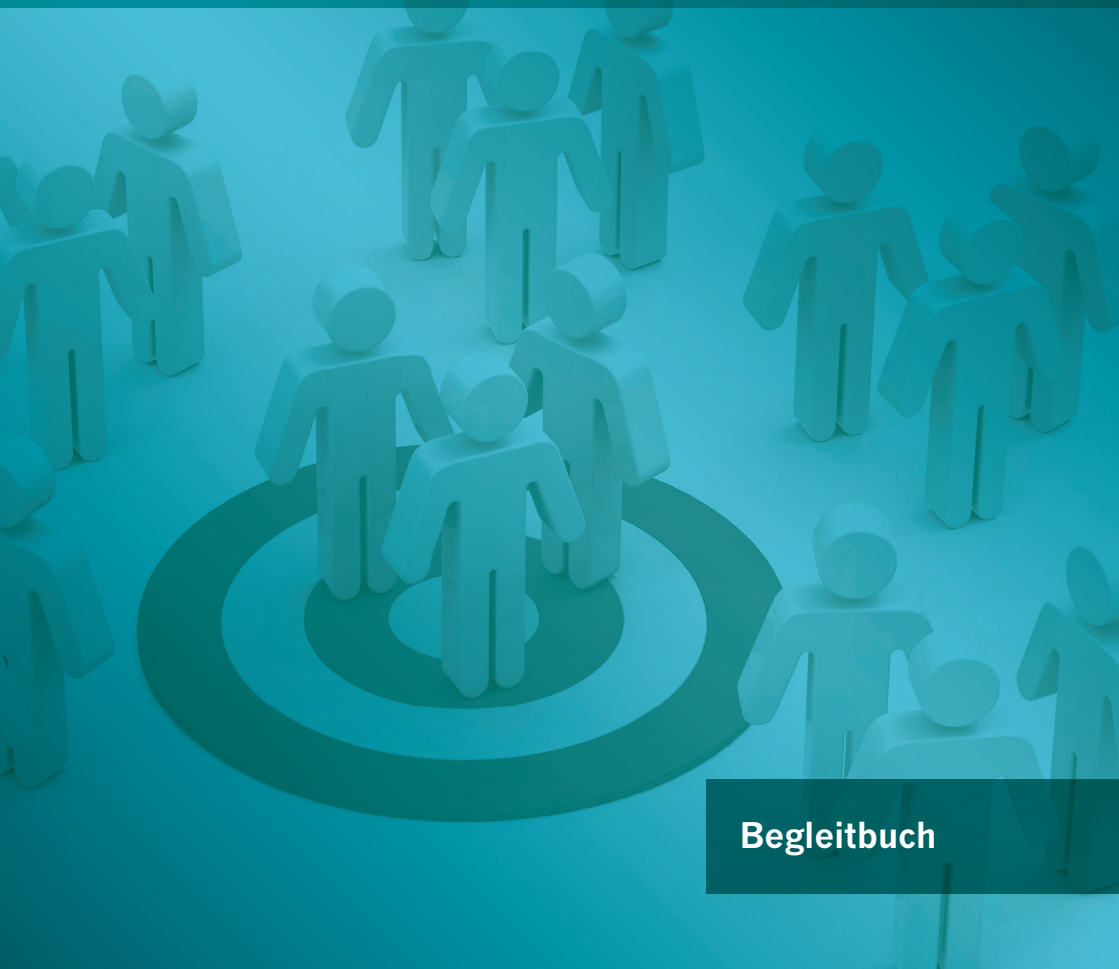
ZEIT AKADEMIE

PSYCHOLOGIE

Einführung in die Alltagspsychologie



Begleitbuch

ZEIT AKADEMIE

PSYCHOLOGIE

Einführung in die Alltagspsychologie

Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

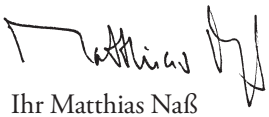
VORWORT

Nichts interessiert den Menschen so sehr wie der Mensch. Was treibt uns an? Wie stark lassen wir uns von anderen beeinflussen? Warum vergessen wir viele Dinge – und können andere nicht aus dem Kopf bekommen? Denken Frauen tatsächlich anders als Männer? Diese Fragen beschäftigen uns bewusst oder unbewusst fast jeden Tag. Kaum eine Wissenschaft ist deshalb so lebensnah wie die Psychologie. Sie erforscht das Wie, Was und Warum menschlichen Verhaltens.

Der Psychologe Jens Förster präsentiert in dieser ZEIT Akademie die Grundlage seiner Disziplin. Er beschäftigt sich in erster Linie mit der Psychologie des Alltagslebens: mit der Zeit, die wir bei der Arbeit verbringen, in der wir Beziehungen schließen oder Kinder erziehen, nachdenken, lernen und lieben. Die Vorlesungsreihe beschreibt das Gedächtnis als Grundlage unserer Gedanken und Emotionen und erklärt, dass wir uns auch im Alter noch verändern können. Anhand faszinierender Beispiele aus der Forschung zeigt der Sozialpsychologe, dass Gefühle viel häufiger im Spiel sind, als wir meinen – und warum es dennoch der Verstand ist, der uns Menschen einzigartig macht. Jens Förster ist Direktor des Kurt-Lewin-Instituts an der Universität Amsterdam. Davor lehrte er an der Universität Würzburg sowie an der Jacobs University Bremen und der Columbia University in New York.

Mit dem Seminar »Psychologie« baut die ZEIT Akademie ihren Fächerkanon weiter aus. Bisher erschienen sind Video- und Audio-Reihen zur Philosophie, zur Ökonomie, zur deutschsprachigen Literatur der Gegenwart, zur Evolutionsbiologie, Ethik und Politik. In Vorbereitung sind Vorlesungsreihen zur Soziologie, zur deutschen Geschichte im 20. Jahrhundert, zur Weltliteratur und zum Islam.

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse am Seminar »Psychologie« und heiße Sie bei der ZEIT Akademie herzlich willkommen!



Ihr Matthias Naß
Wissenschaftlicher Leiter der ZEIT Akademie

INHALT

LEKTION 1
Einführung: Wie die Psychologie unser Leben bestimmt **9**

LEKTION 2
Lernen: Das Gedächtnis als Grundlage allen Denkens und Fühlens **13**

LEKTION 3
Emotionen: Warum Gefühle häufiger im Spiel sind, als wir meinen **17**

LEKTION 4
Motivation: Was treibt uns an? **21**

LEKTION 5
Bewusstsein: Welche Rolle spielt das Unbewusste? **25**

LEKTION 6
Urteilen: Sind wir in der Lage, rationale Entscheidungen zu treffen? **29**

LEKTION 7
Personenwahrnehmung: Wie beurteilen wir andere Menschen? **33**

LEKTION 8
Vorurteile: Wie entstehen Vorurteile und Diskriminierung? **37**

LEKTION 9
Gruppen: Welchen Einfluss haben Gruppen und Normen? **41**

LEKTION 10
Das Selbst: Wie stabil ist unsere Persönlichkeit? **45**

LEKTION 11
Selbstregulation: Wie kontrollieren wir unser Verhalten? **49**

LEKTION 12
Denken: Was beeinflusst Kreativität und Intelligenz? **53**

LEKTION 13
Beziehungen: Was Liebe und Sex miteinander verbindet **57**

LEKTION 14
Aggression und Hilfe: Empathie kann man lernen **61**

Zur Person **64**

Bildnachweise **76**

LEKTION 1

EINFÜHRUNG: WIE DIE PSYCHOLOGIE UNSER LEBEN BESTIMMT

Die Psychologie stellt die Frage nach dem **Wesen des Menschen**. Sie erforscht das Wie, Was, Wann und Warum menschlichen Verhaltens. Dabei geht es oft um alltägliche Fragen wie die, warum Menschen konservative Parteien wählen, warum sie biologischen Apfelsaft kaufen oder wie sie ihre Leistung im Job steigern können. Und manchmal geht es um die großen Themen des Lebens wie darum, was Menschen glücklich macht.

Die Psychologie **prüft** auch, ob tatsächlich zutrifft, was man oft vorschnell annimmt. Zum Beispiel heißt es, die Wirtschaftskrise mache Menschen ängstlicher. Doch vielleicht stimmt diese Behauptung gar nicht, sondern ist nur eine Erfindung der Medien. Psychologen untersuchen genau, ob Menschen in dieser Situation vorsichtiger werden, ob sie beginnen, anderen Menschen zu misstrauen, oder ob sie im Gegenteil auf volles Risiko setzen. Um es vorwegzunehmen: Sie sind vorsichtiger, wie viele Untersuchungen zeigen. Im nächsten Schritt würde ein Psychologe nach den **Ursachen dieses Verhaltens** suchen. Möglicherweise hat vorsichtiges Verhalten in Krisenzeiten einen evolutionären Vorteil, oder vielleicht erlernt man in der Erziehung bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen, weil sie zu mehr Erfolg führen.

Viele verbinden mit Psychologie Therapien, Sigmund Freud oder Störungen wie Depressionen und Schizophrenien. Therapien sind natürlich ein wichtiger Teil der Psychologie. Das Thema dieser ZEIT Akademie soll jedoch ein anderes sein. In den folgenden Lektionen geht es um die Erforschung der Psychologie des normalen Menschen, der keine starken psychischen Probleme hat, um die **Psychologie des Alltagslebens.**

Die Psychologie untersucht, wie sich Menschen fühlen, wie sie denken und welchen Einfluss dies auf ihr Verhalten hat. Sie erforscht dies am Individuum, und zwar nicht mit Vermutungen und Spekulationen, sondern mithilfe **wissenschaftlicher Methoden.** Psychologen sammeln objektiv erhobene Daten, die eine Faktenbasis darstellen, und ziehen aufgrund der Analyse dieser Fakten Schlussfolgerungen. Als wissenschaftliche Methoden kommen sowohl Untersuchungen am einzelnen Individuum in seiner natürlichen Umgebung infrage als auch Beobachtungen am Individuum im Kontext von

Gruppen. Vor allem aber spielt die Datenerhebung in wissenschaftlichen Untersuchungsräumen eine Rolle, in die sowohl Individuen als auch Gruppen eingeladen werden. Forscher wollen dann untersuchen, was passiert, wenn die Versuchspersonen etwa Entscheidungen fällen, Ideen entwickeln oder eine bestimmte Leistung erbringen sollen.

Um zu erklären, warum sich Menschen auf eine bestimmte Weise verhalten, fokussiert die Forschung auf mentale Prozesse wie Wahrnehmen, Urteilen und Denken. Diese **kognitiven Prozesse** haben eine gemeinsame Grundlage: unser Gedächtnis. Hier haben wir alles abgespeichert, was wir erleben, fühlen, was wir planen und wie wir Dinge angehen. Was aber speichern wir in unserem Gedächtnis ab?

Menschliches Denken und Verhalten geht immer auf eine Kombination von Persönlichkeit und Umwelt zurück. Diese Formel entwickelte Kurt Lewin, einer der größten Pioniere der Psychologie. Ihn interessierte die Gesamtheit eines Menschen, die bei ihm eng mit der Umwelt, dem sogenannten Feld, zusammenhing. Der Gedanke, dass menschliches Verhalten nicht allein auf der Basis der Persönlichkeit, der Biologie oder der Genetik zu verstehen sei, setzte sich immer mehr durch. Wir haben es mit einem dynamischen Selbst zu tun, das sich verändern kann und zugleich seine Umgebung entscheidend mitgestaltet.

Als Beispiel eignet sich wiederum die Wirtschaftskrise. Dies ist ein Ereignis, das in der Umgebung ausgelöst wurde – ein Ereignis, das als negativ erfahren wird, bei dem man das Gefühl der Kontrolle für einen Moment verloren hat. Grundsätzlich wird ein solches Ereignis bei vielen Betroffenen zunächst einmal Beunruhigung auslösen. Jedoch ist zu vermuten, dass nicht jeder sich durch eine solche Krise in gleicher Weise beeinflussen lässt – einige Menschen wird das eher kalt lassen, während andere, die sich vielleicht auch in anderen Situationen eher ängstigen, stärker oder nachhaltiger in ihrem Verhalten beeinflusst werden. Man spricht hier von d**ispositioneller Ängstlichkeit,** also der Tatsache, dass bestimmte Menschen in vielen Situationen eher Angst empfinden als andere. Aus der Kombination des **Umweltfaktors** (Wie stark ist die Bedrohung?) und der **Disposition** (Wie ängstlich ist jemand generell?) kann man eine Hypothese entwickeln, die vorhersagt, wie stark Menschen in einer bestimmten Situation der Unsicherheit reagieren.

Die Psychologie ist in verschiedene Bereiche gegliedert. Die **Kognitionswissenschaft** befasst sich mit den bewussten oder unbewussten Prozessen, die zwischen Wahrnehmen und Verhalten vermitteln. Darunter fallen etwa Denken, Gedächtnis, Lernen oder Sprache. Kognitionen, Gedanken, Ideen,

Einstellungen und Meinungen entstehen immer in Interaktion mit anderen Menschen – dies ist der Gegenstand der **Sozialpsychologie.** Diese Kognitionen prägen auch unsere Emotionen und unsere Motivation, womit wir bei der Emotions- und Motivationspsychologie sind. Aus diesen Faktoren entwickelt sich eine sehr flexible Persönlichkeit, die den Gegenstand der Persönlichkeitspsychologie ausmacht. Auch die Physiologie und die Neurowissenschaften spielen hierbei eine große Rolle. In diesen Teilgebieten der Psychologie wird die Frage erörtert, wo in unserem Hirn etwas passiert und welche körperlichen und stofflichen Reaktionen psychische Veränderungen begleiten. Die Ergebnisse dieser psychologischen Disziplinen werden weiterhin in der Wirtschaftspsychologie, der Arbeits- und Organisationspsychologie und der Konsumenten- und Medienpsychologie genutzt. Auch diese Disziplinen werden in den folgenden Lektionen vorkommen, zentral wird es aber um die Sozialpsychologie und die Kognitionspsychologie gehen.

Letztendlich wollen Psychologen auch **Verhalten beeinflussen.** Sie wollen die Aggression auf den Schulhöfen reduzieren, Kreativität in den Organisationen befördern und dazu beitragen, dass Menschen glücklich werden. Und das wird ihnen auch zugetraut – viele Institutionen und Firmen lassen sich von Psychologen beraten. Psychologische Forschung geschieht deshalb nicht nur im Elfenbeinturm, sondern kann der Gesellschaft nutzen. Manchmal beschäftigen Psychologen sich jedoch auch mit klassischer Grundlagenforschung. Dann lauten die Fragen: Was ist eine Emotion? Was ist das Gedächtnis? Was ist das Unbewusste? Was ist der Mensch?

LITERATURHINWEISE

Werth, L., & Mayer, J. (2008). Sozialpsychologie. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Zimbardo, P., & Gerrig, R. (2008). Psychologie. 18. Auflage. München: Pearson Studium.

LEKTION 3

STIMMUNG UND EMOTION: WARUM GEFÜHLE HÄUFIGER IM SPIEL SIND, ALS WIR MEINEN

Emotionen wie Freude, Liebe, Hass, Wut und Schuld haben verschiedene Funktionen. Zunächst motivieren sie uns. Der Begriff Emotion lässt sich ableiten vom lateinischen Verb *movere,* »bewegen«. Emotionen bewegen uns, bestimmte Dinge zu tun, um unsere Ziele zu erreichen. Darüber hinaus geben sie uns die Energie, etwas anzupacken. Ohne Emotionen wären wir antriebsschwach, könnten uns nur schwer zu etwas aufraffen. Emotionen haben zudem eine soziale Funktion. Wir lachen und weinen mit unseren Freunden über dieselben Ereignisse. Emotionen verdeutlichen uns, wer wir sind und zu wem wir gehören. Ebenso erleichtert das Erkennen der Emotionen anderer, was diese benötigen. Ist jemand traurig, nehmen wir ihn in den Arm; schreit jemand »Vorsicht!«, schrecken wir zusammen und suchen die Quelle der Gefahr. Emotionen kommunizieren unmittelbar, was wir zu tun oder zu lassen haben. Dies ist ein entscheidender Überlebensvorteil für uns Menschen, denn wir müssen uns oft nach anderen ausrichten, um Erfolg zu haben.

Gefühlszustände lassen sich systematisch ordnen. Wenn jemand das unbestimmte Gefühl hat, einen schlechten Tag zu haben, aber nicht genau bestimmen kann, ob er traurig, zornig oder unmotiviert ist, sprechen Psychologen von einer **Stimmung.** Diese kann positiv und negativ sein, oft ist die Ursache unklar. Stimmungen halten lange an und sind im Gegensatz zu **Emotionen** nicht intensiv.

Wenn jemand wütend ist, weil er beispielsweise von einem Kollegen hintergangen wurde, verwenden Psychologen den Begriff **Emotion.** Diese kann wie eine Stimmung entweder negativ sein, so wie Wut, Trauer oder Zorn, oder positiv, so wie Freude und Stolz. Emotionen haben jedoch typischerweise eine konkrete Ursache und sind intensiver als Stimmungen.

Von einem **Affekt** sprechen Psychologen, wenn ein Ereignis oder ein Objekt als positiv oder negativ empfunden wird. Für viele wird der Anblick eines Hundewelpen ein Reiz von positiver affektiver Qualität sein, während ein

Hundekadaver eine negative affektive Qualität hat. Affektive Ereignisse können Stimmungen oder Emotionen auslösen.

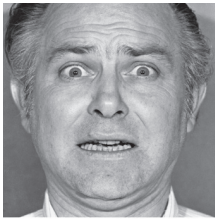
Schon Charles Darwin stellte sich die Frage, ob Emotionen angeboren seien oder erlernt. Empfinden Menschen verschiedener Völker dieselben Emotionen? Es wäre plausibel, denn wir alle empfinden Liebe, können von anderen attackiert werden und sollten von ekligen und gefährlichen Dingen Abstand nehmen. Der Emotionspsychologe Paul Ekman untersuchte, ob Fotos von emotionalen Gesichtsausdrücken in unterschiedlichen Kulturen richtig erkannt werden. Er behauptete, dass die Emotionen *Ekel, Ärger, Freude, Trauer, Überraschung* und *Furcht* so universell seien, dass sie jeder Mensch erlebe und bei anderen erkennen könne. In aufwendigen Studien bestätigte er seine Idee der **Basis-Emotionen:** Selbst sogenannte Naturvölker, die selten mit anderen Kulturen in Kontakt treten, wie Menschen auf Neuguinea, konnten Emotionen auf den Gesichtern von Amerikanern wiedererkennen. Und wenn man sie bat, Emotionen darzustellen, konnten umgekehrt Amerikaner diese erkennen.

Basic Emotions nach Paul Ekman

Ekel

Ärger

Trauer


Furcht

Überraschung

Freude

Bei Emotionen spielen unterschiedliche Hirnareale und das autonome Nervensystem eine wichtige Rolle. Furcht und Ärger mobilisieren den Körper, sich schnell auf Gefahr vorzubereiten. Kommt in großer Geschwindigkeit ein Auto auf uns zu, werden Hormone ausgeschüttet, die veranlassen, dass sich der Blutdruck erhöht, die Speichelproduktion ange-

regt wird und man schwitzt. Vom autonomen Nervensystem geht es zum Zentralnervensystem, genauer zum Hypothalamus und zum limbischen System, welche Kontrollsysteme für Emotionen darstellen. Die Amygdala ist von besonderer Bedeutung, besonders die linke Hälfte ist empfindlich für Furcht und Freude.

Doch folgt ein Verhalten tatsächlich immer auf eine Emotion? Die provokative **James-Lange-Theorie** besagt, dass Emotionen nicht Auslöser für Verhaltensweisen seien, sondern umgekehrt: Erst finde eine Reaktion auf Verhaltensebene statt, die auf einer blitzschnellen und automatischen Aktivierung des autonomen Nervensystems beruhe, und erst dann stelle sich die Emotion ein. Sehen wir eine Schlange, laufen wir also zuerst weg und schließen erst dann auf die entsprechende Emotion – wir empfinden Angst. Oder wir weinen erst und sind dann traurig.

Experimenten, die den Einfluss solcher kognitiven Prozesse zeigen, kann man aber eine berühmte Studie entgegensetzen, die gedankliche Interpretationen bei Gefühlen völlig ausschließen kann. Der deutsche Sozialpsychologe Fritz Strack und Kollegen baten Versuchspersonen, einen Stift in den Mund zu nehmen und ihn entweder zwischen den Zähnen zu halten oder zwischen den Lippen. Ein Stift zwischen den Zähnen führt automatisch zur Aktivierung der Gesichtsmuskeln, die man beim Lächeln gebraucht, während ein Stift zwischen den Lippen die Aktivierung dieser Muskeln hemmt. Mit dem Stift im Mund sollten die Versuchspersonen Cartoons ansehen und beurteilen, wie lustig diese sind. Versuchsteilnehmer, bei denen unbewusst die Lächelmuskulatur aktiviert wurde – die den Stift also zwischen den Zähnen hatten –, waren amüsierter als die, die den Stift zwischen den vorgestülpten Lippen hielten, bei denen das Lächeln also unterbunden wurde.

Solche körperlichen Manipulationen sind Teil einer neuen Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, des **Embodiment.** Demnach besteht ein viel engerer Zusammenhang zwischen dem Körper und Urteils- und Gedächtnisprozessen, als man bisher angenommen hat. So ist die Bewegung, den Arm zu beugen, konditioniert mit Annäherung – wir bewegen diesen Muskel, wenn wir Nahrung zu uns nehmen oder wenn wir Menschen umarmen. Armstreckung dagegen ist gekoppelt an Vermeidung – wir stoßen Menschen oder Objekte von uns, wenn sie gefährlich werden. Fritz Strack und Jens Förster fanden heraus, dass Menschen positivere Erinnerungen haben, wenn sie den Handteller von unten gegen die Tischplatte drückten, also den Arm zu sich beugten, und negativere, wenn sie den Handteller auf die Tischplatte drückten, ihn also von sich streckten.

Mittlerweile werden diese Ergebnisse **praktisch angewendet.** Zum einen konnten Forscher zeigen, dass Menschen mehr Produkte kauften, wenn sie etwa im Supermarkt Körbe benutzten. Denn dann aktivierten sie automatisch den positiven Muskel, also den Armbeuger. Wenn sie, wie beim Einkaufswagen, den Strecker aktivieren sollten, kauften sie weniger. Reinout Wiers und Kollegen ließen Alkoholkranke während der Suchttherapie am Computer präsentierte Alkoholbilder von sich wegdrücken. Tatsächlich wurden diese Versuchsteilnehmer seltener rückfällig als andere, die dieses Training nicht absolviert hatten. Es scheint hier ein Konditionierungsmechanismus »Alkohol = vermeiden« stattzufinden, der auf einer körperlichen Ebene wirkt, also ohne die Beteiligung von kognitiven, gedanklichen Prozessen.

LITERATURHINWEISE

Ekman, P., Kuhlmann-Krieg, S., & Reiss, M. (2004).
Gefühle lesen – Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren.
München: Spektrum Akademischer Verlag.

Niedenthal, P. M., Kruth-Gruber, S., & Ric, F. (2006).
The Psychology of Emotion: Interpersonal Experiential, and Cognitive Approaches.
Principles of Social Psychology series. New York: Psychology Press.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber.

ZUR PERSON

Prof. Dr. Jens Förster

Studium der Psychologie, der Deutschen Literatur und der Philosophie an der Universität Trier, Studium im Fach Operngesang an der Musikhochschule des Saarlandes

1994	Promotion im Fach Psychologie
2000	Habilitation an der Universität Würzburg
2001	Heisenbergstipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft an der Universität Würzburg
2001–2007	Professor der Psychologie an der Jacobs University Bremen
2003–2005	Sprecher der Fachgruppe Sozialpsychologie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie
seit 2007	Professor an der Universität Amsterdam
seit 2008	Wissenschaftlicher Direktor des Kurt-Lewin-Instituts der Niederlande
2010	Charlotte-und-Karl-Bühler-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychologie
2011	Kurt-Lewin-Preis der European Association of Social Psychology

ZUR PERSON

Martin Spiewak

1986–1992	Studium in den Fächern Geschichte, Spanisch und Staatswissenschaften an den Universitäten in Hamburg und Madrid
1991–1992	Besuch der Deutschen Journalistenschule in München
1993–1997	Redakteur beim »Deutschen Allgemeinen Sonntagsblatt«
1997–1999	Freier Journalist für verschiedene Zeitungen und Radiostationen
seit 1999	ZEIT-Redakteur im Ressort WISSEN
seit 2004	Wissenschaftskorrespondent im Hauptstadtbüro der ZEIT in Berlin

ZEIT AKADEMIE

Was motiviert uns? Wie treffen wir Entscheidungen? Welchen Einfluss haben Gruppen und Normen? Und wozu sind Vorurteile gut? Im ZEIT Akademie-Seminar »Psychologie« macht Sie der Sozialpsychologe Prof. Dr. Jens Förster mit den Grundzügen des menschlichen Verhaltens bekannt. In 14 anschaulichen Lektionen analysiert Prof. Förster anhand zahlreicher Experimente die Psychologie des »normalen« Menschen.