

15. Auflage

Nolting • Paulus

# Psychologie lernen

Eine Einführung und Anleitung



**BELTZ**

Nolting • Paulus

**Psychologie lernen**



Hans-Peter Nolting • Peter Paulus

# Psychologie lernen

Eine Einführung und Anleitung

15., vollständig überarbeitete Auflage

**BELTZ**

*Kontakt:*

Dr. Hans-Peter Nolting  
E-Mail: hanspnolting@gmail.com

Prof. Dr. Peter Paulus  
E-Mail: paulus@uni-leuphana.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28626-8 Print  
ISBN 978-3-621-28627-5 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-621-28663-3 (epub)

15., vollständig überarbeitete Auflage 2018

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte für diese Ausgabe vorbehalten.

Lektorat: Anne-Marie Stöhr  
Bildnachweis (Einband): Matthieu Spohn/Getty Images  
Einbandtypografie: Uta Euler

Herstellung: Lelia Rehm  
Satz: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort: Wofür dieses Buch nützlich ist	11
<b>I Einleitung</b>	17
1 Was sind »psychologische« Fragen?	18
2 Ordnung in der Vielfalt	27
<b>II Psychologie im systematischen Überblick</b>	39
3 Grundlegende Aspekte des psychischen Systems	40
4 Systembezogene Blickwinkel (»Grundlagengebiete«)	138
5 Praxisbezogene Blickwinkel (»Anwendungsgebiete«)	172
6 Theoriegeleitete Sichtweisen (»Richtungen«)	206
7 Grundlegende »Tätigkeiten« im Umgang mit psychologischen Fragen	227
<b>III Grundwissen übertragen</b>	261
8 Zielkompetenz I: Neue Themen strukturieren	262
9 Zielkompetenz II: Praxisfälle analysieren	273
10 Rückschau: Psychologie vernetzend lernen	284
<b>Anhang</b>	293
Literaturverzeichnis	295
Namensverzeichnis	312
Sachwortverzeichnis	317



# Inhalt

Vorwort: Wofür dieses Buch nützlich ist 11

## **I Einleitung** 17

### **1 Was sind »psychologische« Fragen?** 18

- 1.1 Psychisch – psychologisch – Psychologie 18
- 1.2 Warum stellen Menschen psychologische Fragen? 23

### **2 Ordnung in der Vielfalt** 27

- 2.1 Ist Psychologie unübersichtlich? Zur Fülle der Themen, Gebiete, Theorien 27
- 2.2 Erster roter Faden: Grundlegende Aspekte des psychischen Systems 31
- 2.3 Zweiter roter Faden: Grundlegende Tätigkeiten 33
- 2.4 Das Wissen für Zusammenhalt und Übertragbarkeit organisieren 35

## **II Psychologie im systematischen Überblick** 39

### **3 Grundlegende Aspekte des psychischen Systems** 40

- 3.1 Ein Blick aufs Ganze 40
  - 4 + 1 Grundaspekte* 40
  - Wo unterschiedliche Sichtweisen beginnen* 47
- 3.2 Erster Grundaspekt: Aktuelle Prozesse 49
  - Zwei Richtungen: aufnehmen und einwirken* 50
  - Wahrnehmung* 52
  - Denken und Wissen* 57
  - Emotion* 63

	<i>Motivation und Volition</i>	68
	<i>Verhalten und Handeln</i>	75
3.3	Zweiter Grundaspekt: Personale Faktoren	78
	<i>Die Prozesse haben persontypische Färbungen</i>	78
	<i>Die Zuschreibung von Eigenschaften</i>	80
	<i>Konstanz und Wandel von Personmerkmalen</i>	86
3.4	Dritter Grundaspekt: Entwicklung	88
	<i>Die treibenden Prozesse: Reifen und Lernen</i>	89
	<i>Formen des Lernens: verhaltensbezogene und wissensbezogene</i>	93
	<i>Steuernde Instanzen: Gene, Umwelt, Person selbst</i>	106
3.5	Vierter Grundaspekt: Situationsfaktoren	114
	<i>Externe Einflüsse auf die aktuellen Prozesse</i>	115
	<i>Objektive und subjektive Situation</i>	117
	<i>Interaktion personaler und situativer Faktoren</i>	118
3.6	Zusatzaspekt: Interpersonale Bezüge	123
	<i>Soziale Interaktion</i>	124
	<i>Kommunikation</i>	126
	<i>Soziale Beziehung</i>	131
3.7	Zusammenschau: Integrierendes Modell zum psychischen System	133
3.8	Blickwinkel zum psychischen System: Gebiete und Richtungen	136
<b>4</b>	<b>Systembezogene Blickwinkel (»Grundlagengebiete«)</b>	138
4.1	Allgemeine Psychologie	138
4.2	Differenzielle und Persönlichkeitspsychologie	141
4.3	Entwicklungspsychologie	149
4.4	Sozialpsychologie	154
4.5	Umweltpsychologie	163
4.6	Biopsychologie	166
<b>5</b>	<b>Praxisbezogene Blickwinkel (»Anwendungsbereiche«)</b>	172
5.1	Vielfalt der Praxisfelder: Recht, Sport, Verkehr etc.	172

5.2	Klinische Psychologie	177
5.3	Gesundheitspsychologie, Medizinische Psychologie u. a.	185
5.4	Pädagogische Psychologie	193
5.5	Arbeits- und Organisationspsychologie	199
<b>6</b>	<b>Theoriegeleitete Sichtweisen (»Richtungen«)</b>	<b>206</b>
6.1	Psychoanalyse und andere Tiefenpsychologien	210
6.2	Behaviorismus	213
6.3	Kognitivismus	216
6.4	Humanistische Psychologie	220
6.5	Systemische Sichtweise	223
6.6	Weitere theoretische Perspektiven	225
<b>7</b>	<b>Grundlegende »Tätigkeiten« im Umgang mit psychologischen Fragen</b>	<b>227</b>
7.1	Beschreiben	227
	<i>Beobachtungen, Messungen, Schätzwerte</i>	228
	<i>Diagnostik: Die Vielfalt der Verfahren</i>	233
7.2	Erklären	236
	<i>Erklärungen statt Pseudo-Erklärungen</i>	237
	<i>Zusammenhang = Verursachung?</i>	239
	<i>Strategien zur Klärung von Kausalfragen</i>	243
7.3	Vorhersagen	246
	<i>Wovon hängt die Vorhersagequalität ab?</i>	246
	<i>Statistische Prognose versus Einzelfall-Prognose</i>	249
7.4	Beeinflussen/Verändern	251
	<i>Ziele und Wege</i>	251
	<i>Handlungswissen ist noch nicht Praxis</i>	254
7.5	Ist auch Bewerten eine wissenschaftliche Aufgabe?	255
	<i>Urteile nach einem Gütemaßstab</i>	256
	<i>Wertungen im wissenschaftlichen Bereich</i>	258

<b>III</b>	<b>Grundwissen übertragen</b>	261
<b>8</b>	<b>Zielkompetenz I: Neue Themen strukturieren</b>	262
8.1	Grundwissen auf neue Themen übertragen	262
8.2	Erstes Themenbeispiel: Gewalt	265
8.3	Zweites Themenbeispiel: Lernstörungen	268
8.4	Drittes Themenbeispiel: Resiliente Kinder	270
<b>9</b>	<b>Zielkompetenz II: Praxisfälle analysieren</b>	273
9.1	Grundwissen auf Fallbeispiele übertragen	273
9.2	Erstes Beispiel: Linda wird gemobbt	277
9.3	Zweites Beispiel: Jan hat schlechte Schulnoten	279
9.4	Drittes Beispiel: Melanie lässt sich nicht entmutigen	281
<b>10</b>	<b>Rückschau: Psychologie vernetzend lernen</b>	284
10.1	Aus einem Nebeneinander ein Zueinander machen	284
10.2	Transfer zu Beispielen und Alltagspsychologie herstellen	288
	<b>Anhang</b>	293
	Literaturverzeichnis	295
	Namensverzeichnis	312
	Sachwortverzeichnis	317

## Vorwort: Wofür dieses Buch nützlich ist

Dieses Buch ist eine Einführung und eine Anleitung. Eine *Einführung* in die Psychologie ist es insofern, als es über grundlegende Phänomene psychischen Geschehens sowie über wesentliche Gebiete und theoretische Richtungen der wissenschaftlichen Psychologie informiert. Es führt dabei allerdings auf eine andere Weise ein, als es sonst üblich ist. Denn es möchte Psychologie so vermitteln, dass sich die Wissensinhalte im Kopf der Lernenden zu einem »System« zusammenschließen und sich nicht einfach in Wissen zu Themenbereich A, zu Themenbereich B usw. aufteilen. Dies ist unseres Erachtens eine wesentliche Voraussetzung, um psychologische Kenntnisse auch auf neuartige Fragestellungen anwenden zu können.

Das Buch ist daher »integrativ« und »hierarchisch« aufgebaut: Wissensinhalte von großer Reichweite, die den Zusammenhalt des Ganzen sichern können, werden deutlich von speziellen Inhalten abgehoben und nicht wie gleichrangige »Themenbereiche« neben sie gestellt. Zu den Inhalten mit großer Reichweite gehören:

- ▶ grundlegende Aspekte des psychischen Systems (Kapitel 3),
- ▶ grundlegende »Tätigkeiten« im Umgang mit psychologischen Fragen (Kapitel 7).

Die »Gebiete« und »Richtungen« der Psychologie betrachten das psychische System aus speziellen Blickwinkeln und werden daher erst nach den »grundlegenden Aspekten« behandelt (Kapitel 4 bis 6).

Das Buch ist aber auch eine *Anleitung* zum selbstständigen Lernen. Es zeigt Wege auf, wie man psychologische Literatur und Seminare verarbeiten sollte, damit mehr als eine Summierung von Einzelkenntnissen herauskommt. Es will helfen, angesichts der Fülle der Informationen zu Themen, Theorien, Untersuchungsergebnissen und Methoden jene allgemein bedeutsamen Aspekte im Blick zu behalten, die immer zu beachten sind, wenn man an psychologische Sachverhalte herangeht.

Viele Menschen, die bei sich selbst »mangelnde« Kenntnisse feststellen, gehen wie selbstverständlich davon aus, dass sie *zu wenig* Kenntnisse besäßen und folglich die »weißen Flecken« in der Wissenslandkarte durch weitere Vermehrung des Wissens auszufüllen hätten. Wenngleich auch dies zutreffen kann, liegt doch das Hauptproblem vielfach darin, dass die Kenntnisse *unzureichend geordnet* sind, dass die grundlegenden Strukturen, die die Inhalte miteinander verbinden, nicht klar genug sind. Ordnung ist das halbe Lernen!

*Man kann nicht »alles« lernen. Aber man kann so lernen, dass das Gelernte vielfältig zu verwenden ist.* Wer Psychologie sinnvoll gelernt hat, muss auch dann beispielsweise zur Psychologie der Hilfeleistung, der Aggression oder der Lernstörungen etwas sagen können, wenn er diese Themen noch nicht »gehabt« hat. Es kommt darauf an, grundlegende Kategorien psychologischen Denkens, die sozusagen quer durch die Themen hindurchgehen, zu erwerben und ihre Übertragung auf neue Inhalte zu üben. Dies gilt auch für das Ziel, Fertigkeiten zur selbstständigen Analyse von Praxisproblemen in Beruf und Alltag zu entwickeln. Es ist das Anliegen des Buches, eine flexiblere Wissensverwendung in beiderlei Hinsicht – bei neuen Themen und bei Praxisproblemen – zu fördern. Es kann dazu jedoch lediglich einige Wegweiser setzen. Der Besuch geeigneter Seminare, eigenständiges Erproben im Alltag und weiteres Literaturstudium müssen hinzukommen.

Da das Buch in erster Linie eine Ausgangsbasis für das selbstständige Lernen schaffen will, versteht es sich nicht als Lehrbuch im üblichen Sinne. Die Darstellung von Theorien und Untersuchungsergebnissen nimmt daher einen vergleichsweise geringen Raum ein, wenngleich diese einen Hintergrund bilden, an dem wir, die Autoren, uns orientiert haben. Einen wichtigen Platz nehmen hingegen Begriffe ein, mit denen die meisten Lernenden in Lehrbüchern und Seminaren konfrontiert werden. Doch geschieht dies nicht in einem lexikonartigen Stil, nicht in einem Nebeneinander von Stichwörtern, sondern mit der Zielrichtung, die Begriffe in eine Ordnung zu bringen, ihr Verhältnis zueinander deutlich zu machen.

Ein typisches Problem aller Psychologie-Lernenden war dabei auch unser Problem: die verwirrende Begriffsverwendung in der

Psychologie – nicht nur die Vielzahl von Fachtermini, sondern auch die Tatsache, dass dieselben Termini bei verschiedenen Autoren zuweilen unterschiedliche Bedeutungen haben. Auch unser Wortgebrauch kann folglich keine Allgemeingültigkeit beanspruchen. Doch haben wir uns bemüht, uns an (unserer Einschätzung nach) häufig vorkommende Termini und ihre jeweils typische Bedeutung zu halten und überdies auf Begriffsverwandtschaften hinzuweisen.

Aus der Absicht des Buches, Einzelinhalte immer wieder zusammenzuführen und unter ein Dach von übergreifenden Aspekten zu stellen, ergibt sich ein »spiraliger« Aufbau: Grundlegende Inhalte werden schon frühzeitig vorgestellt und tauchen dann später auf anderen Ebenen wieder auf – in differenzierterer Form oder in neuem Kontext. Wer also trotz vieler neuer Inhalte immer noch die »roten Fäden« sieht, die sich durch alles hindurchziehen, hat so gelesen, wie wir es uns vorstellen.

Das Buch ist unseres Erachtens geeignet

- ▶ als eine Einführung für Interessenten, die sich selbstständig mit Psychologie beschäftigen wollen;
- ▶ als Studienbegleitung, die man nutzt, um Inhalte aus verschiedenen Büchern und Seminaren unter übergreifenden Gesichtspunkten zu ordnen und zu integrieren;
- ▶ als Seminarlektüre, die abschnittsweise durchgearbeitet wird.

Der Kreis der Psychologie-Lernenden ist recht groß. Er reicht über Studierende der Psychologie-Studiengänge weit hinaus. Für viele Lernende an Hochschulen, Fachschulen, Fachoberschulen etc. ist Psychologie Teil ihres Lehrplans; andere Interessierte besuchen Kurse in der Volkshochschule oder der gymnasialen Oberstufe. Das Buch ist so abgefasst, dass es für all diese Personenkreise verständlich ist und im Sinne der genannten Zielsetzungen verwendet werden kann. Die Literaturhinweise im Text nennen ebenfalls häufig Werke, die auch für Anfänger geeignet sind.

Im Übrigen versuchen wir, zwischen vorwissenschaftlicher (»naiver«) und wissenschaftlicher Psychologie Verbindungen herzustellen, indem wir an vielen Stellen typisches Alltagsdenken aufgreifen und wissenschaftlich orientierten Denkweisen gegenüberstellen.

### **Lesehinweise**

*Über grundlegende Inhalte informieren:*

- ▶ Kapitel 1: Was sind »psychologische« Fragen?
- ▶ Kapitel 3: Grundlegende Aspekte des psychischen Systems  
Dieses Kapitel ist zugleich eine Basis für die Kapitel 4 bis 6
- ▶ Kapitel 7: Grundlegende »Tätigkeiten« im Umgang mit psychologischen Fragen

*Orientierung zu einzelnen Schwerpunkten geben:*

- ▶ Kapitel 4: Systembezogene Blickwinkel (Grundlagengebiete)
- ▶ Kapitel 5: Praxisbezogene Blickwinkel (Anwendungsbereiche)
- ▶ Kapitel 6: Theoriegeleitete Sichtweisen (Richtungen)

Diese drei Kapitel sind nicht dafür gedacht, sie nacheinander durchzulesen. Sinnvoller ist eine gezielte Auswahl. Sie könnte durchaus mit den Theorierichtungen (Kapitel 6) statt mit Gebieten (Kapitel 4 und 5) beginnen.

*Zum Lernen und Verwenden von Psychologie-Kenntnissen leiten an:*

- ▶ Kapitel 2: Ordnung in der Vielfalt
- ▶ Kapitel 8: Zielkompetenz I: Neue Themen strukturieren
- ▶ Kapitel 9: Zielkompetenz II: Praxisfälle analysieren
- ▶ Kapitel 10: Rückschau: Psychologie vernetzend lernen

In der vorangehenden Überarbeitung von 2009 wurden »interpersonale Bezüge« als eigener zusätzlicher Grundaspekt eingeführt (in Kapitel 3) und Anleitungen zum Transferieren von Grundwissen wurden wesentlich ausgeweitet (Kapitel 8 und 9).

In der vorliegenden Auflage haben wir alle Kapitel inhaltlich und/oder sprachlich überarbeitet. Das gilt vor allem für die Kapitel 1, 3, 4, 5, 6 und 7. Mit Blick auf neuere Entwicklungen in

der wissenschaftlichen Psychologie wurden sie an vielen Stellen aktualisiert, und sie wurden durch neue Übersichtstafeln, Beispiele und Illustrationen noch leserfreundlicher gestaltet.

Juni 2018

*Hans-Peter Nolting*  
*Peter Paulus*



# Teil I

## Einleitung

**Kapitel 1** gibt erste Informationen über Psychologie,  
**Kapitel 2** erläutert das didaktische Anliegen dieses Buches.

# 1 Was sind »psychologische« Fragen?

Was sind Fragen, mit denen sich die Psychologie beschäftigt? Wann und wodurch ergeben sie sich? Worin unterscheiden sie sich von denen anderer Wissenschaften?

## 1.1 Psychisch – psychologisch – Psychologie

»Psychologie« ist kein Fremdwort mehr. Der Buchmarkt bietet reichlich Lektüre zur Information. Ein großer bundesweiter Versandhändler listet allein über 65 000 lieferbare Fach- und Sachbücher. Psychologinnen und Psychologen werden auch kaum noch wie Exemplare einer exotischen Gattung betrachtet, denn viele Menschen begegnen ihnen in Beratungsstellen, sozialen Diensten, Kliniken, Volkshochschulen, Medien usw. Auch ist die Verwendung des Wortes »psychologisch« durchaus geläufig (z. B. »das psychologisch wichtige Tor vor Ende der ersten Halbzeit im Fußball«). Dennoch würde es den meisten Menschen schwerfallen, zu sagen, was »psychisch«, »psychologisch« oder »Psychologie« bedeutet.

Geht man vom Wort »Psychologie« aus, dann bezeichnet es die Lehre von der »Seele« oder »Psyche«. Beide Begriffe werden aber in der Psychologie kaum noch verwendet. Einmal, weil sie traditionell durch andere Wissenschaften begrifflich vorbelastet sind (Philosophie, Theologie). Vor allem aber deshalb, weil durch diese Begriffe suggeriert wird, es gebe eine Substanz, eine Art »seelisches Organ«, eben die »Seele«. Ob dies so ist, lässt sich wissenschaftlich nicht überprüfen. Was man dagegen beobachten und damit der wissenschaftlichen Analyse unterziehen kann, sind menschliches »Erleben« und »Verhalten«.

Vom *Erleben*, verstanden als unmittelbare innere Erfahrung, können Menschen berichten; sie können z. B. ihre Gefühle, Vorstellungen, Wünsche mitteilen. Außenstehende können das Erleben anderer Menschen nicht direkt beobachten. Sie sehen nur körper-

liche Reaktionen, die man mit dem Erleben in Zusammenhang bringen kann: Weint jemand, könnte man schließen, er sei traurig; denkbar wären aber auch Schmerz oder Freude. Man sieht hier schon eine grundsätzliche Schwierigkeit: Eindeutige Schlüsse vom Verhalten auf das Erleben anderer Personen sind nicht möglich.

Das *Verhalten* ist der Selbstbeobachtung *und* der Fremdbeobachtung zugänglich. Es umfasst zuerst einmal die für jedermann sichtbaren körperlichen Bewegungen (z. B. ein Mann beobachtet sich beim Rasieren im Spiegel, ein Kind wirft sich brüllend auf den Boden; ein Junge lächelt ein Mädchen an). In der Regel sind es relativ komplexe körperliche Äußerungen wie Sprechen, Mimik, manuelle Tätigkeiten etc., doch können auch einzelne Reaktionen Gegenstand psychologischer Forschung sein (Atmung, Herzschlag, Magenschmerzen, Reflexe etc.). Zunehmend sind auch physiologische Korrelate des Erlebens und Verhaltens wie neuronale, hormonelle oder biochemische Prozesse Gegenstand psychologischer Forschung, insbesondere in der Biologischen Psychologie. Je nach wissenschaftlichem Standort und nach Fragestellung richtet sich der Blick in der psychologischen Analyse eher auf Erlebnisaspekte oder Verhaltensaspekte oder auch beide (s. *Tafel 1*). Von manchen Autoren wird »Verhalten« als Oberbegriff für alle psychischen Vorgänge benutzt, der dann das Erleben mit einschließt. Wir halten einen solchen Wortgebrauch aber für verwirrend und wenig sinnvoll.

#### **Wie man Psychologie verstehen kann**

Hermann Ebbinghaus (1850-1909), ein früher Wegbereiter der kognitiv-psychologischen Forschung und Begründer der Gedächtnispsychologie (s. auch S. 139) definiert sie in seinem Buch »Grundzüge der Psychologie« (1902/1908, S. 1f.) beispielhaft vom *Erleben* her: »Die Psychologie ist die Wissenschaft von den *Inhalten und Vorgängen des geistigen Lebens* oder, wie man auch sagt, »die Wissenschaft von den *Bewusstseinszuständen* und den *Bewusstseinsvorgängen*«. Die Psychologie hat es, wenn man dies kurz ausdrückt, mit den Gegenständen der Innenwelt zu tun, im Gegensatz zur Physik im weitesten Sinne als

der Wissenschaft von den Gegenständen der räumlichen und materiellen Außenwelt.«

Floyd L. Ruch & Philip G. Zimbardo (1975, S. 24), der anglo-amerikanischen Tradition des Behaviorismus folgend (S. 213), stellten in ihrem Standardwerk der Psychologie (»Psychology and Life«) noch allein das *Verhalten* in den Vordergrund: »Psychologie ist die Wissenschaft vom *Verhalten der Lebewesen*«. Zwanzig Jahre später gibt Zimbardo (1995) im gleichen Buch (5. Aufl., S. 4) nun eine Definition, die sowohl Verhalten als auch Erleben umfasst: »Der Gegenstand der Psychologie sind *Verhalten, Erleben und Bewusstsein* des Menschen, deren Entwicklung über die Lebensspanne und deren innere (im Individuum angesiedelte) und äußere (in der Umwelt lokalisierte) Bedingungen und Ursachen.«

In dem von Astrid Schütz et al. herausgegebenen Lehrbuch »Psychologie« heißt es: »Aufgabe der Psychologie ist es, *menschliches Erleben und Verhalten* zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu beeinflussen« (Wolstein et al., 2015, S. 24).

Auch David G. Myers (2014, S. 6) berücksichtigt in seinem Standard-Lehrbuch »Psychologie« sowohl *Erleben* als auch *Verhalten* in der Gegenstandsbestimmung. Nach ihm wird »die Psychologie heute als die Wissenschaft vom *Verhalten* und von den *mentalenen Prozessen* definiert.«

Neuere Entwicklungen in der Psychologie, die auch die biologischen Grundlagen von psychischen Vorgängen betrachten, werden von Michael Gazzaniga, Todd Heatherington & Diane Halpern (2017, S. 23) aufgegriffen: »Wissenschaftliche Psychologie ist die Anwendung der wissenschaftlichen Methode auf die Untersuchung von *Geist, Gehirn und Verhalten*.«

*Tafel 1:* Beispiele für Definitionen der Psychologie

Kommt man mit den Begriffen »Verhalten« und »Erleben« überhaupt aus, um den Gegenstand der Psychologie zu benennen? Gehören zum psychischen Geschehen nicht auch »unbewusste« Vorgänge, die nicht eigentlich »erlebt« werden? Zweifellos: Die Sinnesorgane nehmen

manche Informationen »unbemerkt« auf; viele alltägliche Aktivitäten laufen als Routine ohne bewusste Kontrolle ab, und ein Mensch kann aus Motiven handeln, die ihm selbst nicht klar sind. Einige Psychologen, vor allem tiefenpsychologisch orientierte, nehmen sogar eine eigene, abgegrenzte Region psychischer Vorgänge an, die als »das Unbewusste« bezeichnet wird. Andere sehen zwischen »bewusst« und »unbewusst« fließende Übergänge, ein Mehr oder Weniger an »Bewusstheit«. Wie dem auch sei: Da nicht-bewusste psychische Vorgänge für die Psychologie nur insoweit von Interesse sind, als sie das Erleben und Verhalten bestimmen, kann man es bei diesen beiden Begriffen belassen, um ihren Gegenstand zu benennen; denn als erklärender »Hintergrund« sind die nicht-bewussten Prozesse indirekt mit einbezogen. Vorsichtshalber werden wir allerdings in diesem Buch oftmals von »inneren psychischen Prozessen« statt von »Erleben« sprechen, um dem Missverständnis vorzubeugen, dass mit der »Innenwelt« nur klar bewusste psychische Vorgänge gemeint seien.

Da Menschen sich nicht *nicht* verhalten können und ständig innere psychische Prozesse ablaufen, haben alle Sachverhalte, an denen Menschen beteiligt sind, immer auch einen *psychischen Aspekt*. Ob er bei der Betrachtung des Sachverhaltes berücksichtigt wird, ist eine andere Frage. So können physiologische Vorgänge im Körper (z.B. Herzschlag, Blutdruck, Muskelanspannung) vollkommen unabhängig vom psychischen Geschehen betrachtet werden oder auch in Zusammenhang mit ihm.

Manche Sachverhalte werden durch die *Art der Blickrichtung* zu Sachverhalten mit psychischem Aspekt. Das Haus, das in sich zusammenstürzt, der Apfel, der vom Baum fällt – diese Sachverhalte sind zunächst physikalischer Art. Aber: Der Hausbesitzer, der weinend vorm zusammengestürzten Haus steht, das Kind, das den Apfel vom Baum fallen sieht – diese Sachverhalte enthalten psychisches Geschehen. Rückt dieses psychische Geschehen ins Blickfeld eines Beobachters, nimmt er eine *psychologische Perspektive* ein. Ihn interessiert, was die beobachteten Personen erleben und wie sie sich verhalten. Welche Sachverhalte ein Mensch aus psychologischer Perspektive betrachtet, hängt offensichtlich auch mit dem theoretischen Vorverständnis des Beobachtenden zusammen. So werden nicht alle Menschen auf die

Idee kommen – wie in der Astrologie –, Sternbewegungen mit psychischem Geschehen in Verbindung zu bringen!

### **Verhalten aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet**

Beispiel Cybermobbing: Eine Schülerin der Sekundarstufe wird wiederholt und über einen längeren Zeitraum von Mitschülern im Internet beleidigt, verleumdet und bloßgestellt.

#### **Perspektive      Mögliche Fragen**

**Psychologisch:** Welche Auswirkungen hat ein solches Verhalten auf das Erleben und Verhalten der Schülerin? Wie reagieren andere Mitschüler, wenn sie davon erfahren?

**Pädagogisch:** Ist ein solches Verhalten des Schülers mit den Werten und Normen der Schule vereinbar?

**Medizinisch:** Zeigen sich bei der Schülerin Anzeichen psychosomatischer Störungen?

**Juristisch:** Kann die Schülerin oder auch die Schule rechtlich gegen die Mobber vorgehen? Ab wann handelt es sich um strafbare Handlungen?

**Soziologisch:** Ist das Cybermobbing typisch für bestimmte gesellschaftliche Milieus, Schichten etc.?

*Tafel 2:* Ein Verhalten kann sowohl psychologisch als auch aus anderen Perspektiven betrachtet werden.

Zusammenfassend können wir also feststellen: Haben Sachverhalte Erlebens- und Verhaltensaspekte, können sie immer unter psychologischer Perspektive betrachtet, also mithilfe psychologischer Begriffe und Theorien analysiert werden. Sobald Menschen über psychisches Geschehen nachdenken, tun sie etwas Psychologisches – Laien wie Psychologen.

Umgekehrt können psychische Sachverhalte, z.B. fahrlässiges Verhalten, auch unter anderen Perspektiven betrachtet werden,

etwa unter juristischen und finanziellen (z. B. »Schmerzensgeld«, s. auch das Beispiel in *Tafel 2*).

## 1.2 Warum stellen Menschen psychologische Fragen?

Wie kommen nun aber Menschen überhaupt dazu, sich psychologische Fragen zu stellen oder psychologische Aussagen zu machen? Eine Grundlage ist wohl, dass Menschen nahezu unvermeidlich auf das Phänomen der Subjektivität stoßen. Wir erkennen, dass unsere Eindrücke von der erlebten Wirklichkeit keine getreuen Abbilder sind. Es muss eine subjektive »Verarbeitung« bzw. »Konstruktion« der Wirklichkeit stattfinden. Offenkundig ist dies z. B. bei den sogenannten optischen Täuschungen. Wir sehen etwas, was real so nicht gegeben ist (s. *Tafel 52*, S. 217). Auch stellen wir manchmal fest, wie unterschiedlich objektiv gleiche Situationen wahrgenommen werden; Zeugenaussagen vor Gericht belegen dies immer wieder. Oder: Kinder werden sich im Laufe der Entwicklung des Unterschiedes von »Wachsein« und »Träumen« bewusst. In diesen Erfahrungen, die uns Menschen darüber belehren, dass wir selbst die Eindrücke der Wirklichkeit wesentlich mitgestalten, liegt wahrscheinlich die generelle Wurzel aller psychologischen Überlegungen und Fragen.

Doch damit bleibt noch offen, mit *welchen* psychologischen Fragen sich Menschen beschäftigen. Die ergeben sich offensichtlich aus den vielfältigen Anforderungen des Lebens. Menschen stellen psychologische Überlegungen an, um sich im Leben zurechtzufinden und Probleme zu bewältigen. Unentwegt gibt es Anlässe für irgendwelche Fragen: »Warum kann ich mich schlecht konzentrieren?«, »Warum ist der Chef heute so schlecht gelaunt?«, »Preist mir der Verkäufer diesen Artikel an, weil er wirklich gut ist oder weil er daran am meisten verdient?«, »Ist die neue Nachbarin so nett zu mir, weil sie mich mag, oder weil sie so ein freundlicher Mensch ist?« Und unentwegt machen wir psychologische Aussagen: »Also, die Gabi würde sicher gut in unsere WG passen«, »Klar könnte Ines die Schule schaffen; sie muss nur wollen«, »Es ist gut, dass Max jetzt Fußball spielt; da lernt man, sich an Regeln zu halten«.

Nahezu unvermeidlich müssen Menschen sich also psychologische Gedanken machen, um Entscheidungen zu treffen, um mit Menschen umzugehen, um einen Rat zu erteilen oder bei einem Streitthema einfach nur mitzureden. Würde man sich keine Gedanken über die Motive eines anderen machen, würde man vielleicht in eine Falle tappen. Würde man nicht einschätzen, ob jemand für eine Arbeit geeignet ist, hätte man später vielleicht viel Ärger und Kosten am Hals. Auch Menschen, die das Wort Psychologie noch nie gehört haben, die vielleicht in einem abgeschiedenen Volksstamm fern jeglicher Schulbildung aufwachsen, auch die denken psychologisch.

Weil der Bedarf so groß ist, sollen schon seit ewigen Zeiten Sprichwörter und Volksweisheiten Orientierungshilfen geben («Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr», «Auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil»). Heute bieten Tageszeitungen, TV-Zeitschriften und viele andere Medien Lebensberatung zu Erziehungsproblemen, Ängsten, Mobbing am Arbeitsplatz und den Wegen zum Glück. Wie groß oder klein der »wahre Kern« von Sprichwörtern ist, wie seriös die psychologischen Beiträge in Publikumszeitschriften sind, das ist gewiss sehr unterschiedlich (zu Sprichwörtern s. Frey, 2017). Klar ist allerdings, dass zahlreiche populäre Annahmen, die wie modernes psychologisches Allgemeinut daherkommen, weit von Wissenschaft entfernt sind (etwa: Man könne am Puchingsack »Aggressionen abreagieren«; oder: Man könne visuelle, auditive und andere »Lerntypen« unterscheiden; s. Lilienfeld et al., 2010; Nolting, 2012). Allerdings: Wenn ein ernsthaftes »Problem« entsteht und der alltagspsychologische Fundus nicht weiterhilft, wird vielfach die wissenschaftlich fundierte Psychologie um Rat gefragt.

Dass Menschen nahezu unvermeidlich psychologisch denken, dass sie zudem fühlende und handelnde Wesen sind, gilt übrigens auch dann, wenn sie zum Objekt psychologischer Forschung werden. Dieser Tatbestand unterscheidet die Psychologie als Wissenschaft sehr deutlich von allen Wissenschaften, die es mit passiven Objekten zu tun haben, aber er macht Forschung nicht unmöglich (Lück, 2015; s. auch *Tafel 3*).

### **Menschen denken psychologisch – auch in psychologischen Experimenten**

»Der Gegenstand der Psychologie unterscheidet sich in einer Beziehung ganz fundamental von demjenigen der sog. klassischen Naturwissenschaft. Als Galilei durch empirische Studien die Fallgesetze aufstellte, brauchte er sich nicht darum zu kümmern, was andere Leute über das Fallen von Steinen denken, und er brauchte auch nicht zu befürchten, dass die Steine über sich selbst und ihr Fallen nachdenken, um je nach Ausgang ihrer Überlegungen mal so und mal so zu fallen. Aber genau dies muss der Psychologe im Hinblick auf seinen Gegenstand, den lebendigen Menschen, tun. Sein Gegenstand hat Theorien über sich und andere Menschen, und er leitet aus diesen Theorien Erwartungen ab, die in seine Verhaltenssteuerung einfließen« (Laucken, 1974, S. 231).

*Tafel 3:* Auch als Forschungsobjekte machen sich Menschen ihre eigenen Gedanken.

In der wissenschaftlichen Psychologie werden psychologische Fragen gewöhnlich im Licht bestimmter theoretischer Ansätze formuliert. Sie liefern den Bezugsrahmen, in dem die psychischen Phänomene analysiert werden können. Solche theoriebezogenen Betrachtungsweisen werden in Kapitel 6 vorgestellt. Die Annahmen und Begriffe der jeweiligen Betrachtungsweise sind der Kritik und der Überprüfung durch wissenschaftlich akzeptierte Methoden ausgesetzt. Sie ermöglichen dadurch eine Diskussion und Weiterentwicklung der bisherigen Kenntnisse auf rationaler Grundlage.

Da Psychologie als Wissenschaft und Berufstätigkeit in gesellschaftlich-politische Zusammenhänge eingebettet ist, werden psychologische Fragen und ihre Bearbeitung auch von gesellschaftlichen Entwicklungen, vom Wandel der Interessen und Anschauungen mitbestimmt. So regt etwa die öffentliche Diskussion über Drogenmissbrauch, Gewalt oder die Nutzung digitaler Medien von Jugendlichen psychologische Forschungen über das Jugendalter an. Auch aus gesellschaftlichen Praxisfeldern wie Erziehung, Arbeit oder

Gesundheitswesen ergeben sich psychologische Fragestellungen und praktische Anforderungen, die von den Gebieten der »Angewandten Psychologie« aufgenommen werden (s. Kap. 5).

### Lernreflexion

Kommentieren Sie folgende These: Bei den meisten Fächern, mit denen man sich neu beschäftigt (z.B. Fremdsprachen, Mathematik), lernt man mit jeder Lektion *dazu*; bei Psychologie muss man oftmals auch *umlernen*.

## 2 Ordnung in der Vielfalt

In diesem Kapitel möchten wir das Motto »Ordnung ist das halbe Lernen« ein wenig erläutern. Wir begründen, warum es wichtig ist, in der Fülle des Lehrstoffs den Überblick über Kernpunkte zu behalten. Zugleich geben wir eine Vorschau auf eben diese Kernpunkte: Wir stellen in Kurzform die roten Fäden vor, die sich durch alle Inhalte hindurchziehen und daher die Organisierung des Wissens erleichtern können.

### 2.1 Ist Psychologie unübersichtlich? Zur Fülle der Themen, Gebiete, Theorien

Wer sich mit Psychologie befasst, kann angesichts der Themenvielfalt leicht den Eindruck gewinnen, dieses Fach sei wohl uferlos – und in gewisser Weise stimmt das natürlich. Man sieht dies unter anderem daran, dass sich, ähnlich wie in anderen Wissenschaften, kaum ein Psychologe als Experte für die »ganze« Psychologie versteht; alle spezialisieren sich in gewissem Grade auf bestimmte Problemfelder. Das ist normal und unvermeidlich.

Aber es geht nicht nur um die *Menge* der Inhalte, es geht auch um mangelnde *Übersichtlichkeit*. Vielen Studierenden erscheint es schwierig, die Themen der Seminare und Bücher in einen sinnvollen *Zusammenhang* zu bringen. Von wenigen Querverbindungen abgesehen, scheint jedes Seminar und jedes Buch für sich zu stehen, sodass daraus eine lockere Sammlung aus diesen und jenen Kenntnissen entsteht, das Gesamtwissen aber keine klare Ordnung erhält.

Die kann auch schwerlich entstehen, wenn man sich lediglich an behandelten *Themen* orientiert. »Themen« gibt es in beliebiger Zahl, in beliebiger Form und mit beliebigen Inhalten. Sie können sich auf ein Riesengebiet beziehen (»Die psychische Entwicklung des Menschen«) oder auf eine ganz spezifische Frage (»Der Einfluss von Alkohol auf die Rechenleistung«). Jedes einzelne Thema kann in sich

klar geordnet sein. Doch mehrere Themen scheinen in zufälligen Relationen, sozusagen »kreuz und quer« zueinander zu stehen.



Tafel 4: Stichwörter zu einigen Themen der Psychologie – eine unübersichtliche Sammlung, sofern man nicht über Ordnungskriterien verfügt.

Anders ist es schon bei »Gebieten«. Zwar kann der Ausdruck »Gebiet« ähnlich offen verwendet werden wie »Thema«. Aber es gibt durchaus Standardgebiete, die auf Einteilungskonventionen beruhen. Solche Gebiete (oder Teildisziplinen) beziehen sich auf umfassende Schwerpunkte. Zu nennen sind insbesondere:

- ▶ Allgemeine Psychologie, Differenzielle und Persönlichkeitspsychologie, Entwicklungspsychologie und Sozialpsychologie als Grundlagengebiete
- ▶ Klinische Psychologie, Pädagogische Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie und weitere als Anwendungsgebiete

In beiden Fällen gibt es ein Ordnungskriterium: Die Grundlagengebiete ergeben sich aus fundamentalen Aspekten des psychischen Systems; Anwendungsgebiete hingegen ergeben sich aus Praxisbezü-

gen, in denen Psychologie zur Geltung kommt (s. Kap. 4 und 5). Gemeinsamer Kern sind in allen Fällen Grundprozesse wie Denken, Emotion, Motivation und Verhalten – aber eben unter wechselnden Blickwinkeln.

Manchmal kann man Aufzählungen wie diese lesen: »... Persönlichkeitspsychologie – Entwicklungspsychologie – Tiefenpsychologie ...« Für Laien ist auf den ersten Blick kaum zu erkennen, dass hier unversehens das Ordnungskriterium gewechselt wird, wenn man die »Tiefenpsychologie« unter die »Gebiete« einreihet. Denn bei ihr handelt es sich um eine theoretische Strömung innerhalb der Psychologie, nicht eigentlich um einen anderen Gegenstandsbereich. Es ist etwa so, als würde man Autos einteilen in: Pkw, Lkw und Mercedes.

Bei solchen *Theorierichtungen* ist das Kriterium nicht der betrachtete Gegenstand, sondern die Auffassung der Forscher, die Theorie zu diesem Gegenstand. Man kann z. B. die Persönlichkeit und die Entwicklung tiefenpsychologisch *deuten* – allerdings auch ganz anders. Diese Konkurrenz verschiedener Richtungen ist vielen Laien weniger bekannt. Manche setzen sogar die Tiefenpsychologie mit Psychologie schlechthin gleich und wissen nicht, dass in der Psychologie, wie sie heute an den Hochschulen gewöhnlich gelehrt wird, andere Richtungen wie der Kognitivismus meist eine viel bedeutendere Rolle spielen. (Alle Richtungen sind allerdings breite Strömungen mit verschiedenen Spielarten; hierzu mehr in Kap. 6.) Darüber hinaus gibt es zahllose »kleine« Theorien zu einzelnen Fragestellungen (z. B. Wahrnehmungstheorien, Lerntheorien). Oftmals sind sie »Ableger« der Grundgedanken einer theoretischen Strömung.

Wer Standardgebiete und Theorierichtungen kennt, kann ihnen viele Themen und Sichtweisen mehr oder minder gut »zuordnen« und macht damit die Fülle der Lerninhalte übersichtlicher. Allerdings: Es ist nur ein »sortierendes« Ordnen, ein Lokalisieren in der Landkarte der Psychologie (»A gehört hierhin, B gehört dorthin«).

Ungelöst bleibt damit aber ein ganz anderes Ordnungsproblem, das man »*Zusammenhaltsproblem*« nennen könnte. Es betrifft die Frage, in welcher Weise zwei Themen A und B miteinander zu tun haben. Sind etwa Aggression und Hilfeleistung »ganz verschiedene«