Carmen Thomas

Reaktanz

Blindwiderstand erkennen und umnutzen

7 Schlüssel für ein besseres Miteinander

adeo

Leseprobe

PROLOG

EIN FELDVERSUCH IN SACHEN REAKTANZ

Von Karoline Kuhn, Programmleiterin des adeo-Verlags

Während ich mit Carmen Thomas an dem vorliegenden Buch arbeitete, bereitete das adeo-Verlagsteam eine extrem schwierige Pressekonferenz vor. Der Autor, dessen Buch in der Pressekonferenz vorgestellt werden sollte, ist sehr umstritten. Bei der Pressekonferenz war daher zu erwarten, dass ihm von Seiten der Journalist-inn-en eine feindselige Stimmung entgegenschlagen würde. Ebenso erwartbar: unfaire Fragen und nachfolgend eine von Vorurteilen gefärbte Berichterstattung. Das Team fragte sich: Wie lässt sich diese Pressekonferenz so gestalten, dass d[illegible] Autor zumindest eine faire Chance erhält?

Da uns schon ein wenig über die Macht der Rea[illegible]nz und die Möglichkeiten zum Umnutzen bekannt war, wur[illegible] Carmen Thomas um Rat gebeten. Die Bet[illegible]igten b[illegible]men Herausforderndes zu hören: „Die Sitzord[illegible]ng ä[illegible]ern: k[illegible]n

Podium, einfach drei normale Stühle. Barrierefrei und ohne Abgrenzung, um die Reaktanz zu senken. Autor und adeo-Team von Anfang an mit den Medienleuten auf Augenhöhe. Die Stühle für die Presse halbkreisförmig anordnen statt in geraden Reihen. Ohne lange Vorreden loslegen und vor allem ohne den Versuch, die Journalist-inn-en mit gefakt-vorbereiteten Antworten zu steuern oder zu manipulieren. Das macht nur reaktant. Stattdessen gleich zu Anfang alle Anwesenden bitten, sich in einer kurzen Runde mit Namen und Funktion vorzustellen und eine erste Frage an den Autor zu nennen. Die Fragen nacheinander beantworten. So entsteht ein ernstnehmendes Klima auf beiden Seiten. Und wer nicht anonym im Raum ist, verhält sich anders, inklusive Beißhemmung.“

„Ach du Schreck“, dachte das Team. „Kann das funktionieren – bei 60, 70 Leuten? Das dauert doch viel zu lange! Und was, wenn das Ganze völlig aus dem Ruder läuft?“

Doch dann geschah Verblüffendes: Alle Journalist-inn-en spielten nach kurzem Erstaunen bereitwillig mit, und es war spürbar, wie sich die Stimmung im Raum dank des unbewöhnlichen Settings positiv veränderte. Es gab viele kluge Fragen und keine einzige gemeine. Ehe entspann sich ein

von Respekt und Offenheit geprägter Dialog zwischen Autor und Journalisten. Die vorab befürchteten Reaktanz-Reaktionen blieben einfach aus.

Noch positiver überrascht als der Autor und das adeo-Team waren manche Journalisten. Von denen spiegelten hinterher mehrere „altgediente Recken“ beeindruckt, dass sie so eine Pressekonferenz ja noch nie erlebt hätten.

Wer vorher noch nicht 100 % überzeugt von Carmen Thomas‘ Erkenntnissen rund um die Kraft der Reaktanz und vom handfesten Nutzen ihrer praxiserprobten Werkzeuge für ein besseres Miteinander war, wurde hier auf äußerst beeindruckende Weise eines Besseren belehrt.

EINFÜHRUNG

REAKTANZ, WAS IST DENN DAS?

Dieses Buch handelt von einer großen Entdeckung f mein persönliches und berufliches Lebe von d Kraft der Reaktanz.

cep

„Wie bitte?“, fragen Sie jetzt vielleicht: „Ach näää, Reaktanz, was soll das denn schon wieder sein?“ Und echt schlimm ist ja, dass das gerade mir passiert: mich in ein Phänomen zu verlieben, das auf ein so befremdliches Fachwort hört. Denn zu meinen Markenzeichen im Radio gehörte stets, dass ich Expertinnen und Experten konsequent fragte: „Können Sie das auch auf Deutsch sagen?“, wenn sie solche Fremdwörter benutzten.

Seit ich die Reaktanz für mich entdeckte, habe ich immer wieder festgestellt, wie lange es allein schon braucht, sich einfach nur das fremde Wort zu merken. Und die deutsche Übersetzung „Blindwiderstand“ ist kaum besser. Widerstand – okay. Aber was soll das „Blind“ denn dabei? Wenn das beides schon so bescheuert-abstrakt heißt, wer kriegt da schon Lust, hinter dieses Phänomen zu schauen?

Das Blöde ist allerdings, dass wirklich neue Dinge, die es bisher noch nicht gab, leider auch neue Begriffe brauchen. Also gibt es ein Problem. Nein. Ein Hoteldirektor brachte mir mal bei: „Probleme? Gibt es hier nicht. Hier existieren nur Lösungsbedarfe.“ Okay. Wie sagte dieser Lehrer im Film „Die Feuerzangenbowle“ doch so schön? „Da stellen mer uns ma janz dumm!“ ... und fangen „janz vorne“ an.

WER HAT SICH DIE REAKTANZ ÜBERHAUPT AUSGEDACHT?

Den Begriff der Reaktanz gibt es als ‚Blindwiderstand' sowohl in der Elektrotechnik als auch in der Psychologie. Unter der psychologischen Seite „versteht man eine komplexe Abwehrreaktion, die als Widerstand gegen äußere oder innere Einschränkungen aufgefasst werden kann. Reaktanz wird in der Regel durch psychischen Druck (emotionale Argumentation, Nötigung, Drohungen,) oder die Einschränkung von Freiheits-Spielräumen (Verbote, Zensur) ausgelöst. Als Reaktanz im eigentlichen Sinne bezeichnet man dabei nicht das ausgelöste Verhalten, sondern die zugrunde liegende Motivation oder Einstellung."

Das heißt, dass die Reaktanz, also der „innere Blindwiderstand", psychologisch dann entsteht, wenn ein Mensch die eigene Entscheidungsfreiheit gefährdet sieht. Inklusive der Tendenz, gegen diese Bedrohung zu rebellieren, ergibt sich daraus eine innere Abwehrhaltung, ein unklarer, also blinder Widerstand gegen Beeinflussungsversuche bis hin zu blockierenden Trotzreaktionen.

DIE REAKTANZ, ALSO DER „INNERE BLIND-WIDERSTAND“, ENTSTEHT DANN, WENN EIN MENSCH DIE EIGENE ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT GEFÄHRDET SIEHT.

Und das legen Menschen buchstäblich ja bereits seit Adam und Eva an den Tag: „Dann legte Gott, der Herr, einen Garten an und brachte den Menschen dorthin. (…) Dann schärfte er ihm ein: ‚Von allen Bäumen im Garten darfst du essen, nur nicht von dem Baum, der dich Gut und Böse erkennen lässt‘“, so heißt es in 1. Mose 2,8-9; 16-17. Und vermutlich ist den meisten noch in Erinnerung, was diese winzige Einschränkung in der Entscheidungsfreiheit und die darauf folgende Reaktanz alles ausgelöst hat.

Irre, dass das bis heute unverändert genau so weiterläuft! Und das von klein auf. Kürzlich traf ich den TV-Moderator und Arzt Eckart von Hirschhausen. Er war der Erste, der auf Anhieb etwas Konkretes zum psychologischen Teil des Themas beizutragen hatte. Den Begriff Reaktanz kenne ich von meiner Frau. Die ist Psychologin. Sie hat mir auch ein illustrierendes Beispiel erzählt: Wenn ein Kind 20 Buntstifte bekommt und ihm