

# Reaktionsflexibilität

Franz Sedlak

Reaktionsflexibilität bringt zum Ausdruck, dass zwar die Präferenz für die eine oder andere Reaktionsform bestehen mag, aber prinzipiell auf der Klaviatur aller Möglichkeiten gespielt werden kann. Welche Möglichkeiten gibt es, auf bestimmte Situationen, z.B. Frustrationen, zu reagieren? Der schon rund sieben Jahrzehnte alte Picture-Frustration-Test von Rosenzweig nennt z.B.

- 1) die aggressive Reaktion nach außen (extrapunitiv);
- 2) die aggressive Reaktion nach innen (intropunitiv; Selbstbeschuldigung, depressives Muster);
- 3) Leugnung der Enttäuschung (impunitiv; wegschauen, ausweichen, darüber Späße machen, verniedlichen);
- 4) die Fixierung auf den entstandenen Schaden (obstacle dominance);
- 5) die Lösungsfokussierung.

Ein Beispiel: Ein knapp vorbeifahrendes Auto bespritzt die am Gehsteigrand stehende Person mit schmutzigem Regenwasser und hinterlässt auf dem hellen Mantel einen deutlichen handtellergroßen Fleck.

- 1) wäre die Beschimpfung des „Bespritzers“. Eine sinnvolle Reaktion, wenn man bedenkt, dass manche Menschen ihr Fehlverhalten erst nach einem deutlichen Feedback bemerken. Schweigendes Dulden, „Hinunterschlucken“ des Ärgers gibt der Ärgernis verursachenden Person keinen Orientierungshinweis, extrapunitives Verhalten schon, es ist auch unter psychohygienischem Gesichtspunkt wertvoll, wenn es darum geht, die aufgestaute Wut wieder los zu werden. Negativ ist diese außengerichtete Reaktion, wenn die eigene Wirkung auf andere unreflektiert bleibt oder die Aggression unverhältnismäßig ist.
- 2) Die Selbstbeschuldigung („Was muss ich auch so blöd am Rand stehen!“) ist eine schlechte Möglichkeit, wenn sie dazu eingesetzt wird, der konfliktklärenden Begegnung auszuweichen; wenn der Fehler nur bei sich selbst gesucht wird. Intropunitives Reagieren ist dann konstruktiv, wenn man der eigenen Problem-perspektive ein kritisches Bewusstsein entgegensetzt und den möglichen Balken im eigenen Auge wahrnimmt, statt den Splitter im Auge des anderen zu beklagen.
- 3) Tatsächlich kann das Verniedlichen („Es ist ja nur ein kleiner Fleck!“) einen positiven Kern beinhalten. Bekanntlich sind die Gefühle nicht isolierte Erlebnisweisen, sondern hängen davon ab, welches Gewicht und welche Deutung wir einer bestimmten Situation geben. Manchmal sollten wir überprüfen, ob die Gewichte richtig sind oder nachgeeicht werden müssten. Denn Bagatellisieren ist keine Lösung, Dramatisierung aber auch nicht.
- 4) Eine Problembetonung lässt Lösungen keinen Platz, ist aber wichtig, wenn Verdrängung zu befürchten ist.

Hingegen ist 5) die Suche nach sofortiger Behebung des Schadens in bestimmten Situationen das Gebot der Stunde.

Frustrationstoleranz ist gut, Reaktionsflexibilität ist besser!

