

VORWORT:

Wozu dieses Buch zu gebrauchen 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 fest-

stellen, 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 vorkommenden 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.

Weiterführende Werke zu einzelnen Inhalten und Lehrbücher zu größeren Themenbereichen nennen wir an passenden Textstellen.

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 nennen ebenfalls häufig Werke, die auch für Anfänger geeignet sind. Des Weiteren 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 Betrachtungsweisen (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 können
- ▶ Kapitel 9: Zielkompetenz II: Praxisfälle analysieren können
- ▶ Kapitel 10: Rückschau: Psychologie vernetzend lernen

Für die vorliegende 10. Auflage wurden alle Kapitel überarbeitet und aktualisiert. In dem großen Kapitel 3 über die grundlegenden Aspekte des psychischen Systems wurde der Aufbau verändert und die interpersonalen Bezüge erhielten als zusätzlicher Grundaspekt mehr Gewicht. Vor allem aber wurde die Anleitung zum Transferieren von Grundwissen wesentlich ausgeweitet: Sie erstreckt sich jetzt auf die beiden »Kompetenz-Kapitel« 8 und 9, die neben einer allgemeinen Wegweisung jeweils drei Demonstrationsbeispiele enthalten.

Im Mai 2009

Hans-Peter Nolting
Peter Paulus

ERSTER TEIL:

Einleitung

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

KAPITEL 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. Psychisch – psychologisch – Psychologie

»Psychologie« ist kein Fremdwort mehr, und Psychologen werden kaum noch wie Exemplare einer exotischen Gattung betrachtet, denn viele Menschen begegnen ihnen in Beratungsstellen, sozialen Diensten, Kliniken, Volkshochschulen usw. Auch ist die Verwendung des Wortes »psychologisch« durchaus geläufig (z. B. »das psychologisch wichtige Tor vor Ende der ersten Halbzeit«). 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 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 körperliche 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 Kind wirft sich auf den Boden; ein Junge lächelt ein Mädchen an; ein Mann tanzt mit einer Frau). 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, Reflexe etc.). Stoffwechselfvorgänge in der Zelle zählen hingegen nicht mehr zum »Verhalten«.

Je nach wissenschaftlichem Standort werden in der psychologischen Analyse eher Erlebnisaspekte oder Verhaltensaspekte oder auch beide untersucht (s. *Tafel 1*). Von manchen Autoren wird der Verhaltensbegriff als Oberbegriff für alle psychischen Vorgänge benutzt, der dann das Erleben mit einschließt. Wir halten einen solchen Wortgebrauch aber für verwirrend und wenig sinnvoll.

Kommt man aber 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 ab, d. h. ohne bewusste Kontrolle, und das Handeln kann von Motiven bestimmt werden, die dem Menschen selbst nicht klar sind. Einige Psychologen, vor allem psychoanalytisch 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 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 der psychische Aspekt allerdings bei der Betrachtung und Analyse

des Sachverhaltes berücksichtigt wird, ist eine andere Frage. So können physiologische Vorgänge im Körper (z. B. Herzschlag, Blutdruck, Muskelanspannung) einerseits vollkommen unabhängig vom psychischen Geschehen betrachtet werden, andererseits in Zusammenhang mit ihm, wie in der Biologischen Psychologie (s. S. 140).

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 materieller Art. Aber: Der Hausbesitzer, der weinend vorm

Wie man Psychologie verstehen kann

Ebbinghaus (1919; zit. nach Laucken, Schick & Höge 1996, S. 8) definiert Psychologie vom *Erleben* her: »Die Psychologie ist die Wissenschaft von den Inhalten und Vorgängen des geistigen Lebens oder, wie man sagt, ›Die Wissenschaft von den Bewusstseinszuständen und den Bewusstseinsvorgängen‹. (...) Wir haben Empfindungen von Farben, Tönen oder Temperaturen, haben Gedanken, Erinnerungen und Phantasiebilder, Erkenntnisse, Zweifel und Irrtümer, Gefühle der Lust und Unlust, Stimmungen wie Verdrießlichkeit und Heiterkeit und Affekte, wie Furcht und Zorn, dazu Begehungen, Wünsche, Vorsätze, Ideale usw. Wir erleben ferner an diesen Gebilden ein unablässiges Kommen und Gehen, ein Hervortreten und Zurücktreten, wechselseitige Störungen und Förderungen. Mit alledem befasst sich die Psychologie. (...) 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.«

Ruch & Zimbardo (1975) der angloamerikanischen Tradition des Behaviorismus folgend (s. S. 182 ff.), stellten in ihrem Standardwerk der Psychologie (»Psychology and Life«) das *Verhalten* in den Vordergrund: »Psychologie ist die Wissenschaft vom Verhalten der Lebewesen.«

Zimbardo & Gerrig (2008, S. 2) berücksichtigen mehr als 30 Jahre später sowohl *Erleben* als auch *Verhalten* in ihrer Gegenstandsbestimmung. Sie definieren Psychologie »formal als die wissenschaftliche Untersuchung des Verhaltens von Individuen und ihren mentalen Prozessen«.

Ulich & Bösel (2005, S. 42) verstehen Psychologie als eine »Einrichtung«: »Die Psychologie ist eine Einrichtung zur systematischen und kontrollierten Gewinnung, Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen über Erlebnis- und Verhaltensweisen, psychische Vorgänge und Zustände, deren Zusammenhänge, Bedingungen und Folgen, sowie (eine Einrichtung) zur Entwicklung und Anwendung von Verfahren zur Erfassung und Veränderung der genannten Sachverhalte.«

Tafel 1: Beispiele für Definitionen der Psychologie

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 in psychologischer Perspektive betrachtet werden, hängt offensichtlich zum Teil 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!

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.

Verhalten aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet

Beispiel: Ein Vater schlägt sein Kind

Perspektive	Mögliche Fragen
Psychologisch:	Aus welcher Motivation schlägt der Vater? Hat das Schlagen Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl des Kindes? Übt der Vater eine Vorbildfunktion aus?
Pädagogisch:	Mit welchen Werten, Normen und Zielen lässt sich dieses Verhalten als pädagogisches Handeln begründen?
Medizinisch:	Trägt das Kind äußere und/oder innere Verletzungen davon?
Juristisch:	Hat der Vater ein Recht, sein Kind zu schlagen? Wann handelt es sich um eine strafbare Handlung?
Theologisch:	Ist es mit den Vorstellungen von einer christlichen Erziehung zu vereinbaren, dass der Vater sein Kind züchtigt?
Soziologisch:	Ist das Verhalten des Vaters typisch für Erziehungs- bzw. Bestrafungspraktiken bestimmter gesellschaftlicher Milieus, Schichten etc.?

Tafel 2: Ein psychischer Sachverhalt (Verhalten) kann unter psychologischen, aber auch unter anderen Perspektiven betrachtet werden.