

2. Auflage

Stavemann

# Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und  
Aufschieberitis loswerden



Online-Material



**BELTZ**

Harlich H. Stavemann

# **Frustkiller und Schweinehundbesieger**

Geringe Frustrationstoleranz und  
Aufschieberitis loswerden

Mit Online-Material

2., überarbeitete Auflage

**BELTZ**

**Harlich H. Stavemann**, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., Dipl. Kfm., Ausbildung in VT, GT, KVT, RET; Psychotherapeut seit 1979, Approbation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenbehandlung. Kognitiver Therapeut, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Associate Fellow of the Institute for Rational Therapy, seit 1984 Fortbildungsleiter, Lehrtherapeut und Supervisor für VT/KVT, Dozent und Selbsterfahrungsleiter an diversen für die Approbation in VT staatlich anerkannten Instituten, diverse Publikationen zur Integrativen KVT. Mitbegründer und Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg (seit 1986).



# Inhalt

## Vorwort

**Einführung: Worum geht's hier und für wen ist das gedacht?**

## **1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)**

1.1 Was ist GFT und wodurch entsteht sie?

1.2 Wann wird GFT zum Problem?

1.3 Wie wird man GFT los?

## **2 Beispiele für GFT-Konzepte und ihre Auswirkungen**

2.1 Beispiele für Forderer und deren Konsequenzen

2.2 Beispiele für Vermeider und die Konsequenzen der »Aufschieberitis«

2.3 Welche Konsequenzen hat GFT?

## **3 Die Diagnose: eigene GFT-Konzepte erkennen**

3.1 Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte

3.2 Eigene GFT-Konzepte aufspüren

## **4 Das Prüfen: eigene GFT-Konzepte auf Schädlichkeit testen**

4.1 Handwerkzeug zum Prüfen eigener GFT-Konzepte

4.2 Typische Denkfehler bei GFT-Konzepten

4.3 Beispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten

## **5 Das Verändern: schädliche GFT-Konzepte durch gesunde ersetzen**

5.1 Die Voraussetzungen für Veränderungen schaffen

5.2 Neue Konzepte erstellen

5.3 Die neuen Konzepte umsetzen

## **6 Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine im Veränderungsprozess**

6.1 Vom Vermeider zum Schweinehundbesieger

6.2 Selbstmotivation steigern – oder: der Bau einer  
Arschtrittmaschine

6.3 Erfolgsaussichten durch realistische  
Änderungspläne steigern

## **Hinweise zum Online-Material**

## **Literatur**

# Vorwort

Na, heute schon geärgert?

Oder mal wieder etwas auf die lange Bank geschoben?

In diesem Buch geht es um Menschen, die leiden,

- weil sie sich andauernd und heftig über sich selbst oder andere, über Ereignisse oder das Schicksal ärgern, weil sie Realitäten – so wie sie nun einmal sind – für falsch halten und nicht akzeptieren können oder aber
- weil sie sich einfach mal wieder nicht dazu aufraffen können, das zu tun, was sie eigentlich tun wollten – wenn es nur nicht so schwer oder lästig wäre...

Was diese beiden, scheinbar so unterschiedlichen Gruppen eint, ist ihr ungesundes Umgehen mit Frustration. Sie leiden unter »geringer Frustrationstoleranz« (GFT).

GFT ist die zweitgrößte Ursache für psychische Probleme und deren belastende und schädliche Symptome im Gefühlsleben und Verhalten. Mehr als 70 Prozent aller Klientinnen und Klienten in Therapie und Beratung leiden darunter.

In diesem Buch erfahren Sie, wie es dazu kommt, wie man eigene GFT-Muster erkennt und was sich dagegen ausrichten lässt. Der dazu nötige Veränderungsprozess wird Schritt für Schritt beschrieben und durch diverse praktische Übungen angeleitet.

Vaisala, Savaii, im Frühjahr 2021

Harlich H. Stavemann

# Einführung: Worum geht's hier und für wen ist das gedacht?

## Was ist Frustrationstoleranz?

Die Frustrationstoleranz beschreibt, wie gut jemand mit unerwünschten, lästigen oder behindernden Situationen oder Ereignissen umzugehen gelernt hat.

Menschen mit einer geringen Frustrationstoleranz lassen sich durch solche Ereignisse leicht aus der Bahn werfen. Sie leiden emotional und verhalten sich häufig selbstschädigend. Wie eingangs beschrieben, kann man völlig unterschiedlich reagieren, wenn man frustriert ist:

- **Die Forderer.** Die einen regen sich furchtbar auf und fordern, dass es so nicht sein darf, sondern genau so wie sie es selbst richtig finden. Sie ärgern sich häufig und manche explodieren vor Wut. Bei ihnen sind oft bereits körperliche Erkrankungen in Form psychosomatischer Beschwerden wie Bluthochdruck, Magen- oder Herz- und Kreislaufprobleme zu beobachten. Übermäßiger Ärger, Wut und Aggressionen haben zusätzlich häufig heftige soziale und berufliche Auswirkungen.
- **Die Vermeider.** Die anderen reagieren eher beleidigt darauf, wenn sie etwas als Zumutung empfinden und entziehen sich möglichst der Situation. Sie sind geübte Vermeider wenn es darum geht, Lästigem auszuweichen – selbst wenn sie insgeheim wissen, dass sie sich damit langfristig selbst schaden. Emotional steht kurzfristig die Angst vor Lästigem im Vordergrund. Langfristig – insbesondere, wenn die Konsequenzen des Vermeidens eintreten – sind es Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression, ein geringer pauschaler Selbstwert, wenig Selbstvertrauen

und Verhaltensstörungen. Auch Vermeidungsverhalten führt oft zu sozialen und beruflichen Konsequenzen, z. B. zum Verlust von Beziehungen und Freundschaften bis zur sozialen Isolation oder zu Problemen mit Kollegen – bis zum Mobbing und zum wiederholten Verlust des Arbeitsplatzes.

### **Für wen ist dieses Buch gedacht?**

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die unter einem oder mehreren der oben beschriebenen Phänomene leiden. Es ist also ein Buch für Betroffene, für die, die verstehen möchten, weshalb sie häufig so reagieren, und die nun endlich etwas dagegen unternehmen wollen. Es richtet sich damit an Leserinnen und Leser ohne fachliche Vorkenntnisse und verzichtet auf »Psychologenkauderwelsch«. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei einer Psychotherapie – insbesondere bei einer Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Aber ein Buch kann keine Psychotherapie ersetzen. Obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu ihrem Umsetzen in den Alltag beschreibt, kann es nicht die eigenen »blinden Flecken« erfassen. Diese sind meist nur durch neutrale Außenstehende zu erkennen und in den Veränderungsprozess einzubeziehen.

Was zu erlernen ist, um die negativen Symptome der GFT loszuwerden, ist schnell beschrieben:

- Forderer können Akzeptanz und Toleranz erlernen (»So isses«), denn es fehlt ihnen an der nötigen Akzeptanz der Realität.
- Vermeider lernen zu erkennen, dass ihre heutige Alltagsrealität eine Konsequenz aus vorherigen Verhaltensweisen und Vermeidungsmustern ist (»So was kommt von so was«) und dass sie ihre Ziele durch Abwarten oder Älterwerden nicht erreichen (»Von nix

kommt nix«). Die meisten Vermeider kennen diese Binsenweisheiten. Woran es bei ihnen hapert ist, sich zu überwinden, diese auch in ihren Alltag umzusetzen.

Wie genau der Veränderungsprozess für Forderer und Vermeider aussieht, wird in diesem Buch beschrieben. Wir werden Antworten auf folgende Fragen suchen:

- »Wie schaffe ich es zu verinnerlichen, dass mein persönlicher Geschmack nicht richtiger oder besser ist als irgendein anderer?«
- »Wie schaffe ich es, mich so zu motivieren, dass ich mich überwinde, das zu machen, was mir langfristig nützt und guttut?«

### **Wie ist dieses Buch aufgebaut?**

In Kapitel 1, beleuchten wir genauer, was GFT ist, wie sie entsteht, ab wann sie zum Problem wird und wie man sie abbaut.

Im zweiten Kapitel betrachten wir, welche speziellen Typen von GFT es gibt und wie deren Auswirkungen aussehen. Anschließend beschäftigen wir uns in Kapitel 3 mit der Selbstdiagnose und suchen nach eigenen GFT-Konzepten. Dazu lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und anzuwenden.

Im vierten Kapitel prüfen wir die herausgearbeiteten eigenen GFT-Konzepte auf Schädlichkeit. Auch hierfür lernen Sie hilfreiche Methoden kennen und umzusetzen. Schädliche GFT-Muster werden in Kapitel 5 durch angemessene Konzepte ersetzt. Wir betrachten, wie man auf gesunde Weise mit Frustrationen umgeht und wie man diese neuen Erkenntnisse verinnerlicht, um sie künftig im Alltag anwenden zu können.

Damit dabei nichts schief läuft, beleuchten wir in Kapitel 6 noch einige Stolpersteine im Veränderungsprozess.

## **Tipp**

In allen Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben. Damit das Gelernte nicht allzu schnell im Vergessen versandet, sollten Sie alle Aufgaben schriftlich machen. Das dient nicht nur dem besseren Lernerfolg, sondern auch dazu, es immer wieder nachlesen zu können. – Ja, das ist lästig. Aber das ständige Wiederholen hilft enorm, neues Wissen möglichst schnell im Alltag umsetzen zu können.

Im Anhang finden Sie Arbeitsblätter, die auch als Online-Materialien kostenfrei zur Verfügung stehen. Mit ihrer Hilfe können Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dann im Alltag trainieren. Zudem wird hier weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

## **Hinweis**

Wer bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel« (Stavemann, 2018) oder das Buch »... und ständig tickt die Selbstwertbombe« (Stavemann, 2020) zum Bearbeiten von Selbstwertproblemen durchgearbeitet hat (Literaturangaben im Anhang), wird beim Beschreiben der therapietypischen Vorgehensweise auf Inhalte stoßen, die bereits dort beschrieben wurden. Das ist insofern unvermeidbar, als sich die therapeutische Methodik nicht dadurch ändert, dass wir in diesem Buch den Fokus auf einen speziellen Problembereich richten. Um auch denjenigen, die obige Titel noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne ständig auf diese Literatur verweisen zu müssen, werden die therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen hier erneut dargelegt. Was ist und wie funktioniert Kognitive Verhaltenstherapie?

Die in diesem Buch dargestellten Strategien und Veränderungsmöglichkeiten beziehen sich auf Inhalte der Kognitiven Verhaltenstherapie. Dies ist das am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Therapieverfahren mit den nachweislich höchsten Erfolgsaussichten. Wie bereits ihre Vorgänger in der Antike legen auch moderne Kognitive Verhaltenstherapeuten besonderes Gewicht darauf, verinnerlichte Normen und Wertmaßstäbe zu erkennen und zu überprüfen – denn wenn diese Denkmuster unangemessen sind, können daraus gefühlsmäßige Probleme entstehen – auch GFT-Probleme. Diese Therapeutinnen und Therapeuten bemühen sich also zunächst um ein Verändern von belastenden, krank machenden Denkmustern und trainieren dann mit ihren Klientinnen und Klienten, die neu erarbeiteten Erkenntnisse mithilfe strukturierter Arbeits- und Übungsprogramme im Alltag umzusetzen.

**Konzepte als Ursache für emotionale Probleme und schädliche Verhaltensmuster.** Der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« mag manchen zu der Schlussfolgerung verleiten, es ginge hier in erster Linie um das Verändern von Verhaltensweisen, und besonders Menschen mit GFT glauben häufig, dass es lediglich darauf ankomme, sich künftig anders zu verhalten. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung miteinander zu verwechseln, denn unsere verinnerlichteten Einstellungen, Normen, Ziele und Konzepte bestimmen – meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind –, wie wir uns in bestimmten Situationen aufführen. Und ganz ehrlich: Wer von uns wüsste nicht bereits, was er eigentlich gestern hätte tun müssen, um nicht heute diese unangenehmen Konsequenzen des gestrigen Vermeidens aushalten zu müssen? Das wir es dann trotzdem nicht getan haben, liegt an unseren Einstellungen und Konzepten, weil wir z. B. wieder einmal gedacht haben:

- »Morgen ist auch noch ein Tag.«,

- »Andere sollten das für mich erledigen.«,
- »Das ist mir zu lästig, das will ich nicht!« oder
- »Mir sollte man so etwas nicht zumuten!«

Wenn Menschen mit GFT bestimmte Verhaltensweisen oder Fähigkeiten nicht gelernt haben, dann liegt das meist daran, dass sie dies für unzumutbar oder zu lästig hielten und es aus Bequemlichkeit vermieden haben, sich damit zu beschäftigen. Aufgrund dieser verinnerlichten Einstellung und den damit einhergehenden unangenehmen Gefühlen, wie z. B. Ärger oder Angst, entscheiden sie sich, sich lieber nicht mit bestimmten Situationen, Personen oder Sachen so auseinanderzusetzen, wie es notwendig wäre, um nicht unter den nachfolgenden langfristig negativen Konsequenzen zu leiden.

Hat jemand Probleme mit GFT, ist die Ursache dafür also in den typischen GFT-Konzepten zu suchen und nicht in den Verhaltensreaktionen. Diese ursächlichen Konzepte gilt es zu verändern, wenn man die daraus hervorgehenden Gefühle und die anderen Konsequenzen von GFT nicht mehr ertragen mag.

Denn um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Nicht die Konsequenzen von Vermeidungsverhalten machen unzufrieden oder krank. Es ist dann eben so, wie es ist. Wer das so akzeptiert, hat damit kein unangemessenes Problem. Das entsteht erst dadurch, dass man etwas für unerträglich lästig hält, klagt, dass es anders sein sollte, als es ist oder dass man Erwartungen an die Umwelt oder das Schicksal einfordert. Und das sind Einstellungen und Konzepte. Sie sind dafür verantwortlich, dass es uns dann so schlecht damit geht. Durch sie entstehen die Defizite oder unangemessenen Verhaltensweisen, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend auch zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen.

## **Fazit**

Die Art zu denken bestimmt Gefühle und Verhalten. Ist man mit den Konsequenzen eigenen Verhaltens unzufrieden, muss man zunächst das Denkmuster erkennen, das dieses Verhalten bewirkt. Verändert man es, kommt man zu anderen Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen.

Wer lediglich Verhaltensweisen ändert und nicht das verantwortliche Konzept, erreicht keine dauerhafte Veränderung.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um ein GFT-Problem loszuwerden. Entweder

- man ändert das Konzept, das die beklagten Konsequenzen verursacht, oder
- man behält dieses Konzept bei und akzeptiert klaglos die Konsequenzen daraus.

## **Achtung: Frustrationsalarm!**

Dieses Buch wirkt nicht von allein – auch wenn man es sorgfältig gelesen hat. Um daraus positive Effekte für sich selbst zu erreichen, müssen die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umgesetzt werden, und das ist nicht ohne intensives Üben möglich. Und leider ist das noch nicht alles, was an Mühe auf Sie zukommt, denn es gibt noch weitere, problemtypische Frustrationshürden.

So werden Forderer sich vermutlich häufig ärgern. Entweder weil sie durch das Gelesene nicht in ihrer Sicht bestärkt werden oder wenn sie gar auf Sichtweisen stoßen, die sie überhaupt nicht teilen.

Vermeider werden enttäuscht sein, dass auch dieses Buch allein nichts bewirken kann und wenn sie feststellen: »Das ist ja verdammt lästig. Und dafür hab' ich all das hier gelesen?« Spätestens im Abschnitt »Sinnvolle Übungen planen und durchführen« werden viele den Drang

verspüren, das Buch zur Seite zu legen, denn dies klingt nicht nur nach Unbequemlichkeit und Anstrengung – es ist genau das. Aber es ist unerlässlich, um aus den oben beschriebenen Problemen herauszukommen. Damit hätten wir dann auch das Hauptproblem der Vermeider am Wickel: der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund. Leider wird Ihnen auch dieses Buch nicht die Mühsal abnehmen können, sich immer wieder aufs Neue mit Ihrem inneren Schweinehund auseinanderzusetzen. Aber es kann Ihnen sinnvolle, hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit Sie diesen Kampf künftig immer häufiger und dauerhafter gewinnen.

# 1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)

## 1.1 Was ist GFT und wodurch entsteht sie?

### **Definition**

Unter **geringer Frustrationstoleranz (GFT)** versteht man die geringe Bereitschaft von Menschen, etwas zu ertragen, was sie für falsch oder unangenehm und lästig halten – unabhängig davon, ob es für die eigenen Ziele sinnvoll ist oder nicht.

### *1.1.1 Varianten der GFT-Konzepte*

Wir haben eingangs zwei Arten von GFT-Betroffenen unterschieden: Forderer und Vermeider.

(1) **Forderer** wollen, dass die Welt, die Menschen, die Situationen und das Schicksal gefälligst so sind, wie sie es sich wünschen und sie finden es falsch, ungerecht und eine riesige Sauerei, wenn das einmal nicht so ist. Bei Forderern lassen sich drei unterschiedliche Konzepte finden:

- »Alles soll genau so sein, wie ich es möchte!«, d. h. im weitesten Sinne »Mein Wille geschehe!«. Diese Anspruchshaltung verdeutlicht die egozentrische Weltsicht der betreffenden Person.
- »Es muss richtig sein!«, d. h. jemand geht davon aus, dass es eine für Menschen erkennbare objektive Wahrheit und Richtigkeit gibt.
- »Es muss gerecht zugehen!« Hierbei wird unterstellt, dass es Gerechtigkeit gibt und dass sie umzusetzen

ist.

(2) **Vermeider** gehen möglichst allem Unangenehmen und Lästigen gekonnt aus dem Weg. Das geht so weit, dass sie auch die Dinge immer weiter vor sich herschieben, die für die eigenen Ziele wichtig sind und zu erheblichen negativen Konsequenzen führen, wenn sie nicht erledigt werden. Dabei verfolgen sie typischerweise Anspruchshaltungen wie:

- »Das Leben muss einfach und leicht sein, sonst bin ich mal weg.« Dies ist wohl mit Abstand häufigste GFT-Konzept bei Vermeidern.
- »Eine gute Lösung muss Spaß machen. Sie muss die Vorteile aller Alternativen enthalten und darf keine Nachteile mit sich bringen.« und »Ich will keinen Verlust erleiden oder auf etwas verzichten müssen!« Für die Anhänger dieser Konzepte heißt das i. d. R.: Bevor so eine Lösung nicht gefunden ist, sollte man besser gar nichts tun und weiter abwarten, bis so eine Möglichkeit im Angebot ist.
- »Erst einmal ausruhen, dann geht alles von allein.« Diese Version von »Morgen ist auch noch ein Tag!« ist eine klassische Version von Wunschdenken, die geübte Vermeider auch dann noch anwenden, wenn sie selbst das Ergebnis für unwahrscheinlich halten.

Alle Vermeiderkonzepte eint der Anspruch, dass die Betroffenen sich stets wohlfühlen möchten, ohne dass dieses Ziel etwas kosten darf: Keine Kompromisse, keinen lästigen Aufwand, keinen Verzicht auf irgendetwas.

Beispiele für die unterschiedlichen Erscheinungsformen der GFT und deren Konsequenzen betrachten wir in all ihren Facetten in Kapitel 2.

## **GFT als Ursache für psychische Erkrankungen**

Psychische Erkrankungen sind z. B. Angst- und Zwangserkrankungen, Depressionen, Ärgerstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und -störungen und psychosomatische Reaktionen. Die Ursachen dafür lassen sich recht gut auf lediglich drei Problembereiche zurückführen:

- GFT
- Selbstwertprobleme
- Existenzielle Probleme

Dass GFT eine Ursache für psychische Belastungen und Erkrankungen darstellt, ist keine neue Erkenntnis, sondern wurde bereits von stoischen Philosophen vor 2000 Jahren beschrieben. Und wenn es um das Behandeln psychischer Probleme ging, die durch GFT verursacht wurden, hatte man auch schon damals dieselben Therapieansätze parat wie moderne Psychotherapeuten heute: Akzeptanz von Realitäten und Einsatzbereitschaft beim Verfolgen der eigenen Ziele. Diese Punkte werden im Abschnitt 5.2 ausführlich beleuchtet. Dass sich in letzter Zeit wieder vermehrt psychotherapeutische Ansätze diesem Problem widmen, ist vermutlich dem zunehmenden Gewicht dieses Bereichs beim Erklären psychischer Erkrankungen zuzuschreiben. Denn in den letzten Jahrzehnten haben die berichteten psychischen Belastungen und Erkrankungen aufgrund von GFT (auf die wir näher in Kapitel 2 eingehen) stark zugenommen. Heute sind über 70 Prozent aller »erlernten« psychischen Erkrankungen darauf zurückzuführen.

### **Fazit**

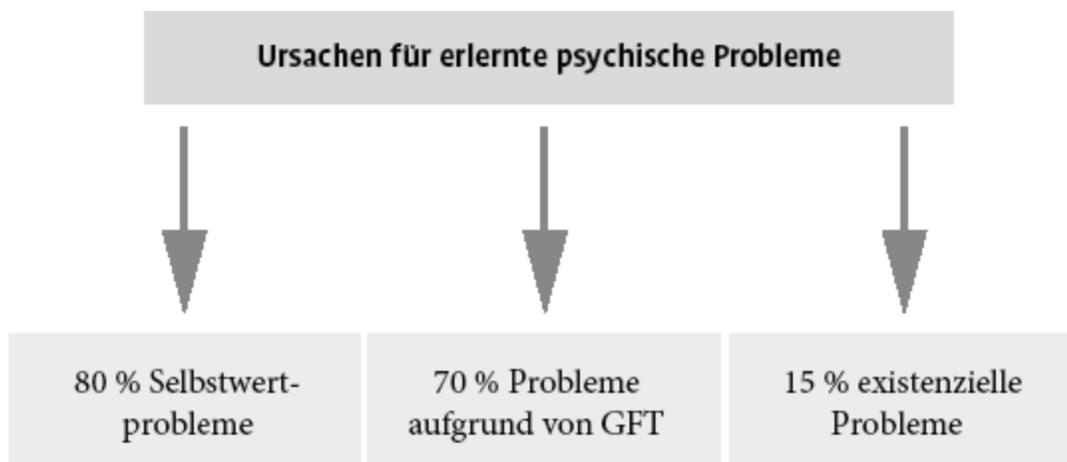
Über 70 Prozent der Klientinnen und Klienten in ambulanter Psychotherapie leiden ausschließlich oder auch an einem GFT-Problem.

---

Was GFT ist, wissen wir nun. Werfen wir der Vollständigkeit halber auch noch einen kurzen Blick auf die anderen beiden Problemfelder.

**Selbstwertprobleme.** Hier liegen die krankmachenden Ursachen in Regeln oder Eigenschaften, mit denen die Betroffenen über den Zugewinn oder Verlust eigener Wertigkeit entscheiden. Die psychischen Probleme entstehen dabei, wenn Selbstwertverlust droht oder bereits eingetreten ist, weil der dafür gewählte Maßstab (z. B. Leistung, Anerkennung, Beliebtheit, Besitz) nur unzureichend erfüllt werden könnte oder erfüllt wird. Der Anteil der Selbstwertprobleme liegt in der ambulanten psychotherapeutischen Praxis bei über 80 Prozent.

**Existenzielle Probleme** beinhalten Befürchtungen, die sich auf die eigene körperliche Existenz beziehen (nicht auf den materiellen oder sozialen Status), also die Angst vor dem Tod, z. B. die Befürchtung, gleich wegen eines Herzinfarkts sterben zu müssen oder an etwas Lebensgefährlichem erkrankt zu sein. Sie zeichnen sich meist durch Verallgemeinern oder Überzeichnen einer prinzipiell möglichen Lebensgefahr aus. Existenzielle Probleme sind für etwa 15 Prozent der erlernten psychischen Erkrankungen verantwortlich.



Die Summe der Prozentsätze ergibt über 100 %, da man auch an mehreren Problemen leiden kann.

### *1.1.2 Wodurch entsteht GFT?*

Um etwas verändern zu können, ist es hilfreich zu verstehen, wie oder wodurch es entsteht. Blicken wir deswegen zunächst auf mögliche Ursachen für GFT-Probleme.

Grundsätzlich besitzen alle Menschen von Geburt an ein gewisses Maß an GFT. Die Trennlinie zwischen dem, was noch »normal« und dem, was bereits »schädlich« ist, lässt sich nicht für alle gleichermaßen festlegen. Wie bei anderen psychischen Problemen auch entscheidet hier die Höhe des persönlich empfundenen Leids, ob man es noch tolerieren will oder ob man etwas dagegen unternehmen möchte. Aber woher kriegt man GFT überhaupt? Nun, dafür gibt es vier Hauptursachen.

#### **(1) Stammesgeschichtliche Vererbung**

Einerseits haben wir es hierbei mit einem phylogenetischen, seit Jahrmillionen genetisch vererbten Programm zu tun, das uns veranlasst, mit unserer Energie sorgsam umzugehen. Wie die meisten Lebewesen besitzen auch Menschen die Tendenz zur »Faulheit« in dem Sinne, dass sie nur das tun, was unbedingt nötig ist. Sie scheint angeboren zu sein. Nur dass wir manchmal diese Tendenz derart übertreiben, dass wir noch nicht einmal mehr das tun mögen, was für unsere eigenen Ziele und für unser langfristiges eigenes Wohlbefinden notwendig ist.

In der Regel herrscht heutzutage in Mitteleuropa kein Nahrungsmangel, sodass wir nicht mehr so sehr darauf achten müssen, keine Kalorie zu verschwenden – im Gegenteil. Aber stammesgeschichtlich vererbte Programme lassen sich nicht so einfach abstellen. Es dauert meist

Jahrtausende bis Jahrmillionen, bis wir uns genetisch an neue Umwelt- und Lebensbedingungen angepasst haben – falls die dann noch gelten....

## **(2) Streben nach Wohlbefinden**

Auch das Bestreben danach, dass es uns gut geht, scheint uns angeboren zu sein. Denn das, was wohl die meisten antreibt und motiviert, morgens aufzustehen und etwas zu tun, ist der Wunsch, sich möglichst wohl zu fühlen. Dafür sind manche von uns sogar bereit, kurzfristig auch etwas zu tun, was ihnen gar keinen Spaß macht. Wir wissen schon: So etwas nennt man dann Frustrationstoleranz.

Etliche meinen aber, auch der Weg zur Zufriedenheit müsse immer angenehm und bequem sein. Und manche glauben, dass sie ein Anrecht darauf besäßen, dass es ihnen gut geht. Beide Typen besitzen sehr geringe Frustrationstoleranz.

## **(3) Soziale und ökonomische Veränderungen**

Betrachtet man die tiefgreifenden sozialen Veränderungen und Normenverschiebungen in den letzten Dekaden, lassen sich daraus einige Gründe ableiten, die Einfluss auf das Ansteigen von GFT-Problemen haben können. Ende des 20. Jahrhunderts waren zwei Phänomene zu beobachten:

- Im pädagogischen Bereich werden oft ausgesprochen antiautoritäre, tolerante Erziehungsstile favorisiert.
- Im familiären Bereich kommt es zu einer rapide zunehmenden Zahl von Scheidungen und demzufolge zu einer großen Zahl an Einzelerziehenden.

Letzteres ist vermutlich auch darauf zurückzuführen, dass aufgrund der veränderten sozialen Normen Trennungen nicht mehr so stigmatisiert werden wie zuvor und dass sie nicht mehr mit so heftigen negativen sozialen und ökonomischen Konsequenzen einhergehen. Dadurch lässt

wohl auch die Bereitschaft bei den Partnern zu Kompromissen nach und sie trennen sich schneller als zuvor.

#### **(4) Modelle und Modelllernen**

Eine für Säugetiere typische Eigenschaft besteht darin, dass Jungtiere von den Elterntieren durch Beobachten und Nachahmen lernen. Das gilt auch für Menschen. So etwas nennt man »Lernen am Modell« oder »Modelllernen«. Da Eltern – gewollt oder ungewollt – Modelle für ihre Kinder sind, kopieren diese deren Reaktionsmuster – auch ungünstige und schädliche, wie z. B. eine geringe Kompromiss- und Toleranzbereitschaft. Viel von dem, was wir heute so treiben oder vermeiden mit dem Ziel, uns möglichst wohlfühlen, lässt sich auf Reaktionsmuster zurückführen, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt und verinnerlicht haben. Dazu gehören auch etliche Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Überzeugungen unserer Modelle zum Umgang mit Frustration. Manche davon sind verantwortlich für die daraus entstandenen GFT-Probleme.

Etliche, die heute unter GFT leiden, haben aufgrund ungünstiger Modelle als Kinder nicht gelernt, gesund mit Frustration umzugehen, z. B. weil versäumt wurde, ihnen Grenzen aufzuzeigen. Das kann unterschiedliche Ursachen haben.

**Desinteressierte Modelle.** Die schwierigsten Startbedingungen haben all diejenigen, die mit Modellen aufwachsen, die nicht am Kindeswohl interessiert sind oder – im schlimmsten Fall – für sich überhaupt kein Modell gefunden haben. In solchen Fällen gilt es – egal wie alt die Betroffenen sind – mit dem Lernen angemessener Strategien im Umgang mit Frustration »bei null« zu beginnen.

**GFT-Modelle.** Ob sie wollen oder nicht, Eltern können an ihre Kinder doch nur das weiterreichen, was sie selbst

gelernt haben. Insofern gilt auch für GFT: Wenn Eltern selbst keinen günstigen Umgang mit Frustration erlernt haben, können sie dafür auch kein günstiges Modell für ihre Kinder abgeben. Im Gegenteil: Die ohnehin von Geburt an vorhandene GFT-Tendenz wird dann durch das ungünstige Modell der Erziehenden weiter verstärkt. Leider ist dies immer noch eine der häufigsten Ursachen für GFT-Probleme. Denn machen wir uns nichts vor: Kindern Frustrationstoleranz beizubringen ist mühsam und alles andere als spaßig. Das läuft i. d. R. nicht ohne Gegenwehr, Geschrei und Liebesentzug durch die lieben Kleinen ab. Manch ein Elternteil, der selbst keine Frustrationstoleranz erlernt hat, lässt dann lieber davon ab und denkt: »Soll das doch die Schule machen!«

Ob alleinerziehend oder nicht: Viele Eltern können oder wollen auf Beruf und Karriere nicht verzichten. In mitteleuropäischen Kleinfamilien sind die Kinder häufig auf sich allein gestellt, wenn Alleinerziehende oder beide Elternteile berufstätig sind. Kommen diese dann erschöpft nach Hause, werden die Kinder häufig durch wunscherfüllendes Verhalten »ruhiggestellt«. Um endlich Ruhe zu haben, werden ihnen dann keine Grenzen gezogen und wenn doch, wird deren Einhalten oftmals nicht überwacht oder aus Bequemlichkeit keine Konsequenzen bei Nichtbefolgen gezogen.

»**Liebevolle**« **Modelle**. Mindestens ebenso häufig sind GFT-Probleme darauf zurückzuführen, dass Erziehende es »aus Liebe« oder fehlgeleiteter Fürsorge (z. B. aufgrund eines eigenen Selbstwertproblems) versäumen, ihren Sprösslingen Frustrationstoleranz beizubringen und versuchen, ihnen bis ins hohe Alter das Leben so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten.

Ein Grund, weshalb manche Einzelerziehende davor zurückschrecken, ihren Kindern Frustrationstoleranz zu vermitteln, ist häufig der Versuch, dadurch den Verlust des anderen Elternteils »auszugleichen«, indem sie dem Kind

mehr durchgehen lassen, nicht so streng sein und vieles verzeihen wollen. So wachsen Kinder relativ unbegrenzt heran, ohne sich um eventuell angedrohte Konsequenzen für Fehlverhalten sorgen zu müssen, da diese letztendlich doch nicht vollzogen werden nach dem Motto: »Wenn du nicht tust, was ich dir sage, ... dann will ich nichts gesagt haben.«

Kurzum, aus welchem Grund auch immer Erziehende keine günstigen Modelle für den Aufbau von Frustrationstoleranz sind: Wir dürfen uns nicht wundern, wenn Kinder, die bislang größtenteils unbegrenzt agieren und ihr Wohlempfinden konsequenzlos maximieren durften, völlig entrüstet reagieren, wenn nun auf einmal jemand daher kommt, der das infrage stellt – sei es der Chef im ersten Job oder der erste Beziehungspartner. Wo bleibt denn da die bislang erhaltene und als selbstverständlich angesehene »bedingungslose Liebe«? Hier kommt es – meist früher als später – zu ernststen Zerwürfnissen. Die hohe Zahl der Singlehaushalte und die wachsende Menge derer, die sich aus ihrer Beschäftigung »herausgemobbt« sehen, lassen hier enge Zusammenhänge erahnen.

[In diesem Buch geht es ja darum, eigene Probleme mit GFT zu erkennen und abzubauen. Deshalb kann hier nicht näher darauf eingegangen werden, was Eltern tun können, um für ihre Kinder günstige Modelle zu sein. Dies können Sie im Erziehungsratgeber »Auf ins Leben!« (Stavemann & Bergmann, 2019) erfahren.]

GFT-Probleme sind also darauf zurückzuführen, dass die Betroffenen keine günstigen Reaktionsmuster auf Frustrationen erlernt haben. Denn anders ließe sich die eklatante Zunahme dieses Problembereichs in den letzten Jahrzehnten nicht erklären. (Wir haben bereits gesehen, dass sich vererbte Reaktionsmuster nicht so schnell verändern.)