

## Übung Umgang mit Frustrationen



Jesper Juul, der dänische Lehrer, Familientherapeut und Konfliktberater war (und ist es über seine Texte immer noch) für seine einfache, klare und persönliche Haltung bekannt. In einer seiner vielen Kolumnen, in denen er auf Leser:innenfragen antwortete, schrieb er einmal sinngemäss, dass es in der Erziehung von Kindern im Grunde lediglich darum gehe, wie Erwachsene mit ihren Frustrationen umgehen.

Dies kann als Prinzip und als Anleitung für diese Übung verstanden werden.

Beantworte stichwortartig die folgenden Fragen und tausche dich mit einer Person deines Vertrauens aus:

- Erwinnere dich an die letzte für dich frustrierende Situation. Was war daran frustrierend und wie hast du reagiert?
- Kannst du ein Frustrationsmuster erkennen? Launisch sein? Unfreundlich reagieren? Rückzug? Bestrafung des Gegenübers mit Nicht-Beachten? U.s.w u.s.f.
- Gibt es einen destruktiven Anteil in deiner Frustration, der sich allenfalls verändern lässt?

Es ist gut zu wissen, dass Frustration kein Gefühl ist, sondern (oft) eine Mischung aus Wut und Trauer. Diese Mischung des Gefühls kann ebenfalls gut untersucht werden:

- Worüber bin ich wütend? Über mich selber? Wie gehe ich mit der Wut um?
- Warum macht mich etwas genau traurig?

Über einen Traum, den ich vor langer Zeit einmal geträumt habe, bin ich selber meinem Frustrationsmuster auf die Spur gekommen: Im Traum bin ich etwas 8 Jahre alt und am Schlitteln. Die Schlittelfahrt stockt und ich bin frustriert, nein, wütend, dass die Fahrt nicht weitergeht, weil mir jemand den Schlitten weggenommen hat. Ich bekomme stattdessen ein Brot, das ich wütend auf die Strasse werfe. — Das ist mein Kernschatten und ein Schlüssel für meinen Umgang mit Frustrationen.

