



SIMPLY

# PSYCHOLOGIE



WISSEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT



Penguin  
Random  
House

#### Lektorat

Rose Blackett-Ord, Andrew Szudek, Kathryn Hill,  
Joanna Edwards, Gillian Reid, Gareth Jones,  
Liz Wheeler, Jonathan Metcalf

#### Gestaltung und Bildredaktion

Phil Gamble, Daksheeta Pattni,  
Lee Griffiths, Karen Self

#### Umschlaggestaltung

Sophia M.T.T., Akiko Kato

#### Herstellung

Rachel Ng

Für die deutsche Ausgabe:

**Verlagsleitung** Monika Schlitzer

**Programmleitung** Heike Faßbender

**Redaktionsleitung** Dr. Kerstin Schlieker

**Herstellungsleitung** Dorothee Whittaker

**Herstellungskoordination** Bianca Isack

**Herstellung** Inga Reinke

Titel der englischen Originalausgabe:

Simply Psychology

© Dorling Kindersley Limited, London, 2022

Ein Unternehmen der

Penguin Random House Group

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe by

Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2023

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Deutsche digitale Ausgabe, 2023

Dorling Kindersley Verlag GmbH

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung,  
Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung,  
ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder  
Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen  
Genehmigung durch den Verlag.

**Übersetzung** Annerose Sieck

**Lektorat** Cornelia Rüping

eISBN 978-3-8310-8298-8 epub

eISBN 978-3-8310-8319-0 mobi

[www.dk-verlag.de](http://www.dk-verlag.de)

## BERATUNG

**Merrin Lazyan** ist eine Radio- und Podcast-Produzentin, Inhaltentwicklerin, Autorin und Redakteurin. Sie studierte Psychologie an der Harvard Universität (USA) und hat an mehreren Büchern gearbeitet, die ein breites Spektrum an Themen abdecken.

## MITWIRKENDE

**Steve Parker** hat einen First-Class-Honours-Abschluss in Zoologie und ist Senior Scientific Fellow der Zoologischen Gesellschaft. Er hat viel über die Biologie des Menschen geschrieben, insbesondere über die Rolle des Gehirns bei Instinkten, Emotionen, beim Lernen und anderen Aspekten des Verhaltens.

**Nancy Sachar Sidhu** ist klinische Psychologin in Chester, New Jersey (USA), mit Abschlüssen von der Universität Pennsylvania und der California School für Professionelle Psychologie. Sie hat eine private Praxis, in der sie Kinder, Teenager und Erwachsene behandelt.

**Andrew Szudek** ist Schriftsteller und Redakteur. Er hat Philosophie an der Cambridge Universität (GB) studiert und sich auf die Philosophie des Geistes spezialisiert.

**Victoria Uwannah** ist beratende Psychologin, ihren Doktor hat sie an der Universität Surrey (GB) gemacht. Sie arbeitet in einer Privatpraxis und bietet Therapie für Einzelpersonen und Paare an.

**Marcus Weeks** studierte Musik und Philosophie und arbeitete als Lehrer, Klavierrestaurator und Musiker, bevor er eine Karriere als Schriftsteller einschlug. Er hat zahlreiche Bücher über Philosophie, Psychologie und Kunst geschrieben.

# INHALT



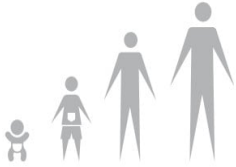
## 7 WAS IST PSYCHOLOGIE?

# STUDIUM DER PSYCHE

---

- 10 **KÖRPER UND GEIST**  
*Dualismus*
- 11 **ALLES IST MATERIE**  
*Physikalismus*
- 12 **INNERE BEREICHE**  
*Trichotomie der Seele*
- 13 **NATUR ODER ERZIEHUNG?**  
*Vererbung*
- 14 **EMOTIONALES ÜBERMASS**  
*Hysterie*
- 15 **ALLGEMEINE MUSTER**  
*Definition psychischer Störungen*
- 16 **NACH INNEN SCHAUEN**  
*Introspektion*
- 17 **DREI ELEMENTE**  
*Strukturalismus*
- 18 **DAS GANZE ANALYSIEREN**  
*Gestaltpsychologie*
- 19 **DIE VERGESSENSKURVE**  
*Gelernte Information*
- 20 **ANPASSUNG AN DIE WELT**  
*Funktionalismus*
- 21 **DER EMOTIONALE VERSTAND**  
*Die James-Lange-Theorie der Emotion*
- 22 **UNTERTEILUNG DER PSYCHE**  
*Psychoanalytische Theorie*

- 24 **VERDRÄNGTES BEARBEITEN**  
*Psychoanalyse*
- 25 **SCHUTZ FÜR DAS ICH**  
*Verteidigungsmechanismen*
- 26 **NIE GUT GENUG**  
*Minderwertigkeitskomplex*
- 27 **WAS SIEHST DU?**  
*Rorschach-Tests*
- 28 **GEMEINSAMES BEWUSSTSEIN**  
*Das kollektive Unbewusste*
- 29 **SUCHE NACH GANZHEIT**  
*Registertheorie*
- 30 **ENTDECKUNG DER ANDEREN**  
*Objektbeziehungstheorie*
- 31 **SELBSTENTFALTUNG**  
*Selbstwahrnehmung*
- 32 **PAWLOWSCHE REAKTIONEN**  
*Klassische Konditionierung*
- 33 **DAS »LITTLE-ALBERT«-EXPERIMENT**  
*Verhaltenskonditionierung*
- 34 **LERNEN DURCH ERFOLG**  
*Gesetz der Wirkung*
- 35 **VERHALTEN FORMEN**  
*Operante Konditionierung*
- 36 **KOGNITIVE KARTEN**  
*Latentes Lernen*
- 37 **EINE LÜCKE SCHLIESST SICH**  
*Kognitiver Behaviorismus*
- 38 **DIE BEDÜRFNIS-HIERARCHIE**  
*Selbstverwirklichung*
- 39 **ZUWENDUNG UND AKZEPTANZ**  
*Bedingungslose Wertschätzung*
- 40 **FORSCHUNG ZUM GLÜCK**  
*Positive Psychologie*
- 41 **MENSCHLICHE ENTWICKLUNG**  
*Evolutionspsychologie*
- 42 **BIOLOGISCHES VERHALTEN**  
*Biosychologie*



# WACHSTUM UND ENTWICKLUNG

---

- 46 **WISSENSORGANISATION**  
*Schemata*
- 47 **WIE KINDER DENKEN**  
*Die vier Stufen der Entwicklung*
- 48 **EIN NATÜRLICHER PROZESS**  
*Kindgerechtes Lernen*
- 49 **GEMEINSAM LERNEN**  
*Sozialkonstruktivismus*
- 50 **ACHT PHASEN EINES MENSCHENLEBENS**  
*Psychosoziale Entwicklung*
- 52 **INSTINKTIVES VERHALTEN**  
*Feststehende Handlungsmuster*
- 53 **LERNEN DURCH NACHAHMEN**  
*Soziale Lerntheorie*
- 54 **FRÜHE BEZIEHUNGEN**  
*Bindungstheorie*
- 55 **SEHNSUCHT NACH TROST**  
*Frühkindliche Entwicklung*
- 56 **SICHERHEITSGEFÜHL**  
*Die fremde Situation*
- 57 **REAKTION AUF MISSBRAUCH**  
*Genetik und Entwicklung*
- 58 **ZUM SPRECHEN GEBOREN**  
*Sprachentwicklung*
- 59 **RICHTIG ODER FALSCH?**  
*Moralische Entwicklung*
- 60 **DER PUPPEN-TEST**  
*Rasse und Selbstwertgefühl*
- 61 **ABBAU VON VORURTEILEN**  
*Puzzle-Klassenzimmer*
- 62 **ETHNIZITÄTSFORSCHUNG**  
*Entwicklung der ethnischen und rassischen Identität*

- 63 **JUNGE ODER MÄDCHEN?**  
*Geschlecht und Gender*
- 64 **GENDER-STEREOTYPE**  
*Geschlechtsunterschiede*
- 65 **UNTERSCHIEDLICHE GEHIRNE?**  
*Autismus, Geschlecht und Gender*



# MENSCH UND UMFELD

---

- 68 **SOZIALE WESEN**  
*Kultureller Naturalismus*
- 69 **DER LEBENSRAUM**  
*Feldtheorie*
- 70 **ERFORSCHUNG DER SEXUALITÄT**  
*Sexualpsychologie*
- 71 **SIEBEN ARTEN DER LIEBE**  
*Dreieckstheorie der Liebe*
- 72 **MEHRHEITSREGELN**  
*Soziale Anpassung*
- 73 **AUTORITÄTSFIGUREN**  
*Gehorsam*
- 74 **DIE WAHRNEHMUNG VON MACHT**  
*Das Stanford-Prison-Experiment*
- 75 **DER KONTEXT ZÄHLT**  
*Aronsons erstes Gesetz*
- 76 **IM WETTSTREIT UM RESSOURCEN**  
*Der realistische Gruppenkonflikt*
- 77 **VERANTWORTUNG MEIDEN**  
*Der Zuschauereffekt*
- 78 **VERTRAUTES WIRD BEVORZUGT**  
*Mere-Exposure-Effekt*
- 79 **SIE HABEN ES VERDIENT?**  
*Die »Gerechte-Welt«-Hypothese*
- 80 **ANNAHMEN AUFSTELLEN**  
*Vorurteil*

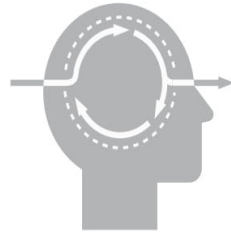
- 81 **ERFASSEN VON MEINUNGEN**  
*Attitudes towards Women Scale (AWS)*
- 82 **PROZESSE IN ORGANISATIONEN**  
*Organisationspsychologie*
- 84 **AUSGRENZUNG IM VISIER**  
*Befreiungspsychologie*
- 85 **WAHLFREIHEIT**  
*Wahltheorie*



## GEDANKEN UND PROZESSE

- 88 **DER BEWUSSTE VERSTAND**  
*Bewusstsein*
- 90 **SINNESEINDRÜCKE SORTIEREN**  
*Wahrnehmung*
- 92 **ERFASSEN VON OBJEKTEN**  
*Mustererkennung*
- 93 **GRUNDLEGENDE GEFÜHLE**  
*Emotionspsychologie*
- 94 **DIE MAGISCHE ZAHL SIEBEN**  
*Informationsverarbeitung*
- 95 **BIOLOGISCHER COMPUTER**  
*Modell des menschlichen Verstands*
- 96 **AUFMERKSAMKEITSFOKUS**  
*Aufmerksamkeitstheorie*
- 97 **STREBEN NACH KONSISTENZ**  
*Kognitive Dissonanz*
- 98 **SPEICHERSTRUKTUR**  
*Langzeitgedächtnis*
- 99 **ALTES ÜBERSCHREIBEN**  
*Falsche Erinnerung*
- 100 **UNGENAUES GEDÄCHTNIS**  
*Die sieben Sünden der Erinnerung*

- 102 **ENTSCHEIDUNGSPROZESSE**  
*Heuristik*
- 103 **VOEILIGE SCHLÜSSE**  
*Kognitive Verzerrung*
- 104 **SPIRITUELLE PRAXIS**  
*Achtsamkeit und Meditation*
- 105 **MITTEN IM FLOW**  
*Flow*



## STÖRUNGEN UND THERAPIEN

- 108 **DIAGNOSE VON STÖRUNGEN**  
*Psychiatrische Klassifikationssysteme*
- 110 **ANDERE VERARBEITUNG**  
*Autismus-Spektrum-Störung (ASS)*
- 111 **KONZENTRATIONSPROBLEME**  
*Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)*
- 112 **WAHN, PARANOIA UND MODIFIZIERTES DENKEN**  
*Schizophrenie*
- 113 **EXTREME HOCHS UND TIEFS**  
*Bipolare Störung*
- 114 **DIE DUNKLE WOLKE**  
*Depression*
- 115 **SCHWANGERSCHAFT, ELTERNSEIN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT**  
*Perinatale psychische Störung*
- 116 **DAS SCHLIMMSTE BEFÜRCHTEN**  
*Generalisierte Angst- und Panikstörung*
- 117 **LÄHMENDE ANGST**  
*Phobien*
- 118 **ZWANGHAFTES DENKEN UND HANDELN**  
*Zwangsstörung*

- 119 **VERZERRTES SELBSTBILD**  
*Körperdysmorphie Störung*
- 120 **FOLGEN EINES TRAUMAS**  
*Posttraumatische Störung*
- 121 **IDENTITÄT IN FRAGMENTEN**  
*Dissoziative  
Identitätsstörung*
- 122 **PROBLEME MIT DEM ESSEN**  
*Essstörungen*
- 123 **GEFÄHRLICHER KREISLAUF**  
*Abhängigkeit*
- 124 **ANDERS ALS DIE NORM**  
*Persönlichkeitsstörungen*
- 126 **BEHANDLUNGSANSÄTZE**  
*Psychotherapien*
- 128 **VERGANGENES AUFDECKEN**  
*Psychodynamische Therapie*
- 129 **GLEICHGEWICHT DER SEELE**  
*Therapie nach Jung*
- 130 **ELTERN, ERWACHSENER, KIND**  
*Transaktionsanalyse*
- 131 **VOM KLIENTEN GELEITET**  
*Personenzentrierte Therapie*
- 132 **DER GANZE MENSCH**  
*Gestalttherapie*
- 133 **UMGANG MIT DEM DASEIN**  
*Existenzielle Psychotherapie*
- 134 **HEILSAME WIRKUNG**  
*Rational-emotive  
Verhaltenstherapie*
- 135 **MUSTER VERÄNDERN**  
*Kognitive Verhaltenstherapie*
- 136 **GRUPPENDYNAMIK**  
*Familien-Systemtherapie*
- 137 **DEM TRAUMA BEGEGNEN**  
*EMDR-Traumatherapie*
- 138 **DEN KÖRPER BEHADELN**  
*Medikation*
- 139 **NATÜRLICHE REAKTION**  
*Antipsychiatrie*



## IDENTITÄT UND DIFFERENZ

---

- 142 **MERKMALE DES MENSCHEN**  
*Theorie der Persönlichkeit*
- 143 **DIE BIG FIVE**  
*Das »Ocean«-Modell*
- 144 **INNEN- UND AUSSENWELT**  
*Introvertiertheit und Extrovertiertheit*
- 145 **PERSÖNLICHKEITSTEST**  
*Persönlichkeitspsychometrie*
- 146 **LOGIK UND WISSEN**  
*Cattell-Horn-Intelligenztheorie*
- 147 **DREI INTELLIGENZTYPEN**  
*Triarchische Theorie nach Sternberg*
- 148 **KREATIVITÄT MESSEN**  
*The Torrance Tests of Creative  
Thinking (TTCT)*
- 149 **WAS MENSCHEN ANTREIBT**  
*Bedürfnistheorie*
- 150 **WER BIN ICH?**  
*Identitätsbildung*
- 151 **DIE EIGENE IDENTITÄT**  
*Theorie des Identitätsstatus*
- 152 **MÄNNLICHE PROJEKTION**  
*Feministische Psychologie*
- 153 **AFROZENTRISCHE PSYCHOLOGIE**  
*Optimale Psychologie*
- 154 **PSYCHE UND KULTUREN**  
*Multikulturelle Psychologie*
- 156 **REGISTER**

# WAS IST PSYCHOLOGIE?

Psychologie umfasst die wissenschaftliche Untersuchung der menschlichen Psyche und des Verhaltens. Diese Definition wird dem Thema allerdings kaum gerecht. Menschen sind seit der griechischen Antike fasziniert davon, wie ihr Seelenleben funktioniert und warum sie sich so verhalten, wie sie es tun. Eigentlich leitet sich der Begriff »Psychologie« vom griechischen Wort *psyche* her, was beides bedeutet: Seele und Geist bzw. Fühlen und Denken.

Bis zum Ende des 19. Jh. war die Erforschung des Geistes ein Zweig der Philosophie. Erstmals wurde die Psychologie als Wissenschaft anerkannt, als die Experimentalpsychologie wissenschaftliche Methoden einsetzte. Dies geschah etwa zeitgleich mit den Fortschritten in der Physiologie und den Neurowissenschaften, die erklärten, wie Gehirn und Nervensystem funktionieren. Die Psychologie überbrückte die Kluft zwischen diesen physikalischen Erklärungen und den philosophischen Theorien, die das Denken betrafen.

Mit der Zeit verband sich die Psychologie mit weiteren Disziplinen, darunter die Sozialwissenschaften, die Medizin und die Pädagogik. Verschiedene Fachbereiche entstanden, die sich mit unterschiedlichen Aspekten befassten, etwa die Entwicklungspsychologie (*siehe S. 44–65*), die Sozialpsychologie (*siehe S. 66–85*) und die Differenzielle Psychologie (*siehe S. 140–155*). Andere Zweige beschäftigten sich gezielt mit Diagnose und Behandlung psychologischer Störungen (*siehe S. 106–139*). In jüngster Zeit wurde es vor allem mit Bildgebungsverfahren möglich, mentale Prozesse und Zustände abzubilden und zu untersuchen.

Die Psychologie hat der Welt Wissen an die Hand gegeben, das erklären hilft, wie der Mensch tickt. Ihre praktischen Anwendungsbereiche haben unser Leben verändert, insbesondere die Weise, wie die Gesellschaft psychische Gesundheit betrachtet. Unsere Neugier auf uns selbst ist offenbar unersättlich und die Psychologie liefert immer wieder neue Erkenntnisse über unsere Psyche und unser Verhalten.

**S T U D I U**

D E R

**P S Y C H E**

---



# M

---

**Im 19. Jh.** wendeten Psychologen wissenschaftliche Methoden in Form kontrollier- und wiederholbarer Experimente an, um mehr über die Arbeitsweise des menschlichen Geistes zu erfahren. Einige fokussierten sich auf Erfahrung (wie wir die Welt wahrnehmen und über sie denken), andere, bekannt als Behavioristen, untersuchten das Verhalten (wie wir mit der Welt interagieren). Eine dritte Gruppe entwickelte die »psychoanalytische Theorie«, wonach viele unserer Gedanken und Verhaltensweisen von unbewussten Trieben und Gefühlen beeinflusst werden. Später behaupteten humanistische Psychologen, dass wir einzigartig und nur anhand subjektiver Erfahrung zu verstehen seien.

# KÖRPER UND GEIST

Die meisten Gesellschaften unterschieden den physischen Körper und den Geist. Platon, ein Philosoph im antiken Griechenland, behauptete, dass die *psyche* oder der Geist mit dem »ewigen Reich der Formen« verbunden sei: eine Welt, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen können, aus der wir aber unsere Vorstellungen über die Realität ableiten. Diese als Dualismus bezeichnete Idee, wonach Körper und Geist getrennt sind, vertrat auch Descartes im 17. Jh. Sie ist heute noch populär.



»... dass ein großer Unterschied zwischen Körper und Seele ist.«

René Descartes

## **Körper-Geist-Interaktion**

Für Dualisten sind Geist und Körper zwei verschiedene Dinge. Wie sie interagieren, können sie nicht erklären.

# ALLES IST MATERIE

Die ersten Wissenschaftler waren die altgriechischen Philosophen. Viele von ihnen waren Dualisten (*siehe links*), doch einige glaubten, dass allein physische Materie existiere. Demokrit etwa behauptete, dass sich die Psyche aus physischen Teilchen, den »Feueratomen« zusammensetze, die toter Materie Leben schenken. Den Physikalismus nahm im 17. Jh. der englische Philosoph Thomas Hobbes wieder auf. Für ihn war der Geist lediglich das Gehirn in Aktion.

»Nichts  
existiert als  
Atome und der  
leere Raum.«

Demokrit

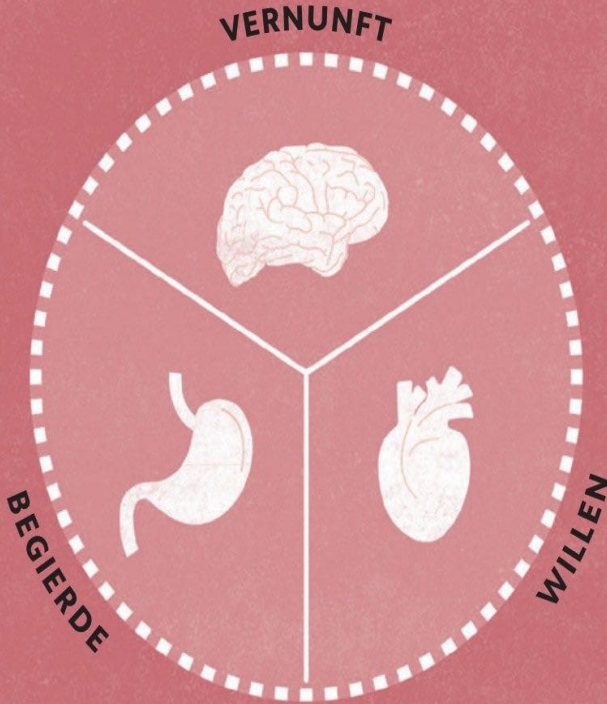
## Der arbeitende Körper

Für Physikalisten stellt sich die Frage, wie Körper und Geist interagieren, gar nicht. Sie glauben, beides sei aus Materie gemacht.



### Quellen der Seele

Platon verortete Vernunft, Willen und Begierde (die drei Teile der »Seele«) jeweils im Gehirn, dem Herzen und dem Magen.



## INNERE BEREICHE

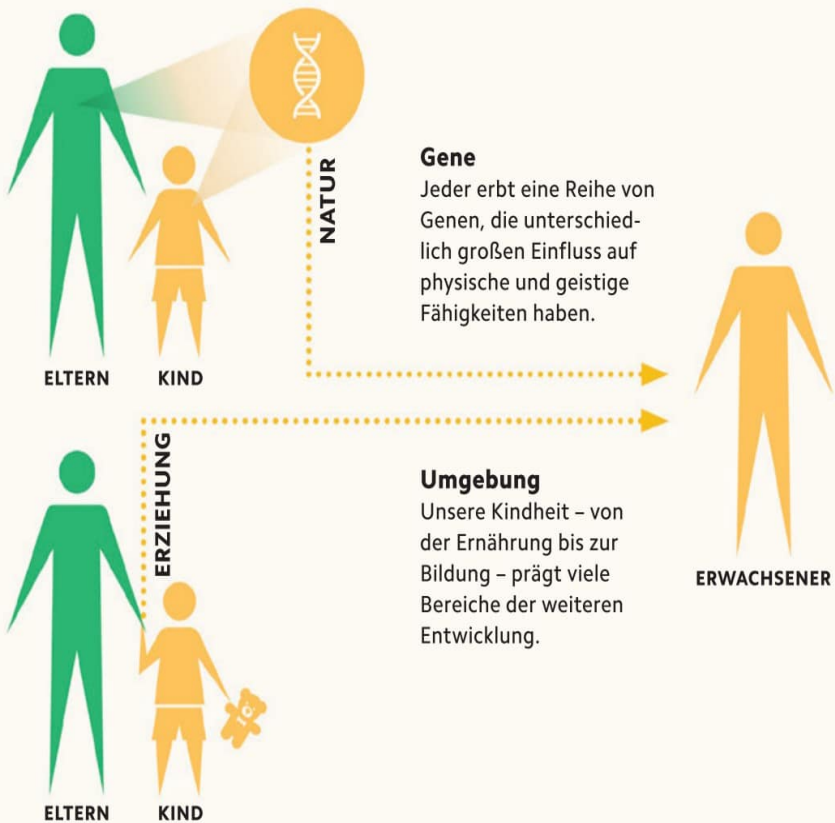
In *Der Staat* teilte der griechische Philosoph Platon die »Seele« oder den Geist in drei Teile: Vernunft, Begierde und Willen. Die Vernunft befähigt uns zum Denken und dazu, solide Urteile zu treffen.

Der Willen ist unsere Lebenskraft und lässt uns mutig handeln. Die Begierde als unseren Trieb halten wir mithilfe der Vernunft im Zaum. Gesund ist der Mensch, so Platon, wenn sich die drei Bereiche im Gleichgewicht befinden. Über 2000 Jahre später unterteilte Sigmund Freud die Seele in drei ähnliche Kategorien (siehe S. 22).

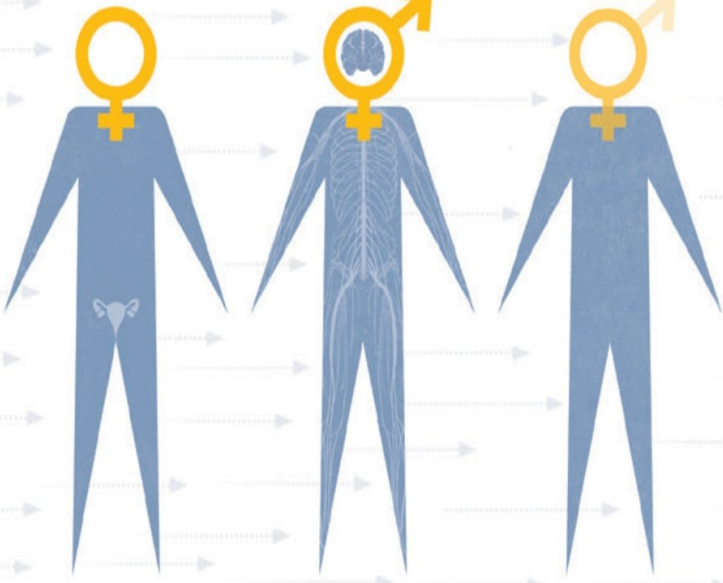
# NATUR ODER ERZIEHUNG?

1875 sprach Francis Galton von »Natur versus Erziehung«. »Natur« verweist auf genetisch festgelegte Merkmale, die wir von unseren biologischen Eltern erben, »Erziehung« auf unsere Kindheit, die Umgebung und die Lebenserfahrungen. Galton untersuchte, wie beides unsere Persönlichkeit formt. Er studierte Zwillinge mit identischen Genen, die in unterschiedlichen Umgebungen aufwuchsen.

Einige seiner Schlussfolgerungen sind heute sehr umstritten. In der Forschung wird weiterhin debattiert, ob nun die Gene oder die Erziehung unsere Persönlichkeit stärker beeinflussen.



# EMOTIONALES ÜBERMASS



## **Biologisch**

Bis ins 19. Jh. glaubte man, dass »Hysterie« (vom griech. *hystera* = Uterus) im Bauch ihren Ursprung hatte und nur Frauen betraf.

## **Neurologisch**

Charcot entwickelte ein neues Verständnis des Nervensystems. Für ihn entstanden psychische Störungen durch neurologische Probleme.

## **Psychologisch**

Für Freud hatten psychische Störungen eher psychologische als physische Gründe, er verknüpfte sie mit Sexualität und Geschlecht.

Einige der frühesten klinischen Diagnosen von psychischen Störungen stammen von antiken ägyptischen und griechischen Ärzten. Sie glaubten, dass gewisse anormale emotionale oder verhaltensbezogene Zustände vor allem weiblich waren, sie schrieben diese dem Uterus zu. Im 19. Jh. kamen durch Neurologen wie Jean-Martin Charcot alternative Erklärungen auf. Im späten 19. Jh. jedoch behauptete Sigmund Freud (*siehe S. 22*), dass psychische Störungen – damals allgemein als »Hysterie« bekannt – in Wirklichkeit psychologischen, nicht physischen Ursprungs seien. Seine Theorien revolutionierten die Behandlung derartiger Erkrankungen.

## »DEMENTIA PRAECOX«

Im 18. und frühen 19. Jh. benannten Ärzte psychische Erkrankungen mit eher allgemeinen Begriffen wie »Hysterie« oder »Wahnsinn«. Bereits damals wollten Psychiater aber ein differenzierteres Klassifikationssystem entwickeln, das Krankheiten mithilfe von Symptomen bestimmte. 1899 schließlich schlug Emil Kraepelin vor, psychische Störungen nach gemeinsamen Symptommustern statt nach einzelnen Symptomen zu klassifizieren.

### GEMEINSAME SYMPTOME

Kraepelin unterteilte psychische Störungen in zwei Hauptklassen: »Dementia praecox« (später »Schizophrenie« genannt) und »Manische Depression« (darunter die heutige »Bipolare Störung« und andere affektive Störungen). Bei diesen Krankheitskategorien treten oft ähnliche Symptome auf, doch Kraepelin stellte fest, dass jede ein eigenes Muster aufweist. Seine Arbeit hatte großen Einfluss auf die Definitionsmethoden von Gefühlsstörungen im 20. Jh.

## »MANISCHE DEPRESSION«

REIZ

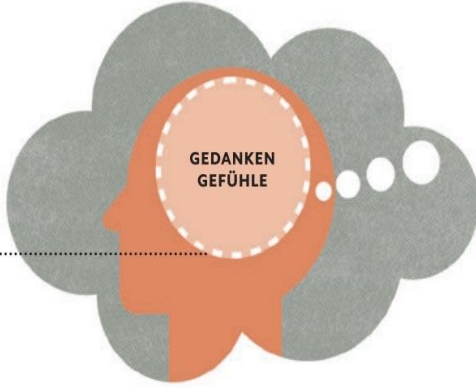
Wundt setzte die Probanden Sinnesreizen aus, etwa durch eine Kerzenflamme oder ein Metronom, um bei ihnen mentale Reaktionen auszulösen.



**SELBSTWAHRNEHMUNG**

Die Probanden beobachteten ihre eigenen Gedanken und Empfindungen und erkannten, wie sie auf Reize reagierten.

# NACH INNEN SCHAUEN



Die Probanden beschrieben ihre Gedanken und Gefühle, die sie bei der Innenschau beobachteten.

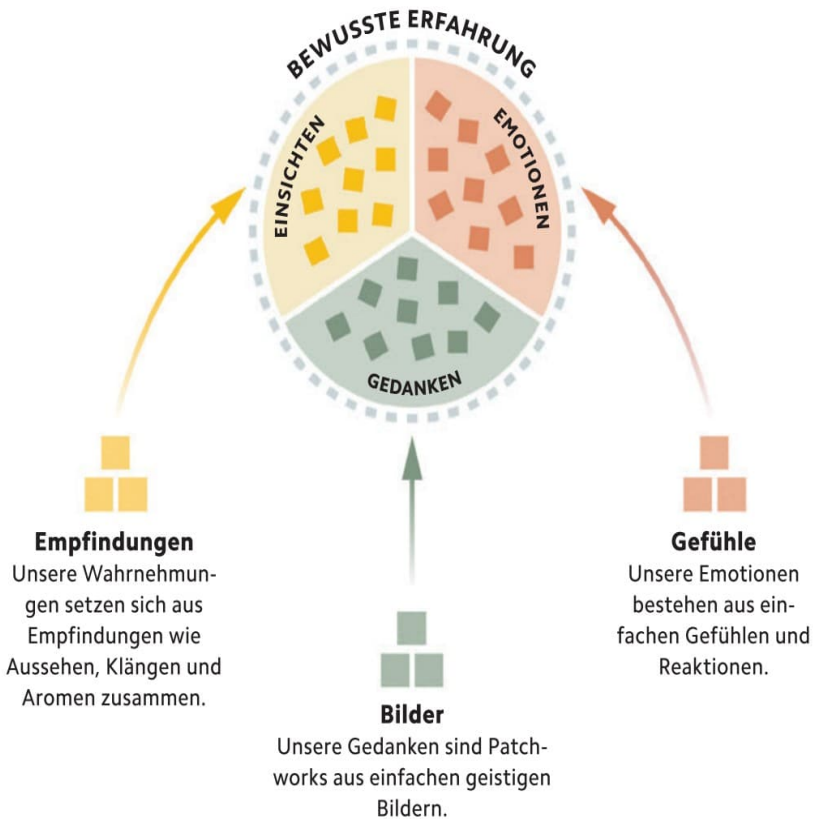
BEOBACHTUNG

1879 gründete Wilhelm Wundt das erste Labor für experimentelle Psychologie. Hier wollte er die Arbeitsweise der menschlichen Psyche analysieren. Das erste Problem, das er überwinden musste: Die einzige Psyche, zu der ein Mensch direkten Zugang hat, ist die eigene. Wundts Lösung: Er führte ein Verfahren ein, das er »Introspektion« nannte. Freiwillige lernten, in ihre eigene Psyche zu blicken – vor allem bezüglich der Reaktion auf bestimmte Reize – und berichteten über ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen.



# DREI ELEMENTE

In Fortführung von Wundts experimenteller Arbeit zur Introspektion (*s. links*) ging es Edward B. Titchener darum zu erklären, wie der Geist bewusste subjektive Erfahrungen erzeugt. Er entwickelte eine »Strukturalismus«-Theorie mit drei Elementen von Bewusstsein: Empfindungen, Bilder und Gefühle. Für ihn waren diese die Bausteine dreier Erfahrungszustände: Empfindungen bilden unsere Wahrnehmungen oder »Einsichten«, Bilder unsere Gedanken und Gefühle unsere Emotionen. Gemeinsam formen sie die Struktur der bewussten Erfahrung.






**Ganzes und Teile**  
Die einzelnen Elemente eines Objekts sagen wenig aus, bis sie als Teile eines bedeutungsvollen Ganzen verstanden werden.

## **DAS GANZE ANALYSIEREN**

Im 20. Jh. verwendete eine Gruppe von Psychologen, die die Strukturalismus-Theorie der Wahrnehmung (siehe S. 17) ablehnte, für ihre Methode den Begriff »Gestalt« in der Bedeutung »Form« und »Essenz«. Ihrer Ansicht nach neigen wir natürlicherweise dazu, unsere Wahrnehmungen als bedeutungsvolles Ganzes zu interpretieren, anstatt uns ihre Bedeutung aus den Einzelteilen zu erschließen. Wir nehmen Dinge schnell wahr und deuten sie so offensichtlich wie möglich. So erkennen wir etwa ein Dreieck als ganze Form, nicht als Ansammlung dreier gerader Linien.



Hermann Ebbinghaus führte ein Experiment durch, um das Gedächtnis zu testen. Er lernte eine Liste bedeutungsloser Silben wie »VUT« und »LEF« auswendig und testete sich selbst, um zu sehen, wie viele er sich merken konnte. Die Ergebnisse übertrug er in ein Diagramm, das als »Vergessenskurve« bekannt ist. Es zeigt, dass er, ohne die ursprüngliche Liste erneut zu lesen, die Hälfte der Silben innerhalb weniger Tage vergaß, danach die meisten anderen langsamer. So zeigte Ebbinghaus, dass wir gelernte Informationen schnell vergessen. Um sie zu behalten, müssen wir sie täglich wiederholen.

»Die psychischen Vorgänge sind nicht passives Geschehen, sondern Tätigkeiten eines Subjekts.«

Hermann Ebbinghaus

DIE VERGESSENSKURVE



### **Strom des Bewusstseins**

Früher überwog der Glaube, dass sich das Bewusstsein aus verschiedenen Anteilen zusammensetzt. James verglich es mit einem Strom, der alle geistigen Prozesse enthält.

Laut James befähigt uns der Strom des Bewusstseins, uns an die Umwelt anzupassen, beispielsweise indem wir in die Zukunft planen.

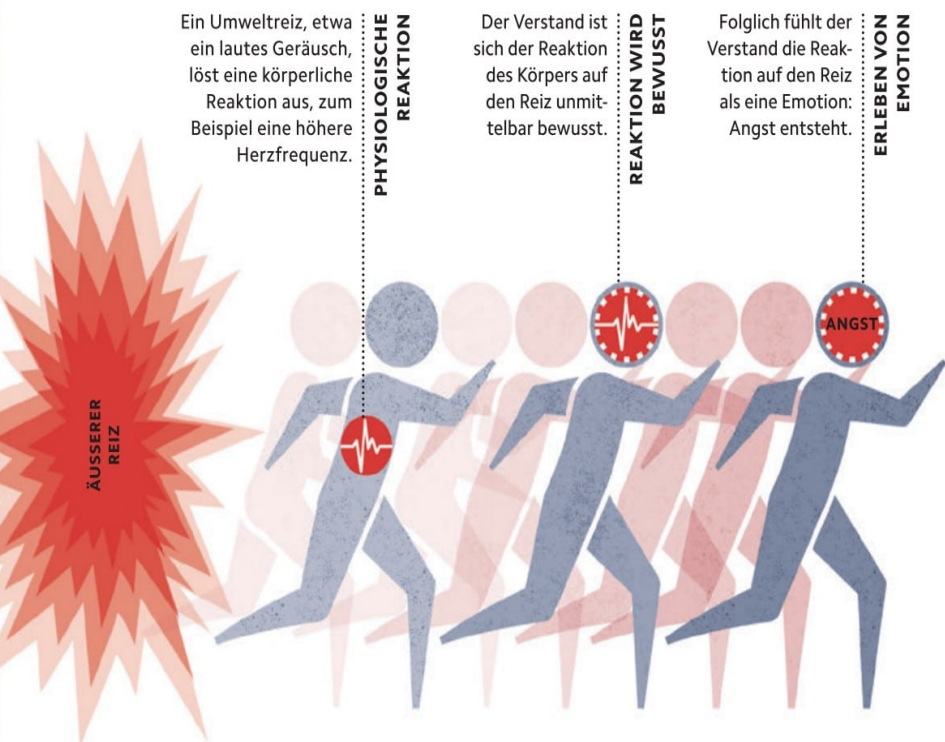
ZUKUNFTSPÄNE

»Mein Denken vollzieht sich von A bis Z und stets um meines Tuns willen.«

William James

## **ANPASSUNG AN DIE WELT**

Im späten 19. Jh. erforschten einige Psychologen, was die Psyche macht, nicht mehr, was sie ist. Die sogenannten Funktionalisten gaben den strukturalistischen Ansatz auf, menschliche Erfahrung (siehe S. 17) zu erforschen, und analysierten stattdessen die Funktion psychischer Prozesse. Beeinflusst wurden sie vom Biologen Charles Darwin, der behauptete, dass sich Lebewesen im Lauf der Zeit an eine sich verändernde Umwelt anpassen. Nach William James, einem Pionier dieser Methode, helfen uns Gedanken und Überzeugungen bei der Anpassung an die Welt.



## DER EMOTIONALE VERSTAND

Viele Wissenschaftler des 19. Jh. glaubten, dass Emotionen aus Gedanken entstehen. Sie behaupteten etwa, dass das Angstgefühl nach einem lauten Geräusch durch ein »kognitives Ereignis« ausgelöst wird: Der Verstand erkennt die Gefahr und löst die Emotion Angst aus. Mitte der 1880er-Jahre kippten William James (s. links) und der Arzt Carl Lange diese Idee. Für sie wirkte das, was wir in der Welt wahrnehmen, unmittelbar physisch auf den Körper ein. Das, was wir bewusst aufnehmen, verändert das, was wir als Emotion erleben.

»Das Unbewusste ist das reale Psychische,  
uns nach seiner inneren Natur so unbe-  
kannt wie das Reale der Außenwelt.«

Sigmund Freud

Nach Freud umfasst unser Bewusstsein alle Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen, die uns gegenwärtig bewusst sind.

#### **DAS BEWUSSTE**

#### **DAS VOR-BEWUSSTE**

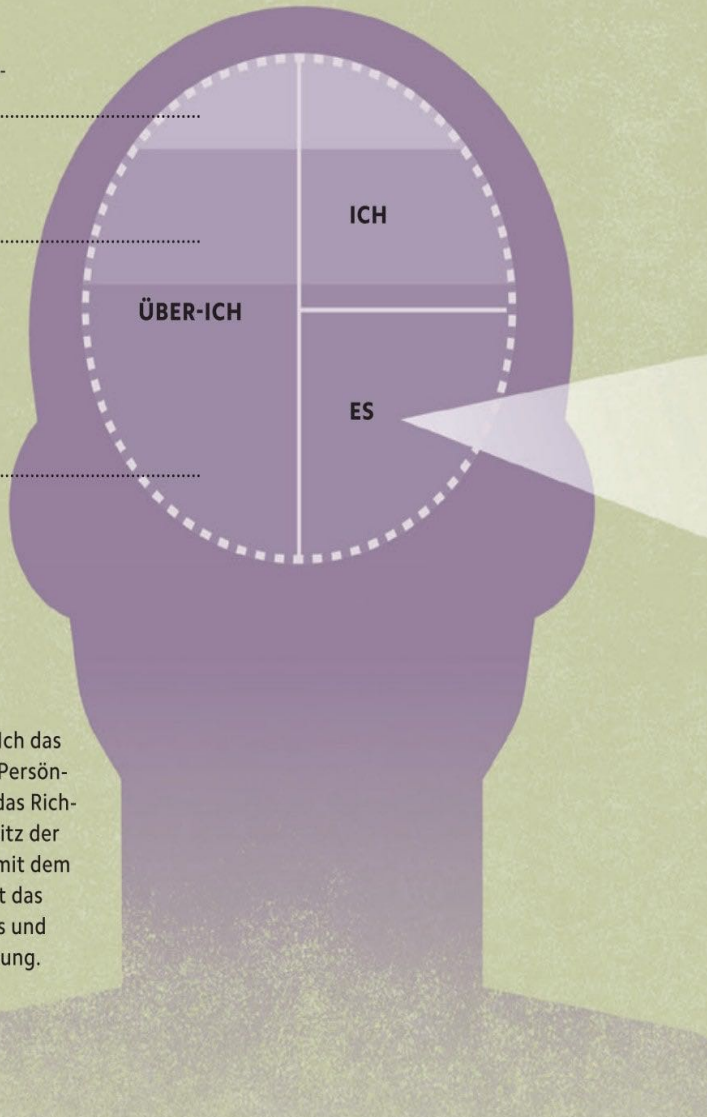
Nach Freud umfasst das Vor-Bewusste Erinnerungen, die leicht abgerufen werden können, aber nicht jene, die unterdrückt werden.

#### **DAS UNBEWUSSTE**

Freud glaubte, dass in unserem Unbewussten unterdrückte Erinnerungen und Instinkte liegen.

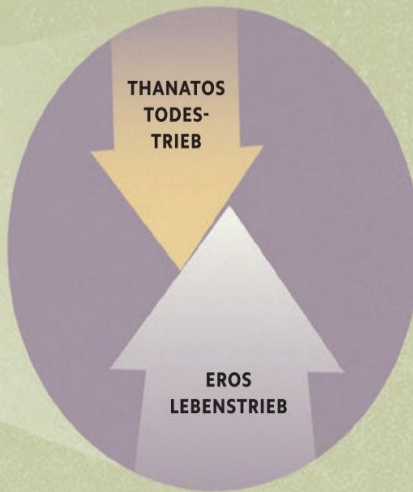
### **Freuds Strukturmodell**

Nach Freud ist das Über-Ich das moralische Zentrum der Persönlichkeit: Es will, dass wir das Richtige tun. Das Ich ist der Sitz der Vernunft: Es verhandelt mit dem Es und dem Ich. Das Es ist das Reich des reinen Instinkts und sucht sofortige Befriedigung.



# UNTERTEILUNG DER PSYCHE

Sigmund Freud ging im frühen 20. Jh. davon aus, dass die Psyche drei Bewusstseinsstufen umfasst: das Bewusste, das Vor-Bewusste und das Unbewusste. Zudem machte er drei Persönlichkeitsaspekte aus: das Über-Ich, das Ich und das Es. Nach Freud haben das Über-Ich und das Ich bewusste, vor-bewusste und unbewusste Elemente, das Es hingegen ist gänzlich unbewusst. Seiner Ansicht nach entstehen psychologische Probleme durch Konflikte zwischen dem Bewussten und seinen unbewussten Überzeugungen und Wünschen (*siehe S. 24*).



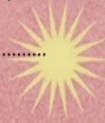
## Primitive Triebe

Freud zufolge ist das Es das primitive, instinktive Herzstück der Persönlichkeit. Gänzlich unbewusst, umfasst es alle biologischen Antriebe, die zur Befriedigung unserer Grundbedürfnisse führen. Dazu gehören unsere sexuellen und aggressiven Instinkte, die er »Eros« (Lebenstrieb) und »Thanatos« (Todestrieb) zuordnete.

EINSICHT

### EINSICHT GEWINNEN

Ziel der Psychoanalyse ist es, Verdrängtes bewusst zu machen. Dies erlaubt es den Patienten, sich ihren Erinnerungen zu stellen und sie in einem neuen Licht zu sehen.



BEWUSSTES

VOR-BEWUSSTES

# VERDRÄNGTES BEARBEITEN

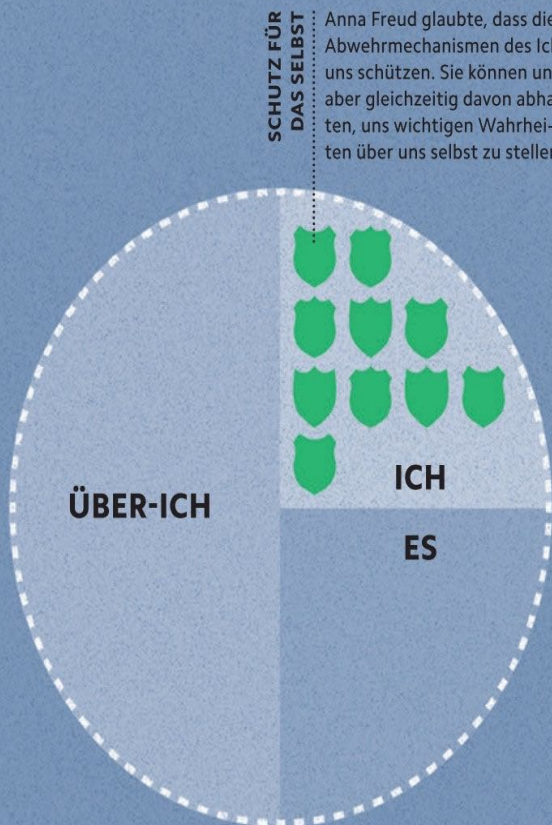
UNBEWUSSTES

Nach Sigmund Freud (siehe S. 22–23) entwickeln sich psychologische Probleme meist aufgrund einer frühen traumatischen Erfahrung, wenn die Erinnerung daran unterdrückt wurde. Sie bleibt, so Freud, im Unbewussten aktiv und kann eine Reihe von Störungen auslösen, unter anderem Ängste und Depressionen. Linderung erfahre, wer sich einem Prozess, »Psychoanalyse« genannt, unterziehe. Dabei ermutigt der »Analytiker« (Therapeut) den Patienten zu erzählen, was ihm gerade in den Sinn kommt. Freud zufolge ermöglicht diese Methode, heute als Freie Assoziation (siehe S. 128) bekannt, den Menschen, sich ihren unterdrückten Erinnerungen, Gedanken, Gefühlen und Träumen zu stellen.



# SCHUTZ FÜR DAS ICH

In den 1930er-Jahren untersuchte Anna Freud, Tochter von Sigmund Freud (siehe S. 22–24), wie unser Unbewusstes mit der Realität umgeht, um mit traumatischem Erleben fertigzuwerden. Sie entdeckte eine breite Palette von »Verteidigungsmechanismen«, darunter Verdrängung (Vergraben schmerzhafter Erinnerungen) und Rationalisierung (Rechtfertigung von inakzeptablen Gedanken und Verhaltensweisen). Sie schrieb diese dem Ich zu, das uns ihrer Ansicht nach gegen die Triebe des Es und die Forderungen des Über-Ichs schützt (siehe S. 22–23).



### DAS AUSGEDACHTE SELBST

Manche Menschen mit Minderwertigkeitskomplex gleichen ihre Gefühle aus, indem sie sich wichtig machen oder danach streben, andere zu übertreffen.



»Eine Lüge hätte keinen Sinn, es sei denn, die Wahrheit fühlte sich gefährlich an.«

Alfred Adler



Ein Minderwertigkeitskomplex hat negative Folgen für das Selbstwertgefühl, die Betroffenen fühlen sich anderen unterlegen.

SELBSTWAHRNEHMUNG

## NIE GUT GENUG

Alfred Adler prägte den Begriff »Minderwertigkeitskomplex«, um einen Zustand zu beschreiben, in dem jemand unter dem überwältigenden, unüberwindbaren Gefühl leidet, nichts oder wenig wert zu sein. Betroffene, so Adler, versuchen dies oft überzukompensieren, indem sie sich in Gesellschaft anderer aggressiv oder wett-eifernd verhalten. So verbergen sie, was sie für »wahr« halten: dass sie minderwertig sind. Nach Adler kann dies die Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigen und chronischen Distress auslösen.

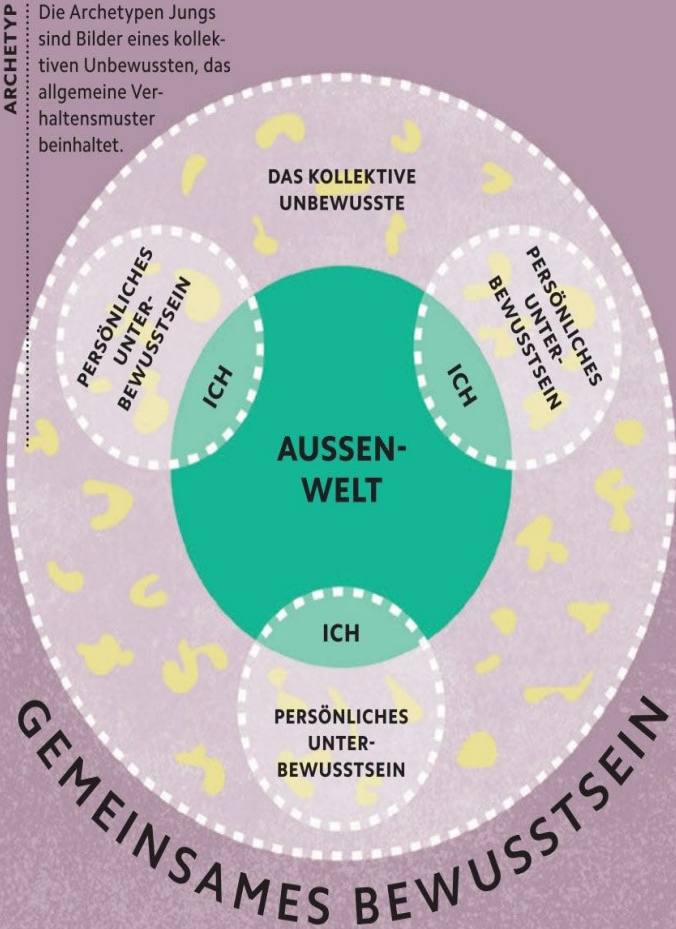
Hermann Rorschach entwickelte einen Test, der bei der Diagnose psychischer Störungen helfen sollte. Unter kontrollierten Bedingungen zeigte er seinen Patienten zehn abstrakte Tintenklecksbilder und bat sie zu beschreiben, was sie sahen. Rorschach beobachtete die Reaktionen sehr genau und stellte fest, dass Patienten mit ähnlichen Persönlichkeiten oder Störungen ähnlich reagierten. Wo beispielsweise einige ein wütendes Gesicht sahen, erkannten andere ein verspieltes Bärenpaar. Noch heute verwenden manche Psychologen diesen Test, um Persönlichkeitstypen zu bestimmen.



### **Projektion als Basis**

Der Rorschach-Test beruht auf unserer Neigung, in abstrakten Mustern eine Bedeutung erkennen zu wollen. Viele Menschen sehen ein Monster in dem hier gezeigten Tintenkleck, andere ein Tierfell oder einen Fellteppich.

Sigmund Freud zufolge (siehe S. 22–24) hat jeder Mensch ein Unterbewusstsein, das bewusste Erfahrungen in Form von Symbolen abbildet. Carl Gustav Jung, ein Schüler Freuds, behauptete, dass dieses persönliche Unbewusste Teil eines kollektiven Unbewussten sei, das »Archetypen« (ursprüngliche, allen Menschen gemeinsame Bilder) erzeugt. Laut Jung spiegelt sich diese Bilderwelt nicht nur in Träumen, sondern auch in traditionellen Mythen, Religionen und Märchen. Zu den Archetypen gehören unter anderem der »alte, weise Mann«, die »große Mutter« und der »Lebensbaum«.





In den 1950er-Jahren behauptete Jacques Lacan, dass es drei voneinander abhängige »Aspekte« oder »Register« der »menschlichen Realität« gäbe: Das »Imaginäre«, das »Symbolische« und das »Reale«. Das Imaginäre ist die Welt, wie wir sie über unsere Sinne wahrnehmen. Das Symbolische ist die Welt, wie wir sie verstehen und in unserer Sprache beschreiben. Und das Reale ist die Welt, wie sie »an sich« ist – nach Lacan können wir sie weder wahrnehmen noch verstehen oder in Worte fassen. Lacan zufolge fühlen wir uns dauerhaft unvollständig, weil wir das Reale nicht kennen. Dieses Gefühl kann uns zu Großem motivieren, aber auch zu selbstzerstörerischem Verhalten verleiten.

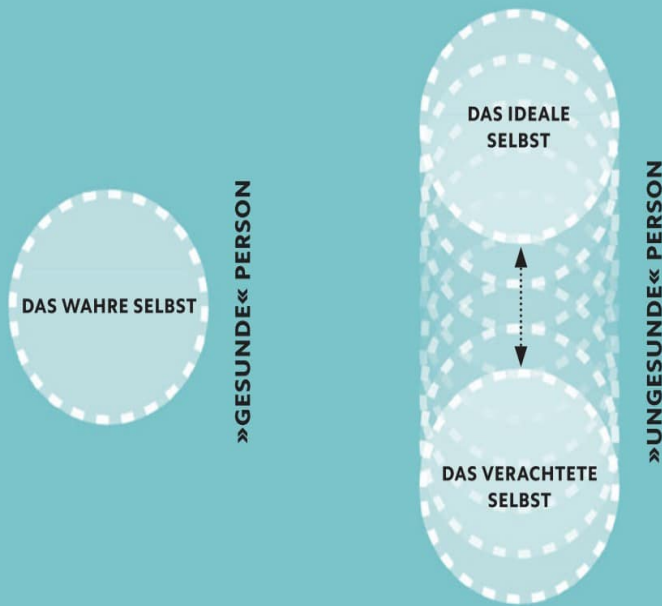
# ENTDECKUNG DER ANDEREN

In den 1940er-Jahren formulierte Melanie Klein die Idee, dass für sehr kleine Kinder »Menschen« in ihrem Umfeld nicht erfahrbar seien, nur »Objekte«, die sie erfreuen oder frustrieren. Die Brust der Mutter etwa ist ein Objekt der Fürsorge, Unmut entsteht, wenn sie nicht verfügbar ist. Nach und nach erkennt das Kleinkind, dass es nicht immer bekommt, was es will. Es versteht aber nicht, wie dasselbe Objekt sowohl »gut« als auch »böse« sein kann, und verdrängt negative Gefühle, ausgelöst durch das »Schlechte«. Klein zufolge lernen Kleinkinder allmählich, dass Objekte und Menschen »ambivalent« sein können: weder gut noch schlecht, sondern einfach komplizierter als gedacht.



## Die »ambivalente« Welt

Laut Klein lernen manche Kinder nie, dass Menschen ambivalent sind. Sie wachsen in dem Glauben auf, dass ihre Mütter »gut« und »schlecht« zugleich seien. Sie würden sie quasi als zweigeteilt wahrnehmen, da diese Kinder mit den widersprüchlichen Gefühlen nicht umgehen können.

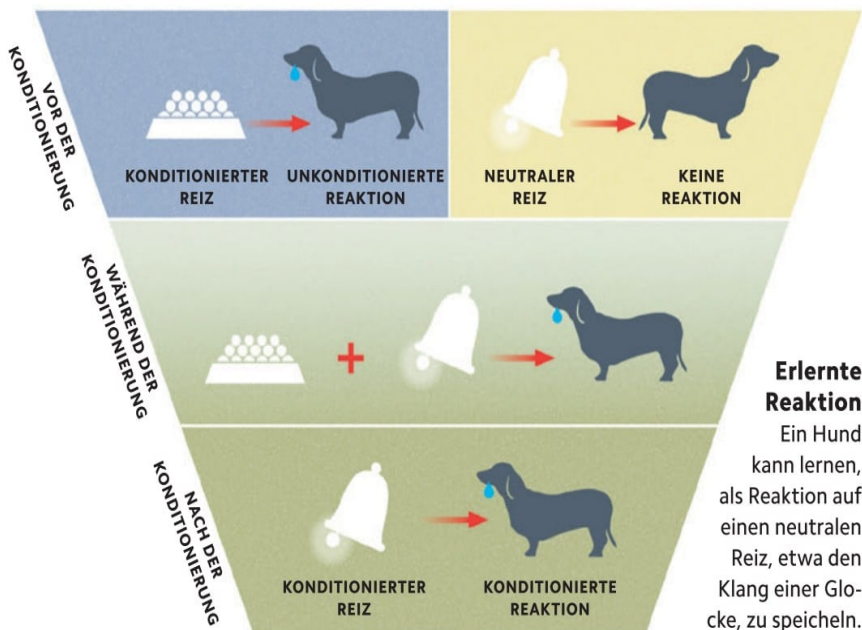


## SELBSTENTFALTUNG

Karen Horney war in den 1950er-Jahren überzeugt davon, dass viele psychologische Probleme durch soziale, nicht durch biologische Konditionierung entstünden. Menschen in gesunden Umständen hätten eine realistische Vorstellung davon, wer sie seien und was sie erreichen könnten. Sozialer Druck führe jedoch dazu, dass viele ein unrealistisches oder idealisiertes Bild davon hätten, wer sie sein sollten. Dieses »ideale Selbst« lässt sich nie erreichen, daher wird es zum »verachteten Selbst«. Das »wahre Selbst«, so Horney, sei das natürliche Selbst eines Menschen, der ein authentisches Bild davon hat, wer er ist. Mit diesem wahren Selbst verbunden zu sein nannte Horney »Selbstentfaltung«.

»... dass ein Mensch sich  
ändern kann, solange er lebt.«

Karen Horney

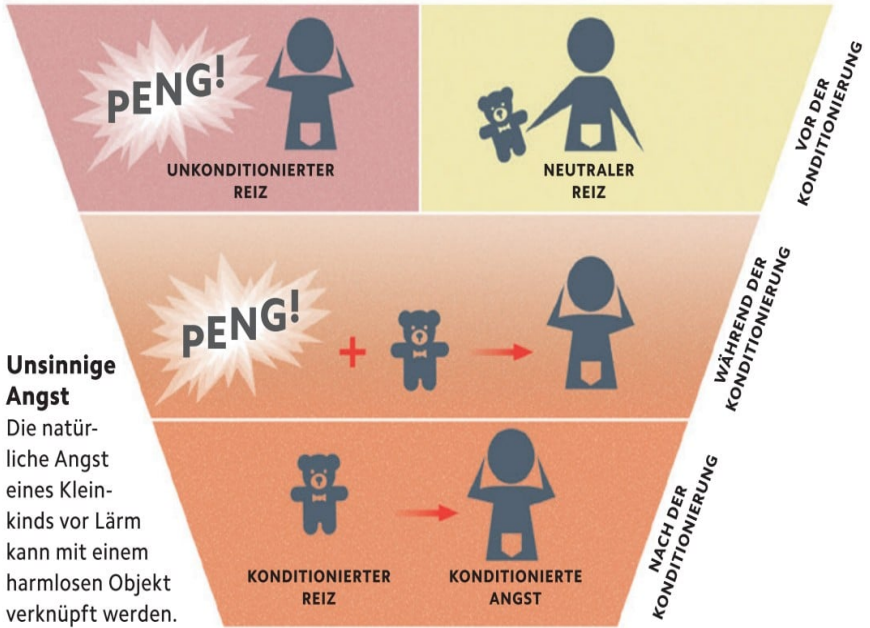


**Erlernete Reaktion**  
 Ein Hund kann lernen, als Reaktion auf einen neutralen Reiz, etwa den Klang einer Glocke, zu speicheln.

# PAWLOWSCHEREAKTIONEN

In den 1890er-Jahren machte Iwan Pawlow eine Entdeckung, die zur Grundlage der »klassischen Konditionierung« wurde. Einige Psychologen übertrugen diese auf den Menschen (s. rechts). Die Wissenschaft war zuvor davon ausgegangen, dass Tiere unkonditioniert (instinktiv) auf Reize reagieren, Hunde etwa würden nur beim Anblick von Futter speicheln. Doch Pawlow fand heraus, dass Hunde auch auf Geräusche, die sie mit Nahrung assoziierten, zu speicheln beginnen. Er wies damit nach, dass Tiere auf einen bestimmten Reiz mit einer erlernten Reaktion antworten, also konditionierbar sind.





**Unsinnige Angst**  
 Die natürliche Angst eines Kleinkinds vor Lärm kann mit einem harmlosen Objekt verknüpft werden.

# DAS »LITTLE-ALBERT«-EXPERIMENT

Iwan Pawlow (*s.links*) zeigte, dass Tiere durch Konditionierung lernen. John Watson und Rosalie Rayner behaupteten, dass das auch für Menschen gilt, was sie 1919 beweisen wollten. Sie zeigten einem neun Monate alten Jungen namens Albert eine weiße Ratte. Zuerst hatte er keine Angst vor ihr. Zwei Monate später jedoch schlug Watson jedes Mal, wenn er Albert die Ratte brachte, mit einem Hammer auf eine Eisenstange und erschreckte ihn so. Der Junge entwickelte Furcht vor dem Tier und allem, was ihn an die Ratte erinnerte. Auch wenn sie nichts getan hatte, die irrationale, konditionierte Angst hielt monatelang an.

# LERNEN DURCH ERFOLG

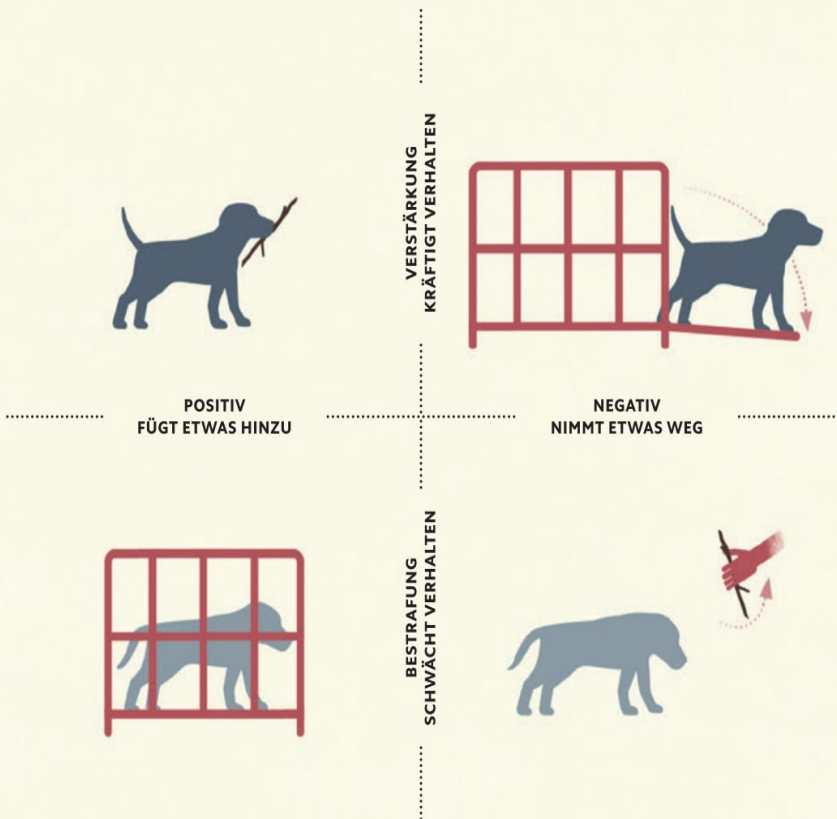
Edward Thorndike glaubte, dass Tiere und Menschen neue Verhaltensweisen durch einen Versuch-und-Irrtum-Prozess lernen, indem sie auf ihre unmittelbare Umgebung reagieren. In einem Experiment setzte er eine Katze in einen Käfig, aus der sie nur entkommen konnte, wenn sie einen bestimmten Hebel drückte. Um sie dazu zu bewegen, legte er vor dem Käfig Fisch aus. Anfänglich erreichte die Katze das Futter nur, wenn sie versehentlich den Hebel betätigte. Doch bald begriff sie, dass zwischen dem Hebel und dem Öffnen des Käfigs eine Verbindung bestand. Thorndike schloss daraus, dass alle Tiere Verhalten wiederholen, wenn es angenehme Folgen für sie hat.

Er nannte dieses Prinzip das »Gesetz der Wirkung«.



## Positive Resultate

Thorndikes Experiment zeigte, dass Tiere Tätigkeiten wiederholen, die zu einem für sie positiven Ergebnis führen.

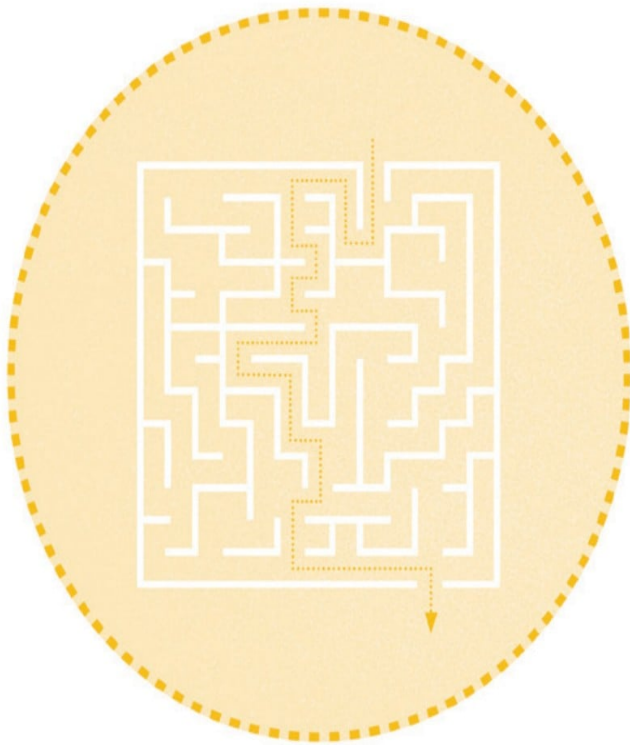


## VERHALTEN FORMEN

Aufbauend auf der Arbeit von Edward Thorndike (*siehe links*) argumentierte B. F. Skinner, dass Tiere und Menschen solche Verhaltensweisen wiederholen, die durch Belohnungen verstärkt werden, und diejenigen aufgeben, die zu Bestrafungen führen. Die Verstärkung erfolgt durch das »positive« Hinzufügen von etwas Angenehmem oder das »negative« Entfernen von etwas Unangenehmem. Zur Bestrafung kann die »positive« Auferlegung einer Strafe oder der »negative« Entzug von etwas Angenehmem eingesetzt werden – beides dient der Schwächung ungünstigen Verhaltens.

# KOGNITIVE KARTEN

Oft erwerben wir Wissen, ohne dass es uns auffällt. Wir erkennen erst, was wir gelernt haben, wenn wir uns in einer bestimmten Situation wieder daran erinnern. In den 1940er-Jahren untersuchte Edward C. Tolman dieses Phänomen, von Psychologen »Latentes Lernen« genannt. Er entdeckte, dass Ratten lernen, sich in komplexen Umgebungen und Labyrinthen zurechtzufinden, auch wenn es für sie keinen Anreiz gibt (zum Beispiel Futterbelohnung). Ihm zufolge formen Ratten unbewusst mentale Bilder oder »kognitive Karten« ihrer Umgebung, die sie dann wie ein Navigationsgerät einsetzen. Er nahm an, dass viele unserer Lernprozesse ähnlich unbewusst ablaufen.



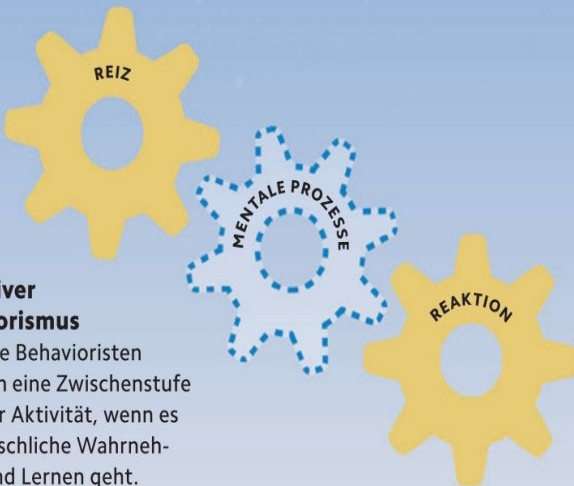


### **Behaviorismus**

Verhaltenspsychologen konzentrieren ihre Forschung darauf, wie sich Menschen verhalten, nicht darauf, wie sie denken, wenn sie auf bestimmte Reize reagieren.

## EINE LÜCKE SCHLIESST SICH

Verhaltenspsychologen (siehe S. 32–35) verwenden ein zwei-stufiges »In-out-Modell«, um zu erklären, wie äußere Reize (Input) das menschliche Verhalten (Output) beeinflussen. Den mentalen Aktivitäten im Gehirn schenken sie kaum Beachtung. Der Gegensatz dazu: Kognitive Behavioristen glauben, dass es eine Zwischenstufe gibt, in dem hirnbasierte kognitive Prozesse (siehe S. 86–105) stattfinden, die uns dazu befähigen, die Welt zu erfahren, Wissen zu erwerben und Wahrnehmungen neu zu interpretieren. Ihr Modell verläuft über drei Stufen: »In – innere Verarbeitung – out«.



### **Kognitiver Behaviorismus**

Kognitive Behavioristen ergänzen eine Zwischenstufe mentaler Aktivität, wenn es um menschliche Wahrnehmung und Lernen geht.



SELBST-  
VERWIRKLICHUNG

WERTSCHÄTZUNG

# DIE BEDÜRFNIS- HIERARCHIE

LIEBE UND  
ZUGEHÖRIGKEIT

SICHERHEIT

PHYSIOLOGISCH

Abraham Maslow behauptete, dass fünf Grundbedürfnisse in einer bestimmten Abfolge befriedigt werden müssen. An erster Stelle stehen die physiologischen Bedürfnisse (zum Beispiel die nach Nahrung, Schlaf, Wasser), sie sind die Basis fürs Überleben. Zweitens brauchen wir: Sicherheit in Form von Unterkunft und Schutz. Drittens: liebevolle Beziehungen und Gemeinschaftsgefühl. Viertens: Wertschätzung und das Gefühl, dass andere uns respek-

tieren. An letzter Stelle folgen unsere Talente und Fähigkeiten. Die müssen wir ausschöpfen, um unser wahres Potenzial zu erreichen. Maslow nannte den damit verbundenen Prozess »Selbstverwirklichung«. Er glaubte, dass nicht alle Menschen dieses letzte Bedürfnis stillen können.



### **Uneingeschränkte Unterstützung**

Rogers war überzeugt, dass Therapeuten ihren Klienten völlige Akzeptanz entgegenbringen sollten, egal was diese sagen oder tun.

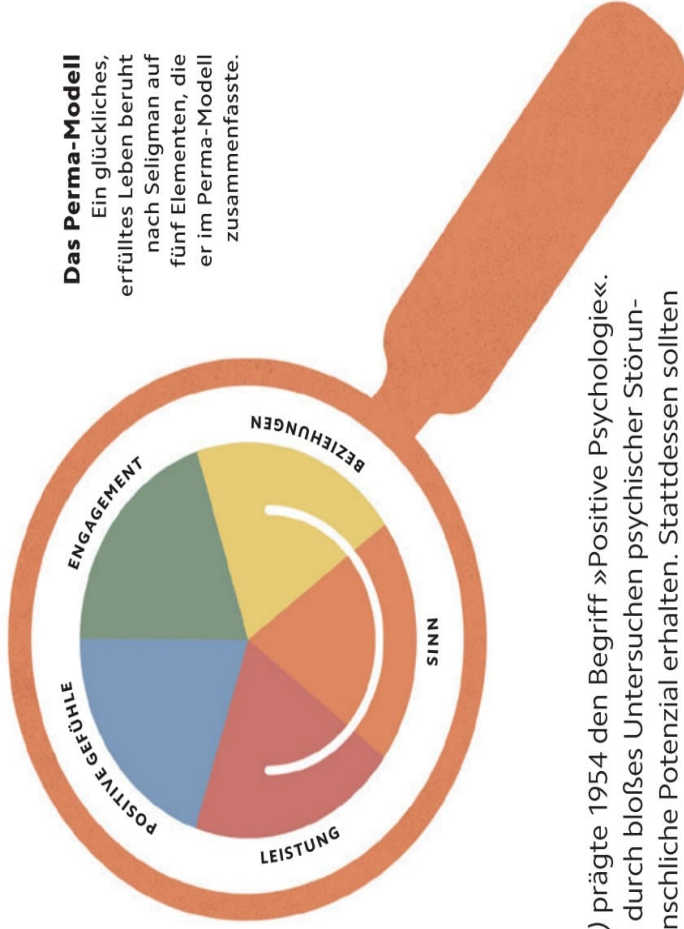
## **ZUWENDUNG UND AKZEPTANZ**

Maslows Vorstellung, Selbstverwirklichung zähle zu den fünf Grundbedürfnissen (*siehe links*), inspirierte Carl Rogers, der die humanistische Methode in der Psychologie begründete (*siehe S. 131*). Rogers glaubte, dass Menschen grundsätzlich gut sind und sich bedingungslos akzeptieren sollten. Als Therapeut trat er seinen Klienten mit einer »bedingungslosen positiven Wertschätzung« gegenüber, das heißt, er bot ihnen volle Unterstützung und Akzeptanz an. So wollte er eine der Hauptursachen für Ängste beseitigen – den Glauben, dass wir nur angenommen werden, wenn wir bestimmte Erwartungen erfüllen.



### **Uneingeschränkte Selbstakzeptanz**

Die Ängste vieler Menschen lösen sich auf, wenn sie erkennen, dass sie genau so, wie sie sind, angenommen werden.



**Das Perma-Modell**  
Ein glückliches, erfülltes Leben beruht nach Seligman auf fünf Elementen, die er im Perma-Modell zusammenfasste.

# FORSCHUNG ZUM GLÜCK

Abraham Maslow (siehe S. 38) prägte 1954 den Begriff »Positive Psychologie«. Er erklärte, dass Psychologen durch bloßes Untersuchen psychischer Störungen keinen Einblick in das menschliche Potenzial erhalten. Stattdessen sollten sie psychisch völlig gesunde Menschen erforschen, um herauszufinden, was ein gutes, glückliches und gesundes Leben am besten fördert. Martin Seligman baute später auf diesen Ideen auf. Ihm zufolge gibt es drei Arten eines glücklichen Lebens: das »angenehme Leben« mit Sinnesfreuden und Geselligkeit, das »sinnvolle Leben«, in dem wir etwas für andere tun, und das »gute Leben«, in dem wir unser eigenes Potenzial für persönliches Wachstum ausschöpfen.

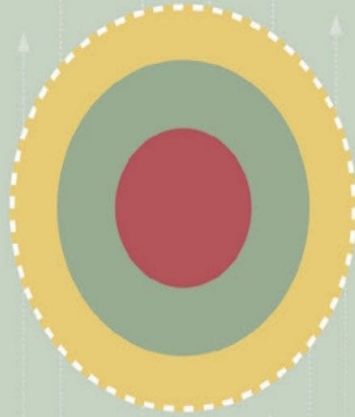




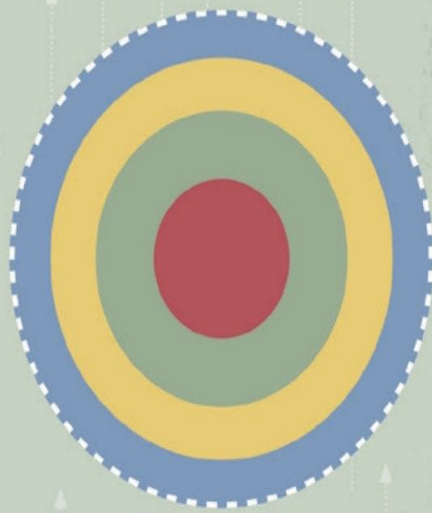
WAHRNEHMUNG



ERINNERUNG



KOOPERATION



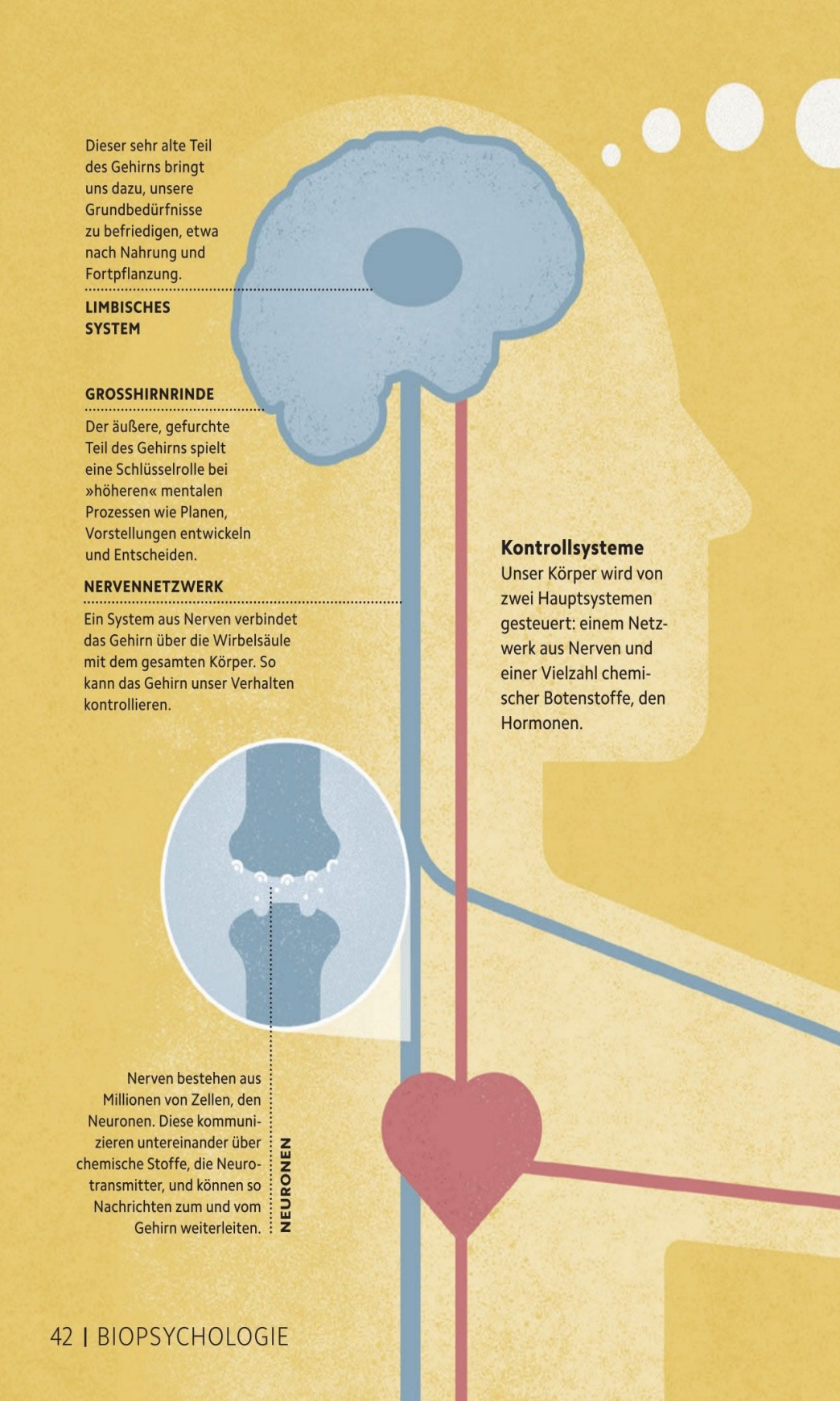
SPRACHE

## MENSCHLICHE ENTWICKLUNG

Evolutionary psychologists believe that the study of humans as part of evolution also provides insight into psychology. When a physical trait of a life form is passed on and due to natural selection is more durable, the mental processes and behavior must be similar to develop. So we have our view of the ability of our ancestors, environmental stimuli to take on, as well as the basic reactions to call for, but not learn. The ability to remember and store information to call for, would increase the chances of survival, and the development of cooperative behavior and language.

»Wir wissen nicht,  
wie das Denken ...  
entsteht.«

Steven Pinker



Dieser sehr alte Teil des Gehirns bringt uns dazu, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen, etwa nach Nahrung und Fortpflanzung.

### **LIMBISCHES SYSTEM**

### **GROSSHIRNRINDE**

Der äußere, gefurchte Teil des Gehirns spielt eine Schlüsselrolle bei »höheren« mentalen Prozessen wie Planen, Vorstellungen entwickeln und Entscheiden.

### **NERVENNETZWERK**

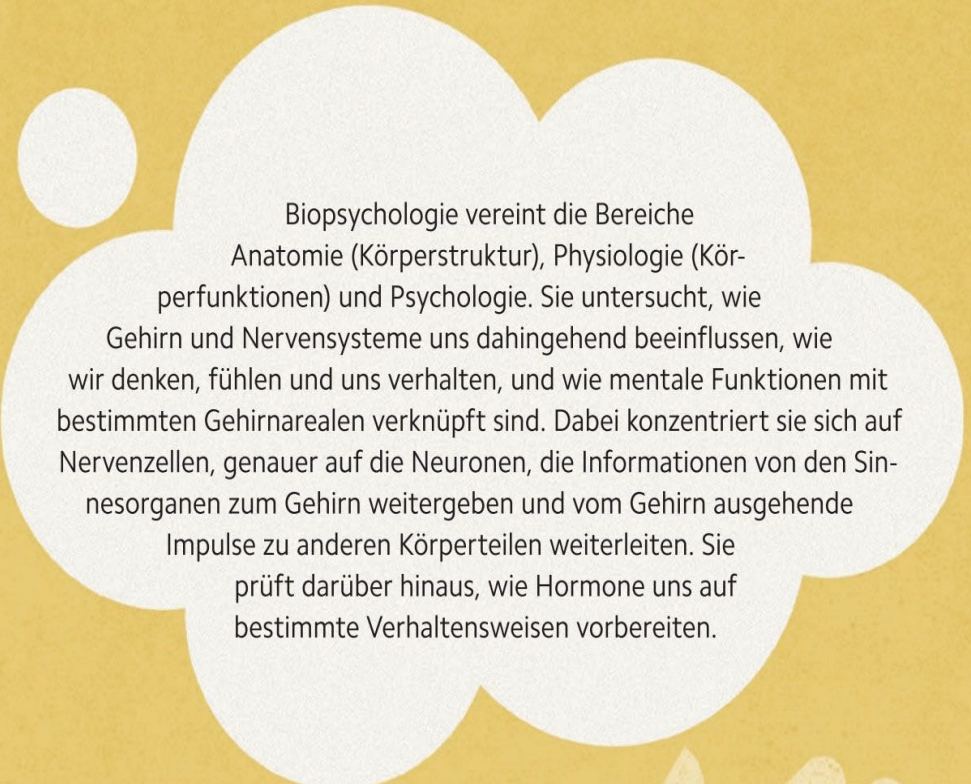
Ein System aus Nerven verbindet das Gehirn über die Wirbelsäule mit dem gesamten Körper. So kann das Gehirn unser Verhalten kontrollieren.

### **Kontrollsysteme**

Unser Körper wird von zwei Hauptsystemen gesteuert: einem Netzwerk aus Nerven und einer Vielzahl chemischer Botenstoffe, den Hormonen.

Nerven bestehen aus Millionen von Zellen, den Neuronen. Diese kommunizieren untereinander über chemische Stoffe, die Neurotransmitter, und können so Nachrichten zum und vom Gehirn weiterleiten.

**NEURONEN**



Biopsychologie vereint die Bereiche Anatomie (Körperstruktur), Physiologie (Körperfunktionen) und Psychologie. Sie untersucht, wie Gehirn und Nervensysteme uns dahingehend beeinflussen, wie wir denken, fühlen und uns verhalten, und wie mentale Funktionen mit bestimmten Gehirnarealen verknüpft sind. Dabei konzentriert sie sich auf Nervenzellen, genauer auf die Neuronen, die Informationen von den Sinnesorganen zum Gehirn weitergeben und vom Gehirn ausgehende Impulse zu anderen Körperteilen weiterleiten. Sie prüft darüber hinaus, wie Hormone uns auf bestimmte Verhaltensweisen vorbereiten.



## BIOLOGISCHES VERHALTEN

Hormone sind chemische Substanzen in unserem Blut. Sie kontrollieren viele Körperfunktionen, darunter unsere emotionalen Reaktionen und die Verdauung von Nahrung.

**HORMONE**

**W A C H S T**

U N D

**E N T W I C**

---

U M

K L U N G

---

**Vor den 1930er-Jahren** glaubten fast alle Psychologen, dass wir lernen, indem wir unser Verhalten anpassen, um Belohnungen zu erhalten oder Bestrafung zu vermeiden (siehe S. 32–35). 1936 jedoch stellte Jean Piaget das infrage: Er beschrieb vier Entwicklungsstufen, die wir durchlaufen, und behauptete, unsere Art zu lernen sei auf jeder Stufe anders (siehe S. 47). So entstand die Entwicklungspsychologie. Sie konzentriert sich darauf, wie wir uns im Lauf unseres Lebens psychologisch verändern und inwieweit Lernen durch genetische, umweltbedingte oder soziale Faktoren geprägt ist.

### Original-Schema

Das erste Schema eines Kindes für einen Hund könnte besagen, dass alle Hunde klein und flauschig sind.



### Wirklichkeit

Macht das Kind seine Erfahrungen, stößt es auf andere kleine und flauschige Tiere.



AKKOMMODATION

ASSIMILATION

### Neues Schema

Das Kind bringt das Bild eines kleinen, flauschigen Tieres, das »Miau« macht, unter, indem es ein neues Schema für Katzen bildet.



### Update

Das Kind assimiliert neue Informationen – dass Hunde »Wuff« machen und groß oder klein sein können – in ein aktualisiertes Schema für Hunde.

## WISSENSORGANISATION

Jean Piaget beschrieb die geistige Entwicklung eines Kindes als Zunahme der Anzahl und Komplexität von »Schemata«, den Grundbausteinen der Intelligenz, die uns helfen, die Welt zu verstehen und zu interpretieren. Schemata befähigen uns dazu, Wissen zu organisieren und zu kategorisieren. Das tun wir, indem wir es in Einheiten unterteilen, die sich auf verschiedene Aspekte der Welt beziehen, etwa Handlungen, Objekte oder abstrakte Konzepte. Sie bleiben gespeichert und wir wenden sie bei Bedarf an. So können wir große Mengen an Informationen schnell einsortieren.

# WIE KINDER DENKEN

Piaget (*siehe links*) entwickelte auch die Theorie, dass Kinder in ihrer kognitiven Entwicklung vier Stufen durchlaufen: die sensomotorische, die präoperationale, die operationale und die formal-operationale. Nach Piaget sind die mentalen Fähigkeiten des Kindes geringer als die eines Erwachsenen, auch wenn ihr Verstand voll ausgebildet ist. Die kindliche Intelligenz entwickelt sich in vier Schritten. Seine Arbeit hat gezeigt, dass es dabei Unterschiede gibt, was Qualität und Quantität des Denkens bei Kindern angeht.



## Sensomotorisch (Geburt bis 24 Monate)

Kleinkinder erfahren die Welt durch Bewegung und Sinneseindrücke, beispielsweise indem sie Dinge ergreifen oder an ihnen saugen.

## Präoperational (2-7 Jahre)

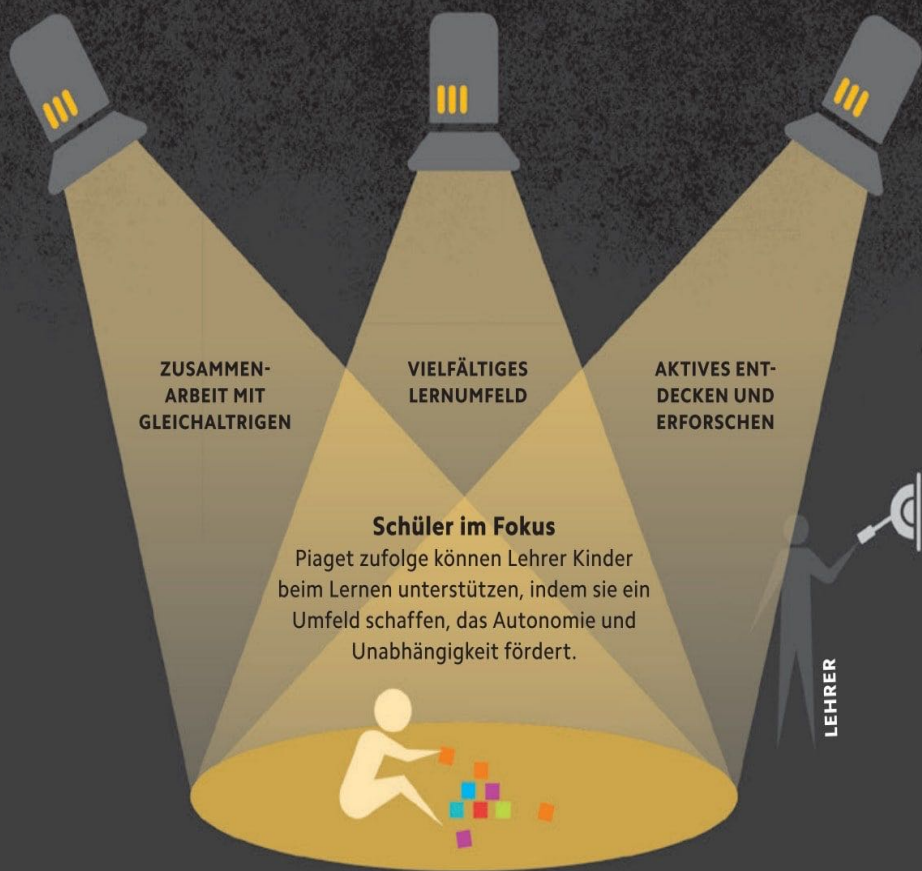
Mit der Entwicklung der Sprache lernen Kinder, Wörter und Bilder für konkrete (reale) Objekte oder einfache Dinge wie »Wasser« zu benutzen.

## Operational (7-11 Jahre)

Kindern lernen, Logik einzusetzen und verstehen komplexere Konzepte wie »Bewahrung« (unterschiedlich geformte Gefäße können dieselbe Menge an Flüssigkeit enthalten).

## Formal-operational (12 Jahre +)

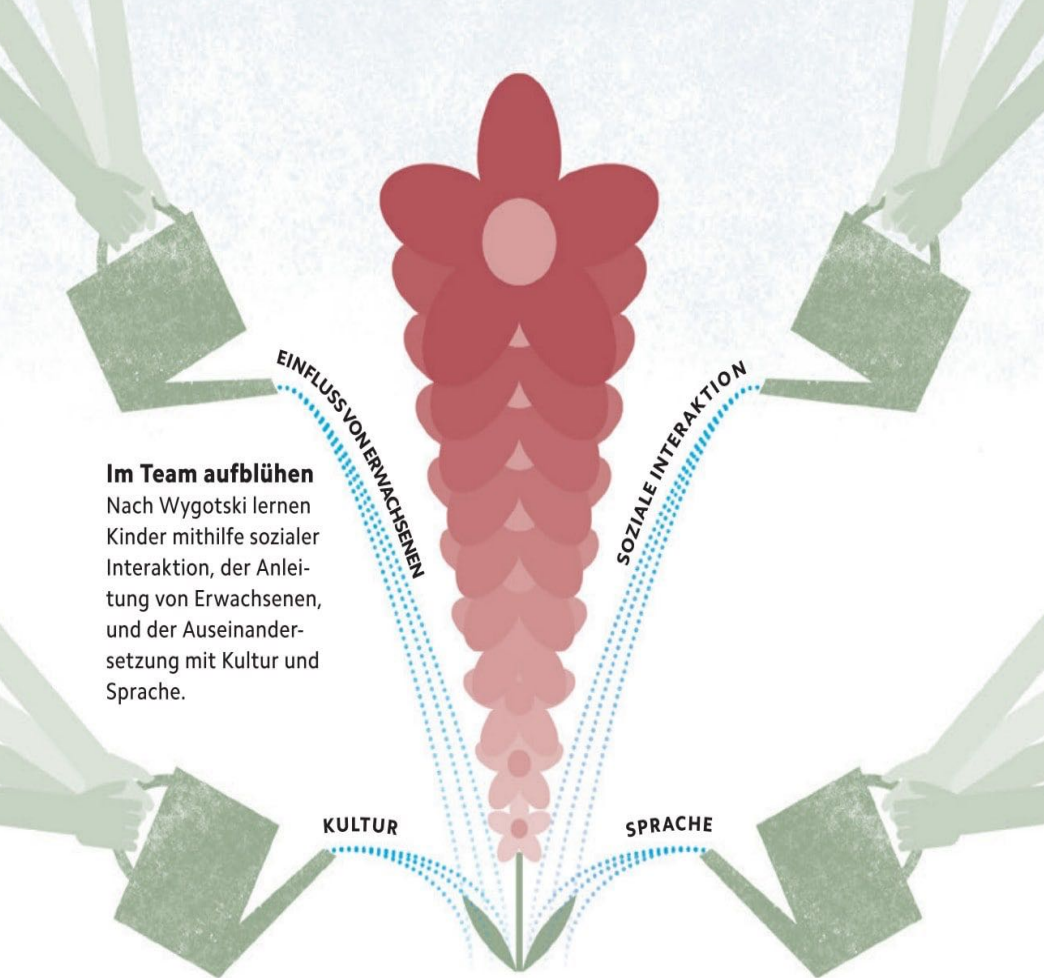
Heranwachsende lernen, abstrakt zu denken, und können Dinge visualisieren, die nicht sichtbar sind (zum Beispiel Wassermoleküle). Durch Überlegung verstehen sie, was dahintersteckt.



## EIN NATÜRLICHER PROZESS

Im frühen 20. Jh. vertrat Jean Piaget die Ansicht, dass Kinder sich natürlich entwickeln und selbstständig lernen, indem sie neue Erfahrungen machen. Was die Erziehung angeht, vertrat er deshalb einen »kindgerechten« Ansatz. Lehrer sollten individuelle Lernstile, Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen berücksichtigen. Ziel war es, den Kindern das Lernen in einem Umfeld des Vertrauens zu erleichtern, sodass sie aktiv forschen, mitmachen und experimentieren können.





### Im Team aufblühen

Nach Wygotski lernen Kinder mithilfe sozialer Interaktion, der Anleitung von Erwachsenen, und der Auseinandersetzung mit Kultur und Sprache.

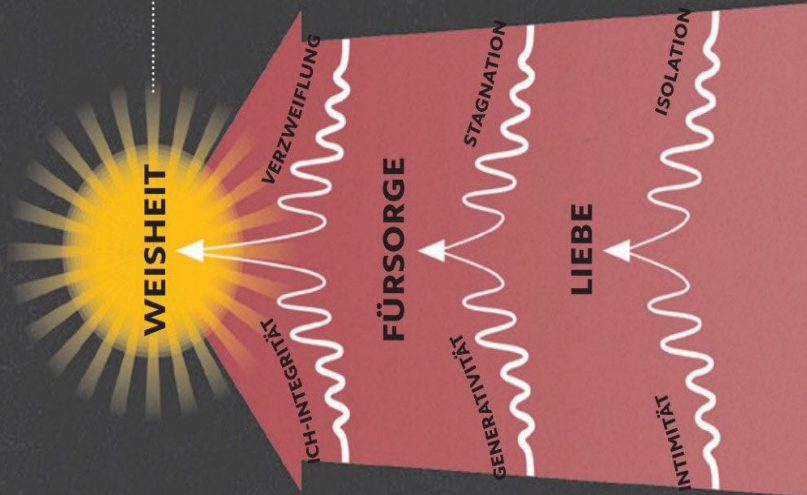
## GEMEINSAM LERNEN

In den 1930er-Jahren stellte Lew Wygotski fest, dass Kinder durch Interaktion mit Erwachsenen und Gleichaltrigen lernten und dass Sprache und Kultur die kognitive Entwicklung beeinflussten. Anders als Jean Piaget (*siehe links*) glaubte Wygotski, dass jedes Kind über mehrere potenzielle Fähigkeiten verfügt, die sich nur durch die Zusammenarbeit mit anderen erschließen lassen. Ihm zufolge lernen Kinder am besten in der »Zone der proximalen Entwicklung«. Das heißt, wenn sie an Aufgaben arbeiten, die sie nur mit Anleitung und Unterstützung bewältigen können.

# ACHT PHASEN EINES MENSCHENLEBENS

Erik Erikson entwickelte eine einflussreiche Theorie zur menschlichen Persönlichkeit. Seiner Ansicht nach durchlaufen wir im Lauf des Lebens acht Entwicklungsstufen. In jeder Phase machen wir einen Konflikt mit positivem oder negativem Ausgang durch. In der ersten Phase (Geburt bis 18 Monate) lernen wir zum Beispiel, ob wir unseren Bezugspersonen vertrauen können oder nicht. Falls ja, entwickeln wir den Glauben, dass unsere Bedürfnisse befriedigt werden, es entsteht ein Gefühl der Hoffnung. Hat ein Mensch alle acht Stadien erfolgreich durchlaufen, erlangt er das, was Erikson »Tugenden« oder Charakteristika eines gesunden Erwachsenen nennt.

Ein gesunder Erwachsener hat erfolgreich alle acht Phasen durchlaufen. Er fühlt sich sicher und bedauert nichts.  
.....  
**WEISHEIT**  
**WEISHEIT**  
**GEWINNEN**



Ein Teenager, der mithilfe anderer die Unabhängigkeit erprobt, entwickelt ein starkes Gefühl für seine Identität.

**IDENTITÄT FINDEN**

**TREUE**

IDENTITÄT

IDENTITÄTSDIFFUSION

Ein Jugendlicher, der diese Phase nicht erfolgreich meistert, fühlt sich unsicher und ist verwirrt.

**FEHLENDES SELBST-  
BEWUSSTSEIN**

**KOMPETENZ**

WERKSINN

MINDERWERTIGKEITSGEFÜHL

**ZIEL**

INITIATIVE

SCHULDGEFÜHL

**WILLE**

AUTONOMIE

SCHAM UND ZWEIFEL

**HOFFNUNG**

VERTRAUEN

MISSTRAUEN

Ein Kleinkind, das seiner Bezugsperson vertraut, ist glücklich und hoffnungsvoll.

**VERTRAUEN  
AUFBAUEN**

**SICH VERLOREN  
FÜHLEN**

»Die Hoffnung ist sowohl die früheste als auch die unentbehrlichste Tugend, die dem Zustand des Lebens innewohnt.«

Erik Erikson

# INSTINKTIVES VERHALTEN

In den 1930er-Jahren untersuchte der Zoologe Konrad Lorenz »feststehende Handlungsmuster«, also instinktives, im Nervensystem von Tieren verankertes Verhalten. Er stellte fest, dass Gänsejunge dem ersten Lebewesen folgen, das sie nach dem Schlüpfen sehen, selbst einem Menschen (»Prägung«). Zudem beobachtete er, dass bestimmte Reize Handlungsmuster auslösen: Legte er zum Beispiel ein Ei neben das Nest einer Gänsemutter, wiederholte sie immer die gleiche Handlung, um es zurückzuholen, selbst wenn er sie unterbrach. Lorenz folgerte, dass diese Muster nicht erlernt werden, sondern genetisch programmiert sind. So kam die Frage auf, ob das auch für menschliches Verhalten gilt, etwa für die Bindung von Säuglingen an Bezugspersonen.

## GENETISCH PROGRAMMIERT

Tiere verfügen über komplexe, artspezifische Instinkte und Verhaltensweisen, die fest in ihren neuronalen Netzen verankert sind.



## FESTE TRIGGER

Die Gene eines Tiers sind so programmiert, dass es nach einem bestimmten Reiz, unabhängig vom Kontext, ein festgelegtes Handlungsmuster von Anfang bis Ende ausführt.



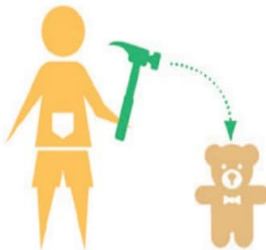
ERWACHSENER SCHLÄGT SPIELZEUG.



KIND BEOBACHTET ERWACHSENEN.

# LERNEN DURCH NACHAHMEN

Albert Bandura stellte in den 1960er-Jahren die Theorie auf, dass Lernen ein Ergebnis direkter Erfahrung und Verstärkung sei (siehe S. 32–35), infrage. Stattdessen formulierte er eine »soziale Lerntheorie«, wonach Menschen ihr Verhalten durch Beobachten und Nachahmen anderer erlernen. In einem Experiment zeigte er, dass sich Kinder aggressives Verhalten aneignen, indem sie Erwachsene imitieren. Ein solches Lernen erfolge auch indirekt. Demnach wäre zu befürchten, dass Kinder auch durch Verhalten lernen, das sie im Fernsehen oder im Internet sehen.



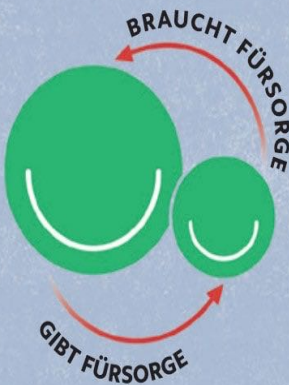
KIND AHMT DAS VERHALTEN DES ERWACHSENEN NACH.

## »Bobo-doll«-Experiment

Kinden sahen hierbei zu, wie ein Erwachsener mit Gewalt gegen ein Spielzeug namens »Bobo« vorging. Sie machten das später nach.

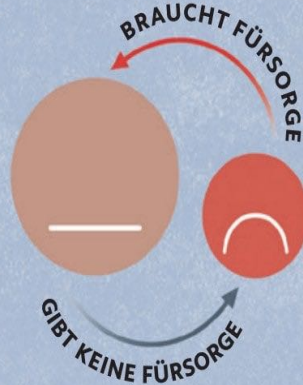
# FRÜHE BEZIEHUNGEN

Angeregt durch seine Arbeit mit emotional gestörten Kindern beschloss John Bowlby, die Beziehungen zwischen Kleinkindern und Müttern zu untersuchen. Dabei fokussierte er sich auf die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung. Er folgerte, dass Kinder biologisch vorprogrammiert sind, Bindungen zu Bezugspersonen aufzubauen, die zu ihrem Überleben beitragen. Bowlby zufolge werden Säuglinge mit dem Bedürfnis geboren, sich an eine einzige Hauptperson zu binden, oft die Mutter. Er glaubte, dass dies in den ersten fünf Jahren ihres Lebens geschieht, dann womöglich nie mehr.



## Starke Bindung

Ein Kind entwickelt eine starke Bindung zu seiner Bezugsperson. Dadurch gewinnt er Vertrauen, um seine Umgebung zu erkunden.



## Keine Bindung

Kümmert sich die Bezugsperson nicht, entsteht keine Bindung. Das Kind wächst folglich mit dem Gefühl der Verlorenheit und Unsicherheit auf.

Die »Drahtmutter« bot dem Affenbaby Nahrung, sonst nichts. Das Affenbaby baute daher keine Bindung zu ihr auf.

**DRAHTMUTTER**

Sobald es getrunken hatte, ging das Affenbaby schnell zur weichen »Stoffmutter«, die ihm Trost und Sicherheit bot.

**STOFFMUTTER**



In den 1960er-Jahren nahmen viele Psychologen an, dass Babys allein deshalb eine Bindung zur Mutter aufbauen, weil sie von ihr genährt werden. Harry Harlow vermutete, dass Trost und Liebe für einen Säugling ebenso wichtig sind, und überprüfte seine Annahme an Affen. Er trennte Babyaffen von den Müttern und gab ihnen zwei Ersatzmütter: eine, die Milch gab, aber aus Draht war, und eine aus Frottee. Die kleinen Affen verbrachten die meiste Zeit bei den »Stoffmüttern« und gingen nur kurz zum Trinken zu den »Drahtmüttern«. Das zeigt, dass Säuglinge ein starkes Bedürfnis nach Trost durch Bezugspersonen haben.

# SICHERHEITSGEFÜHL

Mary Ainsworth klassifizierte die Beziehungen zwischen Kindern und ihren primären Bezugspersonen. In einem Experiment, bekannt als »Fremde-Situation-Test«, hielten sich mehrere Mutter-Kind-Paare in einem unbekanntem Raum auf, die Kinder durften hier spielen. Ainsworth beobachtete die Reaktionen der Kinder in verschiedenen potenziellen Stresssituationen, so wurden sie zum Beispiel kurz allein gelassen oder ein Fremder betrat das Zimmer. Im Anschluss definierte Ainsworth drei Arten von Kind-Bezugsperson-Bindung: die sichere, die unsicher-ambivalente und die unsicher-vermeidende.

»Bindung kann definiert werden als das gefühlsmäßige Band ...«

Mary Ainsworth

## Konstante Mütter

Alle Mütter wurden gebeten, sich während des Tests gleich zu verhalten.

Jedes Kind durfte den Raum erkunden, bevor die Mutter es für eine kurze Zeit allein ließ.



### Sicher

Das Kind erkundete den Raum, seine Mutter vermittelte Sicherheit. Allein gelassen war es unglücklich und froh, als die Mutter zurückkehrte.



### Unsicher-ambivalent

Das Kind erkundete den Raum nicht und wies die Versuche der Mutter, es zu ermutigen und zu trösten, zurück.



### Unsicher-vermeidend

Das Kind erkundete selbstständig das Zimmer und suchte bei seiner Mutter gar nicht erst nach Sicherheit.





PEINIGER

### Kind mit hochaktivem MAOA-Gen

Ein misshandeltes Kind mit starker MAOA-Aktivität entwickelt als Erwachsener seltener antisoziales Verhalten.

ANDERE PERSON

## REAKTION AUF MISSBRAUCH

Wer als Kind physisch oder sexuell missbraucht wurde, zeigt als Erwachsener oft zerstörerisches oder gewalttätiges Verhalten. 2002 bewies Avshalom Caspi, dass das »MAOA«-Gen darauf Einfluss haben kann, wie misshandelte Kinder auf ihre Erfahrungen reagieren. Das Gen steuert die Produktion der Monoaminoxidase A, ein Enzym, das einige Neurotransmitter (siehe S. 42) abbaut. Caspis Arbeit legt nahe, dass die Genetik erklären könnte, warum nicht alle Missbrauchsoffer gleichermaßen aktiv zu Missbrauch neigen.



PEINIGER

### Kind mit schwach aktivem MAOA-Gen

Ein misshandeltes Kind mit schwacher MAOA-Aktivität entwickelt als Erwachsener häufiger antisoziales Verhalten.

ANDERE PERSON

## VERSTÄNDNIS WECKEN

Nach Ansicht Chomskys lernen Kinder nicht durch einfaches Zuhören und Nachahmen zu sprechen. Stattdessen kommen sie mit einer angeborenen Fähigkeit zur Sprachentwicklung auf die Welt.



## WÖRTER IN KATEGORIEN PACKEN

Von klein auf sind Kinder fähig, Klänge mit Wörtern, die eine bestimmte Bedeutung haben, zu assoziieren.



## ELEMENTE KOMBINIEREN

Schließlich setzen Kinder Wörter zusammen und bilden Sätze. Chomsky zufolge verleiht ihnen ihr LAD die Fähigkeit, Sätze richtig zu strukturieren.



# ZUM SPRECHEN GEBOREN

Sprache ist unglaublich komplex und doch beherrschen die meisten Kinder ihre Regeln bis zum Alter von acht Jahren. In den 1960er-Jahren äußerte der Linguist Noam Chomsky, dass das menschliche Gehirn diesbezüglich eine spezielle geistige Ausstattung habe, das »Language Acquisition Device« (LAD). Dieses ermögliche es bereits Säuglingen, Grammatik und Syntax ihrer Muttersprache zu verstehen. Das LAD enthält, was Chomsky als »universelle Grammatik« bezeichnet. Ihm zufolge wird diese Kompetenz eines Kindes aktiv, wenn es einen anderen Menschen sprechen hört.

# RICHTIG ODER FALSCH?

1958 präsentierte Lawrence Kohlberg seine Idee, dass der Mensch drei Stadien der moralischen Entwicklung durchlaufe. Das geschehe in einer bestimmten Reihenfolge, wobei die moralische Entwicklung mit der kognitiven verknüpft ist. Im ersten Stadium bestehen »präkonventionelle« Moralvorstellungen, gebildet aus dem Bewusstsein für Gehorsam und Bestrafung, Individualismus und Austausch. Im zweiten prägt uns, angetrieben vom Bedürfnis nach guten persönlichen Beziehungen und dem Wissen um die Notwendigkeit einer sozialen Ordnung, die »konventionelle« Moralordnung. Im dritten »postkonventionellen« Stadium geht es um allgemeine Moralfragen, zum Beispiel Menschenrechte.

## Stufen der Moral

Im Verlauf unserer moralischen Entwicklung werden wir deutlich differenzierter und allgemeiner in unserem Denken.



UNIVERSELLE  
GRUNDSÄTZE



INDIVIDUELLE RECHTE  
UND SOZIALE ORDNUNG



DIE NOTWENDIGKEIT  
EINER SOZIALEN ORDNUNG



BEDARF AN GUTEN  
PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN



INDIVIDUALISMUS  
UND AUSTAUSCH



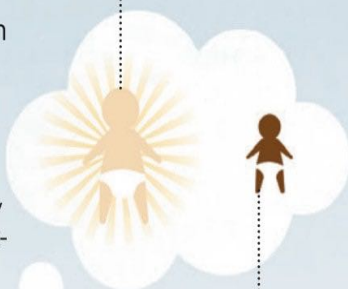
GEHORSAM  
UND BESTRAFUNG

# DER PUPPEN-TEST

Das Ehepaar Kenneth und Mamie Clark untersuchte, wie Kinder mit dem Thema Hautfarbe umgehen. Dazu führten sie in den 1940er-Jahren in den USA Tests durch, bei denen afro-amerikanische Kinder zwischen zwei Puppen wählen durften, die abgesehen von Haut- und Haarfarbe identisch waren. Die weiße Puppe wurde klar bevorzugt. Es zeigte sich, dass die Kinder rassistische Einstellungen, vermittelt durch Segregation und soziale Einflüsse, verinnerlicht hatten. Dieses Ergebnis trug auch zur Entscheidung des Obersten Gerichtshofs der Vereinigten Staaten von 1954 bei, gemäß dem die Rassentrennung an öffentlichen Schulen verfassungswidrig ist.

PUPPE MIT  
WEISSER HAUT

Die meisten Kinder assoziierten die weiße Puppe mit Eigenschaften wie »nett« und »gut« und zeigten eine klare Vorliebe für sie.



59 Prozent der Kinder fanden, dass die braune Puppe »schlecht aussieht«, was auf verinnerlichte Rassismen hinweist.

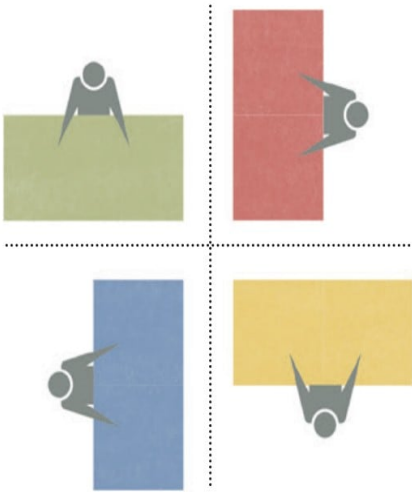
PUPPE MIT  
BRAUNER HAUT

»Trennt man sie allein aufgrund der Rasse von anderen ..., erzeugt das ein Gefühl der Minderwertigkeit.«

Chief Justice  
Earl Warren



AFRO-AMERIKANISCHES  
KIND



### **Konflikt**

Ein konkurrenzförderndes Klassenzimmerumfeld, kombiniert mit Rassismus und Diskriminierung, führte zu starken Konflikten zwischen den Schülern.

## **ABBAU VON VORURTEILEN**

1971 wurde Elliot Aronson gebeten, von Gewalt geprägte Schulen zu beraten, wie sie mit Diskriminierung und Verbrechen umgehen könnten. Aronson entwickelte die »Puzzle-Klasse«, eine Unterrichtstechnik, die unterschiedliche Konflikte abbauen und das Lernen erleichtern sollte. Lehrer teilten dafür die Klasse in Gruppen mit gemeinsamen Aufgaben auf, die sie wie ein Puzzle zusammensetzen mussten. Die Schüler verließen sich darauf, dass auch andere ihre Aufgabe erledigten, Vorurteile und Stereotypisierungen konnten sich lösen.

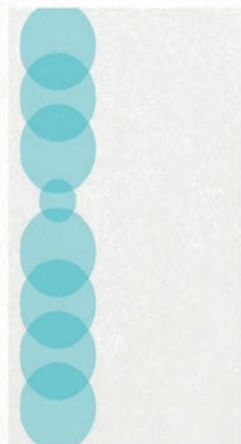


### **Kooperation**

Aronson entwickelte das Puzzle-Klassenzimmer, um eine kooperative Umgebung zu schaffen. So konnten Schüler durch Zusammenarbeit in der Gruppe ihre Teamziele erreichen.

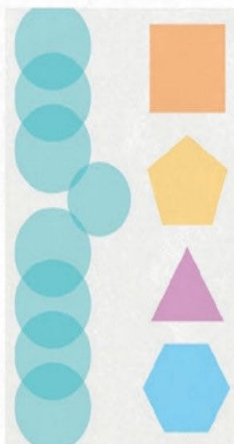
# ETHNIZITÄTSFORSCHUNG

In den 1980er-Jahren beschäftigte sich Jean Phinney mit dem Prozess, wie junge Menschen aus ethnischen Minderheiten ihre rassischen und kulturellen Identitäten verstehen lernen. Ihre Theorie besagt, dass Individuen dabei drei Entwicklungsstufen durchlaufen: die »ungeprüfte ethnische Identität«, die »ethnische Identitätssuche« (in der sie ihr kulturelles Erbe prüfen) und die »Identitätsleistung« (die Phase, in der sie ihre Identität verstehen und akzeptieren). In jüngerer Zeit beschäftigt sich die Forschung weltweit immer mehr mit Rasse- und Identitätskonstruktionen und wie Menschen Zugehörigkeit erfahren und entwickeln.



## Ungeprüfte Identität

Ein Kind hinterfragt seine Ethnie eher nicht, sondern übernimmt unbewusst die Werte der Gesellschaft, in der es lebt.



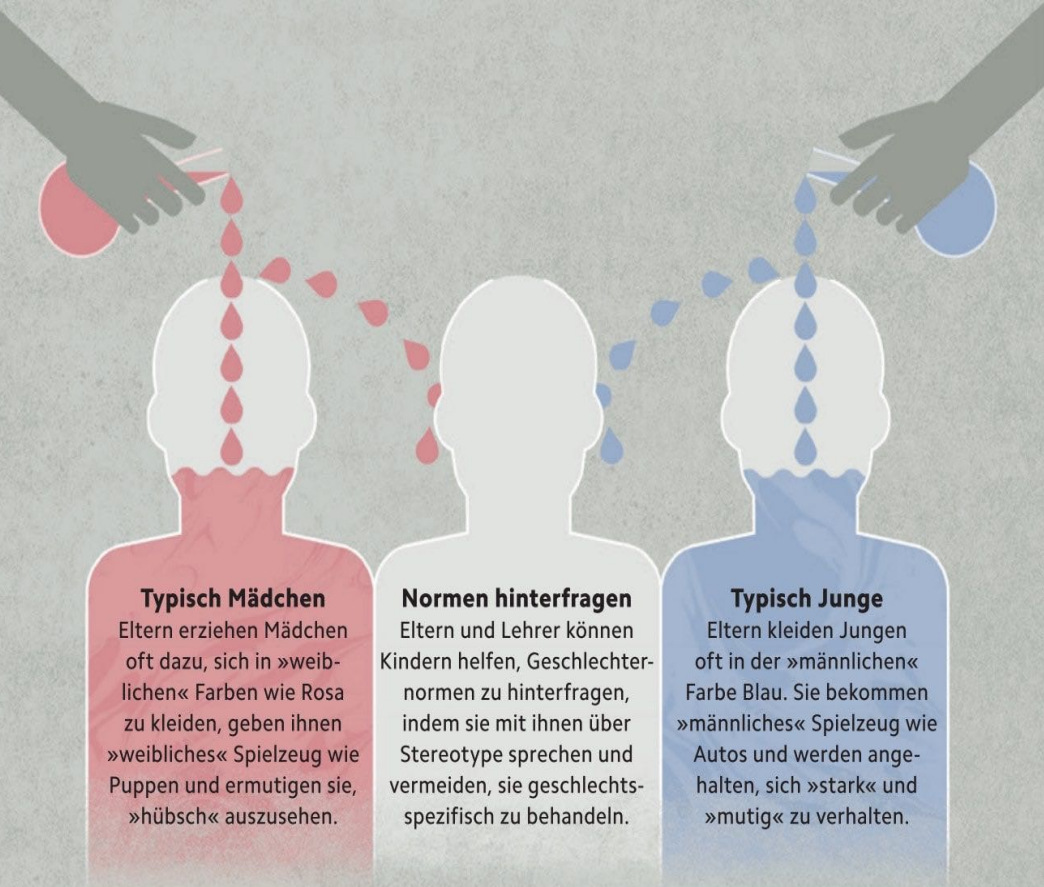
## Suche nach Identität

Im Jugendalter könnte dieselbe Person mehreren ethnischen Identitäten begegnen und nach ihrer eigenen suchen.



## Identitätsleistung

Erwachsene akzeptieren ihre ethnische Identität, auch bestehende Unterschiede zur Gesellschaft im Allgemeinen.



### **Typisch Mädchen**

Eltern erziehen Mädchen oft dazu, sich in »weiblichen« Farben wie Rosa zu kleiden, geben ihnen »weibliches« Spielzeug wie Puppen und ermutigen sie, »hübsch« auszusehen.

### **Normen hinterfragen**

Eltern und Lehrer können Kindern helfen, Geschlechternormen zu hinterfragen, indem sie mit ihnen über Stereotype sprechen und vermeiden, sie geschlechtsspezifisch zu behandeln.

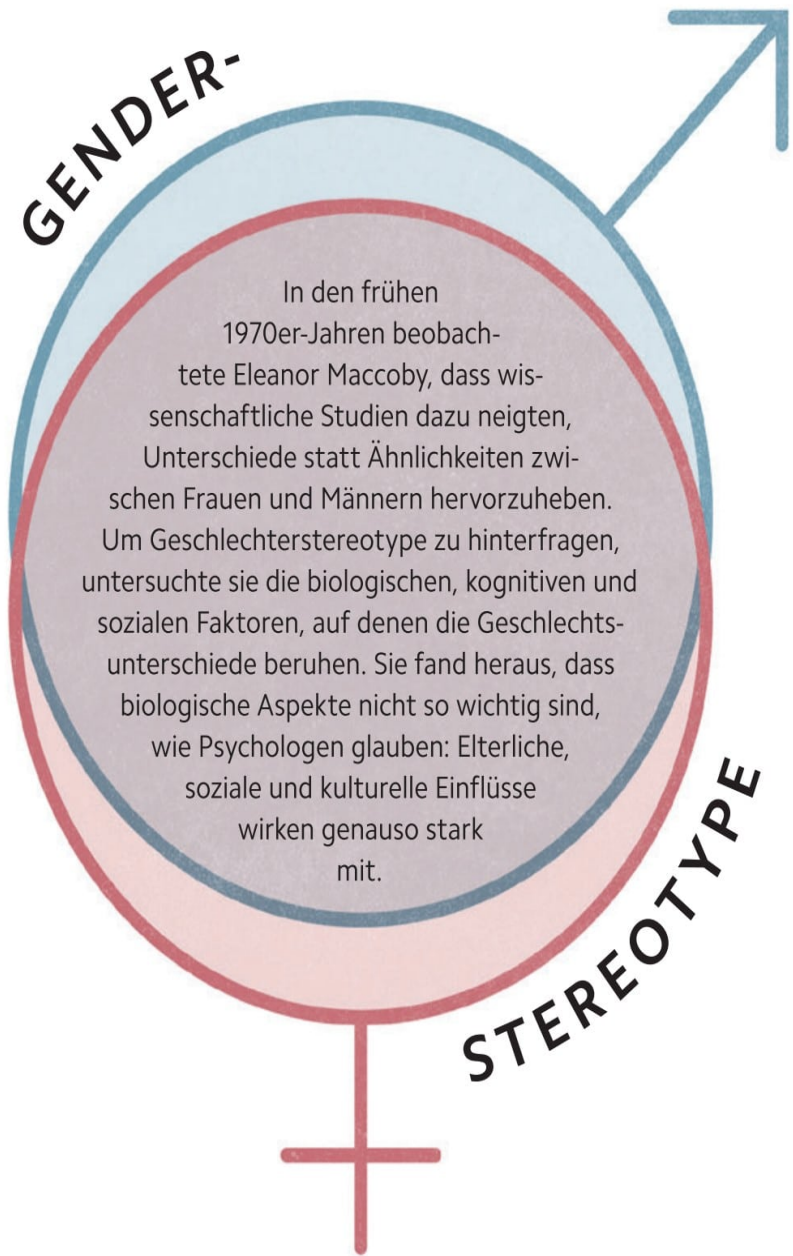
### **Typisch Junge**

Eltern kleiden Jungen oft in der »männlichen« Farbe Blau. Sie bekommen »männliches« Spielzeug wie Autos und werden angehalten, sich »stark« und »mutig« zu verhalten.

## **JUNGE ODER MÄDCHEN?**

Traditionell waren Psychologen überzeugt, dass sich die Gehirne von Männern und Frauen biologisch unterscheiden und in der Folge auch ihre Gefühle und ihr Verhalten. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass das kulturelle Umfeld, in dem ein Mensch aufwächst, einen größeren Einfluss darauf hat, ob er stereotypische »männliche« oder »weibliche« Gefühle oder Verhaltensweisen entwickelt.

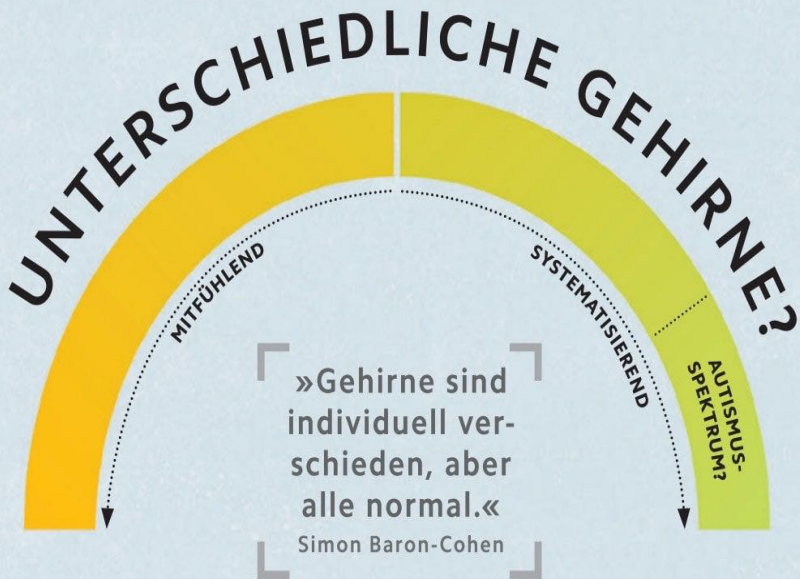
Deshalb wird heute zwischen dem physischen Geschlecht einer Person (männlich, weiblich, intersexuell) und ihrem Gender (ob sie sich selbst als Mann, Frau, beides oder keines von beidem wahrnimmt) unterschieden.



»... das meiste, was wir über die wesentlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern denken, sind Mythen.«  
Eleanor Maccoby



In den 1970er-Jahren stellte Lorna Wing die Theorie auf, dass Autismus als Sammelbegriff zu verstehen ist und sich über ein Spektrum erstreckt (siehe S. 110). Später kam die Frage auf, warum Männer häufiger davon betroffen sind. 2002 formulierte Simon Baron-Cohen die These, dass die Menge an Testosteron im Mutterleib kognitive Unterschiede bewirke. Das »weibliche« Gehirn sei eher auf Empathie, das »männliche« auf Systematisierung programmiert. Laut Baron-Cohen zeigten sich bei Autisten eher »systematisierende« Gehirne. (Er betonte aber, sie seien deshalb nicht »hypermännlich« oder unfähig zur Empathie.)



Jüngere Studien haben Zweifel an Baron-Cohens Theorie geschürt, andere Forscher stellen sie klar infrage. So beschäftigt sich die Wissenschaft weiter mit der Beziehung zwischen Geschlecht, Gender, Kindheitsentwicklung und Autismus, insbesondere damit, warum diese Erkrankung bei Männern oft früher diagnostiziert wird (siehe S. 110) und wie sie mit geschlechtsspezifischer Vielfalt zusammenspielt.

**M E N S C**

U N D

**U M F E L**

---

# H

# D

---

**Anfang des 20. Jh.** befassten sich Experimentalpsychologen vor allem mit den Gedanken und dem Verhalten von Individuen. Dabei zeigte sich, dass die Interaktion mit anderen Menschen unser Denken und Handeln stark beeinflusst. Das Feld der Sozialpsychologie entstand. Ihre Vertreter untersuchen, wie die Gesellschaft Individuen prägt, insbesondere was Vorurteile, Überzeugungen, Konformität und Gehorsam anbetrifft. Zudem erkunden sie, wie Menschen in Gruppen und unter vier Augen miteinander umgehen. Ihre Erkenntnisse wirken sich auf viele Gesellschaftsbereiche aus, beispielsweise wenn es darum geht, Gemeinschaften sicherer zu machen oder Teams zu bilden.

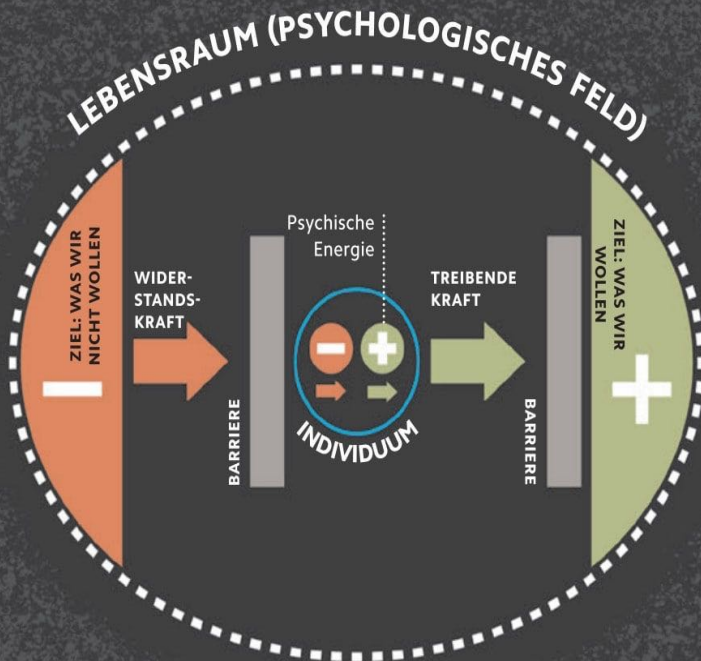


## SOZIALE WESEN

John Dewey forderte zu Anfang des 20. Jh., dass sich die Psychologie eher mit Gesellschaften als mit Individuen beschäftigen solle, da der Mensch per se ein soziales Wesen sei. In Anlehnung an Charles Darwin glaubte er, dass unsere Psyche wie der Körper Ergebnis der Evolution ist und wir uns entwickelt haben, um miteinander zu kooperieren. Anders als über Jahrhunderte angenommen, so Dewey, beobachte unser Verstand die Welt nicht passiv, sondern setze sich aktiv mit ihr auseinander und passe sich an das soziale und kulturelle Umfeld an.

# DER LEBENSRAUM

In den 1940er-Jahren forderte Kurt Lewin Psychologen auf zu untersuchen, wie Individuen mit der Welt interagieren. Er analysierte den Menschen in Bezug auf sein physisches, soziales und psychologisches Umfeld, das er »Lebensraum« nannte (Feldtheorie). Diesen beschrieb er als ein Feld, in dem »psychische Kräfte«, einschließlich Annahmen über die Welt, bestimmen, wie wir handeln. Für Lewin ergibt sich das menschliche Verhalten aus einem aktiven Wechselspiel zwischen einer Person und ihrer Umwelt. Daher kann es nur in bestimmten, individuellen Kontexten verstanden werden.



## Psychische Spannung

Lewin zufolge gibt es Spannungen zwischen dem, was wir erreichen möchten, und dem, was wir vermeiden wollen. Auf dem Weg zum Erfolg sind wir ständig damit beschäftigt, Hürden zu überwinden.

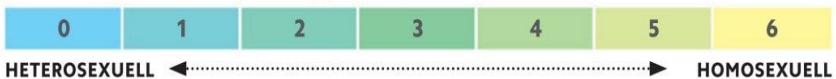
### Überlappende Kategorien

Forscher wie Sari van Anders behaupten, dass die Sexualität eines Menschen viele miteinander verbundene Aspekte umfasst. Dazu zählen (aber nicht nur) Vorlieben bezüglich Geschlecht, Sex und Anzahl der Partner.

## ERFORSCHUNG DER SEXUALITÄT

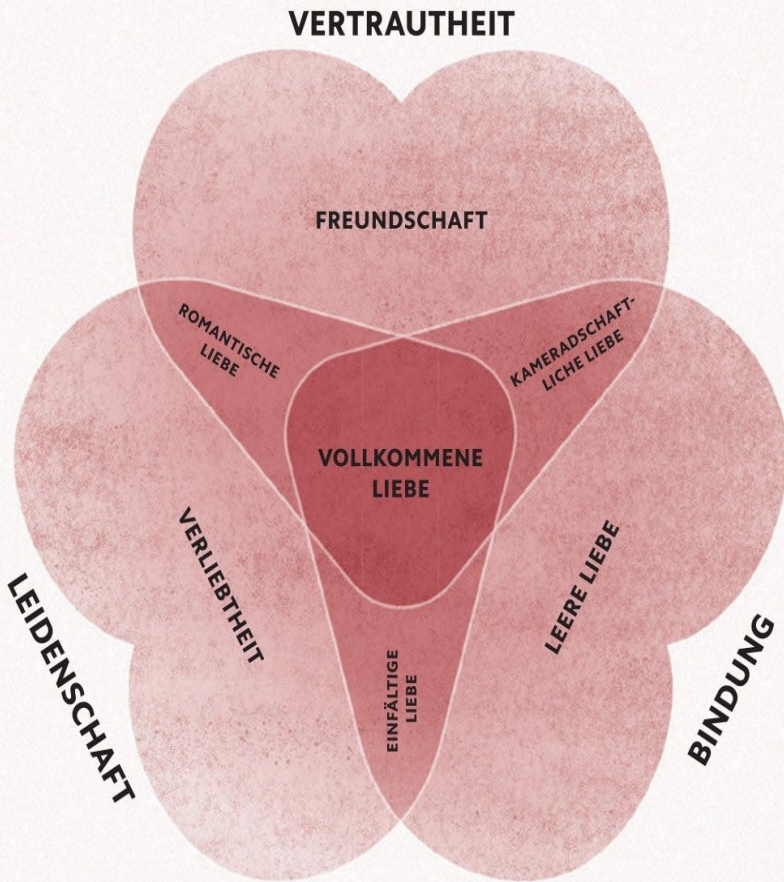
Alfred Kinsey erstellte 1948 eine der ersten psychologischen Studien zur sexuellen Orientierung. Was damals als fortschrittlich galt, beschränkte die Sexualität auf sieben Kategorien, unter anderem homosexuell, heterosexuell und bisexuell. Heute hat sich das Konzept erweitert und umfasst vielfältige Ausdrucksformen. Der Fokus der Forschung liegt darauf, wie sich eine Person selbst sieht, weitere Themen sind sexuelle Anziehung, Verhalten, Fantasien und Lebensstil. Einige Forscher betrachten Sexualität nicht mehr als ein starres Konzept, sondern gehen davon aus, dass sie viele Dimensionen hat.

### KINSEY-SKALA



#### Sexuelle Kontinuität

Kinsey entwarf eine siebenstufige Skala, auf der sich Sexualität einordnen ließ. Ihm zufolge ist sexuelle Orientierung nicht klar abgrenzbar und kann sich im Lauf der Zeit wandeln.



## SIEBEN ARTEN DER LIEBE

Nach der Dreieckstheorie von Robert Sternberg beruhen zwischenmenschliche Beziehungen auf drei Schlüsselementen: Vertrautheit, Leidenschaft und Bindung. Jedes Element ist anders, doch sie sind miteinander verbunden und werden in Beziehungen unterschiedlich erlebt. Sternberg zufolge können – je nach Kombination – sieben Arten von Liebe entstehen, veränderlich im Lauf der Zeit. Er beschreibt die »vollendete Liebe« als die ideale Form, weil sie alle drei Elemente umfasst.



## MEHRHEITSREGELN

Solomon Asch belegte 1951 mit mehreren Experimenten, dass das Verhalten eines Menschen von anderen beeinflusst wird. Bei einem setzt er Schauspieler ein, die das Ziel des Experiments kannten.

Sie bildeten Gruppen und gaben vor, Mitspieler zu sein, einzelne freiwillige Probanden kamen hinzu. Jeder Gruppe wurde eine Karte mit verschiedenen langen Linien gezeigt. Auf die Frage, welche der Linien gleich lang wie die Referenzlinie ist, ordneten die Schauspieler die kürzere Linie zu. Obwohl die nicht eingeweihten Einzelpersonen wussten, dass das nicht richtig war, entschied sich die Mehrheit, dieser falschen Antwort zuzustimmen.



# AUTORITÄTSFIGUREN

Stanley Milgram führte in den 1960er-Jahren ein Experiment durch, bei dem eine Forschergruppe Freiwillige aufforderte, eine Testperson zu befragen. Falsche Antworten sollten sie mit immer stärkeren Stromstößen bestrafen. Obwohl sich die Teilnehmer dagegen sträubten, verteilte mehr als die Hälfte Stromstöße. In Wirklichkeit wurden diese nur vorgetäuscht und die Testperson war ein Schauspieler. Das Experiment hat jedoch gezeigt, dass Menschen unter bestimmten Umständen dazu gebracht werden können, gegen ihr Gewissen zu handeln. Milgram glaubte, dass wir alle von klein auf darauf getrimmt werden, Autoritätspersonen zu gehorchen.

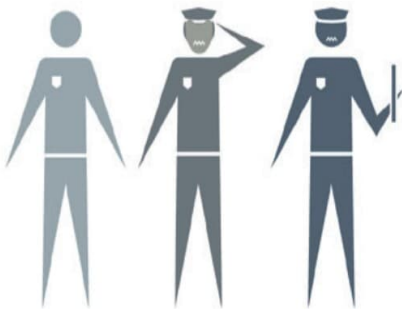
»Nur in der Praxis kann man die Kräfte, die im sozialen Verhalten wirken, voll erkennen.«

Stanley Milgram



# DIE WAHRNEHMUNG VON MACHT

1971 wollte Philip Zimbardo erforschen, wie wir uns verhalten, wenn wir glauben, Macht über andere zu haben. Dazu suchte er Freiwillige für ein Experiment in einem vermeintlichen Gefängnis. Der einen Hälfte der Gruppe wurde die Rolle von Gefängniswärtern, der anderen die von Häftlingen zugewiesen. Obwohl die Beteiligten wussten, dass es sich um ein Experiment handelte, nahmen sie ihre Rollen ernst und ihr Verhalten änderte sich stark: Die Wächter traten zum Beispiel sehr aggressiv auf. Das Experiment wurde abgebrochen, da man sich Sorgen um das Wohlbefinden der »Gefangenen« machte, die schon nach kurzer Zeit Anzeichen für emotionalen Stress zeigten.



## **Gefängniswärter**

Die Wärter nahmen ihre Rolle überaus ernst. Sie bedrohten die Gefangenen körperlich und bestanden darauf, dass sie niedere Aufgaben ausführten, etwa das Putzen der Toiletten mit bloßen Händen.



## **Häftlinge**

Einige Häftlinge wollten die Gefängnisregeln sehr genau befolgen. Das ging so weit, dass sie sich gegen ihre Mitgefangenen wandten. Andere rebellierten und verbarrikadierten sich in ihren Zellen.

# DER KONTEXT ZÄHLT

Elliot Aronson schrieb 1972, dass Menschen sich oft auf eine Art verhalten, die nicht ihrer wahren Persönlichkeit entspricht. Stattdessen würden sie von sozialen Kräften beeinflusst, die eine viel größere Rolle in ihrem Leben spielen, als sie zugeben. Um eine Person, die sich ungewöhnlich verhält, zu verstehen, müssen Psychologen Aronson zufolge dieses Verhalten in einem größeren sozialen Kontext betrachten. Es genügt nicht, sie einfach nur zu untersuchen und zu erkennen, was sie »falsch gemacht hat«. Er nannte diese Beobachtung das «Erste Gesetz von Aronson»: »Menschen, die verrückte Dinge tun, sind nicht unbedingt verrückt.«

## »Verrückt«

Verhält sich jemand ungewöhnlich, könnten andere glauben, dass mit seiner Persönlichkeit etwas nicht stimmt.



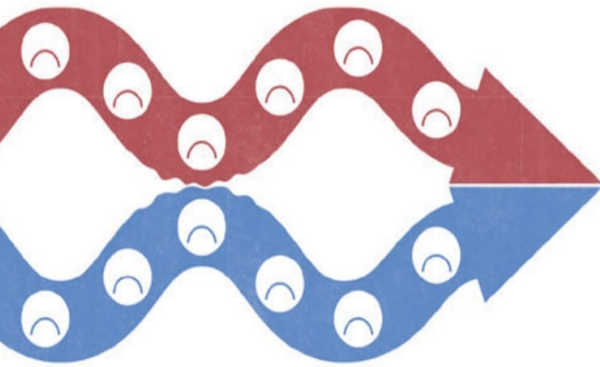
## Nicht so verrückt

Das ungewöhnliche Verhalten einer Person mag nicht verrückt wirken, wenn man es im sozialen Kontext betrachtet, in dem es auftritt.



# IM WETTSTREIT UM RESSOURCEN

In den 1950er-Jahren entwickelte Muzafer Sherif ein Experiment namens »Räuberhöhle«. Er wollte untersuchen, was passiert, wenn zwei Jungengruppen in Konkurrenz zueinander stehen. Sherif stellte fest, dass sich der Konflikt zwischen den Gruppen verstärkte, wenn nur eine Seite gewinnen konnte. Ließ sich ein Ziel am besten durch Zusammenarbeit erreichen, wurden die Konflikte kleiner und die Gruppen kooperierten.



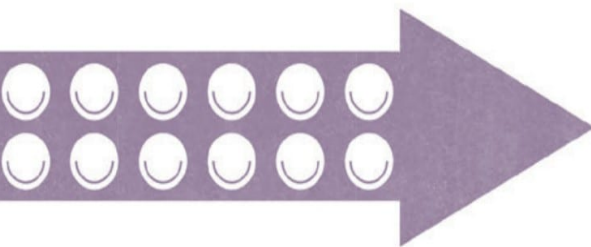
## **Konflikt**

Wenn in einem Wettstreit nur eine Seite gewinnen kann, geraten die zwei Parteien in starke Konflikte.



## **Kooperation**

Wenn das Erreichen eines gemeinsamen Ziels Zusammenarbeit erfordert, legen die beiden Gruppen den Konflikt ad acta.

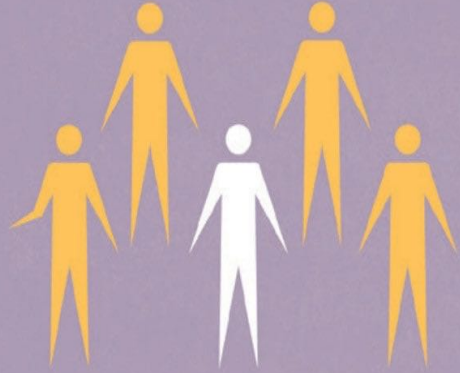


### Viele Zuschauer

Menschen in einer Gruppe helfen im Notfall seltener. Ihr Verantwortungsgefühl ist geringer ausgeprägt.



NOTFALL



## VERANTWORTUNG MEIDEN

Die 1964 erstmals erwähnte Zuschauerereffekt-Theorie besagt, dass Menschen, die zu einer Zuschauergruppe gehören, einem Fremden in Not seltener helfen als Einzelpersonen. 1968 behaupteten John Darley und Bibb Latané, das geschehe, weil die Menschen Angst hätten, sich zu blamieren, wenn sie eine Situation falsch einschätzten, und würden zudem davon ausgehen, dass andere besser qualifiziert seien. Darley und Latané nannten dieses Phänomen »Verantwortungstreue«.



NOTFALL



### Einzelner Zuschauer

Einzelpersonen sind eher bereit, in einer Notsituation zu helfen. Sie haben ein stärkeres Gefühl persönlicher Verantwortung.

# VERTRAUTES WIRD BEVORZUGT

In der zweiten Hälfte des 20. Jh. fand Robert Zajonc heraus, dass Menschen ein bestimmtes Objekt bevorzugten, nachdem er es ihnen wiederholt gezeigt hatte. Daraus schlussfolgerte er, dass wir ein Objekt, das uns vertraut ist, eher mögen als andere. Er bezeichnete diese Neigung als »Mere-Exposure-Effekt«. Er wiederholte seine Studien mit verschiedenen Stimuli – beispielsweise mit Bildern, Wörtern, Symbolen und Musik –, dabei bestätigte sich die Vorliebe für vertraute Reize immer wieder.



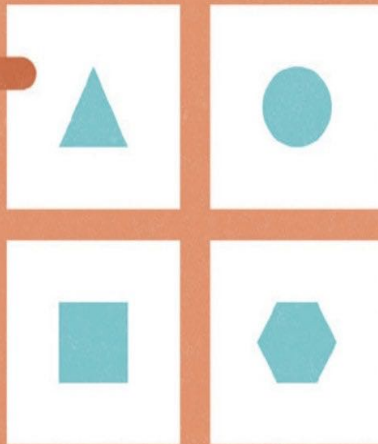
Zajonc zeigte den Teilnehmern eine Reihe von Objekten, eines tauchte mehrere Male auf.

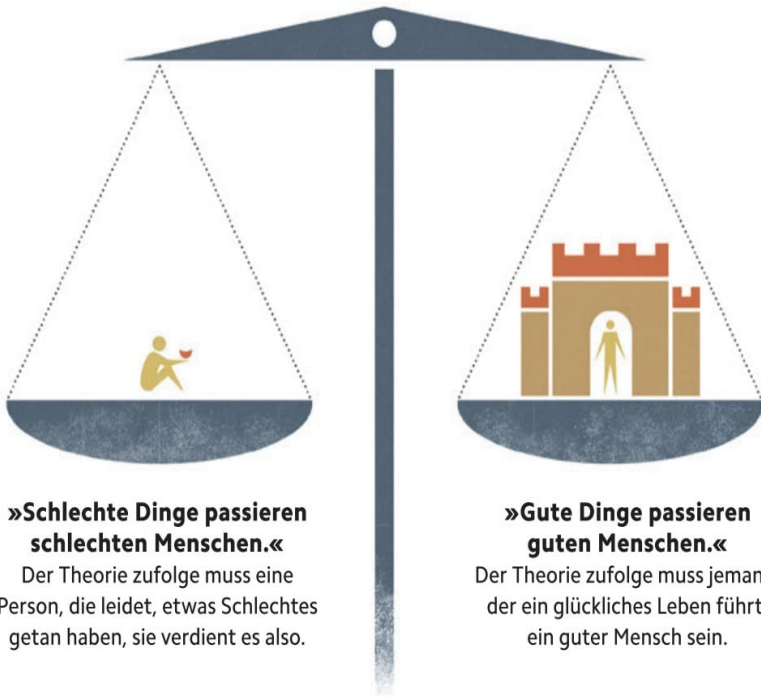
ERSTE PRÄSENTATION



Als Zajonc die Teilnehmer fragte, welches Objekt sie bevorzugten, wählten sie das aus, das sie am häufigsten gesehen hatten.

VORLIEBE





## HABEN SIE ES VERDIENET?

Mitte des 20. Jh. untersuchte Melvin Lerner die »Gerechte-Welt-Hypothese« – unser Bedürfnis zu glauben, dass es in der Welt gerecht zugeht. Lerner zufolge schützen wir uns vor den Bedrohungen in einer ungerechten Welt, indem wir davon ausgehen, dass »die Menschen bekommen, was sie verdienen«.

Weil wir überzeugt sind, dass gute Dinge guten Menschen geschehen und schlechte Dinge schlechten Menschen, haben wir den Eindruck, dass der Gerechtigkeit Genüge getan wird, selbst wenn das nicht der Fall ist. Wenn wir glauben, dass Unglück als Folge bestimmter Verhaltensweisen auftritt, können wir es für uns vermeiden, solange wir anders handeln.

# ANNAHMEN AUFSTELLEN

In den frühen 1950er-Jahren erforschte Gordon Allport, wie psychologisch gesehen Vorurteile entstehen. Seiner Ansicht beginnt dieser Prozess, wenn Menschen in soziale Gruppen eingeteilt werden. Die damit verbundene Kategorisierung ermöglicht es dem Verstand, neue Informationen einfacher zu verarbeiten, es können sich aber auch Stereotype bilden. Wir könnten zum Beispiel fälschlicherweise annehmen, dass alle Mitglieder einer sozialen Gruppe bestimmte negative Eigenschaften haben. Das hat Einfluss darauf, wie wir die Menschen behandeln. Allport zufolge ist es wichtig, solche Mutmaßungen kritisch zu hinterfragen. Seine Arbeit regte Regierungen dazu an, Antidiskriminierungsmaßnahmen und -gesetze einzuführen.



## Negatives Stereotyp

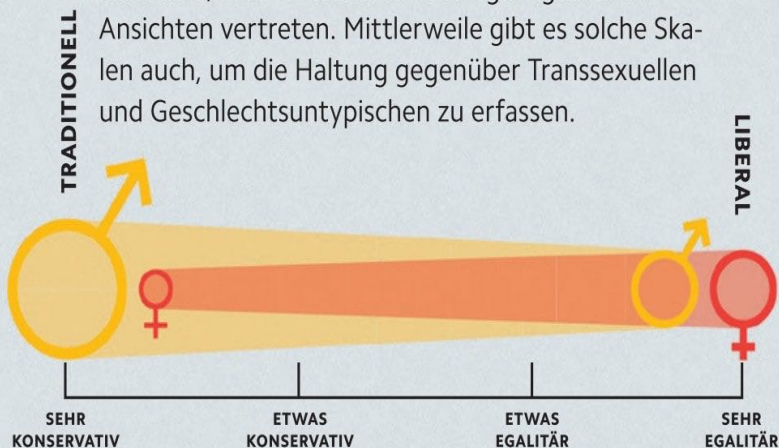
Allport verstand unter Vorurteil eine feindselige Haltung, die wir gegenüber einem Individuum einnehmen, allein weil es einer Gruppe angehört, die wir als negativ wahrnehmen.

»Vorverurteilungen werden nur dann zu Vorurteilen, wenn sie bei neuem Wissen nicht reversibel sind.«  
Gordon Allport



# ERFASSEN VON MEINUNGEN

Bei der von Janet T. Spence und Robert L. Helmreich 1972 entwickelten »Attitudes Toward Women Scale« (AWS) handelt es sich um einen Fragebogen mit Aussagen über die gesellschaftliche Rolle und die Rechte von Frauen im Vergleich zu Männern. Inhaltlich geht es um Themen wie Beruf, Freiheit und Unabhängigkeit, Erziehung, Umgangsformen, Sexualverhalten und Beziehungen. Die Befragten geben an, wie sehr sie zustimmen oder nicht zustimmen. Anschließend werden die Bögen anhand einer Skala von »sehr konservativ« (traditionell) bis »egalitär« (liberal oder profeministisch) ausgewertet. Die Einstellungen sind inzwischen weniger konservativ als früher, wobei Frauen in der Regel egalitärere Ansichten vertreten. Mittlerweile gibt es solche Skalen auch, um die Haltung gegenüber Transsexuellen und Geschlechtsuntypischen zu erfassen.



## Change-Management

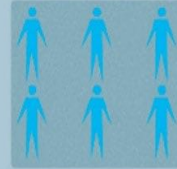
Kurt Lewins Modell umfasst einen Drei-Phasen-Prozess. Während der Auftauphase erklärt die Führung, warum eine Veränderung im Ablauf nötig ist. In der Veränderungsphase beginnt jeder, die neuen Methoden zu nutzen. In der Einfrierphase setzen die Mitarbeiter den Wechsel um.



AUFTAUEN



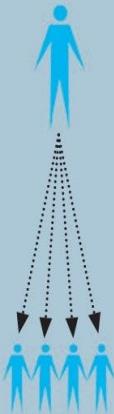
VERÄNDERN



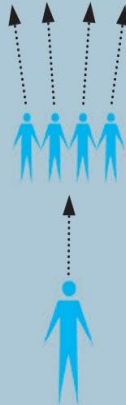
EINFRIEREN

## Theorie X und Theorie Y

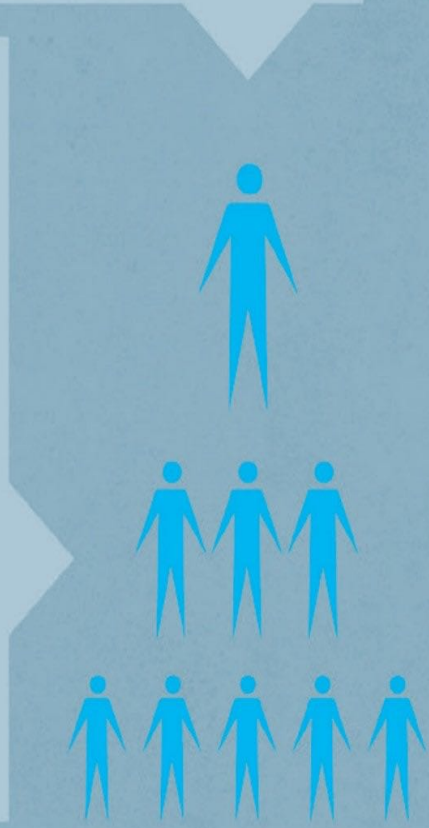
Douglas McGregor beschrieb zwei Managementstile. »Theorie-X«-Führungskräfte nehmen an, dass Mitarbeiter ihre Arbeit nicht mögen, und greifen auf autoritäre, praktische Methoden zurück. »Theorie-Y«-Führungskräfte vertrauen darauf, dass Mitarbeiter effektiv und eigenverantwortlich arbeiten.



X-MODELL



Y-MODELL

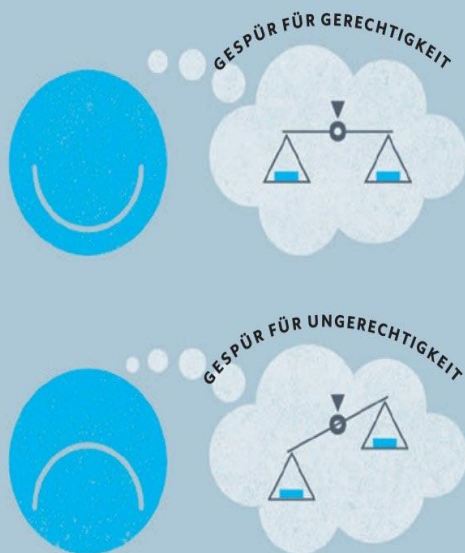


# PROZESSE IN ORGANISATIONEN

Die Organisationspsychologie untersucht das Verhalten von Organisationen als Ganzes sowie das der Menschen darin. Sie erkennen Prinzipien, die das Handeln der Mitarbeiter bestimmen, und nutzen diese, um Probleme im Arbeitsumfeld anzugehen. Eine Lösung kann darin bestehen, die Kultur einer Organisation zu verändern, damit die Mitarbeiter effektiver arbeiten können, oder darin, Manager bei der Einstellung und Bindung von Mitarbeitern zu unterstützen. Verhalten, Dynamik und Systeme innerhalb einer Organisation zu beobachten und gegebenenfalls anzupassen ist wichtig, damit die Prozesse optimal funktionieren und gute Ergebnisse erzielt werden.

## Organisationale Gerechtigkeit

Jerald Greenberg verwendete den Begriff »organisationale Gerechtigkeit«, um die Wahrnehmung von Mitarbeitern zu beschreiben, wie fair ein Unternehmen mit ihnen umgeht. Gefühlte Gerechtigkeit fördert positive Einstellungen und Verhaltensweisen, Ungerechtigkeit führt zu schlechten.



**PSYCHOLOGIE**

Nach Martín-Baró kann die Psychologie dazu beitragen, Umstände zu verändern, die zu sozialer Ungerechtigkeit führen.

**UNTERDRÜCKUNG**

Laut Martín-Baró beruht die Ausgrenzung von Menschen aus der Gesellschaft oft auf sozialen und politischen Faktoren.

**SOZIALPOLITISCHER  
KONTEXT**

# AUSGRENZUNG IM VISIER

In den 1980er-Jahren erklärte Ignacio Martín-Baró, dass die Psychologie in ihrem Ansatz oft zu eurozentrisch sei.

Als Lösung betrachtete er die Befreiungspsychologie. Sie zielt darauf ab, den Stimmen betroffener Menschen Gewicht zu verleihen und diejenigen einzubeziehen, die durch Armut, Korruption, Gewalt oder soziale Ungerechtigkeit ausgegrenzt werden. Martín-Baró forderte die Psychologen auf, soziale Ungerechtigkeit anzusprechen.

Er glaubte, dass die Psychologie der Schlüssel zur Veränderung für die Menschen sei, die nicht in der Lage sind, für sich selbst einzutreten.

# WAHLFREIHEIT

1998 entwickelte William Glasser die Wahltheorie. Sie besagt, dass wir frei entscheiden können, wie wir handeln – auch wenn uns das nicht immer bewusst ist –, und dass wir das Verhalten anderer nicht kontrollieren können, sondern nur unser eigenes. Glasser zufolge möchten wir genetisch bedingt fünf Grundbedürfnisse befriedigen. Wie wir das tun, können wir aktiv entscheiden. Für ihn war die Liebe am wichtigsten. Er glaubte, dass wir uns mit anderen Menschen verbinden müssen, um alle anderen Bedürfnisse zu erfüllen.

## BEDÜRFNISSE

SPASS

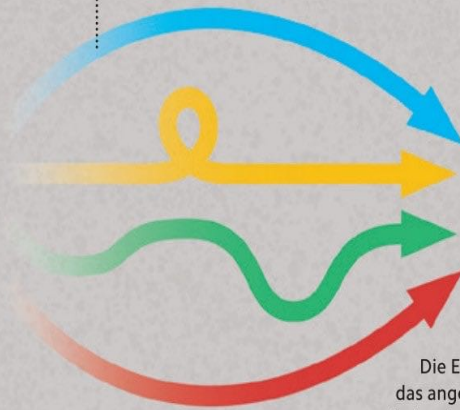
MACHT

FREIHEIT

ÜBERLEBEN

WAHL DES  
VERHALTENS

Nach Glasser versuchen wir, unsere Grundbedürfnisse durch die Wahl unseres Verhaltens, das Handlungen, Gedanken und Gefühle umfasst, zu befriedigen.



LIEBE

Die Entscheidung für das angemessenste Verhalten in einer bestimmten Situation (vielleicht unbewusst) ermöglicht es, Bedürfnisse zu stillen.

BEFRIEDIGUNG DES  
BEDÜRFNISSES

**G E D A N**

U N D

**P R O Z E**

---

K E N

S S E

---

**In der zweiten Hälfte des 20. Jh.** gaben Psychologen den Behaviorismus (siehe S. 32–53) zugunsten der kognitiven Psychologie auf: ein Forschungsfeld, das nicht unser Verhalten in den Fokus rückt, sondern direkt die Kognition (also das, was in unseren Köpfen vorgeht). Ausgangspunkt ist dabei, dass unser Verstand wie ein Informationsprozessor arbeitet, der auf der Hardware des Gehirns läuft. Diese Herangehensweise brachte viele neue Erkenntnisse über mentale Prozesse, etwa zu Gedächtnis, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Entscheidungsfindung und Problemlösung, und mehr Wissen darüber, was Bewusstsein bedeutet.



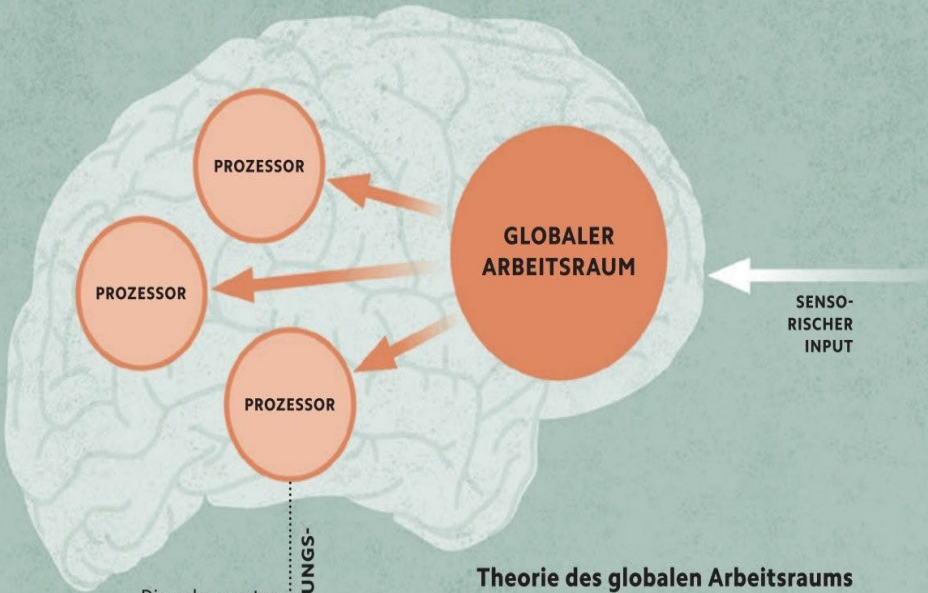
### **Selbstbewusstheit**

Ein wichtiger Aspekt des Bewusstseins ist die Selbstwahrnehmung, also der Zustand, in dem uns bewusst ist, das wir uns einer Sache bewusst sind.

## **DER BEWUSSTE VERSTAND**

Der Begriff »Bewusstsein« hat mehrere Bedeutungen, die von »wach sein« bis hin zu einem Gefühl des »Selbst« reichen. Dieser Zustand umfasst die Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle sowie die Wahrnehmung der Außenwelt mit ihren physischen Objekten. Da Bewusstsein jedoch weitgehend eine subjektive (persönliche) Erfahrung ist, fällt es schwer, es mit objektiven (faktischen) Begriffen zu erfassen. Das ist der Grund dafür, dass sich die Wissenschaft darauf konzentriert zu verstehen, was Bewusstsein verursacht.



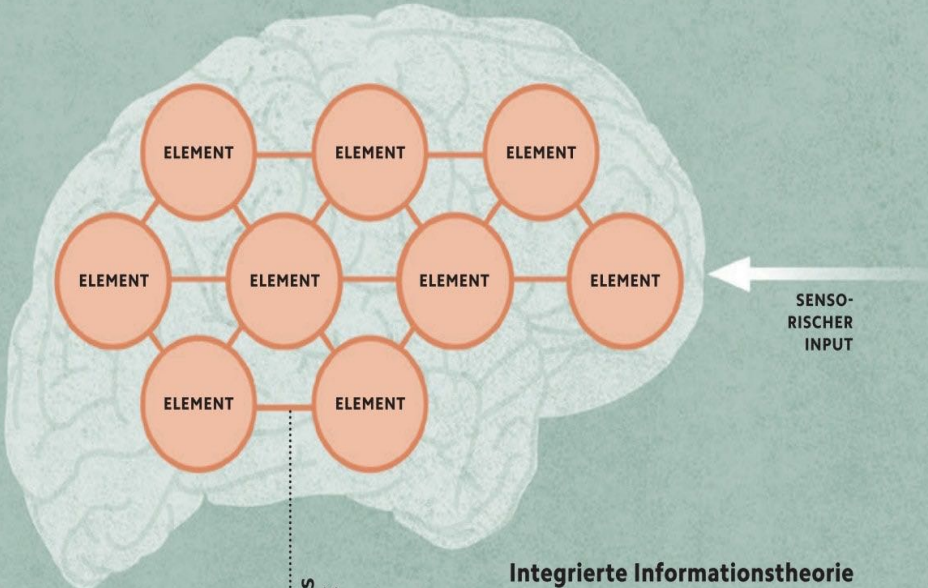


Die unbewussten Teile des Gehirns versuchen, die vom bewussten Teil empfangenen Informationen sinnvoll zusammenzufügen.

VERARBEITUNGS-ZENTRUM

### Theorie des globalen Arbeitsraums

Nach dieser Idee erfährt ein Teil des Gehirns bewusst sensorische Informationen und sendet diese dann an verschiedene Zentren zur unbewussten Verarbeitung.



Die physischen Elemente des Gehirns reagieren miteinander und bilden ein Netzwerk, das sich wie ein kognitives Ganzes verhält.

KOGNITIVES NETZWERK

### Integrierte Informationstheorie

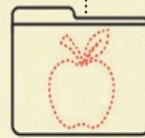
Sie besagt, dass der Grad des Bewusstseins eines Systems davon abhängt, inwieweit seine verschiedenen, miteinander verbundenen Teile Informationen »integrieren« (teilen).

# SINNESEINDRÜCKE SORTIEREN

Das Gehirn empfängt über die Sinnesorgane und das Nervensystem Informationen über die Welt. Diese erreichen uns als Sinneseindrücke in Form von Bildern, Klängen und Aromen. Bevor wir sie nutzen können, müssen sie erkannt, geordnet und gedeutet werden – das läuft in unserem Gehirn unbewusst ab. Diesen Prozess des Sammelns und Strukturierens bezeichnen Psychologen als Wahrnehmung.

Die meisten Psychologen sind sich einig, dass wir durch Erfahrung einen Wissensschatz aufbauen, darunter Modelle der Welt, wie wir sie verstehen und wie wir erwarten, dass sie ist.

WISSEN,  
MODELLE UND  
ERWARTUNGEN



## Informationen organisieren

Wahrnehmung ist der Prozess, durch den wir der Welt einen Sinn geben. Unser Gehirn nutzt frühere Erfahrungen, um Informationen, die wir mit den Sinnen aufnehmen, zu erkennen und zu organisieren.



Bei der Bottom-up-Verarbeitung werden rohe, nicht übersetzte Informationen von den Sinnesorganen an das Gehirn gesendet. Dort werden sie verarbeitet und dann gedeutet.

.....  
**DATENGESTEUERT**



**Bottom-up-Verarbeitung**

Sie geschieht, wenn wir etwas unmittelbar erleben, also ohne Bezug auf vorheriges Wissen, frühere Modelle oder Erwartungen. Dieser Prozess hinterlässt eher einen Eindruck als eine Deutung.



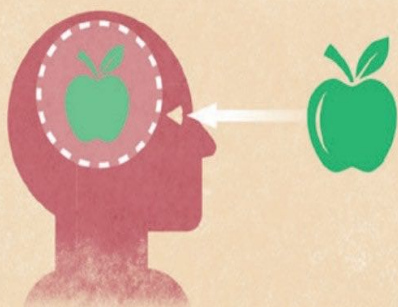
Bei der Top-down-Verarbeitung deutet das Gehirn Eindrücke mithilfe von »Schemata« oder Modellen früherer Erfahrungen. Das ermöglicht es uns, die Welt um uns herum zu erkennen.

.....  
**SCHEMATAGESTEUERT**



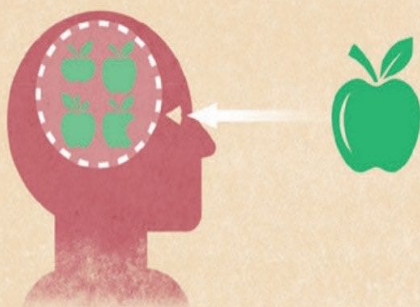
**Top-down-Verarbeitung**

Diesen Weg wählt das Gehirn, wenn es bei eingehenden sensorischen Informationen auf Vorwissen zurückgreift. In diesem Fall kann es unsere Eindrücke organisieren und deuten.



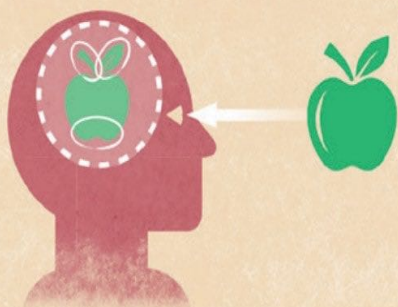
### **Prototypenabgleich**

Das Gehirn vergleicht ein Objekt mit einem zusammengesetzten Bild, einem »Prototyp«, den es basierend auf Erfahrungen mit ähnlichen Objekten erstellt hat.



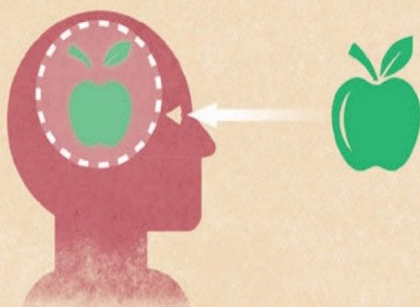
### **Vorlagenabgleich**

Das Gehirn identifiziert ein Objekt, indem es dieses mit verschiedenen »Vorlagen« vergleicht: Erinnerungen an Beispiele ähnlicher Objekte.



### **Merkmalanalyse**

Das Gehirn erkennt detailliert individuelle Merkmale eines Objekts und vergleicht sie mit Erinnerungen an Objekte mit ähnlichen Merkmalen.



### **Bauteilerkennung**

Das Gehirn vergleicht die Formen von Bauteilen eines Objekts, zum Beispiel Blätter oder den Stiel eines Apfels, mit ähnlichen Formen, die es zuvor gespeichert hat.

## **ERFASSEN VON OBJEKTEN**

Wenn wir ein Objekt sehen, muss das Gehirn es identifizieren. Dazu gleicht es das Objekt mit Bildern anderer Objekte ab, die wir zuvor schon mal gesehen und in unserem Gedächtnis abgespeichert haben. Dieser Prozess wird »Mustererkennung« genannt. Es gibt vier verschiedene Theorien, die erklären, wie er funktioniert (siehe oben).



**WUT**



**ANGST**



**EKEL**

## GRUNDLEGENDE GEFÜHLE

Paul Ekman stellte in den 1970er-Jahren fest, dass gewisse Erlebnisse unwillkürliche Reaktionen hervorrufen, etwa ein Erröten oder ein Weinen. Diese körperlichen Phänomene werden durch eine emotionale Antwort ausgelöst, die ebenfalls unwillkürlich einsetzt. Laut Ekman gibt es sechs »primäre« Emotionen: Wut, Angst, Ekel, Glück, Traurigkeit und Überraschung. Sie, so Ekman, erzeugen einen unverwechselbaren Gesichtsausdruck. Er stellte die Theorie auf, dass es sich dabei nicht um erlernte, sondern um instinktive Reaktionen handelt, die sich über Millionen von Jahren entwickelt haben.



**GLÜCK**



**TRAURIGKEIT**



**ÜBERRASCHUNG**

# DIE MAGISCHE ZAHL SIEBEN

In den späten 1950er-Jahren entwickelte sich in der Psychologie der Ansatz, der die Kognition als eine Art Informationsverarbeitungssystem betrachtete (*siehe rechts*). Einer der Pioniere war George Armitage Miller, dem zufolge das Kurzzeitgedächtnis eine endliche Kapazität von etwa sieben Elementen hat. Er bezeichnete dies als »die magische Zahl sieben, plus oder minus zwei«, eine Begrenzung, die einen potenziellen Engpass darstellt. Hier entscheidet sich, was ins Langzeitgedächtnis übertragen werden kann. Dieser Kontrollmechanismus führte dazu, dass Psychologen das Kurzzeitgedächtnis später auch als »Arbeitsspeicher« bezeichneten.

## Kapazität für sieben Elemente

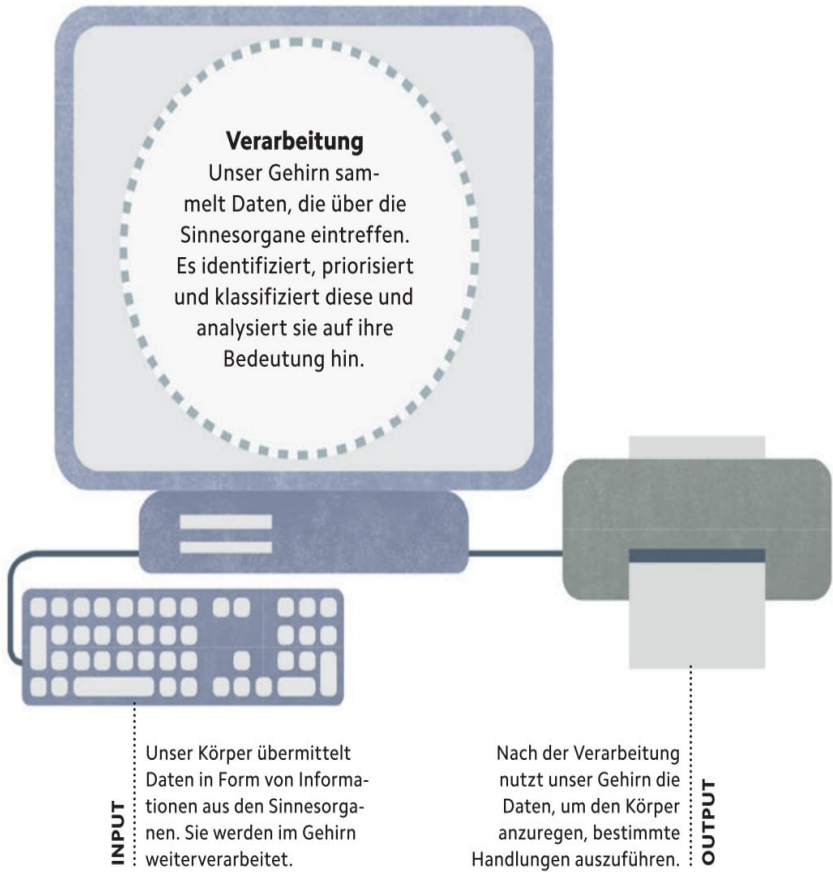
Der Arbeitsspeicher fungiert als »Exekutivkontrolle« und filtert alle bis auf sieben Elemente heraus, diese gehen dann ins Langzeitgedächtnis über.



## Kapazität für etwa sieben Einheiten

Um mehr Informationen speichern zu können, organisiert das Gehirn diese in sieben Kategorien von ähnlichen Dingen bzw. »Einheiten«.





# BIOLOGISCHER COMPUTER

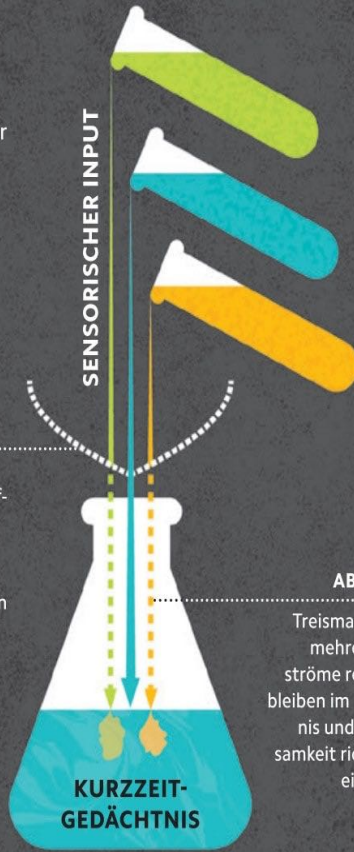
In der zweiten Hälfte des 20. Jh. führten Fortschritte in der Informationstechnologie dazu, dass der Computer als eine Art elektronisches Gehirn beschrieben wurde. Umgekehrt verwendeten Psychologen von da an das Bild, dass das menschliche Gehirn wie ein »biologischer Computer« oder Informationsprozessor sei. Damit lässt sich darlegen, wie das Gehirn Informationen über die Außenwelt verarbeitet, und es legt nahe, dass der Unterschied zwischen Gehirn und Verstand ähnlich ist wie der zwischen Hard- und Software. Kognitive Prozesse wie Entscheiden, Wahrnehmen und Erinnern werden mit Computersystemen verglichen.

### Zu viele Informationen

Unser Verstand kann nur eine bestimmte Menge an sensorischem Input verarbeiten. Wird es zu viel, richtet er unsere Aufmerksamkeit auf das Relevanteste.

### FILTERN

Broadbent ging davon aus, dass unser Gehirn einen Aufmerksamkeitsfokus wählt und alles andere herausfiltert, um die vielfältigen Ströme an Sinneseindrücken zu bewältigen.



### ABSCHWÄCHUNG

Treisman zeigte, dass wir mehrere Informationsströme registrieren. Diese bleiben im Kurzzeitgedächtnis und unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf nur einen bestimmten.

## AUFMERKSAMKEITSFOKUS

Donald Broadbent beobachtete in den 1950er-Jahren, dass der Verstand nur begrenzt mit all den Informationen, die er über die Sinnesorgane empfängt, umgehen kann. Ihm zufolge hat der Verstand einen Filter, der die Aufmerksamkeit auf eine Informationsquelle fokussiert und alles andere herausfiltert. Selektive Aufmerksamkeit bedeutet zum Beispiel die Fähigkeit, sich auf einer lauten Party auf ein Gespräch zu konzentrieren («Cocktailparty-Effekt»).

Darauf aufbauend erklärte Anne Treisman, Gehirne würden Information außerhalb unseres Fokus nicht völlig ausblenden, sie jedoch »abschwächen« (deren Bedeutung minimieren).



# STREBEN NACH KONSISTENZ

Leon Festinger erkannte, dass manche Überzeugungen so tief verwurzelt sind, dass sie selbst angesichts handfester Gegenbeweise bestehen bleiben. Tritt ein Konflikt zwischen Fakten und einer festen Überzeugung auf, entsteht Verunsicherung. Festinger nannte dieses Gefühl »kognitive Dissonanz« und behauptete, es ließe sich abschwächen, indem man entweder die Überzeugung oder die Fakten ablehnt. Alternativ können Betroffene versuchen, damit zu leben, und sich seltener Situationen aussetzen, in denen die Dissonanz auftritt.

## Dissonanter Zustand

In der »kognitiven Dissonanz« ist der Mensch hin- und hergerissen zwischen einer festen Überzeugung und faktischen Beweisen, die sie widerlegen.



**BESTEHENDEN GLAUBEN  
RECHTFERTIGEN**



**BESTEHENDEN GLAUBEN  
ÄNDERN**

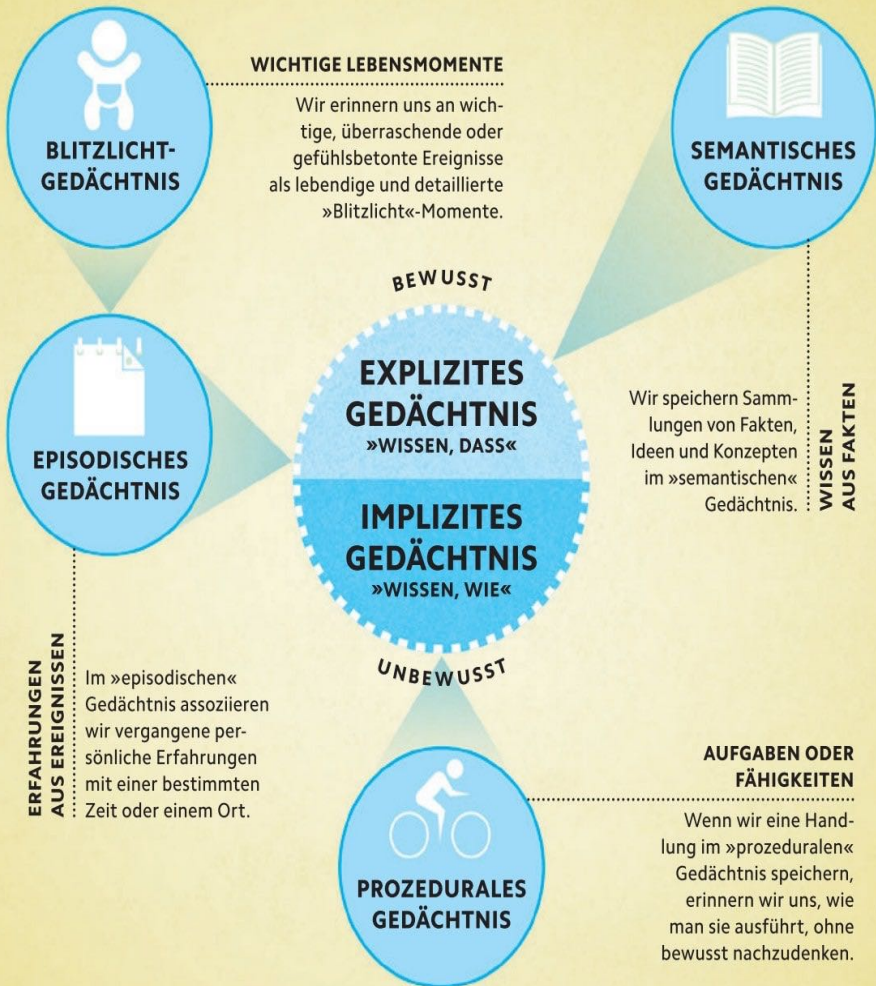


**BEDEUTUNG DES  
PROBLEMS MINIMIEREN**



## Gelöster Konflikt

Wird eine Überzeugung durch Fakten widerlegt, sind drei Reaktionen möglich: seinen Glauben rechtfertigen, akzeptieren, dass er falsch ist, oder die Bedeutung des Problems herunterspielen.



## SPEICHERSTRUKTUR

Die Aufnahmefähigkeit des Kurzzeitgedächtnisses ist begrenzt (siehe S. 94). Dagegen kann das Langzeitgedächtnis große Informationsmengen auf unbestimmte Zeit speichern. Dazu verwendet unser Verstand Kategorien: Im expliziten Gedächtnis werden Informationen bewusst abgespeichert und abgerufen, im impliziten Gedächtnis passiert dies unbewusst. Das explizite Gedächtnis wird noch einmal unterteilt: Getrennt gespeichert werden Dinge, die wir erlebt haben (episodisches Gedächtnis), sowie Ideen und Fakten, die wir gelernt haben (semantisches Gedächtnis).

# ALTES ÜBERSCHREIBEN

Erinnerungen können ausgesprochen unzuverlässig sein. In den 1970er-Jahren führte Elizabeth Loftus Studien durch, die zeigten, dass wir Details vergangener Ereignisse vergessen. Zudem erinnern wir Dinge anders, als sie passiert sind, oder sogar Ereignisse, die gar nicht stattfanden. Loftus zufolge sind wir empfänglich für Suggestion: Erinnerungen können also durch Informationen oder Fehlinformationen beeinflusst werden. So zeigte ihre Studie, dass Suggestivfragen im Gerichtssaal die Zeugenaussagen beeinflussten. Ihre Erkenntnisse warfen auch Zweifel hinsichtlich der Zuverlässigkeit von Erinnerungen an traumatische Ereignisse auf.

»Das Gedächtnis funktioniert ... wie eine Wikipedia-Seite: Sie können sie aufrufen und ändern, aber das können andere auch.«

Elizabeth Loftus

URSPRUNGS-  
ERINNERUNG

SUGGESTIBILITÄT

ZUSÄTZLICHE  
INFORMATION

FEHLINFORMATION

FEHLZUSCHREIBUNG

FALSCHER  
ERINNERUNG

# UNGENAUES GEDÄCHTNIS

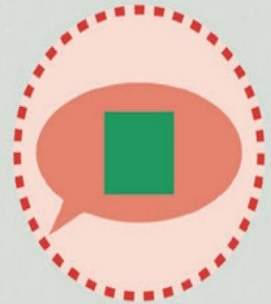
Aufbauend auf den Ergebnissen von Elizabeth Loftus (*siehe S. 99*) erklärte Daniel Schacter in den 1990er-Jahren, wie wir uns an Informationen erinnern und dabei manchmal Ungenauigkeiten entstehen. Er verglich die Schwächen des Gedächtnisses mit den sieben Todsünden und nannte sie entsprechend die sieben »Sünden«. Die »Sünden der Auslassung« treten auf, wenn jemand eine Information nicht abrufen kann. Die »Sünden der Kommission« beruhen darauf, dass man sich an fehlerhafte oder falsche Informationen erinnert. Zwar spricht Schacter von »Sünden«, doch handelt es sich ihm zufolge eher um Merkmale der Erinnerung, nicht wirklich um Fehler. Der Zweck dahinter könnte sein, dass wir so die Gegenwart deuten und uns die Zukunft vorstellen.

»... dass das  
Gedächtnis eine  
wichtige Rolle  
spielt.«  
Daniel Schacter

## URSPRUNGS- ERINNERUNG



**Richtige Erinnerung**  
Speichern wir eine Erinnerung richtig, können wir das ursprüngliche Ereignis vollständig und genau abrufen.



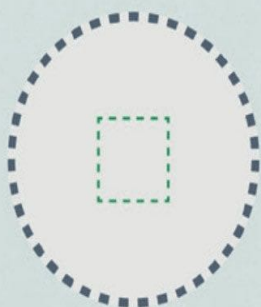
**Fehlzuschreibung**  
Wir erinnern uns vielleicht richtig, doch schreiben diese Erinnerung einer falschen Quelle zu.

## SÜNDEN DER AUSLASSUNG (VERGESSEN)



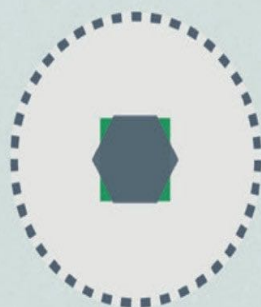
### Vergänglichkeit

Bestimmte Erinnerungen können mit der Zeit nachlassen. Wir neigen dazu, uns mehr an kürzlich Geschehenes zu erinnern.



### Geistesabwesenheit

Gedächtnislücken entstehen, wenn man beim Speichern einer Erinnerung nicht aufmerksam genug war.



### Blockade

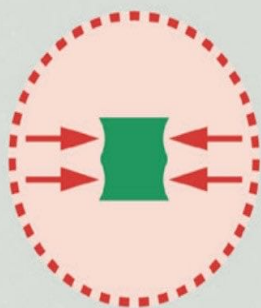
Lässt sich eine Erinnerung nicht zurückholen, liegt es vielleicht daran, dass eine andere den Prozess behindert.

## SÜNDEN DER KOMMISSION (VERZERRUNG ODER VERDRÄNGUNG)



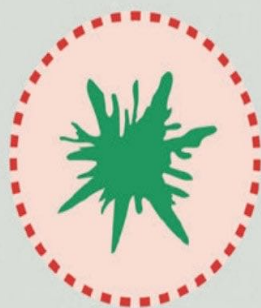
### Suggestibilität

Nach einem Ereignis können Einflüsse von anderen Menschen unsere Erinnerungen verändern und verzerren.



### Vorurteil

Stimmungen, Gefühle, Wissen und Meinungen können Erinnerungen an vergangene Ereignisse verfälschen.

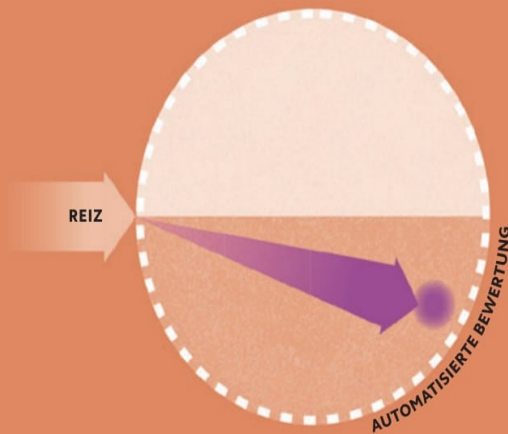


### Persistenz

Unerwünschte Erinnerungen, etwa an traumatische Ereignisse, können auf zerstörerische und beunruhigende Weise andauern.

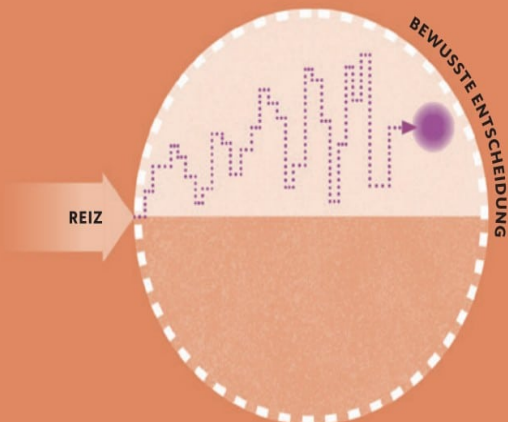
# ENTSCHEIDUNGSPROZESSE

Daniel Kahneman und Amos Tversky entwickelten in den 1990er-Jahren eine neue Theorie, mit der sie erklärten, wie wir Entscheidungen treffen. Sie beschrieben dabei zwei Prozesse: »schnell« (System 1) und »langsam« (System 2). Oft hätten wir keine Zeit, eine genaue Abwägung mithilfe von System 2 vorzunehmen, dann würde das Gehirn instinktiv reagieren und System 1 nutzen. Dieser Prozess stützt sich auf »Heuristiken« oder »Faustregeln«, also auf Muster der eingehenden Informationen, die wir sofort erkennen können, ohne bewusst darüber nachdenken zu müssen.



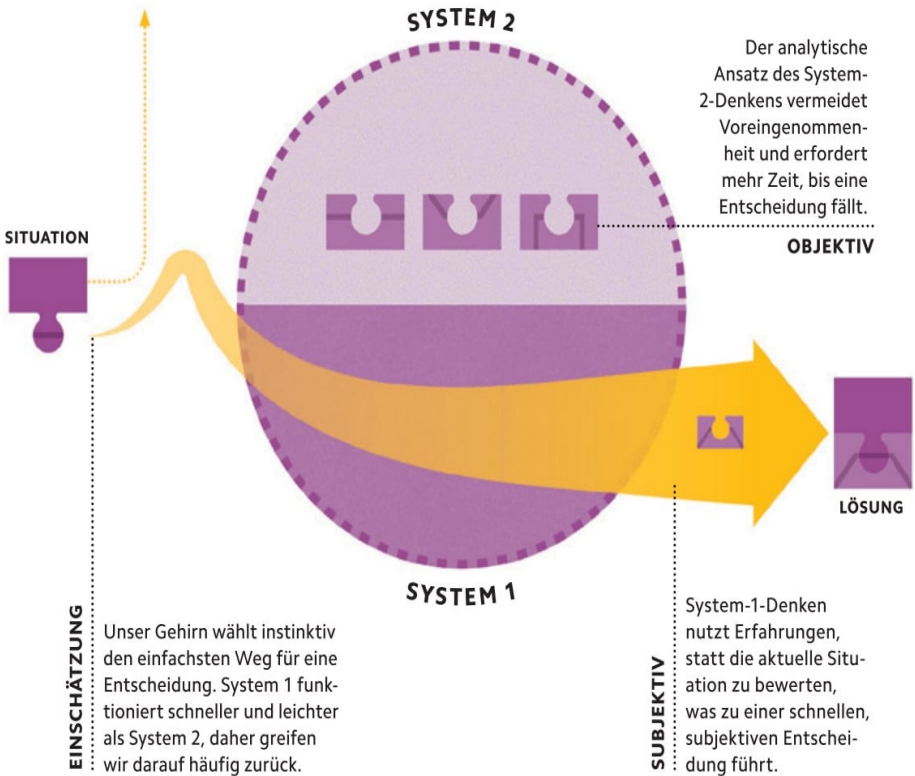
## Schnell: System 1

Beim System-1-Denken reagiert das Gehirn in einer Situation automatisch. Die Reaktion erfolgt unmittelbar, daher laufen keine bewussten Denkprozesse ab.



## Langsam: System 2

Beim System-2-Denken erfolgt die Reaktion langsamer, weil das Gehirn vor der Reaktion bewusst die Situation samt möglicher Folgen abwägt.



## VOREILIGE SCHLÜSSE

»Heuristiken« oder »Faustregeln« (*siehe links*) sind Elemente des System-1-Denkens. Sie ermöglichen einerseits schnelle Entscheidungen, können aber andererseits zu unpassenden Schlussfolgerungen führen. Das liegt daran, dass Heuristiken oft unausgewogen sind: Sie geben einigen Informationen eine übermäßige Bedeutung. Wir neigen zum Beispiel dazu, bevorzugt Informationen heranzuziehen, die uns schnell einfallen, und zusätzliche Fakten zu ignorieren. Zudem nehmen wir eher das an, was unsere bestehenden Überzeugungen bestätigt.

### **Vor der Meditation**

Normalerweise empfinden Menschen es als schwierig, ihre Gedanken und Gefühle zu steuern. Werden diese zu belastend, können Ängste oder Depressionen entstehen.



## **SPIRITUELLE PRAXIS**

Meditation wurzelt in religiösen Traditionen, vor allem des alten Indiens und Chinas. Mitte des 20. Jh. fingen Wissenschaftler an, den Nutzen der Methode genauer zu untersuchen. In den 1970er-Jahren postulierte Jon Kabat-Zinn, dass Meditation auch außerhalb religiöser Kontexte Menschen helfe, zwanghafte Gedanken und Gefühle sowie Stress loszulassen. Sie helfe auch dabei, Achtsamkeit zu fördern: ein Zustand, in dem man sich von Gedanken und Gefühlen löst und nur beobachtet, wie sie kommen und gehen. Viele empfinden dies bei Ängsten und Depressionen als hilfreich.

### **Während der Meditation**

Wenn wir meditieren, können wir uns von unseren Gedanken und Gefühlen lösen und sie von einem distanzierteren Standpunkt aus betrachten.





## Charakter des Flows

Csikszentmihályi machte acht Merkmale aus, die typisch für den Flow sind. Sie reichen von Unbefangenheit bis hin zu dem Gefühl der totalen Kontrolle.

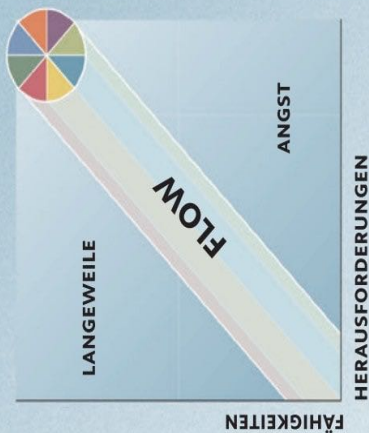


»Flow: ein Zustand, in dem Menschen so in eine Tätigkeit involviert sind, dass nichts anderes wichtig erscheint.«

Mihály Csikszentmihályi

## MITTEN IM FLOW

1975 stellte Mihály Csikszentmihályi fest, dass wir immer wieder in einen Zustand gelangen können, den er »Flow« nannte. Dieser tritt ein, wenn wir konzentriert einer Tätigkeit nachgehen. Wir verlieren das Zeitgefühl und sind uns der Prozesse, die mit der Ausführung der aktuellen Aktivität verbunden sind, nicht bewusst. Csikszentmihályi stellte fest, dass wir den Flow nur erreichen, wenn wir bestimmte Fähigkeiten einsetzen, um uns einer Herausforderung zu stellen: ein Musikinstrument spielen, Sport treiben oder Gartenarbeit machen.



**S T Ö R U**

U N D

**T H E R A**

---

N G E N

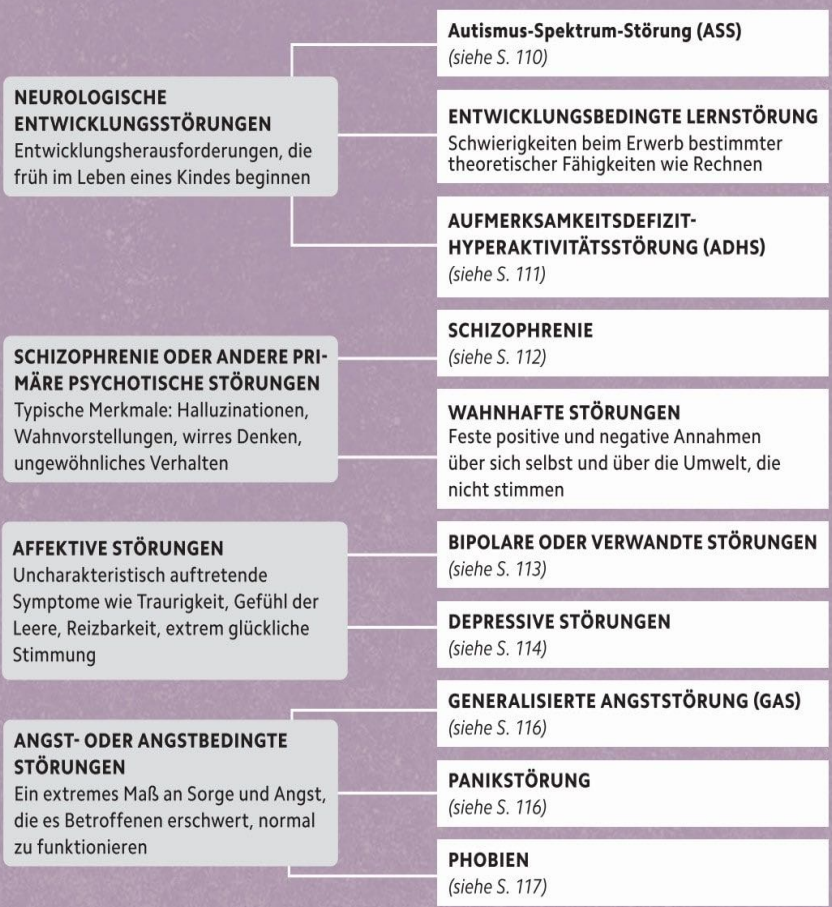
P I E N

---

**Psychologie und Neurowissenschaft** entwickelten sich parallel und sorgten für ein besseres Verständnis von Verstand und Gehirn, was zu einer differenzierteren Sichtweise bei psychischen Erkrankungen führte. Im Zuge dessen gaben Psychologen die Praxis auf, Menschen in »gesund« oder »geisteskrank« einzuteilen. Stattdessen katalogisierten sie die mit psychischen Problemen verbundenen Symptome und entwickelten das moderne System zur Klassifizierung psychischer Störungen (siehe S. 108–109). Einige davon können von Fachärzten wie Psychiatern medizinisch behandelt werden, andere von klinischen Psychologen mit Psychotherapie (siehe S. 126–127).

# DIAGNOSE VON STÖRUNGEN

Beim Erkennen und Benennen von Störungen stützen sich Psychologen auf ihre klinische Ausbildung und ihre Erfahrung. Sie können die *Internationale Klassifikation der Krankheiten* der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11) oder das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) der American Psychiatric Association zurate ziehen. Beide beschreiben und klassifizieren verschiedene Störungen. Im Folgenden findet sich eine Auswahl gängiger Klassifizierungen nach der ICD-11, die in Europa gilt.



**ZWANGSSTÖRUNG ODER VERWANDTE STÖRUNGEN**

Obsessive Gedanken, oft gefolgt von zwanghaften Verhaltensweisen, die nur vorübergehend die Angst reduzieren

**ZWANGSSTÖRUNG**

(siehe S. 118)

**KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNG**

(siehe S. 119)

**POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)**

(siehe S. 120)

**STÖRUNGEN, DIE BESONDERS MIT STRESS ASSOZIIERT WERDEN**

Stress und Angstzustände aufgrund von traumatischen Ereignissen

**ANPASSUNGSSTÖRUNG**

Funktionsbeeinträchtigung nach dem Erleben eines traumatischen Ereignisses

**REAKTIVE BINDUNGSSTÖRUNG**

Emotionaler und verhaltensbedingter Rückzug bei Kindern unter fünf Jahren

**DISSOZIATIVE STÖRUNGEN**

Ein Mangel an Vernetzung zwischen Bewusstsein, Gedanken, Gefühlen, Gedächtnis, Identität und Verhalten

**DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG (DIS)**

(siehe S. 121)

**ANOREXIA NERVOSA**

(siehe S. 122)

**ERNÄHRUNGS- UND ESSSTÖRUNGEN**

Veränderungen der Essgewohnheiten einer Person, die sich nachteilig auf deren Gesundheit und Wohlbefinden auswirken

**BULIMIA NERVOSA**

(siehe S. 122)

**BINGE-EATING-STÖRUNG (BES)**

(siehe S. 122)

**PICA-SYNDROM**

Verzehr nicht dafür vorgesehener Substanzen

**STÖRUNGEN DURCH DROGENKONSUM ODER SUCHTVERHALTEN**

Abhängigkeit von Substanzen, die auf ungesunde Weise das Belohnungssystem des Gehirns aktivieren

**AUFGRUND VON DROGENKONSUM**

(siehe S. 123)

**AUFGRUND VON SUCHTVERHALTEN**

(siehe S. 123)

**LEICHT**

(siehe S. 124–125)

**MODERAT**

(siehe S. 124–125)

**SCHWER**

(siehe S. 124–125)

**PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN**

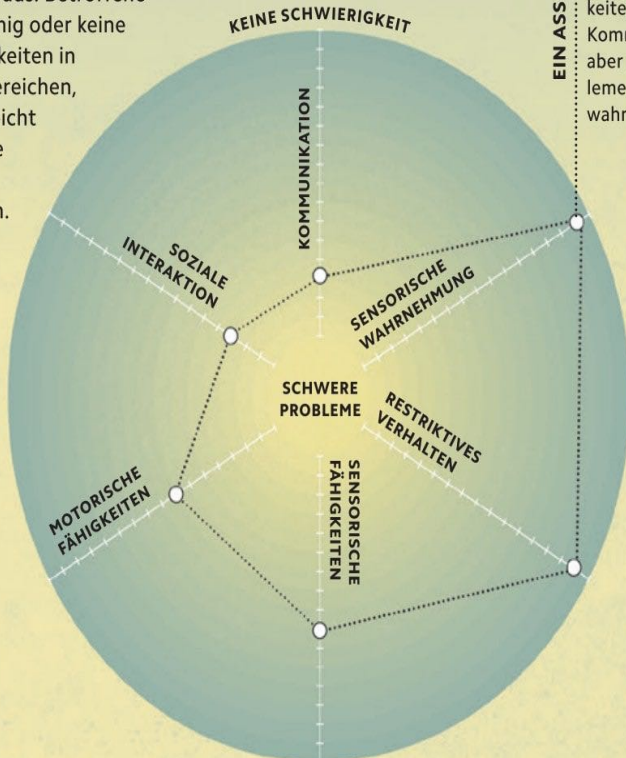
Gefühls- und Verhaltensmuster, die stark von denen abweichen, die von der Gesellschaft erwartet werden

# ANDERE VERARBEITUNG

Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) kann beeinflussen, wie eine Person bestimmte Informationen verarbeitet und mit anderen Menschen interagiert. Die Symptome reichen vom Nichtverstehen sozialer Signale über das Meiden von Blickkontakt bis hin zur Unfähigkeit zu sprechen. Einige Betroffene zeigen auch eingeschränkte, sich wiederholende Verhaltensweisen, sind überempfindlich oder unensibel gegenüber Sinnesreizen, haben eine begrenzte Auswahl an Interessen oder es fällt ihnen schwer, sich an neue Routinen zu gewöhnen. ASS wird häufig bei Kindern diagnostiziert, kann aber bis ins Erwachsenenalter unerkannt bleiben.

## Einflussbereiche

ASS wirkt sich unterschiedlich aus: Betroffene haben wenig oder keine Schwierigkeiten in einigen Bereichen, aber vielleicht ernsthafte Probleme in anderen.



## EIN ASS-PROFIL

In diesem Beispielfall hat die Person große Schwierigkeiten im Bereich Kommunikation, aber kaum Probleme mit Sinneswahrnehmungen.



## KONZENTRATIONSPROBLEME

Von ADHS Betroffene können sich intensiv auf gewisse Aufgaben fokussieren, während es ihnen schwerfällt, sich auf weniger anregende Dinge zu konzentrieren, etwa auf Hausarbeit. Manche haben Schwierigkeiten, wenn sie etwas planen, brechen Gespräche ab oder erscheinen nachlässig oder vergesslich. Menschen mit ADHS können auch impulsiv oder geschwätzig sein, vielleicht müssen sie sich viel bewegen, um sich zu konzentrieren. Eine ADHS-Diagnose lässt sich nach den derzeitigen Leitlinien nur dann stellen, wenn eine Person unabhängig vom aktuellen Alter in mehr als einem Umfeld (zum Beispiel in der Schule und zu Hause) Symptome zeigt, bevor sie zwölf Jahre alt war.

# WAHN, PARANOIA UND MODIFIZIERTES DENKEN

Wer an Schizophrenie leidet, weiß nicht immer, was real ist und was nicht. Betroffene können Stimmen hören oder Dinge sehen, schmecken und berühren, die nicht da sind (Halluzinationen). Hinzu kommen starke unwahre Überzeugungen (Wahn). Es kann schwer sein, damit im Alltag zurechtzukommen. Psychologen klassifizieren die Symptome der Schizophrenie entweder als »positiv« (Ergänzungen des mentalen Zustands, die das Denken und Verhalten verändern) oder »negativ« (das Fehlen von Verhaltensweisen, Gedanken oder Fähigkeiten, die einen gesunden Menschen auszeichnen). Menschen mit Schizophrenie können dennoch ein erfülltes Leben führen, insbesondere mit einem Behandlungsplan, der auf sie abgestimmt ist.

## POSITIVSYMPTOME

HALLUZINATIONEN

WAHNVORSTELLUNGEN

IRREALE  
GEFÜHLEMPFINDUNGEN

UNBEKANNTE GERÜCHE  
UND GESCHMÄCKE

GEFÜHL DER  
FREMDKONTROLLE

STIMMENHÖREN

## NEGATIVSYMPTOME

KOMMUNIKATIONS-  
PROBLEME

CHAOTISCHE  
GEDANKEN

»ABGEFLACHTE«  
EMOTIONEN

FEHLENDE MOTIVATION  
ODER WILLENSKRAFT

LANGSAME  
BEWEGUNGEN

RÜCKZUG

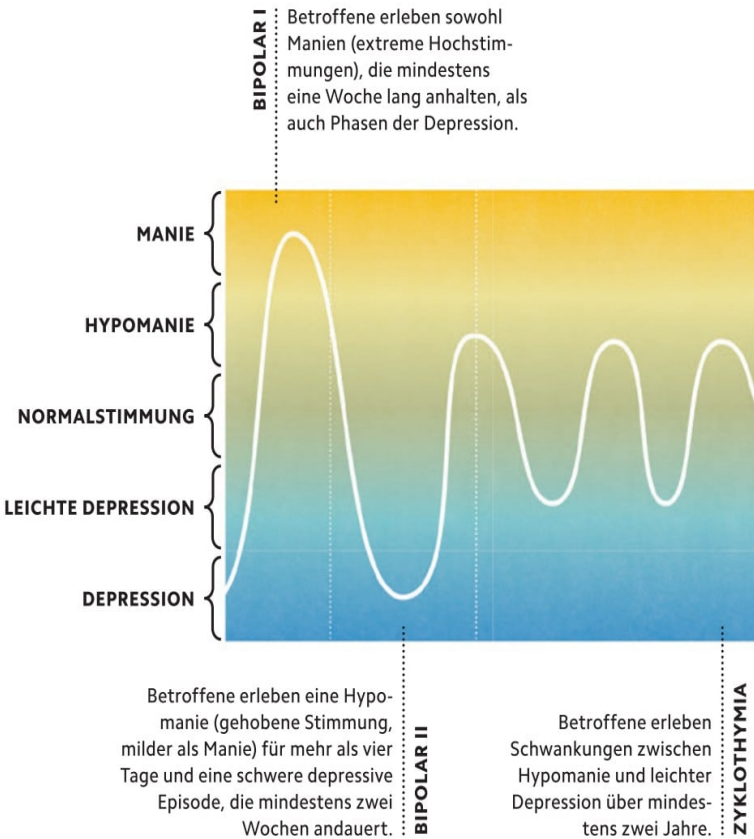
MÜDIGKEIT



# HOCHS UND TIEFS

## EXTREME

Die bipolare Störung zeichnet sich durch Schwankungen zwischen Stimmungshochs (Manie) und Stimmungstiefs (Depression) aus. In einer manischen Episode kann sich die betroffene Person unbesiegtbar fühlen, wenig schlafen, viel reden und impulsiv agieren, in einer depressiven dagegen leidet sie meist an den entsprechenden Symptomen (siehe S. 114). Beide Phasen können mit Wahnvorstellungen oder Halluzinationen einhergehen (siehe links), die die Person in Gefahr bringen können. Es gibt drei Arten von bipolarer Störung: Bipolar I, Bipolar II und Zykllothymia.



# DIE DUNKLE WOLKE

Die Symptome einer Depression reichen von geringem Selbstwertgefühl, negativem Denken und verminderter Motivation bis hin zu Schlafstörungen, Müdigkeit und verändertem Appetit. Betroffene fühlen sie oft energielos, wertlos, schuldig oder können sich nicht konzentrieren. In extremen Fällen können Suizidgedanken auftreten. Manche Menschen weinen, andere sind reizbar, anderen tut alles weh, sie fühlen sich überwältigt. Andere haben das Gefühl, ein schweres Gewicht zu tragen, wie durch Sirup zu gehen oder eine dunkle Wolke über sich zu haben. Wenn jemand seit mindestens zwei Wochen Symptome zeigt und das Interesse an Aktivitäten verloren hat, die ihm früher Spaß bereiteten, spricht man von einer Depression.

## VERZERRTE REALITÄT

Frischgebackene Eltern können eine Depression bekommen, manche befürchten auch, dass dem Baby etwas Schlimmes passieren wird oder sie selbst ihm Schaden zufügen (obwohl sie das niemals tun würden). Solche Gedanken gehen einher mit Schuldgefühlen und Scham.



# SCHWANGERSCHAFT, ELTERNSEIN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Viele Frauen erleben Stimmungsschwankungen (»Baby-Blues«) in oder nach der Schwangerschaft. Eine perinatale psychische Störung wirkt sich jedoch anders aus: Die Veränderungen sind langfristig und schwerwiegender. In der Schwangerschaft oder bis zu einem Jahr nach der Geburt können Eltern Symptome entwickeln, die mit psychischen Erkrankungen assoziiert sind, etwa mit Depressionen (*siehe links*), schweren Angstzuständen oder Panikattacken (*siehe S. 116*). Bei einigen kommt es auch zu Zwangssymptomen (*siehe S. 118*) oder psychotischem Denken (*siehe S. 108*).

# DAS SCHLIMMSTE BEFÜRCHTEN

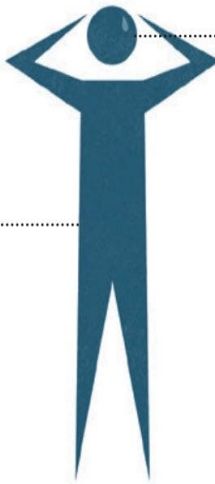
Wer an einer Angststörung leidet, erlebt intensive, anhaltende Gefühle von Angst und Unbehagen, oft in Alltagssituationen. Die generalisierte Angststörung (GAS) wird diagnostiziert, wenn Ängste die Funktionsfähigkeit beeinträchtigen, an mehreren Tagen auftreten und mindestens sechs Monate andauern. Mit ihr verwandt ist die Panikstörung, bei der plötzliche Anfälle von Panik oder Angst auftreten. Bei beiden besteht eine ausgeprägte Furcht vor einer realen oder eingebildeten Bedrohung. Angst aktiviert das autonome Nervensystem (siehe S. 42–43), das uns darauf vorbereitet zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren. So entstehen die körperlichen Symptome von Angst und Panikattacken.

## PHYSISCHE SYMPTOME

Ängste können zu Muskelverspannungen, Unruhe oder Müdigkeit führen. Panikattacken gehen mit Kurzatmigkeit, einer erhöhten Herzfrequenz, Gefühlen des Erstickens oder Unbehagen in Brust oder Magen einher.

## PSYCHISCHE SYMPTOME

Angst kann den Schlaf stören und die Konzentration beeinträchtigen. Panikattacken können der Person das Gefühl geben zu sterben, einen Herzinfarkt zu haben oder »verrückt zu werden«.



# LÄHMENDE ANGST

Eine spezifische Phobie ist eine irrationale, anhaltende Angst, ausgelöst durch etwas Bestimmtes, zum Beispiel ein Objekt oder eine Situation. Sie kann nach einem Trauma entstehen. Die Auslöser lassen sich in fünf Kategorien einteilen: Tiere (Beispiel Spinnen), Umwelt (Beispiel Höhe), Blut-Spritzen-Verletzung (Beispiel Injektionen), situative Phobien (Beispiel Flugreisen) und andere (darunter laute Geräusche, bestimmte Lebensmittel oder Clowns). Komplexe Phobien wie Agoraphobie (Angst in Situationen, aus denen man nur schwer entkommen kann, etwa in überfüllten Räumen) oder Sozialphobie (Angst vor sozialen Aktivitäten) können das Leben nachhaltig stören, Betroffene meiden möglicherweise bestimmte Orte und Situationen.

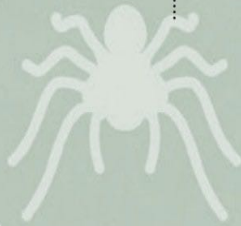


**QUELLE DER PHOBIE**

Es ist möglich, dass Personen mit einer Phobie den Auslösern nicht aus dem Weg gehen können.

**INTENSIVE ANGST**

Ein bestimmter Auslöser verursacht ein übertriebenes Gefühl von Angst oder Gefahr, was zu extremen Angstzuständen oder einer Panikattacke führt.

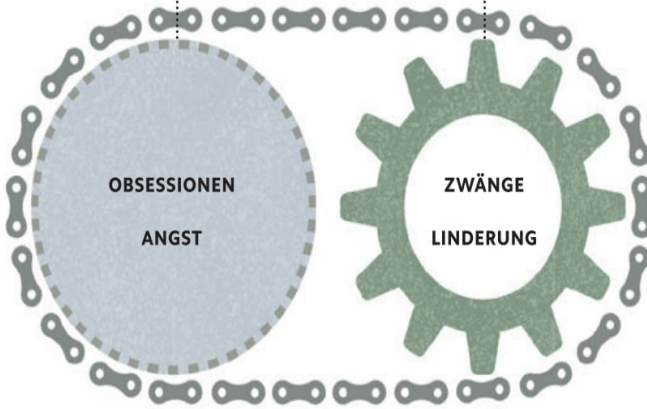


Obsessionen sind sich wiederholende und unerwünschte Gedanken, Bilder und/oder Triebe, die großen Stress und starke Angst erzeugen. Wer an einer Zwangsstörung leidet, glaubt, dass er nichts dagegen tun kann.

**OBSESSIONEN  
ERZEUGEN ANGST.**

**ZWÄNGE BRINGEN  
LINDERUNG.**

Eine Person mit Zwangsstörung übt Zwangshandlungen als Reaktion auf die Obsession aus. Das können beispielsweise körperliche und mentale Rituale sein. Der Drang, sie auszuführen, wird stärker, je öfter sie wiederholt werden.



## ZWANGHAFTES DENKEN UND HANDELN

Zwangsstörungen beinhalten Zyklen mit unerwünschten Gedanken und sich wiederholenden Verhaltensweisen. Betroffene erleben aufdringliche und störende Gedankenmuster (oder »Obsessionen«), die ihnen große Angst machen können. Repetitives Verhalten (oder »Zwänge«) wie Zählen, Händewaschen oder das ständige Wiederholen eines Satzes im Kopf können die Angstgefühle der Betroffenen vorübergehend lindern. Fixe Ideen und vielfältige Zwänge können den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen.

## Negative Reflexionen

Bei Betroffenen entspricht das Selbstbild – ihre Wahrnehmung von sich selbst – nicht der Realität, es ist verzerrt.



# VERZERRTES SELBSTBILD

Die körperdysmorphe Störung bewirkt, dass sich Betroffene hinsichtlich eines Körpermerkmals übermäßige Sorgen machen. Sie nehmen etwas als Makel wahr, was für andere unsichtbar oder kaum wahrnehmbar ist. Wer daran leidet, kann sich von anderen bewertet fühlen. Das löst Unruhe aus und führt dazu, dass die Person Kontrolle ausüben und den vermeintlichen Makel verbergen will. Solche repetitiven Gedanken und Verhaltensweisen können aus dem Ruder laufen. Den Betroffenen erschwert das den Alltag ungemein.

# FOLGEN EINES TRAUMAS

Infolge eines belastenden oder lebensbedrohlichen Ereignisses können Menschen eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Sie können an Hypervigilanz leiden, das heißt, sie sind ständig in Alarmbereitschaft, weil sie mit Gefahr rechnen. Flashbacks (lebhaftere Erinnerungen an das Geschehene), Panikattacken, Schlaflosigkeit, Alpträume oder Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit können hinzukommen. Eine PTBS tritt meist innerhalb weniger Wochen nach dem Trauma auf und kann lange andauern. Und sie erhöht die Anfälligkeit für andere psychische Störungen und selbstzerstörerische Versuche der Bewältigung wie Alkohol- oder Drogenmissbrauch.



## Das Traumaereignis wiedererleben

Eine Erinnerung an das Trauma löst eine »Kampf-oder-Flucht«-Reaktion aus, die körperliche Phänomene hervorrufen kann, etwa eine beschleunigte Herzfrequenz, Schwitzen oder erhöhte Muskelspannung.





Muss eine Person ein Trauma bewältigen, das über längere Zeit anhält, kann sie eine dissoziative Identitätsstörung (DIS) entwickeln. Es handelt sich um eine komplexe Form der Dissoziation (Gefühl des Getrenntseins von der Realität), bei der die Identität in zwei oder mehrere Persönlichkeitsanteile oder »Alter Egos« gesplittet ist. Diese können verschiedenen Geschlechts oder Alters sein, unterschiedliche Gedanken, Gefühle und Erinnerungen haben oder verschiedene Sprachen sprechen. Jede Persönlichkeit kann zeitweise die Kontrolle übernehmen. Eine klare Abgrenzung kann zu Lücken in der Erinnerung führen, was erhebliches Leid im täglichen Leben auslöst.

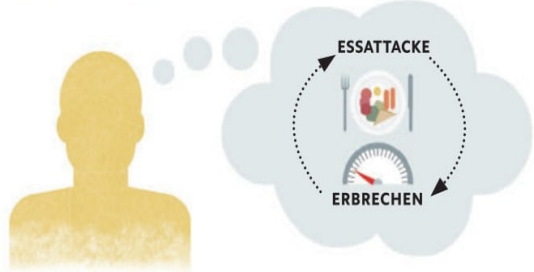
### **Anorexia nervosa**

Bei dieser Störung wird eine Gewichtszunahme vermieden, oft (aber nicht immer) durch weniger Nahrung als der Körper braucht – typischerweise aus Angst vor einer Gewichtszunahme.



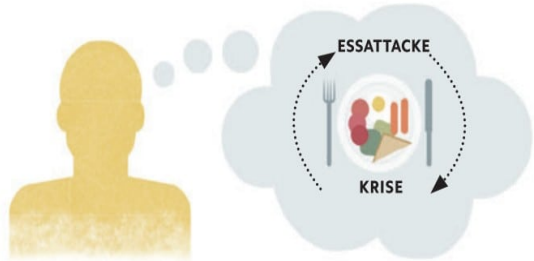
### **Bulimia nervosa**

Typisch ist ein Zyklus zwischen dem Essen großer Mengen (Essattacke) und dem anschließenden Entleeren (Erbrechen) des Magens, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden.



### **Binge-Eating-Störung**

Bei dieser Störung essen Betroffene regelmäßig große Mengen in kurzer Zeit (Essattacke), häufig obwohl sie sich schämen und angewidert sind, weil sie die Kontrolle verlieren.



## **PROBLEME MIT DEM ESSEN**

Essstörungen zeigen sich als Veränderungen im Essverhalten, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Sie sind von Mustern geprägt, die geeignet scheinen, Dinge zu bewältigen oder Gefühle unter Kontrolle zu bringen. Verschiedene Auslöser können dabei eine Rolle spielen, darunter traumatische Erlebnisse oder Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle auszudrücken. Die Betroffenen haben Angst vor einer Gewichtszunahme oder schämen sich, etwas zu essen, können aber ihr Verhalten nicht ändern. Essstörungen können körperliche, geistige und emotionale Folgen haben und lebensbedrohlich werden, wenn sie nicht unbehandelt bleiben.

ZWANG/HANDELN

VERGNÜGEN/ERLEICHTERUNG

Eine süchtige Person ist unfähig, mit der Wiederholung eines bestimmten Verhaltens (zum Beispiel Drogenkonsum, Glücksspiel, Trinken oder einfach nur aufs Smartphone schauen) aufzuhören, obwohl sie weiß, dass es ihr schadet. Das hat mit Veränderungen im Gehirn zu tun, die dazu führen, dass Betroffene immer wieder das gleiche Verhalten zeigen. Wer die Abhängigkeit nicht überwindet, kann auf Abwege geraten, um die Sucht zu befriedigen. Wichtig: Auch nach einer Entzugsphase können Süchtige wieder rückfällig werden.

Allerdings gibt es Rehabilitationsprogramme und soziale Unterstützung, wenn jemand dem gefährlichen Kreislauf entkommen will.

SPANNUNG/BEDÜRFNIS

BEDAUERN/SCHULD

# GEFÄHRLICHER KREISLAUF

### **Negative Affektivität**

Betroffene erleben unabhängig von der Situation eine breite Palette negativer Emotionen. In der Folge könne sie misstrauisch sein, wenig Selbstwertgefühl besitzen und/oder neue Erfahrungen meiden.

### **Rückzug**

Davon betroffene Personen versuchen soziales Miteinander zu vermeiden (sozialer Rückzug) oder distanzieren sich von den eigenen Gefühlen (emotionaler Rückzug). Sie haben oft nur wenige Freunde und erleben insgesamt wenig.

## **ANDERS ALS DIE NORM**

Menschen mit Persönlichkeitsstörungen haben feste Verhaltens- und Denkmuster, die von der gesellschaftlichen Norm abweichen. Dies erschwert das soziale Miteinander. Betroffene können eines oder mehrere von sechs Merkmalen oder Symptommustern zeigen – negative Affektivität, Rückzug, Dissozialität, Enthemmung, Anankastie und Borderline –, die sich in unterschiedlicher Form manifestieren. Es gibt »leichte«, »mittlere« und »schwere« Persönlichkeitsstörungen.

### **Enthemmung**

Die Betroffenen sind überaus impulsiv, leicht ablenkbar und können planlos wirken. Sie verstehen nur schwer die möglichen Konsequenzen ihres Handelns, was dazu führen kann, dass sie sich unangemessen verhalten.

### **Dissozialität**

Betroffene neigen dazu, die Bedürfnisse und Gefühle anderer zu missachten. Sie können egozentrisch sein und wenig aufmerksam und empathisch gegenüber anderen. Sie wollen Beachtung oder Bewunderung oder verfolgen ihre Ziele ohne jede Rücksicht.

### **Borderline-Muster**

Menschen mit Borderline-Symptomen fällt es oft schwer, mit ihrer Wut, den starken Stimmungsschwankungen oder ihrem labilen Selbstwert umzugehen. Auch können sie kaum persönliche Beziehungen aufbauen. Psychologen sprechen hier von einer »emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung« oder einer »Borderline-Persönlichkeitsstörung«.

### **Anankasmus**

Oft treibt die Betroffenen extremer Perfektionismus an. Sie beschäftigen sich häufig mit Details und schaffen Ordnung, versuchen womöglich, ihre Umgebung zu kontrollieren, und schaffen es nicht, Projekte zu beenden, weil sie sich mit der Erfüllung ihrer eigenen strengen Vorgaben schwertun.

»Borderliner sind [wie] Patienten mit Verbrennungen dritten Grades ... schon die leichteste Berührung kann immenses Leid verursachen.«

Marsha M. Linehan

# BEHANDLUNGANSÄTZE

Die meisten ausgebildeten Therapeuten wählen eine bestimmte allgemeine Therapiemethode, innerhalb der sie sich auf einen bestimmten Ansatz spezialisieren. Bei den meisten Formen, die auch als »Gesprächstherapien« bekannt sind, kommuniziert der Therapeut regelmäßig mit dem Patienten, dies entweder von Angesicht zu Angesicht oder online. Im Folgenden sind fünf der wichtigsten Methoden und einige der häufigsten mit ihnen assoziierten Therapieformen aufgeführt.

## PSYCHODYNAMISCHE METHODE

Konzentriert sich auf das frühe Alter von Patienten und darauf, unbewusste Dynamiken ins Bewusstsein zu bringen.

## PSYCHOANALYSE

(siehe S. 24, 128)

## THERAPIE NACH JUNG

(siehe S. 129)

## TRANSAKTIONSANALYSE (TA)

(siehe S. 130)

## Rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT)

(siehe S. 134)

## Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

(siehe S. 135)

## KOGNITIVE UND VERHALTENS- BEZOGENE METHODE

Setzt Zielformulierungen und bestimmte Interventionen ein, um unerwünschte Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern.

## KOGNITIVE PROZESSTHERAPIE (KPT)

Hilft Patienten, die Wahrnehmung des Traumas zu ändern. Sie lernen, sich sicher zu fühlen.

## DIALEKTISCH-BEHAVORALE THERAPIE (DBT)

Vermittelt Fähigkeiten, mit denen Betroffene Emotionen regulieren und bewältigen können.

## ACHTSAMKEITSBASIERTE THERAPIE (MBPT)

(siehe S. 104)

## BIOTHERAPEUTISCHE METHODE

Nutzt biologische (physische) Interventionen, um beim Patienten die Funktionsweise der Gehirnstruktur zu verändern.

## MEDIKATION

(siehe S. 138)

## ELEKTROKONVULSIONSTHERAPIE (EKT)

Bei der Behandlung werden schwache elektrische Ströme durch das Gehirn geleitet.

### **HUMANISTISCHE METHODE**

Ermutigt eine Person, sich selbst vollständig kennenzulernen und zu akzeptieren, sodass sie ihr Potenzial nutzen kann.

### **SYSTEMISCHE METHODE**

Nicht die Person allein steht im Fokus, sie wird im Kontext ihrer Familie oder einer engen Beziehung betrachtet.

### **PERSONENZENTRIERTE THERAPIE**

(siehe S. 131)

### **GESTALT THERAPIE**

(siehe S. 132)

### **EXISTENZIELLE PSYCHOTHERAPIE**

(siehe S. 133)

### **EMOTIONSFOKUSSIERTE THERAPIE (EFT)**

Hilft einer Person, ihre Gefühle zu akzeptieren und Emotionen zu regulieren.

### **LÖSUNGSORIENTIERTE THERAPIE**

Ermutigt eine Person, sich selbst spezifische, erreichbare und messbare Ziele zu setzen.

### **SOMATISCHE THERAPIE**

Nutzt körperorientierte Techniken wie Yoga, um Spannungen abzubauen.

EMDR Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung (siehe S. 137)

### **HYPNOTHERAPIE**

Versetzt eine Person in einen tranceähnlichen Zustand, um das Unterbewusstsein zu erreichen.

### **KUNSTBASIERTE THERAPIE**

Fördert den Selbstausdruck und das psychische Wohlbefinden durch Kunst und Musik.

### **TIERGESTÜTZTE THERAPIE**

Nutzt die Verbindung zwischen Mensch und Tier, um das Selbstwertgefühl zu stärken.

### **FAMILIENSYSTEMTHERAPIE**

(siehe S. 136)

### **KONTEXTABHÄNGIGE THERAPIE**

Ermutigt die Familienmitglieder, die emotionalen Bedürfnisse der anderen zu erkennen.

### **DYADISCHE ENTWICKLUNGSTHERAPIE**

Hilft Kindern, die ein Trauma erlitten haben, Bindungen zu den Bezugspersonen aufzubauen.

### **Traumanalyse**

Die Analyse eines Kliententraums kann Einblick in Probleme geben, die dem Klienten vielleicht gar nicht bewusst sind.

### **Transferenz**

Wie der Klient zu seinem Analytiker steht und wie er sich fühlt, kann ein Hinweis darauf sein, wie er sich anderen Menschen gegenüber verhält.

### **Freie Assoziation**

Der Analytiker ermutigt den Klienten dazu, so offen wie möglich zu sprechen, ohne sich selbst zu zensieren. So können unbewusste Gedanken und Gefühle zum Vorscheinkommen.

### **Freud'sche Versprecher**

Vielleicht macht der Klient eine unnötige Pause oder benutzt ein unpassendes Wort. Solche Anomalien, bekannt als »Freud'sche Versprecher«, können aufzeigen, dass eine Verbindung zwischen bestimmten Wörtern und unbewussten Gedanken besteht.

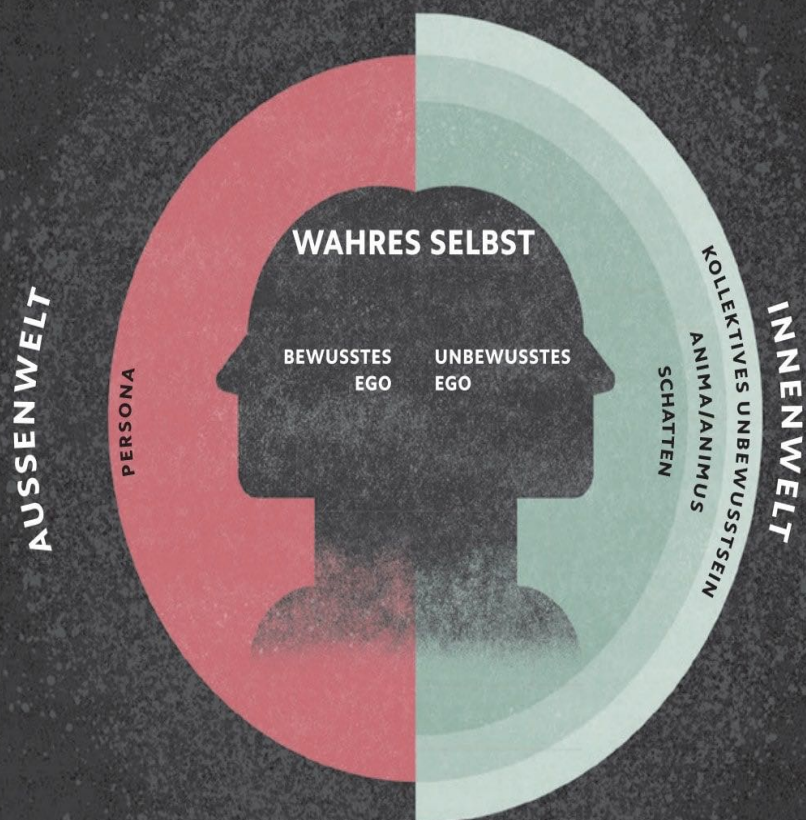
## **VERGANGENES AUFDECKEN**

Basierend auf der Psychoanalyse (*siehe S. 24*), greift der psychodynamische Ansatz auf mehrere Techniken zurück (*siehe oben*), um Kindheitserinnerungen und Gefühle aus dem Unterbewusstsein abzurufen. Der Analytiker hört genau zu, gibt aber wenig von sich selbst preis. Das führt dazu, dass Betroffene ihre Gefühle für andere auf den Analytiker projizieren, ein Prozess, der Übertragung genannt wird. Mithilfe der Gegenübertragung interpretiert der Analytiker dann seine eigenen Gefühle gegenüber dem Klienten, um einen Einblick zu gewinnen, was dem Klienten zu schaffen macht.



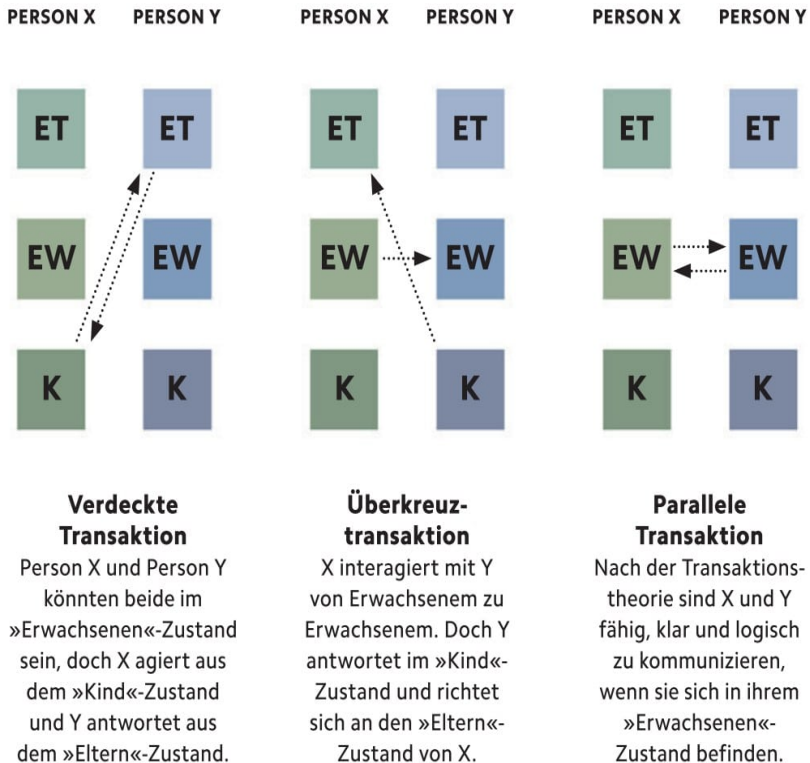
# GLEICHGEWICHT DER SEELE

Nach Carl Gustav Jung (siehe S. 28) entwickelt sich eine psychische Störung, wenn sich die Persönlichkeitsanteile nicht in Einklang befinden. Zu den Anteilen zählen die Persona (die Seite, die wir der Welt zeigen), der Schatten (die Seite in uns, die wir nicht mögen) und die Anima oder der Animus (das »Weibliche« im Mann, das »Männliche« in der Frau). Jung glaubte zudem, dass unser Bewusstsein seine Wurzeln im kollektiven Unbewussten hat, einem Speicher mentaler Muster, der allen Menschen gemein ist. Seine Therapie zielt darauf ab, die Anteile ins Gleichgewicht zu bringen, um so das »wahre Selbst« zu finden.



# ELTERN, ERWACHSENER, KIND

Die von Eric Berne in den 1960er-Jahren entwickelte Transaktionsanalyse (TA) beruht darauf, dass Erwachsene drei »Ich-Zustände« haben: »Eltern-Ich«, »Erwachsenen-Ich« und »Kind-Ich«. Einen davon nehmen wir ein, wenn wir mit anderen in eine »Transaktion« (Interaktion) gehen. Therapeuten helfen dem Klienten, dass er im »Erwachsenen«-Zustand interagiert (in dem er die Kontrolle über sich selbst hat und in der Gegenwart verankert ist) statt im »Kind«-Zustand (in dem er so handelt, wie er sich als Kind gefühlt hat) oder im »Eltern«-Zustand (in dem er das Verhalten der Eltern kopiert).



# VOM KLIENTEN GELEITET

Carl Rogers entwickelte in den 1950er-Jahren die personenzentrierte Therapie. Therapeuten behandeln Klienten als gleichberechtigtes Gegenüber und bringen ihnen »positive Wertschätzung« entgegen (siehe S. 39). Die Klienten entscheiden – basierend auf ihren eigenen Werten –, woran sie arbeiten möchten, und schreiten mit einer festgelegten Zielsetzung im eigenen Tempo voran. Durch den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Therapeuten kann der Klient sein volles Potenzial entfalten.

EINBLICK  
GEWINNEN

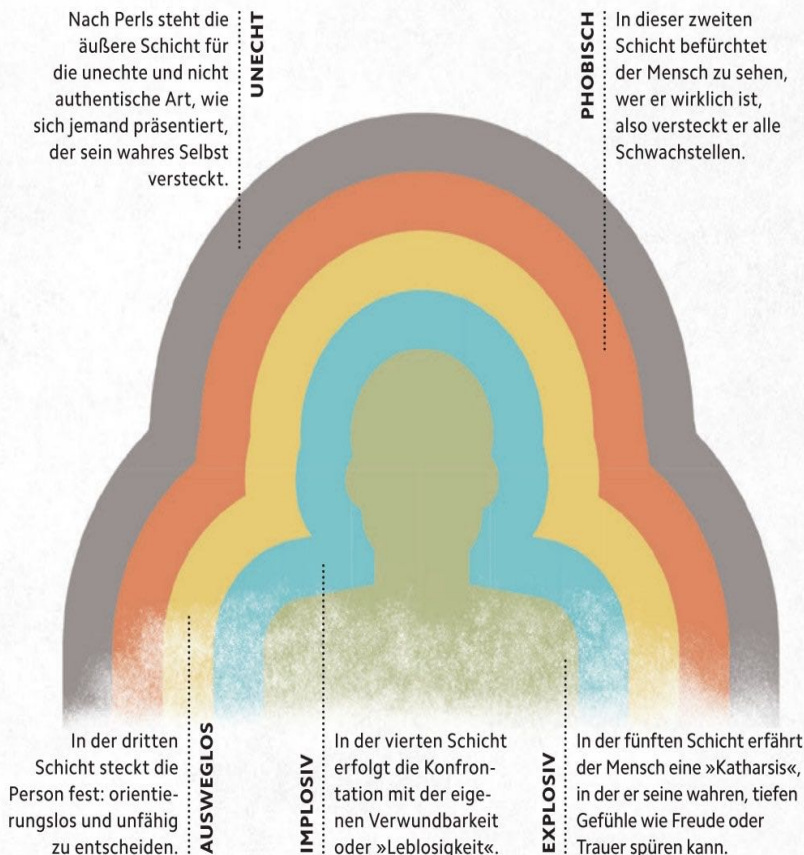
Mithilfe des Therapeuten kann der Klient mit eigenen Ressourcen Einblick in seine Probleme bekommen.

## Einfühlsame Hilfe

Der Therapeut sorgt für eine sichere und vertrauensvolle Umgebung. Er hört zu, ist empathisch, zeigt Akzeptanz und bewahrt eine positive und aufrichtige Haltung den Klienten gegenüber.

TERAPEUT

KLIENT



## DER GANZE MENSCH

Fritz und Laura Perls begründeten die Gestalttherapie in den 1940er-Jahren. Die Therapeuten konzentrieren sich auf das »ganze Bild« und ihre Beziehung zum Klienten »im Hier und Jetzt«. Sie ermutigen Menschen, ein stärkeres Bewusstsein für sich selbst zu entwickeln, indem sie auf Wahrnehmungen und Gefühle achten, anstatt Vergangenes zu interpretieren. Fritz Perls zufolge muss man sich durch fünf »Neurosensschichten« arbeiten – unecht, phobisch, ausweglos, implosiv und explosiv –, um volle Selbsterkenntnis zu erlangen.

Die existenzielle Therapie hilft, Herausforderungen aus der philosophischen Perspektive zu betrachten. Wir führen ein erfüllteres Leben, wenn wir akzeptieren, dass wir die Grenzen unserer Existenz nicht ändern können (zum Beispiel dass wir allein sind oder dem Tod nicht entkommen). Therapeuten nehmen eine ehrliche und konfrontative Haltung ein. Sie ermutigen ihre Klienten, sich ihrer selbst bewusst zu werden, eigene Werte, Ziele und Sinn zu erkennen, festzustellen, was im Leben überhaupt kontrolliert werden kann, und die Verantwortung für eigene Entscheidungen zu übernehmen.

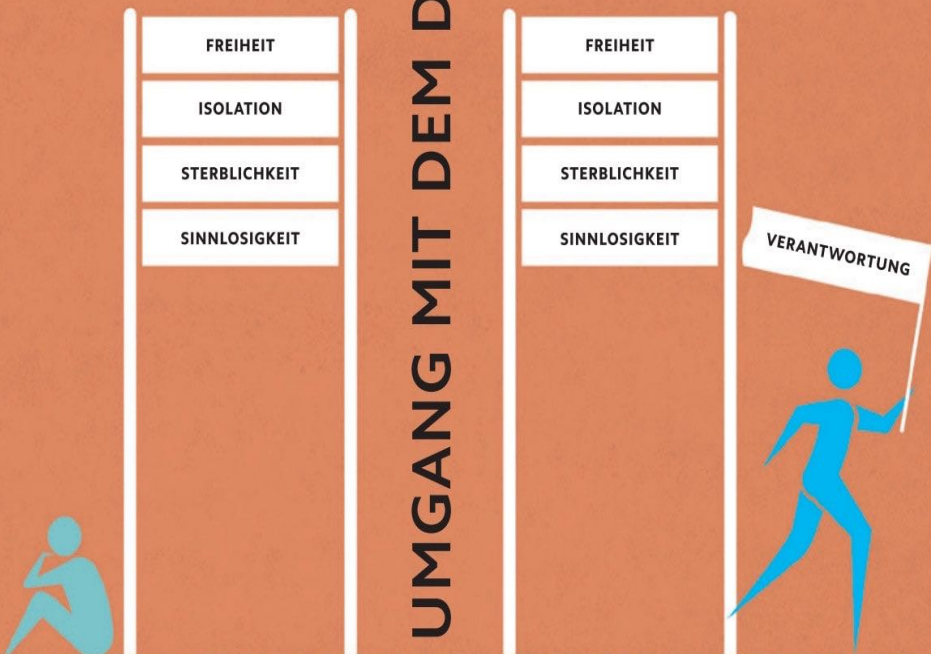
### **Vor der Therapie**

Die Angst vor dem Leben kann eine Person überwältigen. Sie kann Gefühle der Einsamkeit und Depressionen erleben.

## **UMGANG MIT DEM DASEIN**

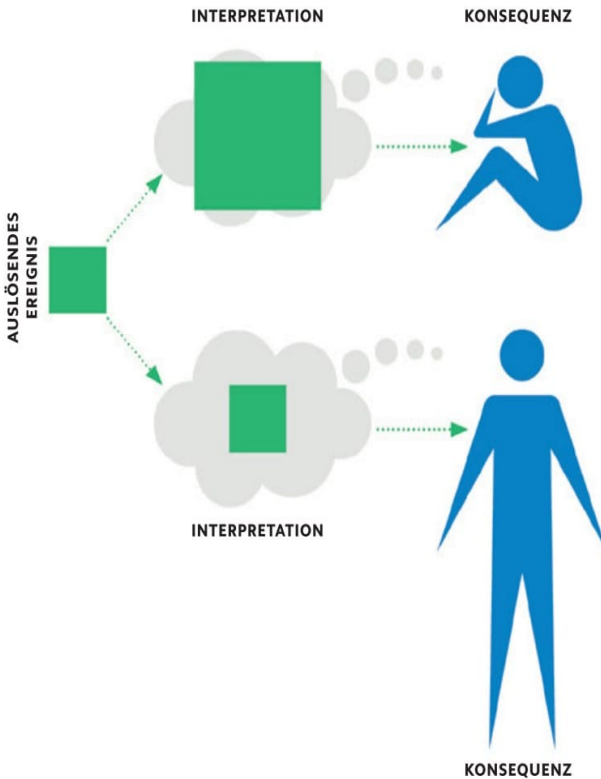
### **Nach der Therapie**

Die Person nimmt die Herausforderungen und Grenzen des Lebens an und strebt nach Sinn und Freude. Sie übernimmt Verantwortung.



# HEILSAME WIRKUNG

Die 1955 von Albert Ellis eingeführte rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT) ist eine frühe kognitive Verhaltenstherapie (KVT, siehe rechts). Sie befasst sich mit dem Leid, das entsteht, wenn »irrationale« Überzeugungen die Realität verzerren oder zu selbstzerstörerischem Verhalten führen. REVT setzt das »ABC«-Modell ein, um drei Aspekte einer Krise auszumachen: das »auslösende Ereignis« (A), die »Interpretation« (B) und die emotionale Reaktion oder »Konsequenz« (C). Die Therapeuten konzentrieren sich darauf, irrationale Überzeugungen aufzudecken und die Entwicklung bedingungsloser Selbstakzeptanz zu fördern.



## Vor der Therapie

Die Unfähigkeit, irrationale Überzeugungen zu steuern, führt zu negativem Denken, emotionalem Leiden und problematischem Verhalten.

## Im Therapieverlauf

Ein Therapeut deckt die Gründe für irrationale Überzeugungen auf und leitet den Klienten zu einer gesünderen Denkweise.



### Positive Änderung

Die KVT basiert darauf, dass Gefühle, Gedanken, körperliche Empfindungen und Verhaltensweisen sich gegenseitig beeinflussen. Die Veränderung eines dieser Faktoren kann sich auf alle anderen auswirken.



»Du fühlst dich  
meist, wie du denkst.«

Albert Ellis

## MUSTER VERÄNDERN

Basierend auf den Methoden von Albert Ellis (siehe links) und Aaron Beck, konzentrierte sich in den 1960er-Jahren die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) darauf, Denk- und Verhaltensmuster zu verändern, die negativ auf das Wohlbefinden wirken. Therapeuten zeigen auf, dass es die eigene Wahrnehmung von Ereignissen ist, die emotionale Probleme auslöst, nicht das Ereignis selbst. Sie ermutigen die Klienten, »kognitive Verzerrungen« (negatives Denken) oder Verhaltensweisen zu hinterfragen und durch positive Alternativen zu ersetzen. Dadurch können sich sowohl die Stimmung als auch körperliche Symptome verbessern.

»Das, was in einer  
Beziehung entsteht, kann  
in ihr fixiert werden.«

Murray Bowen

## GRUPPENDYNAMIK

In den 1950er-Jahren entwickelte Murray Bowen die Familien-Systemtherapie. Ihm zufolge ist jede Familie eine emotionale Einheit. Verändert sich eine Person darin emotional, folgen die anderen nach. In der Therapie gewinnen Klienten mithilfe eines »Genogramms« Einblick in aktuelle und frühere Familienbeziehungen und lernen, gut zu kommunizieren, Probleme zu lösen und Grenzen zu setzen.



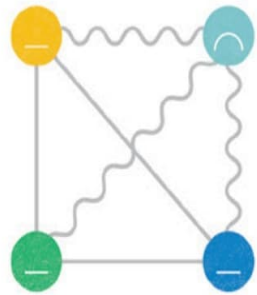
### Zwei im Konflikt

Besteht zwischen zwei Menschen ein Konflikt, hilft ihnen eine Therapie, direkter und effizienter miteinander zu kommunizieren und Stress abzubauen.



### Gefühlsdreieck

Zwei Menschen im Konflikt können einen Dritten zwischen sich stellen, um eine Beziehung zu umgehen. In der Familientherapie kann das gelöst werden.



### Familie zu viert

In größeren Familien kann eine Therapie helfen, die stressigen Beziehungen zwischen zwei Elternteilen oder zwischen Eltern und Kindern zu verbessern.





### **Bilaterale Stimulation**

Der Therapeut lenkt mit seinem Finger die Augenbewegung des Klienten. So werden die Verarbeitungssysteme des Gehirns angeregt, die durch ein Trauma »festgefahren« sind.

## DEM TRAUMA BEGEGNEN

Die von Francine Shapiro in den 1980er-Jahren entwickelte Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung (EMDR-Traumatherapie) soll Menschen helfen, die Traumatisches erlebt haben. Das geschieht mithilfe der »bilateralen Stimulation«, bei der der Therapeut zum Beispiel einen Finger vor dem Klienten hin und her bewegt, dem der Klient mit seinen Augen folgt. Gleichzeitig konzentriert sich der Klient auf seine traumatische Erinnerung. Die Augenbewegungen helfen dem Gehirn, das Trauma loszulassen, sodass es heilen kann.



### **Fokus auf das Trauma**

Während er die Augen bewegt, fokussiert sich der Klient auf die traumatische Erinnerung. Das Gehirn kann diese dann wie eine normale Erinnerung verarbeiten.

# Den Körper behandeln

Die zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzten Medikamente verändern die Gehirnchemie und helfen Patienten, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Zellen im Gehirn tauschen Signale über chemische Substanzen, die »Neurotransmitter« (siehe S. 42–43), aus. Medikamente verstärken oder vermindern eines oder mehrere dieser Signale. Ein Antidepressivum kann zum Beispiel bewirken, dass mehr stimmungsregulierendes Serotonin zur Verfügung steht.

VERSCHREIBUNG		
MEDIKAMENTEN-KATEGORIE	FÜR MENSCHEN MIT DER DIAGNOSE	WIRKUNG
Antidepressiva	Depression	Verringern depressive Symptome, fördern positives Denken und bessere Stimmung
	Stimmungstief	
Antipsychotika	Bipolare Störung	Verringern Halluzinationen, Wahnvorstellungen und belastende Verhaltensmuster
	Schizophrenie	
Angstlösende Mittel	Angststörungen	Verringern emotionale und körperliche Anspannung, fördern innere Ruhe und Entspannung
	PTBS	
Stimmungsstabilisatoren	Bipolare Störung	Verringern Manie und Depression, fördern innere Ruhe und das Gefühl von Kontrolle
	Affektive Störungen	
Stimulanzien	ADHS	Verringern Ruhelosigkeit, fördern Konzentration und Motivation

## Der Weg des Lebens

Nach R. D. Laing sind psychische Störungen natürliche Reaktionen auf Schwierigkeiten, die dem Menschen auf seinem »Lebensweg« begegnen. Unter gewissen Umständen, so Laing, sei es vernünftig, wenn Menschen sich »verrückt« verhielten.



### WECHSELSPIEL DES LEBENS

Laing forderte Psychiater auf, ihren Patienten die Zeit und das Verständnis zu geben, die sie brauchen, um ihre Schwierigkeiten zu überwinden.

# NATÜRLICHE REAKTION

Die Antipsychiatrie-Bewegung setzte in den 1960er-Jahren ein und richtete sich gegen psychiatrische Praktiken, unter anderem gegen die reine Unterbringung in Anstalten. Auch viele der Behandlungsansätze wurden abgelehnt, weil diese nach Meinung der Kritiker vor allem dazu dienten, Menschen ruhigzustellen. R. D. Laing, eine wichtige (wenn auch umstrittene) Figur der Bewegung, glaubte, die meisten psychischen Störungen seien natürliche menschliche Reaktionen auf unerträgliche, stressvolle Situationen. Ihm zufolge sind selbst schwere Symptome, etwa eine Psychose (siehe S. 108), Teil des Gesundheitsprozesses.

**I D E N T I**

U N D

**D I F F E R**

---

# T Ä T

# E N Z

---

**Anders als den Sozialpsychologen** (siehe S. 66–85) geht es den Vertretern der Differenziellen Psychologie darum, spezifische Merkmale zu bestimmen, die uns als Individuen unterscheiden. Ursprünglich beschäftigten sie sich hauptsächlich mit der Intelligenz, die bis zu einem gewissen Grad messbar ist (im Gegensatz zur Persönlichkeit). Ihre Arbeit zeigte, dass es viele Arten von Intelligenz gibt. Gleichzeitig wurde die einfache Einteilung von Persönlichkeiten in »introvertiert« und »extrovertiert« aufgegeben und ein System eingeführt, das auf einer breiteren Palette von Persönlichkeitsmerkmalen und Eigenschaften basiert.

#### KARDINALEIGENSCHAFTEN

Sie dominieren und charakterisieren ein Individuum, zum Beispiel ist es altruistisch oder skrupellos.

»Persönlichkeit ist eine dynamische Organisation im Innern der Person.«

Gordon Allport

#### SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN

Sie zeigen sich nur unter bestimmten Umständen, zum Beispiel bei defensivem Verhalten oder unter Anspannung.

#### ZENTRALE EIGENSCHAFTEN

Sie beschreiben die Persönlichkeit anhand allgemeinerer Merkmale, eine Person ist zum Beispiel schüchtern oder klug.

## MERKMALE DES MENSCHEN

Die erste von Gordon Allport in den 1930er-Jahren entwickelte Persönlichkeitstheorie besagt, dass die Persönlichkeit aus bestimmten Eigenschaften oder »Dispositionen« besteht. Auf ihnen beruhen unsere Verhaltensmuster, Gedanken und Emotionen. Die Merkmale prägen sich unterschiedlich stark aus, bleiben aber über die Zeit konstant. Allport entwarf ein dreistufiges Modell, das kardinale, zentrale und sekundäre Eigenschaften umfasst. Seiner Ansicht nach ist die Persönlichkeit genetisch vorbestimmt, unterliegt aber auch dem Einfluss der Umwelt, sodass jedes Individuum einzigartig ist.

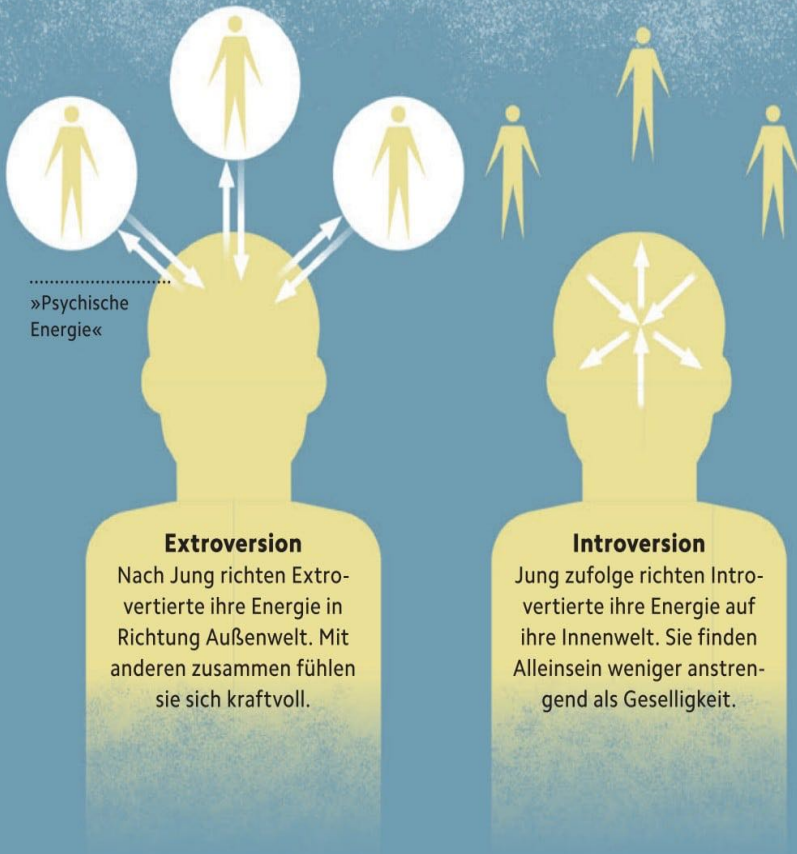


### **Merkmale als Kontinuum**

Jede Kerneigenschaft ist vorhanden und kann auf der Skala beim höchsten oder niedrigsten Wert liegen oder (wie meistens) irgendwo dazwischen.

## **DIE BIG FIVE**

In den 1950er-Jahren verfeinerten die Psychologen vorhandene Ansätze zur Persönlichkeit. Sie benannten fünf Merkmale: Offenheit (*openness*), Gewissenhaftigkeit (*conscientiousness*), Extrovertiertheit (*extroversion*), Verträglichkeit (*agreeableness*) und Neurotizismus (*neuroticism*). Sie beschreiben unter anderem, wie wir mit neuen Erfahrungen umgehen, wie gut wir organisiert sind, wie wir uns durchsetzen, wie wir uns mit anderen verbinden und wie emotional wir sind. Diese Merkmale finden sich in allen kulturellen, ethnischen, alters- und geschlechtsspezifischen Gruppen, aber jeder Mensch bringt sie auf individuelle Weise zum Ausdruck.



## INNEN- UND AUSSENWELT

Carl Gustav Jung (siehe S. 28) war ein Pionier der Persönlichkeitspsychologie. Ihn beschäftigte die Frage, warum Menschen unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale besitzen. Im Zuge seiner Arbeit definierte er zwei Haupttypen – »introvertiert« und »extrovertiert« –, abhängig von der »psychischen Energie«. Ihm zufolge lenken Introvertierte diese Energie nach innen, sind nachdenklich und ziehen es vor, sich zurückzuziehen. Extrovertierte Menschen dagegen richten ihre Energie nach außen, sind geselliger, entgegenkommender und offener für neue Erfahrungen.



# PERSÖNLICHKEITSTEST

Mit psychometrischen Tests messen Psychologen Intelligenz, Einstellungen, Verhalten und Persönlichkeit von Menschen.

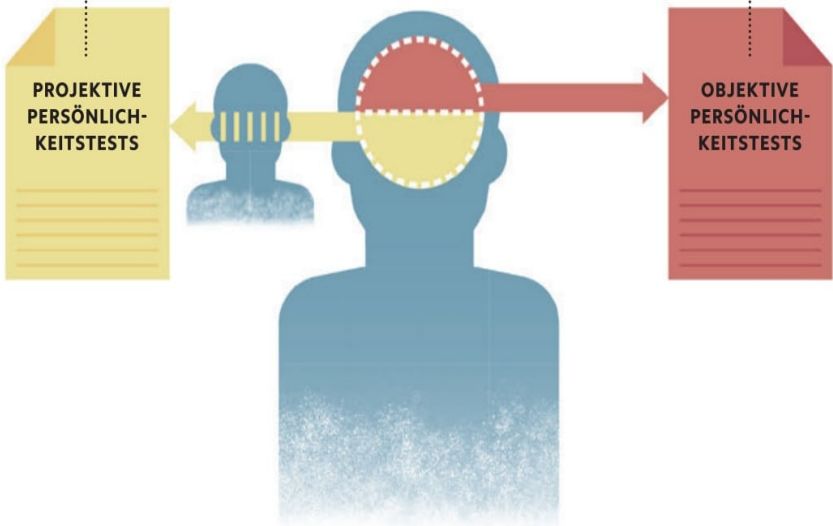
Es gibt zwei Arten: sogenannte objektive Tests, bei denen die Herangehensweise einer Person an Aufgaben bewertet wird, zudem projektive Tests, bei denen ein Prüfer berichtet, wie eine Person auf bestimmte Reize reagiert, etwa auf die Rorschach-Tintenkleckse (siehe S. 27), und deren unbewusste Gedanken und Gefühle bewertet. Arbeitgeber setzen manchmal objektive Persönlichkeitstests ein, um zu erkennen, ob ein potenzieller Arbeitnehmer für eine Arbeitsstelle geeignet ist.

**PROJEKTIV**

Bei einem projektiven Test analysiert ein Prüfer die Reaktionen einer Person auf mehrdeutige Wörter oder Bilder. Dabei sollen sich Hinweise auf unbewusste Gedanken und Gefühle ergeben.

**OBJEKTIV**

Objektive Tests sind so konzipiert, dass die zu prüfenden Personen denken, dass es um die Ergebnisse geht. Der Fokus liegt allerdings auf deren Vorgehen bei der Lösungsfindung.



# LOGIK UND WISSEN

Die Cattell-Horn-Theorie haben in den 1960er-Jahren Raymond Cattell und John Horn entwickelt. Ihr Modell besagt, dass es eine allgemeine Intelligenz gibt, die zwei Aspekte umfasst: die fluide und die kristallisierte Intelligenz. Erstere bezieht sich auf die Logik, zweitere auf das erworbene Wissen. Diese Theorie lieferte eine Grundlage für das Verständnis der Kognition und prägt die Intelligenzforschung bis heute. Andere Aussagen Cattells sind jedoch umstritten, zum Beispiel seine Idee, Intelligenztests einzusetzen, um eine evolutionär »überlegene« Bevölkerung zu schaffen.

## Fluide Intelligenz

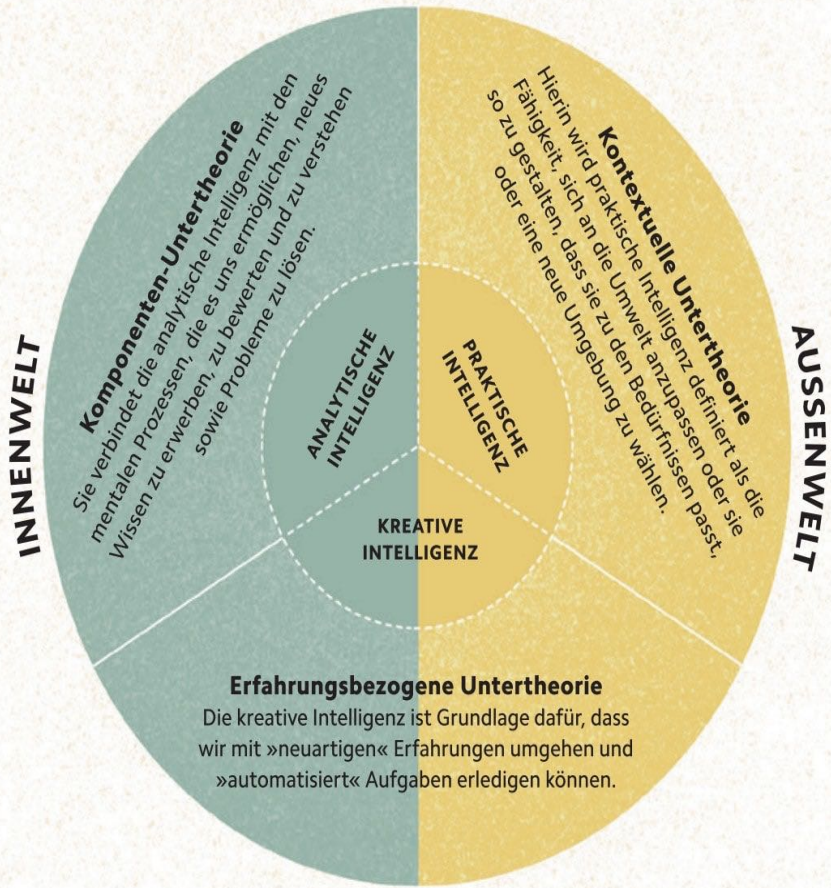
Cattell beschrieb sie als die Fähigkeit, abstrahiert und lösungsorientiert zu denken, unabhängig davon, was ein Mensch gelernt und erlebt hat. Sie ist also größtenteils angeboren.

## Kristallisierte Intelligenz

Cattell definierte sie als die Fähigkeit, das durch Lernen und Erfahrungen erworbene Wissen anzuwenden.

## Allgemeine Intelligenz

Cattell betrachtete die allgemeine Intelligenz, die die fluide und kristallisierte umfasst, und die kognitiven Fähigkeiten als perfekte Kombination.



## DREI INTELLIGENZTYPEN

1985 stellte Robert Sternberg seine Intelligenztheorie vor. Sie unterschied sich deutlich von der Cattells und Horns (siehe links), die auf psychometrischen Tests basierte (siehe S. 145). Nach Sternberg wird Intelligenz nicht nur durch akademische Fähigkeiten definiert, sondern auch durch das Vermögen, kreativ zu sein und sich an die Umwelt anzupassen. Er sprach von drei Intelligenzen: der praktischen, der kreativen und der analytischen. Sein Modell, die triarchische Theorie, stützt sich auf drei »Untertheorien«, die sich jeweils auf einen der drei Intelligenztypen bezieht.

# KREATIVITÄT MESSEN

Ellis Paul Torrance entwickelte in den 1960er-Jahren Tests, um die Kreativität zu untersuchen: die »Torrance Tests of Creative Thinking« (TTCT). Ihm ging es darum, den Stand der Dinge hinsichtlich der Kreativität (in der Regel bei Kindern) zu ermitteln. Gleichzeitig wollte er Kreativität besser verstehen, um sie gezielt weiterzuentwickeln. Bei den Tests werden den Personen Wörter und Bilder vorgelegt. Die Aufgabe besteht darin, diese auf verschiedene Arten weiterzuentwickeln (siehe unten). Gemessen wird, wie viele Ideen aufkommen, aber auch die Bandbreite der Ideen sowie die Originalität und Detailliertheit der Ausführung.

## STIMULUS

Bei einem Bildtest wird eine Person gebeten, eine vorgegebene Form (Kreis) auszugestalten.



## ZIFFERBLATT

Dies ist die gängige Weiterführung eines Kreises, die auf begrenzte Kreativität hinweist.

## TELLER MIT ESSEN

Die Darstellung einer weniger offensichtlichen Idee ist ein Zeichen für mehr Kreativität.

## FAHRRAD

Die Verwendung zweier Kreise spricht für viel Originalität und ausgeprägtes abstraktes Denken.

IMMER KREATIVER



## WAS MENSCHEN ANTREIBT

Aufbauend auf Abraham Maslows Erkenntnissen (siehe S. 38) stellte David McClelland in den 1960er-Jahren die These auf, dass Menschen von drei Bedürfnissen angetrieben werden: Leistung, Macht und Zugehörigkeit. McClelland zufolge steckt jedes Bedürfnis in jedem Menschen, unabhängig von Geschlecht, Ethnie, Alter oder Kultur. Gleichzeitig war er überzeugt davon, dass Bedürfnisse erlernt werden und unser dominanter Motivator mit unserer Kultur und unseren Lebenserfahrungen zusammenhängt. Im Arbeitsumfeld greifen Vorgesetzte auf die »Bedürfnistheorie« zurück, um die Motivation der Mitarbeiter besser zu verstehen und ihre Leistung zu verbessern.

Während wir älter werden, erfahren wir immer mehr über unsere Identität. So entsteht ein schlüssiges Gefühl zu uns selbst, das sich in Verhaltensmustern und sozialen Interaktionen widerspiegelt. In den 1960er-Jahren vertrat Erik Erikson die Ansicht, dass sich unsere Identität während der Adoleszenz ausbildet, der Prozess aber bis ins hohe Alter weitergeht (siehe S. 50–51). Viele Psychologen glauben, dass die Persönlichkeit die Basis der Identität ist, zudem spielen Werte, Ziele und Überzeugungen sowie Ethnie, Geschlecht, sozioökonomischer Status, Religion und Kultur eine Rolle.

WER BIN ICH?



»Im sozialen Dschungel der menschlichen Existenz gibt es kein Gefühl der Lebendigkeit ohne einen Sinn für Identität.«  
Erik Erikson



### Diffuse Identität

Kinder in der ersten Phase haben ihre Identität noch nicht erkundet oder festgelegt. Sie müssen dazu erst noch Vorbildern begegnen.



### Übernommene Identität

Manche Jugendliche legen sich auf eine Identität fest, ohne Alternativen zu erproben. Das kann anhalten, bis andere Vorbilder und Einflüsse auftauchen.

KEINE AKTIVE SUCHE

KEIN COMMITMENT

COMMITMENT



### Moratorium

Viele Teenager testen unterschiedliche Identitäten, ohne sich festzulegen. Sie lernen neue Rollenmodelle kennen und hinterfragen, was war und was ist.

AKTIVE SUCHE

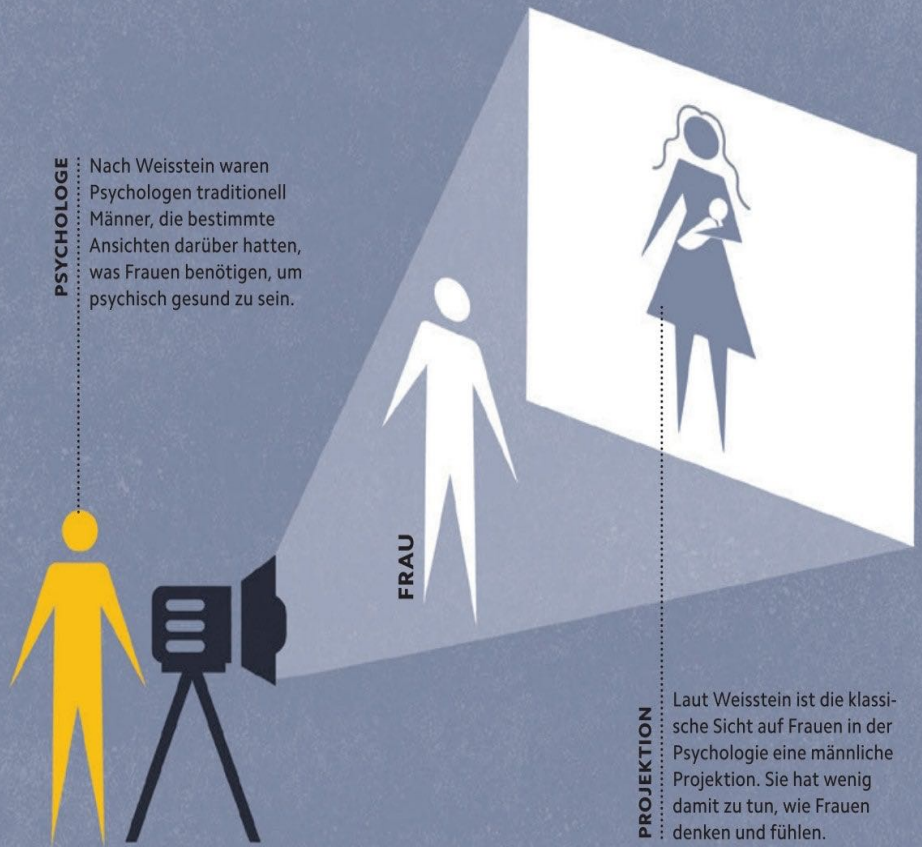


### Erarbeitete Identität

Nachdem er Vorbilder kennengelernt und Optionen erkundet hat, ist ein junger Erwachsener bereit, sich für eine Identität zu entscheiden.

# DIE EIGENE IDENTITÄT

1966 stellte James Marcia die Theorie auf, dass sich Heranwachsende an Glaubens- und Wertesystemen von Vorbildern orientieren. Seiner Ansicht nach durchlaufen wir vier Phasen der Identitätsentwicklung, in denen wir wählen, welche Überzeugungen wir vertreten wollen (nicht alle Heranwachsenden durchlaufen alle Stadien). Der Übergang in eine neue Phase kann durch eine Krise ausgelöst werden, in der wir unsere Überzeugungen und Ziele neu bewerten.



**PSYCHOLOGE** Nach Weisstein waren Psychologen traditionell Männer, die bestimmte Ansichten darüber hatten, was Frauen benötigen, um psychisch gesund zu sein.

**PROJEKTION** Laut Weisstein ist die klassische Sicht auf Frauen in der Psychologie eine männliche Projektion. Sie hat wenig damit zu tun, wie Frauen denken und fühlen.

## MÄNNLICHE PROJEKTION

In den 1970er-Jahren warf Naomi Weisstein die wichtige Frage auf, wie Psychologen damals Frauen und ihre Identitäten betrachteten. Weisstein zufolge versäumten sie es anzuerkennen, dass die Identität nicht allein durch Gene bestimmt, sondern auch durch die Umwelt geprägt wird. So kann ein Mensch ermutigt werden, sein wahres Potenzial zu entfalten, oder eben nicht. Sie kritisierte insbesondere den Ansatz Sigmund Freuds, wonach Frauen fast ausschließlich vom Bedürfnis angetrieben werden, zu heiraten und Kinder aufzuziehen.



# AFROZENTRISCHE PSYCHOLOGIE

In den 1980er-Jahren konzipierte Linda James Myers im Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit von Afro-Amerikanern die »Optimale Psychologie«. Myers zufolge werden deren Bedürfnisse nicht immer durch die gängigen Psychotherapien erfüllt. Westliche Psychologen könnten oft nicht helfen, weil sie nicht davon ausgehen, dass der Mensch ein spirituelles und gemeinschaftliches Wesen ist. Sie schlägt eine »optimale« Methode vor, die Individuen ermutigt, ihre eigenen spirituellen Traditionen und ihre Verbundenheit mit der Natur und untereinander zu akzeptieren.



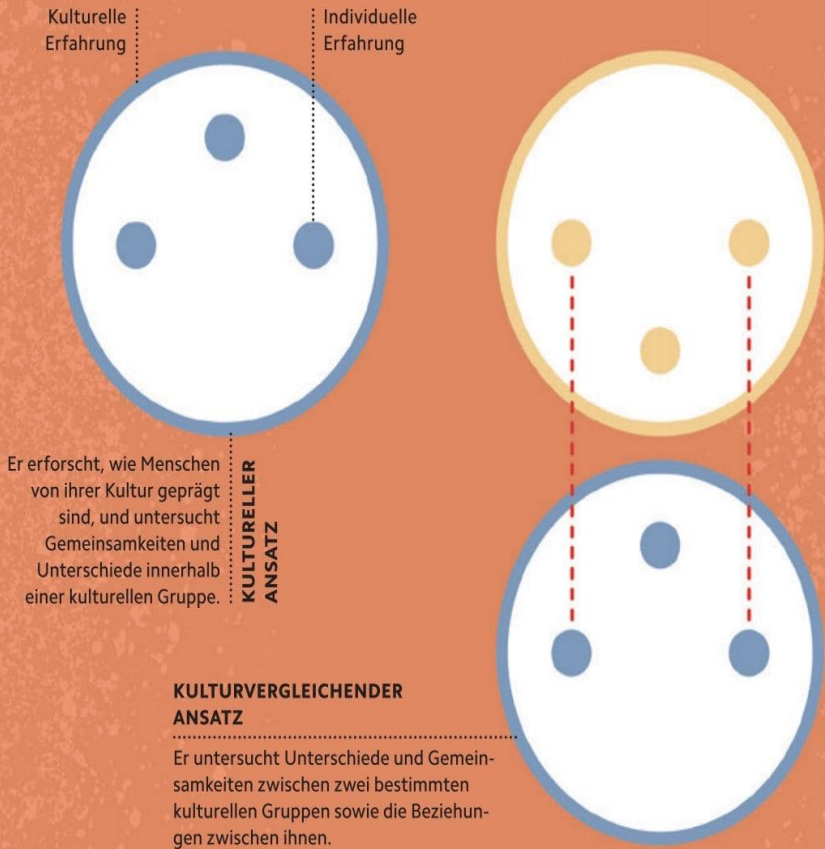
## **Optimal**

Für Myers ist der »optimale« Zustand gegeben, wenn wir anerkennen, dass wir alle verbunden sind – miteinander, mit der Natur und dem Göttlichen.



## **Suboptimal**

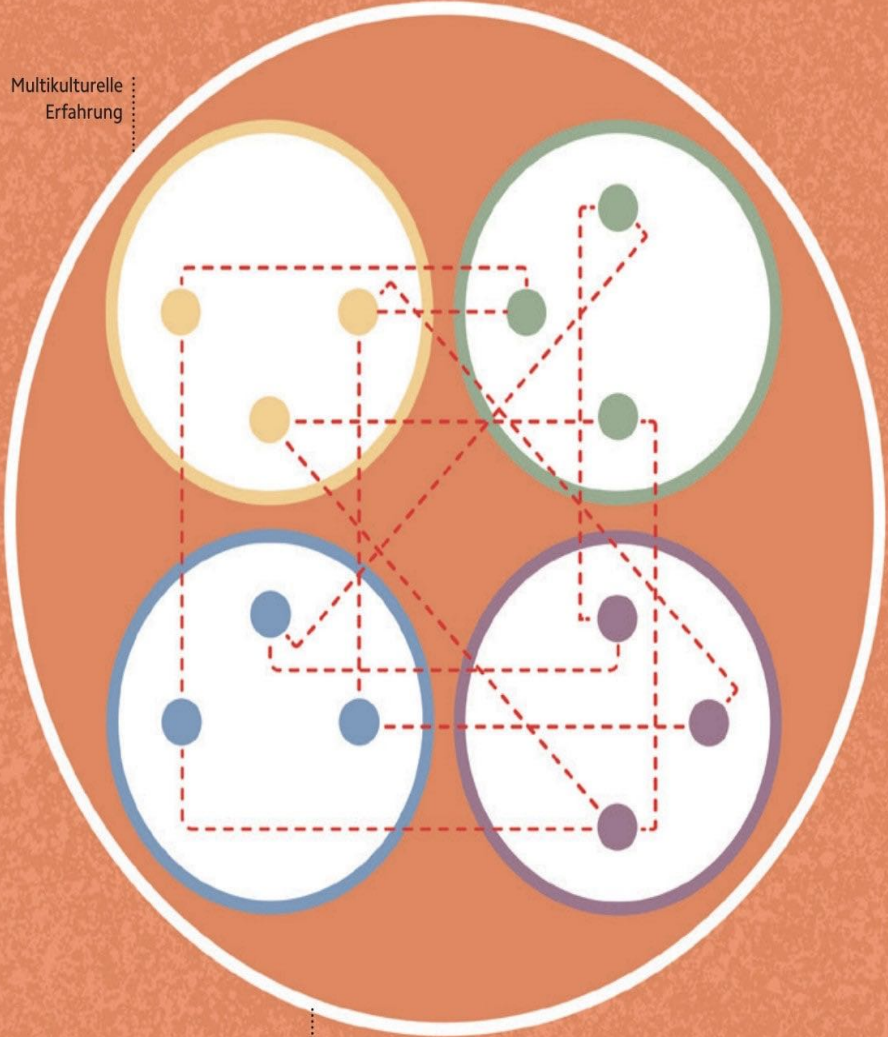
Nach Myers befinden wir uns in einem »suboptimalen« Zustand, wenn wir uns selbst und die Welt um uns herum als einzelne, unverbundene Teile sehen.



## PSYCHE UND KULTUREN

Multikulturelle Psychologen beschäftigt, welchen Einfluss kulturelle Unterschiede darauf haben, wie wir uns innerhalb einer Gesellschaft bewegen. Sie wollen dem Rechnung tragen, denn es ist grundlegend, in der Psychologie universelle und kulturell unterschiedliche Erfahrungen einzubeziehen. Soziokulturelle Psychologen teilen diese Meinung. Sie sind überzeugt, dass Verhalten und kognitive Fähigkeiten auch kulturell geprägt sind. Ihnen zufolge macht die Berücksichtigung solcher Faktoren die Ergebnisse ihrer Arbeit integrativer und repräsentativer für alle Gemeinschaften.

Multikulturelle  
Erfahrung



Er befasst sich mit Faktoren wie Religion und Ethnizität. Die Forscher betrachten Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen vielen kulturellen Gruppen und prüfen, wie sie zueinanderstehen.

MULTIKULTURELLER  
ANSATZ

»Alle Kulturen spiegeln ... gemeinsame menschliche Bedürfnisse wider.«

Bronislaw Malinowski

# REGISTER

Die **fett gedruckten** Seitenzahlen beziehen sich auf Haupteinträge.

## A

Abhängigkeit **123**  
Achtsamkeit **104**, 126  
Adler, Alfred 26  
Agoraphobie 117  
Ainsworth, Mary 56  
Akzeptanz 39, 131  
Alkoholmissbrauch 120, 123  
Allport, Gordon 80, 142  
Alter Ego 121  
Analytische Intelligenz 147  
Anankasmus 124, **125**  
Angst 21, 93, **116**, 117  
Angststörung 24, 94, 108,  
115, **116**, 118, 138  
Anima/Animus 129  
Anorexia nervosa 109, **122**  
Antipsychiatrie 139  
Antisoziales Verhalten 57  
Appetit 12  
Armitage, George 94  
Aronson, Elliot 61  
Aronsons Erstes Gesetz **75**  
Asch, Solomon 72  
Aufmerksamkeitsdefizit-  
Hyperaktivitätsstörung  
(ADHS) 108, **111**, 138  
Aufmerksamkeitstheorie 87, **96**  
Autismus  
Autismus-Spektrum-  
Störung (ASS) 108, **110**  
Geschlecht 65  
Autonomes Nervensystem 116  
Autoritätsfiguren **73**

## B

Bandura, Albert 53  
Baron-Cohen, Simon 65  
Beck, Aaron 135  
Bedürfnisse  
Bedürfnistheorie **85**  
Hierarchie **38**

Wahltheorie **85**  
Befreiungspsychologie **84**  
Begehren 12, 23  
Behaviorismus **32–35**, 87  
Berne, Eric 130  
Bestrafung 35  
Bewusster Geist 22, 23, 24,  
Bewusstsein 7, 87, **88–89**  
Elemente des **17**  
Grad **22–23**  
Strom 20  
Bezugsperson 50, 51, 52, 54,  
55, 56  
Bindungstheorie 52, **54**  
Binge-Eating-Störung (BES)  
109, 122  
Biopsychologie **42–43**  
Bipolare Störungen 15, 108,  
**113**, 138  
Borderline-Persönlichkeit 124,  
**125**  
Bottom-up-Prozess 91  
Bowen, Murray 136  
Bowlby, John 54  
Broadbent, Donald 96  
Bulimia nervosa 109, **122**

## C

Caspi, Avshalom 57  
Cattell-Horn-Intelligenz-Theorie  
**146**, 147  
Cattell, Raymond 146  
Change-Management 82  
Charcot, Jean-Martin 14  
Chomsky, Noam 58  
Clark, Kenneth und Mamie 60  
Computergestützte Theorie  
des Verstandes **95**  
Csikszentmihályi, Mihály 105

## D

Darley, John 77

Darwin, Charles 20, 68  
Demokrit 11  
Depression 24, 94, 108, 113,  
**114**, 115, 138  
Descartes, René 10  
Dewey, John 68  
Differenzielle Psychologie 7,  
**140–155**  
Dissozialität 124, **125**  
Dissoziative Identitätsstörung  
109, **121**  
Dreieckstheorie **71**  
Drogenmissbrauch 120, 123  
Dualismus **10**, 11

## E

Ebbinghaus, Hermann 19  
Egalitarismus 81  
Ekel 93  
Ekman, Paul 93  
Ellis, Albert 134, 135  
EMDR-Traumatherapie  
(Desensibilisierung und  
Verarbeitung durch Au-  
genbewegung) 127, **137**  
Emotionen 17, 94, 142, 143  
James-Lange-Theorie der  
Emotion 21  
Psychologie der 93  
Umwelt 13, 45, 69, 152  
Engagement 71, 151  
Enthemmung 124, **125**  
Entscheiden 87, 95, **102–103**  
Entwicklung in vier Stufen  
45, **47**  
Entwicklungspsychologie 7,  
**44–65**  
Erfahrung 9  
Erfahrung und Wissen **90–91**,  
103  
Erikson, Erik 50–51, 150  
Erlerntes Verhalten 34, 53  
Eros 23

Erziehung  
kindgerechtes Lernen **48**  
Puzzle-Klassenzimmer **61**  
Es 22, 23, 25  
Essstörungen 109, **122**  
Ethnische Identitäts-  
entwicklung **62**  
Eurozentrismus 84  
Evolutionspsychologie **41**,  
68, 93  
Existenzielle Psychotherapie  
127, **133**  
Explizites Gedächtnis 98  
Extroversion 143, **144**

## F

---

Fairness 79, 83  
Familien-Systemtherapie 127, **136**  
Faustregel **102**, 103  
Fehlzuordnung 99, 100  
Feldtheorie **69**  
Feministische Psychologie **152**  
Fertigkeiten 95  
Feststehende Handlungs-  
muster **52**  
Festinger, Leon 97  
Flashbacks 120  
Flow **105**  
Fluide Intelligenz 146  
Fokus **96**, 111  
Frauen  
Haltungen gegenüber **81**  
Feministische Psycho-  
logie **152**  
Schwangerschaft/Geburt  
115, 152  
Freie Assoziation 24, 128  
Fremde-Situation-Test **56**  
Freud, Sigmund 12, 14, 22–24, 28  
Freud, Anna 25  
Freud'scher Fehler 128  
Funktionalismus **20**

## G

---

Galton, Francis 13  
Gedächtnis 19, 41, 87, 95

arbeitendes **94**  
falsche Erinnerung **99**  
Kurzzeit- 94, 96, 98  
Langzeit- 94, **98**  
Mustererkennung 92  
sieben Sünden des **100–101**  
unterdrücktes 24, 25  
Wiedererlangung 128  
Gedanken 17, 142  
fordernde Gedankenmuster  
**135**  
negative 94, 134, 135  
Gedanken und Prozesse  
**86–105**  
Gehirn  
Aufmerksamkeitstheorie **96**  
Bewusstsein **88**  
Biopsychologie **42–43**  
Entscheiden 102–103  
Informationsverarbeitung  
**94**, 95, 96  
Mann/Frau 65  
Mustererkennung **92**  
Physikalismus 11  
Wahrnehmung 90–91  
Gehorsam 67, **73**  
Gelernte Antwort 32  
Gelernte Information **19**  
Gender 64, 65, 70, 150  
Gender-Entwicklung **63**  
Generalisierte Angststörung  
(GAS) 108, **116**  
Genetik 13, 45, 52, **57**, 142  
Genogramm 136  
»Gerechte-Welt«-  
Hypothese **79**  
Geschlecht  
Geschlechtsidentität **63**  
Psychologie des **70**  
und Autismus **65**  
Unterschiede **64**, 65  
Gesetz der Wirkung **34**  
Gesichtsausdrücke 93  
Gesprächstherapie 126  
Gestaltpsychologie **18**  
Gestalttherapie 127, **132**  
Gewichtsprobleme **122**  
Gewissenhaftigkeit 143

Glasser, William 85  
Globale-Arbeitsbereich-Theorie  
**89**  
Glück **41**, 93  
Greenberg, Jerald 83

## H

---

Halluzination 112, 113, 138  
Harlow, Harry 55  
Helmreich, Robert 81  
Heuristik **102**, 103  
Hobbes, Thomas 11  
Hormone 42, 43  
Horn, John 146  
Horney, Karen 31  
Humanistische Psychologie  
9, 127  
Hysterie **14**, 15

## I

---

Identität  
Bildung 51, **150**  
dissoziative Identitäts-  
störung **121**  
ethnisch **62**  
Identitätsstatus-Theorie  
**151**  
Implizites Gedächtnis 98  
Informationsverarbeitung 89,  
90–91, **94**  
Innenschau **16**, 17  
Instinktives Verhalten **52**  
Integrierte Informations-  
theorie **89**  
Intelligenz  
Entwicklung **47**  
Theorien 141, **146–147**  
Intimität 71  
Introversion **144**

## J

---

James, William 20, 21  
Jugend 47, 62, 150, 151  
Jung, C. G. 28, 129, 144

## K

---

Kabat-Zinn, Jon 104  
Kahneman, Daniel 102  
Kampf-oder-Flucht-Reaktion  
116, 120  
Kinder  
Bindungstheorie **54**  
Identitätsbildung 151  
kindliche Entwicklung  
30, **55**  
Lernen **48–49**, 53  
mentale Entwicklung  
**46–47**  
Natur oder Erziehung 13  
Wahltheorie **85**  
Kinsey, Alfred 70  
Klassifikationssysteme, psy-  
chiatrische 107, **108–109**  
Klassische Konditionierung **32**  
Klein, Melanie 30  
Kognitive Dissonanz **97**  
Kognitive Entwicklung 54, 59  
Kognitive Karten 36  
Kognitive Psychologie **86–105**,  
94  
Kognitive Verhaltenstherapie  
(KVT) 126, 134, **135**  
Kognitiver Behaviorismus **37**  
Kohlberg, Lawrence 59  
Kollektives Bewusstsein **28**,  
129  
Konditionierung  
Gesetz der Wirkung **34**  
klassische **32**  
operante **35**  
psychosoziale Entwicklung  
**50–51**  
soziale 31  
Konflikt 50, 76, 97  
Konformität 67  
Kooperation 41, 68, **76**  
Körperrdymorphe Störung  
109, **119**  
Körper und Geist **10**  
Kraepelin, Emil 15  
Kreative Intelligenz 147, 148  
Kristallisierte Intelligenz 146

Kultur 49, 62, 63, 68, 150,  
154–155  
Kultureller Naturalismus 68

## L

---

Lacan, Jacques 29  
Laing, R. D. 139  
Lange, Carl 21  
Latané, Bibb 77  
Latentes Lernen **36**  
Lebensraum 69  
Leidenschaft 71  
Lerner, Max 79  
Lewin, Kurt 69, 82  
Limbisches System 42  
Loftus, Elizabeth 99, 100  
Logik 47, 102, 146  
Lorenz, Konrad 52

## M

---

Maccoby, Eleanor 64  
Macht **74**, 149  
Managementstil 82  
Manie 113, 138  
MAOA-Gen 57  
Marcia, James 151  
Marginalisierung 84  
Martín-Baró, Ignacio 84  
Maskulinität 63, 64  
Maslow, Abraham 38, 39,  
40, 149  
Materie 11  
McClelland, David 149  
McGregor, Douglas 82  
Medikation 126, **138**  
Meditation **104**  
Mensch und Umfeld **66–85**  
Mere-Exposure-Effekt **78**  
Merkmaltheorie **142**  
Milgram, Stanley 73  
Minderwertigkeitskomplex **26**  
Mimik 93  
Missbrauch  
Reaktion auf 57  
Substanz 109, 120, 123  
Moralische Entwicklung **59**

Motivation **149**  
Multikulturelle Psychologie  
**154–155**  
Mustererkennung 92  
Myers, Linda James 153

## N

---

Natur  
Vernetzung 153  
versus Erziehung **13**  
Natürliche Selektion 41  
Negative Affektivität **124**  
Nervensystem 7, **42–43**  
Neuronen 42, 43  
Neurose 132  
Neurotizismus 143  
Neurotransmitter 42, 57, 138  
Neurowissenschaft 107

## O

---

Objektbeziehungstheorie **30**  
OCEAN-Modell **143**  
Offenheit **143**  
Operante Konditionierung **35**  
Optimale Psychologie **153**  
Organisationspsychologie  
**82–83**

## P

---

Panikstörungen 108, 115, **116**,  
117, 120  
Pawlow, Iwan 32, 33  
Perinatale psychische  
Störung **115**  
Perls, Fritz und Laura 132  
Personenzentrierte  
Therapie 127, **131**  
Persönlichkeit  
Charakteristika 141, **142**  
OCEAN-Modell **143**  
Störungen 109, **124–125**  
Tests 27, **145**  
Typ 27, 144  
und Identität 150  
und Kontext **75**

Phinney, Jean 62  
Phobien 108, **117**  
Physikalismus **11**  
Piaget, Jean 45, 46, 47, 48  
Platon 10, 12  
Positive Psychologie **40**  
    Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)  
    109, **120**, 138  
Prägung 52  
Praktische Intelligenz 147  
Problemlösung 87  
Prozesse und Gedanken  
    **86–105**  
Psychische Störungen 7, 15,  
    **106–139**  
Psychoanalyse **24**, 126, 128  
Psychoanalytische Theorie  
    9, **22–23**  
Psychodynamische Therapie  
    126, **128**  
Psychologie, Natur der **7**  
Psychologische Entwicklung  
    **50–51**  
Psychometrische Tests **145**,  
    147  
Psychotische Störungen 108,  
    112–113, 115  
Puzzle-Klassenzimmer **61**

## R

---

Rational-emotive Verhaltenstherapie (REVT) 126, **134**  
Raynor, Rosalie 33  
Realistische Konflikttheorie **76**  
Registertheorie **29**  
Religion 28, 150  
Repression 24, 25  
Rituale 118  
Rogers, Carl 39, 131  
Rorschach, Hermann 27  
Rorschach-Tests **27**, 145

## S

---

Schacter, Daniel 100  
Schatten 129

Schemata **46**, 91  
Schizophrenie 15, 108, 112, 138  
Schwangerschaft 115  
Seele, dreigeteilt **12**  
Segregation, rassische 60, 61  
Selbstachtung 26, 60, 114, 122  
Selbstakzeptanz 134  
Selbstbewusstsein 88, 132, 133  
Selbstverwirklichung **31**, **38**, 39  
Selbsterstörerisches  
    Verhalten 29, 120  
Seligman, Martin 40  
Sensomotorische Phase 47  
Sexueller Missbrauch 57  
Shapiro, Francine 137  
Sherif, Muzafer 76  
Sieben Sünden der  
    Erinnerung **100–101**  
    Sinneseindrücke 17, 89  
    Verarbeitung **90–91**  
Sinn für Sicherheit 54, 55, **56**  
Skinner, B. F. 35  
Soziale Konditionierung 31  
Soziale Konformität **72**  
Soziale Lerntheorie **53**  
Soziale Phobie 117  
Soziale Ungerechtigkeit 84  
Sozialer Konstruktivismus 49  
Sozialer Kontext **75**  
Sozialpsychologie 7, **66–85**, 141  
Sozioökonomischer  
    Status 150  
Spence, Janet T. 81  
Spielsucht 123  
Sprache 41, 49  
    Entwicklung 47, **58**  
Stanford-Prison-Experiment **74**  
Stereotype 61, 63, 64, 80  
Sternberg, Robert 71, 147  
Stimmungsstörungen 108, 138  
Stimulus (Reiz) 16, 21, 32, 33,  
    37, 52, 78, 145  
Störungen **106–125**  
Stress 56, 109, 120, 136, 139  
Strukturalismus **17**, 18  
Sucht 109, **123**  
Suggestivität 99, 101

## T

---

Testosteron 65  
Thanatos 23  
Therapie nach Jung 126, **129**  
Therapien **126–139**  
Thorndike, Edward 34, 35  
Titchener, Edward 17  
Tolman, Edward 36  
Top-down-Verarbeitung **91**  
Torrance Tests of Creative  
    Thinking (TTCT) **148**  
Torrance, Ellis Paul 148  
Transaktionsanalyse 126, **130**  
Transferenz 128  
Trauma 120, 121, 137  
Träume 24, 28, 128  
Traurigkeit 93  
Treisman, Anne 96  
Trial and error 34  
Triarchische Theorie nach  
    Sternberg **147**  
Tversky, Amos 102

## U

---

Über-Ich 22, 23, 25  
Überraschung 93  
Überzeugung 23, 97, 103,  
    150, 151  
    irrationale 134  
Umfeld und Mensch **66–85**  
Unbedingte positive  
    Wertschätzung **39**, 131  
Ungerechtigkeit 79, 83  
Unterbewusstsein 22, 23, 24,  
    25, 128, 145  
Unterdrückung **84**  
Unterlassung, Sünden der  
    **100–101**  
Unvollkommenheit, Gefühl  
    von 29

## V

---

Verantwortung 133  
    meiden **77**  
Vererbung **13**

Vergessenskurve 100–101  
Verhaltenskonditionierung  
    **33**, 35  
Vernetzung 153  
Vernunft 12, 47  
Verstärkung 35  
Verteidigungsmechanismen **25**  
Verträglichkeit 143  
Vertrauen 51, 131  
Vertrautheit 78  
Vor-Bewusstsein 22, 23  
Vorurteil 61, 76, **80**, 101, 103, 152

## W

Wachstum und Entwicklung  
    **44–65**

Wahltheorie **85**  
Wahnvorstellungen 108, 112,  
    113, 138  
Wahres Selbst 129  
Wahrnehmung 17, 18, 87,  
    **90–91**, 95, 132, 135  
Watson, John 33  
Weiblichkeit 63, 64  
Weisheit 50  
Werte 133, 150  
Weisstein, Naomi 152  
Wing, Lorna 65  
Wissen  
    erworbenes 146  
    Schemata **46**  
    und Wahrnehmung **90–91**  
Wissenschaftliche Methode 7, 9

Wundt, Wilhelm 16, 17  
Wut 93  
Wygotski, Lew 49

## Z

Zajonc, Robert 78  
Zerebraler Cortex 42  
Ziele 95, 150, 151

## DANK

Der DK Verlag dankt Phil Gamble, Daksheeta Pattni und Vanessa Hamilton für die Illustrationen; Helen Peters für die Registererstellung; Mind's Lived Experience Leaders; Bethan Crisp, Alex Farines, Lewis Fawcett, Julie Francis, Chloë Emily Fraser, Emma Harris, Dee Hudson, Amanda Joyce, Rebecca Myatt, Claire Simpson, Debs Smith und Phoebe Stewart für das Fachlektorat sowie Suhita Dharamjit, Harish Aggarwal und Priyanka Sharma für die Umschlaggestaltung.

## ZITATNACHWEIS

Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen. Eventuelle Auslassungen werden wir bei entsprechendem Hinweis gern zu einer späteren Auflage korrigieren. Wenn nicht anders angegeben, wurden die Zitate frei übersetzt.

**10** René Descartes, nach: Julius Heinrich von Kirchmann (Übers.), *René Descartes' philosophische Werke*, L. Heimann, 1870. **11** Demokrit, in: Sextus Empiricus, *Adversus mathematicos*, VII, nach: Jaap Mansfeld, *Die Vorsokratiker*, Reclam, 1986. **19** Hermann Ebbinghaus, *Über das Gedächtnis*, Duncker & Humblot, 1885. **20** William James, in: Marie Dürr (Übers.)/William James, *Psychologie*, Quelle & Meyer, 1909, S. 356. **22** Sigmund Freud, *Die Traumdeutung*, in: *Gesammelte Werke*, S. Fischer, 1960. **26** Alfred Adler, Feelings of Inferiority and Superiority, in: Wolfgang Schirmacher/Sven Nebelung, *German Essays on Psychology*, Continuum International Publishing Group, 2001. **31** Karen Horney, *Unsere inneren Konflikte. Neurosen unserer Zeit*, Westarp Science Verlag, 2017, S. 16. **41** Steven Pinker, in: Martina Wiese/Sebastian Vogel (Übers.)/Steven Pinker, *Wie das Denken im Kopf entsteht*, Klett-Cotta, 1998. **51** Erik Erikson, Menschliche Stärke und der Zyklus der Generationen, in: *Psyche*, 20.1966, H. 4, S. 241–281. **56** Mary Ainsworth, in: Klaus E. Grossmann/Karin Grossmann (Hg.), *Bindung und menschliche Entwicklung*, Klett-Cotta, 2009, S. 147. **60** Chief Justice Earl Warren, Meinungserklärung zu Brown v. Board of Education, 1954, <https://www.archives.gov/milestone-documents/brown-v-board-of-education#transcript>. **64** Eleanor Maccoby, Interview mit A. Rutherford, in: *Psychology's*

Der Verlag dankt folgenden Personen und Organisationen für die freundliche Genehmigung zum Abdruck von Fotos: **Umschlagbilder: Vorn: Shutterstock.com:** Alex Leo, Rücken: **Dorling Kindersley:** James Graham. Alle anderen Abbildungen © Dorling Kindersley  
Weitere Informationen:  
[www.dkimages.com](http://www.dkimages.com)

*feminist voices*, 24.05.2009, Video Recording: <https://www.youtube.com/watch?v=tLaSE9mNGUc>. **65** Simon Baron-Cohen, Interview durch Saba Salman, in: *The Guardian*, 02.10.2019, <https://www.theguardian.com/society/2019/oct/02/simon-baron-cohen-autism-neurodiversity-brains-money>. **73** Stanley Milgram, *Psychology in Today's World*, Little Brown and Company, 1975. **80** Gordon Allport, *The Nature of Prejudice*, Addison-Wesley, 1954. **99** Elizabeth Loftus, *How reliable is your memory?* Rede auf TED Global conference, 2013, [https://www.ted.com/talks/elizabeth\\_loftus\\_how\\_reliable\\_is\\_your\\_memory](https://www.ted.com/talks/elizabeth_loftus_how_reliable_is_your_memory). **100** Daniel Schacter, nach: Martin Hubert, Erinnerungen für die Zukunft, *Deutschlandfunk*, 25.01.2009, <https://www.deutschlandfunk.de/erinnerungen-fuer-die-zukunft-100.html>. **105** Mihály Csikszentmihályi, *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, 2017. **111** Kathrin Weißling, 'Reiß dich zusammen, du Scheißgehirn', in: *Zeit online*, 02.08.2018, <https://www.zeit.de/arbeit/2018-07/adhs-arbeit-buero-alltag-frauen>. **120** Bessel van der Kolk, *Verkörperter Schrecken*, G. P. Probst, 2015, S. 9. **125** Marsha M. Linehan, *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, Guilford Publications, 1993. **135** Albert Ellis, *Overcoming Resistance*, Springer Publishing Company, 2007, S. 261. **136** Murray Bowen, nach: Lorna L. Hecker, *An Introduction to Marriage and Family Therapy*, Routledge, 2003. **142** Gordon Allport, *Pattern and Growth in Personality*, Harcourt College Publisher, 1961, S. 28. **150** Erik Erikson, *Jugend und Krise. Die Psychodynamik im sozialen Wandel*, Klett-Cotta, 1998, S. 133. **155** Bronislaw Malinowski, nach: *Gedankenwelt*, Interkulturelle Psychologie, <https://gedankenwelt.de/interkulturelle-psychologie-was-ist-das-und-warum-ist-sie-so-wichtig/>.