



Reaktanz und Resilienz

Ängste

- *„Werde ich das schaffen?“*
- *„Soll ich sagen, dass ich die Hausaufgaben nicht gemacht habe?“*
- *„Was sagen meine Eltern, wenn ich in Mathe schon wieder eine 5 bringe?“*
- *„Soll ich sagen, dass ich von Kevin gemobbt werde?“*
- *„Ich traue mich nicht das zu sagen.“*
- *„Ich lerne und lerne und lerne und schaffe es doch nicht.“*

Was drückt das aus?

Eine hohe **Erregung** über **empfundene**

- Belastungen und Anforderungen
- Ohnmacht und Ausgeliefertsein
- Unmündigkeit und Freiheitsberaubung
- Ungerechtigkeit und Intransparenz
- Anpassungs- und Änderungszumutungen
- Kontrolle und Beobachtung

Reaktanz

- ist ein **motivationaler Erregungszustand** mit dem Ziel, eine bedrohte oder abnehmende oder gänzlich eliminierte Freiheit wiederherzustellen
- wird durch psychischen Druck (z.B. schwierige Mitschüler, anspruchsvolle Lehrer, unter Beobachtung sein, Leistungsdruck) oder die Einschränkung von Freiheitsspielräumen (z.B. Pflichten) ausgelöst
- ist nicht das ausgelöste Verhalten, sondern die zugrunde liegende Motivation oder Einstellung

Reaktanz

Reaktanz ist umso stärker,

- je mehr Freiheiten bedroht sind
- je wichtiger die bedrohte Freiheit ist
- je stärker die Freiheitsbedrohung ist

Reaktanzverhalten

- ... ist eine recht komplexe Abwehrreaktion als Widerstand gegen äußere oder innere Einschränkungen oder eine Reaktion zur Wiederherstellung der Freiheiten
- ... als Abwehrreaktion kann durch kognitive Verarbeitungsstrategien (Aufwertung/Abwertung) bis zu aggressivem Verhalten geschehen

Reaktanzstrategien

- Direkte Wiederherstellung der Freiheit durch entsprechende Verhaltensaktionen
- Indirekte Wiederherstellung der Freiheit durch Ausführung einer Verhaltensweise, die der verlorenen möglichst ähnlich ist
- Aggression gegen Personen oder unbelebte reaktanz erzeugende Freiheitseinenger (Ventilfunktion)
- Attraktivitätsveränderungen indem die verlorene Freiheit in ihrer Attraktivität abgewertet wird
- Delay- oder Sleeper-Effect indem die Reaktanz gespeichert wird, bis sich die Möglichkeit ergibt, die verlorene Freiheit wieder herzustellen

Integration der Theorie der erlernten Hilflosigkeit (Seligman, 1975)

- Durch fortgesetzte Freiheitseinengung kommt es nach anfänglichen Widerstandsreaktionen mangels Kontrollerlebens zum Gefühl der Hilflosigkeit und passivem Verhalten
- Bei Misserfolgserlebnissen zeigen Personen mit hohem Selbstwert Reaktanz, solche mit niedrigem Selbstwert dagegen Hilflosigkeit

Die „Schuldigen“

- Personen (Lehrer, Eltern, Mitschüler, ...)
- System (Leistungsgesellschaft, Zeugnis, Berufsaussichten, numerus clausus...)
- Selbst (fehlender Mut, fehlende Begabung, Faulheit, erkannte Defizite, Persönlichkeitsstruktur, ...)

Resilienz als beste Vorbereitung auf Reaktanz

- Unter Resilienz versteht man die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen
- Resilienz zeigt sich im Willen zu überleben und der Disziplin, Herausforderungen anzunehmen
- Während der eine Rückschläge locker wegsteckt, aus Krisen sogar gestärkt hervorgeht, berappeln sich andere nur mühsam
- Resilienz führt dazu, dass Sie am Morgen im Spiegel Ihr fröhliches und kein verbittertes, trauriges oder zorniges Ich sehen (Doubek)

Resilienz ist die Fähigkeit,

- Widerstand zu leisten gegen Angriffe, Schicksalsschläge, Erkrankungen, Anfeindungen, Verleumdungen, ...
- jeden Tag neu aufzustehen
- den Blick auf das Gute im Schlechten zu richten
- sich zu erholen und Energiequellen zu erschließen, die fähig machen aktiv zu werden

6 Faktoren für gute Resilienz

1 Optimismus

Eine optimistische Lebenseinstellung ist das wichtigste Merkmal der Resilienz: Krisen werden nicht als unüberwindliches Hindernis gesehen. Optimisten erkennen die Realität an, gehen aber davon aus, dass negative Ereignisse grundsätzlich befristet sind, auf deren Verlauf sie Einfluss haben.

2 Akzeptanz

Wenn die Gefühle nach einem schweren Schlag abflauen, wird es Zeit für eine nüchterne Bestandsaufnahme: Was kann ich aus dieser Situation machen? Wer die Lage akzeptiert und sie als Herausforderung versteht, nimmt sein Schicksal wieder selbst in die Hand.

3 Lösungen finden

Schicksalsschläge sind nicht zu beeinflussen. Die Konsequenzen liegen jedoch bei jedem selbst. Welche potentiellen Lösungen gibt es für den Konflikt? Wie bekomme ich wieder Kontrolle über die Situation? Was sind meine Ziele? Wie gehe ich mit dem Stress um, der Krisen begleitet?

6 Faktoren für gute Resilienz

4 Die Opferrolle verlassen

Auch resiliente Menschen sind vor der Opferrolle nicht gefeit. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen jedoch, anders über die Situation zu denken. Wer das Gefühl hat, wieder selbst am Ruder zu sein, fühlt sich nicht als Marionette und denkt in die Zukunft.

5 Verantwortung übernehmen

Sich immer den Schwarzen Peter zuzuschieben ist kontraproduktiv. Wer den eigenen Anteil an der Krise realistisch einschätzt und zugleich analysiert, welche äußeren Umstände zu den Problemen geführt haben, ist schneller über den Berg. Unfallopfer, die mit ihrem Schicksal hadern, erholen sich langsamer als Patienten, die glauben, nicht oder nicht ausschließlich schuld zu sein.

6 Netzwerke bilden

Widerstandsfähige Menschen versuchen gar nicht erst, ihre Probleme im Alleingang zu lösen. Sie suchen Ansprechpartner, die nicht nur Sprüche klopfen (Anderen geht's noch schlimmer!), sondern effektiv weiterhelfen können.

Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen

Nur wer Frustrationen erfährt, lernt

- die Befriedigung seiner Bedürfnisse aufzuschieben
- dass Probleme „normal“ und Lerngelegenheiten sind
- dass Frustrationen notwendig und nützlich sind

Das Gute am Schlechten

- zeigt mir meine Schwächen und Stärken
- eröffnet mir einen Blick auf die Realität, auf Potenziale und Risiken
- motiviert mich, aktiv zu werden
- fordert mich auf zur Kooperation
- leitet mich an, überlegt an die Sache heranzugehen

Resilienzstrategien

1. Standhalten und Weitergehen:
Ressourcen sehen und nutzen
2. Das **Verhaltensmuster** unterbrechen
3. Die **Perspektive** wechseln
4. In die **Angst** hineingehen - Ängste aussprechen, imaginieren und nutzen

big five - angeborene Persönlichkeitsdimensionen:

- **Extraversion:** gesellig, humorvoll, optimistisch, lebhaft, schweigsam, zurückhaltend, verschlossen, temperamentvoll
- **Soziale Verträglichkeit:** bescheiden, hilfsbereit, aufrichtig, warmherzig, rücksichtsvoll, altruistisch, mitfühlend, wohlwollend, kooperativ, gutmütig, ehrlich
- **Gewissenhaftigkeit:** hart arbeitend, sorgfältig, ordentlich zuverlässig, gewissenhaft, fleißig, pflichtbewusst, pünktlich
- **Neurotizismus:** verlegen, nervös, traurig, ängstlich, verletzlich, launenhaft, unsicher
- **Intellekt:** gebildet, wissbegierig, phantasievoll, intelligent, schlagfertig, einfallreich, scharfsinnig, interessiert, kreativ