

**KurzVortrag Antifrustbuch von FUTURZWEI** beim Attac Monatstreffen im Dritte Welt Laden, Neustädter Kirchplatz 7., 19:30-21:00 (ca.) am 09.01.2023 von Irmgard Rathsmann-Sponsel und Rudolf Sponsel

**Das Buch:** Giesecke, Dana & Welzer, Harald (Hrsg.) 2022 Zu spät für Pessimismus. Das FUTURZWEI-Anti-Frust-Buch für alle, die etwas bewegen wollen. Frankfurt: Fischer.

**Aus dem Verlagsinfo:** „Warum es sich trotzdem lohnt, für eine bessere Zukunft zu kämpfen: Zum zehnjährigen Jubiläum der Stiftung FUTURZWEI versammelt das Handbuch, herausgegeben von Dana Giesecke und Harald Welzer, kreative Strategien fürs Durchhalten und Weitermachen. Protagonist\*innen aus der FUTURZWEI-Welt, Menschen, die besondere Beharrlichkeit im Einsatz für eine gerechte Welt bewiesen haben, verraten ihre Strategien gegen Frust und Pessimismus.“

**Aus der Einleitung:** "Dieses Buch ist eine Hausapotheke für die Behandlung von Frustsymptomen: Geht es Ihnen schlecht, greifen Sie danach. Geht es Ihnen (hoffentlich nach einigen Seiten) wieder besser, stellen Sie das Buch wieder ins Regal. Bis der Frust das nächste Mal akut ist.“

**Unsere Zusammenfassung** Ein wichtiges, anregendes und interessantes Buch zu einem besonders wichtigen Thema für alle, die eine bessere Welt wollen und die damit verbundenen Frustrationen bewältigen müssen. Vierfach interessant für uns: als Menschen, Attacies, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen.

**Flankierende Unterstützung mit einer Arbeit Erleben und Erlebnis der Frustration:**

<https://www.sgipt.org/gipt/erleben/Erlebnisregister/Frust.htm>

Das Gefühl, das sich einstellt, wenn man ein wichtigeres Ziel nicht erreicht oder verloren hat, heißt Frustration. Es gehört mit zu den bedeutendsten - auch gesellschaftlich und politisch - Gefühlen, die alle Menschen kennen und immer und immer wieder durchleben. Die Erforschung von Frustrationserlebnissen, wie sie zustande kommen und wie man sie gesundheitskompatibel bewältigen kann, ist daher von großer Bedeutung für die Lebensqualität und Stabilität nicht nur des Individuums und seiner Umgebung, sondern der gesamten Gesellschaft. Das Gebiet ist derart groß und umfassend, dass hier nur ein Versuch möglich ist, der im Lauf der Zeit mehr und mehr ausgebaut, ergänzt und vertieft werden soll. Das Anti-Frust-Buch leistet hierbei wertvolle empirische und praktische Hilfe, die die Wissenschaft so dringend braucht.

**Wie haben wir es gemacht:** Wir haben uns bei Zeiten der 40 Beiträge angenommen vom 16.11. bis 26.12.2022 einen, manchmal auch zwei Beiträge gelesen oder die Graphen angeschaut und auf uns wirken lassen. Danach haben wir eine Internetseite angelegt

<https://www.sgipt.org/regional/attac/Themen/Fut22-22.htm>

und einen Kommentar geschrieben mit Schwerpunkt, was bietet der Beitrag an Bewältigungspraktiken zur Frustrationsbewältigung? Wir haben jeden Beitrag berücksichtigt und bewusst auf Bewertungen verzichtet. Dabei haben wir auch einfache oder auf den ersten Blick ungewöhnliche Bewältigungspraktiken aufgenommen. Einige werden uns entgangen sein (bitte mitteilen), sie werden in der 2. Version ergänzt.

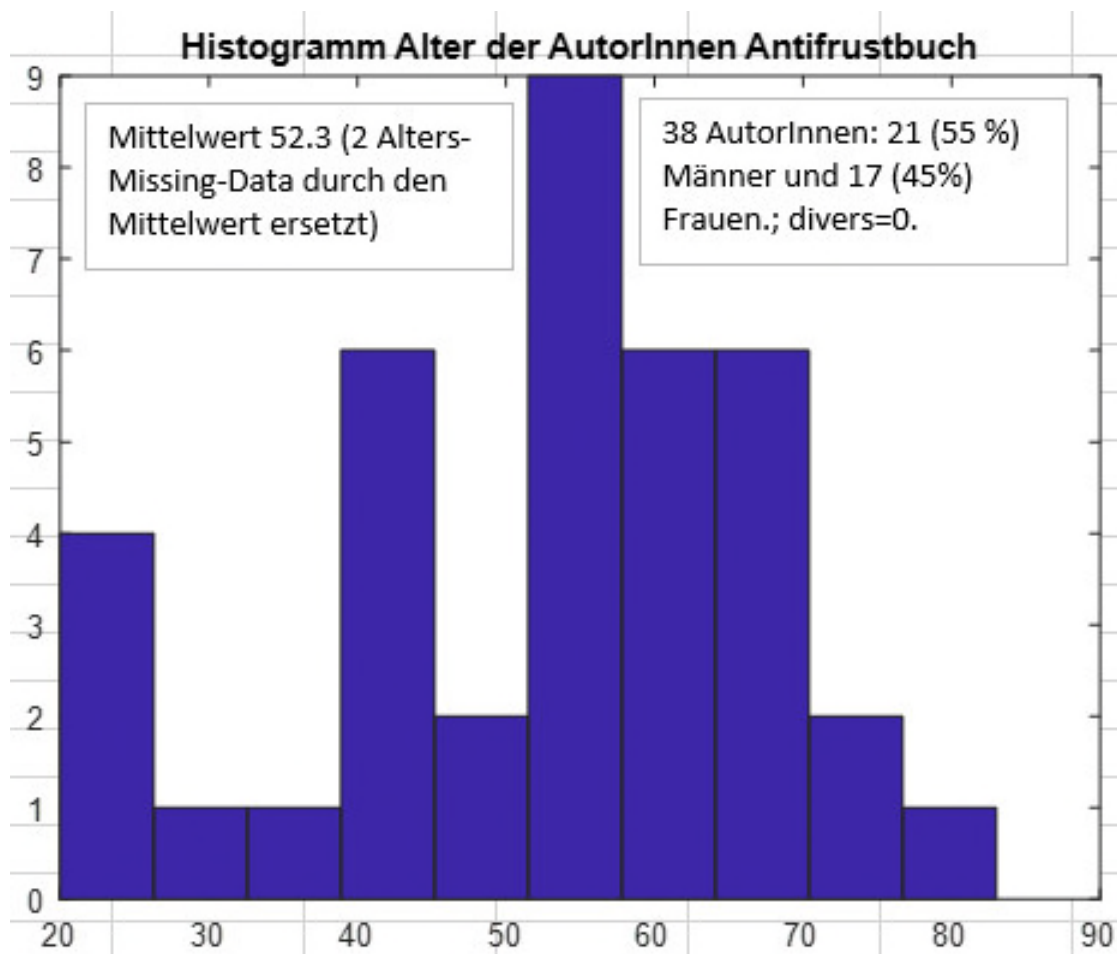
**Auswertung:** Danach haben wir die Bewältigungspraxen mit Stichworten, jedes mit einer oder mehreren Beitragquellen versehen, alphabetisch sortiert und ausgezählt: Die erste Auszählung erbrachte erstaunlich viele, nämlich 150 Bewältigungspraktiken:

<https://www.sgipt.org/regional/attac/Themen/Fut22-22.htm#Bewältigungspraxis>

Davon 130 Einmalerverwähnungen, 16 Zweimalerverwähnungen **12p fett**, 4 Dreimalerverwähnungen: **14p fett** markiert, gesamt 150 Bewältigungspraktiken, teils sehr konkret und individuell und mit sehr unterschiedlichem Allgemeinheitsgrad. Man kann nach äußeren Frustrquellen (Ereignisse, Geschehen, Umstände der Realität) und inneren Frustrquellen (zu hohe Ansprüche, zu hohe Erwartungen, Perfektionismus, unrealistisch, Unterschätzung der Aufgabe, unangemessene Planung oder Durchführung, ...) unterscheiden. Hier ist, wie auch systematisch, noch einiges zu arbeiten.

#### Alter, Geschlecht, Position der AutorInnen:

Von den 38 AutorInnen war bei zweien kein Alter ermittelbar. Wir haben die beiden Missing Data durch den Mittelwert der 36 ersetzt. Das Durchschnittsalter betrug 52.3 Jahr, 21 Männer (55%) und 17 Frauen (45%). Die meisten hatten hohe Positionen im FUTURZWEI Umfeld.



Unsere Auswertung ist sicher nicht fehlerfrei (bitte mitteilen), aber vermutlich doch eine erste gute Schätzung der Frustrationsbewältigungspraktiken. Wir werden weiter an dem Thema dranbleiben und, wenn Ihr es wünscht, gelegentlich darüber berichten.

Irmgard & Rudi 09.01.2023

Anlage: 150 Bewältigungspraktiken

## **Alphabetisch sortierte Stichworte zu den Bewältigungspraktiken**

Abgrund, in den - schauen [06](#)

Ablenken [38](#)

Abreagieren [38](#)

**Aktiv sein** [10](#), [14](#), [33](#) (für Pflanzen)

Aktivismus (ins Machen stürzen) [13](#)

Allmende [16](#)

Alternativen sehen [07](#)

Antagonistenbahnung nutzen [28](#)

Antifrustbuch lesen [02](#)

Analytischen Weitblick pflegen [15](#)

Arme hoch und lächeln [28](#)

Auf der richtigen Seite stehen (gutes Gefühl durch - ) [35](#)

**Aufgeben** [02](#), [24](#), [25](#)

Auseinandersetzung [25](#)

Auseinandersetzungsbereitschaft [34](#)

Ausdrücken [02](#)

Auseinandersetzen [04](#), [10](#) (Engagement), wer kriegt wie viel [30](#)

Ausgeknockt fühlen [38](#)

Aushalten [14](#)

Badezusatz [27](#)

Begegnungen mit Menschen, die selbst unter extremen Lebensumständen nie den Mut verlieren, für ihre Sache einzutreten. [07](#)

**Bewegen** [09](#), [10](#), [22](#) (**Spiegel-Bewegungen**)

Bewusst empathisches Wahrnehmen [19](#)

Beziehungsnetz [07](#)

Biskuits gegen Frust [17](#)

Brücken bauen (Vernetzungen) [15](#)

Chuzpe [10](#)

Dabei bleiben, nicht gleich beim ersten Misserfolg aufgeben [29](#)

Destruktive Macht von Idealen erkennen [02](#)

Dialog [15](#)

Dosis, dosieren (richtig) [05](#)

Duft der Lindenblüten tief einatmen [17](#)

Duftöl [27](#)

Durchhalten [18](#), [36](#)

Durchsetzung (allen Widerständen zum Trotz) [18](#)

Ehrlichkeit [10](#)

Energie-Yoga [28](#)

Einordnen (richtig) [32](#)

Einstellung [39](#)

Ein zu Hause haben [12](#)

Engagieren, mitmachen z.B. Pflanzenadoption [08](#), [11](#)

Erfolge wahrnehmen [07](#)

Erinnern an schöne Erlebnisse und liebevolle Menschen [17](#)

Erklären [32](#)

Essen [20](#)

Ethische Überzeugung [07](#)

**Fahrradfahren** [02](#), [26](#),

Fluchen (und verfluchen) [26](#)

Fortschritte [16](#)

Fragen [13](#)  
Freiheit des Denkens [19](#)  
Frei machen vom fremden Erwartungen [10](#)  
Freudentränen gönnen [10](#)  
Freuen auch über kleine Teilerfolge [15](#)  
Freundin anrufen [27](#)  
Frustbuch als Hausapotheke bei Bedarf ansehen [01](#),  
Frust rausschreiben [02](#),  
Frustgefühle analysieren [02](#)  
**Frust als Motiv und Motor für Veränderungen begreifen** [03](#), [18](#), [39](#)  
Frust "messen" (schätzen) [38](#) (Frustballon)  
Frust mit positiven Momenten ausbalancieren [38](#)  
Geduld [16](#)  
Gefühle zulassen [02](#)  
Gefühlsanalyse [02](#)  
Gemeinsamkeit [16](#) (wir reisen gemeinsam)  
Geistige Offenheit [04](#)  
Geschichten des Gelingens vergegenwärtigen [01](#)  
Glaubenssätze (negative) bekämpfen [38](#)  
Grad des Engagements [11](#)  
**Grenzen erkennen** [24](#), [38](#)  
Haltung [37](#)  
Handeln (statt hoffen) [09](#)  
Harry Potter lesen [02](#)  
Innere Distanz (in 3 Schritten) [38](#)  
Intelligenz [10](#)  
Körperhaltung, positiv [28](#)  
Kommunizieren, reden mit anderen [02](#)  
Konsequent durchgezogene Aktionen [10](#)  
Kooperation [15](#)  
Kraft tanken unerlässlich [27](#)  
Kreativität [10](#)  
**Lachen** [20](#), [28](#) (lächeln)  
Laufen [09](#)  
**Lieder, Musik** [27](#), [40](#) (Playlist)  
Lindenblüten in der Dose aufbewahren [17](#)  
Lindenblütentee genießen [17](#)  
Loslassen [10](#)  
Lyrik [16](#)  
Machtverhältnisse verstehen [07](#)  
Mit förderlichen einem gut tuenden Menschen umgeben [27](#)  
Mitteilen [02](#)  
Motorrad fahren [27](#)  
**Musik** [10](#), [40](#) (Playlist)  
Natur: Sonne, Schlaf, Gras, Baum, Wald, See, Meer, Musik, Bewegung [10](#)  
Negative Nachrichten im Zaum halten [05](#)  
Niederlage eingestehen [24](#)  
Nicht alle Nachrichten über Massaker und Kriege lesen [05](#)  
**Öffnen** [02](#), [03](#)  
**Pause machen** [10](#), [20](#)  
Perfektionismus überwinden [39](#)

Perspektive des Gelingens [01](#)  
Pflanzenadoption [08](#)  
Positives vergegenwärtigen [38](#)  
Rätsel, Freude am - lösen, [37](#)  
Rahmenbedingungen zum Fühlen schaffen [02](#)  
Rahmenbedingungen für neue Wege richtig einschätzen [29](#)  
Realität annehmen, wahrnehmen, sehen (Welzer) [39](#)  
Rennradfahren zu Rockmusik [02](#)  
Scheitern auch als Chance sehen [14](#)  
Schlimmeres vergegenwärtigen (schon gehts mir besser, hier Sisyphos) [26](#)  
Schönes, Angenehmes tun [09](#)  
Schwachsinn ausblenden [13](#)  
Schwarz-weiß-denken aufbrechen [14](#)  
**Schwimmen** [20](#), [23](#)  
Selbsterfahrung durch spielerische Interaktion führen und geführt werden [22](#)  
Selbstfürsorge [09](#)  
Sich selbst etwas Gutes tun [38](#)  
Sich selbst nicht vernachlässigen [38](#)  
**Sich ausdrücken** [03](#), [08](#)  
Sich mitteilen [38](#)  
Spaß haben [20](#)  
Spaziergang [02](#) allein im Wald  
**Spielen** [20](#), [22](#)  
Sport [10](#)  
Starke Motive [36](#)  
Stille und in die Nacht starren mit Rotwein und Kerze [27](#)  
Tagebuch [02](#)  
Tanzen in der Küche [02](#)  
**Trotz** [10](#), [23](#)  
Tagebuch [02](#)  
Transformation, auf - setzen [15](#)  
Trauer mehr Raum geben [10](#)  
Übermütig sein [20](#)  
Veränderbarkeit vergegenwärtigen [07](#)  
Veränderungswille [21](#)  
Vertrauenswürdige Person anrufen [38](#)  
Von sich aus, aus Überzeugung handeln [31](#)  
Vorbilder(n), an - ein Beispiel nehmen [07](#)  
Vorhaben realistisch einschätzen [02](#)  
Waldspaziergang [02](#)  
Wandern [09](#),  
Wasser [23](#) (immer wieder Wasser ...)  
Weltweites Engagement von vielen vergegenwärtigen [10](#)  
Widersetzen: konstruktiv und kreativ dem Frust widersetzen [19](#)  
Wirgefühle (weltweites) [10](#)  
Wut, die Kraft des Trotzes [10](#)  
**Zeit nehmen** [29](#), [37](#)  
Zulassen (Gefühle) [02](#)  
**Zusammenhalt im Team** [35](#), [36](#)  
Zwischenmenschliche Kontakte [07](#)