

# *Widerstandskraft*

...als Momentum in der Entwicklung von Kindern, Jugendlichen,  
Familien.

Rottweil, Kindertagung der MEG, 2.11.2024

Barbara Nigitz-Arch, Dipl.Päd.

# Reaktanz – eine Art von Motivation

„Ich setze mich sehr gerne zwischen Stühle.  
Ich säge an dem Ast, auf dem wir sitzen.  
Ich gehe durch die Gärten der Gefühle,  
die tot sind  
und bepflanze sie mit Witzen.“

Erich Kästner, aus „Kurzgefasster Lebenslauf“, aus dem Lyrikband: Aus seiner kleinen Versfabrik, dtv zweisprachig

## ***Reaktanz***

eine Art der Motivation

**zu Gunsten**

des

**WIEDERERLANGENS**

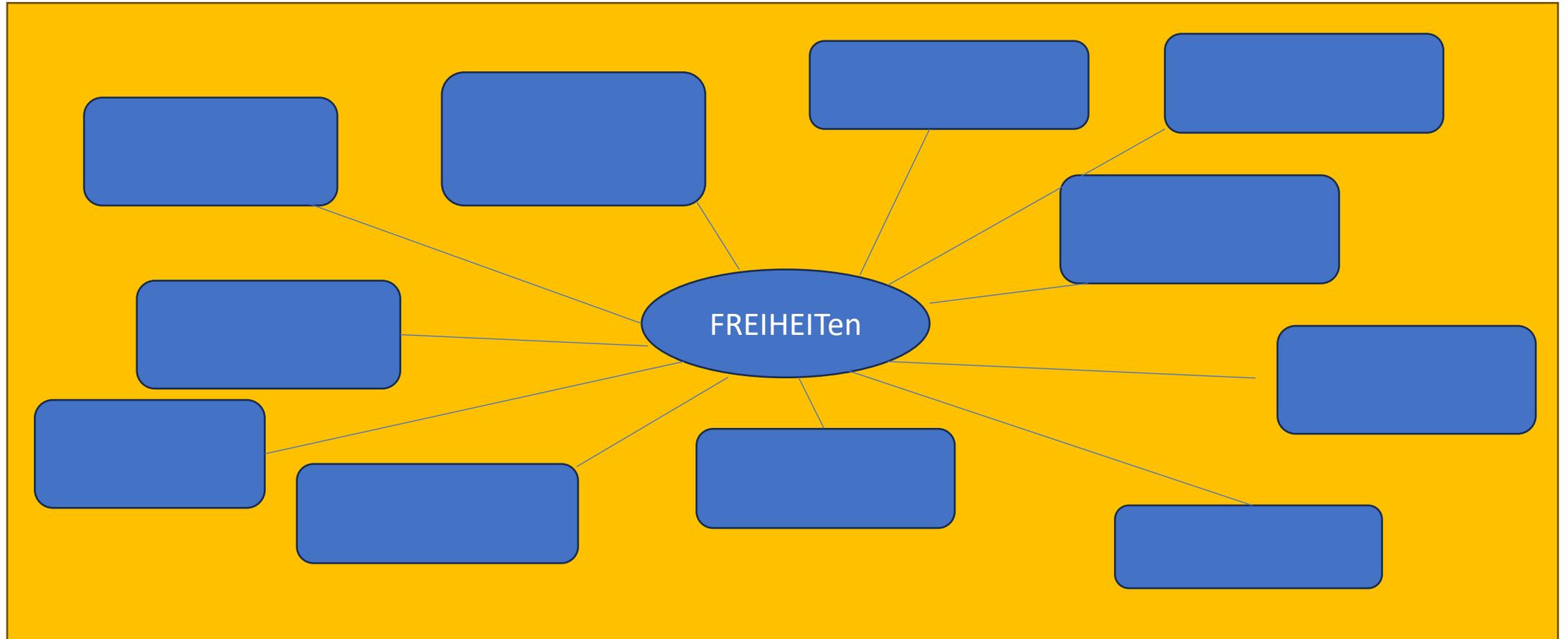
**von verlorener oder als bedroht empfundener Freiheit**

# Zu Gunsten...

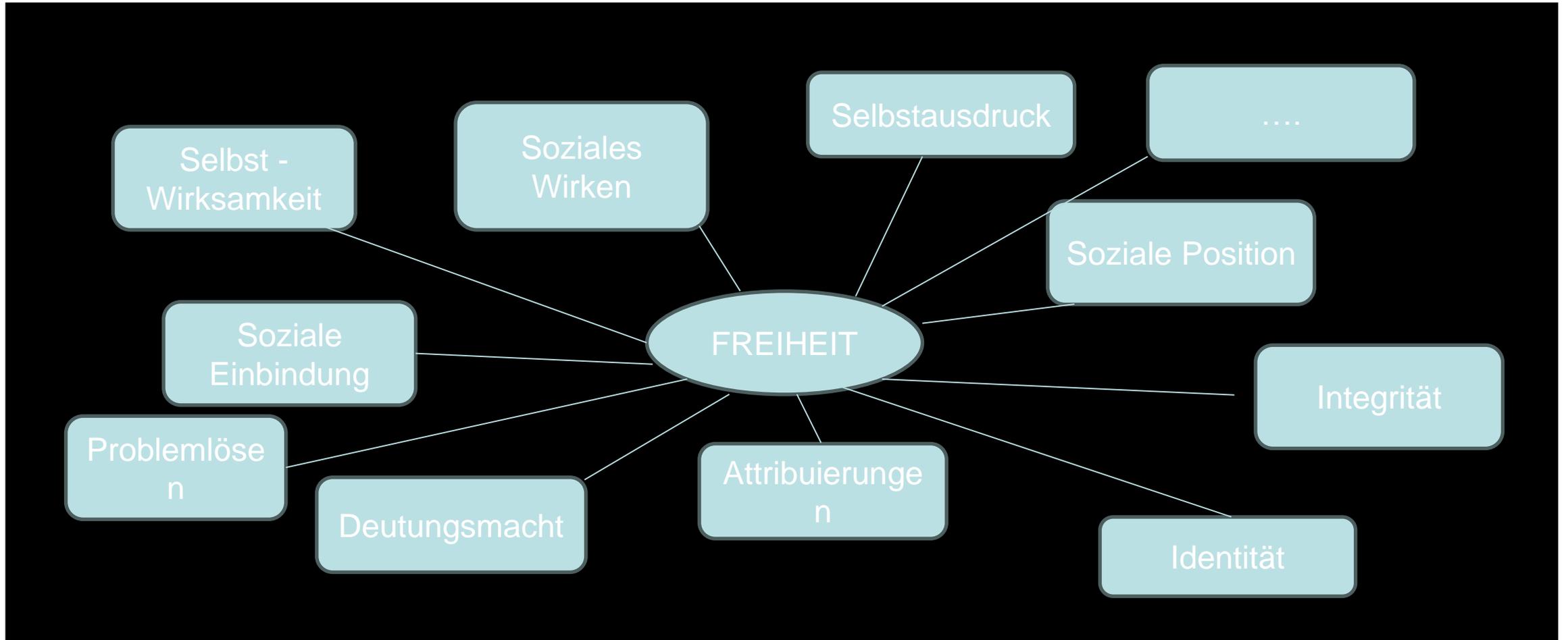
**Was man zu verstehen  
gelernt hat, fürchtet man  
nicht mehr.**

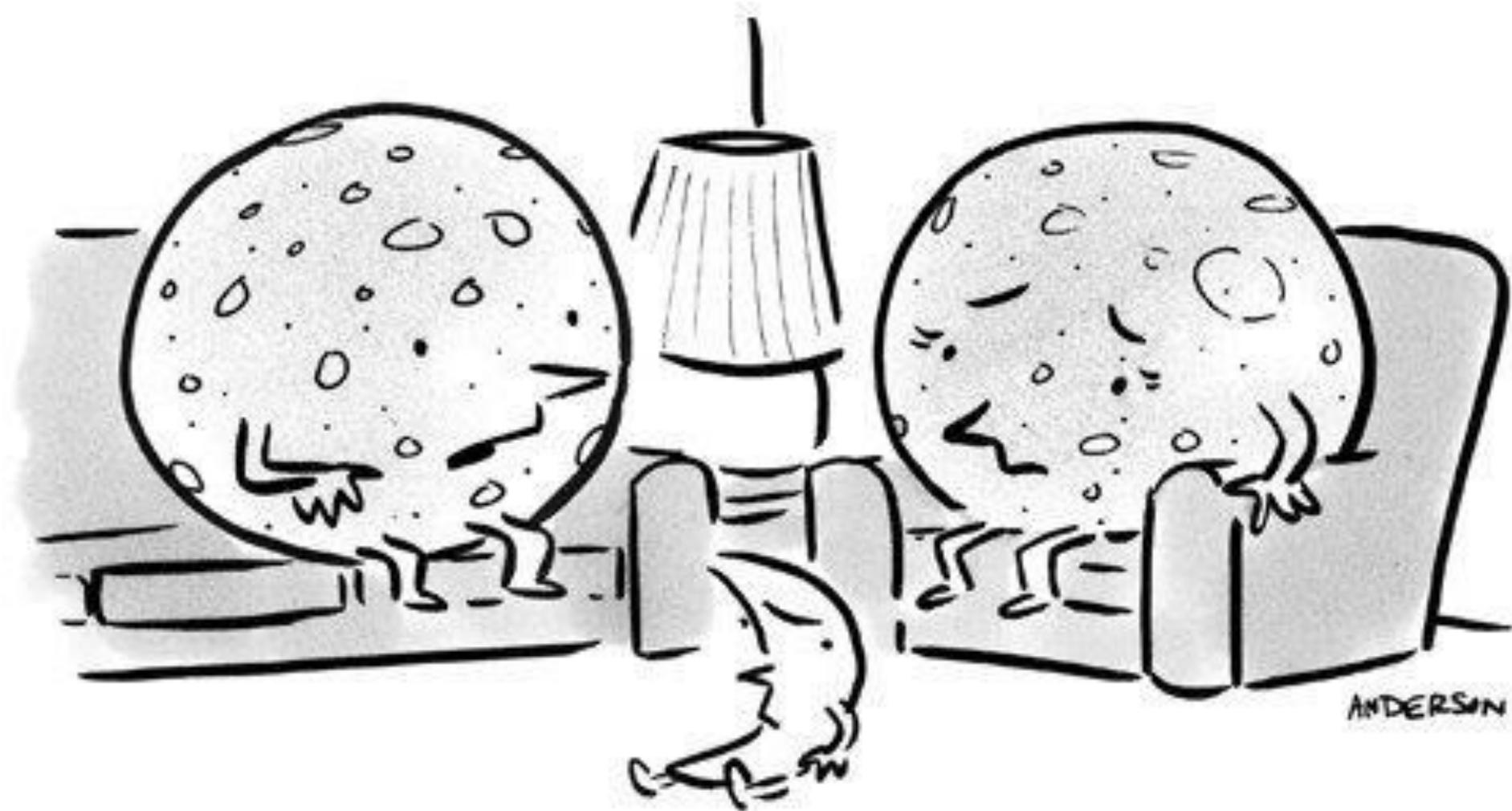
Marie Curie  
1867-1934  
französische Chemikerin,  
Physikerin und Nobelpreisträgerin

# *Welche* Freiheiten wollen wiedererlangt werden?



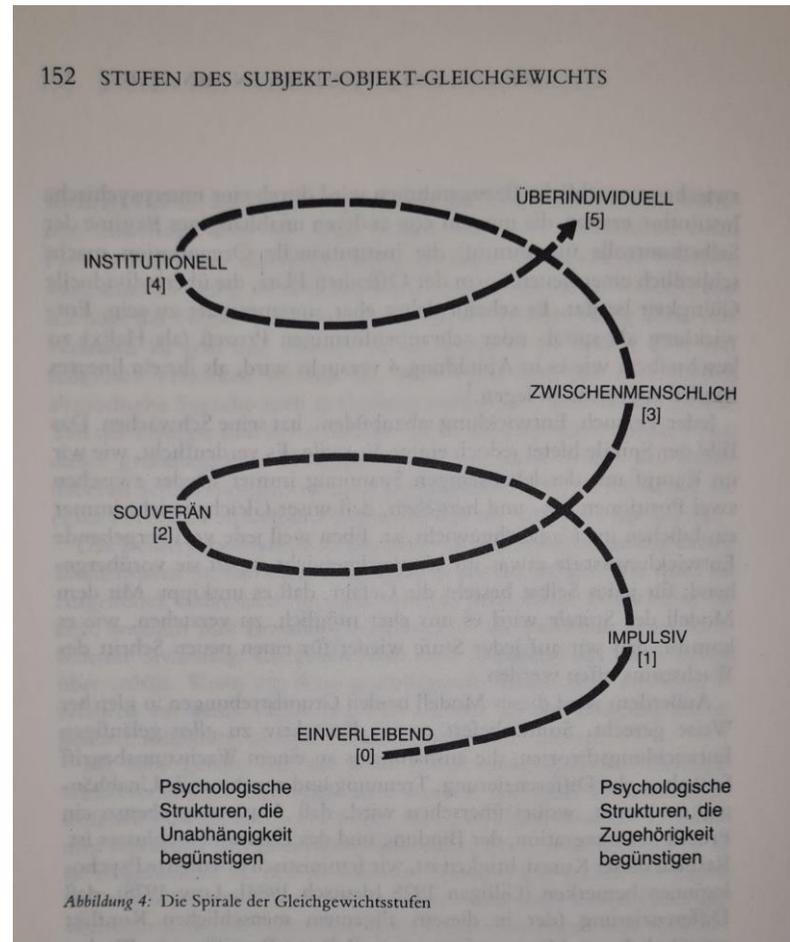
# Welche Freiheiten wollen wiedererlangt werden?





"Don't worry, it's just a phase."

# Entwicklung vor einbindenden Kulturen



Robert Kegan  
Entwicklungsstufen des  
Selbst

# lifespan

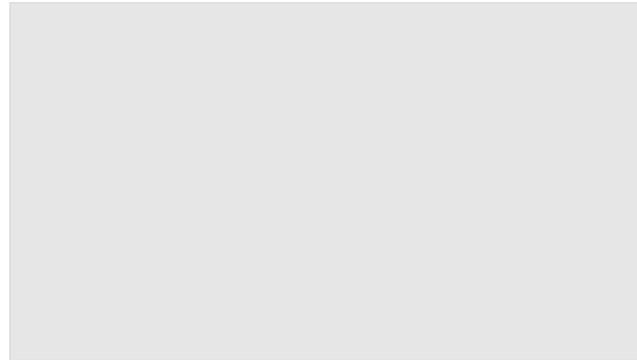
- Petzold Die Psychologie der Lebensspanne
- Kegan Entwicklungsstufen des Selbst
- Modell von Lernen und Entwicklung

(nach G.Kettl, Ried/Innkreis 2000)



# Reaktanzphänomene sind Bewältigungsstrategien

*Vielfältige, variable und kreative Performanzen....*



.... auf der Basis psychophysiologischer Erregung und performativer Aktivierung

## performative Ausdrucksformen von Reaktanz (Reaktanzeffekte)

- Direkte Wiederherstellung von Freiheit
  - Indirekte Wiederherstellung von Freiheit
  - Aggression
  - Kognitive Um-Deutung
- 
- Was geschieht mit der physiologischen Aktivierung, wenn die Freiheitswiedererlangung nicht gelingt?  
Resignation

Das Nein

Das ich endlich sagen will ist

100 mal gedacht

Still formuliert und

Nie ausgesprochen

Es brennt mir im Magen,

Nimmt mir den Atem,

Wird zwischen meinen Zähnen zermalmt und

Verlässt als freundliches

Ja

Meinen Mund.

Woraus nährt sich die Intensität von Reaktanz?  
(Reaktanzstärke)



*Kraft*

- Kontrollüberzeugungen einer Person  
(Selbstwirksamkeitserwartung)
- Bedeutung des gefährdeten Freiheitsraumes
- Umfang des zu verlierenden Freiheitsspielraumes
- Folgewirkungen der Einschränkung

... die Kraft  
anerkennen ...

Generalisierung

Implikation

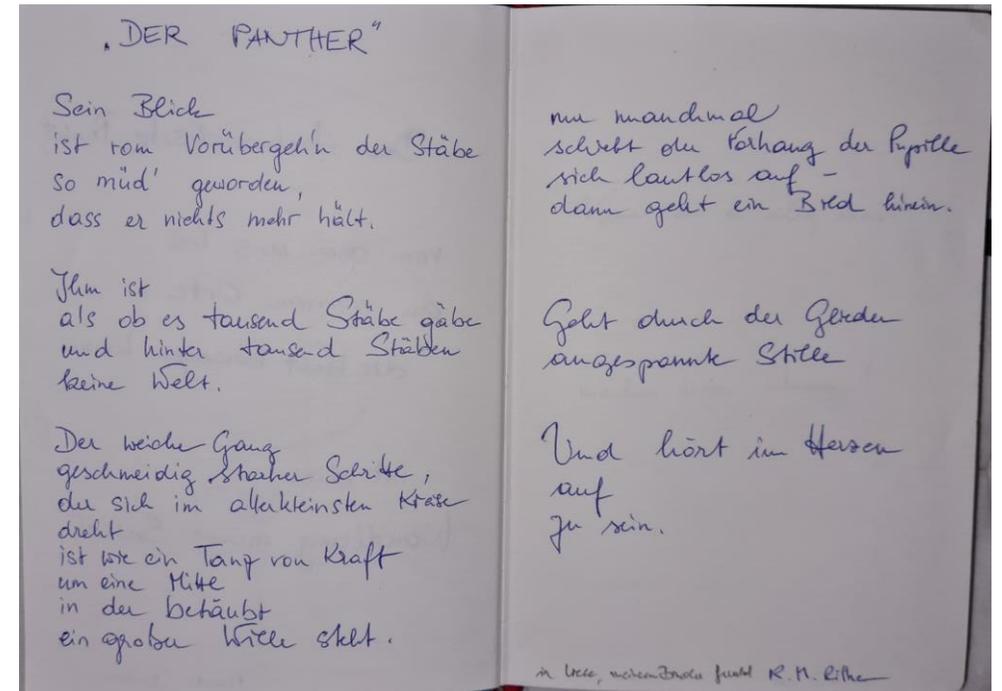
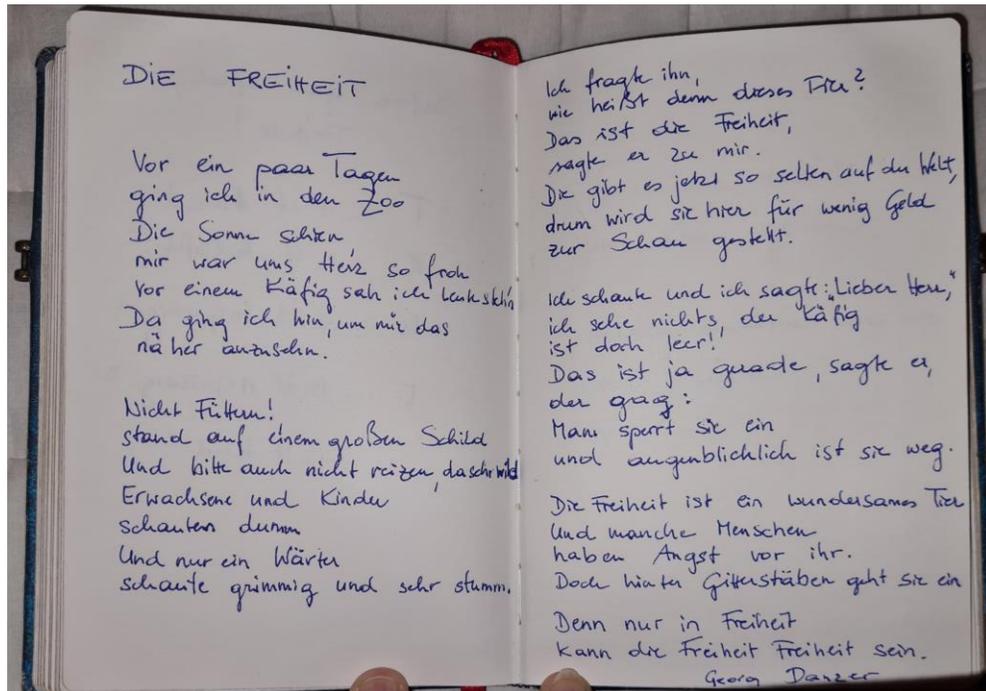
Ähnlichkeit der Alternativen

Selbst – attribuierte Sachkompetenz

Vorwarnung

Stellvertretung (vicarious reactance)

## Ein paar Gedanken zu „Freiheit“



Franz Fühmann

## Lob des Ungehorsams

Sie waren sieben Geißlein  
und durften überall reinschaun,  
nur nicht in den Uhrenkasten,  
das könnte die Uhr verderben,  
hatte die Mutter gesagt.

Es waren sechs artige Geißlein,  
die wollten überall reinschaun,  
nur nicht in den Uhrenkasten,  
das könnte die Uhr verderben,  
hatte die Mutter gesagt.

Es war ein unfolgsames Geißlein,  
das wollte überall reinschaun,  
auch in den Uhrenkasten,  
da hat es die Uhr verdorben,  
wie es die Mutter gesagt.

Dann kam der böse Wolf.

Es waren sechs artige Geißlein,  
die versteckten sich, als der Wolf kam,  
unterm Tisch, unterm Bett, unterm Sessel  
und keines im Uhrenkasten,  
sie alle fraß der Wolf.

Es war ein unartiges Geißlein,  
das sprang in den Uhrenkasten,  
es wußte, daß er hohl war,  
dort hat's der Wolf nicht gefunden,  
so ist es am Leben geblieben.

Da war Mutter Geiß aber froh.

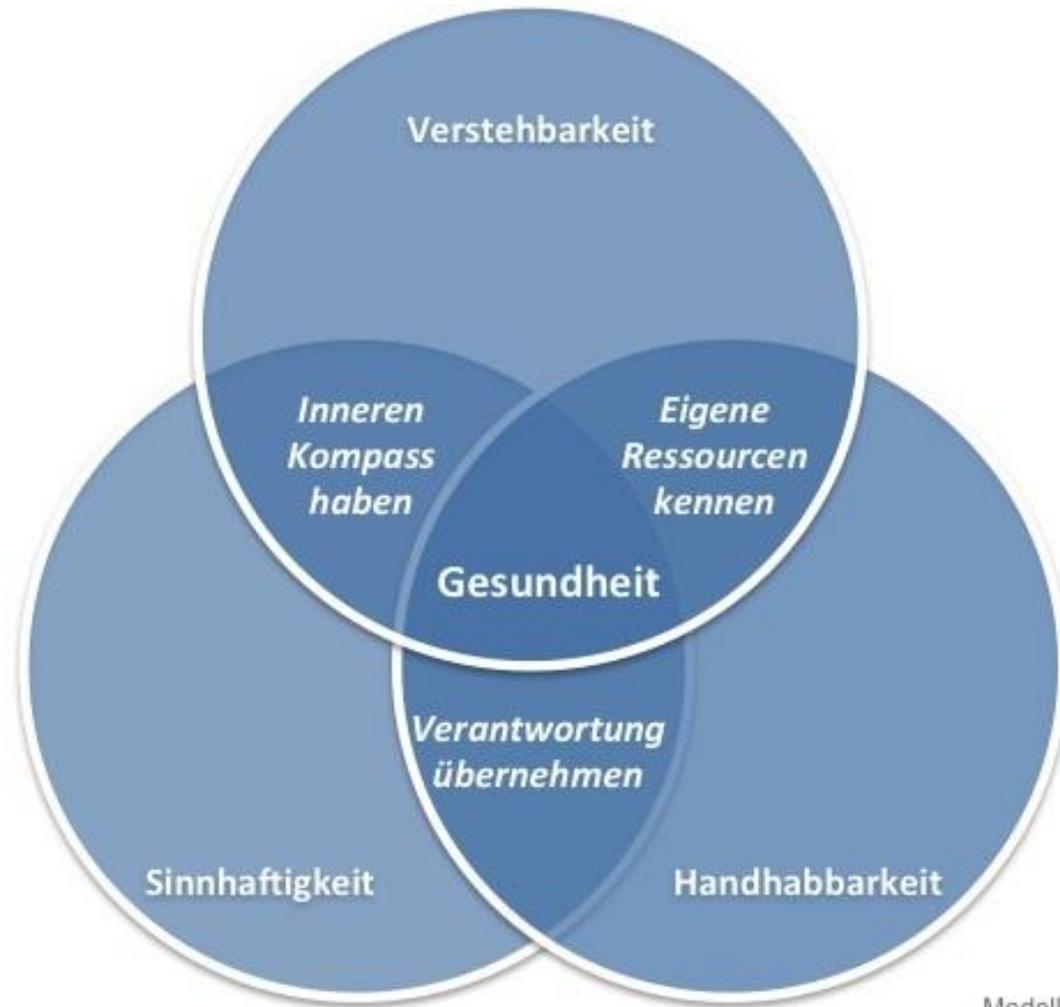


Die Haltung des Nachvollzugs....

Im Nein. Im Ja.

In Würdigung von Geneigtheit und  
Distanznahme.

Mit Interesse, respektvoller Distanz  
und annehmender Akzeptanz Gast  
sein in der Wirklichkeit des Anderen.



Modell:  
Erweiterung von C. Rasmussen auf Basis von  
Salutogenese nach A. Antonovsky

- **Salutogenese - Konzept**

Kompetenzorientierung

Ressourcen

Kreativität im

Problemlösungsprozess

wording



# SPRACHBILDER

*LICHT AM ENDE DES TUNNELS  
AUF WOLKEN SCHWEBEN  
MIT DEM RÜCKEN ZUR WAND  
ETWAS LIEGT MIR IM MAGEN  
EIN EIGENTOR SCHIESSEN  
EINEN RUCKSACK TRAGEN  
AUF HÄNDEN TRAGEN  
AUF GUTEM BODEN*

*JEMANDEN BEIM WORT NEHMEN  
IM BILDE SEIN*

# JUGEND

Es ist der Lebensabschnitt, in dem wir wie in keinem  
anderen  
Risiken eingehen, neue Herausforderungen suchen und  
uns Gleichaltrigen anschließen. Und all das nur, weil  
unser präfrontaler Kortex noch nicht ausgereift ist!

*Robert Sapolsky, 2017*

Einige Forscher glauben sogar, dass die Amygdala die Arbeit des Stirnlappens teilweise übernimmt. Die Entscheidungen, die das Teenagergehirn treffen muss, sind daher alles andere als vernunftorientiert.



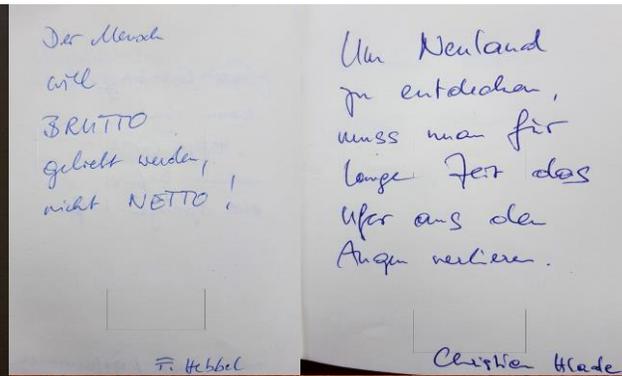
## Würdigung

*....der präfrontale Cortex – kurz PFC – immer wieder im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit, Nachdenken, Entscheidung und Planung genannt und gilt als Sitz der Persönlichkeit. Bei solch gewichtigen Funktionen wundert es nicht, dass der PFC die Struktur im menschlichen Hirn ist, die am meisten Zeit für ihre Entwicklung braucht: bis zu 25 Jahre dauert es, bis er völlig ausgereift ist.*

Im jugendlichen Gehirn wird das Schlafhormon Melatonin mit bis zu zwei Stunden Verspätung ausgeschüttet – deshalb kommen die Teenies abends so schwer ins Bett – und sind morgens noch schwerer wieder herauszubekommen.

# Perspektiven schaffen = Nachsicht, Zuversicht, Trösten, Ermutigen

- Wahr – Nehmen und Gewähr - Werden



*Mit dem Kooperationsaufbau*

## **Interesse**

**.. uns einladen zu lassen in Räume, an deren Schwellen aus guten Gründen der eine oder andere Türsteher wacht...**



## Die eigene Standfestigkeit pflegen...



- Lass dich testen und prüfen!
- Signalisiere, dass dich so schnell nichts „umwirft“.
- Signalisiere, dass du empfindsam bist.
- Signalisiere, dass du gut im Nehmen bist.
- Signalisiere Klarheit, Wertschätzung und Entscheidungskraft.
- Signalisiere, dass du deine Grenzen kennst und anerkennt.
- Signalisiere, dass du nicht Alles kannst, aber doch Einiges!
- Signalisiere, dass du dein Gegenüber magst.



# Kontakt



- Innere und äußere Haltungen:
  - One-Down versus One-Up  
(Analoge **und** digitale Kommunikation beachten –  
Respektvoll-distanzierte Erwachsenen-Haltung)
  - Yes-Set oder No-Set
  - Anerkennung und Wertschätzung
- Echtheit, Glaubwürdigkeit, Authentizität

# Widerstand als Ressource

Reaktanz ist eine motivationale Kraft,  
verlorene (emotionale, kognitive, soziale) Balance und Freiheitsräume  
wiederzuerlangen.





# Wir sind Modell!

- für den Umgang mit sich selbst und den Anderen
  - für Achtsamkeit
  - für Selbstregulation und Handeln
  - für den Umgang mit Ressourcen und Verletzlichkeiten
  - für Geduld und Gelassenheit
  - für Zuversicht
  - für Differenz, Variabilität und Toleranz
  - für Kommunikation
  - im Ausdruck von Respekt und Wertschätzung
  - in Einstellungen und Haltungen
- Modelle werden angenommen oder abgelehnt.**

## Credits:

Peter Turrini: „Ein paar Schritte zurück“ – Gedichte 1980, Suhrkamp

Verweigerung – Umgang mit kritischen Therapiesituationen: R. Fisch, J. Weakland, L. Segal: „Strategien der Veränderung“, Vlg. Klett-Cotta;  
ISBN3-608-953580-2

Aufsatz v. Max Friedrich „Pubertät als Schule der Verweigerung“ in:  
Földy/Heidach (Hg.): „Die Kultur der Verweigerung – das konstruktive Nein“, Böhlau Verlag, Wien 2000; ISBN 3-205-99098-6

Kinder nehmen alles wortwörtlich – Erst Erwachsene erkennen die Bedeutung von Metaphern: Gerald Winer et al.: Journal of Psycholinguistic Research 2001

Robert Kegan: Die Entwicklungsstufen des Selbst, Kindt – Verlag, ISBN3-925412-00-x  
Robert Sapolsky: Gewalt und Mitgefühl, Carl Hanser Verlag, **ISBN-13:** 978-3446256729

Nigitz-Arch, B (2023): Psychologische Reaktanz – eine sozialpsychologische Referenztheorie für Integrative Supervision, fpi – Publikationen Ausgabe 08/2023 ([www.fpi-publikationen.de/supervision](http://www.fpi-publikationen.de/supervision)) – dort die gesamte weitere Literaturliste zum Thema Reaktanz

# Barbara Nigitz-Arch

Dipl.Päd., Sonderpädagogin

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, klinische Hypnose,  
hypnosystemische Konzepte)

Supervisorin

Fraham 22, 5164 Seeham

Praxisgemeinschaft TOP5, 5020 Salzburg, Franz Josef Str. 19/5

0043/660/468 29 29

[barbara@nigitz-arch.at](mailto:barbara@nigitz-arch.at)

[www.nigitz-arch.at](http://www.nigitz-arch.at)



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!