folgeerscheinungen des Mutterentzuges bei Säuglingen im ersten Lebensjahr untersucht. Die Trennung des Kleinkindes von seiner Mutter in der ersten Lebenszeit stellt eine gravierende, für das Kind nicht verarbeitbare Form der Frustration und Versagung dar. Wo es nicht zu Ersatzbeziehungen kommt, sehen wir als Folge dieser Versagung verschiedenste Grade von Entwicklungsstörungen, vom Entwicklungsstillstand über verschiedene Stufen kindlicher Depression bis hin zu erhöhter Sterblichkeit. In ihrem Buch «*Frustration im frühen Kindesalter*» sind die beiden Zürcher Autoren Keller und Meyerhofer der gleichen Frage nachgegangen. Die Befunde von Spitz

mussten in allen wesentlichen Zügen bestätigt werden: Schwere Frustration in früher Kindheit und Entwicklungsstörungen gehören zusammen.

Trotz all dieser unbestrittenen Tatsachen bleibt zu fragen, ob die verschiedenen Formen destruktiver Folgeerscheinungen wirklich die einzig möglichen Verarbeitungsformen darstellen. Denn es besteht nun umgekehrt kein Zweifel darüber, dass die Auseinandersetzungen mit Versagungen auch Ausgangspunkt besonders prägnanter Reifungs- und Entwicklungsschritte sein kann. Wohl am deutlichsten und sehr direkt beobachtbar ist ein solcher Zusammenhang in der therapeutischen Arbeit mit einem Klienten. Hier fällt auf, dass das Eintreten wichtiger Fortschritte oft verbunden ist mit Versagungen. Bisher nicht annehmbare und verletzende Erlebnisse werden vom Klienten neu durchlebt. Und gerade die punktuellen Momente des Fortschrittes und die dadurch nachfolgende Erleichterung gehen häufig einher mit der Durcharbeitung solcher Erinnerungen. Für diesen *Wachstumsprozess* sind ebenfalls Frustrationen der Ausgangspunkt.

Es ist auffallend, wie auch im volkstümlichen Sprachschatz viele Belege anzutreffen sind für den Grundgedanken des Wachstums an Hindernissen. Sprichwörter drücken das etwa so aus:

- Wer seinen Sohn liebt, schickt ihn auf Reisen.
- Durch Schaden wird man klug.
- Not macht erfinderisch.

Oder noch deutlicher im Ausspruch: Was mich nicht bricht, macht mich stark.

Man kann auch ganz grundsätzlich an die Kinderentwicklung erinnern. Der natürliche Wachstumsprozess bringt das Kind immer wieder in versagende Notsituationen hinein, welche nur durch einen deutlichen Fortschritt zu überwinden sind. Auch viele Entdeckungen und Erfindungen technischer oder wissenschaftlicher Art entstanden aus Notsituationen heraus. Alle diese Erscheinungen legen nahe, dass es neben den bekannten destruktiven Folgeerscheinungen von Versagungen auch deutlich konstruktive Formen gibt.

Ein Beispiel soll verdeutlichen, was mit dieser Unterscheidung gemeint ist.

Eine Mutter bringt ihren 3jährigen Knaben seit einiger Zeit zweimal wöchentlich in eine Spielgruppe. Sie macht die Leiterin von Anfang an darauf aufmerksam, dass Philip noch sehr kleinkindlich sei, dass er sich nur schwer von ihr trennen könne. Er ertrage es einfach nicht, wenn sie sich von ihm entferne und er allein sei. Wohl aus diesem Problem heraus hat sich die Mutter folgendes Verhalten angewöhnt: Sie

bringt Philip morgens um 9 Uhr in die Kindergruppe, versucht, ihn in irgendeiner Art von Aktivität mit den andern Kindern zu bringen oder sagt: «Schau, die andern Kinder spielen auch etwas», oder: «Die andern Kinder bleiben auch ganz allein hier!» und sie versucht dann, unbemerkt zu verschwinden. Man weiss nicht wo und wie, aber plötzlich ist die Mutter nicht mehr da. Philip beginnt intensiv zu weinen, sondert sich ab oder geht auf die andern Kinder los, er beisst, kratzt oder schlägt sie, um dann schliesslich doch, allerdings nur halbherzig und innerlich verwirrt, dem Geschehen in der Gruppe zu folgen. Er verkraftet die Trennung nicht. Die ganze Zeit ist er innerlich konfus. Wenn dann um 11 Uhr die Mutter wieder erscheint, ist er wie erlöst: wieder einmal ist die 2stündige Not vorbei! Das wiederholt sich regelmässig, bis die Leiterin der Kindergruppe von der Mutter verlangt, dass sie nicht mehr einfach unbemerkt verschwinden darf, sondern dass sie sich von Philip klar verabschieden muss. Sie müsse ihm sagen, dass sie jetzt weggehe und um 11 Uhr wieder komme. Die Mutter sträubt sich sehr dagegen, wagt es aber schliesslich doch. Nun spielt sich folgendes ab: Die Mutter bringt Philip wieder, sagt ihm deutlich adieu, sie werde in zwei Stunden wieder kommen. Philip erschrickt einen Moment, ein deutliches inneres Schwanken beherrscht ihn für einige Sekunden. Er schaut ängstlich um sich, sieht die Gruppenleiterin, geht zu ihr hin und sagt mit Bestimmtheit zu ihr: «Aber du bleibst hier bis 11 Uhr.» Nachdem er diese Zusicherung hat, schreitet er zur Mutter, verabschiedet sich nun ebenfalls und beginnt, innerlich deutlich befreit, sich an den Gruppenaktivitäten zu beteiligen.

Hier geht es zweimal um die Frage der Trennung Mutter—Kind. Einmal in unverarbeitbarer Form (übrigens für beide Partner), das andere Mal in konstruktiver Art. Philip ist jetzt ein kleines Stück weiter als vorher.

Dieses Beispiel ist deshalb instruktiv, weil es zeigt, dass auch die sogenannte Intensität einer Versagung keine an sich bestehende Grösse ist. Die Intensität ergibt sich vielmehr aus der Gesamtsituation. Es ging hier beide Male um die 2stündige Trennung. Woran aber liegt es, dass Philip im ersten Fall diese Versagung nicht aushält, im zweiten Fall mit einem deutlichen Fortschritt antwortet? Weshalb wirkt sich diese Versagung einmal destruktiv, in der zweiten Form konstruktiv aus?

Den Bedingungen dieser Verschiedenartigkeit nachzugehen, ist jetzt die Aufgabe.

Drei Grundfragen stehen dabei im Zentrum:

- ① In welchem Sinne haben Leben und Versagung überhaupt miteinander zu tun?
- ② Wie zeigen sich konstruktive Versagungssituationen im Alltag?
- ③ Lassen sich Merkmale formulieren, welche konstruktive von destruktiven Versagungssituationen unterscheiden?

Zum ersten Punkt

Leben überhaupt und menschliches Leben in spezifischer Form hat dauernd zu tun mit der Ueberwindung von Hindernissen und Barrieren, an welchen sich die menschliche Grundexpansivität profiliert. Leben kann beschrieben werden als Umgang mit «Widerständigkeit», mit «Widerständigem», als ständiges Aufrechterhalten des Kontaktes mit dem uns umgebenden Raum.

Lebendigkeit können wir auch so beschreiben, dass der Organismus sich in jedem Augenblick dadurch am Leben erhält, dass es ihm gelingt, seine Grenzen gegenüber dem Aussenraum aufrecht zu erhalten. Er erreicht dies durch Bewegung *in* den Raum, durch *Berührung* mit dem, was ausser ihm liegt, durch Einverleibung und Integration einzelner Aussenweltbereiche, aber auch durch Abschirmung gegen das Eindringen unverarbeitbarer Gehalte. All dies geschieht unter dem konstanten Versuch, die individuelle Eigenart aufrecht zu erhalten.

Unter gängigen Alltagsbedingungen erleben wir das schlichte Sein und Existieren nicht als eine Bewältigungsaufgabe, schon gar nicht so, dass eine Analogie zum Themenkreis der Frustration anklingen würde. Nehmen wir ein Beispiel:

An einem warmen Sommerabend, befriedigt über den vergangenen Tag, auf einer Bank zu sitzen in der wohlthuenden Wärme der Abendsonne, den Blick über die Umgebung gleiten zu lassen, das beschreibt ausgewogenste Harmonie zwischen Organismus und Umwelt, das heisst die Auseinandersetzung mit der Umwelt und die gleichzeitige Aufrechterhaltung unserer Eigenart bedarf keines aktiven verspürbaren Aufwandes. Das Aufrechterhalten unserer Grenze und damit die Erhaltung dessen, was wir sind, *empfinden* wir nur in Situationen gestörter Balance als Aufwand. Trotzdem leistet unser Organismus auch in diesem Beispiel friedlichster Harmonie eine ständige Anpassungsleistung. Der Umgang mit der Schwerkraft etwa: Während wir durch die Atmung leichte Gewichtsverlagerungen vornehmen, müssen entsprechende motorische Gegenregulationen stattfinden, welche das ruhige Sitzen gewährleisten. Diese muskuläre Tätigkeit ist natürlich minimal und deshalb nicht als aktiver Aufwand spürbar, trotzdem findet sie statt. Dasselbe zeigt sich besonders anschaulich, wenn wir die adaptive Leistung der physischen Grenze, der Haut, betrachten. Selbst in dem vorher erwähnten Beispiel wird deutlich, dass hier die Haut, dort wo sie von der Sonne beschienen, berührt wird, eine adaptive Leistung vollbringen muss. Sie lässt sich zum Beispiel erwärmen oder bräunen. Sobald aber die Bestrahlung an Intensität einen gewissen kritischen Punkt überschreitet, wird *dieselbe* Sonnenbestrahlung zu einer Bedrohung. Die Haut kann diesen Kontakt nicht mehr länger aufrechterhalten ohne Verletzung. Die Grenze des Ertragbaren ist erreicht. Die wohlthuend empfundene Sonnenbestrahlung wird zur bedrohlichen Berührung. Die Haut, das Grenzfeld unseres Organismus, muss sich in einer gewissen Art also ständig wehren gegen mögliche

Ueberstrapazierungen. Der Kontakt mit unserer Umwelt wäre eine ständig bedrohende Angelegenheit, wenn diese stille Regulationstätigkeit ausfallen würde.

Analoges wäre über Wärme, Kälte, Licht, Lärm, Druck, Schwerkraft zu sagen, um nur die nächstliegenden Elemente zu erwähnen, welche in *ständiger physischer* Berührung mit unserer Oberfläche stehen. Der Grundgedanke, wonach Versagung und mögliche Bedrohung in einem grundsätzlichen Sinne zum Lebendigsein gehört, meint also keineswegs, dass das Leben eine ständige Kette von Versagungen und Frustrationen sei. Es gibt zwar Lebensphasen, in denen der Umgang mit Persönlichkeitsverletzung und Versagung dauernd Vordergrund des Erlebens ist. Das führt natürlicherweise zu einer Verfestigung des Grenzbereiches. Umgekehrt gibt es auch entgegengesetzte Lebensformen, in denen Erfüllung und Befriedigung dominieren. Eine grössere Offenheit nach aussen ist hier die natürliche Folge. Beiden Extremen ist aber gemeinsam, dass der Kontakt mit der Umwelt unausweichlich ein Grundelement potentieller Bedrohung mit sich bringt.

Ebenso muss umgekehrt betont werden, dass wir gerade die Widerständigkeit unserer Umgebung brauchen, um als Organismus eine Grenze überhaupt zu *bilden*. Anders formuliert: Erst in der Berührung mit irgend einer Art von Umgebung im psychischen wie im leiblichen Sinne ist es möglich, einen Innenraum mit eigener Identität abzugrenzen. Am Beispiel der Haut ist dies wiederum leicht erkennbar: Sie muss sich zwar einerseits durch eine permanente adaptive Leistung gegen ihr mögliches Zerstörtwerden durch Sonnenbestrahlung, Kälte, Druck, Sauerstoffmangel usw. wehren, zugleich ist sie aber so beschaffen, dass sie sich ohne diese Umgebung nicht auf die Länge erhalten kann. Die Haut kann das, was sie ist, nur so lange sein, als sie gerade mit jenen Elementen in Berührung bleibt, von denen eine konstante, wenigstens potentielle Zerstörung und Bedrohung *auch* ausgehen kann.

Dasselbe gilt aber auch für den seelisch-geistigen Lebensraum. Auch hier haben wir einen Innenraum und eine Grenze. Wo Menschen sich im Gespräch begegnen, berühren sie sich gegenseitig und dies ganz besonders, wenn ihr gegenseitiges Engagement hoch ist, wo sie aufeinander angewiesen sind. Dass es zu einem tatsächlichen Austausch kommt, bedingt ein seelisches Offensein des einen für die Berührung durch den andern. Gerade hier liegt aber auch das Risiko des Verletzt- oder Bedrohtwerdens. Auch im seelischen Berührtwerden handelt es sich um ein Grenzgeschehen, um den Wechsel zwischen Offensein und schützendem Rückzug, wo eine Verletzung droht. Man kann deshalb zusammenfassend sagen:

Der Organismus steht in konstanter Berührung mit seiner Umgebung, die ihn einerseits stützt, von der er sich ernährt in jeder Bedeutung dieses Wortes, die ihm seine Existenz ermöglicht, der gegenüber er sich aber andererseits als Individualität ständig abheben, abgrenzen muss: das heisst, er ist auf Erhaltung seiner Identität angelegt. Solange ihn die adaptiven

Leistungen im Spielraum jenes Zwischenfeldes halten, die wir Anpassung an die Umgebung nennen, erfahren wir den Kontakt mit der Umwelt vorwiegend als Eingebettetsein, als Erfüllung, als Genährtwerden und Stützung. Jede grössere Abweichung im Gleichgewichtsverhältnis lässt aber sogleich deutlich werden, dass dieselbe Umgebung auch die Möglichkeit der Bedrohung in sich trägt. Die Kontaktstelle des Organismus, sei das die Haut, seien es die Grenzen des psychischen Lebensraumes, ist deshalb ständig beidem ausgesetzt: Stützung und Ernährung einerseits, Verletzung und Bedrohung andererseits.

Dieser doppelte Bezug des Organismus zu seiner Umgebung macht folgendes deutlich:

- einmal gehört die Auseinandersetzung mit Frustration in einem grundsätzlichen, wesenhaften Sinne zum Lebendigsein überhaupt. Die Möglichkeit, Frustration aus dem Leben zu eliminieren, würde heissen, die Bedingungen organischen Lebens überhaupt zu eliminieren.
- zudem aber wird einsichtig, dass es sich im Umgang mit Versagungen um ein subtiles Grenzgeschehen handelt, dessen negative Verlaufsformen gründlich untersucht sind, das grundsätzlich aber auch andersartige Konsequenzen offen lässt, wie das Beispiel des 3jährigen Philip zeigt.

Es stellt sich nun die Frage:

Was geschieht, wenn im Grenzfeld des Organismus eine Bedrohung oder Verletzung eintritt? Gibt es eine *allgemeine* Initialreaktion?

Die Analyse verschiedener schwerer Frustrationssituationen lässt erkennen, dass wir auf eine Versagung zunächst einmal mit einer Steigerung jeglicher Form von *Aktivität* antworten. Diese Phase kann zwar vereinzelt sehr kurz, kaum merkbar sein, und unversehens in eine Resignation überführen. Sie kann aber auch deutlich und ausgeprägt erkennbar sein. Zwei Beispiele mögen dies veranschaulichen:

a) *Robertson* (1958) und *Bowlby* (1960) haben das Verhalten von vorschulpflichtigen Kindern bei Trennung von ihrer Mutter (durch Spitalaufenthalt oder Berufstätigkeit) beobachtet. In einer ersten Reaktionsphase (während der ersten Tage) weinen diese Kinder heftig, oft toben sie und schreien nach ihrer Mutter. Sie verweigern zunächst die Annahme von «Ersatzmüttern» und zeigen in ihrem Verhalten, dass sie konstant die baldige Rückkehr der Mutter erwarten. Nach einem ersten intensiven Sturm des Protestes und des aktiven sich Wehrens, gehen die Kinder dazu über, sich chronisch über die Abwesenheit der Mutter zu beklagen. Sie zeigen Kummer und traurigen Gesichtsausdruck. Ihre Reaktionen beginnen sich zu verlangsamen. In einer weiteren Phase verändern sich die Kinder in Richtung emotionaler Leere, Resignation greift um sich. Es war zuviel; der innere Kampf ist aufgegeben.

Am Anfang aber steht eine intensive Aktivität. Ein klares Beispiel destruktiver Frustration. Die Erhaltung der Eigenidentität dieser Kinder ist gefährdet

durch den Verlust der Mutter. Die Persönlichkeitsverletzung ist nur durch Kontaktverschluss, durch Rückzug zu ertragen.

Bildlich gesprochen heisst das: In jenem Grenzbe- reich, in dem die Berührung, der Kontakt mit der Mutter lag, ist eine offene Wunde zurückgeblieben.

b) Der Amerikaner *Janis* hat in zwei verschiedenen Spitälern das Verhalten von Patienten untersucht, welche schwere operative Eingriffe durchzustehen hatten. Die Patienten wollten möglichst vieles erfahren über die präzise Art des Eingriffes, über die Konsequenzen, über das Auftreten postoperativer Schmerzen, über die Dauer und Art der postoperativen Behandlung usw. Auch hier, in diesem gesteigerten Informationsbedürfnis, ist eine starke *Aktivierung* des gesamten gedanklichen und gefühlsmässigen Erlebens sichtbar.

Nun bestand zwischen den beiden Spitälern der Unterschied darin, dass im einen Krankenhaus sämtliches Personal geschult war, um alle Fragen der Patienten möglichst präzise und umfassend zu beantworten. Man versuchte, ein Klima intensiven Informationsaustausches zu erreichen. In diesem Spital, das sei als Nebenfund erwähnt, war das Quantum an schmerzstillenden Mitteln im postoperativen Stadium halb so gross wie im andern Spital.

Die Art der Aktivierung in der Annäherung an die versagende, schmerzhafte Situation ist hier zweifellos das zunehmende Bedürfnis der Patienten nach Information und Wissen. Eine intensive *Suche nach Prägnanz* setzt ein. Je präziser sich die Patienten mit ihrer Zukunft auseinandersetzen konnten, desto höher war ihre Kooperationsfähigkeit bis hin zur erhöhten Fähigkeit der Schmerzverarbeitung.

Diese erhöhte Aktivität als elementare Erstreaktion auf das Eintreten einer Frustration oder Versagung, eben einer Grenzverletzung, ist *durchwegs* beobachtbar. Wir spüren das in Alltags-Situationen häufig an Formen, wie etwa: Atem- und Pulsbeschleunigung, Muskelanspannungen oder einer generell gesteigerten Reaktionsbereitschaft. Es bleibt nun aber die Frage nach der *Unterscheidbarkeit* von konstruktiven und destruktiven Versagungssituationen.

Zum zweiten Punkt

Zwei Beispiele sollen einzelne Kriterien deutlich *konstruktiver* Frustrationssituationen sichtbar werden lassen.

1. Das erste stammt aus dem Bereich der Erziehung. Es soll vor allem illustrieren, in welchem Sinne die Frustration gerade in diesem Feld sehr häufig dazu führt, dass neue Funktionen zum Durchbruch kommen. Das Beispiel ist der erzählerischen Verarbeitung ethnologischer Berichte über amerikanische Indianerstämme entnommen (U. Wölfel, 1975).

«Fliegender Stern» ist der Name eines Indianerjungen, der mit seiner Sippe von Jagdrevier zu Jagdrevier zieht.

Alle selbständigen Mitglieder der Sippe sind daran erkennbar, dass sie bei den Ortsverschiebungen auf ihrem *eigenen* Pferd reiten, während die kleineren Kinder in einer Art Schlitten getragen werden. Die folgende Szene spielt am Morgen des Aufbruchs:

«Fliegender Stern» war wieder nicht bei den Kindern. Er wollte heute zeigen, dass er nicht mehr klein war, er half den Eltern. Sie banden zwei Zeltstangen an das Pferd der Mutter und spannten eine Lederhaut dazwischen. Das war wie ein Schlitten. Die Mutter packte ihre Küchengeräte hinein und liess in der Mitte einen Platz frei. Dort sollte «Fliegender Stern» sitzen. Aber er hatte sich etwas anderes vorgenommen. Heute wollte er reiten wie die grossen Jungen. Die hatten schon ihre Pferde losgemacht und ritten mit Geschrei und Gejauchze um den Lagerplatz.

«Fliegender Stern» sagte zu seinem Vater: «Mein Vater, bitte gib mir ein Pferd, ich möchte jetzt zu den Grossen gehören.»

«Dann will ich dir ein gutes Pferd geben», sagte der Vater und hob ihn auf das braune Pferd... «Nun zeige, dass du reiten kannst». Er gab dem Pferd einen Klaps. Es machte einen Sprung, und schon lag «Fliegender Stern» wieder im Gras. Er hatte nur an die Kinder und die Leute gedacht und nicht aufgepasst.

Hier liegt also ein erstes Scheitern.

Die Geschichte schildert dann weiter, wie das Pferd mit dem kleinen Reiter davongaloppierte. Es trug ihn weit in die Steppe hinaus und stoppte plötzlich. Der kleine Junge fiel herunter, hatte grosse Schmerzen und fühlte sich völlig verlassen. Schliesslich fand ihn der Vater. «Mein Vater, Guter Jäger!» Der Vater hielt sein Pferd an und sagte: «Du bist weit geritten, Fliegender Stern. Nun steige schnell wieder auf. Alle warten auf uns.» Fliegender Stern ging zu dem Braunen und nahm die Zügel. «Du musst in die Mähne fassen und dich hochziehen», sagte der Vater. Fliegender Stern griff in die Mähne. Seine Hände waren blutig und taten sehr weh. Er zog sich hoch — aber seine Arme waren zu schwach, er kam nicht hoch genug, er konnte sein Bein nicht über den Pferderücken schwingen. Immer wieder glitt er ab. Er sah den Vater an. «Noch einmal» sagte der nur. «Ich kann nicht», flüsterte Fliegender Stern. «Bitte hilf mir» «Wer nicht allein aufsteigen kann, der soll auch nicht allein reiten», sagte der Vater. Fliegender Stern ging zehn Schritte zurück, spuckte in die Hände, lief, sprang — und sass oben! Er sah zum Vater hinüber, dieser lachte.

«Nun kannst du allein aufsteigen und allein reiten», sagte der Vater. «Ich will dir das braune Pferd schenken. Du darfst ihm einen Namen geben.»

Die frustrativen Momente in diesem Geschehen sind offensichtlich und ganz besonders deutlich im Moment, wo der Vater die Hilfe beim Aufsteigen auf das Pferd versagt mit dem Hinweis, dass dies zum

Reiten (zum Gross-Sein) gehört. Wichtiger ist hier nun die Frage: *Was* wird frustriert durch den Vater? Die Geschichte beginnt an dem Punkt, da der Kleine gross werden will. Er fühlt sich innerlich bereit für einen nächsten Entwicklungsschritt. Ist er aber oben auf dem Pferd, bekommt er Angst und erklärt sich schliesslich als unfähig, selbst wieder aufzusteigen. In diesem Moment versagt (frustriert) der Vater seinem Sohn die Unterstützung zum Rückschritt. Das Kind ist jetzt auf sich selbst zurückgeworfen. Es steht vor einer klaren Alternative.

Diese Frustration bewirkt ganz deutlich eine enorme Aktivierung von Kräften und enthält eine Ermütigung, das heisst «Fliegender Stern» erinnert sich gerade dank dieser Versagung wieder an *sein* eigentliches Anliegen: Ein Grosser zu werden.

2. Das zweite Beispiel einer konstruktiven Frustration ist einem schriftlichen Bericht einer jüngeren Frau über eine persönlich bedeutsame Erfahrung in der Psychotherapie entnommen. Sie schreibt:

«Als ich mich in einer Analysestunde wieder einmal verzweifelt über all meine Körpersymptome ausgelassen hatte, stellte ich anschliessend die Frage, mit der ich mich schon seit Monaten herumgequält, die ich aber aus Angst vor der Antwort nie gestellt hatte, nämlich: ‚Aber dann bin ich doch krank?‘ worauf mein Analytiker ruhig antwortete: ‚Es ist sicher so, dass Sie jetzt krank sind.‘ Im Moment war ich total zerschlagen, als ob ein endgültiges Urteil über mich gesprochen worden wäre.

Doch schon auf der Strasse fühlte ich mich ganz anders. Ich konnte plötzlich ganz deutlich — ohne Abwehr — spüren und annehmen, *dass* ich tatsächlich krank war, doch hatte dieses ‚Krank-Sein‘ seinen bedrohlichen Charakter verloren. Ich fühlte mich in eine völlig neue Situation gestellt, in der Klarheit herrschte; ich konnte die Dinge beim Namen nennen; das chaotische Wühlen hatte aufgehört. In der darauffolgenden Zeit konnte ich mich zum erstenmal mit meinem Kranksein auseinandersetzen, ohne dass die scheinbar ‚dazugehörige‘ Depression eintrat.»

Die Schilderung bringt deutlich das Ringen um den gefürchteten Kontakt mit einer «Sache» (Kranksein) zum Ausdruck, die ausserordentlich bedrohlich empfunden wird.

Diese Patientin hatte längere Zeit in dumpfer und vager Form die Frage mit sich herumgetragen: «Bin ich krank?» Den klaren Kontakt, die direkte Berührung mit dieser Gefahr hatte sie aber vermieden. Sie hat die Beantwortung dieser Frage immer wieder umgangen und sie dann schliesslich dem Analytiker gestellt. Seine Handlungsweise ist als klare Frustration zu bezeichnen. Denn sie hat ihm genügend Signale gegeben, um ihm zu zeigen: tu mir nicht weh! — Sei vorsichtig mit mir usw.! Er hat weder sich noch die Patientin geschont, und er hat ihr mit seiner Aussage den Weg zum vollen, bewussten Erkennen der Tatsache geebnet. Das löst momentan schockartig einen inneren Kampf aus, der die Elemente des Bedrohseins und der Selbstverteidigung erkennen lässt.

Dann folgt der Schritt der Integration und damit der inneren Klärung und Beruhigung: Eine Kontakterweiterung, ein zwar kleiner, aber klarer Entwicklungsschritt ist vollzogen.

Wir haben hier ein deutliches Beispiel eines klaren und leicht beobachtbaren «Umschlagens». Das heisst die Verfassung des Quälerischen, des sich Fürchtens, des Zögerns, des Nicht- und Dochwagens, des sich «Zerschlagenfühlers», wechselt *abrupt* in eine Befindlichkeit der Erleichterung, der inneren Klarheit, des Verspürems von Stärke. Dieser Umschlag zeigt sich regelmässig und ist typisch für konstruktive Frustration.

Zum dritten Punkt

Wenn man nun *diese* Beispiele gesamthaft mit jenen zermürbenden, lähmenden und entwicklungshemmenden Versagungen vergleicht, so ergeben sich Unterscheidungsmerkmale, die zunächst nicht die Intensität betreffen.

Als Hauptmerkmal konstruktiver Versagungssituationen sticht die *Prägnanz* hervor. Damit ist einmal die Klarheit der Mitteilung oder des Hinternisses gemeint. Das heisst, die Frustration erfolgt mit grösster Deutlichkeit: Keinerlei Verschwommenheit, keine Andeutungen oder missverständlich vage Umschreibungen, sondern deutlichste Konfrontation. Im Gegensatz dazu lassen die unverarbeitbaren Frustrationen, vage Ängste, Befürchtungen und das *diffuse* Spüren von Entbehrungen gerade diese Prägnanz vermissen. Der Organismus ist nicht in der Lage, sich präzise und produktiv zu mobilisieren, wo der Versagung ein Mindestmass an Erlebnisprägnanz fehlt. Ein grosser Teil jener Tätigkeit, die wir Verarbeitung von Versagungen nennen, besteht denn tatsächlich auch darin, diffuse Leidenssituationen klar werden zu lassen. Alle Formen von Psychotherapie zum Beispiel versuchen mit ganz verschiedenen Mitteln genau diese grössere Prägnanz in der Erfassung von Versagungen zu erreichen. Die Ueberführung von unverarbeitbaren, destruktiven Frustrationen, die uns innerlich dauernd belasten, in verarbeitbare, präzise Versagungen, findet aber nicht allein in der Psychotherapie statt, sondern auch in unzähligen Alltagssituationen, wo wir immer wieder innerlich unerledigte Erlebnisse aufgreifen, besprechen, überdenken, um auf diesem Wege die geforderte Prägnanz zu erreichen.

Prägnanz kennzeichnet die konstruktiven Frustrationen aber auch in einer zweiten Bedeutung, nämlich als *optimales* Mass an Intensität.

In einem dritten Sinne erscheint Prägnanz als Klarheit der zwischenmenschlichen Beziehung, der Beziehung zwischen Frustrator und dem Frustrierten. In der unterschiedlichen Qualität *dieser* Beziehung liegen denn auch die überraschendsten Unterscheidungskriterien.

Erstens liegt eine auffallende Differenz darin, dass in den konstruktiven Frustrationen der Frustrator seine

Versagung zwar deutlich und klar zum Ausdruck bringt, darüber hinaus aber keine Zusatzbedingungen stellt, welche vorschreiben, wie man sich weiter zu verhalten hätte. Damit findet sich der Partner in eine klare Wahlsituation gestellt, die zwar schmerzlich ist, deren Ausgang er selbst in die Hand nehmen kann. Besonders deutlich ist dieses Merkmal im Beispiel des Indianerjungen. Was immer er auch unternimmt, er hat sich *selbst* dafür zu entscheiden. Der Frustrator lässt freien Raum für diese Entscheidung.

Eng damit verbunden ist ein *zweites* Beziehungsmerkmal. Wo der Frustrator keine Zusatzbedingungen stellt, nimmt er immer ein gewisses Risiko auf sich. Wenn der Vater den Indianerjungen vor eine wirkliche Wahl stellt, so muss er, und darin liegt ja die Echtheit der Alternative, auch ein mögliches Scheitern hinnehmen, und zwar ohne offene oder verdeckte Sanktionen. Genau besehen ist es für den Jungen auch erst dann eine wirklich eigene Entscheidung, wenn der Vater das Risiko des Scheiterns *und* Gelingens voll auf sich nimmt. — Besonders hart war es für Philips Mutter, dieses Risiko in der klaren Verabschiedung auf sich zu nehmen.

Diese Dimension fehlt in den destruktiven Frustrationen. Die genaue Analyse der Beziehung zeigt, dass der Frustrator hier wohl seine Versagung zum Ausdruck bringt, zugleich aber einen für ihn selbst ungünstigen Ausgang der Situation verunmöglicht. Er sichert sich ab und trägt kein Risiko. Es ist evident, dass damit dem Partner ein echt freier Entscheidungsraum genommen ist.

Ein *drittes* Merkmal, das ebenfalls die Beziehungsqualität zwischen Frustrator und Frustriertem prägt, betrifft einen Unterschied in der *Grundabsicht des Frustrators*. Diese Versagungen sind nie *gesucht*, sind nicht als besondere Bewährungsprobe anvisiert, sondern sie ergeben sich immer aus der *Verfolgung* eines Zieles, das jenseits der Frustrationsbewältigung liegt. Betrachten wir wieder das Beispiel des Indianervaters, so wird deutlich: Die Gewährung von Hilfe beim Sprung auf das Pferd wäre zwar bequem und ohne Risiko, würde aber genau das «Grosswerden» des Sohnes in dieser Situation verbauen. Das heisst die Versagung, die allerdings unerschrocken und aus voller Ueberzeugung erfolgt, entspringt der Orientierung des Vaters an den Entwicklungsmöglichkeiten des Sohnes. Das Gelingen eines Entwicklungsschrittes, das Grosswerden, ist das Ziel, nicht das quälerische Sich-Abmühen mit dem Pferd. Dieses Grosswerden aber kann nur vom Jungen selbst geleistet werden. Es zeigt sich in den destruktiven Frustrationen, dass sie meistens nicht als Durchgangsstadium, sondern geradezu als Ziel und Endpunkt gesetzt werden.

Ein letzter Punkt übergreift die bisherigen Kriterien und umschreibt einen grundsätzlichen Unterschied zwischen konstruktiven persönlichkeitsweiternden und destruktiven Prozessen. Destruktive Prozesse sind machbar, herstellbar, sie unterliegen der Berechenbarkeit. Wachstumsprozesse hingegen können wir in strengem Sinne nur ermöglichen oder begünstigen; sie entziehen sich aber der gezielten Mach-

barkeit. Das gilt hin bis zum Wachstum einer Pflanze. Es ist leicht, das Gedeihen eines Baumes zu unterbinden, zu verunmöglichen oder zu schädigen. Dazu haben wir alle nötigen mechanischen und biologischen Mittel. Sein Wachstum aber können wir durch keine noch so raffinierte Einrichtung bewerkstelligen. Wir können all unser Wissen einsetzen, um die bestmöglichen Bedingungen des Gedeihens zu erreichen. Machbar im strengen Sinne ist aber das Wachstum nicht.

Analoges gilt für Entwicklungsprozesse des Menschen. Die Wachstumsschritte, die sich im Zusammenhang mit einer Versagungssituation einstellen können, sind nicht von aussen herstellbar oder machbar. Wir können sie nur ermöglichen durch entsprechende Beziehungsformen.

Es ist deshalb einsichtig, dass konstruktive Versagungen immer so beschaffen sind, dass der Mensch deutlich auf sich selbst zurückgeworfen wird. Dies aber so (und hier liegt der Unterschied), dass sowohl die Situation selbst als auch die Beziehung zum Frustrator ein Wachstum an Selbständigkeit und eine Funktionserweiterung überhaupt erlauben.

Noch deutlicher kann man sagen: Die konstruktiven Frustrationen sind zwar klare Versagungen, die sich aus verschiedensten Lebenslagen heraus ganz natürlich ergeben. Sie können aber vom Frustrator gerade dann präzise und unmissverständlich erfolgen, wenn sein Vertrauen in die Wachstumsmöglichkeiten des betroffenen Partners ein wesentliches Merkmal der Beziehungsform darstellt.

Zusammenfassend kann man sagen:

Der Umgang mit Versagungen gehört in einem grundsätzlichen Sinne zum Leben und hängt damit zusammen, dass wir als Organismus uns einerseits als Individualitäten in unserer persönlichen Eigenart erhalten, andererseits aber offen sein müssen für den Kontakt mit unserer Umwelt. Dies enthält prinzipiell *auch* ein Offensein für Verletzungen, Bedrohungen, Versagungen. Der Umgang mit solchen Versagungssituationen mag unsere Kräfte übersteigen, mag zu Resignation, innerem Rückzug und damit zu einer Verkleinerung des Lebensvolumens führen. Die verschiedensten destruktiven Formen der Frustrationen zeigen dies eindrücklich. Es sind aber ebenfalls Versagungssituationen, die uns zu besonders gesteigerter Lebensintensität, zu Lebenserweiterung, zu Wachstum und Reifungsschritten hinführen. Die Unterscheidungsmerkmale liegen in der Charakteristik der Situation selbst, vor allem aber in der Art der Beziehung. Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung, *wie* wir zu einem Kind, zu einem Klienten in der Psychotherapie, zu einem Mitarbeiter in einem Betrieb oder schliesslich zu uns selbst stehen. Während Versagungen unvermeidlich zum Leben gehören, liegt die Gestaltung der Beziehungsform in unseren Händen, damit aber auch in unserer Verantwortung.

Man kann diesen Sachverhalt auch in praktische Konsequenzen überführen. Das heisst dann:

Ob als Erzieher in einem Heim, als Elternteil Kindern gegenüber, als Partner in einer Beziehung, überall, wo der natürliche Gang des Lebens Versagungen und Nein-Situationen unvermeidlich aufkommen lässt, ist es von entscheidender Wichtigkeit, diesen Frustrationen jene Prägnanz zu geben, welche dem betroffenen Partner eine gezielte Aktivierung und Neuorientierung erlaubt. Praktisch heisst das aber immer auch, dass auf seiten des Frustrators eine Leistung erbracht werden muss, nämlich: Das Aufgeben vager und diffuser Beziehungsansprüche. Wie schwierig das im Alltag allerdings sein kann, zeigte das Beispiel von Philips Mutter. Philip kann sich seinerseits von der Mutter verabschieden und sich auf

einer neuen Ebene der Selbständigkeit bewegen, nachdem *sie* es auf sich genommen hat, ihm adieu zu sagen. Diese Verabschiedung stellt zwar eine klare Versagung dar. Aber gerade weil sie unmissverständlich, begrenzt und klar erfassbar ist, schafft sie freien Raum für einen konstruktiven Entwicklungsschritt.

Beide betroffenen Partner erfahren sich auf einem neuen Niveau der Selbständigkeit, das sie sich vorher nicht zugetraut hatten.

Adresse des Verfassers:

PD Dr. B. Rutishauser, Scheuchzerstr. 163, 8057 Zürich

Ursula Lehr: Was ist Gero-Interventionismus?

Neue Ergebnisse der Altersforschung und ihre Bedeutung für die Praxis

Auf Einladung der Philosophischen Fakultät I hielt Prof. Dr. Ursula Lehr, Inhaberin eines Lehrstuhls für Entwicklungspsychologie in Bonn, am 12. Januar 1979 an der Universität Zürich eine Gastvorlesung: «Neuere Ergebnisse der psychologischen Altersforschung und ihre Bedeutung für die Praxis». Frau Professor Lehr, in der modernen Gerontologie eine Wissenschaftlerin von Rang und Namen («Psychologie des Alters», Heidelberg 1974), redete in ihrer Zürcher Vorlesung dem sogenannten Interventionismus stark das Wort und gab auch eine Uebersicht über die vor allem in den Vereinigten Staaten ausprobierten neueren Aktivierungstherapien. Der Vortrag wurde von zahlreichen Hörern auf Tonband aufgenommen. Bei den hier abgedruckten Ausführungen handelt es sich um die (leicht gekürzte) Abschrift einer solchen Tonbandaufnahme. Es gibt an der Universität Zürich eine Arbeitsgruppe für Altersforschung, die allen interessierten Kreisen offensteht. Kontaktpersonen dieser Gruppe, die gern weitere Auskünfte erteilen, sind Pfr. Dr. G. Albrecht, Präsidium, Gustav-Maurer-Strasse 11, Zollikon, und PD Dr. H. D. Schneider, Sozialforschungsstelle, Nägelistrasse 7, Zürich.

Red.

Wenn man von der Aktualität ausgeht, verdient ein Ergebnis der psychologischen Altersforschung besondere Beachtung: der Durchbruch, bzw. der Brückenschlag von der Wissenschaft zur Praxis, das heisst die Anwendung der ontopsychologischen Erkenntnisse im alltäglichen Leben.

Gesetz gegen Altersdiskriminierung in Amerika

Als Anfang April 1978 der amerikanische Präsident Carter das Zusatzgesetz zum Gesetz gegen die Altersdiskriminierung unterzeichnete, demgemäss eine Entlassung aus dem Dienstverhältnis (Arbeitsverhältnis) aus Gründen des Lebensalters vor dem 70. Lebensjahr in den Vereinigten Staaten nicht mehr möglich ist, wurde dieses Ereignis von den internationalen gerontologischen Gesellschaften und den verschiedenen in den USA sehr aktiven Altersverbänden bis zu den Grauen Panthern und auch von grossen Teilen der Bevölkerung als wesentlicher Markstein in

der gesellschaftlich-sozialen Entwicklung gefeiert — als Markierungspunkt in einem Land, in dem die Arbeitslosenquote 7 bis 8 Prozent beträgt. Trotzdem setzt man sich in Amerika dafür ein, dass keiner aus Altersgründen vor dem 70. Lebensjahr pensioniert wird, das heisst den Beruf aufgeben muss!

Die Unterzeichnung des Gesetzes war nur möglich dank den Erkenntnissen psychologischer Grundlagenforschung, denen zufolge das Lebensalter keine entscheidende Variable bei der Bestimmung der Leistungsfähigkeit darstellt, weil ein grosses Mass individueller Variabilität besteht und differenzielle Aspekte der Gerontologie stärker als bisher zu beachten sind. Diese Erkenntnisse und Ergebnisse werden auch in europäischen Ländern und auch bei uns in der Bundesrepublik gepredigt, scheinen aber — wenn Sie die politische Diskussion um die Herabsetzung der Altersgrenze in letzter Zeit verfolgt haben — weder richtig verstanden worden zu sein noch richtig verstanden zu werden.