

Menschen brauchen Freiheit – Reaktanz in Zeiten von SARS-CoV-2 und Ausgangssperren

People Need Freedom – Reactance in Times of SARS-CoV-2 and Lockdowns

Christian Arnezeder

Themenschwerpunkt Pandemie – Gesellschaften in der Krise

Zusammenfassung

In Stress- und Belastungssituationen wie einer weltweiten Pandemie können Menschen gelegentlich Verhaltensweisen an den Tag legen, welche auf den ersten Blick irrational und schwer verständlich erscheinen. Sie verschaffen sich ihre Freiheit. Hamsterkäufe, Verschwörungsideologien, bewusstes Risikoverhalten und Impfverweigerung verlangen nach Erklärungen. Psychologische Reaktanz als Reaktion auf bedrohte oder verlorene Freiheiten kann solche liefern. Nach der aktuellen Bekämpfung einer Pandemie empfiehlt sich dringend die theoretische und praktische Aufarbeitung der vorhandenen Erfahrungen und Daten, um sich allfälligen weiteren Gesundheitsbedrohungen gewappnet zu zeigen.

Abstract

In stressful situations such as a global pandemic, people can occasionally display behaviors that appear irrational and difficult to understand. This is how they create their freedom. Occurrences like panic buying, conspiracy theories, conscious risk behavior, and refusal to vaccinate call for explanations. Psychological reactance in response to threatened or lost freedoms can provide them. After the current fight against a pandemic, the theoretical and practical processing of the existing experience and data is strongly recommended in order to be prepared for any further health threats.

wirtschaftlichen Alltag weltweit deutlich verändert und wird sich in das kollektive Gedächtnis der Menschen einschreiben. Was schon einmal möglich war, kann sich aber wiederholen, in dieser oder in einer anderen Form. Um für ein weiteres Mal besser gerüstet zu sein, ob und wann immer in der Zukunft das liegen mag, ist nicht nur die aktuelle Bewältigung der Pandemie ausschlaggebend für das Überleben vieler Menschen, sondern nach dem Abklingen der Pandemie auch die umfassende Aufarbeitung dessen, was geschehen ist und warum.

Neben Art und Weise der Verbreitung des Virus selber erregt die Reaktion von einzelnen Menschen auf die Pandemie verbreitet Aufmerksamkeit. Mit Erstaunen mag man sich fragen, wie manche Menschen die Welt in Krisenzeiten sehen und sich erklären. Den gesundheitspolitischen Maßnahmen des Staates und seiner Behörden schlugen Widerstände in vielfältiger Weise entgegen, Hamsterkäufe anfangs, dann versteckte und offene Treffen und Partys, Verschwörungsideologien und teils gewalttätige Demonstrationen auf der Straße, gar Verleugnung des Virus und der erforderlichen Maßnahmen sowie Verunglimpfung und Verweigerung von Impfungen. Erklärt werden diese Verhaltensweisen im Allgemeinen mit politischen Haltungen vor allem aus dem rechten Bereich, aber auch mit irrationalen Strebungen wie besonders den Verschwörungsideologien (Endrass, Graf & Rossegger, 2021; Lamberty & Imhoff, 2021). Diesen Erklärungsversuchen soll nicht widersprochen werden, aber es lohnt sich doch ein Blick auf ein schon älteres psychologisches Konstrukt, das bislang wenig Anklang im öffentlichen Diskurs gefunden hat, die psychologische Reaktanz.

1. Einleitung

Die Pandemie des Virus SARS-CoV-2 mit seiner Bekämpfung hat den zwischenmenschlichen, politischen und

2. Reaktanz und Freiheit

Kaum jemand aus der Allgemeinbevölkerung oder in den Gesundheitsbehörden hat bisher selber Erfahrungen

mit Pandemiezeiten wie mit SARS-CoV-2 und mit dem konkreten Virus oder könnte auf solche selbst gemachte Erfahrungen zurückgreifen, um sie einzusetzen. Nur einzelne Überlieferungen etwa von der Spanischen Grippe lassen sich nutzbar machen, sind aber von einem anderen Virus und aus anderen Zeiten. Rasche Reaktionen, Improvisation und neue Wege sind gefragt. So wechseln sich öffentliche und eigene Meinungen und Empfehlungen auch ständig ab, je nach Entwicklung und Datenlage, geraten dann schon einmal etwas ungewöhnlich. Ohne Vornahme einer Wertung und ohne Anspruch auf Vollständigkeit folgen kursorisch einige Beispiele für eigenwillige Umgangsweisen, die bereits notorisch erscheinen:

- Der Ursprung des Virus stammt nach Meinung mancher Menschen von Manipulationsversuchen, ob in einem Entweichen aus einem Labor oder in Kontrollbestrebungen von Seiten einzelner Personen, meist von reichen und überall bekannten wie Bill Gates. Solche Ansichten werden entschieden und mit Vehemenz vertreten, selbst wenn sie schon widerlegt sind, und sind einer Argumentation kaum zugänglich.
- In deutschsprachigen Ländern kaufen die Konsumenten vor einem angekündigten Lockdown neben haltbaren Lebensmitteln wie Mehl, Reis oder Nudeln auch Toilettenartikel wie Klopapier in großen Mengen, sodass diese rationiert werden müssen. Sobald sie wieder ausreichend verfügbar sind – oder sowieso immer waren, geht das Interesse an ihnen völlig verloren.
- Geheime oder offene private Treffen werden informell herkömmlich oder über soziale Medien organisiert, obwohl soziale Kontakte im Direktkontakt, vor allem wenn nicht geschützt, der Infektionstreiber schlechthin sind.
- Heftige Diskussionen drehen sich um mögliche Risiken und Schäden von Impfungen gegen SARS-CoV-2 obwohl Wirkungen und Nebenwirkungen sachlich untersucht sind, doch die Frage, ob man sich impfen lässt, die Entscheidung jedes Einzelnen ist und bleibt. Das Risiko des neuen Impfstoffes wird in der Diskussion an der Dauer der Prüfung gemessen, nicht am Ergebnis oder gar an den Eigenschaften eines Impfstoffes, die sich weder bei kurzer noch langer Prüfung verändern.
- Das Tragen oder Abnehmen einer Mund-Nasenschutzmaske oder das gänzliche Unterlassen wird zu einem politischen Statement statt zu einer Infektionsprävention.

Manche Menschen leben also ein anderes Konzept als ein koordiniertes, vernünftiges und planvolles Vorgehen im Umgang mit der Pandemie. Diese Diskrepanz ruft nach Erklärungen. So fühlt man sich auch an das Konzept der psychologischen Reaktanz von Jack W. Brehm

(1929-2009) erinnert, das wie die kognitive Dissonanz oder die erlernte Hilflosigkeit Teil der psychologischen Konsistenztheorien ist und seinen Eingang in die Klinische Psychologie und in die Werbe- und Verkaufspsychologie gefunden hat. Reaktanz ist demnach

- Folge der subjektiv wahrgenommenen Bedrohung oder des Verlustes der individuellen Freiheit,
- entwickelt eine körperlich merkbare Erregung und daraus
- eine Motivation, diese Freiheit wieder zurückzugewinnen,

selbst wenn es sein muss durch nach außen hin weniger rationales Verhalten (Brehm & Brehm, 1981; Miron & Brehm 2006; Rains, 2013). Freiheit versteht sich im Rahmen der Reaktanztheorie als ein Wissen um die Möglichkeit, wählen zu können, wann und wie man sich verhalten will, „to act as they choose“ (Rosenberg & Siegel, 2018). Ist das entgangene Verhalten nicht wichtig oder werden von anerkannten Autoritäten nachvollziehbare Gründe für Einschränkungen ins Treffen gebracht, entsteht weniger wahrscheinlich Reaktanz.

„Reactance – the motivation to regain a freedom after it has been lost or threatened – leads people to resist the social influence of others“ (Steindl, Jonas, Sittenthaler, Traut-Mattausch & Greenberg, 2015, S. 205).

Diese Motivation zum Aktivwerden, zum Handeln unterscheidet Reaktanz von gelernter Hilflosigkeit nach Martin Seligman (geb. 1942), wo Menschen sich außerstande sehen, zielführend zu handeln und meinen, dafür sogar die Verantwortung zu tragen. Auch die kognitive Dissonanz von Leon Festinger (1919-1989), einem akademischen Betreuer von Jack W. Brehm (Rosenberg & Siegel, 2018), will konkretes Handeln eben gerade vermeiden, indem als widersprüchlich empfundene Kognitionen und damit verbundene negative Emotionen einander angeglichen und nicht mehr aktiv beseitigt werden müssen. Kognitive Dissonanzen sind eher intern veranlasste Widersprüche, Reaktanzen eher von außen hervorgerufen (Lutter, 2021).

Reaktanz hat mit dem Ziel der Wiederherstellung von Freiheit mit Selbstbestimmung und Autonomiestreben zu tun, will das Selbst wie bisher verstanden zurückgewinnen und ähnelt dem umgangssprachlichen Trotz. Was nicht mehr erlaubt oder nicht mehr verfügbar ist, gewinnt plötzlich an Wert und wird besonders angestrebt, beispielsweise in der Verfügbarkeit eingeschränkte Angebote und limitierte Editionen. Wird ein angestrebtes Verhalten verboten und ist dieses gar nicht mehr möglich, wird es abgewertet. Damit ähnelt die Reaktanz in diesem Detail dem psychoanalytischen Abwehrmechanismus der Rationalisierung (Jones, 1908). Die tatsächlichen Gründe für ein Verhalten oder eine Entscheidung werden verborgen, treten zurück hinter anderen, vorgeschobenen und scheinbar besseren Gründen. In der berühmten Fabel von Aesop

bezeichnet der Fuchs die Trauben, die ihm zu hoch hängen und die er nicht erreichen kann, bekanntlich als sauer.

In der psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit mit Klienten lassen sich ebenso Auswirkungen der Reaktanz finden. Eine als unverständliche Einflussnahme empfundene Intervention von Psychotherapeuten auf Klienten kann infolge Verweigerung aus Reaktanz die angestrebte Veränderung gerade verhindern, was in der psychoanalytischen Behandlung als Widerstand gefasst wird, die Vermeidung von Veränderungen, unter Umständen auch positiven.

Wie sich das anfühlen kann, dass einer sich trotz schon abgeschlossenen Studiums und bereits aufgenommener Arbeitstätigkeit dem Einfluss, den Anordnungen und dem Urteil eines anderen Menschen unterordnen soll oder muss, werden Ausbildungskandidaten in Klinischer Psychologie, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie aus eigener Erfahrung auch berichten können.

Warum psychologische Behandlung und Psychotherapie im Maßnahmenvollzug in Gefangenschaft und Unfreiheit vor sich gehen müssen, schafft einen Widerspruch, den gerade psychisch beeinträchtigte Menschen schwer in Einklang bringen, den sie auch formulieren und der sich keineswegs zwangsläufig so ergibt.

Die psychologische Reaktanztheorie von Jack W. Brehm und ihre Ausgestaltung in einen kognitiven, affektiven und motivationalen Anteil ist auch in letzter Zeit häufig empirisch überprüft und bestätigt worden (siehe Sittenthaler, Steindl & Jonas, 2015; Steindl & Jonas, 2015; Uhl-Haedicke, Klackl, Mühlberger & Jonas, 2018). Was jedoch fehlt, ist eine Konzeption des psychodynamischen Zusammenhanges zwischen der entweder bedrohten oder verlorenen Freiheit eines Menschen und seiner Reaktanz in der Folge. Wer seine Freiheit in Gefahr wähnt oder schon verloren hat, sieht sich in seinen Möglichkeiten zu wählen und zu entscheiden eingeschränkt. Diese Freiheit der Wahl und der Entscheidung gehört zu seinem Selbstkonzept (Jonas, Graupmann, Kayser, Zanna, Traut-Mattausch & Frey, 2009), zu seiner Identität und Menschenwürde. Ihr Verlust macht ihn mehr oder weniger hilflos und demütigt ihn als Person (Nida-Rümelin, 2005). Entwertung des Selbst, Demütigung, Hilfslosigkeit und Minderung der Menschenwürde sind enorm beeinträchtigende Empfindungen und suchen nach Ungeschehenmachen, nach Restitution, nach Wiedererlangung der Freiheit, um diese Bedrohung dieses Menschseins abzuwenden.

Es geht nicht nur um vorübergehende Änderung des Lebensraumes, aktuell um die Verbreitung einer potenziell gefährlichen Infektionskrankheit zu verhindern, sondern um Identität, um Ganzsein als Mensch, um Wertigkeit und Würde.

Mit Bezug auf Immanuel Kant schreibt Nida-Rümelin, es sei „die Freiheit des Menschen, seine Fähigkeit autonom, das heißt nach selbstgewählten Grundsätzen zu handeln, die ihm seine persönliche Würde verleiht“ (Nida-Rümelin, 2005, S. 127).

Schon der Auszug des jüdischen Volkes aus Ägypten und später das Leiden in der babylonischen Gefangenschaft erzählen seit alters her von der Bedeutung von Freiheit für den Menschen und seinem Streben danach.

3. Lockdown: Handels- und Ausgangsbeschränkungen

Es geht in Zeiten von SARS-CoV-2 und Lockdowns, deutsch Ausgangssperren, nicht nur um angeordnete Einschränkungen, auszugehen und seine sozialen Kontakte zu pflegen, das auch. Es geht aber genauso um die eigene Wahl- und Entscheidungsfreiheit, um Bewegungs- und Meinungsfreiheit, um Autonomie und Selbstbestimmung, weil Menschen ihr Selbst, ihre psychische Existenz und Würde an diese Möglichkeiten knüpfen. Ob verordnete Maßnahmen zu Handels- und Ausgangsbeschränkungen ihre Berechtigung finden, soll in diesem Zusammenhang nicht untersucht werden. Sie schränken Freiheiten der Menschen allerdings zweifellos ein. Was bislang selbstverständlich war und nicht hinterfragt werden musste, in seinem Wert oft auch nicht mehr erkannt werden konnte, geht bei einem Lockdown plötzlich nicht mehr, auch innerhalb von Tagen und nur mit kurzer Vorlaufzeit, und gilt auch für bislang gesunde Personen, nicht nur für solche mit hohem Ansteckungsrisiko und Lebensgefahr. Wird gar wegen einer Infektion behördlich eine Quarantäne verordnet mit verpflichtender Absonderung in den eigenen Wohnraum, kann das für eine mehrköpfige Familie in einer kleinen Stadtwohnung mit unternehmungslustigen Kindern oder windelpflichtigen Kleinkindern ein erhebliches Problem in der Handhabung der Bedürfnisse und Versorgung darstellen (dazu mehr Knabe, Kölch, Spitzer & Reis, 2021). Der verordnete Rückzug in den privaten Raum bedeutet dann den Verlust an Freiheit in Form von Lebensmöglichkeiten, ganz besonders bei Kindern in der Ausbildung oder bei älteren Menschen mit einer nicht mehr so großen Lebenserwartung.

Erstaunlicherweise treffen Lockdownmaßnahmen neben den sozialen Beschränkungen auch die Arbeits- und Handelstätigkeit der Menschen. Der Kapitalismus, der manchmal als scheinbar beherrschend und unüberwindlich gegolten hat, hat sich unvermutet dem Primat der Gesundheit zu unterwerfen. Nicht aber der menschliche Wille zur Freiheit, der ungebrochen erscheint. Menschen brauchen Freiheit. Freiheit ist nicht ein Luxus, den man schon einmal aus wichtigen anderen Gründen entziehen kann. Was Freiheit vermittelt und dabei vor allem auch die Kontrolle über die eigenen Lebensmöglichkeiten,

steht allemal hoch im Kurs: Ich mache, was ich will und treffe mich mit wem und mit wie vielen ich will. Was auch immer angeordnet sein mag.

Ein besonderer Anstoß für Reaktanzphänomene in der Bevölkerung sind die Einschränkungen der Menschen- und Grundrechte, insbesondere der Rechte auf eine Freiheitssphäre, auf Freizügigkeit und Auswanderungsfreiheit (Artikel 12 und 13 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte durch die UNO). Warum Grundrechte als verfassungsgesetzlich gewährleistete Rechte des einzelnen Bürgers vor Eingriffen des Staates zwar schützen sollen, zwecks Eindämmung einer Pandemie seitens des Staates aber wieder eingeschränkt werden können, sei es auch beschlossen durch die gewählten Volksvertreter im Parlament und geprüft durch den Verfassungsgerichtshof, das will einmal durchdacht werden. Erklärungen dazu erscheinen erforderlich zwecks Vermeidung von unnötigen Reaktanzen, damit Gesetze auch diejenigen verstehen, die sie betreffen, und allenfalls auch einmal eine Entschuldigung seitens des eingreifenden Staates und seiner Vertreter.

Der Schutz von Leben und Gesundheit der Bevölkerung ist ein vernünftiges und nachvollziehbares Ziel von Politik und Wissenschaft, um wieder in eine normale Lebensgestaltung zu kommen. Das gelingt leichter und verspricht mehr Erfolg, wenn auch psychologische Aspekte Berücksichtigung finden, wenn Reaktanz sich vermeiden lässt. Viele haben ein Einsehen und folgen Anordnungen, vielleicht auch in einer ersten Schockstarre. Sobald die angeordneten Maßnahmen aber nicht mehr nachvollziehbar vermittelt werden, sich mehrmals wiederholen und zu lange dauern, keine häufigen Ansteckungen mehr bekannt werden, wird der Drang nach Freiheit groß und das Streben nach Wiedererlangung der Freiheit dringend. Wenn die Infektionszahlen wieder nachlassen, erst recht, weil die Ausgangssperren an Sinnhaftigkeit verlieren.

4. Gegensteuern

Wenn notwendigerweise Bedrohung oder Verlust der Freiheit zu Reaktanz führt, führt denklogisch Bewahrung und Sicherung von Freiheit zur Verminderung oder Vermeidung von Reaktanz. Freiheit erlebt in Zeiten der Pandemie genauso, wer sich statt Widerstand zu vernünftigen Maßnahmen selber und eigenverantwortlich entscheiden kann aufgrund von sachlichen Informationen und Empfehlungen, von Empathie und Entscheidungsfreiheit (dazu Rosenberg & Siegel, 2018). Selbstständig und eigenverantwortlich entscheiden heißt nicht zwangsläufig, falsch zu entscheiden.

- Begründete, sachliche und möglichst vollständige Information durch Personen, denen Vertrauen und Sympathie entgegengebracht wird, also Überzeugen statt Überreden.

- Vermeidung von offensichtlicher Manipulation und Einflussnahme wie insbesondere dem Erzeugen von Angst und schlechtem Gewissen.
- Offene und gleichberechtigte Kommunikation: Statt „soll“, „muss“, „darf nicht“, „sicher“ andere Wörter verwenden wie „kann“, „darf“, „vielleicht“ oder „empfehlen“ (Laurin, Kay & Fitzsimons, 2012; Rosenberg & Siegel, 2018) und dabei einander auf Augenhöhe ansprechen. Public-Health-Maßnahmen und Erfahrungen daraus können zu wirksamem Campaigning beitragen.
- Wer ständig mahnt, mag zwar in Erinnerung bleiben wie die biblischen Propheten, die genauso gemahnt haben. Mahnen kann jeder immer, egal, ob er Recht hat damit oder nicht. Entweder tritt das angemahnte Ereignis ein und gibt dem Mahner Recht oder das Angemahnte tritt nicht ein, haben die Mahner auch Recht, weil ihr Mahnen die negativen Auswirkungen vermeiden geholfen hat. Wer aber immer mahnt und Recht behält, an dem vergeht bald das Interesse.
- Vorbereitung und verlässliche Ankündigungen von Maßnahmen durch unabhängige Experten, allenfalls nach einem geplanten Vorgehen ohne plötzliche Überraschungen oder häufige Korrekturen.
- Gleichheit und Gerechtigkeit und Anerkennung auch anderslautender Meinungen.
- Versorgung mit Bedarfsgütern und Vermittlung von Hilfen bei Quarantäneverpflichtung.
- Nutzen des Motivationsanteiles der Reaktanz: Menschen in Reaktanz wollen sich Freiheit zurückholen, was aber auch vernünftig geschehen kann (Steindl, Jonas, Sittenthaler, Traut-Mattausch & Greenberg, 2015). Es ist nur eine Frage, wie.

Arbeit gegen Reaktanz in Pandemiezeiten ist natürlich wieder eine Beeinflussung, die selber nochmals Reaktanz erzeugen kann. Dennoch lassen sich einzelne Schritte ausmachen, welche die Zielgruppen nicht vor den Kopf stoßen, sondern zum Einwilligen und Mittun motivieren können.

Freiheit und öffentliche Ordnung befinden sich von jeher in einem gewissen Spannungszustand, nicht nur in Pandemiezeiten, ebenso Freiheit und Gesundheit. Begründete Einschränkungen der individuellen Freiheit können als Freiheitsverlust empfunden werden, müssen das aber nicht. Freiheit und Bewegungseinschränkungen können dagegen auch als Konflikt konzipiert werden mit weitreichenden Folgen, etwa im diskursiven Aushandeln von Interessen und in der Kompromissbildung. Wer gegenüber verordneten Maßnahmen seine Freiheit behalten will, muss dann eben vernünftig und nachvollziehbar verhandeln können mit alternativen Möglichkeiten, die ebenso zum Ziel führen.

5. Ausblick

Es wirkt schließlich nicht überzeugend, wenn das vielfältige und komplexe Geschehen einer Pandemie wie in Zeiten von SARS-CoV-2 aus einem oder wenigen Punkten heraus erklärt werden will, auch nicht durch das Konzept der Reaktanz. Je mehr aber aus unterschiedlichen Perspektiven aus verschiedenen Richtungen Beiträge zum Verständnis des Pandemiegeschehens zugelassen und angeboten werden, desto eher finden sich darin dann auch entscheidende Hinweise auf hilfreiche Bewältigungsmöglichkeiten. Erste empirische Untersuchungen von Díaz & Cova (2021) belegen aber schon neben der Kontaminationsangst die Bedeutung von psychologischer Reaktanz für das Verhalten in Pandemiezeiten.

Literatur

- Brehm, S. S. & Brehm J. W. (1981). *Psychological reactance: a theory of freedom and control*. New York: Academic Press.
- Díaz, R. & Cova, F. (2021). Reactance, morality, and disgust: the relationship between affective dispositions and compliance with official health recommendations during the COVID-19 pandemic. *Cognition and Emotion* (in press). doi: 10.1080/02699931.2021.1941783.
- Endrass, J., Graf, M. & Rossegger, A. (2021). Verschwörungstheorien unter dem Blickwinkel der Forensischen Humanwissenschaften. *Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie*, 15, 109-118. doi: 10.1007/s11757-021-00660-1.
- Jonas, E., Graupmann, V., Kayser, D. N., Zanna, M., Traut-Mattausch, E. & Frey, D. (2009). Culture, self, and the emergence of reactance: Is there a "universal" freedom? *Journal of Experimental Social Psychology*, 4, 1068-1080. doi: 10.1016/j.jesp.2009.06.005.
- Jones, E. (1908). Rationalization in every-day life. *The Journal of Abnormal Psychology*, 3, 161-169.
- Knabe, A., Kölch, M., Spitzer, C. & Reis, O. (2021). Auswirkungen der Coronapandemie auf soziale Netzwerke in Risikofamilien. *Psychotherapeut*, 66, 225-232. doi: 10.1007/s00278-021-00491-9.
- Lamberty, P. & Imhoff, R. (2021). Verschwörungserzählungen im Kontext der Coronapandemie. *Psychotherapeut*, 66, 203-208. doi: 10.1007/s00278-021-00498-2.
- Laurin, K., Kay, A. C. & Fitzsimons, G. J. (2012). Reactance versus rationalization: Divergent responses to policies that constrain freedom. *Psychological Science*, 23, 205-209. doi: 10.1177/0956797611429468.
- Lutter, M. (2021). *Psychologische Reaktanz und kognitive Dissonanz. Einflussfaktoren für die Hamsterkäufe während der COVID-19-Pandemie?* München, Ravensburg: GRIN Verlag.
- Miron, A. M. & Brehm, J. W. (2006). Reactance theory – 40 years later. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 37, 9-18. doi: 10.1024/0044-3514.37.1.9.
- Nida-Rümelin, J. (2005). *Über menschliche Freiheit*. Stuttgart: Reclam.
- Rains, S. A. (2013). The nature of psychological reactance revisited: A meta-analytic review. *Human Communication Research*, 39, 47-73. doi: 10.1111/j.1468-2958.2012.01443.x.
- Rosenberg, B. D. & Siegel, J. T. (2018). A 50-year review of psychological reactance theory: Do not read this article. *Motivation Science*, 4, 281-300. doi: 10.1037/mot0000091.

Sittenthaler, S., Steindl, C. & Jonas, E. (2015). Legitimate vs. illegitimate restrictions – a motivational and physiological approach investigating reactance processes. *Frontiers in Psychology*, 6: 632. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00632.

Steindl, C. & Jonas, E. (2015). The dynamic reactance interaction – How vested interests affect people's experience, behavior, and cognition in social interactions. *Frontiers in Psychology*, 6: 1752. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01752.

Steindl, C., Jonas, E., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E. & Greenberg, J. (2015). Understanding psychological reactance. New developments and findings. *Zeitschrift für Psychologie*, 223, 205-214. doi: 10.1027/2151-2604/a000222.

Uhl-Haedicke, I., Klackl, J., Muehlberger, C. & Jonas, E. (2019). Turning restriction into change: Imagine-self perspective taking fosters advocacy of a mandatory proenvironmental initiative. *Frontiers in Psychology*, 10: 2657. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02657.

Autor

Mag. Dr. Christian Arnezeder

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Psychoanalyse, Psychoanalytische Psychotherapie); Tätigkeiten: psychologische Diagnostik, Psychoanalyse und psychoanalytische Psychotherapie, Team- und Fallsupervision, 1987 bis 2005 Psychologe in der beruflichen Rehabilitation, seit 1992 in freier Praxis.



Praxis für Psychologische Diagnostik und Psychoanalyse
Kaisergasse 17/9
A-4020 Linz
arnezeder@outlook.at