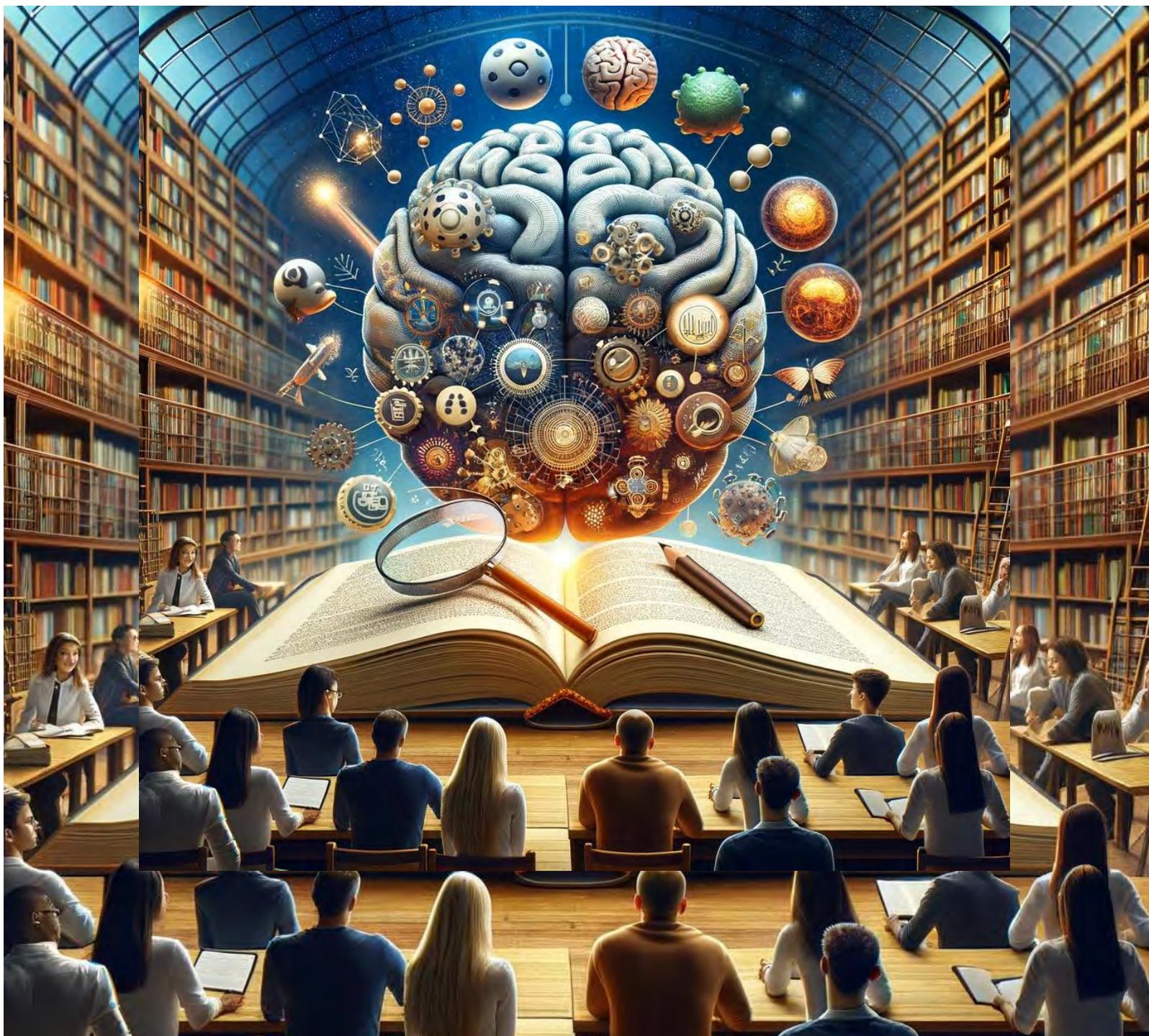


# Die Welt der Psychologie: Ein Lehrbuch für Nachwuchsforscher:innen

Für 13–16-Jährige verfasst von Studierenden der Psychologie  
an der Johannes-Kepler-Universität (JKU), Linz



# Vorbemerkung

**Das vorliegende Lehrbuch wurde von Studierenden des Masters-Psychologie an der Johannes-Kepler-Universität (JKU), Linz verfasst. Die Erstellung der Kapitel fand dabei im Seminar „Wissenschaft-Praxis-Transfer“ im Wintersemester 2023/24 statt (Leitung Prof. Dr. Bernad Batinic). Die Zielgruppe des Buches sind 13–16-jährige Jugendliche.**

**Die Studierenden wurden explizit dazu ermuntert bei der Erstellung des Buches bzw. der Kapitel AI-Software (u.v.a. ChatGPT, Dall-e2) zu verwenden; die so erhaltenen Texte wurden dann in Folge überarbeitet, überprüft und redigiert.**

**Bei Fragen und Anmerkungen erreichen Sie die Lehrveranstaltungsleitung unter folgender Adresse: [Bernad.Batinic@jku.at](mailto:Bernad.Batinic@jku.at)**

# Kapitel 1

## Einführung in die Psychologie: Geschichte & Grundlagen

Stefanie Mayrhofer



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.1</b>	<b>Willkommen, entdecke die Geheimnisse deiner Psyche!</b> .....	3
<b>1.2</b>	<b>Psychologie entdecken – eine Reise in die Welt des Denkens und Fühlens</b> .....	4
1.2.1	Was ist Psychologie überhaupt? .....	4
1.3.1	Ziele der Psychologie .....	4
2.3.1	Psychologische Blickwinkel .....	5
<b>1.3</b>	<b>Zeitreise durch die Psychologie</b> .....	6
1.3.1	Wurzeln der Psychologie .....	7
1.3.2	Beginn der wissenschaftlichen Psychologie: Von Wundt bis in die Gegenwart .....	8
<b>1.4</b>	<b>Psychologie in der Praxis</b> .....	11
<b>1.5</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	12
<b>1.6</b>	<b>Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen</b> .....	13

---

## 1.1 Willkommen, entdecke die Geheimnisse deiner Psyche!

Willkommen zu einem faszinierenden Abenteuer in die Tiefen deiner Psyche! Die Welt der Psychologie öffnet die Türen zu den verborgenen Ecken deiner Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen. In diesem Kapitel gehen wir gemeinsam auf eine Reise, um die Grundlagen der Psychologie zu erkunden und zu verstehen, wie unser Verstand funktioniert.



Die Psychologie ist die Wissenschaft der menschlichen Psyche, ein faszinierendes Universum voller Rätsel, Entdeckungen und Erklärungen für das, was uns als Individuen einzigartig macht. Von unseren Träumen bis zu unseren Ängsten, von den kleinen alltäglichen Entscheidungen bis zu den tiefgreifenden Lebensveränderungen – die Psychologie hilft uns, die Hintergründe unserer Handlungen zu enträtseln und uns selbst besser zu verstehen.

In den kommenden Seiten werden wir uns mit den Grundlagen vertraut machen, die die Grundpfeiler der Psychologie bilden. Wir werden uns mit Begriffen wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Emotionen und sozialen Interaktionen beschäftigen. Doch mehr als nur ein trockener Überblick über Begriffe und Theorien, möchte dieses Buch dich dazu inspirieren, deine eigene Gedankenwelt zu erkunden und tiefer in das Abenteuer der Selbstentdeckung einzutauchen.

Die Psychologie ist nicht nur eine Wissenschaft, sondern auch ein Werkzeug, das dir helfen kann, die Herausforderungen des Lebens besser zu verstehen und zu meistern. Also schnall dich an, öffne deinen Verstand und lass uns gemeinsam aufbrechen, um die Geheimnisse der Psychologie zu enthüllen – denn das größte Abenteuer wartet in deinem eigenen Inneren!



### Lernziele:

- **Grundlegende Begriffe der Psychologie verstehen**
- **Die Vielfalt der psychologischen Perspektiven kennenlernen**
- **Die Geschichte der Psychologie als Wissenschaft nachvollziehen**
- **Die Relevanz und Anwendung psychologischen Wissens im Alltag erkennen**

---

## 1.2 Psychologie entdecken – eine Reise in die Welt des Denkens und Fühlens

Um unsere Entdeckungsreise in die spannende Welt der Psychologie starten zu können, müssen wir uns zuerst die Frage stellen, was Psychologie überhaupt ist, womit sie sich beschäftigt und welche Ziele sie verfolgt.

### 1.2.1 Was ist Psychologie überhaupt?

Psychologie hat unmittelbaren Bezug zu und Einfluss auf unseren Alltag. So liefert uns die psychologische Forschung eine breite Vielfalt an Informationen und Erkenntnissen zu einer ebenso großen Vielfalt an Lebensbereichen wie unserer körperlichen und psychischen Gesundheit, unserem Arbeitsleben, unseren sozialen Beziehungen, dem Erfolg in der Schule oder unserer Berufswahl, um nur einige wenige zu nennen (Myers, 2015).

Man kann Psychologie grob betrachtet als Lehre vom Erleben und Verhalten des Menschen beschreiben. Dabei stellt sich psychologische Forschung die Frage, wie man menschliches Fühlen, Denken und Handeln untersuchen, verstehen und vorhersagen kann (Fetchenhauer, 2018).



#### Merke!

**Psychologie** – „Wissenschaft zur Beschreibung, Erklärung und Vorhersage des Erlebens und Verhaltens des Menschen, deren Entwicklung in der Lebensspanne und deren inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen.“ (Sokolowski, 2013, 32)

### 1.3.1 Ziele der Psychologie

Psychologie hat zum Ziel, das menschliche Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu beeinflussen (Dörfler, Roos, Gerrig & Zimbardo, 2018; Schmithüsen, 2015).

Am Beginn der Wissenschaft steht die **Beschreibung**. Die erste Aufgabe besteht also darin, Verhalten möglichst genau zu beobachten und zu beschreiben. So erheben Psychologinnen und Psychologen, wie sich Menschen verhalten und unter welchen Bedingungen dieses Verhalten auftritt. Häufig werden zur Erhebung des Verhaltens Beobachtungen, Befragungen, Experimente oder Tests verwendet (Maderthaner, 2015). Besonders wichtig ist dabei, dass das Verhalten objektiv erhoben und beschrieben wird, also so, wie das Verhalten tatsächlich ist und nicht so, wie es den einzelnen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erscheint oder wie sie es gerne hätten (Dörfler et al., 2018; Schmithüsen, 2015).

Während Beschreibungen ganz neutral die wahrgenommenen Verhaltensweisen darlegen sollen, geht es im Folgeschritt um die **Erklärung** des beobachteten Verhaltens – warum verhalten sich Menschen in gewissen Situationen in der gleichen Art und Weise? Meist geht es darum, Muster oder Regeln im Verhalten zu finden, die sich bei vielen Menschen genauso wiederfinden. Als Ergebnis einer möglichen Erklärung formulieren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler oft Gesetze, oder deren Zusammenfassungen, sogenannte Theorien. Auf Basis dieser Gesetze und Theorien konnten bereits vielfältige Maßnahmen zur Veränderung problematischen Verhaltens und Verbesserung der Lebensqualität abgeleitet werden (Dörfler et al., 2018; Maderthaner, 2015).

---

Die Formulierung von Gesetzen und Theorien hilft auch beim **Vorhersagen** von zukünftigem Verhalten. So können häufig mit einer richtigen Erklärung, warum sich Menschen in einer definierten Situation in einer bestimmten Weise verhalten, auch zutreffende Prognosen über zukünftiges Verhalten in gleichen oder ähnlichen Situationen getroffen werden (Maderthaler, 2015).

Um Menschen dabei zu helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern – z.B. im Falle von psychischen Erkrankungen oder bei der Förderung ihrer Gesundheit wie im Rahmen der Raucherentwöhnung – ist es wesentlich, das Verhalten von Menschen verändern und beeinflussen zu können. **Verändern** bedeutet in diesem Zusammenhang allgemein formuliert, Verhalten auftreten zu lassen, zu verstärken, zu verringern oder zu beenden. Das vorher im Rahmen der Beschreibung und Erklärung gesammelte Wissen kann also dazu genutzt werden, Einfluss auf das Verhalten zu nehmen und damit die Lebensqualität von Menschen zu verbessern.

### 2.3.1 Psychologische Blickwinkel

Die Psychologie ist eine Wissenschaft, an der vielfältige wissenschaftliche Bereiche beteiligt sind. Man kann sie nicht einzig den Geisteswissenschaften, Sozialwissenschaften oder Naturwissenschaften zuordnen (Sokolowski, 2013). Vielmehr gibt es in der Psychologie mehrere Sichtweisen, die verschiedene Blickwinkel auf das Verhalten, die Denkprozesse und die menschliche Psyche bieten. Psychologinnen und Psychologen, die der gleichen Perspektive bzw. Betrachtungsweise folgen, sind so etwas wie ein Team von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern in der Psychologie, die ähnliche Ideen darüber haben, wie der menschliche Verstand funktioniert. Sie greifen jedoch unterschiedliche Forschungsfragen auf, verwenden unterschiedliche wissenschaftliche Untersuchungsmethoden und legen den Ergebnissen ihrer Untersuchungen ebenso unterschiedliche Erklärungen zu Grunde (Maderthaler, 2021). Stelle dir diese Teams an Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern einer Denkrichtung wie verschiedene Gruppen von Detektiven vor, die unterschiedliche Methoden verwenden, um die Rätsel des menschlichen Verhaltens zu lösen. Hier sind einige der wichtigsten psychologischen Sichtweisen bzw. „Detektiv-Gruppen“ (Maderthaler, 2021; Dörfler et al., 2018; Myers, 2015):

- **Biologische Perspektive:**

Hier dreht sich alles um die Frage, wie unser Gehirn, unser Körper und unsere Gene beeinflussen, wer wir sind und wie wir uns verhalten.

- **Behavioristische Perspektive:**

Hier konzentriert man sich auf beobachtbares Verhalten und darauf, wie es durch Belohnungen, Bestrafungen und Lernprozesse geformt wird.

- **Kognitive Perspektive:**

Diese Betrachtungsweise interessiert sich dafür, wie Menschen Informationen im Kopf aufnehmen, speichern und verarbeiten. Forschungsfragen drehen sich hier um Wahrnehmung, Lernen, Denken, Problemlösen, Gefühle, Aufmerksamkeit und Motivation.



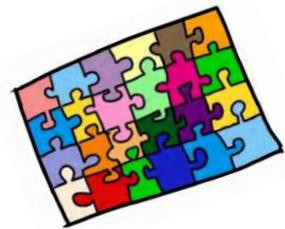
- **Evolutionäre Perspektive:**

Hier wird die Psyche als Ergebnis der evolutionsgeschichtlichen Entwicklung des Menschen betrachtet. Forscherinnen und Forscher untersuchen also, wie die Geschichte der Welt und die Entwicklung der Menschheit die Psyche beeinflusst hat. Sie blicken in die Vergangenheit, um zu verstehen, warum wir so sind, wie wir sind.

- **Kulturvergleichende Perspektive:**

Bei dieser Betrachtungsweise beschäftigen sich Forscherinnen und Forscher mit den Einflüssen anderer Kulturen auf das Erleben und Verhalten des Menschen.

Wichtig ist zu betonen, dass die Teams der unterschiedlichen Betrachtungsweisen nicht gegeneinander arbeiten, sondern verschiedene Blickwinkel einsetzen, um das große Gesamtbild der menschlichen Psyche zu untersuchen. Du kannst es mit einem Puzzle vergleichen, bei dem jedes Stück hilft, das Gesamte zu erkennen und zu verstehen.



Nun haben wir uns angesehen, was man unter Psychologie versteht, welche Ziele sie verfolgt und aus welchen unterschiedlichen Blickwinkeln man Psychologie betrachten kann. Im Folgenden gehen wir der Frage nach, wie die Psychologie zu dem geworden ist, was sie heute ist – eine spannende Geschichte erwartet dich!!

- **Prüfe dein Wissen**

- Wie würdest du deinem Freund oder deiner Freundin Psychologie in einem Satz erklären?
- Wie lauten die vier Hauptziele der Psychologie? Versuche, sie in der richtigen Reihenfolge zu nennen!
- Die Perspektive auf die Psychologie, bei der untersucht wird, wie Gene und Gehirn unser Verhalten beeinflussen, nennt man...

### 1.3 Zeitreise durch die Psychologie

Nun bereite dich vor auf eine Zeitreise durch die Geschichte der Psychologie, wo wir die Meilensteine von den philosophischen Anfängen bis zu den innovativen Durchbrüchen der Gegenwart durchstreifen. Lass uns gemeinsam die

---

Vergangenheit erkunden und dabei die Grundlagen unserer heutigen psychologischen Erkenntnisse aufdecken!

### 1.3.1 Wurzeln der Psychologie

#### - 2000 bis 500 v. Chr.

Blickt man weit zurück in die Vergangenheit, um 2000 bis 500 Jahre vor Christus, so wurden Fragen rund um die Seele und Psychologie im Rahmen von Mythologie und Religion behandelt.



#### - 500 – 200 v. Chr.

Erst später, von ca. 500 bis 200 Jahre vor Christus, passierte ein Übergang vom magischen zum philosophischen und wissenschaftlichen Denken. Nun wurde Psychologie nicht mehr in der Religion, sondern in der Philosophie und den frühen Naturwissenschaften, wie der Medizin behandelt (Schmithüsen, 2015). Wie funktioniert der Geist? Worin liegen die Ursachen psychischer Erkrankungen? Über diese und weitere Fragen haben sich griechische Philosophen wie beispielsweise **Platon** (427-347 v. Chr.) und **Aristoteles** (384-322 v. Chr.) den Kopf zerbrochen. Deren Arbeiten stellen die Wurzeln unserer heutigen, westlichen Psychologie dar (Dörfler et al., 2018). Platon und Aristoteles waren es auch, die völlig gegensätzliche Auffassungen im Rahmen der Anlage-Umwelt-Debatte hatten.

### Anlage-Umwelt-Debatte

Schon seit jeher steht die Frage im Zentrum, ob und wie stark das Verhalten durch seine biologischen Anlagen, also Gene oder durch seine Umwelt beeinflusst wird. Sind Aspekte wie Persönlichkeitsmerkmale oder Intelligenz angeboren oder wurden sie durch spätere Umwelteinflüsse und Prägung erworben (Maderthaner, 2015)?

Mit dieser Frage haben sich bereits die genannten Philosophen der Antike beschäftigt. So gingen **Platon** und später auch **Descartes** davon aus, dass Faktoren, die die Entwicklung des Menschen bestimmen, bereits angeboren sind – diese Meinung nennt sich Nativismus. Doch dieser Meinung waren nicht alle – in der Antike vertraten **Aristoteles** und später im 17. Jahrhundert John **Locke** die Auffassung, dass das neugeborene Kind eine leere Tafel ist, die erst durch die Erfahrungen des Kindes beschrieben wird. Die Grundannahme ist hier also, dass die alleine die Erfahrungen die Entwicklung des Menschen bestimmen.

Beide Denkrichtungen, Nativismus und Empirismus, konnten Belege für ihre Annahme sammeln. Schlussendlich erkannte man aber, dass keine der beiden Annahme zur Gänze richtig und keine völlig falsch ist, sondern dass sowohl die Erbanlagen, als auch unsere Erfahrungen den Menschen formen (Schmithüsen, 2015).



#### Merke!

**Nativismus** – Annahme, dass dem Menschen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, Begabungen oder Fähigkeiten bereits angeboren sind und durch die Erbanlagen bestimmt werden.

---

**Empirismus** – Annahme, dass Neugeborene als „leere Tafel“ auf die Welt kommen und die Entwicklung des Menschen samt Persönlichkeitsmerkmalen und Fähigkeiten alleine durch Erfahrungen geprägt wird.

- **200 v. Chr. – 1600 n. Chr.**

In dieser Zeitepoche konnte wieder ein Rückschritt zur Religion verzeichnet werden, indem psychologische Fragestellungen durch religiöse Auffassungen und Gottes Gesetz erklärt wurden.

- **1600 – 1900 n. Chr.**

Zu dieser Zeit stand die **Aufklärung** im Mittelpunkt. Die Vertreterinnen und Vertreter dieser Denkrichtung vertraten die Meinung, dass nicht die Religion, sondern Vernunft und Verstand die Grundlagen für menschliches Handeln sein müssen. Auch psychologische Fragestellungen wurden nun wieder mit wissenschaftlich untersucht. Dennoch gab es noch kein eigenes Fachgebiet der Psychologie, diese war in die Bereiche Medizin und Metaphysik, der damaligen Bezeichnung der Philosophie, integriert (Schmithüsen, 2015).

### 1.3.2 Beginn der wissenschaftlichen Psychologie: Von Wundt bis in die Gegenwart

- **Ende des 19. Jahrhunderts**



Abb. 1: Wilhelm Wundt

Diese Zeitepoche gilt als Gründungsphase der Psychologie. Markant ist dabei das Jahr 1875, als der Physiologie Wilhelm **Wundt** (1832-1920) den ersten für Psychologie an der Universität Leipzig erhielt (Schmithüsen, 2015). Dies war immerhin die Anerkennung der Psychologie als eigenständige Disziplin! Als „Geburtsstunde der wissenschaftlichen Psychologie“ wird oftmals auch die Gründung des ersten psychologischen Labors durch Wilhelm Wundt in Leipzig im Jahr 1879 verzeichnet. Hier führte Wundt zusammen mit seinen Studenten spannende Experimente durch, in denen sie versuchten, die seelischen Prozesse, wie Empfindungen und Wahrnehmung, zu erfassen (Myers, 2015).

Bald entwickelten sich innerhalb dieser neuen Disziplin der Psychologie eigene Annahmen zur Funktion der Psyche, sogenannte Denkschulen (Myers, 2015). So arbeitete Sigmund **Freud** (1856-1939) parallel zu Wilhelm Wundt an eigenen Theorien zur Erklärung menschlichen Erlebens und Verhaltens (Schmithüsen, 2015). Seine Annahmen leitete er aus seiner Arbeit mit psychisch kranken Patientinnen und Patienten ab (Dörfler et al., 2018). Sigmund Freud war ein Detektiv der Psyche. Er hat die **Psychoanalyse** begründet, eine Art, das Unterbewusste zu erforschen. Freud dachte, unsere Träume, Witze und Irrtümer könnten uns Geheimnisse über uns selbst verraten. Auch Kindheitserinnerungen spielten bei ihm eine wesentliche Rolle für das Verhalten. Er ging auch davon aus, dass unser Unterbewusstsein uns manchmal Dinge tun lässt, ohne dass wir es merken.

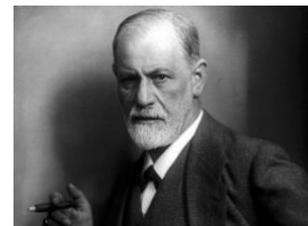


Abb. 2: Sigmund Freud

- **1900 – 1960**

---

In dieser Zeitepoche konnte sich die Psychologie immer mehr als eigenständige Wissenschaft behaupten. Es gab nun an immer mehr Universitäten Lehrstühle für Psychologie und damit auch mehr Wissenschaftler, die sich über Fragen zum Erleben und Verhalten des Menschen Gedanken machten und Erklärungen suchten (Schmithüsen, 2015).

Bisher wurde die Psyche wie z.B. von Wundt und Freud, aber auch anderen, durch **Introspektion** untersucht. Die Introspektion ist wie eine Art mentales Selfie. Es bedeutet, in sich selbst hineinzuschauen und darüber nachzudenken, was in unserem Kopf passiert. Stell dir vor, du nimmst dir einen Moment, um zu überlegen, wie du dich fühlst, warum du etwas tust oder was in deinem Kopf vorgeht, wenn du eine Entscheidung triffst. Es ist, als ob du dir selbst Fragen stellst und versuchst zu verstehen, was in deinem inneren Denkraum vor sich geht. Es ist wie ein persönliches Nachdenken über deine Gedanken und Gefühle.

Im Jahr 1920 tauchten zwei beeindruckende amerikanische Psychologen auf: Zuerst John B. **Watson** (1878-1958) und später Burrhus F. **Skinner** (1904-1990). Sie sagten "Auf Wiedersehen" zur Introspektion und gaben der Psychologie eine Frischekur, indem sie sie als "wissenschaftliche Untersuchung des beobachtbaren Verhaltens" definierten. Für sie war Wissenschaft vor allem Beobachtung. Man kann schließlich keine Gefühle oder Gedanken sehen, aber das Verhalten von Menschen und ihre Reaktionen auf verschiedene Situationen sind sichtbar und können dokumentiert werden. Viele stimmten ihnen zu, und so wurde der **Behaviorismus** bis in die 1960er Jahre einer der wichtigsten Strömungen in der Psychologie (Myers, 2015).



#### Merke!

**Behaviorismus** – Denkrichtung der Psychologie, die der Annahme folgt, dass bestimmte Reize aus der Umgebung bestimmte Verhaltensweisen und Reaktionen hervorrufen (Myers, 2015).

#### - Ab 1960

Später gab es zwei Crews in den 1960ern, die nicht ganz einverstanden waren mit der gängigen Definition von Psychologie. Die erste Crew, die sogenannten **Humanisten** mit Carl Rogers (1902 – 1987) und Abraham **Maslow** (1908 – 1970) an der Spitze, fand sowohl Freuds Ideen als auch den Behaviorismus zu mechanisch. Für sie war das nicht menschenfreundlich genug! Aus Sicht der humanistischen Psychologen hat das Bedürfnis eines Menschen, geliebt und akzeptiert zu werden, viel größere Bedeutung (Dörfler et al., 2018; Myers, 2015).

In den 1960ern war eine weitere Gruppe von Psychologen nicht mit den Vorstellungen des Behaviorismus und der Psychoanalyse einverstanden - das Ganze nannte man die **kognitive Wende**, weil sich hier alles darum dreht, wie wir denken oder Entscheidungen treffen. Das hat die Psychologie zurück zu ihrem Ursprung geführt, nämlich dem Interesse an den Gedankenprozessen. Diese Crew der kognitiven Psychologinnen und Psychologen erforscht vor allem, wie unser Gehirn Infos aufnimmt, speichert und wieder abrufen. Sie untersucht Funktionen wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache, das Lösen von Problemen und Entscheidungen (Dörfler et al., 2018; Myers, 2015).

In dieser aufregenden Reise durch die Geschichte der Psychologie haben wir gesehen, wie neugierige Köpfe und mutige Denker das Rätsel unseres eigenen Denkens entwirrt haben. Von den philosophischen Anfängen über die aufschlussreichen Erkenntnisse Freuds bis zu den rebellischen

---

1960ern, die eine Denkrevolution auslösten, haben wir einen Blick auf die vielfältigen Strömungen geworfen, die die Psychologie geprägt haben.

Diese Geschichte lehrt uns, dass unser Verständnis der menschlichen Psyche genauso dynamisch ist wie wir selbst.

- **Prüfe dein Wissen**

- Welche Denkschule vertrat Sigmund Freud?
- Was verbindest du mit dem Namen Wilhelm Wundt?
- Welche Grundidee verfolgt die Denkrichtung des Behaviorismus?

---

## 1.4 Psychologie in der Praxis

### Kann Dir Psychologie bei der Berufsauswahl helfen?

Psychologie kann eine wesentliche Rolle bei deiner Berufsauswahl spielen! Die Anwendung von psychologischen Prinzipien kann dazu beitragen, besser zu verstehen, welche beruflichen Tätigkeiten und Umgebungen gut zu deiner Persönlichkeit, deinen Fähigkeiten und deinen Interessen passen (Gerrig & Zimbardo, 2008). Hier sind einige psychologische Überlegungen, die bei der Berufswahl hilfreich sein können:

1. **Selbstkenntnis:** Eine grundlegende psychologische Überlegung ist die Selbstkenntnis. Verstehen, wer du bist, welche Werte du hast, welche Interessen und Fähigkeiten du besitzt, kann dir dabei helfen, Berufe zu identifizieren, die zu dir passen.

2. **Interessentests:** Psychologische Instrumente wie Interessen- und Persönlichkeitstests können dir helfen, deine Präferenzen und Persönlichkeitsmerkmale zu identifizieren. Diese Tests können als Leitfaden dienen, um Berufe zu finden, die zu deinen Neigungen passen.

3. **Stärken und Schwächen:** Die Kenntnis deiner Stärken und Schwächen kann dir helfen, realistische berufliche Ziele zu setzen. Psychologische Ansätze können dabei helfen, sich auf die Entwicklung deiner Stärken zu konzentrieren.

4. **Arbeitsumgebung und Kultur:** Psychologische Forschung hat gezeigt, dass die Passung zwischen einer Person und ihrer Arbeitsumgebung entscheidend für Zufriedenheit und Erfolg im Beruf ist. Psychologie kann dir dabei helfen, herauszufinden, welche Arbeitskultur, Teamdynamik und Umgebung am besten zu deiner Persönlichkeit passen.

5. **Langfristige Ziele:** Psychologische Prinzipien können auch bei der langfristigen Zielsetzung und Karriereplanung hilfreich sein. Die Theorie der Selbstregulierung kann dabei unterstützen, realistische Ziele zu setzen und Strategien zur Zielerreichung zu entwickeln.

6. **Beratung und Coaching:** Eine Psychologin oder ein Psychologe kann individuelle Beratung bieten, die auf psychologischen Prinzipien basiert. Sie können dir helfen, deine Gedanken zu ordnen, mögliche Blockaden zu identifizieren und dich bei der Entwicklung einer klaren beruflichen Vision unterstützen.

Wichtig ist, zu bedenken, dass die Berufswahl oft ein fortlaufender Prozess ist. Es ist normal, dass sich Interessen, Fähigkeiten und Prioritäten im Laufe der Zeit ändern. Die Anwendung psychologischer Prinzipien und Techniken kann jedoch dazu beitragen, eine fundierte Entscheidung zu treffen und einen erfüllenden Beruf zu finden.

---

## 1.5 Zusammenfassung

Unsere Reise in die Welt der Psychologie hat nun begonnen – eine Reise an einen Ort, an dem wir versuchen, die Rätsel unserer Psyche zu entschlüsseln! In diesem Kapitel haben wir die Grundlagen der Psychologie erkundet und einen Blick auf ihre faszinierende Geschichte geworfen.

Wir haben uns die verschiedenen "Detektivteams" der Psychologie angesehen – unterschiedliche Perspektiven, die versuchen, das Verhalten des Menschen in all seinen Facetten zu verstehen.

Außerdem haben wir eine Zeitreise unternommen und die Entwicklung der Psychologie von den Anfängen bis zu den neuesten Erkenntnissen verfolgt. Von den ersten philosophischen Überlegungen zur menschlichen Psyche bis zu den anspruchsvollen Experimenten in modernen Laboren.

Wir betreten nun im Folgenden die vielfältigen und aufregenden Pfade in der Psychologie und damit die faszinierende Welt deiner Gedanken und Gefühle!

## 1.6 Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen

### ● Quiz

(Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1:** Was ist kein Hauptziel der Psychologie?

- a) Vorhersagen
- b) Erklären
- c) Verurteilen
- d) Ablehnen

**Frage 2:** Was wird vielfach als Geburtsstunde der Psychologie als Wissenschaft angesehen?

- a) Begründung der Psychoanalyse durch Freud
- b) Gründung des ersten psychologischen Labors durch Wilhelm Wundt 1879 in Leipzig
- c) Die erste Frau, der ein Dokortitel in Psychologie verliehen wurde
- d) Die ersten Tierexperimente in der Psychologie

**Frage 3:** Was versteht man unter „Anlage-Umwelt-Debatte“?

- a) Die Frage, ob das, was uns als Menschen auszeichnet und wie wir uns entwickeln durch unsere genetische Anlage oder durch unsere Umwelt bestimmt wird.
- b) Eine Form der psychologischen Diskussionstherapie
- c) Eine Methode der Psychologie, mit der Menschen von umweltgerechtem Verhalten überzeugt werden können
- d) Eine Expertendiskussion unter Psychologinnen zu aktuellen Themen der Psychologie

**Frage 4:** „Menschliches Verhalten ist erlernt und lässt sich durch Reiz-Reaktions-Ketten erklären.“ Welcher Denkrichtung ist diese Aussage zuzuschreiben?

- a) Psychoanalyse
- b) Behaviorismus
- c) Humanismus
- d) Kognitive Neurowissenschaften

Auflösung: 1a+b, 2b, 3a, 4b

### Literaturverzeichnis

Dörfler, T., Roos, J., Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2018). *Psychologie* (21. Aufl.). München: Pearson.

Fetchenhauer, D. (2018). *Psychologie*. (2. Auflage). München: Verlag Franz Vahlen.

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

Maderthaner, R. (2021). *Psychologie* (Vol. 2772). Wien: facultas.

Myers, D. G. (2015). *Psychologie*. (3. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

---

Schmithüsen, F. (Hrsg). (2015). *Lernskript Psychologie: Die Grundlagenfächer kompakt*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Sokolowski, K. (2013). *Allgemeine Psychologie für Studium und Beruf*. München: Pearson.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wilhelm Wundt im Jahr 1908. URL:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm\\_Wundt#/media/Datei:Wilhelm\\_Wundt.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Wundt#/media/Datei:Wilhelm_Wundt.jpg) (13.02.2024)

Abbildung 2: Sigmund Freud. URL:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Sigmund\\_Freud#/media/Datei:Sigmund\\_Freud,\\_by\\_Max\\_Halberstadt\\_\(cropped\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud#/media/Datei:Sigmund_Freud,_by_Max_Halberstadt_(cropped).jpg) (13.02.2024)

## Glossar

**Behaviorismus:** Denkrichtung der Psychologie, die der Annahme folgt, dass bestimmte Reize aus der Umgebung bestimmte Verhaltensweisen und Reaktionen hervorrufen

**Nativismus:** Annahme, dass dem Menschen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, Begabungen oder Fähigkeiten bereits angeboren sind und durch die Erbanlagen bestimmt werden

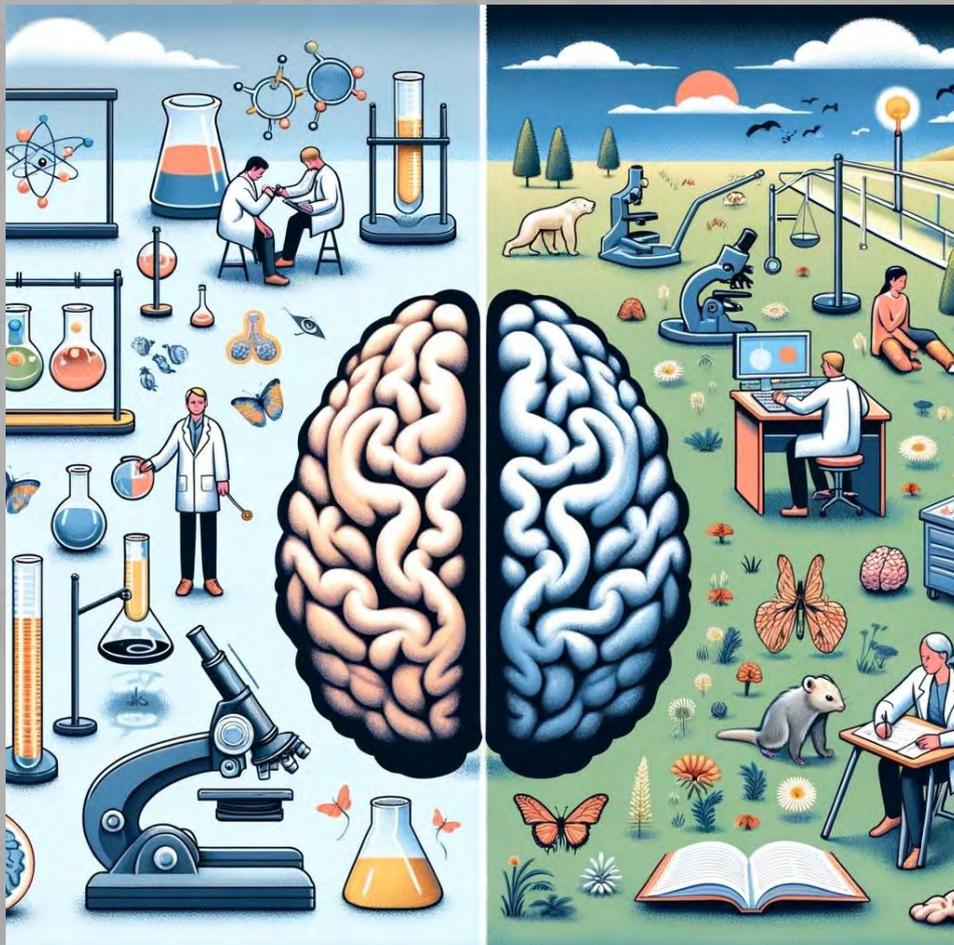
**Empirismus:** Annahme, dass Neugeborene als „leere Tafel“ auf die Welt kommen und die Entwicklung des Menschen samt Persönlichkeitsmerkmalen und Fähigkeiten alleine durch Erfahrungen geprägt wird

**Psychologie:** Wissenschaft zur Beschreibung, Erklärung und Vorhersage des Erlebens und Verhaltens des Menschen, deren Entwicklung in der Lebensspanne und deren inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen

# Kapitel 2

## Forschungsmethoden in der Psychologie: Experimente & Beobachtungen

Manuel Schullitsch



# Inhaltsverzeichnis

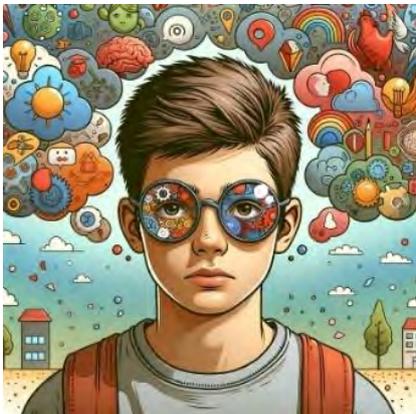
<b>2.1</b>	<b>Willkommen in der Welt der Forschungsmethoden</b>	<b>3</b>
<b>2.2</b>	<b>Die unsichtbare Brille der Psychologie</b> .....	<b>4</b>
2.2.1	Experimente: Kontrollierte Entdeckungen.....	4
2.2.2	Beobachtungen: Das unbemerkte Auge .....	4
2.2.3	Warum du deine eigene „unsichtbare Brille“ besitzen solltest .....	5
<b>2.3</b>	<b>Experimente - Das Labor der Psychologie</b> .....	<b>6</b>
2.3.1	Planung eines Experiments .....	6
2.3.2	Experimente erfolgreich durchführen: Schlüsselfaktoren.....	7
2.3.3	Alltagsbezug: Deine eigenen Experimente: Das Labor .....	10
<b>2.4</b>	<b>Beobachtungen - Das unsichtbare Auge</b> .....	<b>11</b>
2.4.1	Planung sowie Durchführung einer Beobachtung .....	13
2.4.2	Fallbeispiel: Jane Goodalls Schimpansen Forschung - .....	14
2.4.3	Alltagsbezug: Deine eigene Beobachtung: Das unsichtbare Auge.....	14
<b>2.5</b>	<b>Ethik in der Forschung – Ein Kompass für Forscher:innen</b> .....	<b>15</b>
<b>2.6</b>	<b>Vergleich - Experimente vs. Beobachtungen</b> .....	<b>17</b>
2.6.1	Experimente: Die kontrollierte Umgebung.....	17
2.6.2	Beobachtungen: Das Verständnis des natürlichen Verhaltens.....	18
2.6.3	Gegenüberstellung und Anwendungsbereiche .....	18
2.6.4	Zusammenfassung und Anwendung im Alltag .....	18
	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>19</b>
	<b>Anhang - Quiz-Auflösung, Glossar, Referenzen, Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>19</b>

## 2.1 Willkommen in der Welt der Forschungsmethoden

Hallo liebe Forscherin und Forscher!

Stell dir vor, du besitzt eine spezielle Brille. Wenn du sie aufsetzt, siehst du nicht nur die Welt um dich herum, sondern auch die unsichtbaren Gedanken, Gefühle und Motivationen der Menschen. An einem typischen Schultag beobachtest du vermutlich einige Schüler:innen, die im Unterricht aufmerksam sind, andere, die träumen, einige, die ständig auf ihr Handy schauen, und wieder andere, die immer einen Witz auf Lager haben. Du könntest mithilfe dieser Brille verstehen, warum sich deine Mitschüler:innen unterschiedlich verhalten, ob der Grund ihre Persönlichkeiten, ihre Erziehung, oder vielleicht der Einfluss ihrer Freund:innen ist.

Diese Brille gibt es in der realen Welt nicht, aber Psychologen nutzen etwas Ähnliches: Forschungsmethoden. Forschungsmethoden in der Psychologie sind wie Werkzeuge in einer Werkzeugkiste. Jedes Werkzeug hat einen bestimmten Zweck, und wenn man weiß, wie man es



richtig einsetzt, kann man damit beeindruckende Dinge herausfinden. Forschungsmethoden helfen Psycholog:innen, menschliches Verhalten zu verstehen und zu erklären – sie sind ihre unsichtbaren Brillen.

Zwei der wichtigsten Werkzeuge stellen das Experiment und die Beobachtung dar.

Bei der Verwendung dieser Tools ist es entscheidend, ethische Standards einzuhalten, um die Privatsphäre und Würde der Teilnehmer:innen zu respektieren und sie nicht bloßzustellen. Jede Beobachtung und Analyse muss verantwortungsvoll und mit größter Sorgfalt durchgeführt werden.

Abb. 2: Die unsichtbare Brille

Willst du mehr über dieses spannende Thema wissen, dann bleib dran und tauche mit uns in dieses faszinierende Kapitel ein!



### Lernziele:

**-Grundkenntnisse über Forschungsmethoden erlangen:** Erlernen der Grundlagen der Kernforschungsmethoden in der Psychologie, also der Basics von Experimenten und Beobachtungsstudien, sowie das Planen und Verstehen ihrer Anwendung zur Erforschung menschlichen Verhaltens und Denkens.

**-Bewusstsein für ethische Überlegungen:** Entwickeln eines grundlegenden Bewusstseins für die ethischen Aspekte in der psychologischen Forschung, insbesondere im Hinblick auf die Behandlung von Versuchspersonen und die Auswirkungen von Experimenten.

**-Bekannte Fallstudien kennenlernen:** Kennenlernen und Verstehen einiger bekannter psychologischer Fallstudien im Kontext der Forschungsmethoden und Ethik. Dies beinhaltet ein grundlegendes Verständnis dessen, was in diesen Studien entdeckt wurde.

## 2.2 Die unsichtbare Brille der Psychologie

### Eine Einführung in die Forschungsmethoden in der Psychologie

In diesem Abschnitt geben wir dir einen ersten kurzen Einblick in die beiden Haupttools der psychologischen Forschung – dem Experiment und der Beobachtung – und erklären dir, warum es so wichtig ist, sie zu verstehen. In den nächsten Abschnitten dieses Kapitels werden wir nicht nur diese beiden Werkzeuge genauer unter die Lupe nehmen, sondern auch über die Grundlagen hinausgehen, die Methoden vergleichen und spannende Forschungsbeispiele analysieren. So erkennst du, wie Psycholog:innen diese Techniken nutzen, um tiefere Einblicke in menschliches Verhalten zu gewinnen – Einblicke, die auch für dein eigenes Leben aufschlussreich sein können.

#### 2.2.1 Experimente: Kontrollierte Entdeckungen

Stell dir vor, du willst herausfinden, ob Schlafmangel die Gedächtnisleistung beeinflusst. Du könntest ein Experiment durchführen, indem du einige Schüler:innen bittest, später ins Bett zu gehen und dann ihre Gedächtnisleistung am nächsten Tag im Vergleich zu gut ausgeruhten Schüler:innen testest. Reiß und Sarris (2012) beschreiben Experimente als eine der Hauptforschungsmethoden in der Psychologie, bei denen Forscher:innen absichtlich einen Aspekt (**unabhängige Variable**) verändern und beobachten, wie sich das auf ein anderes Verhalten oder Gefühl (**abhängige Variable**) auswirkt. In unserem Beispiel wäre der Schlafmangel die unabhängige und die Gedächtnisleistung die abhängige Variable. Ein interessantes Experiment, findest du nicht auch?

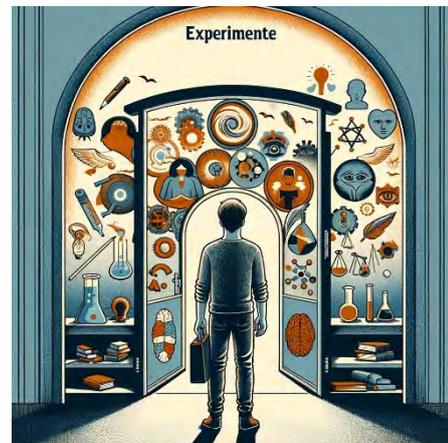


Abb. 3: Eingang eines metaphorischen Labors

#### 2.2.2 Beobachtungen: Das unbemerkte Auge



Abb. 4: Die unsichtbare Beobachter

Neben Experimenten ist die Beobachtung ein weiteres Schlüsselwerkzeug in der Psychologie. Hier beobachten Psycholog:innen das Verhalten in einer **natürlichen Umgebung**, ohne etwas zu verändern (Bortz & Döring, 2006). Ein Beispiel dafür ist, wenn du und deine Schulkameraden bei einem Fußballturnier spielt. Stelle dir vor, ihr gewinnt das Spiel und die Fans jubeln begeistert. Verliert ihr jedoch, ändert sich die Stimmung der Zuschauenden merklich. Psycholog:innen können solche Momente nutzen, um die Dynamiken von Gruppenemotionen zu studieren. Diese Methode liefert tiefe Einblicke in das menschliche Verhalten unter dem Einfluss von Sieg und Niederlage und zeigt, wie stark unsere Emotionen von den Reaktionen anderer beeinflusst werden

können. Wie würdest du reagieren, wenn du als Fan bei einem Fußballspiel zusiehst und deine Mannschaft verliert? Hast du das jemals beobachtet?

### 2.2.3 Warum du deine eigene „unsichtbare Brille“ besitzen solltest

In unserer Welt, die voll mit Nachrichten, Social Media und Werbung ist, brauchen wir eine Art spezielle Brille, um durchzublicken. Diese unsichtbare Brille ist im Grunde nichts anderes als die Fähigkeit, kritisch zu denken und zu erkennen, was wahr ist und was nicht.

In der psychologischen Forschung ist diese Brille wie ein nützliches Tool, das dabei hilft, objektive Tatsachen von reinen Meinungen zu unterscheiden. **Objektivität** in diesem Kontext bedeutet, dass

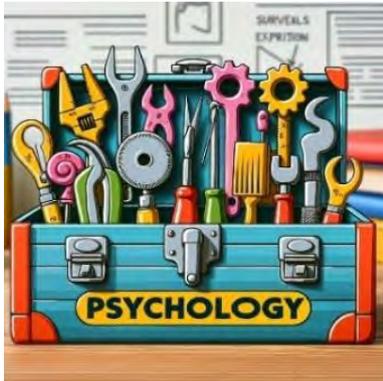


Abb. 5: Der Werkzeugkasten zur Objektivität

etwas auf Fakten und nachweisbaren Daten basiert, frei von persönlichen Gefühlen oder Vorurteilen (Bortz & Döring, 2006). **Subjektivität** hingegen bezieht sich auf Meinungen und Interpretationen, die von persönlichen Gefühlen, Geschmäckern oder Erfahrungen einer Person beeinflusst sind. Heinze (1996) betont, dass Subjektivität immer zu Schlussfolgerungen führt, die zu den eigenen Meinungen passen. Das Hauptziel wissenschaftlicher Methoden ist es, Erkenntnisse mit einer möglichst hohen Objektivität zu gewinnen. Objektive Schlussfolgerungen sind solche, die frei von den Gefühlen, der subjektiven Beurteilungsverzerrung und den persönlichen Vorurteilen der Forschenden sind (Bortz & Döring, 2006).

Weiters ist es wichtig zu berücksichtigen, dass **Ethik in der psychologischen Forschung** eine zentrale Rolle spielt. Ethik ist wie ein Kompass für unser Verhalten, der uns hilft zu entscheiden, was richtig und was falsch ist, basierend darauf, wie unsere Handlungen andere Menschen und die Welt um uns herum beeinflussen. Psycholog:innen müssen sicherstellen, dass ihre Studien moralisch vertretbar sind und niemandem schaden. Sie sind verpflichtet, die Privatsphäre und die Rechte der Teilnehmenden zu respektieren und in ihrer Arbeit transparent zu sein. Dies ist besonders wichtig, da psychologische Forschungen oft sensible Themen behandeln. Ein ethischer Ansatz gewährleistet, dass die Forschung das Wohl der Teilnehmenden und der Gesellschaft als Ganzes berücksichtigt und fördert. Die Notwendigkeit, ethische Richtlinien einzuhalten, und die Gewährleistung der Sicherheit und des Wohlbefindens der Teilnehmer:innen führen zwar zu bestimmten Einschränkungen in den Handlungsmöglichkeiten der Forschenden (Felnhofer et al., 2011), jedoch geht es in der Forschung nicht nur um das Sammeln von Informationen bzw. Daten, sondern auch darum, ethisch zu handeln.

Stell dir vor, in der Schule wird über eine Mitschülerin oder einen Mitschüler gesprochen. Ethik in diesem Kontext bedeutet, kritisch zu hinterfragen, ob das, was gesagt wird, wahr und fair ist. Es geht darum, die Privatsphäre und Gefühle anderer zu respektieren. Wenn du lernst, Informationen und Situationen ethisch zu bewerten, triffst du nicht nur bessere Entscheidungen, sondern entwickelst auch ein tiefes Verständnis für die Wichtigkeit von Respekt und Verantwortung in deinem täglichen Leben.

Ein Verständnis von psychologischen Forschungsmethoden mitsamt der Ethik dahinter sind daher nicht nur im Labor und in der Wissenschaft wichtig, sondern auch in deinem Alltag. Wenn du die Forschungsmethoden der Psychologie verstehst und somit deine unsichtbare Brille bereithast, kannst du die Welt nicht nur sehen, sondern auch entdecken, verstehen und vielleicht sogar ein bisschen besser machen. Du wirst zu jemandem, der nicht nur gut informiert ist, sondern auch kritisch denken kann. Da du nun auf dem besten Weg zu deiner unsichtbaren Brille bist, möchte ich dich noch einmal kurz zum Nachdenken anhalten.

● Prüfe dein Wissen – Der Weg zu deiner eigenen unsichtbaren Brille

- Beim nächsten Mal, wenn jemand im Unterricht absichtlich stört, überlege, ob dieses Verhalten gegenüber der Lehrkraft ethisch vertretbar ist oder nicht.
- Welche zwei zentralen Forschungsmethoden gibt es in der Psychologie?
- Kannst du erklären, welche Variable in dem Experiment zu Schlafmangel und Gedächtnisleistung die unabhängige und welche die abhängige ist, sowie erläutern, was genau untersucht werden soll?

Diese beiden Forschungsmethoden sind sehr aufregend, nicht wahr? Im nächsten Abschnitt gehen wir noch weiter ins Detail, also bleib dran.

## 2.3 Experimente - Das Labor der Psychologie

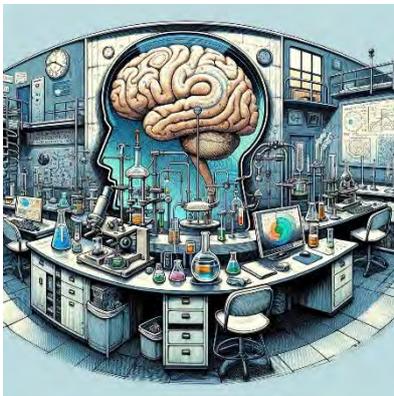


Abb. 6: Das Labor der Psychologie

Willkommen in der Welt der psychologischen Experimente, einem Labor, in dem Theorien getestet und menschliche Mysterien gelüftet werden. In diesem Abschnitt tauchen wir tief in die Welt dieser Forschungsmethode ein – von ihrer Planung und Durchführung bis hin zur Bedeutung ihrer Ergebnisse für unser Verständnis des menschlichen Geistes und Verhaltens.

Westermann (2000) sieht Experimente als das Herzstück der empirischen Psychologie. Sie erlauben es, **Ursache und Wirkung** – auch **Kausalität** genannt - zu unterscheiden, was in der Beobachtung allein oft schwierig ist. Stell dir vor, du bemerkst, dass viele Schüler:innen in deiner Klasse während des Unterrichts Kaugummi kauen. Die Lehrer:innen verbieten Kaugummis im Unterricht und du stellst fest, dass die

Schüler:innen in den darauffolgenden Wochen bessere Noten bei den Tests und Hausaufgaben erzielen. Du könntest den Schluss ziehen, dass das Verbot von Kaugummi (Ursache) im Unterricht dazu geführt hat, dass die Schüler bessere Noten (Wirkung) bekommen.

Stellt man jedoch ohne so ein Verbot im Vorhinein fest, dass Schüler:innen, die Kaugummi kauen, im Durchschnitt bessere Noten haben, spricht man von einer sogenannten **Korrelation**. Das bedeutet, es besteht ein Zusammenhang zwischen Kaugummikauen und den Noten. Allerdings impliziert dies nicht zwangsläufig eine Kausalität, da das Kaugummikauen nicht unbedingt die Ursache für bessere Noten ist, sondern mit anderen Faktoren zusammenhängen könnte, die ebenfalls eine Rolle spielen. Der Grad des Einflusses des Kaugummikauens auf die Noten kann dabei variieren.

### 2.3.1 Planung eines Experiments

Die Planung eines Experiments beginnt mit dem Festlegen einer **Hypothese**, einer klaren, testbaren Vorhersage über die Beziehung zwischen mindestens zwei Variablen. Variablen sind Faktoren, die in einem Experiment verändert oder gemessen werden können. Psycholog:innen definieren die unabhängige Variable (die Variable, die sie verändern) sowie die abhängige Variable (die Variable, die sie messen). Die unabhängige Variable ist der Faktor, den Forscher:innen manipulieren, um zu sehen, ob er eine Wirkung hat.

Erinnerst du dich an das Schlaf-Gedächtnisleistung-Experiment aus dem letzten Abschnitt? Ein Beispiel für eine Hypothese in diesem Experiment könnte sein: Bei 12-jährigen Kindern wirkt sich ein reduziertes Maß an Schlaf (unabhängige Variable: Schlafstunden) negativ auf die Gedächtnisleistung bei Übungsaufgaben am nächsten Tag aus (abhängige Variable: Gedächtnisleistung gemessen durch die Leistung in spezifischen Übungsaufgaben).

In der Hypothese wurde festgelegt, dass die **Zielgruppe** nur 12-jährige Kinder beinhaltet. Daher wäre es nicht sinnvoll, 40-Jährige in die Stichprobe einzubeziehen, um für die Studie relevante Informationen zu gewinnen. Zudem ist es für die Aussagekraft der Ergebnisse unerlässlich, mehr als nur eine:n Schüler:in zu untersuchen, da ohne ausreichende Vergleichsdaten nicht sicher bestimmt werden kann, ob Schlafentzug tatsächlich einen negativen Einfluss auf die Gedächtnisleistung hat. Forschende nutzen spezielle statistische Verfahren, um die notwendige Anzahl an Teilnehmenden für ihr Experiment zu ermitteln. Eine Auswahl, die genau auf die Zielgruppe abgestimmt ist, wird als **repräsentative Stichprobe** bezeichnet. Es ist von größter Bedeutung, dass die Studienteilnehmer:innen möglichst alle Eigenschaften der Zielgruppe abbilden, um präzise und aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen (Bortz & Döring, 2006).

### 2.3.2 Experimente erfolgreich durchführen: Die Schlüsselfaktoren und was es zu beachten gilt

In dieser Phase des Experimentierens geht es darum, die Hypothesentestung in die Praxis umzusetzen. Die Forscher:innen teilen die ausgewählten Teilnehmer:innen in verschiedene Gruppen ein. Meist gibt es eine **Experimentalgruppe**, die der unabhängigen Variable ausgesetzt wird, und eine **Kontrollgruppe**, bei der das nicht der Fall ist. Diese Aufteilung ist wichtig, um genau zu sehen, wie die Variable, die die Forscher:innen ändern, das Ergebnis beeinflusst.



Abb. 7: Beispielhafter Versuchsaufbau Studie Schlaf/Gedächtnisleistung

Ein weiterer Grund, warum man eine Kontrollgruppe miteinbezieht, ist der **Placeboeffekt**. Dieser Effekt beschreibt, dass Menschen eine Verbesserung spüren, nur weil sie glauben, dass sie eine wirksame Behandlung erhalten. Dabei handelt es sich tatsächlich nur um eine Scheinbehandlung (Beecher, 1955). Ein klassisches Beispiel hierfür ist, wenn in medizinischen Studien Patient:innen Zuckerpillen statt echter Medikamente erhalten, und einige trotzdem von einer Besserung ihrer Symptome berichten. Durch eine Kontrollgruppe können die Forschenden testen, ob die echte Behandlung tatsächlich wirkt oder ob der Effekt lediglich auf den Glauben daran zurückzuführen ist.

Bei der Durchführung eines Experiments ist es wichtig zu überlegen, wie man die Teilnehmer:innen in die jeweiligen Gruppen einteilt. Dafür benutzt man das Zufallsprinzip, auch **Randomisierung** genannt. Das bedeutet, dass jede:r zufällig einer Gruppe zugewiesen wird, so dass alle Gruppen möglichst ausgeglichen sind (Bortz & Döring, 2006).

Das ist wichtig, denn bei den Teilnehmer:innen gibt es oft Unterschiede, wie zum Beispiel ihr Alter, ob sie Jungen oder Mädchen sind, woher sie kommen, oder welche Hobbys und Gewohnheiten sie haben. Die Randomisierung hilft, mögliche Ergebnisverfälschungen zu vermeiden und die Genauigkeit des Resultats zu sichern (Myers, 2014).

Wenn man zum Beispiel herausfinden will, ob ein neues Lernspiel wirklich hilft, besser in Mathe zu werden, sollte die Gruppe nicht nur aus Kindern bestehen, die ohnehin schon gut in Mathe sind. Sonst könnte man am Ende denken, das Spiel hilft, obwohl es vielleicht gar nicht so ist. Durch das Zufallsprinzip bei der Gruppenbildung stellt man sicher, dass die unterschiedlichen Begabungen mit in das Ergebnis fließen und die Gruppen ähnlich gut in Mathe sind. Dadurch sind die Ergebnisse verlässlicher und man kann erkennen, ob das Lernspiel einen wirklich besser in Mathe macht.

Wie bereits im vorherigen Abschnitt erläutert, spielt die Objektivität eine zentrale Rolle in der Psychologie. Eine Herausforderung in diesem Zusammenhang stellt der sogenannte **Observer Bias**



Abb. 8: Observer Bias

dar. Dieser beschreibt die Verzerrungen oder Einflüsse, die auftreten können, wenn Beobachter:innen oder Forscher:innen ihre eigenen Erwartungen, Überzeugungen oder Vorurteile in ihre Beobachtungen oder Dateninterpretation einbringen (Knobloch et al., 2007). Stell dir vor: Forscher:innen interessieren sich für die Leistung von Fußballspieler:innen und beobachten Spiele. Allerdings sind sie große Fans bestimmter Spieler:innen in einem Team und konzentrieren sich während des Spiels nur auf die Performance von diesen, notieren deren Erfolge und vernachlässigen die Aktionen der anderen Spieler:innen. Durch diese Voreingenommenheit könnten die Forscher:innen wichtige Informationen über die Leistung der anderen Spieler:innen übersehen.

Es treten jedoch auch Verzerrungen durch Proband:innen auf. Rosenthal & Fode führten 1963 ein Experiment durch, in dem zwölf Studierende jeweils eine Gruppe von Ratten trainieren sollten, damit diese erfolgreich ein Labyrinth durchlaufen können. Eine Hälfte der Studierenden wurde darüber informiert, dass ihre Ratten einer besonders klugen Rattenart angehören, während der anderen Hälfte gesagt wurde, dass ihre Ratten absichtlich so gezüchtet wurden, dass sie in Labyrinth schlecht abschneiden würden. Tatsächlich waren jedoch alle Ratten gleich. Dennoch zeigten die Ergebnisse, dass die als intelligent bezeichneten Ratten von den Studierenden als deutlich lernfähiger eingeschätzt wurden als diejenigen, die angeblich weniger intelligent waren. Dies verdeutlicht den Einfluss von Erwartungen auf die Wahrnehmung und Leistung in Experimenten. Seitdem wird bei dieser Art der Erwartung vom **Rosenthal-Effekt** gesprochen.

Eine besondere Kontrollmaßnahme gegen diese Verzerrungen stellt die **Doppelblindtechnik** dar. Bei dieser wissen weder die Teilnehmer:innen noch die Forscher:innen, wer zur Experimental- und wer zur Kontrollgruppe gehört (Bortz & Döring, 2006). Das ist wichtig, um Bias, also Voreingenommenheit der Forscher:innen sowie auch der Proband:innen, zu vermeiden. Voreingenommenheit bedeutet in diesem Fall, dass jemand bereits eine feste Meinung hat, also ein Urteil fällt, ohne Hintergrundwissen zu haben.

Die **Standardisierung** stellt eine weitere wichtige Funktion zur Aufrechterhaltung der Objektivität dar und hilft gleichzeitig gegen eine Urteilsverzerrungen. Standardisierung bedeutet, dass man bei der Sammlung von Daten immer die gleichen Methoden verwendet.

Egal ob bei einem Test oder Experiment, alles sollte so einheitlich sein, dass jeder, der teilnimmt, genau die gleichen Bedingungen hat. Zur Standardisierung gehört beim Führen von Interviews beispielsweise, dass jeder Person dieselben Fragen gestellt und die Antworten nach bestimmten Regeln bewertet werden.

Indem wir die Wechselwirkung zwischen Planung und Durchführung hervorheben, wird deutlich, wie maßgeblich eine durchdachte Vorbereitung – einschließlich der Anwendung von Doppelblindstudien sowie Standardisierung von Instrumenten zur Vermeidung von Bias – die Qualität und Glaubwürdigkeit der Ergebnisse erhöht.

Kommen wir zurück zur Kernthematik, der Hypothesentestung, welche das eigentliche Ziel eines Experiments darstellt. Ein klassisches Beispiel ist das Milgram-Experiment (Milgram, 1965). Für dieses wissenschaftliche Experiment wurden die Teilnehmer:innen gebeten, einer anderen Person, die sie nicht sehen konnten, elektrische Schläge zu verabreichen, wenn diese bei Aufgaben Fehler machte. Die Leiter:innen des Experiments wiesen die Teilnehmer:innen an, die Stärke der Schläge zu erhöhen, selbst wenn es sich so anhörte, als ob dies der anderen Person noch mehr Schmerzen bereitete. In Wahrheit erhielt niemand Schläge, aber die Teilnehmer:innen wussten das nicht. Ziel des Experiments war es, zu erforschen, wie weit Menschen bereit sind, Anweisungen einer Autoritätsperson zu folgen, selbst wenn sie glauben, dass ihre Handlungen anderen schaden.

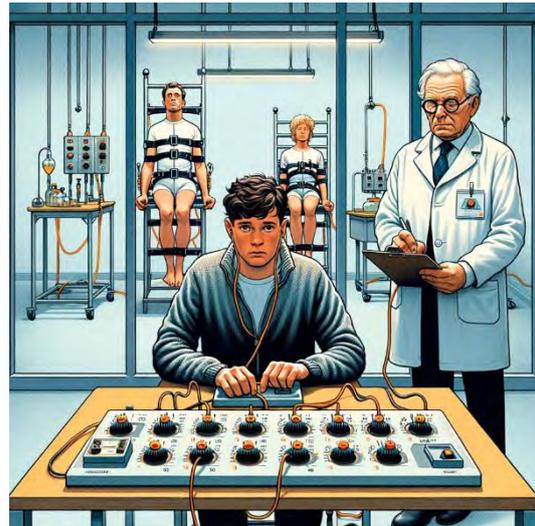


Abb. 9: Das Milgram-Experiment

Die Hypothese des Milgram-Experiments war, dass die meisten Menschen Befehle einer Autoritätsperson nicht befolgen würden, insbesondere wenn diese Befehle dazu führen würden, einer anderen Person Schmerz zuzufügen. Die Ergebnisse zeigten, dass eine signifikante Anzahl an Menschen bereit war, Anweisungen von Autoritäten zu folgen, auch wenn sie gegen ihre eigenen moralischen Überzeugungen verstießen.

Was bedeutet es, wenn Forschungsergebnisse als signifikant bezeichnet werden? [Signifikanz](#) zeigt an, dass die beobachteten Ergebnisse über den Zufall hinausgehen und ein deutliches Signal darstellen, dass die Entdeckungen der Forschenden tatsächlich zutreffen. Nehmen wir an, in einer Studie verhalten sich viele Menschen auf eine bestimmte Art und die Forschenden errechnen eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit für ein zufälliges Auftreten dieses Verhaltens. In diesem Fall wird von einem signifikanten Ergebnis gesprochen (Fisher, 1956).

Natürlich stellt sich die Frage, wie Forschende zu einem signifikanten Ergebnis gelangen. Nehmen wir das Beispiel des Einflusses von Schlafentzug auf die Gedächtnisleistung: Nachdem die Daten, zum Beispiel Testergebnisse, gesammelt wurden, müssen die Forschenden diese analysieren und interpretieren. Dieser Analyseprozess hilft dabei, zu verstehen, ob die Ergebnisse die Hypothese stützen oder widerlegen. Um genau das herauszufinden, werden sogenannte statistische Testverfahren genutzt. Dadurch kann man feststellen, ob es Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen gibt. Diese Verfahren sind teilweise recht komplex und werden in diesem Lehrbuch nicht behandelt.

Was du jedoch mitnehmen solltest, ist, dass es in der Psychologie darum geht, Erklärungen für Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge zu verstehen, die durch statistische Testverfahren ermittelt werden, nachdem die relevanten Variablen gemessen worden sind. Die Abbildung 10 zeigt den typischen Ablauf eines Experiments.



Abb. 10: Experiment: von der Planung bis zur Interpretation

### 2.3.3 Alltagsbezug: Deine eigenen Experimente: Das Labor der Psychologie

Während wir dieses Kapitel über die faszinierende Welt der psychologischen Experimente abschließen, ist es wichtig, über die tiefe Bedeutung und den Wert dieser Forschungsmethoden in unserem Leben nachzudenken. Psychologische Experimente sind mehr als nur wissenschaftliche Methoden in Laboren. Sie sind wie Fenster, durch die wir die Komplexität des menschlichen Verhaltens und der Psyche erkunden können.

Nehmen wir zum Beispiel die Schule. Wenn du verstehst, warum manche Schüler:innen in Gruppenarbeiten aktiver sind als in Einzelarbeiten, oder warum manche Schüler:innen bei bestimmten Lehrmethoden besser abschneiden als bei anderen, dann siehst du, wie psychologische Experimente direkt in deinem Schulalltag eine Rolle spielen. Sie helfen uns zu verstehen, wie Lernumgebungen gestaltet werden können, um das Beste aus jeder:jedem herauszuholen

Durch diese Reise durch das Labor der Psychologie lernst du nicht nur, wie Wissenschaftler:innen Hypothesen testen und Theorien überprüfen, sondern auch, wie diese Erkenntnisse unser tägliches Leben beeinflussen. Die Bedeutung der Ergebnisse psychologischer Experimente für unser Verständnis des menschlichen Geistes und Verhaltens ist immens.

Sie ermöglichen nicht nur ein tieferes Verständnis der Mechanismen hinter unserem Denken, Fühlen und Handeln, sondern zeigen auch auf, wie soziale Interaktionen, Stress und andere Faktoren unsere kognitive Leistung und unser Wohlbefinden beeinflussen. Experimente sind jedoch nicht nur ein akademischer Prozess, sondern ein lebenslanges Lernen, Entdecken und Hinterfragen. Jedes Experiment, ob es die Dynamik von Gruppenarbeiten in der Schule oder die Auswirkungen von Prüfungsstress auf Schüler:innen betrifft, trägt zum kollektiven Verständnis der menschlichen Natur bei.

In diesem Sinne bist du nun bereit, dein eigenes 'Labor der Psychologie' zu betreten und zu forschen. Denn letztendlich ist das Leben selbst das größte Experiment, und jeder von uns ist sowohl Forscher:innen als auch Teilnehmer:innen in diesem spannenden Vorhaben.

#### ● Prüfe dein Wissen - Verstehe die Welt der psychologischen Experimente

- **Frage 1:** Bei der Planung eines Experiments ist die \_\_\_\_\_ Variable diejenige, die manipuliert wird, um ihren Effekt auf die \_\_\_\_\_ Variable zu untersuchen.
- **Frage 2:** Warum ist die Randomisierung in psychologischen Experimenten wichtig?
  - a) Sie sorgt für die Unterhaltung der Teilnehmer:innen.
  - b) Sie hilft, Voreingenommenheit zu vermeiden und die Genauigkeit der Ergebnisse zu verbessern.
  - c) Sie ermöglicht es den Forschenden, die Teilnehmenden besser kennenzulernen.
- **Frage 3:** Wofür ist eine Doppelblindtechnik in einem Experiment wichtig?
  - a) Um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden die gleichen Anweisungen erhalten.
  - b) Um die Effekte des Experiments zu maximieren.
  - c) Um Bias durch Vorwissen der Teilnehmenden oder der Forschenden zu vermeiden.

## 2.4 Beobachtungen - Das unsichtbare Auge

In diesem Abschnitt tauchen wir in die Welt der Beobachtungsmethoden ein und erforschen, wie sie eingesetzt werden, um menschliches Verhalten und soziale Interaktionen besser zu verstehen.

Als unsichtbare:r Beobachter:in in deiner Schule, deinem Freundeskreis oder in deiner Familie hast du die Gelegenheit, das Verhalten der Menschen um dich herum zu beobachten, ohne direkt einzugreifen. Du versuchst, die Gründe für ihr Verhalten zu verstehen. In dieser Rolle bildest du das Herzstück der Beobachtung in der Psychologie.

Die Beobachtung ist eine grundlegende Methode in der Psychologie, bei der Verhalten und Interaktionen in natürlichen oder kontrollierten Umgebungen beobachtet werden, ohne dass die:der Beobachtende eingreift (Mey & Mruck, 2010). Diese Forschungsmethode hilft auch unter anderem dabei, Verhaltensmuster, soziale Dynamiken und emotionale Reaktionen zu verstehen.



Abb. 11: Die Beobachtung im natürlichen Raum

Soziale Dynamiken beziehen sich auf die Art und Weise, wie Menschen in Gruppen interagieren und wie sich diese Interaktionen über die Zeit verändern (Schulze et al., 2020).

Zuerst sollten wir uns fragen: Warum sollten wir überhaupt Beobachtungen anstellen, wenn es doch schon Experimente gibt?

Ein Beispiel aus der Schule ist die Gruppenbildung in der Pause. Vielleicht fällt dir auf, dass einige Schüler:innen immer zusammenstehen, während andere oft allein sind. Oder du bemerkst, wie sich die Gruppen verändern, wenn neue Schüler:innen dazukommen.

Diese Beobachtungen geben dir Einblicke in die Funktionsweise von Beziehungen und Gruppenstrukturen, die auch soziale Dynamiken genannt werden. Indem du solche Situationen beobachtest, kannst du mehr darüber lernen, wie Menschen miteinander umgehen und warum sie sich in Gruppen auf bestimmte Weisen verhalten. Um diese Dynamiken aufzudecken, reicht ein einfaches Experiment nicht aus.



Abb. 12: Superheldenvergleich

Im Jahr 2004 wollten Becker und Eagly herausfinden, ob Männer oder Frauen heldenhafter sind. Die beiden Forscher konnten dies nicht in einem Laborexperiment testen, da sie ja nicht wirklich ein Gebäude anzünden konnten, um zu sehen, ob mehr Männer oder Frauen helfen würden. Deshalb haben sie echte Situationen beobachtet, in denen Menschen heldenhaft handeln. Sie analysierten Aufzeichnungen von „Doctors of the World“, einer Organisation, die Ärzte in gefährliche Teile der Welt entsendet, wo Gewalt und schlechte hygienische Bedingungen herrschen. Die Forscher wollten herausfinden, ob mehr Männer oder Frauen bei der Organisation mitwirken. Und was entdeckten sie? Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden bei „Doctors of the World“ waren Frauen, nämlich 65,8 Prozent. Das unterstreicht, wie wichtig die Nutzung echter

Aufzeichnungen und Beobachtungen ist, und dass es bei manchen Fragestellungen gar nicht möglich ist, ein Experiment durchzuführen.

Die Methode der Beobachtung wird jedoch nicht ausschließlich bei Sachverhalten eingesetzt, die sich experimentell nicht durchführen lassen. Mackinnon et al. (2011) haben im Zuge einer Studie Fotos von Studierenden in 14 verschiedenen Seminarräumen gemacht, um zu sehen, neben wen sie sich setzen. Sie dachten, dass sich die Student:innen wahrscheinlich neben andere setzen, die ihnen ähnlich sehen. Tatsächlich fanden die Forscher:innen heraus, dass die Seminarteilnehmer:innen oft neben anderen saßen, die das gleiche Geschlecht hatten oder aus der gleichen ethnischen Gruppe kamen. Sie bemerkten auch, dass Personen mit ähnlicher Haarlänge, Haarfarbe oder Brille oft nebeneinander saßen.

Diese Studie unterstreicht die Bedeutung der Beobachtung von Personen in natürlichen Situationen, wie etwa in einem Seminarraum, im Gegensatz zu einem Labor. In vertrauten Umgebungen verhalten sich Menschen natürlicher und treffen Entscheidungen unbewusst, wie beispielsweise bei der Wahl ihres Sitzplatzes. Fragst du dich bei der Suche nach einem Platz, ob du dich neben jemanden setzen solltest, der eine ähnliche Haarlänge, Haarfarbe und vielleicht sogar eine Brille trägt? In einem Laborumfeld könnte das Verhalten anders ausfallen, da den Personen bewusst ist, dass sie beobachtet werden. Deshalb sind Beobachtungen in realen Situationen entscheidend, um ein authentisches Verständnis davon zu erlangen, wie wir uns wirklich verhalten, ohne darüber nachzudenken.

Ein Vorteil der Beobachtung als zusätzliches Werkzeug in der Psychologie ist, dass sie nicht nur bestehende Hypothesen überprüft und evaluiert, sondern auch entscheidend für die Entwicklung neuer, innovativer Hypothesen ist. Dies ist besonders wertvoll in wenig erforschten psychologischen Bereichen. Durch das Beobachten von Verhaltensweisen, Reaktionen und Interaktionen in natürlichen oder experimentellen Umgebungen können Forschende neue Ideen und Theorien generieren, die dann weiter untersucht werden können.

### 2.4.1 Planung sowie Durchführung einer Beobachtung

Wenn Psycholog:innen eine Beobachtung planen, beginnen sie damit, ihr Untersuchungsziel genau zu definieren (Fisseni, 2004). Angenommen, sie möchten das Verhalten von Kindern auf einem

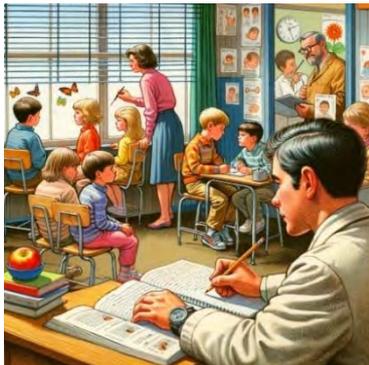


Abb. 13: Dokumentation

Spielplatz untersuchen. Zunächst entscheiden sie, auf welche Details sie besonders achten wollen, wie beispielsweise darauf, wie oft die Kinder lachen oder mit wem sie spielen. Dann legen sie fest, wo und wann die Beobachtung stattfinden soll und wie sie ihre Beobachtungen notieren. Bei der Durchführung der Beobachtung ist es für die Psycholog:innen wichtig, sich so unauffällig wie möglich zu verhalten. So benehmen sich die Kinder nicht unnatürlich, weil sie nicht wahrnehmen, dass jemand zuschaut. Die Psycholog:innen müssen genau beobachten und jedes Vorkommnis aufzeichnen, auch wenn es nicht ihren Erwartungen entspricht. Ist die Beobachtung hypothesengenerierend, analysieren die Psycholog:innen anschließend ihre Notizen, um Muster oder interessante Beobachtungen zu identifizieren. Sie erkennen vielleicht, dass Kinder in größeren Gruppen häufiger lachen. Diese Beobachtungen werden dann systematisch geordnet und interpretiert. Manchmal diskutieren die Forschenden ihre Ergebnisse auch mit anderen oder setzen sie in Bezug zu früheren Studien.

Ist die Beobachtung dagegen hypothesenprüfend, verläuft der Prozess ähnlich wie bei Experimenten. Alle Beobachtungen werden sorgfältig mittels statistischer Verfahren ausgewertet, und schließlich erfolgt eine Entscheidung für oder gegen die anfangs aufgestellte Hypothese.

Am Ende verfassen die Psycholog:innen einen Bericht, in dem sie beschreiben, wie sie vorgegangen sind, was sie beobachtet haben und zu welchen Schlussfolgerungen sie gekommen sind. Dabei ist es wichtig, ehrlich zu sein und auch Schwierigkeiten oder unerwartete Ergebnisse zu erwähnen. Solche Beobachtungen helfen den Psycholog:innen, das menschliche Verhalten besser zu verstehen, und aus jeder Studie, egal ob sie die Hypothesen bestätigen oder nicht, kann man wichtige Erkenntnisse gewinnen (Rosenthal, 1979).

### 2.4.2 Fallbeispiel: Jane Goodalls Schimpansen Forschung - Unsere haarigen Cousins

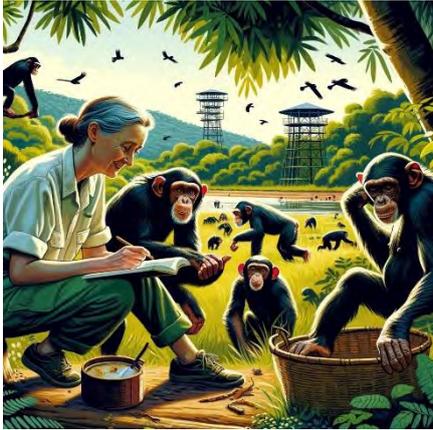


Abb. 14: Jane Goodalls Schimpansen Forschung

Jane Goodall ist eine berühmte Forscherin, die viel Zeit (langjährige Feldstudien) damit verbracht hat, Schimpansen in Tansania zu beobachten (Goodall, 1986). Sie hat herausgefunden, dass diese Affen viel klüger sind, als viele Leute dachten. Sie benutzen zum Beispiel Werkzeuge, um an Essen zu kommen, und haben ziemlich komplexe soziale Beziehungen, fast wie wir Menschen. Jane hat auch gesehen, dass Schimpansen echte Gefühle zeigen können, wie Liebe und Trauer, und dass sie einander helfen und sogar manchmal Streit haben. Ihre Forschung hat viel dazu beigetragen, dass wir jetzt besser verstehen, wie ähnlich Schimpansen und Menschen eigentlich sind.

Goodall verwendete die Methode der Beobachtung, bei der sie sich über Jahre hinweg in die Gemeinschaft der Schimpansen integrierte. Sie beobachtete ihre täglichen Aktivitäten, Interaktionen und sozialen Hierarchien. Dieses Beispiel betont erneut die Bedeutung und Auswirkung der Beobachtung als Instrument zum Verstehen und Erklären von Verhalten, sei es bei Menschen oder, wie in diesem Beispiel, bei Tieren.

### 2.4.3 Alltagsbezug: Deine eigene Beobachtung: Das unsichtbare Auge

Jeden Tag begegnest du Situationen, in denen deine Beobachtungsfähigkeiten entscheidend sind. Ob du nun siehst, wie sich die Körpersprache deiner Freunde je nach Situation verändert oder wie deine Familie auf unterschiedliche Ereignisse reagiert, du nutzt Beobachtung, um diese Reaktionen zu verstehen. Solche alltäglichen Beobachtungen können dir dabei helfen, Konflikte zu lösen, effektiver zu kommunizieren und Empathie zu entwickeln.

Darüber hinaus ist Beobachtung ein mächtiges Werkzeug für deine Selbstreflexion. Indem du dein eigenes Verhalten und das anderer in verschiedenen Situationen beobachtest, kannst du mehr über dich selbst lernen und dein Verhalten gegebenenfalls ändern. Gleichzeitig schärft die Fähigkeit zur Beobachtung deine kritischen Denkfähigkeiten. Sie lehrt dich, über das Offensichtliche hinauszuschauen und die tieferen Ursachen und Zusammenhänge in deinem Leben und deiner Umwelt zu erkennen.

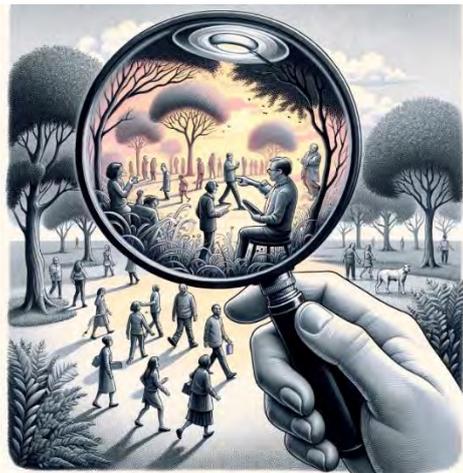


Abb. 15: Beobachtung als Werkzeug

In diesem Abschnitt hast du gelernt, dass Beobachtung weit mehr als nur das passive Betrachten von Ereignissen ist. Durch sie kann man menschliches Verhalten in seinem natürlichen Kontext verstehen, ohne es zu beeinflussen. Diese Fähigkeit, kleinste Nuancen in der Kommunikation und im Verhalten zu erkennen, ist im Alltag von unschätzbarem Wert.

- Prüfe dein Wissen - Verstehe die Kunst der Beobachtung

- **Frage 1:** Was ist das Hauptziel der Beobachtung in der Psychologie?
  - a) Menschen zu beeinflussen, sich anders zu verhalten.
  - b) Verhaltensweisen in ihrer natürlichen Umgebung zu erfassen.
  - c) neue Freundschaften zu schließen.
- **Frage 2:** Die Methode der Beobachtung wird eingesetzt, um Verhaltensweisen, Reaktionen und Interaktionen in \_\_\_\_\_ Umgebungen zu studieren, wobei die:der Beobachtende \_\_\_\_\_ in das Geschehen eingreift.
- **Frage 3:** Warum sind Beobachtungen in realen Situationen wichtig?
  - a) Weil Menschen sich ihres Verhaltens weniger bewusst sind und natürlicher agieren.
  - b) Weil Menschen in realen Situationen immer künstlich handeln.
  - c) Weil es einfacher ist, Beobachtungen in realen Situationen zu organisieren.

## 2.5 Ethik in der Forschung – Ein Kompass für Forscher:innen



Abb. 16: Ethische Aspekte

Aus dem Einführungskapitel weißt du schon, dass es unter anderem sehr wichtig ist, dass Studien moralisch vertretbar sind und niemandem schaden. Zudem muss die Privatsphäre geschützt und die Arbeit transparent sein. Nun sehen wir uns an, was laut der American Psychological Association (2002) noch dazugehört, um ethisch zu handeln.

**Die Bedeutung von Ethik** Respekt vor den Grundrechten von Menschen und Tieren ist in der Forschung sehr wichtig (Drogin, 2019). Als Forscher:in musst du sicherstellen, dass deine Studien den Teilnehmer:innen keinen Schaden zufügen, die Teilnahme freiwillig ist und auf informierter Zustimmung basiert sowie die Privatsphäre der Teilnehmer:innen gewahrt bleibt (Fuchs et al., 2010).

**Freiwilligkeit und Information** Jede:r, die oder der an deinen Studien teilnehmen will, soll dies freiwillig tun und genau wissen, worauf sie oder er sich einlässt. Du erklärst ihnen den Ablauf, mögliche Risiken und was sie davon haben könnten (American Psychological Association, 2002).

**Risiko und Nutzen abwägen** Bei jedem Experiment musst du sorgfältig überlegen: Wiegt der Nutzen deiner Forschung die Risiken für die Teilnehmer:innen auf?

Manchmal können Experimente stressig oder emotional belastend sein. Als Forscher:in ist es deine Aufgabe, diese Risiken so gering wie möglich zu halten und sicherzustellen, dass der Nutzen der Forschung diese Risiken rechtfertigt.

**Umgang mit Täuschung** Gelegentlich ist es notwendig, Teilnehmende nicht über jeden Aspekt der Studie zu informieren, damit die Ergebnisse nicht beeinflusst werden. Nach dem Experiment solltest du den Teilnehmer:innen jedoch alles erklären und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Daten löschen zu lassen.

**Abschlussgespräch** Nach dem Experiment führst du ein Gespräch mit den Teilnehmer:innen. Hier kannst du alle offenen Fragen klären und sicherstellen, dass niemand verwirrt oder verärgert die Studie beendet. Das ist auch der Moment, in dem eventuelle Täuschungen aufgedeckt und die Gründe dafür erklärt werden.

**Tierforschung** Falls Tiere in deiner Forschung eine Rolle spielen, musst du besonders vorsichtig sein. Es geht darum, Schmerz und Leid für die Tiere so weit wie möglich zu minimieren und sicherzustellen, dass der Nutzen der Forschung den Einsatz von Tieren rechtfertigt (Ryder, 2006). Die American Psychological Association (American Psychological Association, 2002) hat umfassende ethische Vorschriften entwickelt, die von Forscher:innen zu befolgen sind, wenn sie in ihren Untersuchungen Tiere einsetzen.

Um diese ethischen Grundsätze in der Forschung zu gewährleisten, wurden verschiedene Sicherheitsmaßnahmen entwickelt. Ein wichtiger Aspekt davon sind Ethikkommissionen, die an Hochschulen, Krankenhäusern und Forschungsinstituten eingerichtet sind.

Diese Kommissionen sind dafür verantwortlich, Forschungsvorhaben zu überprüfen und zu entscheiden, ob sie genehmigt werden oder nicht. Hierfür kann man einen Ethikantrag beim jeweiligen Institut einreichen (Ethikkommission, 2024).

Im Folgenden hast du die Möglichkeit, dir ein Fallbeispiel anzusehen und dabei zu überlegen, ob es ethisch vertretbar ist.

Die Little Albert-Studie ist ein berühmtes Experiment in der Geschichte der Psychologie (Watson & Rayner, 1920). Durchgeführt von John B. Watson, einem Psychologen, ging es darum, zu zeigen, wie Ängste bei einem kleinen Kind erzeugt werden können. In diesem Experiment wurde ein kleiner Junge namens Albert mit einer weißen Ratte konfrontiert. Zuerst hatte Albert keine Angst vor der Ratte, aber die Forscher erzeugten jedes Mal, wenn Albert die Ratte sah, ein lautes Geräusch, das ihn erschreckte.

Nach einiger Zeit begann Albert, Angst zu zeigen, sobald er die Ratte sah, selbst wenn das laute Geräusch nicht mehr ertönte. Das Experiment zeigt, wie eine konditionierte Reaktion - in diesem Fall Angst vor der weißen Ratte - durch wiederholte Assoziation eines neutralen Reizes (der Ratte) mit einem Angst auslösenden Reiz (dem lauten Geräusch) entstehen kann.



Abb. 17: Ethikkommission



Abb. 18: Little Albert – Klassische Konditionierung

Die Little Albert-Studie ist ein klassisches Beispiel für das Konzept der Konditionierung in der Psychologie. Es demonstriert, wie emotionale Reaktionen durch Lernprozesse beeinflusst werden können. Die Forschungsmethode in der Little Albert-Studie war ein kontrolliertes Experiment. Hierbei wurde die Klassische Konditionierung genutzt, um zu beobachten, wie Albert eine erlernte Angstreaktion auf ein zuvor neutrales Objekt (die weiße Ratte) entwickelte. Diese Studie trug wesentlich zum Verständnis von Konditionierungsprozessen und deren Auswirkungen auf das menschliche Verhalten bei.

Dieses Experiment hat also einen Beitrag zum Fortschritt in der Forschung geleistet. Aber ist das wirklich gut? Aus ethischer Sicht stellt es eine Katastrophe dar. Ein Kind wurde ohne die Einwilligung seiner Eltern Ängsten ausgesetzt – und das wäre auch mit Einwilligung nicht vertretbar gewesen. Es besteht die Möglichkeit, dass Albert möglicherweise lebenslang Schäden davon trug. Das Experiment aus dem Jahr 1920 wird im Hinblick auf die ethischen Standards in der psychologischen Forschung heute als sehr kritisch betrachtet. Das unterstreicht nochmals die Notwendigkeit einer soliden Ethik und der Existenz von Ethikkommissionen.

## 2.6 Vergleich - Experimente vs. Beobachtungen

Wie du von den vorherigen Abschnitten bereits weißt, stehen in der Welt der psychologischen Forschung zwei Hauptwerkzeuge zur Verfügung, um menschliches Verhalten und Denken zu untersuchen: Experimente und Beobachtungen. Jede dieser Methoden hat ihre spezifischen Stärken und Schwächen. In diesem Abschnitt werden diese beiden Ansätze gegenübergestellt, um ein tieferes Verständnis für ihre Stärken, Schwächen und Anwendungsbereiche zu gewinnen.



Abb. 19: Der ultimative Vergleich

### 2.6.1 Experimente: Die kontrollierte Umgebung

#### 1. Stärken der experimentellen Methode

- **Ursache-Wirkung:** Experimente ermöglichen es Forscher:innen, Dinge – also spezifische Variablen – absichtlich abzuwandeln, um die Auswirkungen der Veränderung zu sehen. Das hilft ihnen dabei, genau herauszufinden, warum etwas passiert. Diese Kontrolle ist entscheidend, um präzise Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu identifizieren.
- **Reproduzierbarkeit:** Experimente können unter gleichen Bedingungen wiederholt werden, was zur Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit der Ergebnisse beiträgt.

#### 2. Schwächen der experimentellen Methode

- **Künstliche Bedingungen:** Die künstliche, kontrollierte Umgebung von Experimenten kann die **Generalisierbarkeit** der Ergebnisse auf reale Situationen einschränken. Manchmal sind die Ergebnisse nur auf die Laborbedingungen anwendbar und nicht auf die Wirklichkeit.
- **Ethische Bedenken:** Experimente, besonders solche, die emotionale oder psychologische Reaktionen hervorrufen, können ethische Fragen aufwerfen.

Die Generalisierbarkeit ist die Fähigkeit, Ergebnisse aus einer Studie auf andere Situationen oder Gruppen zu übertragen (Bortz & Döring, 2006). Wenn du zum Beispiel ein Experiment in einer Klasse durchführst, um zu sehen, wie Schüler:innen auf eine neue Lernmethode reagieren, könntest du hinterfragen, ob deine Ergebnisse auch für andere Klassen oder Schulen gelten. Wenn das Experiment in einer sehr kontrollierten Umgebung stattfindet, wie in einem speziell eingerichteten Raum, könnte dies die Generalisierbarkeit einschränken. Das Verhalten der Schüler:innen im Experiment könnte beispielsweise durch die ungewohnte Situation anders sein als in ihrer gewohnten Klassenraumumgebung. Daher ist es manchmal schwierig, zu sagen, ob die gleichen Ergebnisse auch unter normalen Bedingungen auftreten würden. Das ist wichtig zu bedenken, wenn man Schlussfolgerungen aus solchen Experimenten zieht. Menschliches Verhalten in einem Labor kann sich von dem in natürlichen Umgebungen unterscheiden.

## 2.6.2 Beobachtungen: Das Verständnis des natürlichen Verhaltens

### 1. Stärken der Beobachtungsmethode

- Realitätsnahe Einblicke: Beobachtungen finden in natürlichen Umgebungen statt und bieten Einblicke in das tatsächliche Verhalten von Menschen. Sie ermöglichen es Forscher:innen, das Verhalten in seinem echten Kontext zu erfassen.
- Verständnis sozialer Interaktionen: Durch Beobachtungen können komplexe soziale Dynamiken und Interaktionen erfasst werden, die in einem Laborsetting möglicherweise nicht sichtbar sind.

### 2. Schwächen der Beobachtungsmethode

- Subjektivität und Verzerrung: Die Interpretation von Beobachtungsdaten kann durch die subjektive Wahrnehmung des Forschenden beeinflusst werden. Dies kann zu verzerrten Ergebnissen führen.
- Keine Möglichkeit zur Bestimmung von Kausalität: Im Gegensatz zu Experimenten bieten Beobachtungen keine Möglichkeit für Kontrollgruppen, was es schwierig macht, klare Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu erkennen. Bei der Beobachtungsmethode ist es oft schwierig oder unmöglich, eine vergleichbare Gruppe von Personen oder Objekten zu haben, die nicht beobachtet werden, um festzustellen, ob Veränderungen aufgrund der Beobachtung oder anderer Faktoren auftreten. Angenommen, ein Lehrer möchte herausfinden, ob die Anwesenheit von Forscher:innen im Klassenzimmer das Verhalten der Schüler:innen beeinflusst. Er führt eine Beobachtungsstudie durch, bei der die Forschenden das Verhalten der Schüler:innen während des Unterrichts beobachten. Es gibt jedoch keine vergleichbare Kontrollgruppe von Schulklassen, in denen keine Beobachtenden anwesend sind.  
In diesem Fall wäre es schwierig zu bestimmen, ob Veränderungen im Verhalten tatsächlich auf die Anwesenheit der Forscher:innen zurückzuführen sind oder auf andere Faktoren wie die Lehrperson, den Unterrichtsstoff oder die Tageszeit.
- Zeitaufwand und Unvorhersehbarkeit: Beobachtungsstudien können zeitaufwändig sein, und es ist oft ungewiss, ob die interessierenden Verhaltensweisen während der Beobachtungsphase auftreten.

## 2.6.3 Gegenüberstellung und Anwendungsbereiche

- Experimente für Ursache und Wirkung: Experimente sind besonders geeignet, um spezifische Hypothesen in einer kontrollierten Umgebung zu testen. Sie sind ideal, um Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge zum Beispiel dem Verständnis der Denkprozesse zu untersuchen.
- Beobachtungen für natürliche Verhaltensweisen: Beobachtungen eignen sich besser, um das natürliche Verhalten in seinem realen Kontext zu erfassen. Sie sind wertvoll, wenn z.B. das Verständnis von Interaktionen und Verhaltensmustern im Vordergrund steht.

## 2.6.4 Zusammenfassung und Anwendung im Alltag

Durch die Reise in diesem Kapitel hast du gesehen, dass sowohl Experimente als auch Beobachtungen einzigartige und wertvolle Einblicke in die Psychologie bieten, jedoch mit unterschiedlichen Herangehensweisen und Ergebnissen. Der Vergleich dieser beiden Ansätze zeigt, dass es keinen „einzig richtigen Weg“ gibt, um menschliches Verhalten zu untersuchen.

Beide Methoden haben ihre Berechtigung. Sie bieten unterschiedliche Perspektiven und ergänzen sich gegenseitig, um ein vollständiges Bild des menschlichen Verhaltens und der menschlichen Psyche zu zeichnen. Im Alltag nutzen wir oft eine Mischung aus beiden, ohne es zu merken.

Wenn wir beispielsweise verschiedene Strategien im Umgang mit Herausforderungen ausprobieren und die Ergebnisse beobachten, wenden wir Prinzipien aus Experimenten und Beobachtungen an. Experimente und Beobachtungen sind beide unverzichtbar in der psychologischen Forschung.

## Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben wir uns mit den Kernkonzepten der Forschungsmethoden in der Psychologie beschäftigt, vor allem mit Experimenten und Beobachtungen. Hier ist eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.

### Experimente

- Definition: Experimente sind kontrollierte Methoden, bei denen Forscher:innen bestimmte Variablen verändern und die Auswirkungen auf das Verhalten beobachten
- Beispiel: Das Milgram-Experiment
- Stärken: Klarer Fokus auf Ursache und Wirkung
- Schwächen: Künstliche Umgebung kann das Verhalten beeinflussen

### Beobachtungen

- Definition: Forscher:innen beobachten Verhalten in natürlichen Umgebungen, ohne einzugreifen
- Beispiel: Jane Goodalls Schimpansen Studien bieten Einblicke in soziale Strukturen
- Stärken: Realistische Einsicht in natürliche Verhaltensweisen
- Schwächen: Schwieriger, alle einflussnehmenden Variablen zu kontrollieren

Diese Methoden helfen uns, menschliches Verhalten zu verstehen und lehren uns, kritisch zu denken. Sie zeigen uns, wie wir wissenschaftliche Ansätze in unserem Alltag anwenden können, um uns selbst und die Menschen um uns herum besser zu verstehen. Abschließend ist es wichtig, die Rolle der Ethik in der Forschung zu betonen, da sie sicherstellt, dass Studien verantwortungsvoll und mit Respekt für die Teilnehmer:innen durchgeführt werden.

## Anhang - Quiz-Auflösung, Glossar, Referenzen, Abbildungsverzeichnis

### Quiz-Auflösung

Quiz (1) Antworten:

Experiment + Beobachtung, Schlafmangel (UV) + Gedächtnisleistung (AV)

Quiz (2) Antworten:

unabhängige + abhängige, b, c

Quiz (3) Antworten:

b, natürlichen + nicht, a

## Referenzen

- American Psychological Association. (2002). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060–1073. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.12.1060>
- Becker, S. & Eagly, A. H. (2004). The heroism of women and men. *American Psychologist*, 59(3), 163–178. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.3.163>
- Beecher, H. K. (1955). THE POWERFUL PLACEBO. *Journal of the American Medical Association*, 159(17), 1602. <https://doi.org/10.1001/jama.1955.02960340022006>
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. <https://doi.org/10.17877/de290r-11839>
- Drogin, E. Y. (2019). Ethical Conflicts in Psychology (5th Ed.). In *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/0000125-000>
- Ethikkommission (2024). *Institut für Psychologie*. <https://www.psychology.hu-berlin.de/de/institut/intra/ethik>
- Felnhofer, A., Kothgassner, O. D., & Kryspin-Exner, I. (Eds.). (2011). *Ethik in der Psychologie (Vol. 8465)*. UTB.
- Fisher, R. A. (1956). Mathematics of a lady tasting tea. *The world of mathematics*, 3(part 8), 1514-1521.
- Fisseni, H. (2004). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik: mit Hinweisen zur Intervention*.
- Fuchs, M., Heinemann, T., Heinrichs, B., Hübner, D., Kipper, J., Rottländer, K., Runkel, T., Spranger, T. M., Vermeulen, V. & Völker-Albert, M. (2010). Forschungsethik. In *J.B. Metzler eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-476-05463-0>
- Goodall, J. (1986). *The Chimpanzees of Gombe: Patterns of Behavior*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA0031440X>
- Heinze, M. (Ed.). (1996). *Störenfried Subjektivität: Subjektivität und Objektivität als Begriffe psychiatrischen Denkens*. Königshausen & Neumann.
- Knobloch, L. K., Miller, L. E., Bond, B. J. & Mannone, S. E. (2007). Relational uncertainty and message processing in marriage. *Communication Monographs*, 74(2), 154–180. <https://doi.org/10.1080/03637750701390069>
- Mackinnon, S. P., Jordan, C. H. & Wilson, A. E. (2011). Birds of a Feather sit Together: Physical similarity predicts seating choice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 879–892. <https://doi.org/10.1177/0146167211402094>
- Mey, G. & Mruck, K. (2010). Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. In *VS Verlag für Sozialwissenschaften eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8>

- Milgram, S. (1965). Some conditions of obedience and disobedience to authority. *Human Relations*, 18(1), 57–76. <https://doi.org/10.1177/001872676501800105>
- Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Springer.
- Reiß, S. & Sarris, V. (2012). *Experimentelle Psychologie: von der Theorie zur Praxis*.
- Rosenthal, R., & Fode, K. L. (1963). The effect of experimenter bias on the performance of the albino rat. *Behavioral Science*, 8(3), 183-189.
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86(3), 638–641. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.86.3.638>
- Ryder, R. D. (2006). Speciesism in the Laboratory. In P. Singer (Ed.), *In defense of animals: The second wave* (pp. 87–103). Blackwell Publishing.
- Schulze, H., Dick, M. & Wehner, T. (2020). Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. In *Springer Reference Psychologie*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5>
- Watson, J. B. & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of experimental psychology*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Westermann, R. (2000). *Wissenschaftstheorie und Experimentalmethodik: ein Lehrbuch zur psychologischen Methodenlehre*.

## Abbildungsverzeichnis

Alle Abbildungen wurden mit DALL-E 3 erstellt und sind somit laut deutschem Recht (§ 2 UrhG) urheberrechtlich nicht geschützt.

- Abb. 1: Forschungsmethoden in der Psychologie
- Abb. 2: Die unsichtbare Brille
- Abb. 3: Eingang eines metaphorischen Labors
- Abb. 4: Die unsichtbare Beobachter
- Abb. 5: Der Werkzeugkasten zur Objektivität
- Abb. 6: Das Labor der Psychologie
- Abb. 7: Versuchsaufbau – Studie Schlaf/Gedächtnisleistung
- Abb. 8: Observer Bias
- Abb. 9: Das Milgram-Experiment
- Abb. 10: Von der Planung bis zur Interpretation
- Abb. 11: Superheldenvergleich
- Abb. 12: Die Beobachtung im natürlichen Raum
- Abb. 13: Dokumentation
- Abb. 14: Jane Goodalls Schimpasen Forschung

Abb. 15: Beobachtung als Werkzeug

Abb. 16: Ethische Aspekte

Abb. 17: Ethikkommission

Abb. 18: Little Albert – Klassische Konditionierung

Abb. 19: Der ultimative Vergleich

## Glossar

**Abhängige Variable:** misst oder beobachtet du, um zu sehen, wie sie durch andere Dinge (die unabhängigen Variablen – z.B. Schlafmangel) beeinflusst wird

**Doppelblindstudien:** ist eine Technik, bei der weder die Teilnehmer:innen noch die Forscher:innen wissen, wer die echte Behandlung bekommt und wer ein Placebo, um die Ergebnisse fair und unvoreingenommen zu halten

**Ethik in der psychologischen Forschung:** bedeutet, dass Forscher:innen beim Durchführen ihrer Studien fair, ehrlich und verantwortungsvoll handeln müssen, um Menschen und Umwelt zu schützen

**Experimentalgruppe:** ist die Gruppe in einer Studie, die die spezielle Behandlung oder den Eingriff bekommt, den die Forscher:innen untersuchen wollen

**Generalisierbarkeit:** ist die Fähigkeit, Ergebnisse einer Studie auf eine breitere Population oder Situationen außerhalb der Studie anzuwenden

**Hypothesen:** sind überprüfbare Annahmen oder Vorhersagen, über den Zusammenhang, beispielsweise zwischen Ursachen und Folgen, die in Studien getestet werden

**Kausalität:** bedeutet, dass eine Sache oder ein Ereignis einen klaren Einfluss auf eine andere Variable hat. Bsp.: Studieren und Üben für eine Schulprüfung (Ursache) führt dazu, dass man bessere Noten bei einer Prüfung erzielt (Wirkung)

**Kontrollgruppe:** ist die Gruppe in einem Experiment, die keine besondere Behandlung oder Veränderung erhält und als Referenzpunkt dient, um die Auswirkungen der experimentellen Gruppe zu bewerten

**Korrelation:** zeigt, dass zwei Dinge zusammen auftreten, ohne dass das eine das andere direkt verursacht. Wenn beispielsweise der Eisverkauf und die Anzahl von Sonnenbränden gleichzeitig steigen, besteht eine Korrelation zwischen ihnen, aber das Eisessen verursacht nicht die Sonnenbrände

**Künstliche Umgebung:** ist eine Situation oder Umgebung, die nicht natürlich vorkommt, sondern vom Forschenden geschaffen wurde, um bestimmte Aspekte zu untersuchen oder zu testen

**Natürliche Umgebung:** ist die gewöhnliche Umgebung, in der etwas stattfindet, ohne dass sie vom Menschen verändert oder manipuliert wurde. In wissenschaftlichen Studien kann dies bedeuten, dass Forscher:innen Beobachtungen in realen Alltagssituationen durchführen

**Objektivität:** bedeutet, Informationen und Situationen neutral und unvoreingenommen zu betrachten, ohne persönliche Meinungen oder Vorurteile einfließen zu lassen

**Observer Bias:** bezeichnet die Neigung von Forschenden bzw. Beobachtenden, Messungen oder Interpretationen von Daten unbewusst so zu beeinflussen, dass sie ihren Erwartungen oder Hypothesen entsprechen, was die Objektivität der jeweiligen Studie beeinträchtigen kann

**Placeboeffekt:** tritt ein, wenn du dich nach einer Behandlung besser fühlst, obwohl sie eigentlich keine Wirkung hat, aber du glaubst, dass sie hilft

**Randomisierung:** ist gegeben, wenn Teilnehmer:innen einer Studie zufällig ausgewählt werden, um entweder die echte Behandlung oder ein Placebo zu bekommen, damit die Ergebnisse unverzerrt sind

**Rosenthal-Effekt:** bedeutet, wenn ein Lehrer denkt, dass du gut bist, interpretiert er deine Leistungen besser, als sie sind

**Repräsentativität:** bedeutet, dass die Ergebnisse einer Studie oder Umfrage so gestaltet sind, dass sie die größere Gruppe oder Population, die sie repräsentieren sollen, genau widerspiegeln. Zum Beispiel bedeutet das, dass du nicht nur Mädchen einer einzigen Schulklasse untersuchst, wenn du Aussagen über alle Geschlechter in der gesamten Schule treffen möchtest

**Reproduzierbarkeit:** meint die Fähigkeit, wissenschaftliche Ergebnisse oder Experimente unter denselben Bedingungen oder mit denselben Methoden zu wiederholen, um zu überprüfen, ob ähnliche Ergebnisse erzielt werden können. Dies ist wichtig, um die Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit von Forschungsergebnissen sicherzustellen

**Signifikanz:** ist gegeben, wenn die Ergebnisse einer Studie oder eines Tests zeigen, dass etwas nicht nur durch Zufall passiert ist, sondern wirklich einen Unterschied oder Effekt hat

**Standardisierung:** bedeutet, dass man in einer Studie oder einem Experiment alles gleich macht, damit die Ergebnisse fair verglichen werden können

**Subjektivität:** bezieht sich auf die Beeinflussung durch persönliche Gefühle, Meinungen oder Vorlieben, anstatt sich auf objektive Fakten zu stützen

**Unabhängige Variable:** ist die Variable, die verändert wird, um zu sehen, wie sie sich auswirkt – zum Beispiel die Anzahl der Schlafstunden einer Person, um zu prüfen, ob Schlafmangel die Konzentration beeinflusst –, wird als unabhängige Variable bezeichnet

**Ursache-Wirkung:** siehe Kausalität

**Zielgruppe:** ist die Gruppe von Menschen, für die man Aussagen treffen möchte

# Kapitel 3

Entwicklungspsychologie:  
Reise durch die menschliche Entwicklung

M. S.



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>3.1</b>	<b>Auf Entdeckungsreise durch die Entwicklungspsychologie .....</b>	<b>3</b>
<b>3.2</b>	<b>Bauplan des Lebens – Gene, Umwelt und Persönlichkeit .....</b>	<b>5</b>
	<i>3.2.1 Wie unsere Gene uns beeinflussen.....</i>	<i>6</i>
	<i>3.2.2 Die Rolle der Umwelt: Einflüsse aus Familie, Freunden und der Gesellschaft.....</i>	<i>6</i>
	<i>3.2.3 Persönlichkeit formen: Wie wir auf Herausforderungen reagieren .....</i>	<i>7</i>
<b>3.3</b>	<b>Die Puzzlestücke des Lebens .....</b>	<b>9</b>
<b>3.4</b>	<b>Psychosoziale Entwicklung nach Erikson .....</b>	<b>10</b>
<b>3.5</b>	<b>Kognitive Entwicklung nach Piaget.....</b>	<b>13</b>
<b>3.6</b>	<b>Moralische Entwicklung nach Kohlberg.....</b>	<b>15</b>
<b>3.7</b>	<b>Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen.....</b>	<b>17</b>

---

## 3.1 Auf Entdeckungsreise durch die Entwicklungspsychologie

Herzlich willkommen auf einer faszinierenden Reise – der Reise durch die Welt der Entwicklungspsychologie! In diesem Kapitel wollen wir einen Blick darauf werfen, wie Menschen sich im Laufe ihres Lebens verändern und entwickeln. Das mag auf den ersten Blick vielleicht trocken klingen, aber ich verspreche euch, es steckt jede Menge Spannendes dahinter!

Entwicklungspsychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie wir zu den Menschen werden, die wir sind. Vom Augenblick unserer Geburt bis hin zum Erwachsenenalter durchleben wir eine erstaunliche Reise voller Veränderungen – körperlich, geistig und emotional. Die Entwicklungspsychologie versucht, diese Veränderungen zu verstehen und zu erklären.



Stellt euch vor, euer Leben ist wie ein riesiges Puzzle, und jedes Puzzlestück repräsentiert einen Abschnitt eurer Entwicklung. Einige Teile kommen schon früh im Kindesalter dazu, wenn ihr lernt zu laufen, zu sprechen und mit anderen zu interagieren. Andere Teile fügen sich während der Jugendjahre ein, wenn ihr eure Identität sucht und euch mit komplexeren Aufgaben auseinandersetzt.

Eine wichtige Frage in der Entwicklungspsychologie ist, wie Umwelt, Genetik und persönliche Erfahrungen miteinander spielen. Stellt euch vor, eure Gene sind wie ein Bauplan, aber die Umwelt, in der ihr aufwacht, ist der Ort, an dem dieser Bauplan Wirklichkeit wird. Wenn ihr in einem liebevollen Zuhause aufwacht, kann das einen positiven Einfluss auf eure Persönlichkeit haben. Aber auch schwierige Lebensumstände können euch formen und zu einer starken, widerstandsfähigen Person machen.

In der Kindheit erleben wir magische Momente des Wachstums. Ihr werdet euch vielleicht erinnern, wie aufregend es war, das erste Wort zu sprechen oder das Fahrradfahren zu lernen. Das sind kleine, aber bedeutsame Schritte in eurer Entwicklung.

Die Reise durch die Entwicklungspsychologie hört nie auf. Selbst als Erwachsene lernt ihr ständig dazu, passt euch an neue Situationen an und entwickelt euch weiter. Und das Beste daran ist, dass ihr diese Reise selbst gestalten könnt. Ihr seid nicht nur Zuschauer, sondern auch die Hauptdarsteller in eurem eigenen Entwicklungs-Drama.

---

Entwicklungspsychologie ist wie ein faszinierendes Buch über das Leben, das ihr selbst schreibt. Auf dieser Reise werdet ihr nicht nur mehr über euch selbst erfahren, sondern auch verstehen, warum andere Menschen so sind, wie sie sind. Also schnallt euch an, wir haben gerade erst die erste Seite dieses spannenden Kapitels aufgeschlagen!



**Lernziele:**

- **Eintauchen in die Lebensphasen:** Versteht die verschiedenen Abschnitte der menschlichen Entwicklung von der Kindheit bis zur Adoleszenz. Lernt, die charakteristischen Merkmale und Herausforderungen jeder Phase zu erkennen.
- **Entdecken der Einflüsse auf die Entwicklung:** Erkennt die vielfältigen Faktoren, die eure Persönlichkeit prägen – von den Genen über die Umwelt bis hin zu individuellen Herausforderungen. Versteht, wie all diese Faktoren zusammenwirken.
- **Reflektieren über sich selbst:** Nutzt dieses Kapitel, um über eure eigene Entwicklung nachzudenken. Lasst die Selbstreflexion zu eurem Werkzeug der persönlichen Weiterentwicklung werden. Entwickelt ein Bewusstsein für eure Identität, Stärken und Bereiche, in denen ihr wachsen könnt.

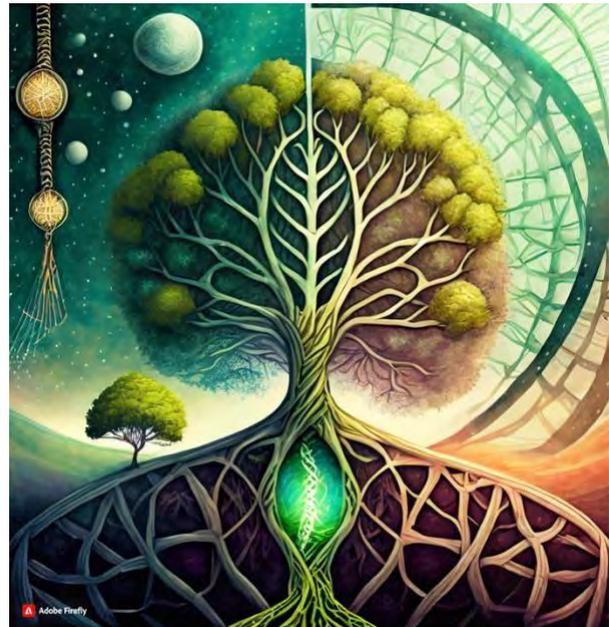
---

## 3.2 Bauplan des Lebens – Gene, Umwelt und Persönlichkeit

In diesem Kapitel werfen wir einen Blick auf den Bauplan deines Lebens, der von Genen, Umwelt und Persönlichkeit geformt wird.

Dein genetischer Code, auch als DNA bekannt, bildet das Fundament deines Bauplans. Die Gene, die du von deinen Eltern erbst, tragen Informationen, die viele Aspekte deiner Persönlichkeit beeinflussen – von deinem Aussehen bis hin zu bestimmten Veranlagungen.

Genetische Veranlagungen können Einfluss auf bestimmte Persönlichkeitsmerkmale haben. Ob du eher extrovertiert oder introvertiert bist, wie du mit Stress umgehst und sogar deine Neigung zu bestimmten Hobbys können von deinen Genen beeinflusst werden. Mehr zu den Einflüssen deiner Gene kannst du im Kapitel 3.2.1 herausfinden.



Genetik ist jedoch nur ein Teil der Gleichung. Die Umwelt, in der du aufwächst, spielt eine entscheidende Rolle. Deine Familie, Freunde, Schulen und die Gesellschaft prägen deine Erfahrungen und beeinflussen, wie sich deine Persönlichkeit entwickelt. Kapitel 8.2.2 beschäftigt sich damit, welchen Einfluss deine Umgebung auf dich ausübt. Außerdem kannst du etwas darüber herausfinden, wie Vorbilder dich in den entscheidenden Entwicklungsphasen der Kindheit und Adoleszenz prägen können.

Der faszinierende Teil liegt in der Interaktion zwischen Genen und Umwelt. Manche genetischen Anlagen können in bestimmten Umgebungen stärker zum Ausdruck kommen. Deine Umwelt kann gewissermaßen den Schalter für bestimmte genetische Merkmale aktivieren oder deaktivieren. Eines der aufregenden Dinge ist, dass Persönlichkeit flexibel ist. Du hast die Fähigkeit, dich im Laufe der Zeit zu verändern und zu wachsen. Deine Erfahrungen formen und gestalten deine Persönlichkeit auf einzigartige Weise. Wie bestimmte Herausforderungen zur Prägung deiner Persönlichkeit beitragen können, erfährst du in Kapitel 3.2.3.

In dieser spannenden Phase deiner Entwicklung beginnst du, dich selbst zu entdecken und deine Persönlichkeit zu gestalten. Die Gene legen den Grundstein, die Umwelt setzt die Rahmenbedingungen, aber letztendlich bist du der Architekt deines eigenen Lebensbauplans.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Genetik und Umwelt nicht deterministisch sind. Das bedeutet, du hast die Möglichkeit, deine Persönlichkeit zu beeinflussen und deine Lebensreise selbst zu gestalten. Verstehen und akzeptieren, dass du einzigartig bist und Einfluss auf deine eigene Entwicklung hast, ist ein bedeutender Schritt auf dieser Reise.

Entdecke die faszinierende Welt der Genetik, Umwelt und Persönlichkeit – dein persönlicher Bauplan des Lebens. Deine Geschichte ist ein einzigartiges Kunstwerk, das du selbst mitgestaltest.

---

### 3.2.1 Wie unsere Gene uns beeinflussen

Forschung, die uns hilft, die Geheimnisse unserer Persönlichkeit, Verhalten und Gene zu entschlüsseln sind die Zwillingsstudien. Stell dir vor, du hättest einen Zwilling - wie ähnlich oder unterschiedlich würdet ihr euch verhalten? Genau das erforschen Wissenschaftler\*innen in den Zwillingsstudien, und wir werden gemeinsam herausfinden, warum diese Studien so wichtig für die psychologische Forschung sind.

Zwillingsstudien konzentrieren sich auf identische (eineiige) und nicht-identische (zweieiige) Zwillinge. Identische Zwillinge teilen 100% ihrer Gene, während nicht-identische Zwillinge nur etwa 50% der Gene gemeinsam haben. Diese genetische Unterschiedlichkeit ermöglicht es Forschern, die Auswirkungen von Genen und Umweltfaktoren auf Verhalten und Persönlichkeit zu untersuchen. In Zwillingsstudien wird außerdem unterschieden, ob die Zwillinge zusammen oder getrennt – also beispielsweise in Adoptivfamilien – aufwachsen. Dadurch ist es Forscher\*innen möglich, den Anteil an genetischen Faktoren – also jenen Faktoren, die nicht von der Umgebung des Kindes beeinflusst werden – zu bestimmen.

In der psychologischen Zwillingsforschung wird am häufigsten untersucht, welchen Einfluss die Gene auf die Entwicklung der Intelligenz haben. Hier konnte bereits herausgefunden werden, dass genetische Faktoren einen großen Einfluss darauf haben, wie sich der Intelligenzquotient einer Person entwickelt. Der Einfluss der Gene ist hier viel größer als beispielsweise in der Entwicklung von beruflichen Interessen oder sozialen Einstellungen. In diesen Bereichen wird ein höherer Einfluss der Umweltfaktoren vermutet (Lohaus & Vierhaus, 2013a).

Wie sich verschiedene Faktoren aus deiner Umgebung auf deine Persönlichkeit auswirken können, wollen wir uns im nächsten Kapitel genauer ansehen.

### 3.2.2 Die Rolle der Umwelt: Einflüsse aus Familie, Freunden und der Gesellschaft

Stellt euch vor, euer Leben ist ein großer Spielplatz, auf dem ihr ständig neue Dinge entdeckt. Dieser "Spielplatz" ist eure Umwelt, die aus Familie, Freunden und Freundinnen, Schule und der ganzen Welt besteht. Hier fangen wir an zu verstehen, wie all diese Faktoren zusammenwirken, um euch zu der einzigartigen Person zu machen, die ihr seid.

Eure Familie ist wie die Wurzel eures Persönlichkeitsbaums. Hier lernt ihr, wie man sich verhält, was wichtig ist und welche Werte zählen. Eure Eltern, Geschwister und anderen Familienmitglieder prägen euch und eure Wertvorstellungen auf eine Weise, die oft ein Leben lang anhält.

Freunde und Freundinnen tragen einen wesentlichen Teil zu der Entwicklung eurer Persönlichkeit bei. Sie beeinflussen, wie ihr euch kleidet, welche Musik ihr hört und sogar, wie ihr euch ausdrückt. Ab etwa einem Alter von drei oder vier Jahren sind Kinder bereits in der Lage, eine entstandene Freundschaft zu Gleichaltrigen durch soziale Interaktionen aufrechtzuerhalten (Siegler et al., 2021).

Aber Vorsicht vor Peer-Pressure! Manchmal versuchen Freunde euch zu beeinflussen, Dinge zu



---

tun, die vielleicht nicht zu euch passen. Es ist wichtig, authentisch zu bleiben und eure eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

Die Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch eine riesige Bühne für eure persönliche Entwicklung. Lehrer\*innen, Klassenkamerad\*innen und der Schulalltag gestalten eure Sicht auf die Welt und formen eure Persönlichkeit durch Wissen, Erfahrungen und Herausforderungen.

Es gibt viele verschiedene Personen in eurem Leben, die euch auf positive Weise beeinflussen können. In der Entwicklung kann es von großem Vorteil sein, wenn es eine Person gibt, an der ihr viele positive Charaktereigenschaften oder Verhaltensweisen schätzt. Diese können sehr wichtig für die Entwicklung eurer eigenen Persönlichkeit sein. Wie Vorbilder euch beeinflussen können, darauf wollen wir in einem kleinen Exkurs kurz eingehen.



#### Exkurs: Warum sind Vorbilder so wichtig?

Heute nehmen wir uns einen besonderen Moment, um über etwas zu sprechen, das wie eine echte Superkraft in eurem Leben wirken kann – die Macht von Vorbildern während der Kindheit!

Stellt euch vor, eure Vorbilder sind wie eure persönlichen Superhelden, aber ohne Umhang. Sie können euer Verhalten, eure Entscheidungen und eure Träume beeinflussen. Klingt cool, oder? Vorbilder sind wie erfahrene Profis in verschiedenen Lebensbereichen – sei es in der Familie, der Schule, im Sport oder in der Kunst. Sie können euch zeigen, wie man mit Herausforderungen umgeht und Erfolg hat.

In eurem Alter ist es normal, dass ihr viel nachdenkt. Hier kommt der Twist – das ist eine Superkraft! Schaut euch die coolen Eigenschaften eurer Vorbilder an und überlegt, wie ihr diese in eurem eigenen Leben nutzen könnt.

Vorbilder vermitteln nicht nur coole Skills, sondern auch Werte. Von ihnen könnt ihr lernen, wie ihr Respekt, Freundlichkeit, Durchhaltevermögen und andere Super-Werte in euren Alltag integriert.

Ihr müsst nicht nur bewundern, sondern könnt auch eure eigenen Helden werden. Überlegt, welche Werte und Fähigkeiten ihr entwickeln möchtet, um eure persönlichen Superkräfte zu entfalten. Ihr seid auf einer aufregenden Reise, und eure Vorbilder wie Wegweiser. Nutzt Ihre Weisheit, um eure eigenen Superkräfte zu entdecken. Denkt daran, dass auch ihr für andere zu inspirierenden Vorbildern werden könnt – die Welt braucht mehr Superhelden wie euch!

### 3.2.3 Persönlichkeit formen: Wie wir auf Herausforderungen reagieren

Im Leben stehen wir immer wieder vor bestimmten Herausforderungen, auf die wir – je nach Persönlichkeitseigenschaften – auf unterschiedliche Weise reagieren können. Die untenstehende Abbildung bildet das sogenannte **Anforderungs-Bewältigungs-Paradigma** ab.

Als Beispiel kannst du dir vorstellen, dass in der Schule eine Klassenarbeit angekündigt wird – dies würde im Modell einer Anforderungssituation entsprechen. Dann kommt es durch dich zu einer sogenannten **primären Bewertung** – also zu einer Bewertung der Klassenarbeit. Du kannst diese Ankündigung als positiv oder irrelevant einstufen – beispielsweise weil es sich um eine Arbeit ohne Benotung handelt oder du dich bei dem Thema sehr gut auskennst. Siehst du die

Klassenarbeit allerdings als herausfordernd an, kann es bei dir zu einer Stressreaktion kommen. Bei der erwähnten **sekundären Bewertung** der Situation geht es um die Ressourcen, die du zur Bewältigung der Stresssituation zur Verfügung hast – beispielsweise deine Lernstrategien, um dich auf den Test vorzubereiten. Merkst du bei dem Gedanken an die bevorstehende Klassenarbeit allerdings noch immer ein flaes Gefühl im Magen, kommt es zur **tertiären Bewertung** der Situation – du bewertest die Situation neu. Hier hast du zwei Möglichkeiten: Entweder du entscheidest dich dafür, dass dir die Klassenarbeit nicht so wichtig ist, um dein Stresslevel zu reduzieren oder du überlegst dir neue Lernstrategien, um im Test gut abzuschneiden (Lohaus & Vierhaus, 2019).

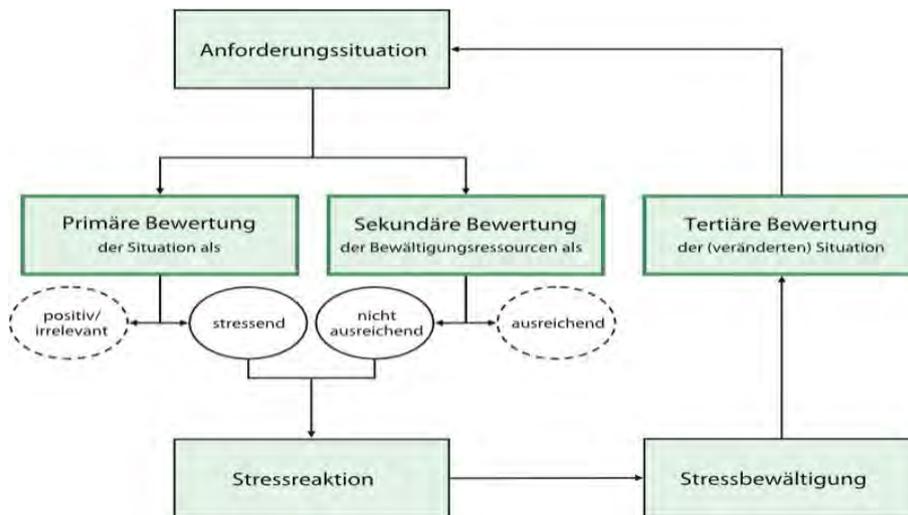


Abb. 1: Anforderungs-Bewältigungs-Paradigma

### ● Prüfe dein Wissen

- Was konnte man bisher in Zwillingstudien über die Anlage-Umwelt-Debatte herausfinden?
- Überlege dir, welche positiven Auswirkungen Vorbilder auf deine Entwicklung haben können!
- In welcher Alltagssituation kannst du das Anforderungs-Bewältigungs-Paradigma in deinem Leben anwenden?

---

### 3.3 Die Puzzlestücke des Lebens

Die Entwicklung in der Kindheit und im Jugendalter kann in verschiedene Altersbereiche und Entwicklungsaufgaben gegliedert werden. Die folgende Aufzählung soll dir in einen Überblick darüber geben, in welchen Phasen die ersten achtzehn Lebensjahre eingeteilt werden und welche Aufgaben zu dieser Zeit jeweils im Vordergrund stehen (Schneider & Lindenberger, 2012).



- 1. Säuglingsphase (0-12 Monate):**  
In dieser Zeit lernen Kinder grundlegende Fähigkeiten wie Greifen, Drehen und erste soziale Interaktionen. Die Entwicklung von Vertrauen und Bindung zu den Bezugspersonen ist von zentraler Bedeutung.
- 2. Kleinkindphase (1-2 Jahre):**  
Die Mobilität nimmt zu, und Kinder beginnen, ihre Umgebung zu erkunden. Die Sprachentwicklung setzt ein, und erste Anzeichen der Autonomie werden sichtbar.
- 3. Frühe Kindheit (3-5 Jahre):**  
Kinder entwickeln grundlegende soziale Fähigkeiten und beginnen, mit Gleichaltrigen zu interagieren.  
Die Sprachentwicklung nimmt weiter zu, und die Feinmotorik verbessert sich.  
Das Interesse an der Schule und der Entwicklung von Grundfähigkeiten wie Zählen, Buchstaben und sozialen Normen wird sichtbar.
- 4. Mittlere und späte Kindheit (6-11 Jahre):**  
Der Eintritt in die formale Bildung steht im Vordergrund.  
Soziale Fähigkeiten werden weiterentwickelt, Freundschaften werden wichtiger, und die Kinder beginnen, sich in Gruppen zu integrieren.  
Kognitive Fähigkeiten und die Entwicklung von Selbstkonzepten nehmen zu.
- 5. Jugendalter (12-18 Jahre):**  
Pubertät und körperliche Veränderungen sind charakteristisch.  
Die Identitätsbildung steht im Fokus, und Jugendliche beginnen, ihre eigenen Werte und Überzeugungen zu entwickeln.  
Soziale Beziehungen werden komplexer, und die Auseinandersetzung mit Zukunftsperspektiven, beruflichen Zielen und persönlichen Interessen nimmt zu.

Diese Unterteilungen sind allgemeine Richtlinien, und individuelle Unterschiede können variieren. Es ist wichtig zu beachten, dass die Entwicklung in verschiedenen Bereichen (körperlich, kognitiv, sozial-emotional) oft miteinander verknüpft ist und sich gegenseitig beeinflusst. Diese Aufzählung soll einen ersten Überblick bieten und dient als Einleitung für die nachfolgenden Kapitel, in denen näher auf die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter eingegangen wird.

- Prüfe dein Wissen

- In welche Phasen kann die Entwicklung in den ersten 18 Lebensjahren eingeteilt werden?
- Vor welchen Herausforderungen stehen Jugendliche im menschlichen Entwicklungsprozess?

### 3.4 Psychosoziale Entwicklung nach Erikson

Eine Theorie in der Entwicklungspsychologie, die sich mit der Entwicklung von psychischen und sozialen Eigenschaften befasst, ist die Theorie der psychosozialen Krisen nach Erik Erikson. Eriksons Theorie der psychosozialen Krisen besagt, dass Menschen in verschiedenen Lebensphasen vor bestimmten Herausforderungen oder Krisen stehen. Jede Phase ist durch eine zentrale Frage gekennzeichnet, die gelöst werden muss, um eine positive psychosoziale Entwicklung zu fördern.

Das Grundprinzip ist, dass die erfolgreiche Bewältigung jeder Krise zu psychologischem Wachstum führt, während das Scheitern zu Problemen in der persönlichen Entwicklung führen kann.



Erikson glaubte, dass die Art und Weise, wie wir diese Krisen bewältigen, unsere Persönlichkeit und unser Selbstkonzept beeinflusst. Die Theorie betont den lebenslangen Charakter der Entwicklung und die Wechselwirkung zwischen individuellen Erfahrungen und sozialen Einflüssen. Ein erfolgreicher Abschluss jeder Krise ermöglicht den Übergang zur nächsten Lebensphase mit einem gestärkten Gefühl der Identität und sozialen Kompetenz.

Auch du hast in deinem Leben bisher einige Krisen gemeistert, denn für jede Lebensphase sieht Erikson unterschiedliche Aufgaben vor. Insgesamt hat Erikson **8 Entwicklungskrisen** unterschieden, die auch noch das frühere, mittlere und höhere Erwachsenenalter miteinbeziehen. In der folgenden Tabelle sind die Entwicklungsaufgaben des Kindes- und Jugendalters abgebildet (Lohaus & Vierhaus, 2019).

Lebensphase	Psychosoziale Krise
Säuglingsalter (1. Lebensjahr)	Urvertrauen vs. Urmisstrauen
Frühes Kindesalter (1-3 Jahre)	Autonomie vs. Selbstzweifel
Mittleres Kindesalter (3-5 Jahre)	Initiative vs. Schuldgefühl
Spätes Kindesalter (bis Pubertät)	Fleiß vs. Minderwertigkeitsgefühl
Adoleszenz (ab Pubertät)	Identitätsfindung vs. Rollendiffusion

Tab. 1: Entwicklungskrisen nach Erikson

---

Damit Eriksons Theorie etwas verständlicher und alltagstauglicher wird, ist hier jeweils ein beispielhaftes Problem für jede Entwicklungskrise dargestellt.

**Urvertrauen vs. Urmisstrauen (Säuglingsalter):**

Problem: Kann ich meinen Eltern oder Bezugspersonen vertrauen, dass sie sich um mich kümmern?

Lösung: Wenn deine Eltern sich liebevoll kümmern und auf deine Bedürfnisse eingehen, lernst du, Vertrauen aufzubauen.

**Autonomie vs. Selbstzweifel (Kleindkindalter):**

Problem: Kann ich Dinge alleine tun, oder mache ich immer etwas falsch?

Lösung: Wenn du die Möglichkeit hast, selbständig zu handeln (innerhalb sicherer Grenzen), entwickelst du Selbstvertrauen.

**Initiative vs. Schuldgefühl (Vorschulalter):**

Problem: Kann ich eigene Ideen haben und ausprobieren, ohne mich schuldig zu fühlen?

Lösung: Wenn du ermutigt wirst, kreativ zu sein, entwickelst du ein Gefühl der Initiative.

**Fleiß vs. Minderwertigkeitsgefühl (Schulalter):**

Problem: Kann ich Dinge gut machen, oder fühle ich mich minderwertig?

Lösung: Wenn du positive Rückmeldungen für deine Anstrengungen bekommst, entwickelst du ein Gefühl des Fleißes.

**Identitätsfindung vs. Rollendiffusion (Adoleszenz):**

Problem: Wer bin ich wirklich, und wo will ich im Leben hin?

Lösung: Indem du verschiedene Dinge ausprobierst, entdeckst du deine Interessen und entwickelst deine eigene Identität.

## Exkurs: Der Aufbau von Bindung im Säuglingsalter – Der „Fremde-Situation“-Test

Ein wichtiges Experiment, um den Aufbau einer Bindung zu Bezugspersonen im Säuglingsalter zu untersuchen, ist der "Fremde-Situation"-Test, entwickelt von Mary Ainsworth. Hier ist eine Zusammenfassung dieses Experiments:

### Ablauf des Experiments:

1. **Ausgangssituation (Baseline):** Das Kind und die Bezugsperson befinden sich in einem unbekanntem Raum. Das Kind hat die Möglichkeit, die Umgebung zu erkunden, während die Bezugsperson anwesend ist.
2. **Trennung:** Die Bezugsperson verlässt den Raum, und das Kind bleibt allein zurück oder in Anwesenheit einer fremden Person.
3. **Fremde Person tritt ein:** Eine fremde Person betritt den Raum und versucht, Kontakt mit dem Kind aufzunehmen.
4. **Wiedervereinigung:** Die Bezugsperson kehrt zurück, und ihre Reaktion auf das Kind wird beobachtet. Das Verhalten des Kindes bei der Wiedervereinigung wird ebenfalls aufgezeichnet.

**Ergebnisse und Bindungstypen:** Die Ergebnisse des „Fremde-Situation“-Tests ermöglichen die Identifizierung verschiedener Bindungstypen:

- **Sicher gebundene Kinder:** Zeigen Exploration und Unabhängigkeit, sind jedoch erleichtert und freuen sich bei der Wiedervereinigung mit der Bezugsperson.
- **Unsicher-vermeidende Kinder:** Zeigen wenig emotionale Reaktion auf Trennung und Wiedervereinigung, vermeiden oft den Kontakt mit der Bezugsperson.
- **Unsicher-ambivalente/ängstlich-ambivalente Kinder:** Zeigen Angst und Unsicherheit, sind ambivalent bei der Wiedervereinigung - suchen Trost, zeigen aber gleichzeitig Widerstand.

**Bedeutung des Experiments:** Das Experiment betont die Bedeutung der frühen Bindung für die emotionale Entwicklung von Kindern. Es hat dazu beigetragen, die Unterschiede in den Bindungsmustern zu verstehen und die langfristigen Auswirkungen sicherer, unsicher-vermeidender und unsicher-ambivalenter Bindungen zu erforschen. Der Fremde-Situation-Test ist zu einem Schlüsselement in der Forschung zur Bindungstheorie geworden (Van Rosmalen et al., 2015).

### • Prüfe dein Wissen

- Versuche, Eriksons Theorie der psychosozialen Krisen in eigenen Worten zu erklären.
- Wie könnte die Entwicklung in den einzelnen Lebensphasen aussehen, wenn keine erfolgreiche Bewältigung der Krisen stattfindet?

---

## 3.5 Kognitive Entwicklung nach Piaget

Wie sich euer Gehirn und euer Denken im Laufe der Zeit verändert, wird in der Psychologie als kognitive Entwicklung bezeichnet. Ein bedeutender Forscher im Bereich der kognitiven Entwicklung des Menschen war der Schweizer Psychologe Jean Piaget.

Piaget sagt, dass euer Gehirn, genau wie euer Körper, sich während eures Lebens entwickelt. Er hat vier Stufen der kognitiven Entwicklung identifiziert, die ihr während eurer Kindheit und Jugend durchläuft (Lohaus & Vierhaus, 2019).

### 1. Sensumotorische Phase (Geburt bis ca. 2 Jahre):

In dieser Phase erkundet ihr die Welt durch eure Sinne und Bewegungen. Ihr lernt, dass Objekte existieren, auch wenn ihr sie nicht seht (zum Beispiel, wenn Mama das Spielzeug versteckt und ihr wisst, dass es immer noch da ist).

### 2. Präoperationale Phase (ca. 2 bis 7 Jahre):

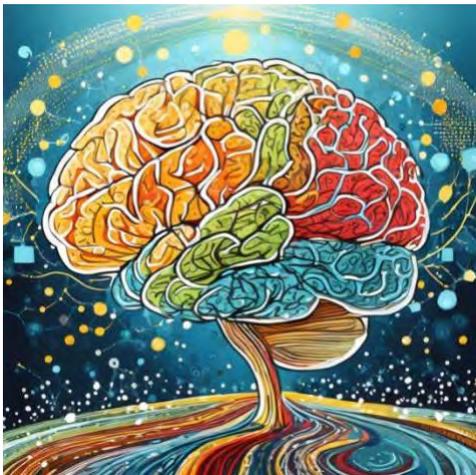
Jetzt beginnt ihr, eure Gedanken mit Worten und Bildern auszudrücken. Eure Vorstellungskraft blüht auf, aber manchmal findet ihr es schwer zu verstehen, dass andere Menschen unterschiedliche Ansichten haben können als ihr (z.B., wenn ihr denkt, dass alle dieselben Lieblingsspielzeuge haben wie ihr).

### 3. Konkret-operationale Phase (ca. 7 bis 11 Jahre):

In dieser Phase werdet ihr besser darin, logisch zu denken und Problemstellungen zu verstehen. Ihr könnt einfache Mathematik verstehen, Mengen vergleichen und logische Schlussfolgerungen ziehen.

### 4. Formal-operationale Phase (ab ca. 11 Jahren):

Jetzt werdet ihr fähig, abstrakt zu denken und komplexe Ideen zu verstehen. Ihr könnt Hypothesen aufstellen, abstrakte Konzepte verstehen und komplexe Probleme lösen.



Piaget glaubte, dass die kognitive Entwicklung in diesen Stufen erfolgt, aber es ist wichtig zu wissen, dass dies allgemeine Richtlinien sind und nicht jeder in genau dem gleichen Tempo durch sie hindurchgeht. Wie wir bereits in Kapitel 8.2 gelesen haben, beeinflussen eure Erfahrungen und eure Umgebung auch, wie schnell ihr in eurer Denkfähigkeit wächst.



### Exkurs: Aus den Augen, aus dem Sinne – die Objektpermanenz

Ein sehr wichtiger Meilenstein in der kognitiven Entwicklung ist die Entwicklung der sogenannten **Objektpermanenz**.

Stell dir vor, jemand legt ein Tuch über dein Psychologie-Lehrbuch: Du siehst es dann zwar nicht mehr, aber weißt trotzdem, dass es noch da ist.

Bei Babys im Alter von bis zu 4 Monaten ist das ganz anders. Wenn man einem Baby ein Stofftier zeigt und dann eine Decke darüberlegt, ist das Baby verwirrt und beginnt vielleicht sogar zu weinen. Es weiß nicht, dass das Stofftier noch immer da ist, auch wenn es dieses gerade nicht sehen kann. Der Grund, warum das Baby das noch nicht weiß, ist simpel: Es hat noch keine Objektpermanenz entwickelt.

Diese Fähigkeit beginnt sich erst im Alter von etwa 4-8 Monaten zu entwickeln. Versteckt man das Stofftier jetzt vor dem Kind, wird es ein erstes Suchverhalten zeigen, da es ahnt, dass das Stofftier noch weiter existieren muss.

Erst im Alter von 8-12 Monaten ist die Objektpermanenz vollständig entwickelt: jetzt verstehen Kinder, dass Objekte auch dann noch weiterexistieren können, wenn sie nicht mehr in Sichtweite sind.

#### ● Prüfe dein Wissen

- Was sind die Aufgaben der formal-operationalen Stufe nach Piaget?
- Ein Tuch wird über den Schnuller eines Babys gelegt. Das Baby beginnt zu weinen und sucht nicht nach dem Schnuller. Hat es bereits Objektpermanenz entwickelt? Wie alt ist das Baby vermutlich?

---

## 3.6 Moralische Entwicklung nach Kohlberg



Stell dir vor, du bist mit deiner besten Freundin Teresa in einem Modegeschäft einkaufen. Sie verschwindet mit Pullover in die Umkleidekabine und kommt ohne den Pullover wieder heraus. Auf deine Frage, wo denn der Pullover sei, öffnet sie den Reißverschluss ihrer Jacke und zeigt dir, dass sie ihn darunter trägt. Schockiert fragst du nach: „Du willst den Pullover doch nicht stehlen?“ Doch da geht sie schon Richtung Ausgang und du läufst ihr hinterher. Als Teresa das Geschäft verlässt, beginnt der Sicherheitsschranken zu piepsen. Ein Security-Beauftragter nähert sich euch, doch Teresa läuft bereits davon. Du willst ihr hinterherlaufen, aber der Mann hat dich am Arm gepackt. Er fragt dich nach dem Namen deiner Freundin.

Wie würdest du dich in dieser Situation verhalten?



Im Leben stehen vor oft vor moralischen Entscheidungen, für die es keine „richtige“ oder „falsche“ Wahl gibt. In der Psychologie kann Kohlbergs Modell verwendet werden, um zu beurteilen, wie eine Person für oder gegen eine Entscheidung argumentiert. In seinem Modell steht weniger die Frage nach dem Verhalten, sondern mehr die Argumentation des Verhaltens im Vordergrund. Seine Theorie zur moralischen Entwicklung besteht aus sechs Stufen, die er in drei Hauptstufen unterteilt. Hier ist eine kurze Zusammenfassung:

### 1. Präkonventionelle Stufe:

#### **Stufe 1- Orientierung an Strafe und Gehorsam:**

Moral basiert auf der Vermeidung von Strafe. Es geht darum, Bestrafung zu vermeiden und Belohnung zu erhalten.

#### **Stufe 2 – Orientierung am Kosten-Nutzen-Prinzip und Bedürfnisbefriedigung:**

Moral basiert auf individuellen Bedürfnissen und Nutzen. Handlungen werden danach bewertet, ob sie den eigenen Interessen dienen.

### 2. Konventionelle Stufe:

#### **Stufe 3 – Orientierung an interpersonellen Beziehungen und Gegenseitigkeit:**

Moral basiert auf sozialen Erwartungen und dem Erhalt von Zustimmung. Es geht darum, als "guter" Mensch angesehen zu werden und soziale Akzeptanz zu erhalten.

#### **Stufe 4 – Orientierung am Erhalt der sozialen Ordnung:**

Moral basiert auf der Aufrechterhaltung der sozialen Ordnung und dem Befolgen von Gesetzen. Die Achtung von Autorität und gesellschaftlichen Normen steht im Vordergrund.

---

### 3. Postkonventionelle Stufe:

#### **Stufe 5 - Sozialvertrag und individuelle Rechte:**

Moral basiert auf dem Verständnis von sozialen Verträgen und individuellen Rechten. Es geht darum, zwischen unterschiedlichen moralischen Perspektiven abzuwägen.

#### **Stufe 6 - Prinzipientreue:**

Moral basiert auf universellen ethischen Prinzipien und Selbstgewähltheit. Es geht um die Anerkennung von moralischen Prinzipien über gesellschaftliche Normen.

Kohlbergs Theorie betont, dass die moralische Entwicklung ein fortlaufender Prozess ist, bei dem Menschen durch diese Stufen hindurchgehen und sich zu einem höheren Verständnis von Moral und Ethik entwickeln können. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jeder zwangsläufig alle Stufen erreicht, und kulturelle Unterschiede können die moralische Entwicklung beeinflussen (Lohaus & Vierhaus, 2013b).



Ein klassisches Beispiel, um die moralische Entwicklung einer Person zu beurteilen, ist das sogenannte Heinz-Dilemma.

Heinz' Frau ist sehr krank und benötigt ein teures Medikament, das er sich nicht leisten kann. Der Apotheker, der das Medikament hergestellt hat, verkauft es zu einem viel höheren Preis als die Produktionskosten betragen. Heinz hat versucht, das Geld zu leihen oder das Medikament zu einem niedrigeren Preis zu bekommen, allerdings erfolglos. Er überlegt nun, das Medikament zu stehlen.

#### ● Prüfe dein Wissen

- Überlege dir für die einzelnen Stufen nach Piaget: Wie müsste sich Heinz verhalten, wenn er nach der jeweils beschriebenen moralischen Stufe handelt?
- Wie würdest du dich in Heinz' Situation verhalten? Welcher moralischen Stufe entspräche das?

---

## 3.7 Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen

### ● Quiz (Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1:** Welche Forschungsmethoden werden verwendet, um mehr über die Anlage-Umwelt-Debatte zu erfahren?

- a) Kohortenstudien
- b) Querschnittstudien
- c) Zwillingsstudien
- d) Korrelative Studien

**Frage 2:** Vor welchen Herausforderungen stehen Jugendliche im Entwicklungsprozess?

- a) Feinmotorik verbessert sich
- b) Identitätsbildung
- c) Auseinandersetzung mit Zukunftsperspektiven
- d) Eintritt in die formale Bildung

**Frage 3:** Was ist **keine** Entwicklungskrise nach Erikson?

- a) Identitätsgefühl vs. Rollendiffusion
- b) Autonomie vs. Selbstzweifel
- c) Initiative vs. Passivität
- d) Urvertrauen vs. Urmisstrauen

**Frage 4:** In welcher kognitiven Entwicklungsphase wird die Objektpermanenz entwickelt?

- a) Sensumotorische Phase
- b) Präoperationale Phase
- c) Konkret-operationale Phase
- d) Formal-operationale Phase

**Frage 5:** An welchem Beispiel kann die moralische Entwicklung eines Menschen untersucht werden?

- a) Sophie-Paradigma
- b) Hannes-Störung
- c) Theresa-Hypothese
- d) Heinz-Dilemma

Auflösung: 1c, 2b+c, 3c, 4a, 5d

---

## Literaturverzeichnis

- Lindenberger, U., & Schneider, W. (2012). Entwicklung im Altersverlauf Teil 2. In *Entwicklungspsychologie. Mit Online-Materialien* (S. 158-211). Beltz Verlag.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2013a). Anlage und Umwelt. In *Springer-Lehrbuch* (S. 53–60). Springer Berlin Heidelberg.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2013b). Moral. In *Springer-Lehrbuch* (S. 217–231). Springer Berlin Heidelberg.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2019). Theorien der Entwicklungspsychologie. In *Springer-Lehrbuch* (S. 13–48). Springer Berlin Heidelberg.
- Siegler, R., Saffran, J. R., Gershoff, E. T., & Eisenberg, N. (2021). Beziehungen zu Gleichaltrigen. In *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (S. 531–569). Springer Berlin Heidelberg.
- Van Rosmalen, L., Van der Veer, R., & Van der Horst, F. (2015). Ainsworth's strange situation procedure: The origin of an instrument: Ainsworth's strange situation procedure. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), 261–284. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21729>

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Anforderungs-Bewältigungs-Paradigma. Lohaus & Vierhaus, 2019.

## Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Entwicklungskrisen nach Erikson. Lohaus & Vierhaus, 2019.

---

## Glossar

**abstrakt:** ohne Bezug zur Wirklichkeit

**Adoleszenz:** Entwicklungsphase, in der Kinder zu Erwachsenen werden

**Anforderungs-Bewältigungs-Paradigma:** Theorie über den Umgang mit Herausforderungen bzw. deren Bewältigung

**Autonomie:** Selbstständigkeit, Unabhängigkeit

**Bewertung (primär, sekundär und tertiär):** meint die unterschiedlichen Bewertungsprozesse im Zuge des Anforderungs-Bewältigungs-Paradigmas

**deterministisch:** im Vorhinein festgelegt

**DNA:** enthält die Erbinformationen

**Entwicklungskrisen:** meint die unterschiedlichen psychosozialen Herausforderungen in der Entwicklung nach Erikson

**Extrovertiert:** aufgeschlossen, gerne in Gruppen

**Formal-operational:** letzte Entwicklungsstufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget

**Genetik:** beschäftigt sich mit der Weitergabe von Erbinformationen

**Heinz-Dilemma:** Beispiel, um die moralische Entwicklung nach Kohlberg zu untersuchen

**Identität:** beschreibt die Art, wie Menschen sich in der Interaktion zwischen Genen und Umwelt selbst wahrnehmen

**Initiative:** erster Schritt bei einem bestimmten Handeln

**Interaktion:** Wechselbeziehung zwischen mindestens zwei Parteien

**Interpersonell:** zwischenmenschlich

**Introvertiert:** in sich gekehrt, zurückgezogen

**Konkret-operational:** dritte Entwicklungsstufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget

**Konventionell:** förmlich, den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechend

**Objektpermanenz:** Bewusstsein über die Existenz eines Gegenstands, auch wenn man ihn nicht sieht

**Peer-Pressure:** sozialer Druck, der durch Gleichaltrige ausgeübt wird

**Präkonventionell:** erste Stufe der moralischen Entwicklung nach Kohlberg

**Präoperational:** zweite Stufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget

**Postkonventionell:** letzte Stufe der moralischen Entwicklung nach Kohlberg

---

**Rollendiffusion:** unvollständige Vorstellung von der eigenen Persönlichkeit

**Sensumotorisch:** erste Entwicklungsstufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget

**Selbstkonzept:** Gedanken und Überzeugungen über die eigene Persönlichkeit

**Selbstreflexion:** Nachdenken über das eigene Verhalten

**Urmisstrauen:** Misstrauen, das in der frühen Kindheit entsteht

**Urvertrauen:** Vertrauen, das in der frühen Kindheit entsteht

**Zwillingsstudien:** Forschungsmethode, um Anteile von Genetik und Umwelteinflüssen an der Persönlichkeit herauszufinden

# Kapitel 4

## Persönlichkeitspsychologie: Verstehen, was uns einzigartig macht

Hannah Großwieser



---

## Inhaltsverzeichnis

<b>4.1 Willkommen in der Welt der Persönlichkeitspsychologie</b> .....	3
<b>4.2 Faszination Persönlichkeit - Was macht uns aus?</b> .....	3
<b>4.2.1 Definition</b> .....	4
<b>4.2.2 Alltagsverständnis und Wissenschaftliches Persönlichkeitskonzept</b> .....	4
<b>4.3 Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie – Was die Persönlichkeit formt</b> .....	6
<b>4.3.1 Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	6
<b>4.3.2 Wechselwirkung zwischen Genetik und Umwelt</b> .....	6
<b>4.4 Theoretische Ansätze und Modelle – Wie man Persönlichkeit beschreibt und erklärt</b> .....	8
<b>4.4.1 Theoretische Ansätze</b> .....	8
4.4.1.1 Psychoanalytischer Ansatz.....	8
4.4.1.2 Dynamisch-Interaktionistisches Paradigma.....	9
4.4.1.3 Sozial-kognitive Theorien .....	10
4.4.1.4 Humanistischer Ansatz .....	11
<b>4.4.2 Zentrale Modelle</b> .....	12
4.4.2.1 Eysenck's „Giant Three“-Modell der Persönlichkeit .....	12
4.4.2.2 Das Fünf-Faktoren Modell (Big Five).....	13
<b>4.5 Persönlichkeitsunterschiede – Was uns einzigartig macht</b> .....	15
<b>4.5.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Persönlichkeit</b> .....	15
<b>4.5.2 Kulturelle Unterschiede in der Persönlichkeit</b> .....	17
<b>4.6 Anwendungen der Persönlichkeitspsychologie – Wo Persönlichkeit wirkt</b> .....	18
<b>4.6.1 Persönlichkeit in sozialen Beziehungen verstehen</b> .....	18
<b>4.6.2 Persönlichkeit und Stressbewältigung</b> .....	19
<b>4.7 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar</b> .....	21

---

## 4.1 Willkommen in der Welt der Persönlichkeitspsychologie

Du wirst in diesem Kapitel Stück für Stück die Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie kennenlernen. Mit jedem Kapitel wirst du ein vertiefteres Verständnis dafür entwickeln, was die Persönlichkeitspsychologie erforscht und wie sich unsere Persönlichkeit auf unser Denken und Verhalten auswirkt. Unsere Persönlichkeit spielt in vielen Bereich des täglichen Lebens eine Rolle, sie beeinflusst unsere Beziehungen und wie wir mit Stress umgehen oder für welchen Beruf wir uns entscheiden.



### Lernziele:

- **Grundbegriffe der Persönlichkeitspsychologie verstehen** und den Unterschied zwischen Alltagsverständnis und wissenschaftlichen Verständnis von Persönlichkeit kennen.
- Einen Überblick darüber entwickeln, welche Faktoren sich auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken und wie die **Wechselwirkung zwischen Genetik und Umwelt** die Persönlichkeit im Laufe des Lebens formt.
- Die **zentralen theoretischen Ansätze** in der Persönlichkeitspsychologie und ihre Unterschiede kennen, sowie zentrale psychologische Modelle von Persönlichkeit verstehen.
- Ein **Verständnis für Persönlichkeitsunterschiede** bezogen auf die beiden Merkmale „Geschlecht“ und „Kultur“ entwickeln und zentrale Einflussfaktoren auf Persönlichkeitsunterschiede benennen können.
- Verstehen, wie sich unsere **Persönlichkeit auf verschiedene Lebensbereiche**, wie zwischenmenschliche Beziehungen und unseren Umgang mit Stress auswirkt.

## 4.2 Faszination Persönlichkeit

### Was macht uns aus?

Hast du dich jemals gefragt, warum dein Freund bei einer Party immer im Mittelpunkt steht, während du lieber am Rand bleibst? Die Antwort liegt in der faszinierenden Welt der Persönlichkeitspsychologie. Diese Disziplin hilft uns zu verstehen, warum Menschen so unterschiedlich sind, selbst in der gleichen Altersgruppe.

Nehmen wir das Beispiel von Jugendlichen und Social Media: Warum postet jemand ständig Selfies, während ein anderer lieber im Hintergrund bleibt? Die Persönlichkeitspsychologie erklärt, dass unsere individuellen Merkmale – wie Offenheit, Extraversion oder Gewissenhaftigkeit – beeinflussen, wie wir online agieren. Sie prägt nicht nur, was wir posten, sondern auch, wie wir mit Likes, Kommentaren und virtuellen Beziehungen umgehen.

In diesem Kapitel werden wir gemeinsam erkunden, wie Persönlichkeit unser Verhalten, Erleben und sogar unseren digitalen Fußabdruck formt. Tauche ein in die spannende Welt der Persönlichkeitspsychologie und entdecke, was deine Einzigartigkeit ausmacht!



#### 4.2.1 Definition

Jeder von euch ist ein einzigartiges Individuum mit seinen eigenen Träumen, Ängsten, Vorlieben und Abneigungen. Die Persönlichkeitspsychologie ist das Werkzeug, das uns hilft, diese individuellen Unterschiede zu verstehen und zu erforschen. Aber was bedeutet das genau?

Die Persönlichkeitspsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie, das sich mit der Persönlichkeit und ihren Unterschieden zwischen einzelnen Personen befasst. Hierbei geht es nicht nur um die äußere Erscheinung oder das, was ihr vielleicht als "Charakter" bezeichnet, sondern um die tiefgreifenden und einzigartigen Merkmale, die euch zu dem machen, was ihr seid.

Stellt euch vor, eure **Persönlichkeit** sei wie ein bunter Mix aus Eigenschaften, Gewohnheiten, Emotionen und Denkmustern – und die Persönlichkeitspsychologie ist das Instrument, das euch dabei hilft, diesen Mix zu entwirren und zu verstehen (McAdams & Pals, 2006). In diesem Kapitel werdet ihr erfahren, warum ihr so seid, wie ihr seid, und wie eure Persönlichkeit sich im Laufe der Zeit entwickelt.



**Persönlichkeit.** Die Persönlichkeit ist ein vielseitiges System, das individuelle Eigenschaften und Erfahrungen umfasst. Sie wird unter anderem von unserem Temperament, unseren Beziehungen zu anderen, unserem Charakter, unserer Identität, sowie unseren moralischen Überzeugungen und Denkfähigkeiten beeinflusst (Coulacoglou & Saklofske, 2017).

#### 4.2.2 Alltagsverständnis und Wissenschaftliches Persönlichkeitskonzept

Das Verständnis von Persönlichkeit ist alltäglich und basiert auf kulturellen Überzeugungen. Sowohl Psychologen als auch Laien nutzen es, um das Verhalten ihrer Mitmenschen zu erklären. Doch wie unterscheidet sich dieses Alltagsverständnis von der wissenschaftlichen Persönlichkeitspsychologie?

Im täglichen Leben verwenden wir eine Vielzahl von Begriffen, um Persönlichkeit zu beschreiben. Diese Vielfalt basiert oft auf äußerlichen Merkmalen und Verhaltensweisen. Kulturelle Überzeugungen beeinflussen zudem, wie wir die Persönlichkeit von Menschen wahrnehmen und interpretieren.

Das **Alltagsverständnis** betrachtet jede Persönlichkeitseigenschaft als eigenständigen Grundbegriff, ohne Zusammenhänge mit anderen Eigenschaften zu berücksichtigen. Im Kontrast dazu strebt die Psychologie nach wirtschaftlicheren Erklärungen, indem sie Interaktionen zwischen

---

Persönlichkeitseigenschaften miteinbezieht und die Eigenschaften entsprechend in Kategorien einordnet (Nisbett, 2014).

Die Persönlichkeitspsychologie setzt wissenschaftliche Standards für die Definition von Persönlichkeit. In der **Wissenschaft** müssen Eigenschaften empirisch verankert, das heißt es muss Forschungsergebnisse geben, die die Existenz der Eigenschaften beweisen und die Zusammenhänge in den Aussagen belegen. Aber auch Laien greifen in ihren Beschreibungen anderer Personen oft auf Begriffe und Eigenschaften aus der Persönlichkeitspsychologie zurück – nur eben ohne wissenschaftliche Grundlage (Nisbett, 2014)

Die wissenschaftliche Persönlichkeitspsychologie findet in der beruflichen Praxis Anwendung. Sie hilft bei der Beurteilung von Bewerbern, der Motivation von Mitarbeitern, der Konfliktlösung oder dem Zusammenstellen effektiver Teams. Instrumente wie Persönlichkeitstests, **Assessment-Center** und Coaching werden dabei eingesetzt, um Persönlichkeit „messbar“ zu machen oder zu entwickeln (Lievens, 2017).



**Fazit.** In diesem Kapitel haben wir einen Blick darauf geworfen, wie das Konzept „Persönlichkeit“ im Alltag wahrnehmen und verstehen. Die Vielfalt von Grundbegriffen spiegelt subjektive Wahrnehmungen und kulturelle Überzeugungen wider. Im Gegensatz dazu fordert die wissenschaftliche Persönlichkeitspsychologie präzise Definitionen und erfahrungsbasierte Überprüfbarkeit. Diese Unterschiede verdeutlichen, wie die Wissenschaft dazu beiträgt, ein tieferes und differenzierteres Verständnis der Persönlichkeit zu entwickeln. In der Praxis zeigt sich, dass die wissenschaftliche Sichtweise nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch relevant ist, um effektiv mit Persönlichkeitsunterschieden umzugehen und individuelle Stärken zu nutzen.

---

## Prüfe dein Wissen

- (1) Was versteht man unter Persönlichkeit in der Persönlichkeitspsychologie?
- (2) Wie unterscheidet sich das Alltagsverständnis der Persönlichkeit von der wissenschaftlichen Persönlichkeitspsychologie?
- (3) Welcher Unterschied besteht hinsichtlich der Anwendung in der Praxis zwischen dem Alltagsverständnis und der Persönlichkeitspsychologie?

## 4.3 Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie

### – Was die Persönlichkeit formt

#### 4.3.1 Persönlichkeitsentwicklung

Die Persönlichkeit, also die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, ist ein faszinierendes Rätsel. In diesem Kapitel werfen wir einen Blick darauf, wie stabil oder veränderlich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens ist und welche Faktoren sie beeinflussen. Man kann auf verschiedene Arten vergleichen, wie stabil unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale über die Zeit sind. Zum Beispiel, indem man die Stabilität der mittleren Ausprägung von Merkmalen vergleicht oder betrachtet, wie sich Menschen im Laufe ihres Lebens relativ zueinander verändern, ob ihre Persönlichkeitsmerkmale also in der gleichen Rangordnung bleiben oder nicht (Bleidorn et al., 2022). Wusstest Du etwa, dass der IQ als besonders stabil gilt, während das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit eher im Wandel sind? Lass uns tiefer eintauchen und verstehen, wie unsere verschiedenen Persönlichkeitsaspekte miteinander interagieren.

Friedman et al. (1995) untersuchten zum Beispiel hochintelligente Kinder und fanden heraus, dass sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens durchaus verändert. Von der Ängstlichkeit in der Jugend bis zur emotionalen Stabilität im Alter von 50 Jahren – Bildung und Karriere beeinflussen unsere Persönlichkeitsentwicklung.

Roberts und DelVecchio (2000) zeigen, dass die Persönlichkeit mit 30 Jahren am stabilsten ist. Doch überraschenderweise nimmt diese Stabilität danach wieder ab. Das bedeutet, dass auch im Alter von 50 Jahren oder danach noch Veränderungen möglich sind. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich dynamisch über unsere gesamte Lebensspanne.



**Fazit.** Wir stellen also fest, dass unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens sowohl stabil als auch veränderlich ist. Bildung, Karriere, Genetik– all diese Faktoren spielen eine Rolle in unserem persönlichen Wachstum. In der frühen Kindheit und Jugend findet eine turbulente Persönlichkeitsentwicklung statt, aber mit der Zeit wird unsere Persönlichkeit deutlich stabiler. In der Lebensmitte öffnen sich schließlich erneut Türen für Veränderungen und unsere Persönlichkeit ist bis ins hohe Alter dynamischen Veränderungen unterworfen.

#### 4.3.2 Wechselwirkung zwischen Genetik und Umwelt

Der **Intelligenzquotient** (kurz IQ) ist ein psychologisches Konzept, mit dem man Intelligenz durch Tests messbar macht, Bist du neugierig, wie viel von deinem IQ genetisch bedingt ist? Daten aus Studien mit Zwillingspaaren, die adoptiert wurden und in unterschiedlichen Umwelten aufwuchsen zeigen, dass etwa 50% deines IQ auf genetische Faktoren zurückgeführt werden können (Hill et al., 2017).

---

Aber das ist noch nicht alles – auch Persönlichkeitsmerkmale wie Extraversion und Neurotizismus sind zum Teil von Deinen Genen beeinflusst. In einer Studie von (Loehlin et al., 1998) ,in der erneut Zwillingspaare untersucht wurden, die in unterschiedlichen Umgebungen aufgewachsen sind, konnte gezeigt werden, dass zwischen 50 und 60% der Unterschiede in verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen, wie Extraversion, Offenheit oder Verträglichkeit genetisch bedingt sind, während die restlichen 40-50% sich auf individuelle Erfahrungen und die Interaktion zwischen Genen und der eigenen Umwelt zurückführen lassen.



Neben den Genen spielt also auch die Umwelt eine Schlüsselrolle. Insbesondere Erfahrungen mit Gleichaltrigen, die wir in unserer Kindheit und Jugend machen, scheinen eine entscheidende Rolle für unsere Persönlichkeitsentwicklung zu spielen (Harris, 1995). Wie wir mit Gleichaltrigen in unserer eigenen sozialen Gruppe interagieren oder mit anderen sozialen Gruppen umgehen, wirkt sich wesentlich darauf aus, wie sich spezifische Persönlichkeitsmerkmale über die Zeit entwickeln. Wir passen uns unserem sozialen Umfeld an und lernen durch Beobachtung Anderer.

Kann die Umwelt aber unsere Gene beeinflussen? Eine faszinierende Studie von Meaney et al. (1988) an Ratten zeigt, dass stressige Umgebungen die Genexpression beeinflussen können. Dies deutet darauf hin, dass Umwelteinflüsse nicht nur auf unsere Persönlichkeit wirken, sondern auch unsere genetische Grundlage beeinflussen können. Zudem zeigt sich in Studien, dass stressvolle Erfahrungen bei Personen mit bestimmten genetischen Ausprägungen das Risiko für eine depressive Erkrankung stärker erhöhen als bei anderen (Caspi et al., 2003). Unsere Gene interagieren also mit unserer Umwelt und unseren Erfahrungen und formen so unsere Persönlichkeit, unser Erleben und unsere Gesundheit.



**Fazit.** In der Persönlichkeitsentwicklung entsteht ein faszinierendes Zusammenspiel zwischen Genen und Umwelt. Der IQ ist besonders stark genetisch beeinflusst, aber auch andere Persönlichkeitsmerkmale haben eine genetische Komponente. Zwillingsstudien ermöglichen uns einen Blick auf die sich wandelnde Rolle der Gene im Laufe des Lebens. Die Umwelt beeinflusst nicht nur unsere Persönlichkeit, sondern kann auch unsere Gene verändern. Gene und Umwelt beeinflussen also nicht nur getrennt voneinander unsere Persönlichkeit, sondern interagieren sogar miteinander.

---

## Prüfe dein Wissen

- (1) Welche Faktoren beeinflussen im Laufe unseres Lebens unsere Persönlichkeitsentwicklung und wie groß ist ihre Rolle dabei?
- (2) Wie viel unserer Intelligenz und anderer Persönlichkeitsmerkmale ist durch genetische Varianz bedingt?
- (3) Wie zeigt sich in einer Studie von Caspi et al. (2003) die Wechselwirkung zwischen Genen und Umwelt?

## 4.4 Theoretische Ansätze und Modelle

### – Wie man Persönlichkeit beschreibt und erklärt

#### 4.4.1 Theoretische Ansätze

##### 4.4.1.1 Psychoanalytischer Ansatz

Die Psychodynamik ist eine faszinierende Perspektive, die sich damit beschäftigt, wie unsere Persönlichkeit aus der dynamischen Interaktion zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten entsteht. Diese Theorien werfen einen Blick auf die Motive und Konflikte, die unsere Persönlichkeit formen. Der Ursprung dieser Theorien liegt in den wegweisenden Arbeiten von [Sigmund Freud](#), der mit der sogenannten Psychoanalyse [das Unbewusste](#) in den Fokus rückte (Frosh, 2012).

Sigmund Freud, oft als Vater der Psychoanalyse bezeichnet, legte den Grundstein für die psychodynamischen Theorien. Sein Ansatz beruhte auf klinischen Beobachtungen und der intensiven Erforschung von Konflikten und Motiven, insbesondere aus solchen die aus der Kindheit stammen (Bornstein et al., 2018). Ein zentrales Konzept in Freuds Theorie ist die Verdrängung. Diese besagt, dass schmerzhaft Erfahrungen ins Unbewusste verbannt werden, um später unter Anleitung wiederentdeckt zu werden. Die Verdrängung bildet die Basis für verschiedene Abwehrmechanismen, die dazu dienen, angstbesetzte Gedanken und Gefühle aus dem Bewusstsein zu halten (Bornstein, 2006).

Freuds Persönlichkeitsstruktur besteht aus drei Teilen: dem Es, dem Ich und dem Über-Ich. Das Es repräsentiert unsere instinktiven und triebhaften Impulse, das Ich ist für die Realitätsprüfung und Vermittlung zwischen Impulsen und Realität zuständig, während das Über-Ich die internalisierten moralischen und ethischen Standards darstellt (Bornstein, 2003). Ein weiteres Schlüsselement von Freuds Theorie ist die [Traumdeutung](#). Freud glaubte, dass Träume Einblicke in das Unbewusste bieten, indem er den manifesten Trauminhalt (das, was im Traum erlebt wird) mit dem latenten Trauminhalt (den unbewussten Wünschen) in Verbindung brachte. Die Traumdeutung ermöglicht die Aufdeckung innerer Konflikte und verborgener Motive (Jenkins, 2017).

Trotz seiner Bedeutung wurde Freuds Theorie im Laufe der Zeit kritisiert, insbesondere durch moderne Forschungsergebnisse. Dennoch bleibt sein Einfluss auf die Psychologie und Persönlichkeitstheorie bedeutend. Neofreudianische und psychodynamische Theoretiker haben Freuds Ideen weiterentwickelt, indem sie einige Aspekte modifizierten und stärker den Einfluss von sozialen und kulturellen Faktoren auf die Persönlichkeitsentwicklung betonten (Ferguson, 2003). Trotz moderner Kritik behalten psychodynamische Theorien Relevanz. Konzepte wie das Unbewusste, die Rolle der Kindheitserlebnisse und die Dynamik von Angst und Abwehrmechanismen haben weiterhin Einfluss auf die moderne Psychologie. Die Betonung von unbewussten Motiven und Konflikten bereichert das Verständnis menschlichen Verhaltens.



Fazit. Die psychodynamischen Theorien bieten einen einzigartigen Einblick in die Entstehung der Persönlichkeit, indem sie die dynamische Wechselwirkung zwischen Bewusstem und Unbewusstem betonen. Obwohl Freuds Ansätze im Laufe der Zeit vielfach kritisiert wurden, bleibt sein psychodynamischer Ansatz in der Persönlichkeitspsychologie von Bedeutung. Die Weiterentwicklungen des Ansatzes berücksichtigen vermehrt auch soziale Einflüsse und die Komplexität der Persönlichkeitsentwicklung. Insgesamt tragen psychodynamische Theorien dazu bei, die tiefgehenden Prozesse und die Bedeutung unbewusster Motive und Konflikte besser zu verstehen

#### 4.4.1.2 Dynamisch-Interaktionistisches Paradigma

In diesem Kapitel lernst du das sogenannte „Dynamisch-Interaktionistische Paradigma“ kennen und erfährst, warum und wie sich deine Persönlichkeit im Laufe deines Lebens verändert und welche Rolle dabei die Wechselwirkung zwischen dir und deiner Umwelt spielt.

Stell dir vor, deine Persönlichkeit ist wie ein Abenteuer, das sich im Laufe der Zeit entfaltet. Das dynamisch-interaktionistische Paradigma beschäftigt sich genau damit – es untersucht, wie deine Persönlichkeit durch die Interaktion mit deiner Umwelt geformt wird und gleichzeitig Einfluss darauf nimmt (Ender, 1993). Frühere Theorien zur Persönlichkeitsentwicklung waren einseitig. Entweder wurde ignoriert, wie deine Persönlichkeit die Umwelt beeinflusst, oder wie die Umwelt deine Persönlichkeit formt. Das dynamisch-interaktionistische Paradigma macht damit Schluss und betrachtet die Persönlichkeit als das Ergebnis einer komplexen Wechselwirkung (Reynolds et al., 2010).

Lerntheorien gehen davon aus, dass sich Umwelt und Persönlichkeit gegenseitig beeinflussen (Ahammer, 1973; Spence, 1963). Durch das wiederholte Aufeinanderfolgen von Reizen oder Verhaltensweisen und bestimmten Reaktionen, also zum Beispiel wiederholt für positives Verhalten gelobt zu werden, verinnerlichen wir bestimmte Verhaltensmuster. Dies bezeichnet man auch als **Konditionierung** (Skinner, 1971). Zudem lernen wir auch bereits durch die bloße Beobachtung unserer Mitmenschen und deren Verhaltens, also durch sogenanntes Beobachtungslernen (Bandura & Walters, 1977). Moderne Lerntheorien haben dabei noch stärker die Interaktion zwischen Persönlichkeit und Umwelt im Fokus. Hier werden unser Verhalten und Erleben also nicht nur durch unser Umfeld beeinflusst, sondern auch durch Aspekte, die in uns liegen, wie Lernfähigkeit oder persönliche Interessen.



---

Die Bindungstheorie von Bowlby (1979) besagt, dass sich auch die Bindung zu unseren Bezugspersonen in frühen Lebensjahren auf unsere Persönlichkeit im Erwachsenenalter auswirkt. Wenn wir uns sicher an unsere Bezugspersonen, wie unsere Eltern gebunden fühlen, dann können wir auch im Erwachsenenalter eher vertrauensvolle Beziehungen zu unseren Mitmenschen eingehen, während ein unsicheres **Bindungsmuster** problematische Verhaltens- und Erlebensmuster im Erwachsenenalter befördert.



**Fazit.** Insgesamt zeigt das dynamisch-interaktionistische Paradigma, dass sich deine Persönlichkeit über deine Lebensspanne dynamisch verändert und dabei wesentlich von deiner Umwelt mitbeeinflusst wird. Lerntheorien, ebenso wie Bindungstheorien sind nur zwei Beispiele dafür, wie dein Umfeld und deine Beziehungen zu anderen Menschen über die Zeit deine Persönlichkeit und dein Verhalten verändern.

#### 4.4.1.3 Sozial-kognitive Theorien

In diesem Kapitel erfährst du, wie unsere Interaktionen mit anderen Menschen und unserem sozialen Umfeld unser Verhalten beeinflussen. Stell dir vor, du bist der Regisseur deines eigenen Lebens, und dieses Kapitel wird dir zeigen, wie du die Kontrolle über deine "Inszenierung" behalten kannst.

Die Sozial-Kognitive Perspektive betrachtet Verhalten als Ergebnis der Interaktion zwischen unseren Gedanken, unserem sozialen Umfeld und uns selbst (Cantor, 1990). Ähnlich wie Lerntheoretiker glauben Sozial-Kognitive Theoretiker, dass wir Verhaltensweisen erlernen, sei es durch Konditionierung oder durch Beobachtung anderer.

Ein Schlüsselkonzept ist die "**Selbstwirksamkeit**" (Schwarzer & Luszczynska, 2008). Das bedeutet, dass du fest daran glaubst, dass du bestimmte Aufgaben erfolgreich bewältigen kannst. Denk an deine Lieblingsportart: Wenn du fest daran glaubst, dass du einen Korb wirfst, erhöht das deine Chance, ihn auch zu treffen. Die Selbstwirksamkeit beeinflusst nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Motivation.



Ein weiteres wichtiges Konzept ist die "**Attribution**" (Malle, 2015). Das beschreibt, wie wir Ursachen für das Verhalten anderer und für unsere eigenen Erfahrungen zuschreiben. Wenn du zum Beispiel denkst, dass jemand freundlich ist, könnte das deine Einstellung zu dieser Person beeinflussen. Die Art und Weise, wie wir Attributionen machen, hat also einen großen Einfluss auf unsere Emotionen und Handlungen.

Du wirst überrascht sein, wie diese Theorien in der Psychologie angewendet werden können! Zum Beispiel helfen sie Therapeuten, die Wirksamkeit ihrer Interventionen zu verbessern. Wenn die Patienten nämlich auch selbst an ihre Fähigkeiten glauben, steigt ihre Motivation zur Therapie und es zeigen sich größere Therapieerfolge. Menschen unterscheiden sich darin, inwiefern sie das Gefühl haben, selbst Einfluss auf ihr Leben nehmen zu können. „Internale **Kontrollüberzeugungen**“ beschreiben dabei die Annahme, dass die eigenen Lebensumstände aktiv veränderbar sind, während Menschen mit „externalen **Kontrollüberzeugungen**“ eher davon ausgehen, dass ihr Leben stark von äußeren Umständen oder der Zufall bestimmt ist. Wer mehr internale Kontrollüberzeugungen hat, zeigt im Schnitt bessere Schulleistungen, eine höhere Selbstständigkeit und ist gesünder (Ng et al., 2006).



**Fazit.** Zusammenfassend bieten die Sozial-Kognitiven Theorien einen aufregenden Einblick in die Wechselwirkungen zwischen unserer Persönlichkeit und unserer sozialen Umwelt. Selbstwirksamkeit, Attributionsstil und Kontrollüberzeugungen sind wirksame Mechanismen, um das eigene Verhalten und Erleben zu verändern. Das Gefühl, die eigenen Lebensumstände verändern zu können wirkt sich nachhaltig auf die eigene Persönlichkeit aus.

#### 4.4.1.4 Humanistischer Ansatz

Die humanistischen Theorien von Maslow (1958) und Rogers (1959) bieten einen einzigartigen Blick auf das Potenzial zur Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung des Menschen.

**Abraham Maslows** Bedürfnishierarchie besagt, dass Menschen verschiedene Bedürfnisse haben, die in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sind (1958). Am Anfang stehen hier grundlegende Bedürfnisse wie Essen, Schlafen und Sicherheit, die als physiologische Bedürfnisse bezeichnet werden. Sobald diese **Grundbedürfnisse** allerdings befriedigt sind, streben Menschen nach höheren Bedürfnissen, wie sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung. Auf der Spitze der Hierarchie stehen schließlich Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum, die den Höhepunkt der Bedürfnispyramide darstellen (siehe Abbildung 1).



Abb. 1: Schematische Darstellung der Maslow'schen Bedürfnispyramide

Bei Carl Rogers wiederum liegt der Fokus auf Empathie und bedingungsloser positiver Wertschätzung (1959). Seiner Meinung nach können Menschen nur in einer Umgebung, in der sie ohne Vorbehalte und unabhängig von ihren Fehlern oder Meinungen akzeptiert und verstanden werden, ihr Potenzial zur Selbstentfaltung voll ausschöpfen. Bedingungslose Wertschätzung ist für Rogers also das zentrale Element zur persönlichen Selbstentfaltung.

---

Das von Rogers (1959) entwickelte "**Selbstkonzept**" beschreibt, wie Menschen sich selbst sehen und bewerten. Ein positives Selbstkonzept ist dabei entscheidend für Wohlbefinden und Selbstverwirklichung.

Trotz ihrer bahnbrechenden Ideen wurden die humanistischen Theorien teilweise als subjektiv und schwer messbar kritisiert. Außerdem wird den humanistischen Theorien teilweise „Naivität“ vorgeworfen, sie beziehen nämlich die Fähigkeit von Menschen Böses zu tun nicht mit ein und es resultiert somit unrealistisches und unvollständiges Persönlichkeitskonzept (McMullen, 1982).

Die humanistischen Theorien werfen auch einen interessanten Blick auf die Bildung. Sie betonen die Bedeutung von Selbstbestimmung und persönlichem Wachstum. Bildungseinrichtungen sollten den Raum bieten, damit Schüler ihre Interessen und Talente entdecken und entfalten können. Ebenso unterstreichen sie die Rolle von Empathie und bedingungsloser positiver Wertschätzung. Lehrer und Erzieher sollten eine unterstützende Umgebung schaffen, in der Schüler ihr volles Potenzial entfalten können (DeCarvalho, 1991).



**Fazit.** Die humanistischen Theorien haben die Persönlichkeitspsychologie, die Psychotherapie und die Bildung mit ihren Ideen nachhaltig beeinflusst. Ihr Erbe liegt vor allem in der Betonung von Selbstbestimmung, persönlichem Wachstum, Empathie und bedingungsloser positiver Wertschätzung. Trotz Kritik an ihrer Subjektivität und der Unvollständigkeit ihres Persönlichkeitskonzeptes haben sie maßgeblich dazu beigetragen, unser Verständnis über unterstützende Rahmenbedingungen von Persönlichkeitsentwicklung zu erweitern.

#### Prüfe dein Wissen

- (1) Welche Rolle spielt die Verdrängung nach Freuds Theorie in der Entstehung von Abwehrmechanismen?
- (2) Was besagen die Lerntheorien im dynamisch-interaktionistische Paradigma über Verhaltensentwicklung?
- (3) Welches Konzept ist ein Schlüsselkonzept in den Sozial-Kognitiven Theorien und beeinflusst nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Motivation?
- (4) Was ist ein Kritikpunkt an den humanistischen Theorien von Maslow und Rogers?

## 4.4.2 Zentrale Modelle

### 4.4.2.1 Eysenck's „Giant Three“-Modell der Persönlichkeit

In der Welt der Persönlichkeitspsychologie spielt das „Giant Three“-Modell von Eysenck (1969) eine zentrale Rolle. Dieses Modell, auch als Big Three oder PEN-Modell bekannt, definiert drei übergeordnete Persönlichkeitsdimensionen: **Extraversion**, **Neurotizismus** und **Psychotizismus**. Diese Dimensionen werden durch biologische Mechanismen beeinflusst, z.B. unser neurologisches System, das über unsere Nerven Signale in verschiedene Bereiche unseres Körpers sendet und so etwa Verhalten aktiviert.

Die erste Dimension, **Extraversion**, charakterisiert sich durch Geselligkeit, Durchsetzungsvermögen und den Drang nach aufregenden Reizen (Tohver, 2020). Jugendliche mit hoher Extraversion wirken oft

---

kontaktfreudig, gesprächig und energiegeladen. Sie genießen soziale Interaktionen und scheuen sich nicht vor neuen Erfahrungen oder Risiken.

Die zweite Dimension, **Neurotizismus**, spiegelt emotionale Instabilität und Ängstlichkeit wider (Tohver, 2020). Hierzu zählt auch die Neigung, negative Emotionen wie Furcht, Traurigkeit oder Wut intensiver zu erleben. Jugendliche mit einem höheren Neurotizismus neigen eher zu Stress, Sorgen und Stimmungsschwankungen. Selbstzweifel und eine niedrigere Frustrationstoleranz können ebenfalls Merkmale von Neurotizismus sein.

Die dritte Dimension, **Psychotizismus**, umfasst Eigenschaften wie Aggressivität, Impulsivität und einen Mangel an Empathie (Tohver, 2020). Jugendliche mit einem höheren Psychotizismus neigen dazu, antisoziales Verhalten zu zeigen, d.h. sie verhalten sich bewusst so, dass sie anderen damit schaden oder sie verletzen. Wichtig ist zu betonen, dass Psychotizismus hier nicht auf psychotische Erkrankungen, wie etwa Persönlichkeitsstörungen hinweist, sondern lediglich auf die Ausprägung spezifischer Persönlichkeitsmerkmale bezogen ist.

Forschung zum Giant Three-Modell hat gezeigt, dass die Dimensionen nicht unabhängig voneinander sind. Neurotizismus hängt beispielsweise negativ mit Extraversion und positiv mit Psychotizismus zusammen (Stanley & Watkins, 1972). Wenn bei einer Person also die Neigung zur Extraversion höher ausgeprägt ist, dann ist sie tendenziell auch emotional stabiler und erlebt weniger negative Emotionen und Gedanken. Das bedeutet aber gleichermaßen, dass Jugendliche mit höherem Neurotizismus öfter auch Merkmale von Psychotizismus aufweisen, und umgekehrt.



**Fazit.** Das „Eysenck Giant Three“-Modell bietet einen tieferen Einblick in die Welt der Persönlichkeitspsychologie. Die Dimensionen Extraversion, Neurotizismus und Psychotizismus helfen dabei, die Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten besser zu verstehen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Persönlichkeit nicht nur biologisch determiniert ist, sondern von verschiedenen Faktoren wie Genetik, Umwelt und individuellen Erfahrungen beeinflusst wird.

#### 4.4.2.2 Das Fünf-Faktoren Modell (Big Five)

Eines der bekanntesten und am häufigsten genutzte Modelle in der Persönlichkeitspsychologie ist das sogenannte „Fünf-Faktoren-Modell“ oder auch „Big Five-Modell“. Ursprünglich entwickelt von McCrae und Costa Jr. (1999) hilft dieses Modell dabei, das Verhalten und Erleben von Menschen durch ihre Ausprägung auf fünf spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen zu erklären.

Stellt euch vor, eure Persönlichkeit könnte in fünf große Puzzlestücke zerlegt werden. Jedes dieser Stücke, auch als "Big Five" bezeichnet, enthält einen einzigartigen Aspekt eurer Persönlichkeit: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus (siehe Abbildung 2). Diese Faktoren sind wie Bausteine, die zusammen euer individuelles Persönlichkeitsprofil formen.

Beginnen wir mit **Offenheit**. Menschen, die in dieser Dimension hoch punkten, haben oft viele Interessen, Hobbys und Freund:innen, sie sind kreativ und neugierig. Stellt euch vor, ihr seid wie Künstler, die ständig auf der Suche nach neuen Ideen und Abenteuern sind. Ein hoher Offenheitsgrad könnte bedeuten, dass ihr gerne in eurem Tagebuch schreibt, Musik hört oder eine Ausstellung mit Kunstwerken besucht. Vielleicht gehört ihr aber auch zu den Menschen, die gerne neue Dinge ausprobieren, wie Essen aus einer exotischen Küche oder eine ungewöhnliche Sportart.

Das nächste Puzzlestück ist **Gewissenhaftigkeit**. Hier geht es um Verantwortung, Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit. Menschen mit einer hohen Gewissenhaftigkeit neigen dazu, organisiert zu sein, lieben

---

es, To-Do-Listen zu schreiben, und sind dafür bekannt, ihre Ziele zu erreichen. Ihr seid diejenigen, die pünktlich zu Verabredungen erscheinen, eure Aufgaben ernst nehmen und eine ausgeprägte Selbstdisziplin haben.

Weiter geht es mit **Extraversion**. Dieses Persönlichkeitsmerkmal haben wir bereits im Rahmen von Eysenck's Big Three kennengelernt und es wird im Rahmen der Big Five sehr ähnlich charakterisiert. Diese Dimension dreht sich also um Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Energie. Extravertierte Menschen sind oft kontaktfreudig, gesprächig und erleben besonders häufig positive Emotionen. Sie sind gerne unter Menschen, selbstbewusst und oft diejenigen in der Gruppe, die neue Ideen vorschlagen oder die Stimmung heben.

Nun kommen wir zu **Verträglichkeit**. Diese Dimension zeichnet sich durch Freundlichkeit, Vertrauen und Kooperationsbereitschaft aus. Wenn Verträglichkeit eure Stärke ist, dann seid ihr wie die Brückenbauer, die harmonische Beziehungen und ein unterstützendes Umfeld schaffen. Menschen mit hohen Verträglichkeitswerten kümmern sich um die Bedürfnisse anderer, sind empathisch und freundlich. Sie arbeiten gerne im Team und schätzen ein harmonisches Miteinander. Dafür sind sie meist aktiv bemüht, Streit zu vermeiden.

Die fünfte Dimension des Modells ist **Neurotizismus**. Auch dieses Merkmal habt ihr bereits bei den Big Three von Eysenck (1969) im vorherigen Abschnitt kennengelernt. Neurotizismus beschreibt emotionale Instabilität, Ängstlichkeit und Traurigkeit. Menschen mit höheren Werten auf der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus sind anfälliger für Stress und negative Emotionen und zeichnen sich oft durch perfektionistische Ansprüche an ihre Arbeit aus.

Jetzt, da wir alle fünf Faktoren betrachtet haben, die ihr euch als Bausteine eurer Persönlichkeit vorstellen könnt, stellt sich die Frage: Was bringt uns dieses Modell überhaupt? Die Antwort darauf lautet: Das Fünf-Faktoren-Modell hilft euch sowohl eure eigene Persönlichkeit und euer Verhalten besser zu verstehen als auch das Verhalten Anderer in sozialen Interaktionen. Jeder Mensch ist einzigartig, und diese fünf Dimensionen helfen euch dabei, diese Einzigartigkeit besser zu verstehen.

Aber das Fünf-Faktoren-Modell ist nicht nur eine Theorie, sondern findet in vielen Bereichen des Lebens und der Gesellschaft praktische Anwendung. In der Psychotherapie wird etwa dazu geforscht, wie sich die Ähnlichkeit von Therapeut:innen und Patient:innen in ihren Persönlichkeitsmerkmalen auf Aspekte der Therapie auswirkt (Anestis et al., 2021). Und auch in der Arbeitswelt kann dieses Modell helfen, Stärken und Schwächen von Personen besser zu verstehen und Verhalten zu erklären oder sogar vorherzusagen, dabei liegt der Fokus meist auf den Zusammenhängen zwischen den Big Five Persönlichkeitseigenschaften und wichtigen Konstrukten, wie Arbeitsleistung (Barrick & Mount, 1991).



**Fazit.** Das Fünf-Faktoren-Modell bietet einen tiefen Einblick in menschliche Persönlichkeiten und beschreibt diese mithilfe der fünf Dimensionen: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Die individuellen Ausprägungen von Personen auf diesen fünf Dimensionen bilden zusammen ein umfassendes Modell von Persönlichkeit, das dabei komplexer ist als die Giant Three von Eysenck. Das Modell ist somit ein vielseitiges Werkzeug für Forschung und Praxis.



Abb. 2: Die Big Five im Überblick

#### Prüfe dein Wissen

- (1) Welche drei übergeordneten Persönlichkeitsdimensionen definiert das „Giant Three“-Modell von Eysenck?
- (2) Wie äußert sich die Dimension „Extraversion“ bei Jugendlichen mit hoher Ausprägung?
- (3) Welche fünf Persönlichkeitsmerkmale werden unter den „Big Five“ von Costa und McCrea zusammengefasst?
- (4) Was sind praktische Anwendungen der „Big Five“?

## 4.5 Persönlichkeitsunterschiede – Was uns einzigartig macht

### 4.5.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Persönlichkeit

In diesem Kapitel werfen wir einen tiefgründigen Blick auf die komplexen Aspekte der Geschlechtsunterschiede in der Persönlichkeit. Beginnend mit verschiedenen Aspekten von **Geschlecht** und geschlechtsbezogenen Unterschieden in verschiedenen Merkmalen, werfen wir schließlich einen Blick auf verschiedene Erklärungsansätze für geschlechtsspezifisches Verhalten und Erleben.

Wir unterscheiden verschiedene Aspekte von Geschlecht. Während das genetische Geschlecht von den bestimmten Genen und der An- oder Abwesenheit eines Y-Chromosoms abhängt und weitgehend, aber nicht ausschließlich die biologischen Geschlechtsmerkmale (also primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale, wie Penis oder Vulva) bestimmt, fasst man unter hormonellem Geschlecht alle Hormone zusammen, die die geschlechtsspezifische Entwicklung von Gehirn und Körper beeinflussen (Kelly et al., 1999). Unter dem sogenannten neuronalen Geschlecht versteht man dagegen die geschlechtsspezifische Entwicklung verschiedener Gehirnstrukturen, die unter anderem durch hormonelle Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestimmt werden und sich direkt auf

---

Verhalten und Erleben auswirken (Zaidi, 2010). Das psychologische oder soziokulturelle Geschlecht wird durch soziale, kulturelle und Umweltfaktoren, wie zum Beispiel Geschlechtsstereotype, beeinflusst. Geschlechtsstereotype sind vereinfachte Vorstellungen oder Annahmen darüber, wie sich Männer und Frauen verhalten. Diese Verhaltensweisen wiederum werden maßgeblich durch Geschlechterrollen vorgegeben, die wir im Rahmen unserer Erziehung erlernen. Sie beeinflussen schließlich unser Verhalten und unser Selbstbild (Meyers-Levy & Loken, 2015).



Bezogen auf viele verschiedene psychologische Merkmale, wie etwa mathematische und sprachliche Fähigkeiten oder Aggressivität zeigen sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern (Björkqvist, 2018; Brunner et al., 2008; Hyde & Linn, 1988; Petersen, 2018). Die Größe dieser Unterschiede variiert zwischen den Merkmalen aber deutlich und es zeigt sich in einer Vielzahl von Studien, dass die tatsächliche Größe der Geschlechterunterschiede auf den meisten psychologischen Größen eher überschätzt wird (Hyde, 2005). Unterschiede zeigen sich oft auch eher auf der Ebene von konkreten Verhaltensausrprägungen. So zeigen Mädchen etwa mehr indirekte Aggression (z.B. bewusste Manipulation Anderer), während Jungen ihre Aggression eher physisch ausdrücken (Björkqvist, 2018). So ist der Unterschied in mathematischen und verbalen Fähigkeiten relativ gering, während verschiedene verhaltensbezogene Unterschiede, wie etwa die Häufigkeit von Selbstbefriedigung oder körperliche Aggressivität deutlich größer ausfallen (Brunner et al., 2008; Hyde & Linn, 1988; Oliver & Hyde, 1993; Petersen, 2018).

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze dafür, wie Geschlechtsunterschiede in Verhalten und Erleben zustande kommen (Hyde, 2014). Nach den sogenannten lerntheoretischen Ansätzen spielen vor allen Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens machen, sowie unsere Erziehung eine entscheidende Rolle. Wir lernen also von unseren Bezugspersonen, wie Eltern oder Lehrer, ebenso wie von Gleichaltrigen und ahmen deren geschlechtsspezifisches Verhalten nach. Soziokulturelle Ansätze hingegen betonen die Rollen von kulturellen Normen bei der Entstehung von Geschlechtsstereotypen, die dann unser Verhalten lenken. Hier spielt also vor allem unser kultureller Hintergrund eine wichtige Rolle für die geschlechtsspezifische Entwicklung unserer Persönlichkeit. In evolutionspsychologischen Ansätzen hingegen spielen biologische Faktoren eine zentrale Rolle für die Entstehung von Geschlechtsunterschieden. Hier sind es also Unterschiede in Hormonen, Nervensystem und Körper, die unser Verhalten und Erleben in geschlechtsspezifischer Weise steuern.



**Fazit.** Geschlecht wird durch verschiedene Aspekte bestimmt, darunter genetische, hormonelle und neuronale Dimensionen. Es zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede, die allerdings in ihrer Größe zwischen verschiedenen Merkmalen stark variieren. Erklärungen für Geschlechtsunterschiede reichen von Lerntheorien über kulturpsychologische Aspekte bis zu evolutionspsychologischen Faktoren und beziehen eigene Erfahrungen, kulturelle Normen und biologische Einflüsse mit ein.

#### 4.5.2 Kulturelle Unterschiede in der Persönlichkeit

Bevor wir in die faszinierende Welt der kulturellen Unterschiede in der Persönlichkeit eintauchen, werfen wir einen Blick auf den Kulturbegriff selbst. **Kultur** umfasst alle menschengemachten Umweltmerkmale, darunter Sprache, soziale Normen, Werte, Wissen, soziale Beziehungen, ebenso wie Wirtschaftssystem und politische Strukturen (Herskovits, 1948). Diese Elemente beeinflussen maßgeblich die Persönlichkeit von Menschen in unterschiedlichen Kulturen.

Um Persönlichkeitsunterschiede zwischen verschiedenen Kulturen vergleichbar zu machen, stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Eine Möglichkeit ist die Verwendung standardisierter **Persönlichkeitstests** in verschiedenen Kulturen. Allerdings müssen wir die kulturellen Unterschiede in der Interpretation von Fragen und Antworten berücksichtigen (Allik, 2005). Alternativ bieten kulturübergreifende Persönlichkeitsdimensionen, wie die Big Five, eine Möglichkeit, Unterschiede auf globaler Ebene zu erfassen (Church, 2016).

Die Gründe für Persönlichkeitsunterschiede zwischen Kulturen sind vielfältig. Ein zentraler Faktor ist die unterschiedliche Bewertung von Persönlichkeitsmerkmalen. Zum Beispiel stehen in **individualistischen** Kulturen (z.B. USA) Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung im Vordergrund, während in **kollektivistischen** Kulturen (z.B. China) die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und soziale Verpflichtungen betont werden (Triandis, 2001). Individualistische Kulturen stellen das Individuum und dessen Ziele in den Vordergrund, während in kollektivistischen Kulturen die Gruppe bzw. die gesamte Gesellschaft und deren Bedürfnisse am wichtigsten sind (Triandis et al., 1988).

Genetische Unterschiede zwischen Populationen können auch Einfluss auf Persönlichkeitsmerkmale haben, jedoch gestaltet sich die Trennung von genetischen und kulturellen Einflüssen als komplex. Zudem zeigen sich mehr Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen innerhalb von Kulturen, als zwischen verschiedenen Kulturen (Triandis, 1997). Ein Beispiel hierfür ist die Diskussion über IQ-Unterschiede zwischen verschiedenen ethnischen Gruppen, bei der kulturelle Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. Hier zeigen sich Wechselwirkungen zwischen der Zugehörigkeit zu bestimmten ethnischen Gruppen und dem sozialen Status, der wiederum den Zugang zu Bildung reguliert. Zusätzlich werden in IQ-Tests Fähigkeiten und Verhaltensweisen erfasst, die kulturspezifisch sind (Ogbu, 2001).

Die Erkenntnisse zu kulturellen Unterschieden in der Persönlichkeit sind nicht nur wissenschaftlich interessant, sondern haben auch praktischen Nutzen. Insbesondere für Menschen, die längere Zeit in einer fremden Kultur verbringen, sind **interkulturelle Trainings** von Bedeutung. Interkulturelle Trainings helfen Menschen dabei, mit Personen aus anderen Kulturen zu kooperieren und die Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg zu verbessern (Fantini, 1996).



**Fazit.** Kulturelle Unterschiede in der Persönlichkeit sind ein komplexes Phänomen, das von verschiedenen Faktoren wie genetischen Aspekten, individuellen Erfahrungen, sozialen Strukturen und kulturellen Normen beeinflusst wird. Diese Aspekte interagieren zusätzlich miteinander. Ein umfassendes Verständnis kulturspezifischer Unterschiede ist entscheidend, um interkulturelle Beziehungen und Zusammenarbeit zu verbessern.

#### Prüfe dein Wissen

- (1) Was zeigt sich bezogen auf geschlechtsspezifische Unterschiede in verschiedenen psychologischen Merkmalen?
- (2) Welche Erklärungsansätze gibt es für die Entwicklung geschlechtsspezifischer Unterschiede in Verhalten und Erleben?
- (3) Welche Faktoren wirken sich auf kulturelle Unterschiede im Erleben und Verhalten aus?
- (4) Wie können Erkenntnisse über kulturelle Unterschiede in der Persönlichkeit praktisch genutzt werden?

## 4.6 Anwendungen der Persönlichkeitspsychologie – Wo Persönlichkeit wirkt

### 4.6.1 Persönlichkeit in sozialen Beziehungen verstehen

Unsere Persönlichkeit hat einen wesentlichen Einfluss darauf, mit wem wir soziale Beziehungen eingehen und wie wir uns in ihnen verhalten. Um die Rolle der Persönlichkeit in unseren Beziehungen besser zu verstehen, wollen wir uns im Folgenden ein paar zentrale Modelle und Forschungsergebnisse zu Persönlichkeit in sozialen Beziehungen anschauen.

Die Persönlichkeit unserer Bezugspersonen, wie z.B. unserer Eltern oder Freunde und ihr Verhalten uns gegenüber hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung unserer Persönlichkeitsmerkmale und Beziehungsmuster (Reitz et al., 2014; Reti et al., 2002; Shan & Zölitz, 2022). Persönliche Beziehungen sind also immer eine Wechselwirkung zwischen den Persönlichkeiten beider Beziehungspartner und der gemeinsamen Beziehungsgeschichte.

Soziale Unterstützung bezieht sich auf die emotionale und tatkräftige Unterstützung, die ich von anderen Personen erhalte und die mir dabei hilft, belastende Situationen zu bewältigen (Langford et al., 1997). Soziale Unterstützung wirkt als „Puffer“ gegen Stress und kann damit die psychische Belastung reduzieren, die mit der Bewältigung von stressvollen Phasen einhergeht (Ditzen & Heinrichs, 2014; McKay, 1984). Dabei ist nicht nur tatsächlich erhaltene Unterstützung wichtig, sondern bereits die persönliche Einschätzung, wie viel soziale Unterstützung theoretisch für mich verfügbar wäre wirkt sich positiv auf mein Wohlbefinden aus.



Die Beziehungsqualität umfasst im Wesentlichen die beiden Aspekte Vertrauen in den Beziehungspartner und Zufriedenheit mit der Beziehung (Crosby et al., 1990). Beziehungsqualität wird meist durch Selbstbeurteilung erhoben, also indem man Personen danach fragt, wie zufrieden sie in einer bestimmten sozialen Beziehung sind und wie viel Vertrauen sie in den jeweiligen Beziehungspartner haben. Dabei zeigt sich, dass die Beziehungsqualität maßgeblich vom Bindungsmuster von Personen beeinflusst wird. Welche Bindungsmuster wir also von unseren engen Bezugspersonen wie Eltern erleben, wirkt sich maßgeblich auf die Entwicklung unserer Persönlichkeitseigenschaften und Beziehungsmuster aus (Brown & Whiteside, 2008; Çetin & Ata, 2022; Roberto et al., 2009; Roelofs et al., 2006). Unsere Bindungsmuster wirken sich nämlich wesentlich auf unsere Kommunikation und unsere Konfliktlösefähigkeiten in Beziehungen aus.



**Fazit.** Zusammenfassend verdeutlicht dieses Kapitel, dass die Persönlichkeit eine entscheidende Rolle in der Gestaltung und Dynamik persönlicher Beziehungen spielt. Welche Bindungsmuster wir entwickeln hängt maßgeblich von der Persönlichkeit unserer frühen Bezugspersonen ab und beeinflusst schließlich unser Verhalten und unsere Zufriedenheit in späteren Beziehungen. Daneben spielt soziale Unterstützung eine entscheidende Rolle dafür, wie gut wir stressvolle Situationen meistern können und wie sich diese auf unser Wohlbefinden auswirken. Wie viel soziale Unterstützung dabei für uns verfügbar ist, ebenso wie die Menge an sozialer Unterstützung, die wir selbst geben können, hängen dabei unter anderem von unseren Persönlichkeitsmerkmalen ab.

#### 4.6.2 Persönlichkeit und Stressbewältigung

Die Frage, wie wir auf **Stress** reagieren, ist gleichermaßen komplex und spannend. Eine wichtige Erkenntnis ist, dass nicht nur äußere Umstände, sondern auch unsere Persönlichkeit eine entscheidende Rolle dabei spielen. In diesem Kapitel werden wir uns daher ansehen, wie bestimmte Persönlichkeitseigenschaften einen Einfluss auf unsere Stressreaktionen haben.

Eine interessante Studie von Childs et al. (2014) hat sich genau dieser Frage gewidmet. 125 gesunde Erwachsene wurden untersucht, um herauszufinden, wie ihre Persönlichkeitsmerkmale ihre Reaktionen auf Stress beeinflussen. Um die Stressreaktionen zu messen, wurde der sogenannte „Trier Social Stress Test (TSST)“ verwendet. Dieser Test setzt die Teilnehmer bewusst unter Druck, indem sie etwa vor einer Gruppe sprechen und anspruchsvolle Aufgaben lösen müssen. Durch die Erzeugung

---

solcher Stresssituation konnten die Forscher schließlich beobachten, wie Menschen mit unterschiedlichen Ausprägungen auf verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften auf Stress reagieren. Die Studie ergab, dass Menschen, die dazu neigen, negative Emotionen besonders stark zu fühlen und auszudrücken, während stressiger Situationen mehr emotionale Belastung erleben. Bei Personen, die eher dazu tendieren, positive Emotionen zu empfinden und sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, führten die stressvollen Situationen zu geringeren Stressreaktionen auf körperlicher Ebene. Sowohl ihr Blutdruck, als auch der Spiegel des Stresshormons „Cortisol“ stiegen bei ihnen weniger stark an. Dies legt nahe, dass die Art und Weise, wie wir soziale Beziehungen gestalten und erleben sich mildernd auf unser Stressempfinden auswirken kann.



**Fazit.** Zusammenfassend verdeutlicht die Studie von Childs et al. (2014), dass unsere Persönlichkeit einen erheblichen Einfluss darauf hat, wie wir auf Stress reagieren. Unsere Tendenz, bestimmte Emotionen zu empfinden und auszudrücken beeinflusst unser Stresserleben. Diese Erkenntnisse können genutzt werden, um die spezifische Stressreaktionen besser zu verstehen und Übungen zur Stressregulation individuell anzupassen.

#### Prüfe dein Wissen

- (1) Welche Rolle spielt die Persönlichkeit in sozialen Beziehungen, insbesondere im Hinblick auf erlebte Beziehungsqualität?
- (2) Wie lernen wir Bindungsmuster?
- (3) Welche Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen laut der Studie von Childs et al. (2014) unser Stresserleben?
- (4) Welche Stresssituationen werden im „Trier Social Stress Test (TSST)“ erzeugt, um dann Stressreaktionen zu messen?

## 4.7 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

### Quiz (mehrere Antworten können richtig sein)

**Frage 1:** Womit beschäftigt sich die Persönlichkeitspsychologie?

- a) Die Entwicklung der Körpergröße im Laufe der Zeit zu erklären.
- b) Die Intelligenz eines Menschen zu messen.
- c) Die individuelle Einzigartigkeit von Menschen in Eigenschaften und Emotionen zu verstehen und zu erklären.
- d) Die äußere Erscheinung einer Person zu verstehen.

**Frage 2:** Ergänze folgenden Lückentext zur Interaktion von Genetik und Umwelt in der Persönlichkeitsentwicklung.

In einer Studie von Loehlin et al. (1998) mit Zwillingspaaren zeigt sich, dass etwa \_\_\_% - \_\_\_% der Unterschiede in verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen, wie Extraversion, Offenheit oder Verträglichkeit genetisch bedingt sind. Der Rest geht hingegen auf \_\_\_\_\_ Erfahrungen und die \_\_\_\_\_ zwischen Genen und der eigenen Umwelt zurück. Beim Intelligenzquotienten (IQ) zeigt sich in Studien, dass etwa \_\_\_% der Unterschiede zwischen Personen auf Genetik zurückzuführen sind.

**Frage 3:** Was beschreibt der Begriff „Beobachtungslernen“?

- a) Die Beobachtung anderer Personen, während diese Neues erlernen.
- b) Das Lernen durch die bewusste Beobachtung des eigenen Verhaltens.
- c) Lernen am Modell, also das Lernen durch Beobachtung Anderer.
- d) Die Beobachtung, dass Menschen besser Lernen sie direkt Feedback zu ihren Fortschritten erhalten.

**Frage 4:** Welche Erklärungsansätze gibt es für Geschlechterunterschiede in Persönlichkeitseigenschaften?

- a) Soziokulturelle Ansätze: Kulturelle Normen und erlernte Geschlechterstereotype beeinflussen wesentlich unser Verhalten.
- b) Geschlechterunterschiede in Persönlichkeitseigenschaften sind ausschließlich genetisch bedingt.
- c) Biologische Faktoren, wie Unterschiede in Hormonen, Nervensystem und weiteren körperlichen Merkmalen spielen neben weiteren Faktoren eine Rolle.
- d) Wir lernen von Bezugspersonen, wie Eltern oder Gleichaltrigen geschlechtsspezifisches Verhalten und ahmen dieses in der Folge nach.

**Frage 5:** Ergänze folgenden Lückentext zu Persönlichkeit und dem Umgang mit Stress.

In einer Studie von Childs et al. (2014) wurden Erwachsene untersucht, um den Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Stressreaktionen zu messen. Dafür wurde der sogenannte \_\_\_\_\_ als Testverfahren verwendet. Dieser Test setzt die Teilnehmer bewusst unter Druck, indem sie etwa \_\_\_\_\_ müssen. Menschen, die dazu neigen negative Emotionen besonders stark wahrzunehmen und auszudrücken, erlebten dabei \_\_\_\_\_ emotionale Belastung. Sowohl ihr Blutdruck als auch der Spiegel des Stresshormons \_\_\_\_\_ stiegen bei ihnen stärker an als bei Menschen, die eher dazu tendieren, positive Emotionen zu empfinden.

---

## Literatur

- Ahammer, I. M. (1973). CHAPTER 11—Social-Learning Theory as a Framework for the Study of Adult Personality Development. In P. B. Baltes & K. W. Schaie (Eds.), *Life-Span Developmental Psychology* (pp. 253–284). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-077150-9.50017-4>
- Allik, J. (2005). Personality Dimensions Across Cultures. *Journal of Personality Disorders, 19*(3), 212–232. <https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.3.212>
- Anestis, J. C., Rodriguez, T. R., Preston, O. C., Harrop, T. M., Arnau, R. C., & Finn, J. A. (2021). Personality Assessment and Psychotherapy Preferences: Congruence between Client Personality and Therapist Personality Preferences. *Journal of Personality Assessment, 103*(3), 416–426. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1757459>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood cliffs Prentice Hall.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology, 44*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
- Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. *Current Opinion in Psychology, 19*, 39–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.030>
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S. S., Roberts, B. W., & Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 148*(7–8), 588–619. <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
- Bornstein, R. F. (2003). Psychodynamic Models of Personality. In *Handbook of Psychology* (pp. 117–134). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0505>
- Bornstein, R. F. (2006). A Freudian construct lost and reclaimed: The psychodynamics of personality pathology. *Psychoanalytic Psychology, 23*(2), 339–353. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.23.2.339>
- Bornstein, R. F., Maracic, C. E., & Natoli, A. P. (2018). The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume I: The Science of Personality and Individual Differences. In *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: Volume I: The Science of Personality and Individual Differences* (pp. 52–82). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526470294>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637–638. Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brown, A. M., & Whiteside, S. P. (2008). Relations among perceived parental rearing behaviors, attachment style, and worry in anxious children. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(2), 263–272. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.002>
- Brunner, M., Krauss, S., & Kunter, M. (2008). Gender differences in mathematics: Does the story need to be rewritten? *Intelligence, 36*(5), 403–421. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2007.11.002>
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist, 45*(6), 735.

- 
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A., & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science (New York, N.Y.)*, *301*(5631), 386–389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Çetin, Z., & Ata, S. (2022). The relationship between parents' attachment to their parents and children's creatives. *Early Child Development and Care*, *192*(4), 653–664. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1788547>
- Childs, E., White, T. L., & de Wit, H. (2014). Personality traits modulate emotional and physiological responses to stress. *Behavioural Pharmacology*, *25*(5 0 6), 493–502. <https://doi.org/10.1097/FBP.0000000000000064>
- Church, A. T. (2016). Personality traits across cultures. *Current Opinion in Psychology*, *8*, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.014>
- Costa, P., & McCrea, R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, *6*. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Crosby, L. A., Evans, K. R., & Cowles, D. (1990). Relationship Quality in Services Selling: An Interpersonal Influence Perspective. *Journal of Marketing*, *54*(3), 68–81. <https://doi.org/10.1177/002224299005400306>
- DeCarvalho, R. J. (1991). The humanistic paradigm in education. *The Humanistic Psychologist*, *19*(1), 88–104. <https://doi.org/10.1080/08873267.1991.9986754>
- Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2014). Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. *Restorative Neurology and Neuroscience*, *32*(1), 149–162. <https://doi.org/10.3233/RNN-139008>
- Endler, N. S. (1993). Personality: An Interactional Perspective. In J. Hettema & I. J. Deary (Eds.), *Foundations of Personality* (pp. 251–268). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-011-1660-2\\_21](https://doi.org/10.1007/978-94-011-1660-2_21)
- Eysenck, H. J. E., Sybil B. G. (1969). The Biological Basis of Personality. In *Personality Structure and Measurement (Psychology Revivals)*. Routledge.
- Fantini, A. E. (1996). Review of Improving Intercultural Interactions: Modules for Cross-Cultural Training Programs [Review of *Review of Improving Intercultural Interactions: Modules for Cross-Cultural Training Programs*, by R. W. Brislin & T. Yoshida]. *The Modern Language Journal*, *80*(3), 409–410. <https://doi.org/10.2307/329460>
- Ferguson, E. D. (2003). Social Processes, Personal Goals, and Their Intertwining: Their Importance in Adlerian Theory and Practice. *Journal of Individual Psychology*, *59*(2).
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Martin, L. R., Tomlinson-Keasey, C., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1995). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 696–703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.696>
- Frosh, S. (2012). *A Brief Introduction to Psychoanalytic Theory*. Bloomsbury Publishing.
- Harris, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, *102*(3), 458–489. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.3.458>

- 
- Herskovits, M. J. (1948). *Man and his Works*, New York. *And Frances C.*
- Hill, W., Arslan, R. C., Xia, C., Luciano, M., Amador, C., Navarro, P., Hayward, C., Nagy, R., Porteous, D., McIntosh, A., Deary, I., Haley, C., & Penke, L. (2017). Genomic analysis of family data reveals additional genetic effects on intelligence and personality. *Molecular Psychiatry*, *23*, 2347–2362. <https://doi.org/10.1038/s41380-017-0005-1>
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, *60*(6), 581–592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Hyde, J. S. (2014). Gender Similarities and Differences. *Annual Review of Psychology*, *65*(1), 373–398. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115057>
- Hyde, J. S., & Linn, M. C. (1988). Gender differences in verbal ability: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *104*(1), 53–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.53>
- Jenkins, W. (2017). *An Analysis of Sigmund Freud's The Interpretation of Dreams*. Macat Library. <https://doi.org/10.4324/9781912282449>
- Kelly, S. J., Ostrowski, N. L., & Wilson, M. A. (1999). Gender Differences in Brain and Behavior: Hormonal and Neural Bases. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, *64*(4), 655–664. [https://doi.org/10.1016/S0091-3057\(99\)00167-7](https://doi.org/10.1016/S0091-3057(99)00167-7)
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, *25*(1), 95–100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lievens, F. (2017). Assessing Personality–Situation Interplay in Personnel Selection: Toward More Integration into Personality Research. *European Journal of Personality*, *31*(5), 424–440. <https://doi.org/10.1002/per.2111>
- Loehlin, J. C., McCrae, R. R., Costa, P. T., & John, O. P. (1998). Heritabilities of Common and Measure-Specific Components of the Big Five Personality Factors. *Journal of Research in Personality*, *32*(4), 431–453. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1998.2225>
- Malle, B. F. (2015). Attributional Processes: Psychological. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (Second Edition, pp. 201–204). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24105-6>
- Maslow, A. H. (1958). *A Dynamic Theory of Human Motivation*.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61*(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (1999). A Five-Factor theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research, 2nd ed* (pp. 139–153). Guilford Press.
- McKay, S. C., Garth. (1984). Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis: A Theoretical Analysis. In *Handbook of Psychology and Health, Volume IV*. Routledge.
- McMullen, T. (1982). A critique of humanistic psychology. *Australian Journal of Psychology*, *34*(2), 221–229. <https://doi.org/10.1080/00049538208257815>

- 
- Meaney, M. J., Aitken, D. H., van Berkel, C., Bhatnagar, S., & Sapolsky, R. M. (1988). Effect of neonatal handling on age-related impairments associated with the hippocampus. *Science (New York, N.Y.)*, *239*(4841 Pt 1), 766–768. <https://doi.org/10.1126/science.3340858>
- Meyers-Levy, J., & Loken, B. (2015). Revisiting gender differences: What we know and what lies ahead. *Journal of Consumer Psychology*, *25*(1), 129–149. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.06.003>
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, *27*(8), 1057–1087.
- Nisbett, R. E. (2014). Lay personality theory: Its nature, origin, and utility. In *A Distinctive Approach To Psychological Research* (pp. 87–117). Psychology Press.
- Ogbu, J. U. (2001). Cultural Amplifiers of Intelligence: IQ and Minority Status in Cross-Cultural Perspective. In *Race and Intelligence*. Routledge.
- Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *114*(1), 29–51. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.1.29>
- Personality*. (n.d.). <https://www.apa.org>. Retrieved December 14, 2023, from <https://www.apa.org/topics/personality>
- Petersen, J. (2018). Gender Difference in Verbal Performance: A Meta-analysis of United States State Performance Assessments. *Educational Psychology Review*, *30*(4), 1269–1281. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9450-x>
- Reitz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J., & Neyer, F. J. (2014). How Peers Make a Difference: The Role of Peer Groups and Peer Relationships in Personality Development. *European Journal of Personality*, *28*(3), 279–288. <https://doi.org/10.1002/per.1965>
- Reti, I. M., Samuels, J. F., Eaton, W. W., Bienvenu III, O. J., Costa Jr., P. T., & Nestadt, G. (2002). Influences of parenting on normal personality traits. *Psychiatry Research*, *111*(1), 55–64. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(02\)00128-2](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(02)00128-2)
- Reynolds, K. J., Turner, J. C., Branscombe, N. R., Mavor, K. I., Bizumic, B., & Subašić, E. (2010). Interactionism in Personality and Social Psychology: An integrated Approach to Understanding the Mind and Behaviour. *European Journal of Personality*, *24*(5), 458–482. <https://doi.org/10.1002/per.782>
- Roberto, A. J., Carlyle, K. E., Goodall, C. E., & Castle, J. D. (2009). The Relationship Between Parents' Verbal Aggressiveness and Responsiveness and Young Adult Children's Attachment Style and Relational Satisfaction with Parents. *Journal of Family Communication*, *9*(2), 90–106. <https://doi.org/10.1080/15267430802561659>
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *126*(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Roelofs, J., Meesters, C., ter Huurne, M., Bamelis, L., & Muris, P. (2006). On the Links Between Attachment Style, Parental Rearing Behaviors, and Internalizing and Externalizing Problems in Non-Clinical Children. *Journal of Child and Family Studies*, *15*(3), 319–332. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9025-1>

- 
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. Reprinted. *The Carl Rogers Reader*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Self efficacy. *Handbook of Positive Psychology Assessment*, 207–217.
- Shan, X., & Zölitz, U. (2022). *Peers Affect Personality Development* (SSRN Scholarly Paper 4121424). <https://papers.ssrn.com/abstract=4121424>
- Skinner, B. F. (1971). Operant conditioning. *The Encyclopedia of Education*, 7, 29–33.
- Spence, J. T. (1963). Learning Theory And Personality. In *Concepts of personality* (pp. 3–30). Aldine Publishing Co. <https://doi.org/10.1037/11175-001>
- Stanley, G., & Watkins, D. (1972). A factorial study of Eysenck and Eysenck's psychoticism, extroversion, and neuroticism scales. *Australian Psychologist*, 7(1), 26–32. <https://doi.org/10.1080/00050067208259912>
- Tohver, G. C. (2020, November 6). *Eysenck Giant Three*. Wiley Online Library; John Wiley & Sons, Ltd. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119547174.ch203>
- Triandis, H. C. (1997). Chapter 18—Cross-Cultural Perspectives on Personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of Personality Psychology* (pp. 439–464). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50019-6>
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-Collectivism and Personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907–924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>
- Triandis, H. C., Brislin, R., & Hui, C. H. (1988). Cross-cultural training across the individualism-collectivism divide. *International Journal of Intercultural Relations*, 12(3), 269–289. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(88\)90019-3](https://doi.org/10.1016/0147-1767(88)90019-3)
- Zaidi, Z. F. (2010). Gender Differences in Human Brain: A Review. *The Open Anatomy Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.2174/1877609401002010037>

---

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Schematische Darstellung der Maslow'schen Bedürfnispyramide (erstellt mit Canva, 2024)

Abb. 2: Die Big Five im Überblick (erstellt mit Microsoft Power Point, 2024)

## Illustrationen

Adobe Systems Software Ireland Limited. (2023). Adobe Firefly.

<https://www.adobe.com/at/products/firefly.html>

---

## Glossar

**Persönlichkeit.** Einzigartige und stabile Kombination von individuellen Merkmalen, Verhaltensweisen, Einstellungen und Emotionen, die eine Person charakterisieren.

**Alltagsverständnis.** Allgemeines und informelles Wissen, das Menschen durch Erfahrungen in ihrem täglichen Leben erwerben.

**Wissenschaft.** Systematische Erforschung und Erklärung von Phänomenen durch Beobachtung, Experimente und logisches Denken.

**Assessment Center.** Methode zur Beurteilung von Fähigkeiten und Kompetenzen, bei der Bewerber:innen in verschiedenen Übungen und Tests ihre Eignung für eine bestimmte Position unter Beweis stellen müssen. Abgeprüft werden hier zum Beispiel Planungs- und Kooperationsfähigkeiten.

**Genetik.** Lehre von den Genen (Bausteine des Erbguts) und ihrem Einfluss auf Eigenschaften und Merkmale von Lebewesen.

**Intelligenzquotient.** Eine Zahl, die die Intelligenz einer Person im Vergleich zu Gleichaltrigen widerspiegelt, basierend auf einem standardisierten Test.

**Sigmund Freud.** Österreicherischer Psychiater (1856-1939), der die Psychoanalyse begründete und neue Ideen über die menschliche Psyche entwickelte

**Das Unbewusste.** Gedanken, Gefühle und Erinnerungen, die nicht direkt in unserem Bewusstsein sind, aber unser Verhalten und Erleben beeinflussen können.

**Traumdeutung.** Von Sigmund Freud entwickelte Methode zur Analyse von Träumen, um unbewusste Wünsche und Konflikte zu identifizieren und verstehen.

**Konditionierung.** Prozess, bei dem Verhalten durch wiederholte Verknüpfung von Reizen und Reaktionen gelernt oder verändert wird.

**Bindungsmuster.** Arten, wie Menschen zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und pflegen, geprägt durch Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen aus der frühen Kindheit.

**Selbstwirksamkeit.** Der Glaube, Einfluss auf das eigene Leben zu haben und Herausforderungen bewältigen zu können.

**Attribution.** Art der Ursachenzuschreibung für Ereignisse und Verhalten.

**Kontrollüberzeugungen.** Individuelle Überzeugungen darüber, wie viel Einfluss Menschen auf Ereignisse in ihrem Leben haben und inwieweit sie ihr Leben kontrollieren können. Internale Kontrollüberzeugungen charakterisieren dabei ein hohes Maß an empfundener Kontrolle, während externale Kontrollüberzeugungen für ein hohes Maß an wahrgenommener Fremdbestimmtheit sprechen.

**Abraham Maslow.** Amerikanischer Psychologe (1908-1970), der ein Modell für die Hierarchie menschlicher Bedürfnisse entwickelte, indem bestimmte Grundbedürfnisse erfüllt werden müssen, bevor höhere Ziele erreicht werden können.

**Grundbedürfnisse.** Elementare menschliche Bedürfnisse, wie Nahrung, Schlaf, Sicherheit und soziale Verbundenheit, die zentral für Überleben und Wohlbefinden sind.

**Selbstkonzept.** Persönliche Überzeugungen bezüglich der eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Identität.

---

**Extraversion.** Persönlichkeitseigenschaft, die beschreibt, wie kontaktfreudig, gesprächig und energiegeladen eine Person ist.

**Neurotizismus.** Persönlichkeitseigenschaft, die mit emotionaler Instabilität und Ängstlichkeit, sowie vermehrtem Stress und Sorgen einhergeht.

**Psychotizismus.** Persönlichkeitseigenschaft, die sich durch erhöhte Aggressivität, Impulsivität und einen Mangel an Empathie auszeichnet.

**Offenheit.** Persönlichkeitseigenschaft, die sich vor allem in einem hohen Maß an Kreativität und Neugier, sowie der ständigen Suche nach neuen Ideen und Abenteuern ausdrückt.

**Gewissenhaftigkeit.** Persönlichkeitseigenschaft, die vor allem durch ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Organisation und Zuverlässigkeit gekennzeichnet ist.

**Verträglichkeit.** Persönlichkeitseigenschaft, die durch Freundlichkeit, Kooperationsbereitschaft und

**Geschlecht.** Genetische und neuronale Aspekte, sowie soziokulturelle Rollen und Erwartungen, die sich auf spezifische körperliche Merkmale, Verhalten, Emotionen und Kognitionen auswirken.

**Kultur.** Gemeinsame Werte, Normen, Bräuche und Traditionen einer Gruppe von Menschen, die ihr Verhalten und ihre Art zu leben prägen.

**Persönlichkeitstest.** Methode zur Messung von Persönlichkeitsmerkmalen und -eigenschaften, z.B. Big-Five-Persönlichkeitstest.

**Individualismus.** Kulturelle Ausrichtung mit Fokus auf persönliche Freiheit, Selbstständigkeit und individuellen Entscheidungen (typisch für viele westlicher Länder).

**Kollektivismus.** Gemeinschaftsorientierte kulturelle Ausrichtung mit Fokus auf gemeinsame Werte und das Wohlbefinden aller in der Gemeinschaft (typisch für viele östliche Länder).

**Interkulturelles Training.** Förderung des Verständnisses für kulturelle Unterschiede, sowie verschiedene Kommunikationsstile und Verhaltensweisen, um die Interaktion mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zu erleichtern.

**Soziale Unterstützung.** Hilfe, Rückhalt und emotionale Unterstützung aus dem eigenen sozialen Umfeld, z.B. von Freund:innen oder Familie.

**Beziehungsqualität.** Grad der Zufriedenheit und Vertrautheit von zwischenmenschlichen Beziehungen.

**Stress.** Reaktion des Körpers auf belastende Situationen, oftmals einhergehend mit körperlicher, emotionaler oder mentaler Anspannung.

**Cortisol.** Hormon, das vom Körper selbst produziert und in Stresssituationen freigesetzt wird, um Energie bereitzustellen und den Körper auf Herausforderungen vorzubereiten.

# Kapitel 5

Sozialpsychologie:

Wie Gruppen und Beziehungen uns beeinflussen

**Carolin Scheid**



# Inhaltsverzeichnis

<b>5.1 Willkommen in der Welt der Sozialpsychologie .....</b>	<b>3</b>
<b>5.2 Wie sehen wir die Welt? .....</b>	<b>4</b>
5.2.1 Soziale Kognition .....	4
5.2.2 Soziale Wahrnehmung .....	6
<b>5.3 Wer sind wir selbst? .....</b>	<b>7</b>
5.3.1 Das Selbst: Wege der Selbsterkenntnis .....	7
5.3.2 Das Selbstkonzept und das Selbstwertgefühl .....	8
<b>5.4 Wie kommen wir zu unseren Überzeugungen? .....</b>	<b>9</b>
5.4.1 Drei Komponenten der Einstellung .....	9
5.4.2 Persuasion: Einstellungen gezielt beeinflussen .....	10
<b>5.5 Wie interagieren wir miteinander? .....</b>	<b>10</b>
5.5.1 Soziale Identität in Gruppen .....	10
5.5.2 Entscheidungsfindungen in Gruppen .....	11
5.5.3 Sozialer Einfluss .....	11
<b>5.6 Zusammenfassung und Fazit .....</b>	<b>12</b>
<b>5.7 Anhang: Quiz, Literaturverzeichnis, Abbildungsverzeichnis, Glossar .....</b>	<b>13</b>

## 5.1 Willkommen in der Welt der Sozialpsychologie

Hallo liebe Leserin und lieber Leser!

In diesem Kapitel begeben wir uns auf eine Reise durch die Geheimnisse unseres sozialen Denkens und unserer zwischenmenschlichen Beziehungen. Gemeinsam werden wir einen Einblick bekommen, wie unsere sozialen Interaktionen unseren Alltag beeinflussen.

In den kommenden Seiten wirst du zunächst einmal mehr darüber erfahren, wie unser Gehirn auf soziale Situationen reagiert, warum wir manchmal voreilige Schlüsse ziehen und wie diese automatischen Gedanken unser Verhalten beeinflussen können. Darüber hinaus werden wir uns auch dem Konzept des Selbst näher widmen und einen Eindruck davon bekommen, wie wichtig es ist, sich selbst besser kennen zu lernen. Wir werden uns im Zuge dessen näher anschauen, auf welche Weise wir zu unserem Selbstbild kommen. Hast du dich schon mal gefragt, wie du dich selbst beschreiben würdest? Welches Wissen oder welche Informationen würdest du dafür heranziehen? Im Anschluss werfen wir einen Blick darauf, wie unsere Einstellungen und Überzeugungen entstehen und wie diese möglicherweise beeinflusst werden können. Doch damit nicht genug! Wird werden zuletzt auch auf die soziale Interaktion zu sprechen kommen und hierbei ein näheres Augenmerk auf Gruppen legen. Es werden die Fragen aufkommen, was Gruppen kennzeichnet und wie wir uns durch die Zugehörigkeit einer Gruppe beeinflussen lassen.

Bist du bereit, dich in die Welt der Sozialpsychologie zu stürzen? Lass uns gemeinsam erkunden, warum wir so denken, wie wir denken und wie uns dieses Wissen dabei helfen kann, die Welt um uns herum besser zu verstehen!



### Lernziele:

#### **Bewusstsein für die Denk- und Wahrnehmungsprozesse in sozialen Situationen:**

Du verstehst den Unterschied zwischen automatischem und kontrolliertem Denken und kannst nachvollziehen, warum wir die Welt durch unsere eigene individuelle Brille sehen.

#### **Verständnis über das Selbst:**

Du kannst die Frage beantworten, auf welchen unterschiedlichen Wegen wir zu mehr Selbsterkenntnis kommen und hast ein Verständnis dafür, was unser Selbstkonzept und unser Selbstwertgefühl ausmacht.

#### **Auffassung, wie wir zu unseren Überzeugungen kommen:**

Du hast ein tiefergehendes Wissen darüber, aus welchen Komponenten eine persönliche Einstellung resultiert und wie man Einstellungen bei anderen Menschen gezielt beeinflussen kann.

#### **Einblick in die Relevanz unserer sozialen Interaktionen:**

Du weißt, was soziale Gruppen kennzeichnet und was man unter sozialer Identität versteht. Du hast ein Verständnis von Gruppenentscheidungen und kannst zum Beispiel das Phänomen des Gruppendenkens näher beschreiben. Abschließend kannst du auch die Frage beantworten, was man unter sozialem Einfluss versteht.

## 5.2 Wie sehen wir die Welt?

### 5.2.1 Soziale Kognition

Lasse uns gemeinsam erkunden, wie unsere Gedankenprozesse uns dabei helfen, die sozialen Herausforderungen des Alltags zu verstehen und wie wir bewusster mit unseren Eindrücken umgehen können. Tauche mit uns in die Welt des sozialen Denkens ein und entdecke, wie es deine Sicht auf die Menschen um dich herum verändern kann! Zunächst ist es wichtig zu verstehen, wie **soziale Kognition** definiert wird. Soziale Kognition beschreibt die Art und Weise, wie wir die Informationen über unser soziales Umfeld interpretieren, erinnern und nutzen (Sherman et al., 1989).

Besonders spannend ist in diesem Kontext unsere Fähigkeit, schnell und ohne Mühe wie in einer Art Autopilot zu denken. Stelle dir vor, du siehst jemanden in der Stadt auf den Boden stürzen. Ohne bewusst nachzudenken, was du nun tun sollst, eilst du zu der Person und bietest ihr Hilfe an. In diesem Fall reagiert dein Gehirn blitzschnell auf die Situation, ohne dass du bewusst darüber nachdenken musst. Dein **automatisches Denken** kann in solchen Momenten sehr nützlich sein, um schnell auf deine Umgebung reagieren zu können. Die Gedanken befinden sich meist unter der Oberfläche deines Bewusstseins. Dadurch ist es dir möglich, im Alltag ohne bewusstes Abwägen schnell Entscheidungen treffen zu können (Bargh & Ferguson, 2000).

Da wir mit Hilfe dieser Gedankenprozesse komplexe soziale Situationen vereinfachen, tendieren wir oft dazu, schnell und effizient Urteile über andere Menschen zu treffen. Tversky und Kahneman (1974) haben sich in ihrer Forschung mit dieser Thematik näher auseinandergesetzt und bezeichnen diese mentalen Abkürzungen als **Urteilsheuristiken**. Da wir in sozialen Kontexten durch unser automatisches Denken alltäglich auf diese Urteilsheuristiken zurückgreifen, besteht das Risiko, dass wir manchmal voreilige Schlüsse ziehen und Personen möglicherweise dadurch falsch einschätzen. Stelle dir vor, du gehst das erste Mal in eine neue Klasse, und du siehst einen Jungen, der auffällige, trendige Kleidung trägt und eine coole Frisur hat. Du denkst vielleicht automatisch, dass das bestimmt der Beliebte in der Klasse ist. Hier vereinfacht dein Gehirn die soziale Situation und zieht aufgrund äußerlicher Merkmale wie Kleidung und Frisur vorschnelle Schlüsse. Es besteht dabei das Risiko, dass diese ersten Eindrücke nicht immer genau und richtig sind und du die Person damit möglicherweise falsch einschätzt (Gigerenzer, 2008; Griffin & Kahneman, 2003).

Du fragst dich bestimmt, was denn aber in Situationen ist, in denen du Probleme in konzentrierter Art und Weise lösen musst. Stelle dir vor, du sitzt gerade in einer wichtigen Mathe-Klausur. Es ist dir wahrscheinlich unmöglich, während des Rechnens der Aufgaben gleichzeitig zu überlegen, was du zu Mittag essen willst. Du brauchst deine volle Konzentration für das Rechnen der Aufgaben und richtest deine Gedanken ausschließlich auf die Zahlen vor dir. In dieser Situation ist dein **kontrolliertes Denken** aktiv. Es ist dir selbst vollkommen bewusst und du nutzt es aus freiem Willen heraus. Diese Form des Denkens ist sehr aufwändig und kostet dich eine Menge an mentaler Energie. Dafür ist es dir dadurch möglich, Informationen genau zu analysieren und nicht direkt auf automatische Reaktionen zu vertrauen. Es bietet dir somit die Fähigkeit, zielgerichtet Probleme lösen zu können (Weber & Johnson, 2009).



Nun weißt du, wie man das soziale Denken des Menschen unterteilen kann. An dieser Stelle ist es zusätzlich noch interessant, zu erfahren, wie es uns gelingt, unserer Umwelt trotz verschiedener Wissenslücken einen Sinn zu geben. Beginnen wir mit einem kurzen Beispiel. Stelle dir vor, du bist auf einer Familienfeier bei deinen Großeltern eingeladen und du siehst deine Oma, wie sie ihr neues Smartphone benutzt. Womöglich denkst du dir, dass sie sicherlich mit der Bedienung des Geräts überfordert ist, weil ja schließlich generell ältere Personen Probleme im Umgang mit neuen Technologien haben. Du greifst hierbei auf ein **soziales Schema** zurück. Es ist eine Art mentales Muster oder auch Schubladendenken, das uns hilft, Informationen über die Welt um uns herum zu organisieren. Soziale Schemata beeinflussen, wie wir Menschen und Situationen interpretieren. Manchmal können sie nützlich sein, aber sie können auch zu Vorurteilen führen, wenn wir falsche Annahmen über Gruppen von Menschen treffen (Augoustinos & Innes, 1990).



### Exkurs: Die selbsterfüllende Prophezeiung

Die Forscher:innen Rosenthal und Jacobson (1968) führten vor einigen Jahren einer der berühmtesten Studien der Sozialpsychologie an einer Grundschule durch. In der Studie musste eine Gruppe von Schüler:innen einen Test durchführen. Anschließend wurde den Lehrer:innen mitgeteilt, dass basierend auf den Testergebnissen bestimmte Schülerinnen und Schüler im kommenden Schuljahr geradezu aufblühen würden. Rosenthal und Jacobson beobachteten die Unterrichtsstunden im Klassenzimmer. Gegen Ende des Schuljahres mussten alle Schüler:innen einen Intelligenztest absolvieren. In allen Klassen wiesen diejenigen Schüler:innen, von denen behauptet wurde, sie würden sich besonders gut entwickeln, einen größeren Anstieg in ihren IQ-Werten auf als der Rest der Klasse (Abb.1). Somit hatten die Erwartungen der Lehrer:innen einen Einfluss auf die tatsächliche Entwicklung der jeweiligen Schüler:innen.

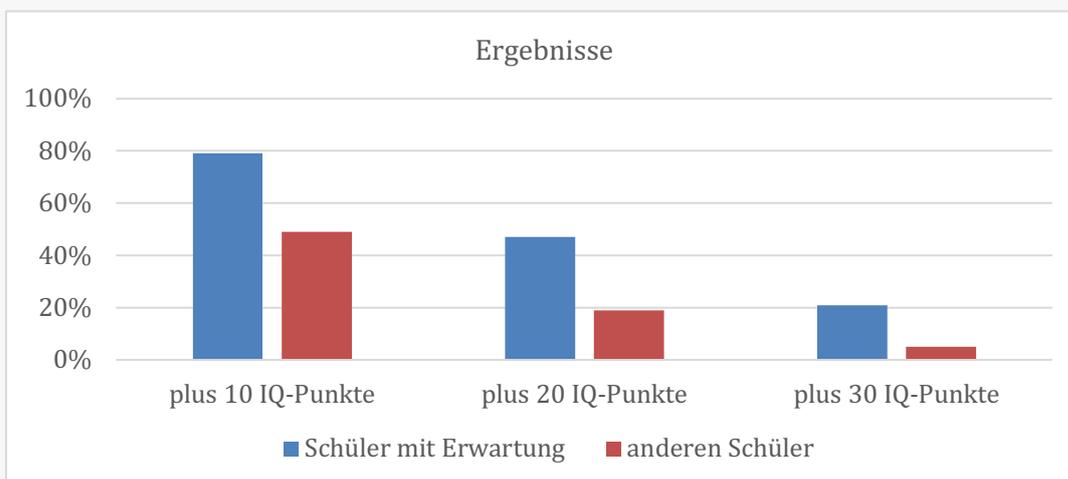


Abb. 1: Diagramm zu den Studienergebnissen. Eigene Darstellung in Anlehnung an Rosenthal & Jacobson (1968)

Wie kann das Ergebnis erklärt werden? Dieser Effekt wird in der sozialpsychologischen Forschung eine **selbsterfüllende Prophezeiung** genannt. Diese lässt sich wie eine Art Kreislauf (Abb.2) folgendermaßen erklären: Wenn jemand eine gewisse Erwartung von einem anderen Menschen hat, beeinflusst diese automatisch ihren Umgang mit dieser Person. Das wiederum führt dazu, dass die betreffende Person sich entsprechend so verhält, dass sie die Erwartungen erfüllt. Die selbsterfüllende Prophezeiung lässt sich dem automatischen Denken zuordnen, da sie weder bewusst noch willentlich abläuft (Madon et al., 2011).



### 5.2.2 Soziale Wahrnehmung

Du betrachtest die Welt um dich herum durch deine eigene individuelle Brille. In der Sozialpsychologie spielt die **soziale Wahrnehmung** eine entscheidende Rolle, da sie beeinflusst, wie wir uns selbst und andere verstehen. Im Genauerem beschreibt die soziale Wahrnehmung die Art und Weise, wie du Informationen über individuelle Merkmale deiner Mitmenschen sammelst und interpretierst (Parkinson, 2014). An dieser Stelle kommt die Frage auf: Wie bilden wir uns einen Eindruck von anderen Menschen?

Nach den Forschungsarbeiten von Asch (1946) gelangen wir im alltäglichen Leben trotz der Verschiedenheit an Informationen schnell zu einem bestimmten Eindruck einer Person. Dies zeigt auch das obige Beispiel zu dem Jungen aus deiner Klasse. Du bildest dir aufgrund äußerer Merkmale häufig recht schnell einen Eindruck über einen Menschen. Und dies, obwohl du nichts weiteres über diese Person weißt. Vielleicht fällt dir gerade ein ähnliches Beispiel aus deinem Leben ein? Nun kannst du dir die Frage stellen, ob du dich auch schon mal in deinem Eindruck getäuscht hast?

Wir nehmen unsere Umwelt nicht nur wahr, sondern wir kommunizieren tagtäglich auch mit unseren Mitmenschen. Kommunikation ist der Schlüssel, der soziale Beziehungen ermöglicht (Plate, 2015). Watzlawick und Kollegen (1969) beschäftigten sich mit der Wirkung menschlicher Kommunikation genauer und formulierten hierzu das folgende Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren. Was bedeutet das nun? Stelle dir vor, du sitzt gerade im Bus und die Person, die neben dir am Fenster sitzt, wird plötzlich unruhig und rutscht auf ihrem Sitz hin und her. Sie setzt sich schließlich ein wenig aufrecht hin. Sie hat sich zwar nicht in Form von Worten mit dir direkt unterhalten, aber ihr Verhalten hat dir eindeutig gezeigt, dass sie aussteigen möchte. Allein unser Verhalten ist eine Art der zwischenmenschlichen Kommunikation und wir können uns ja nicht nicht verhalten, oder? Wie dieses Beispiel zeigt, tauschen Menschen Informationen auch ohne Worte zum Beispiel über die Körperhaltung oder den Tonfall aus. Dies bezeichnet man als **nonverbale Kommunikation** (Plate, 2015).

## Prüfe dein Wissen

- Wie unterscheiden sich automatisches und kontrolliertes Denken in sozialen Situationen?
- Was versteht man unter Urteilsheuristiken und welche Risiken bringen sie mit sich?
- Welche Funktion haben soziale Schemata?
- Welchen Effekt entdeckten die Forscher:innen Rosenthal und Jacobson im Jahr 1968?
- Was bedeutet das folgende Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.

## 5.3 Wer sind wir selbst?

### 5.3.1 Das Selbst: Wege der Selbsterkenntnis

In diesem Unterkapitel wenden wir uns den folgenden Fragen: Wie beschreibe ich mich als Person? Wie definiere ich, wer ich bin? Diese Fragen klingen im ersten Moment gar nicht so schwer. Doch man merkt recht schnell, dass die Antwort darauf komplexer ist als anfangs gedacht. Hast du dir schon mal bewusst Gedanken darüber gemacht, wie du dich selbst siehst? Das folgende Unterkapitel wird sich dieser Frage näher widmen.

Das **Selbst** umfasst die Wahrnehmung der eigenen Person in einem sozialen Kontext. Durch die Interaktion mit unseren Mitmenschen entwickeln wir ein Bild darüber, wer wir selbst sind. Wie reagieren andere Menschen auf mich? Welche Werte und Einstellungen habe ich in Bezug auf andere Menschen? Diese Fragen führen zu der Erkenntnis, wer wir selbst sind (Morf & Koole, 2014).

Im Grunde genommen kommt das Wissen über uns selbst über verschiedene Wege zustande. Eine Möglichkeit ist, dass wir in uns hineinblicken, um einen Zugang über unser eigenes Erleben zu erhalten. Das bedeutet, dass wir versuchen, unsere inneren Gedanken und Gefühle zu verstehen, indem wir in uns hineinschauen. Dies wird auch **Introspektion** genannt (Witt, 2010). Zudem gibt es die Möglichkeit der **Selbstwahrnehmung**, bei der wir unser eigenes Verhalten beobachten und daraus Schlussfolgerungen über uns ziehen. Ein weiterer Weg, wie wir über uns selbst lernen, ist durch den Kontakt mit anderen Menschen. Hierzu zählen besonders die Personen, die uns wichtig sind. Also beispielsweise deine Eltern, deine Geschwister oder deine engen Freunde. Wir achten darauf, wie sie auf uns reagieren, um uns selbst zu verstehen. Aber auch das hat seine Tücken.



Manchmal entspricht das, was andere über uns denken, nicht genau dem, wie wir wirklich sind, weil die **Fremdwahrnehmung** von uns möglicherweise eine andere als unsere Selbstwahrnehmung ist (Bem, 1972). Nicht zuletzt vergleichen wir uns auch oft mit anderen und wollen verschiedenen Gruppen angehören. Auch ein **sozialer Vergleich** hilft uns dabei, zu verstehen, wer wir sind. Der soziale Vergleich bedeutet, dass wir uns mit anderen vergleichen, um besser zu verstehen, wie wir in Bezug auf sie abschneiden, beispielsweise wenn wir unsere Noten mit denen unserer Freunde vergleichen (Hogg, 2000).

### 5.3.2 Das Selbstkonzept und das Selbstwertgefühl

Das, was wir über uns selbst wissen, ist wie eine Art Puzzle, das wir zusammensetzen müssen. Es ist nicht immer einfach, aber es hilft uns zu verstehen, wie wir uns selbst in der Welt sehen. Daraus ergibt sich eine Ansammlung all unserer Selbsterfahrungen. Das Resultat ist unser **Selbstkonzept** (Gecas, 1982).



Neben unseren Gedanken über uns selbst spielen auch unsere Gefühle eine große Rolle. Wie stolz bist du auf dich? Empfindest du dich als gutaussehend? Diese Fragen zielen auf dein **Selbstwertgefühl** ab. Dem Selbstwertgefühl liegt eine persönliche Bewertung zugrunde, die du in Bezug auf dich selbst vornimmst (Orth & Robins, 2014).

Nach der Forschung von Crocker und Wolfe (2001) ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, welche Lebensbereiche für das eigene Selbstwertgefühl relevant sind. Während beispielsweise einer Person die Zustimmung anderer Menschen besonders wichtig ist, gibt es auch Personen, denen eher ihr Aussehen oder ihre Leistungen in der Schule wichtig sind, um sich gut zu fühlen. Versetze dich in einen bestimmten Augenblick, in dem du dich richtig selbstsicher gefühlt hast. Was hatte dazu geführt? Dies hilft dir womöglich, dich in deinem Selbstwertgefühl ein Stück weit besser kennenzulernen. Wenn du ein hohes Selbstwertgefühl hast, dann hast du ein positives Bild von dir selbst. Das geht auch mit einem hohen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit einher (Orth & Robins, 2014). Nun hast du viel Wissen darüber erhalten, wie wir zu unserem Selbstbild kommen. Nehme dir gerne ein paar Minuten Zeit und lasse die einzelnen Fachbegriffe auf dich wirken.



#### Exkurs: Belohnungsaufschub – Das Marshmallow Experiment

Die Forscher:innen Mischel und Kollegen (1970) führten vor einigen Jahren ein bahnbrechendes Experiment durch, das die Fähigkeit von Kindern, Belohnungen aufzuschieben, untersuchte. Das Experiment verlief folgendermaßen:

Für den Versuch wurden Kinder einzeln in einen Raum gebracht, in dem ihnen ein Marshmallow präsentiert wurde. Sie wurden von dem Versuchsleiter des Experiments vor die Wahl gestellt, den Marshmallow entweder sofort essen zu dürfen oder alternativ mit dem Verzehr für eine größere Belohnung zu warten. Wenn sie die Wartezeit durchhielten, wurde ihnen versprochen, dass sie daraufhin zwei Marshmallows anstelle eines erhalten. Die Wartezeit betrug in der Regel 15 Minuten. Die Ergebnisse des Experiments waren faszinierend. Einige Kinder konnten der Versuchung nicht widerstehen und aßen den Marshmallow sofort, während andere in der Lage waren, die Wartezeit zu überbrücken, um die größere Belohnung zu erhalten. Mischel und Kollegen (1988, 1989) führten in späteren Jahren Folgestudien durch und stellten fest, dass die Kinder, die in der Lage waren, die Belohnung aufzuschieben, später im Leben tendenziell bessere schulische Leistungen, soziale Kompetenzen und sogar eine bessere Gesundheit aufwiesen.

Das Marshmallow-Experiment zeigt, dass die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben und kurzfristigen Versuchungen zu widerstehen, ein wichtiger Prädiktor für Erfolg im Leben sein kann. Es betonte die Bedeutung von **Selbstkontrolle** und die Fähigkeit, langfristige Ziele über eine kurzfristige Befriedigung zu stellen (Duckworth et al., 2013).



## Prüfe dein Wissen

- Auf welche Weise gelangen wir zu mehr Selbsterkenntnis?
- Welches Experiment führten die Forscher:innen Mischel und Kollegen im Jahr 1970 durch und was war ihre Erkenntnis?

## 5.4 Wie kommen wir zu unseren Überzeugungen?

### 5.4.1 Drei Komponenten der Einstellung

**Einstellungen** prägen unsere Sicht auf die Welt. Sie sind wie eine persönliche Landkarte, denn sie spiegeln wider, wie wir über Menschen, Dinge oder Sachverhalte denken und fühlen. Einstellungen widerspiegeln eine Art Richtschnur für unser tägliches Handeln. Ohne sie wüssten wir beispielsweise nicht, ob wir lieber Schokolade oder Chips essen (Ajzen et al., 2018).

Zur Erklärung von Einstellungen gibt es das sogenannte Multikomponentenmodell, in dem angenommen wird, dass eine Einstellung aus einer Bewertung von Informationen auf kognitiver, affektiver und verhaltensbezogener Ebene resultiert (Haddock & Zanna, 1999). Stelle dir folgende Situation vor: Deine Schule hat eine neue Regel eingeführt, die besagt, dass Smartphones während des Unterrichts nicht mehr erlaubt sind. Du erfährst, dass dies gemacht wurde, um Ablenkungen zu reduzieren und den Fokus auf den Unterricht zu legen. Dieses Wissen widerspiegelt die kognitive Komponente deiner Einstellung gegenüber der neuen Regel. Sie äußert sich in deinen Gedanken. Nun empfindest du vielleicht anfangs Unzufriedenheit, weil du gerne in den Pausen auf dein Smartphone schaut. Doch du merkst recht schnell, wie konzentriert du auf einmal im Unterricht bist. Du lernst plötzlich leichter und dies stimmt dich glücklich. Diese Gefühle beschreiben die affektive Komponente deiner Einstellung gegenüber dem Einstellungsobjekt. Basierend auf deinem Verständnis und deinen Emotionen entscheidest du dich, dein Handy während des Unterrichts nicht mehr zu benutzen. Du handelst entsprechend der neuen Regelung und trägst so dazu bei, deine Lernumgebung positiv zu beeinflussen und diesen Effekt merkst du recht schnell. Dies widerspiegelt die verhaltensbezogene Komponente.

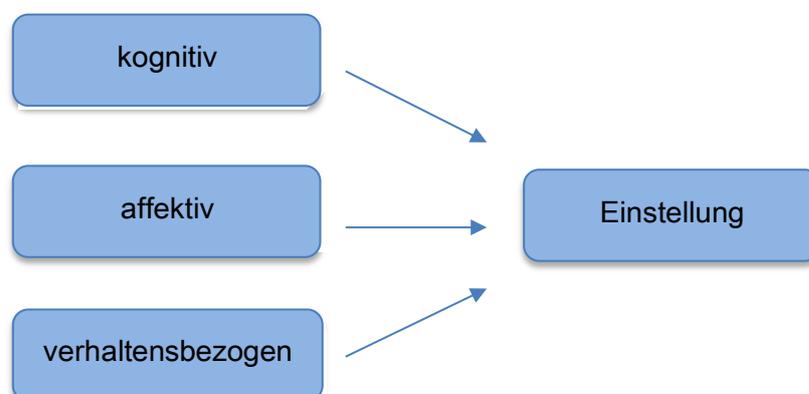


Abb. 3: **Multikomponentenmodell der Einstellung.** Eigene Darstellung in Anlehnung an Haddock & Maio (2014).

## 5.4.2 Persuasion: Einstellungen gezielt beeinflussen

Wie du dir vielleicht bereits vorstellen kannst, können Einstellungen auch gezielt beeinflusst werden. Versetze dich zum Beispiel in die Situation, in der du eine Freundin davon überzeugen möchtest, mit dir gemeinsam auf ein Tennis-Turnier zu gehen. Deine Freundin begeistert sich allerdings nicht für Tennis. Weil es dir aber so wichtig ist, versuchst du sie mittels Argumenten, die für Tennis sprechen, von dem Turnier zu überzeugen. Du versuchst damit, ihre Einstellung gegenüber Tennis bewusst zu ändern. Dies nennt man in der Sozialpsychologie **Persuasion**. Es ist eine Art von Kommunikation, bei der der Absender, in dem Beispiel du selbst, mittels einer Botschaft gezielt versucht, die Überzeugungen, Einstellungen oder das Verhalten des Empfängers zu beeinflussen (Crano & Prislin, 2006). Beispiele für persuasive Kommunikation finden sich in vielen Bereichen des täglichen Lebens, von Werbung über Verkaufsgespräche bis hin zu alltäglichen sozialen Interaktionen. Manche Leute erzählen dir Geschichten, die dich fühlen lassen, dass du etwas unbedingt haben oder tun möchtest. Manchmal benutzen sie auch Wörter oder Bilder, die starke Emotionen hervorrufen (Cialdini, 2001).

### Prüfe dein Wissen

- Aus welchen drei Komponenten resultiert eine Einstellung?
- Was versteht man unter persuasiver Kommunikation?

## 5.5 Wie interagieren wir miteinander?

### 5.5.1 Soziale Identität in Gruppen

Die Erforschung von Gruppen ist ein elementarer Bestandteil der Sozialpsychologie. In diesem Unterkapitel möchten wir dir insbesondere zeigen, welche Prozesse in Gruppen stattfinden. Es gibt eine Reihe verschiedener Ansätze, wie Gruppen definiert werden können. Man spricht grundsätzlich dann von einer sozialen Gruppe, wenn sich mindestens zwei Personen selbst als Mitglieder:innen einer Gruppe sehen. Hierbei wird eine gemeinsame soziale Identität betont, die die Gruppenmitglieder:innen miteinander teilen. Man ist sozusagen der gemeinsamen Auffassung, einer bestimmten Gruppe anzugehören (Ellemers et al., 2002). Dies kann zum Beispiel eine Freundschaftsgruppe sein. Oder stelle dir vor, du besuchst ein Konzert und auf dem Heimweg laufen alle Fans gemeinsam zur Bahn. Am Bahnsteig mischen sich einige andere Menschen unter euch, die auch mit dem Zug fahren wollen. Auch wenn du die anderen Fans gar nicht persönlich kennen magst, bilden alle Konzertbesucher:innen eine gemeinsame Gruppe. Hier wird deutlich, dass sich eine Gruppe dann ergibt, wenn es andere Personen gibt, die offensichtlich nicht dieser Gruppe angehören. Ein weiteres Beispiel ist eine Mannschaft in einem Sport. Aber auch alle Menschen, die einer religiösen Ansicht angehören, wie etwa Christen, bilden eine soziale Gruppe. Du merkst nun sicherlich, dass der Begriff Gruppe sehr weit gefasst ist, oder? Du kannst dir gerne kurz überlegen, welchen Gruppen du denn selbst angehörst.





Nun stellst du dir sicher die Frage, warum wir denn Gruppen angehören wollen? Aus evolutionärer Perspektive haben alle Menschen ein fest verankertes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Das heißt jeder Einzelne von uns strebt danach, positive und stabile Beziehungen mit anderen Menschen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Dieses Bedürfnis ist uns angeboren und **universell**, das heißt alle Menschen auf dieser Erde haben dieses gleiche Bedürfnis (Baumeister & Leary, 1995). Darüber hinaus wird in der sozialpsychologischen Forschung davon ausgegangen, dass die Zugehörigkeit zu Gruppen uns dabei hilft, Unsicherheiten zu vermindern und unserer sozialen Welt einen Sinn zu verleihen (Hogg, 2000).

### 5.5.2 Entscheidungsfindungen in Gruppen

Bestimmt warst du schon mal in der Situation, dass du gemeinsam mit einer Gruppe eine Entscheidung treffen musstest, zum Beispiel in einem Sportteam oder auch in einer Gruppenarbeit in der Schule. Womöglich hast du dir selbst bereits einmal die Frage gestellt, ob zwei (oder mehr) Köpfe besser sind als einer allein? Der Vergleich zwischen Entscheidungsfindungen in Gruppen und individuellen Entscheidungen ist ein großes Forschungsfeld in der Sozialpsychologie und wurde bereits in einer Reihe von Experimenten näher untersucht (Michaelson, Watson & Black, 1989; Kocher & Sutter, 2005). Die Forscher:innen kamen grundsätzlich zu dem Ergebnis, dass Gruppen durch den interaktiven Austausch von Ideen und Informationen schneller lernen als einzelne Personen. Den Studien zufolge haben Gruppen somit das Potenzial, bessere Ergebnisse zu erzielen, als ihr fähigstes Mitglied für sich allein.

Doch es gibt eine Reihe von Gruppenprozessen, die die Entscheidungsfindung in Gruppen erschweren. Davon möchten wir dir als kleinen Einblick nun einen Prozess anhand eines Beispiels näher vorstellen: das **Gruppendenken**. Dies bezeichnet eine Form des Denkens, bei der die alleinige Zugehörigkeit zu einer Gruppe wichtiger ist als die realistische Berücksichtigung des Sachverhaltes ist (Park, 1990). Stelle dir vor, du bist in einer Gruppe von Freunden und ihr müsst gemeinsam entscheiden, welchen Film ihr am Wochenende schauen möchtet. Die Mehrheit der Gruppe ist für einen Actionfilm, obwohl du persönlich lieber einen Abenteuerfilm sehen würdest. Trotzdem stimmst du für den Actionfilm, weil alle anderen das auch tun und du nicht als Außenseiter dastehen möchtest. Diese Situation beschreibt Gruppendenken. Das Beispiel verdeutlicht, wie Gruppendenken dazu führen kann, dass individuelle Überlegungen in der Gruppe vernachlässigt werden, was zu weniger optimalen Entscheidungen führen kann. Letztendlich hängt die Qualität von Gruppenentscheidungen unter anderem von der Kommunikation, der Vielfalt der Informationen und der Bereitschaft der Mitglieder:innen ab, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen (Tindale & Kluwe, 2015).

### 5.5.3 Sozialer Einfluss

Gruppen üben einen sozialen Einfluss auf ihre Mitglieder:innen aus. Man spricht hier auch von **Konformität**. Es bedeutet, sein eigenes Verhalten aufgrund des realen oder vermeintlichen Einflusses anderer zu verändern (Cialdini & Goldstein, 2004). Der Mensch zeigt sich somit konform, weil er das Bedürfnis hat, gemocht und akzeptiert zu werden (Baumeister & Leary, 1995). Wir

passen uns sozusagen an die **sozialen Normen** einer Gruppe an. Soziale Normen sind hierbei Regeln für Verhaltensweisen und Einstellungen, die von der Gruppe akzeptiert werden (Deutsch & Gerard, 1955). Stelle dir vor, du bist in der Schule und alle tragen plötzlich einen bestimmten Modetrend, den du persönlich nicht so magst. Aber weil alle um dich herum diesem Trend folgen und es wichtig für dich ist, in der Gruppe akzeptiert zu werden, fühlst du dich unter Druck gesetzt, diesen Trend ebenfalls zu übernehmen. Diesen wahrgenommenen Druck bezeichnet man auch als **normativen Druck**. Darunter versteht man die Tendenz von Gruppenmitglieder:innen, sich der Mehrheit anzupassen (Cialdini et al., 1991).

### Prüfe dein Wissen

- Nenne ein Beispiel für eine soziale Gruppe!
- Um was handelt es sich bei dem folgenden Phänomen: Gruppendenken?
- Was versteht man unter Konformität?
- Welche Rolle spielen soziale Normen in Gruppen?

## 5.6 Zusammenfassung und Fazit

In diesem Kapitel haben wir herausgefunden, wie wir in sozialen Kontexten denken und die Welt um uns herum wahrnehmen, besonders wenn es um unsere sozialen Interaktionen geht. Du hast gelernt, dass es einen Unterschied zwischen automatischem Denken und kontrolliertem Denken gibt. Außerdem hast du auch einen Eindruck davon bekommen, warum wir die Welt durch unsere eigene individuelle Brille sehen.

Außerdem ging es darum, mehr über dich selbst herauszufinden. Du hast Antworten auf Fragen darüber gefunden, wie wir mehr Selbsterkenntnis bekommen und warum dein Selbstwertgefühl wichtig ist. Wir haben auch gemeinsam erkundet, wie Überzeugungen entstehen und wie wir Einfluss auf die Einstellungen anderer Menschen nehmen können.

Zum Abschluss hast du einen Einblick in die Bedeutung unserer sozialen Interaktionen bekommen. Du hast ein Verständnis dafür entwickelt, wie soziale Gruppen definiert werden und wie wir uns durch die Zugehörigkeit zu Gruppen beeinflussen lassen können. Dieses Kapitel war damit nicht nur informativ, sondern hat dir womöglich auch dabei geholfen, deine eigene Denkweise in Bezug auf soziale Interaktionen besser zu verstehen – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und deiner sozialen Umgebung.

## 5.7 Anhang: Quiz, Literaturverzeichnis, Abbildungsverzeichnis, Glossar

### Quiz

(Nur eine Antwort ist richtig!)

**Frage 1:** Wie nennt man die Art von Kommunikation, bei der Menschen allein in Form der Körperhaltung Informationen austauschen?

- a) Nonverbale Kommunikation
- b) Sprachlose Kommunikation
- c) Stumme Kommunikation

**Frage 2:** Wie nennt man in der sozialpsychologischen Fachsprache die Fähigkeit, kurzfristige Wünsche und Versuchungen zu überwinden, um langfristige Ziele zu erreichen?

- a) Durchhaltevermögen
- b) Selbstkontrolle
- c) Ausdauer

**Frage 3:** Eine Einstellung resultiert aus drei Komponenten: kognitiv, affektiv und ...?

- a) emotional
- b) situativ
- c) verhaltensbezogen

**Frage 4:** Was versteht man unter normativem Druck?

- a) Tendenz von Gruppenmitglieder:innen, sich der Mehrheit anzupassen.
- b) Tendenz, sich selbst unter Druck zu setzen.
- c) Tendenz, andere absichtlich unter Druck zu setzen.

**Frage 5:** Wie nennt man im Kontext von Entscheidungsfindungen den Prozess, bei dem die Zugehörigkeit zu einer Gruppe wichtiger ist als die faktenbasierte Berücksichtigung des Sachverhaltes?

- a) sozialer Einfluss
- b) Gruppendenken
- c) soziale Identität

Auflösung: 1a, 2b, 3c, 4a, 5b

## Literaturverzeichnis

- Ajzen, I., Fishbein, M., Lohmann, S. & Albarracin, D. (2018). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracin & B. T. Johnson (Hrsg.), *The handbook of attitudes* (S. 173-221). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315178103>
- Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 258-290. <https://doi.org/10.1037/h0055756>
- Augoustinos, M & Innes, J. M. (1990). Towards an integration of social representations and social schema theory. *British Journal of Social Psychology*, 29, 213-131. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1990.tb00901.x>
- Bargh, J. A. & Ferguson, M. J. (2000). Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes. *Psychological Bulletin*, 126 (6), 925-945. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.925>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in experimental social psychology*, 6, 1-62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60024-6)
- Cialdini, R. B. (2001). The science of persuasion. *Scientific American*, 284, 2, 76-81.
- Cialdini, R. B. & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
- Cialdini, R. B., Kallgren, C. A. & Reno, R. R. (1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. *Advances in experimental social psychology*, 24, 201-234. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60330-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60330-5)
- Crano, W. D. & Prislin, R. (2006) Attitudes and persuasion. *Annual Review Psychology*, 57, 345-773. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190034>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>

- Deutsch, M. & Gerard, H. G. (1955). A study of normative and informational social influence upon individual judgment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 629-636.  
<https://doi.org/10.1037/h0046408>
- Duckworth, A. L., Tsukayama, E. & Kirby, T. A. (2013). Is it really self-control? Examining the predictive power of the delay of gratification task. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39 (7), S. 843-855. <https://doi.org/10.1177/0146167213482589>
- Ellemers, N., Spears, R. & Doosje, B. (2002). Self and social identity. *Annual Review of Psychology*, 53, 161-186. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135228>
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8, S. 1-33.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
- Gigerenzer, G. (2008). Why heuristics work. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 20-29.  
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00058.x>
- Griffin, D. & Kahneman, D. (2003). Judgmental heuristics: Human strengths or human weakness? In L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Hrsg.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (S. 165-178). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-012>
- Haddock, G. & Maio, G. R. (2014). Einstellungen. In K. Jonas, W. Stroebe & M. Hewstone, M (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S. 141-196). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Haddock, G. & Zanna, M. P. (1999) Cognition, Affect, and the Prediction of Social Attitudes, *European Review of Social Psychology*, 10 (1), 75-99.  
<https://10.1080/14792779943000026>
- Hogg, M. A. (2000). Social identity and social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Hrsg.), *Handbook of Social Comparison* (S. 401-421). New York: Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7\\_19](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_19)
- Kocher, M. G., & Sutter, M. (2005). The Decision Maker Matters: Individual Versus Group Behaviour in Experimental Beauty-Contest Games. *The Economic Journal*, 115(500), 200–223. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2004.00966.x>
- Madon, S, Willard, J., Gyll, M. & Scherr, K. C. (2011). Self-fulfilling prophecies: Mechanisms, power and links to social problems. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (8), 578-590. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00375.x>
- Michaelsen, L. K., Watson, W. E. & Black, R. H. (1989). A realistic test of individual versus group consensus decision making. *Journal of Applied Psychology*, 74 (5), 834-839.  
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.5.834>

- Mischel, W., Shoda, Y & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (4), 687-696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.687>
- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244 (4907), 933-938. <https://10.1126/science.2658056>
- Mischel, W.; Ebbesen, E. B. & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21 (2), S. 204-218. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
- Morf, C. C. & Koole, S. L. (2014). Das Selbst. In K. Jonas, W. Stroebe & M. Hewstone, M (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S. 141-196). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Association for Psychological Science*, 23 (5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Park, W. (1990). A review of research on groupthink. *Journal of behavioral decision making*, 3, 229-245. <https://doi.org/10.1002/bdm.3960030402>
- Parkinson, B. (2014). Soziale Wahrnehmung und Attribution. In K. Jonas, W. Stroebe & M. Hewstone (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S. 65-106). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-41091-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-642-41091-8_3)
- Plate, M. (2015). *Grundlagen der Kommunikation. Gespräche effektiv gestalten*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *Urban Review*, 3, 16–20. <https://doi.org/10.1007/BF02322211>
- Sherman, S. J., Judd, C. M & Park, B. (1989). Social Cognition. *Annual Review of Psychology*, 40, 281-326. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.001433>
- Tindale, R. S. & Kluwe, K. (2015). *Decision making in groups and organisations*. The Wiley Blackwell Handbook of Judgment and Decision Making. <https://doi.org/10.1002/9781118468333.ch30>
- Tindale, R. S., & Kluwe, K. (2015). Decision Making in Groups and Organizations. In G. Keren & G. Wu (Hrsg.), *The Wiley Blackwell Handbook of Judgment and Decision Making* (S. 849–874). John Wiley & Sons.
- Tversky, A. & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131. <https://10.1126/science.185.4157.1124>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1969). *Menschliche Kommunikation*. Bern: Hans Huber, Hogrefe. <https://doi.org/10.1024/85745-000>

Weber, E. U. & Johnson, E. J. (2009). Mindful judgment and decision making. *Annual Review of Psychology*, 60, 53-85. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163633>

Witt, H. (2010). Introspektion. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 491-505). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

[https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8\\_35](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_35)

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: **Diagramm zu den Studienergebnissen.**

Eigene Darstellung in Anlehnung an Rosenthal & Jacobson (1968)

Abb. 2: **Kreislauf der selbsterfüllenden Prophezeiung.**

Eigene Darstellung in Anlehnung an Madon et al. (2011).

Abb. 3: **Multikomponentenmodell der Einstellung.**

Eigene Darstellung in Anlehnung an Haddock & Maio (2014).

## Illustrationen

Illustration 1: **Titelbild: Zusammenhalt.** (Playground AI)

Illustration 2: **Glühlampe.** (Pexels: Bild mit CCO-Lizenz)

Illustration 3: **Der denkende Affe.** (Pexels: Bild mit CCO-Lizenz)

Illustration 4: **Armdrücken.** (Pexels: Bild mit CCO-Lizenz)

Illustration 5: **Puzzle.** (Pexels: Bild mit CCO-Lizenz)

Illustration 6: **Eine Football-Mannschaft.** (Pexels: Bild mit CCO-Lizenz)

Illustration 7: **Zusammenhalt.** (Playground AI)

## Glossar

**Automatisches Denken:** Eine Form des Denkens, das sich unter der Oberfläche des Bewusstseins befindet. Es ermöglicht einem, schnell auf Situationen reagieren zu können und birgt gleichzeitig die Gefahr von Urteilsverzerrungen.

**Einstellung:** Persönliche Ansicht oder Überzeugung gegenüber einem Gegenstand oder einem Sachverhalt.

**Fremdwahrnehmung:** Bild eines Menschen, wie er von anderen außenstehenden Personen wahrgenommen wird.

**Gruppendenken:** Form des Denkens, bei der die alleinige Zugehörigkeit zu einer Gruppe wichtiger als die realistische Berücksichtigung des Sachverhaltes ist.

**Introspektion:** Prozess, bei dem man in sich hineinschaut, um ein Verständnis über innere Gedanken und Gefühle zu gewinnen.

**Konformität:** Es bedeutet, sein eigenes Verhalten aufgrund des realen oder vermeintlichen Einflusses anderer zu verändern.

**Kontrolliertes Denken:** Eine Form des Denkens, die sich durch bewusste, reflexive und aufwändige Gedankenprozesse auszeichnet, um zum Beispiel Probleme zielgerichtet lösen zu können.

**Nonverbale Kommunikation:** Alle Formen der Kommunikation, die nicht durch die Verwendung von Sprache stattfinden. Informationen können über alle Sinne kommuniziert werden z.B. durch Mimik, Gestik oder Körperhaltung.

**Normativer Druck:** Tendenz von Gruppenmitglieder:innen, sich der Mehrheit anzupassen.

**Persuasion:** Art von Kommunikation, bei der der Absender mittels einer Botschaft gezielt versucht, die Überzeugungen, Einstellungen oder das Verhalten des Empfängers zu beeinflussen.

**Selbst:** Wahrnehmung der eigenen Person in einem sozialen Kontext.

**Selbsterfüllende Prophezeiung:** Phänomen, dass die Wahrscheinlichkeit des Eintretens eines Ereignisses allein durch die Erwartung dieses Ereignisses erhöht wird.

**Selbstkontrolle:** Fähigkeit, langfristige Ziele über kurzfristige Befriedigung zu stellen.

**Selbstkonzept:** Individuelles Bild über sich selbst, das aus allen Gedanken und Überzeugungen zur eigenen Person besteht.

**Selbstwahrnehmung:** Prozess, bei dem man sein eigenes Verhalten beobachtet und daraus Schlussfolgerungen über sich selbst zieht.

**Selbstwertgefühl:** Unter dem Selbstwert versteht man eine Bewertung, die man über sich selbst vorgenommen hat.

**Soziale Kognition:** Art und Weise, wie wir die Informationen über unser soziales Umfeld interpretieren, erinnern und nutzen.

**Soziale Normen:** Regeln für Verhaltensweisen und Einstellungen, die von einer bestimmten Gruppe akzeptiert werden.

**Soziales Schema:** Mentales Muster oder auch Schubladendenken, das uns hilft, Informationen über die Welt um uns herum zu organisieren.

**Soziale Wahrnehmung:** Art und Weise, wie man Informationen über individuelle Merkmale von Mitmenschen sammelt und interpretiert.

**Sozialer Vergleich:** Prozess, bei dem man Informationen über das eigene Selbst durch den Vergleich mit anderen gewinnen kann.

**Universell:** Im Kontext der Psychologie alle Menschen der Welt betreffend.

**Urteilsheuristiken:** Mentale Abkürzungen, die Menschen nutzen, um schnell und effizient Urteile fällen zu können.

# Kapitel 6

Kognitive Psychologie:

Wahrnehmung, Denken und Sprache

Niclas Buchegger



---

## Inhaltsverzeichnis

<b>6.1 Willkommen in der Welt der Kognitiven Psychologie .....</b>	<b>3</b>
<b>6.2 Wahrnehmung .....</b>	<b>4</b>
6.2.1 Proximale und distale Reize .....	4
6.2.2 Das Sehen .....	5
6.2.3 Wahrnehmungsorganisation .....	6
6.2.4 Identifikation und Wiedererkennen .....	10
<b>6.3 Sprache .....</b>	<b>11</b>
6.3.1 Sprachproduktion.....	11
6.3.2 Sprachverstehen .....	12
<b>6.4 Denken .....</b>	<b>13</b>
6.4.1 Logisches Denken .....	13
6.4.2 Urteilen.....	15
<b>6.5 Zusammenfassung und Fazit .....</b>	<b>17</b>
<b>6.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar .....</b>	<b>18</b>

## 6.1 Willkommen in der Welt der Kognitiven Psychologie

Willkommen zum aufregenden Kapitel 6, in dem wir in die faszinierenden Welten der Wahrnehmung, Sprache und des Denkens eintauchen werden! In diesem Abschnitt erforschen wir, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, wie wir uns mithilfe von Sprache ausdrücken und wie unser Denken funktioniert.

In der Welt der Wahrnehmung werden wir uns mit den unterschiedlichen Arten von Reizen beschäftigen, die unsere Sinne beeinflussen. Angefangen bei den Reizen in unserer Nähe bis zu den entfernteren Einflüssen, erkunden wir, wie wir die Welt um uns herum sehen und organisieren. Tauche ein in die faszinierende Welt des Sehens! Entdecke, wie unsere Augen Licht in Bilder umwandeln und wie diese Bilder unser Verständnis der Umwelt formen. Wie organisieren wir das, was wir sehen? Hier erforschen wir die Gestaltgesetze, die uns helfen, Muster und Strukturen in unserer Umgebung zu erkennen. Lerne, wie wir Objekte identifizieren und uns an sie erinnern. Finde heraus, wie unsere Erfahrungen und unser Wissen unsere Wahrnehmung beeinflussen.

Dann tauchen wir in die Welt der Sprache ein, erkunden die Produktion von Sprache und wie wir sie verstehen. Wie produzieren wir Worte und Sätze? Schauen wir uns an, wie unser Gehirn plant, was wir sagen, und warum es wichtig ist, immer an unsere Zuhörer zu denken. Entdecke die Feinheiten des Sprachverstehens! Was passiert, wenn Worte mehrdeutig sind? Wie bilden wir Schlussfolgerungen und verstehen die Bedeutung von Sätzen?

Außerdem erkunden wir die verschiedenen Aspekte des Denkens, von logischem Denken bis zum Urteilen. Entwickle deine Denkfähigkeiten! Wir schauen uns an, wie wir logisch schließen können, sei es durch Induktion oder Deduktion. Wie treffen wir Entscheidungen? Lerne über Heuristiken und wie sie unsere Urteile und Entscheidungen beeinflussen. Bereit für die Entdeckungsreise? Tauche mit uns ein in die erstaunliche Welt der Wahrnehmung, Sprache und des Denkens!



### Lernziele:

**-Wahrnehmung:** Nach dem Lesen des Kapitels werdet ihr die verschiedenen Stadien der Wahrnehmung kennen. Sei es die tatsächliche Wahrnehmung durch das Auge, die Organisation des Gesehenen in Objekte, oder die Erkennung von Objekten.

**-Sprache:** Hier werdet ihr lernen, was es bei der Sprachproduktion zu beachten gibt, beziehungsweise, was im Kopf von Personen hier passiert. Beim Unterkapitel des Sprachverstehens werdet ihr verschiedene Arten der Mehrdeutigkeit kennenlernen und danach herausfinden, was es mit Propositionen und Inferenzen auf sich hat.

**-Denken:** Das Ziel dieses Kapitels soll sein, euer Interesse für das schlussfolgernde Denken zu stärken und euch einen Überblick über wichtige Heuristiken, eine Art Denkabkürzung, zu geben.

## 6.2 Wahrnehmung

In diesem Kapitel zur Wahrnehmung begeben wir uns auf eine Reise aus der physikalischen Realität, über die Sinne hin zur inneren Realität und lernen den Sehsinn, das Wahrnehmen von Objekten und schließlich das Identifizieren von Objekten kennen.

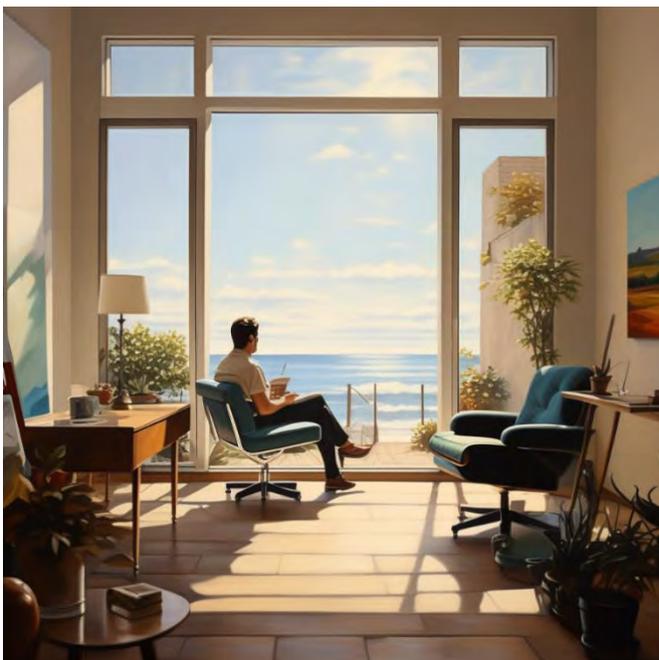
### 6.2.1 Proximale und distale Reize

Stell dir vor, du sitzt mitten in diesem Bild (Abbildung 1). Ein Mann ruht in einem Stuhl, während das Licht von den verschiedenen Objekten im Raum reflektiert wird. Die Abbilder dieser Objekte werden auf den Netzhäuten deiner Augen erzeugt, aber hier kommt der faszinierende Teil: Diese Abbilder sind zweidimensional, während die Realität um dich herum dreidimensional ist.

In dieser Szene gibt es einen Tisch, ein Gemälde und Fenster, die du als Rechtecke in der Realität wahrnimmst. Doch hier ist der Trick: Nur die oberen Fenster im Bild sind tatsächlich Rechtecke. Das rechte Gemälde erscheint als Trapez, und der Tisch ist eigentlich ein unregelmäßiges Viereck. Das große mittige Fenster wird sogar in drei Teile aufgeteilt, nämlich durch die Anwesenheit der Person und des Stuhls. Die Frage, die sich hier stellt, ist: Wie schaffen wir es, all diese Objekte in ihrer wahren Form wahrzunehmen, trotz der Verzerrungen und Perspektiven im Bild?

In dieser komplexeren Situation gibt es viele Teile des Raumes, die wir tatsächlich nicht bewusst wahrnehmen. Wenn wir uns die linke Kante des Raumes vorstellen, wird sie in unserer Wahrnehmung als gerade Linie bis zum Boden wahrgenommen. Interessanterweise sehen wir dies jedoch nicht direkt, da sie durch einen Tisch verdeckt ist.

Ein ähnliches Phänomen tritt bei Teilen des Rahmens des Fensters auf, die sich im Abbild im Auge hinter dem Stuhl befinden. Trotz dieser Unterschiede zwischen dem, was auf unserer [Netzhaut](#) erscheint und unserer tatsächlichen Wahrnehmung, erleben wir das Fenster als ein lückenloses Rechteck.



**Abbildung 1:** Formen erscheinen nicht immer so, wie sie sind.

Es ist erstaunlich, dass unser Gehirn, trotz all dieser Komplexitäten und Unterschiede zwischen dem, was auf unserer [Netzhaut](#) abgebildet ist und unserer Wahrnehmung, die Umgebung dennoch so kohärent und verständlich erscheinen lässt. In diesem Kapitel werden wir uns damit auseinandersetzen, wie unser Gehirn diese Unterschiede interpretiert und wie wir eine so konsistente Wahrnehmung unserer Umgebung erreichen.

Es ist entscheidend, die Unterschiede zwischen einem physikalischen Objekt und seinem optischen Abbild zu verstehen, denn Psychologen legen großen Wert darauf, diese beiden Konzepte sorgfältig voneinander zu unterscheiden. Das

---

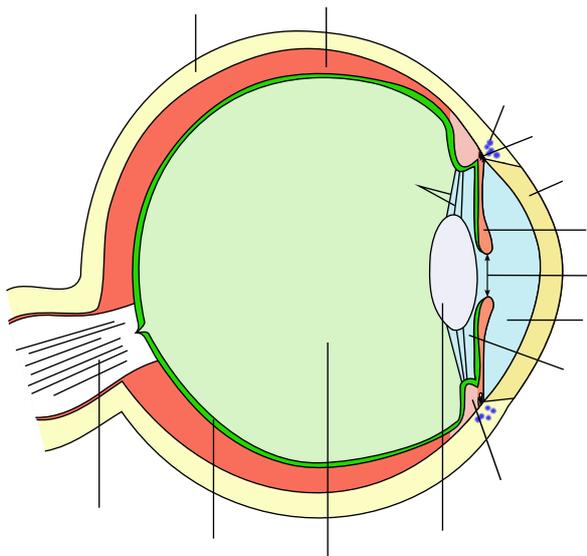
physikalische Objekt ist das, was in der Realität existiert und als **distaler Reiz** bezeichnet wird, da es vom Beobachter entfernt ist. Auf der anderen Seite haben wir das optische Abbild, das das ist, was auf unserer **Netzhaut** erscheint und als **proximaler Reiz** bezeichnet wird, da es dem Beobachter nahe liegt (Gerrig, 2015).

Der Kern des nächsten Unterkapitels (6.2.2) liegt darin zu erforschen, wie wir von einem **distalen Reiz**, also einem Objekt in der Entfernung, zu einem **proximalen Reiz**, dem optischen Abbild, gelangen. Dieser Prozess ist von grundlegender Bedeutung, um die Funktionsweise unserer visuellen Wahrnehmung zu verstehen.

Auf der Netzhaut angekommen kann man in drei verschiedenen Wahrnehmungsebenen unterscheiden. Dazu betrachten wir wieder ein Objekt im Bild, nämlich das Gemälde auf der linken Seite. Auf der sensorischen Stufe, also der ersten Ebene, erscheint das Gemälde als ein unregelmäßiges Fünfeck. Die Ober- und Unterkante laufen nach rechts zusammen, und die linke und rechte Kante haben unterschiedliche Längen - dies ist der **proximale Reiz**, also das, was auf unserer **Netzhaut** erscheint. Auf der zweiten Stufe, der perzeptuellen Organisationsstufe, beginnen unsere Wahrnehmungsprozesse. Plötzlich sehen wir beinahe ein Rechteck, das in den dreidimensionalen Raum zu reichen scheint. Die Ober- und Unterkante verlaufen parallel und scheinen nach rechts in die Ferne zu führen. Jetzt nehmen wir die linke und rechte Seite als gleich lang wahr. Während dieser Wahrnehmungsprozesse machen wir viele Annahmen, um ein kohärentes Bild der Umgebung zu konstruieren. Dazu mehr in Kapitel 6.2.3. Auf der letzten Stufe, der Identitätsstufe, erkennen wir schließlich, dass es sich bei dem betrachteten Objekt um ein Gemälde handelt. Diese faszinierenden Prozesse, wie unser Gehirn Informationen organisiert und interpretiert, werden in den kommenden Abschnitten genau erkundet (Gerrig, 2015). Hiermit schließt das Unterkapitel 6.2.4 die Wahrnehmung ab.

## 6.2.2 Das Sehen

Das Sehen ist der komplexeste und höchst entwickelte Sinn beim Menschen, ähnlich wie bei vielen anderen Lebewesen. Es ermöglicht nicht nur, Beute und potenzielle Gefahren aus der Ferne zu erkennen, sondern auch, Merkmalsveränderungen wahrzunehmen und unser Verhalten entsprechend anzupassen. Man kann das Auge als eine Art Kamera betrachten (Abbildung 2 zeigt den Aufbau des Auges). Wie bei einer Kamera muss das Bild durch einen Apparat laufen, um aufgenommen zu werden. Das Licht durchläuft erst die **Hornhaut**, eine Ausstülpung an der Vorderseite des Auges, dann die vordere Augenkammer, die mit klarer Augenflüssigkeit gefüllt ist. Die **Pupille**, die Öffnung in der lichtundurchlässigen **Iris**, reguliert die Menge des einfallenden Lichts. Dieser Vorgang ähnelt der Weite der Blende in einer Kamera, die ebenfalls die Menge des einfallenden Lichts reguliert. Um scharfzustellen, bewegt sich die **Linse** im Auge. Wenn das Auge die **Linse** flachzieht, ist es bereit, ferne Objekte zu fokussieren, und entspannt sich, um nahegelegene Objekte scharf zu sehen, gesteuert durch den Ziliarkörper, ein Muskel im Auge. Wenn wir weiter ins Innere des Augapfels schauen, wird die Ähnlichkeit zwischen dem Auge und einer herkömmlichen Kamera noch deutlicher. Bei einer herkömmlichen Kamera befindet sich hinter der Linse ein fotoempfindlicher Film, der Veränderungen im Licht erfasst und aufzeichnet. Im Auge durchläuft das Licht nach der Linse die Glaskörperflüssigkeit und trifft auf die **Netzhaut (Retina)**, eine dünne Schicht an der Hinterseite des Auges, welche das Licht in Nervensignale umwandelt und weiter an das Gehirn weiterversendet. Das Auge und die Kamera teilen also erstaunliche Ähnlichkeiten in ihrer Funktionsweise (Gerrig, 2015).



**Abbildung 2:** Der Aufbau des Auges

Lasst uns jetzt einen genaueren Blick auf die **Linse** werfen: Wenn das Licht dann auf die **Linse** trifft, bündelt diese es, um ein scharfes Bild auf der **Netzhaut** zu erzeugen. Interessanterweise kehrt die Linse das Licht auch um, sodass auf der **Netzhaut** ein verkehrtes Bild entsteht. Die Ziliarmuskeln spielen eine entscheidende Rolle, indem sie die Brecheigenschaften der Linse verändern, was wir als **Akkommodation** bezeichnen. Durch diesen Prozess können normale Personen klare Bilder von ungefähr 7,6 cm vor ihrem Körper bis zu weit entfernten Objekten sehen. Allerdings

können manche Menschen Probleme mit der **Akkommodation** haben. Kurzsichtige Personen sehen nahe Objekte klar, während ferne Objekte unscharf erscheinen. Weitsichtige Personen hingegen haben Schwierigkeiten, nahe Objekte scharf zu sehen, können jedoch in der Ferne besser sehen (Gerrig, 2015).

Nachdem das Licht auf der **Retina** angekommen ist, nehmen bestimmte Zellen, sogenannte Fotorezeptoren, dieses wahr. Es gibt zwei Haupttypen von Fotorezeptoren: Stäbchen und Zapfen. Etwa 7 Millionen Zapfen sind auf das Erkennen von Farben und hellem Licht spezialisiert, während 120 Millionen Stäbchen für schwaches Licht zuständig sind. Um die Funktionsweise dieser Fotorezeptoren zu beobachten, könnt ihr euch eine Situation vor dem Zubettgehen vorstellen. Wenn das Licht abgedreht wird, ist es anfangs schwer, etwas zu sehen, aber nach und nach verbessert sich die Sehschärfe durch die sogenannte Dunkeladaptation. Das geschieht, wenn die Stäbchen allmählich empfindlicher werden als die Zapfen. Das Farbsehen wird schlechter, dafür wird das Lichtempfinden verstärkt. Außerdem gibt es an der **Retina** zwei besonders spannende Punkte: die **Fovea** und den **blinden Fleck**. Die **Fovea** ist ein Punkt, an dem die Zapfen besonders konzentriert sind und der den Punkt des schärfsten Sehens darstellt. Der **blinde Fleck** hingegen ist eine Stelle ohne Fotorezeptoren, denn dort tritt der Sehnerv aus der **Retina** aus. Die **Retina** sendet die visuellen Informationen über den Sehnerv an das Gehirn, wo sie verarbeitet und organisiert werden. Dieser faszinierende Prozess ermöglicht es uns, die Welt um uns herum wahrzunehmen und visuelle Eindrücke zu erleben (Gerrig, 2015).

### 6.2.3 Wahrnehmungsorganisation

Es kann verwirrend sein, wenn wir nur einzelne Formen wahrnehmen und keine klaren Zusammenhänge oder Objekte erkennen. Die Wahrnehmung der **Netzhaut** wäre wie ein Kaleidoskop, in dem Informationen verstreut erscheinen. Um diese Informationen sinnvoll zu verarbeiten, benötigen wir die Wahrnehmungsorganisation. Dieser Prozess ermöglicht es uns, die Puzzlestücke zu einem Gesamtbild zu verbinden.

Innerhalb der Wahrnehmungsorganisation gibt es zwei wichtige Prozesse. Erstens, die Aufmerksamkeitsprozesse, die es uns ermöglichen, uns auf bestimmte Untergruppen von Reizen oder Informationen zu konzentrieren. Dies ist vergleichbar mit dem Fokussieren auf bestimmte Muster in einem Kaleidoskop. Zweitens, die Organisationsprozesse, die von Gestalttheoretikern formuliert wurden, helfen uns dabei, die Bestandteile zu gruppieren und Muster zu erkennen. Diese Prozesse sind entscheidend, um aus den vielen visuellen Eindrücken eine sinnvolle und geordnete Wahrnehmung unserer Umgebung zu schaffen (Gerrig, 2015).

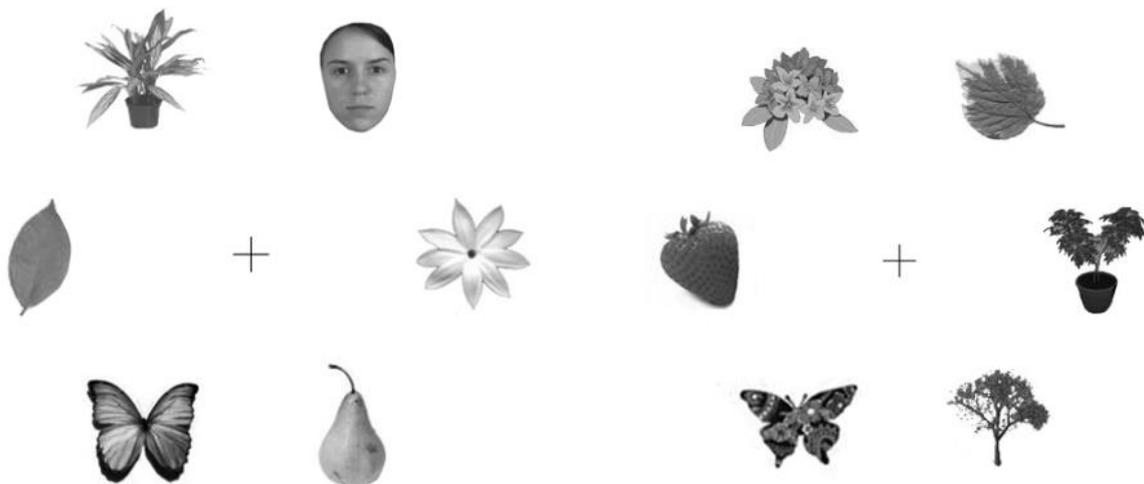
Nimm dir einen Moment, um deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Fallen dir Dinge auf, die dir sonst nicht so bewusst waren? Ein Fleck an der Wand, das Brummen der Heizung, ein Gespräch im Nebenzimmer? Wenn du beginnst, wirst du feststellen, dass es Hunderte, wenn nicht sogar Tausende, von Dingen in deiner Umgebung gibt, auf die du deine Aufmerksamkeit richten kannst. Aufmerksamkeit gibt dir die Möglichkeit, dich auf einen kleineren Bereich zu fokussieren. Objekte und Ereignisse werden eher wahrgenommen, wenn die Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird.

Aber wie lenkt man seine Aufmerksamkeit? Es gibt zwei Arten: die **Zielgesteuerte Aufmerksamkeit** und die **reizinduzierte Aufmerksamkeit**. **Zielgesteuerte Aufmerksamkeit** bedeutet, dass du deine Aufmerksamkeit aufgrund eigener Ziele lenkst. Zum Beispiel, wenn du eine Schachtel mit Keksen vor dir hast und den ganzen Tag darüber nachdenkst, dass du Bananenstangen möchtest, wirst du alle Kekse genau betrachten aber gezielt nach den Eigenschaften von Bananenstangen suchen. Die **reizinduzierte Aufmerksamkeit** hingegen wird direkt vom Objekt gelenkt, unabhängig von deinen Zielen. Stell dir einen Fußgängerübergang vor. Die Ampel ist rot. Vielleicht denkst du gerade an etwas ganz anderes, tagträumst vor dich hin. Aber wenn die Ampel plötzlich von rot auf grün wechselt, ist das ein Beispiel für **reizinduzierte Aufmerksamkeit**. Der plötzliche Farbwechsel zieht deine Aufmerksamkeit auf sich, selbst wenn deine Gedanken woanders sind. Es zeigt, wie mächtig und faszinierend unsere Aufmerksamkeit in der Wahrnehmung unserer Umgebung ist (Gerrig, 2015).



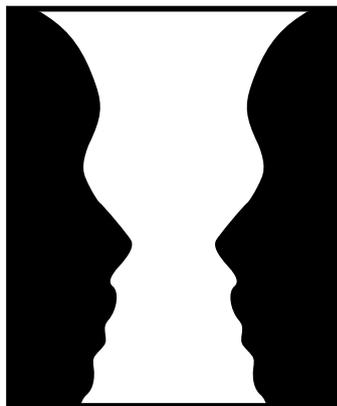
#### Exkurs: Forschung Reizinduzierte Aufmerksamkeit

Forscherinnen und Forscher haben die Hypothese aufgestellt, dass Gesichter aufgrund ihrer hohen biologischen und sozialen Bedeutung die Aufmerksamkeit besonders stark auf sich ziehen. Um dies zu überprüfen, präsentierten Langton et al. (2008) Versuchspersonen verschiedene Bilder, wie in Abbildung 3 dargestellt. Die Aufgabe der Teilnehmer bestand darin, festzustellen, ob ein Schmetterling auf den Bildern zu sehen ist oder nicht. In den beiden dargestellten Fällen wurde ein Bild mit einem Schmetterling präsentiert. Der Unterschied liegt darin, ob ein Gesicht in den Bildern zu sehen war oder nicht. Die Forscher fanden heraus, dass, wenn Gesichter auf einem der Bilder zu sehen waren, die Wahrnehmung des Schmetterlings langsamer erfolgte. Die Anwesenheit von Gesichtern machte es schwieriger, die Schmetterlinge wahrzunehmen. Diese Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass Gesichter tatsächlich die Aufmerksamkeit beeinflussen und die Wahrnehmung anderer visueller Reize beeinträchtigen können. Das wäre wieder ein Beispiel für **reizinduzierte Aufmerksamkeit** (Langton et al., 2008).



**Abbildung 3:** Versuchsaufbau von Langton et al. (2008). Gesichter ziehen die Aufmerksamkeit auf sich.

Nachdem wir uns mit dem Thema Aufmerksamkeit beschäftigt haben, kommen wir nun zu den Prinzipien der Wahrnehmungsgruppierung. Betrachte dazu Abbildung 4. Die meisten Leute sehen eine Vase vor einem schwarzen Hintergrund. Dabei wird die Figur als die gegenständliche Form im Vordergrund bezeichnet, während der Grund die Unterlage der Figur darstellt. Es ist auch möglich,



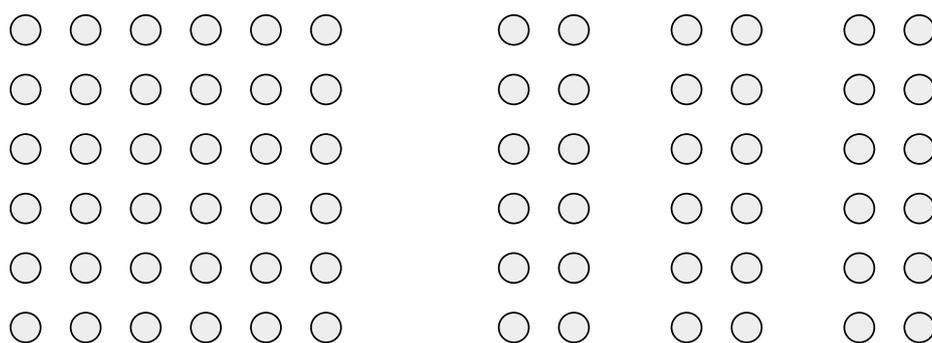
**Abbildung 4:** Was siehst du? Was ist Figur? Was ist der Hintergrund?

werden.

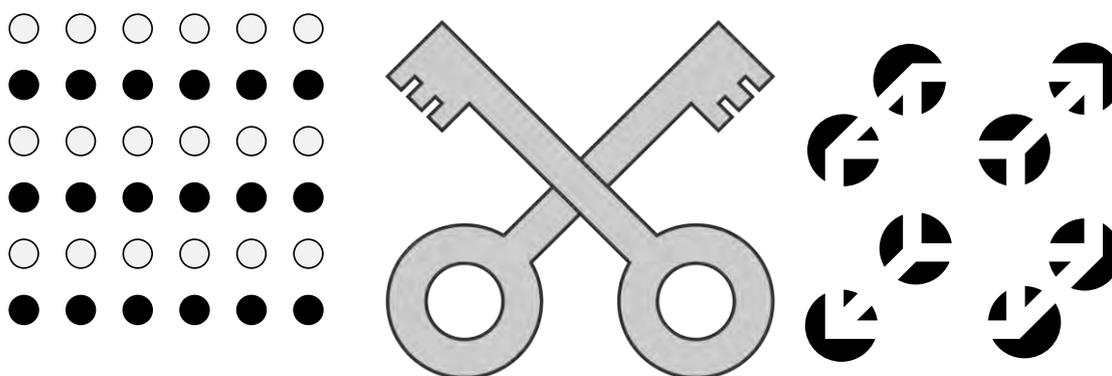
zwei Gesichter in der Abbildung zu erkennen. Ein wichtiger Wahrnehmungsprozess besteht darin, die Figur vom Hintergrund zu unterscheiden, was von den Gestaltpsychologen Kurt Koffka (1935), Wolfgang Köhler (1947) und Max Wertheimer (1923) intensiv untersucht wurde. In ihren Untersuchungen entdeckten sie eine Reihe von Gesetzen, die die Art und Weise erklären, wie unser Gehirn visuelle Informationen organisiert und interpretiert:

Das [Gesetz der Nähe](#) besagt, dass Menschen dazu neigen, einander nahe Elemente als eine Gruppe wahrzunehmen. In Abbildung 5 links kann man keine Unterschiede zwischen den Punkten feststellen. Rechts hingegen werden die Punkte, die näher beieinander liegen als Gruppe wahrgenommen.

Beim [Gesetz der Ähnlichkeit](#) nehmen Menschen ähnliche Objekte als Gruppe wahr. Dies wird in Abbildung 6 (links) deutlich, wo die weißen und schwarzen Punkte jeweils als separate Gruppen wahrgenommen



**Abbildung 5:** Das Gesetz der Nähe.

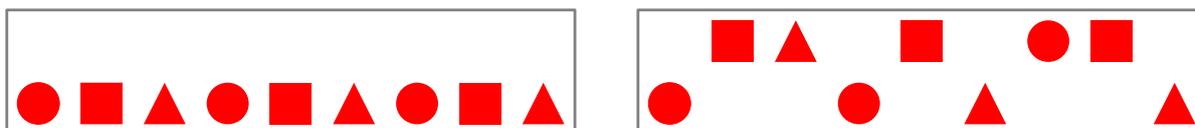


**Abbildung 6:** Links: Gesetz der Ähnlichkeit. Mitte: Gesetz der guten Fortsetzung. Rechts: Gesetz der Geschlossenheit

Das [Gesetz der guten Fortsetzung](#) besagt, dass Menschen dazu tendieren, Linien als durchgehend zu sehen, selbst wenn sie unterbrochen sind. In [Abbildung 6](#) (Mitte) werden die beiden Schlüssel als ununterbrochene Objekte wahrgenommen, obwohl sie überlappen und der hintere Schlüssel nicht durchgehend zu sehen ist.

Das [Gesetz der Geschlossenheit](#) besagt, dass Menschen dazu neigen, kleine Lücken zu füllen, um Objekte als Ganzes zu sehen. Daher wird in [Abbildung 6](#) (rechts) der Würfel trotz einiger Lücken als vollständig wahrgenommen.

Beim [Gesetz des gemeinsamen Schicksals](#) neigen Menschen dazu, Objekte als Gruppe zu sehen, wenn sie scheinbar in dieselbe Richtung bewegt werden. Deshalb werden in [Abbildung 7](#) die Objekte auf der linken Seite als eine Gruppe wahrgenommen, genauso wie die Objekte oben beziehungsweise unten auf der rechten Seite. Diese Prinzipien der Wahrnehmungsgruppierung helfen uns, die Welt um uns herum besser zu verstehen und visuelle Informationen sinnvoll zu organisieren.

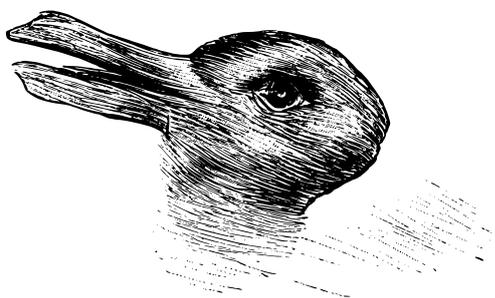


**Abbildung 7:** Gesetz des gemeinsamen Schicksals.

## 6.2.4 Identifikation und Wiedererkennen

Jetzt, da wir verstehen, wie Dinge wahrgenommen und als Objekte zusammengesetzt werden, stellt sich die Frage, um welche Art von Objekten es sich handelt. Ohne diese Prozesse könnte die Situation mit einer Person auf einem neuen Planeten verglichen werden, auf dem man nicht weiß, was essbar ist, was gefährlich ist und wer Freunde beziehungsweise Feinde sein könnten. Bei der Identifikation gibt es zwei Arten der Verarbeitung: **Bottom-Up-** und **Top-Down-Verarbeitung**. Die **Bottom-Up-Verarbeitung** beinhaltet das Aufnehmen von Informationen durch die Sinne und deren Weiterleitung an das Gehirn, um relevante Informationen zu extrahieren. Diese Art der Verarbeitung beschäftigt sich mit bestimmten Informationsbestandteilen und damit, wie man den physikalischen Reiz in abstrakte Repräsentationen überführt. Andererseits können wir oft bereits aus dem Umfeld Informationen zu

**Welche Tiere gleichen ein-  
ander am meisten?**



**Kaninchen und Ente.**

**Abbildung 8:** Welche Tiere, kann man hier sehen? Kontexteffekte können die Wahrnehmung beeinflussen

einem Reiz ziehen, wie zum Beispiel im Tiergarten, wo die Bereitschaft, verschiedene Tierarten zu erkennen, höher ist. Ein Tiger im Tiergarten wird eher erkannt als im Innenhof der Schule. Hierbei spricht man von **Top-Down-Verarbeitung**, die untersucht, wie unsere Wahrnehmung durch Erfahrungen, Wissen, Motive und den kulturellen Hintergrund beeinflusst wird. Hierbei handelt es sich um höhere mentale Prozesse, die bestimmen, wie Objekte und Ereignisse wahrgenommen werden. Ein weiteres anschauliches Beispiel für diese **Top-Down-Verarbeitung** sind Kippbilder wie in Abbildung 8. Hier kann man entweder eine Ente oder ein Kaninchen sehen. Wenn man an einem See sitzen würde, würde man eher auf eine Ente stoßen, auf einer Wiese eher auf ein Kaninchen, und in diesen Kontexten würden wir das Kippbild auf diese Art wahrnehmen. Dies verdeutlicht, wie unsere

persönlichen Erfahrungen und Erwartungen unsere Wahrnehmung prägen (Gerrig, 2015).

- **Prüfe dein Wissen**

- Was ist der Unterschied zwischen einem proximalen und einem distalen Reiz?
- Durch welche Bereiche und Strukturen geht das Licht im Auge bevor es auf die Netzhaut gelangt?
- Welche Gestaltgesetze gibt es?
- Was ist der Unterschied zwischen Bottom-Up- und Top-Down-Verarbeitung?

## 6.3 Sprache

Sprache kann ebenso mehrdeutig sein, wie ein Bild, wenn nicht noch mehr. In diesem folgenden Unterkapitel widmen wir uns erst der Sprachproduktion und danach dem Sprachverständnis.

### 6.3.1 Sprachproduktion

Schau dir Abbildung 9 an. Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf? Wie würdest du das Bild jemand anderem erklären? Jetzt stell dir vor, du sollst dieses Bild einer blinden Person beschreiben. Wie würde sich deine Beschreibung verändern? Könnte das für dich herausfordernder sein? Die Sprachproduktion betrifft nicht nur, was wir sagen und welche Worte wir wählen, sondern auch die damit verbundenen Prozesse. Sprache kann nicht nur laut und hörbar sein – auch Gebärdensprache und Schrift gehören dazu.



**Abbildung 9:** Wie würdest du dieses Bild einer blinden Person beschreiben?

Die Unterscheidung zwischen einem sehenden und einem blinden Zuhörer soll verdeutlichen, dass Sprachproduktion bereits einen Hörer im Hinterkopf hat. Um sinnvoll zu kommunizieren, hat H. Paul Grice (1975) das Kooperationsprinzip eingeführt, das vier Maximen umfasst:

Die **Maxime der Quantität** besagt, dass der Beitrag so informativ wie für die Situation nötig sein sollte, man also weder mehr noch weniger Informationen angeben sollte als nötig.

Die **Maxime der Qualität** ermutigt dazu, den Wahrheitsgehalt zu sichern. Man sollte nichts sagen, von dem man glaubt, dass es falsch ist.

Die **Maxime der Relation** fordert, dass die Äußerungen relevant für den Zuhörer sind.

Es sollte klar sein, warum das Gesagte in Bezug auf die Situation von Bedeutung ist.

Die **Maxime der Art und Weise** legt nahe, klar und verständlich zu sein. Mehrdeutigkeit und Unverständlichkeit sollten vermieden werden.

Wenn man diese Maximen befolgt, sollte die Kommunikation einfacher gestaltet werden können, da sie auf Prinzipien basiert, die zu einem effektiven Austausch von Informationen beitragen. Zusätzlich wird die Kommunikation erleichtert, wenn ein gemeinsamer Wissenshintergrund vorhanden ist. Herbert Clark (1996) nennt drei Quellen eines gemeinsamen Wissenshintergrunds:

**Gruppenmitgliedschaft:** Über Gruppenmitgliedschaften entstehen oft starke Annahmen darüber, was jemand anderes bereits wissen könnte. Wenn wir zum Beispiel wieder auf das vorherige Bild zurückkommen (Abbildung 9), würde man mit einer Person aus der Gothszene anders darüber sprechen als mit einem Investmentbanker.

**Sprachliche Kopräsenz:** Dies bedeutet, dass im Gespräch bereits erwähnte Informationen als bekannt vorausgesetzt werden. Wenn also im Gespräch bereits auf etwas Bezug genommen wurde, wird angenommen, dass beide Gesprächspartner diese Information haben.

**Physische Kopräsenz:** Die physische Kopräsenz tritt auf, wenn Objekte oder Personen in der direkten Umgebung der Sprecher sind und somit jedem bekannt sein sollten. Zum Beispiel, wenn du und deine Freunde die Person aus Abbildung 9 auf der Straße herumlaufen sehen.

Lasst uns nun darüber sprechen, wie wir unsere Gedanken ausdrücken können. Eine interessante Methode, um die Sprachproduktionsprozesse zu untersuchen, sind Versprecher. Diese zeigen Fehler in der Planung der Sprachproduktion auf. Es gibt drei Ebenen der Sprachproduktionsplanung. Auf der ersten Ebene müssen Sprechende Wörter auswählen, die am besten ihren Gedanken entsprechen. Ein Fehler kann auftreten, wenn zwei Wörter im Kopf vermischt werden. Zum Beispiel könnte aus „Fisch“ und „Barsch“ das Wort „Bisch“ entstehen. Anschließend müssen die Wörter an die richtige Stelle in einer Äußerung gesetzt werden. Da Sprechende Äußerungen als Ganzes planen, können manche Wörter an die falsche Position geraten. Beispiele hierfür sind „den Ofen in den Kuchen geben“ statt „den Kuchen in den Ofen geben“ oder „Ein Stahl voller Container“ statt „Ein Container voller Stahl“. Der letzte Planungstyp beinhaltet das Setzen der Laute an die richtige Stelle im Wort. Beim Vorausplanen können hierbei Fehler auftreten, wie zum Beispiel „linkshändig“ zu „hinksländig“ oder „Griesgram“ zu „Griemgras“ (Dell, 2004). Diese Versprecher sind auch immer sprachspezifisch. Im Deutschen könnte man beispielsweise beim Wort „grausam“ möglicherweise „saugram“ sagen, aber niemals „sraugam“, da es die Lautkombination „sr“ im Deutschen nicht gibt (Gerrig, 2015).

### 6.3.2 Sprachverstehen

Jetzt haben wir besprochen, worauf man achten kann, um Sprache sinnvoll zu produzieren, und einige Möglichkeiten, wie dabei Fehler entstehen können. Selbst bei guter und fehlerfreier Kommunikation können jedoch Missverständnisse auftreten. Im Folgenden wenden wir uns dem Sprachverstehen zu. Schauen wir uns dazu den Satz „Er kauft sich ein Schloss.“ an. Das Wort „Schloss“ kann verschiedene Bedeutungen haben. Diese Art von Mehrdeutigkeit nennt man **lexikalische Ambiguität**. Ambiguität ist ein Fachwort für Mehrdeutigkeit, und „lexikalisch“ bezieht sich auf ein Wort. Es handelt sich also um eine Mehrdeutigkeit, die auf ein Wort zurückzuführen ist. Die Auflösung solcher Missverständnisse nennt man **Disambiguierung**. Das geschieht durch Informationen aus dem Kontext. Je nachdem, ob jemand ein Sicherheitsbedürfnis hat oder im Lotto gewonnen hat, kann „Schloss“ in diesem Satz unterschiedliche Dinge bedeuten. Wir haben bereits im Kapitel zur Sprachproduktion über Gedanken zum Hörerbezug gehört, die die **Disambiguierung** erleichtern sollen. Lasst uns nun einen anderen Satz betrachten: „Die Schwestern von Angelika und Carmen werden eintreffen.“ Was könnte das bedeuten? Vielleicht sieht man auf den ersten Blick nur eine Bedeutung, aber hier besteht **strukturelle Ambiguität**. Die Struktur des Satzes führt zu Mehrdeutigkeiten. Es könnte bedeuten, dass Angelika und Carmen jeweils mindestens eine Schwester haben und diese werden kommen. Aber es ist auch möglich, dass die Schwestern von Angelika gemeinsam mit Carmen eintreffen (Akmajian et al., 1990). Insgesamt werden diese Mehrdeutigkeiten meist durch Informationen aus dem Kontext aufgelöst.

Nun, da wir verstanden haben, was gesagt wurde, schauen wir uns an, welche Vorstellungen im Gedächtnis entstehen, wenn wir Äußerungen oder Texte verstehen. Zum Beispiel, was wird im Gedächtnis gespeichert, wenn wir „Er kauft sich ein Schloss.“ hören? Die Forschung zeigt, dass die Bedeutungsrepräsentation mit einer Art Basiseinheit beginnt, die als **Propositionen** bezeichnet werden (Clark & Clark, 1977; Kintsch, 1974). **Propositionen** sind zentrale Inhalte einer Äußerung. Bei „Er kauft sich ein Schloss.“ ist der zentrale Gedanke, dass sich jemand etwas kauft. Das zentrale Konzept ist also

„Kaufen-Sich“, und wir verstehen damit die Beziehung zwischen „Er“ und dem „Schloss“. **Propositionen** werden so notiert: Kaufen-Sich (Er, Schloss). Es gibt auch Äußerungen mit mehreren **Propositionen**. Zum Beispiel: „Die Katze sah die Maus unter das Sofa rennen.“ Die erste **Proposition** wäre Unter (Maus, Sofa). Darauf aufbauend kommt man zu Rennen (Maus, Unter (Maus, Sofa)) und schließlich zu Sehen (Katze, Rennen (Maus, Unter (Maus, Sofa))). Nicht alle **Propositionen**, die im Gedächtnis gespeichert werden, wurden jedoch tatsächlich ausgesprochen. Manchmal füllen Personen Informationslücken mit sogenannten **Inferenzen**, das sind Annahmen, die auf bereits vorhandenen Informationen im Gedächtnis basieren. Bei einem Paar von Äußerungen könnte dies klarer werden: „Ich gehe zum Imbissstand, um Donna zu treffen.“ „Sie hat versprochen, mir Mittag eine Currywurst auszugeben.“ Um zu verstehen, wie diese beiden Sätze zusammenpassen, muss man herausfinden, wer im zweiten Satz mit „Sie“ gemeint ist und was der Gang zum Imbissstand mit dem Versprechen zu tun hat. Man würde niemals erwarten, dass jemand folgendes sagt: "Ich gehe zum Imbissstand, um Donna zu treffen. Sie - und damit meine ich Donna - hat versprochen, mir Mittag eine Currywurst auszugeben - und ein Imbissstand ist ein Ort, wo man eine Currywurst kaufen und somit jemand anderem spendieren kann. Sprechende verlassen sich meist darauf, dass die Zuhörenden solche **Inferenzen** verstehen können (Gerrig, 2015).

- **Prüfe dein Wissen**

- Welche Maximen der Kommunikation führt H. Paul Grice an?
- Welche Indikatoren für einen gemeinsamen Wissenshintergrund gibt es nach Herbert Clark?
- Bei welchen Sprachproduktionsprozessen kann es Probleme geben und wie sehen solche Probleme aus?
- Welche Arten der Ambiguität gibt es?
- Was sind Propositionen und Inferenzen?

## 6.4 Denken

In diesem Letzten Unterkapitel sehen wir uns zwei Dinge genauer an, das logische Denken, mit dem deduktiven und induktiven Schließen sowie das Urteilen, und was für geistige Abkürzungen Leute bei ihren Urteilen nehmen.

### 6.4.1 Logisches Denken

- **Deduktives Schließen**

Stell dir vor, du planst mit Freunden essen zu gehen, aber du hast nur deine Visa-Karte dabei, kein Bargeld. Du rufst im Restaurant an und fragst, ob sie Visa-Karten akzeptieren. Die Antwort lautet: "Wir nehmen alle gängigen Kreditkarten." Das lässt uns darauf schließen, dass auch deine Visa-Karte akzeptiert wird. Hier ist, wie wir das wie ein Rätsel angehen könnten:

Prämisse 1: Das Restaurant akzeptiert alle gängigen Kreditkarten.

Prämisse 2: Die Visa-Karte ist eine gängige Kreditkarte.

Schlussfolgerung: Daher akzeptiert das Restaurant die Visa-Karte.

Es ist ein bisschen wie ein Detektivspiel, bei dem wir die Hinweise kombinieren, um die richtige Antwort zu finden. Das nennt man **deduktives Schließen** - das korrekte Anwenden von logischen

Regeln. Aber manchmal greifen wir auch auf unser Weltwissen zurück, besonders wenn wir müde sind, kann das Schließen schwieriger werden. Hier ist ein weiteres Beispiel:

Prämisse 1: Alles, was einen Motor hat, braucht Öl.

Prämisse 2: Autos brauchen Öl.

Schlussfolgerung: Also haben Autos einen Motor.

Aber halt, das ist nicht ganz richtig! Prämisse 1 lässt zu, dass auch andere Dinge außer Motoren Öl brauchen. Das zeigt, wie manchmal in logischen Situationen ungültige Schlussfolgerungen auftreten können. Dieses Phänomen unterstreicht den Einfluss unserer **Glaubwürdigkeitsneigung**. Manchmal sagen wir, dass eine Schlussfolgerung gültig ist, wenn sie glaubwürdig erscheint, und ungültig, wenn sie uns nicht überzeugt. Es ist, als würde man ein kniffliges Rätsel lösen, bei dem man manchmal von seinem eigenen Wissen beeinflusst wird. Manchmal hilft uns unser Alltagswissen dabei, bessere Schlüsse zu ziehen. Schau dir dazu Abbildung 10 (oben) an. Die Regel lautet: Wenn auf der einen Seite Rot ist, steht auf der anderen Seite immer eine gerade Zahl. Welche Karten musst du umdrehen, um herauszufinden, ob diese Regel stimmt? Die meisten würden die rote Karte umdrehen (das ist korrekt), und die 8, was falsch wäre. Egal, was auf der anderen Seite der 8 steht, es beeinflusst nicht, ob die Regel stimmt. Wenn jedoch auf der Rückseite der 3 die Farbe Rot zu finden wäre, würde die Regel nicht stimmen. Um dieses Problem zu vereinfachen, schau dir Abbildung 10 (unten) an. Die Regel lautet diesmal: Man darf Alkohol erst ab 18 trinken. Es gibt einen 16-Jährigen und einen 25-Jährigen, jemanden, der Soda trinkt und jemanden, der Alkohol trinkt. Welche Personen musst du dir genauer ansehen? Hier wird meistens richtig geschlossen, dass du überprüfen musst, was der 16-Jährige trinkt und wie alt derjenige ist, der Alkohol trinkt. Das ist eine Art von Situation, die uns im Leben oft begegnet und die wir deshalb besser verstehen können (Gerrig, 2015).



**Abbildung 10:** Oben: Wason'sche Auswahlaufgabe abstrakt. Unten: Wason'sche Auswahlaufgabe wie in der Realität.

- **Induktives Schließen**

Stellen wir uns vor, du gehst wieder ins Restaurant. Diesmal vergisst du zu fragen, ob sie Visa-Karten akzeptieren. Du stehst vor dem Restaurant und suchst nach Hinweisen, ob Kreditkarten angenommen werden. An der Tür steht nichts. Du schaust durchs Fenster: überall gut gekleidete Gäste, die Preise auf der Speisekarte sind sehr hoch, und die Nachbarschaft wirkt gehoben. All das lässt dich vermuten, dass Visa-Karten akzeptiert werden. In diesem Fall handelt es sich nicht um **deduktives Schließen**, weil die Schlussfolgerung auf Wahrscheinlichkeiten basiert und nicht auf logischer Gewissheit. Hier handelt es sich um **induktives Schließen**, bei dem man aufgrund verfügbarer Anhaltspunkte wahrscheinliche, aber nicht sichere Schlussfolgerungen zieht. Auch wenn **induktives Schließen** jetzt zum ersten Mal in diesem Kontext erwähnt wird, haben wir es bereits in anderer Weise in vorhergehenden Kapiteln behandelt. Zum Beispiel die **Inferenzen** im Kapitel zum Sprachverständnis: Der Schluss, dass im zweiten Satz Donna gemeint ist, ist beispielsweise **induktives Schließen**. Der größte Teil unseres Problemlösens ist auf **induktives Schließen** zurückzuführen (Gerrig, 2015). Stellen wir uns vor, du hast dich zu Hause ausgesperrt. Wie kannst du wieder hereinkommen? Man könnte darüber nachdenken, was in ähnlichen Situationen bereits funktioniert hat. Das nennt man **analoges Problemlösen**: Man stellt eine Analogie zwischen der aktuellen Situation und einer vergangenen her (Christensen & Schunn, 2007; Lee & Holyoak, 2008). Beim Ausgesperrtsein könnte man zur Schlussfolgerung kommen, dass man eine Person finden sollte, die ebenfalls einen Schlüssel hat. Vielleicht haben die Nachbarn einen Schlüssel für Notfälle, oder man ruft die Eltern an. Oft ist es so, dass Lösungswege aus der Vergangenheit auch in der aktuellen Situation funktionieren. Manchmal ist das jedoch nicht der Fall. Dann spricht man unter anderem von einer **mentalen Voreinstellung**. Das ist ein bereits bestehender Zustand des Geistes, der Gewohnheit oder der Werthaltung, der unter bestimmten Bedingungen die Qualität oder Geschwindigkeit der Wahrnehmung und des Problemlösens verbessern kann. Diese Voreinstellung kann jedoch auch das Gegenteil bewirken, insbesondere wenn sie in der gegenwärtigen Situation nicht angemessen ist. Zum Beispiel bei einer Matheaufgabe gibt es vielleicht ein sehr ähnliches Beispiel zu einer, die man bereits einmal gelöst hat, aber mit einem entscheidenden Unterschied, der eine stark veränderte Lösung erfordert (Gerrig, 2015).

#### 6.4.2 Urteilen

Kommen wir nun zum letzten inhaltlichen Kapitel, zum Urteilen. Was ist aber das Urteilen? Psychologen sprechen davon, dass Urteilen der Prozess ist, in dessen Verlauf wir Meinungen bilden, zu Schlussfolgerungen gelangen und Ereignisse und Menschen kritisch bewerten. Stell dir vor du bist auf einer Geburtstagsfeier eingeladen und lernst eine neue Person kennen. Du quatscht mit ihr und im Gespräch bildest du dir eine Meinung über sie. Vielleicht siehst du sie als intelligent, interessant und ehrlich. Wie kommt man zu so einer Einschätzung und, was könnte die beste Art sein, um jemanden zu beurteilen? Möglicherweise kommt man zu dem Schluss, man solle möglichst rational handeln und sich eine lange Liste von Argumenten für und gegen eine Beurteilung aufstellen. In der echten Welt ist dies aber meist nicht der Fall. In der Realität werden Heuristiken verwendet, eine Art geistige Abkürzung, die oft gut funktioniert, aber auch zu Problemen führen kann. Im Folgenden werden wir uns drei **Heuristiken** ansehen: die **Verfügbarkeitsheuristik**, die **Repräsentativitätsheuristik** und die **Ankerheuristik**.

- **Verfügbarkeitsheuristik:**

Zur Einführung zu dieser **Heuristik**, möchte ich ein einfaches Urteil erbitten: Du liest einen Roman. Kommen häufiger Worte mit einem k an der ersten oder an der dritten Stelle im Wort? Wenn du so antwortest wie die Teilnehmer in einer Studie von Tversky und Kahnemann (1973) würdest du

antworten, dass mehr Wörter mit k an der ersten Stelle vorkommen. Tatsächlich ist es aber die andere Möglichkeit. Warum denkt man jedoch anders? Hier kommt die **Verfügbarkeitsheuristik** ins Spiel. Sie besagt, dass wir Urteile eher auf Informationen aufbauen, die im Gedächtnis leicht zur Verfügung stehen. Die **Heuristik** hat zwei Komponenten: die Erste ist die Flüssigkeit, mit der Information abgerufen werden kann. Man kann beispielsweise Wörter mit k an der ersten Stelle im Wort einfacher abrufen als Wörter mit k an der dritten Stelle. Die zweite Komponente ist der Inhalt der Erinnerungen, bei denen ihnen der Abruf leichtfällt. Erwinnere dich an deine letzten Prüfungserfahrungen. Wenn diese alle eher unangenehm ausgefallen sind, könntest du zu dem Schluss kommen, dass alle Prüfungen unangenehm sind.

- **Repräsentativitätsheuristik:**

Die **Repräsentativitätsheuristik** besagt, dass wir annehmen, dass etwas zu einer Kategorie gehört, nur weil es die Eigenschaften besitzt, die für die Mitglieder dieser Kategorie als typisch gesehen werden. Das sollte dir schon bekannt vorkommen, weil es einbezieht, dass Menschen ihr Vorwissen in ihren Urteilen miteinbeziehen. Das ist einer der Grundgedanken des **induktiven Schließens**. Leider können solche Schlüsse aber auch zu Fehlern führen. Sehen wir uns dazu wieder ein Beispiel an: Es geht um einen erfolgreichen Jerusalemer Anwalt. Seine Kollegen sagen, dass ihn seine Launen davon abhalten, ein guter Teamarbeiter zu sein, und schreiben seinen Erfolg seinem Konkurrenzdenken und seinem Elan zu. Er ist schlank und nicht allzu groß, achtet auf seinen Körper und ist eitel. Er verbringt mehrere Stunden pro Woche mit seinem Lieblingssport. Welcher Sport ist das? A. Schnelles Gehen B. Ein Ballspiel C. Tennis D. Diskuswerfen. Die meisten Menschen antworten mit Tennis. Das ist aber nicht die beste Wahl. Beispielsweise, wenn man mit einem Ballspiel antworten würde, wäre Tennis miteingeschlossen. Teilnehmer empfinden Tennis als eine bessere Alternative, weil es alle Eigenschaften eines Sportes besitzt, welches der Anwalt betreiben könnte. Leider lassen Personen, die die **Repräsentativitätsheuristik** verwenden, andere Informationen außen vor, was aber zu schlechten Urteilen führen kann (Bar-Hillel & Neter, 1993).

- **Ankerheuristik:**

Kommen wir nun zur letzten **Heuristik**. Dazu beginnen wir wieder mit einem Beispiel: Nimm dir 5 Sekunden Zeit, um das Ergebnis folgender Rechnung zu schätzen:

$$1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 = ?$$

Innerhalb von 5 Sekunden kann man wahrscheinlich nur ein paar der Berechnungen durchführen. Vielleicht kommt man bis 24 und man schätzt den Rest von dort. Nun tu dasselbe mit folgender Rechnung:

$$8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = ?$$

Du wirst merken, das ist dieselbe Rechnung, wie vorher. Aber hier beginnt man gleich mit den höheren Zahlen. Man beginnt mit  $8 \times 7 = 56$  und man sieht, wie groß die Zahl wird, wenn man  $56 \times 6$  berechnet. Tversky und Kahnemann (1974) gaben ihren Versuchsteilnehmern genau diese Berechnungen und die Teilnehmenden kamen bei der ersten Berechnung im Schnitt auf 512 und bei der zweiten auf 2250, während die tatsächliche Lösung 40320 ist. Daraus lässt sich ableiten, dass bei Schätzaufgaben es eine Art Ankereffekt gibt. Wenn man sich an der **Ankerheuristik** orientiert, hängt man zu sehr an diesem Anker fest und passt seine Antwort nicht genau genug an die Realität an. Warum ist das so? Personen beginnen bei ihrem Anker und schätzen dann in eine Richtung bis sie zu einem plausibel klingenden Wert kommen. Was kann man sich daraus mitnehmen? Wenn man etwas schätzt, sollte man sichergehen, dass der plausible Wert tatsächlich der richtige ist.

---

- Prüfe dein Wissen

- Was ist deduktives Schließen?
- Was ist induktives Schließen?
- Welche Heuristiken werden häufig bei Urteilen benutzt, und was sagen diese aus?

## 6.5 Zusammenfassung und Fazit

Fassen wir noch einmal zusammen, was in diesem Kapitel vorgekommen ist:

Wahrnehmung ist unsere Art, die Welt um uns herum zu verstehen. Wir haben erkundet, wie **proximale** und **distale Reize** unsere Sinne beeinflussen und wie das Sehen eine entscheidende Rolle dabei spielt. Die Wahrnehmungsorganisation durch Gestaltgesetze hilft uns, Muster zu erkennen, und Identifikation sowie Wiedererkennen zeigen, wie unser Gehirn Objekte klassifiziert und sich an sie erinnert.

Die Sprache ist unser Werkzeug der Kommunikation. Bei der Sprachproduktion denken wir darüber nach, was wir sagen und wie es auf andere wirkt. Hörerbezug und Sprachproduktionsplanung spielen dabei eine Schlüsselrolle. Beim Sprachverstehen haben wir uns mit Mehrdeutigkeiten, **Propositionen** und **Inferenzen** beschäftigt, um die Feinheiten der Bedeutung von Sätzen zu verstehen.

Unsere Denkfähigkeiten wurden durch logisches Denken, sowohl induktiv als auch deduktiv, verbessert. Wir haben gelernt, wie wir Schlüsse ziehen und unsere Gedanken strukturieren können. Beim Urteilen spielen **Heuristiken** eine Rolle, die uns helfen, Entscheidungen zu treffen, aber auch zu voreiligen Schlüssen führen können.

In diesem spannenden Kapitel haben wir die Grundlagen der Wahrnehmung, Sprache und des Denkens erkundet. Die Art und Weise, wie wir die Welt um uns herum sehen, wie wir uns ausdrücken und wie wir Probleme lösen, beeinflusst unsere täglichen Entscheidungen und Handlungen. Die Erkenntnisse über **proximale** und **distale Reize**, die Rolle des Sehens, die Gestaltgesetze, Sprachproduktion und -verstehen sowie logisches Denken und Urteilen bieten uns wertvolle Einblicke in die Funktionsweise unseres Geistes. Diese Erkenntnisse können nicht nur in der Schule, sondern auch im Alltag nützlich sein, um die Welt um uns herum besser zu verstehen und gute Entscheidungen zu treffen.

## 6.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

- Quiz  
(Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1:** Welche Bereiche durchquert das Licht im Auge, um auf die Netzhaut zu fallen?

- a) Hornhaut
- b) Pupille
- c) Iris
- d) Linse

**Frage 2:** Welche Gestaltgesetze gibt es wirklich?

- a) Gesetz der Nähe
- b) Gesetz der guten Fortsetzung
- c) Gesetz der Geschlossenheit
- d) Gesetz des gemeinsamen Schicksals

**Frage 3:** Wie sieht die Proposition für folgenden Satz aus: Die Mutter sucht das Kind unter dem Bett.

- a) Mutter (Suchen, Unter (Kind, Bett))
- b) Suchen-Unter (Mutter, Kind, Bett)
- c) Suchen (Mutter, Unter (Kind, Bett))
- d) Suchen (Mutter, Kind (Unter, Bett))

**Frage 4:** Welche Aussagen sind richtig?

- a) Induktives Schließen, beinhaltet ausschließlich logische Schlussfolgerungen.
- b) Deduktives Schließen, beinhaltet ausschließlich logische Schlussfolgerungen.
- c) Induktives Schließen, wird aufgrund von Wahrscheinlichkeiten getroffen.
- d) Deduktives Schließen, wird aufgrund von Wahrscheinlichkeiten getroffen.

**Frage 5:** Welche Heuristiken gibt es wirklich?

- a) Rahmungsheuristik
- b) Ankerheuristik
- c) Verfügbarkeitsheuristik
- d) Repräsentativitätsheuristik

---

Auflösung: 1a, b, d; 2a, b, c, d; 3c, 4b, c; 5b, c, d
---

## Literaturverzeichnis

- Akmajian, A., Demers, R., A., Farmer, A., K., & Harnish, R., M. (1990). *Linguistics*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Bar-Hillel, M., & Neter, E. (1993). How alike is it versus, how likely is it: A disjunction fallacy in probability judgement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1119-1131
- Christensen, B., T., & Schunn, C., D. (2007). The relationship of analogical distance to analogical function and preinventive structure: The case of engineering design. *Memory & Cognition*, 35, 29-38.
- Clark, H., H. (1996). *Using language*. Cambridge University Press.
- Clark, H., H., & Clark, E., V. (1977). *Psychology and language: An introduction to psycholinguistics*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Dell, G., S. (2004). Speech errors in language production: Neuropsychological and connectionist perspectives. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 44, pp. 63-108). New York: Elsevier.
- Gerrig, R., J. (2015). *Psychologie* (20. Aufl.) Pearson.
- Grice, H., P. (1975). Logic and conversation. In P. Cole & J. L. Morgan (Eds.), *Syntax and semantics: Vol. 3. Speech acts* (pp. 41-58). New York: Academic Press.
- Kintsch, W. (1974). *The representation of meaning in memory*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt psychology*. New York: Harcourt Brace.
- Köhler, W. (1947). *Gestalt psychology*. New York: Liveright.
- Langton, S. R. H., Law, A. S., Burton, A. M., & Schweinberger, S. R. (2008). Attention capture by faces. *Cognition*, 107, 330-342.
- Lee, H., S., & Holyoak, K., J. (2008). The role of causal models in analogical inference. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 34, 1111-1122
- Tversky, A., & Kahnemann, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207-232.
- Tversky, A., & Kahnemann, D. (1974). Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science, New Series*, Vol. 185, No. 4157, 1124-1131.
- Wertheimer, M. (1923). Untersuchungen zur lehre von der gestalt, II. *Psychologische Forschung*, 4, 301-350.

---

## Abbildungsverzeichnis

Illustration Titelbild: Prompt/ Playground AI.

Abbildung 1: Prompt/ Playground AI.

Abbildung 2: Von Talos, colorized by Jakov - copied from German Wikipedia, CC BY-SA 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3321021>

Abbildung 3: Langton, S. R. H., Law, A. S., Burton, A. M., & Schweinberger, S. R. (2008). Attention capture by faces. *Cognition*, 107, 330-342.

Abbildung 4: Von Bryan Derksen - Original image Cup or faces paradox.jpg uploaded by Guam on 28 July 2005, SVG conversion by Bryan Derksen, CC BY-SA 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1733355>

Abbildung 5: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3961100>

Abbildung 6 links: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3960876>

Abbildung 6 mitte : By Brennanyoung - Own work, Public Domain,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12763911>

Abbildung 6 rechts : Von Bernard Ladenthin - Eigenes Werk, CC0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5581345>

Abbildung 7: Von Mabit1 - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=124030600>

Abbildung 8: Von Künstler/-in unbekannt - Vectorized using Inkscape 0.92.3 from  
Kaninchen\_und\_Ente.png, itself a high-resolution scan from scanned page of Fliegende  
Blätter, full page: Fliegende-Blatter-1892.png, Gemeinfrei,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72893799>

Abbildung 9: Prompt/ Playground AI.

Abbildung 10 oben: By User:Life of RileyUser:Domdomegg - Own work, CC BY-SA 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11190148>

Abbildung 10 unten: By User:Life\_of\_RileyUser:Nard\_the\_BardUser:CoolKid1993User:Domdomegg -  
File:Wason\_selection\_task\_cards.svgFile:Frosty\_beer\_mug.svgFile:Soft\_Drink.svg, CC BY-SA  
4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=48821303>

---

## Glossar

**Akkommodation:** Anpassung der Linse im Auge, um ein Scharfes Bild auf der Netzhaut zu erzeugen.

**Ankerheuristik:** Eine Heuristik, bei der man sich zu sehr an Umweltinformationen (Anker) orientiert.

**Analoges Problemlösen:** Problemlösen, bei dem man sich an bereits gelösten Problemen (im Sinne einer Analogie) orientiert.

**Blinder Fleck:** Der Punkt auf der Netzhaut, auf dem keine Sicht vorhanden ist. Austritt des Sehnervs aus dem Auge.

**Bottom-Up-Verarbeitung:** Verarbeitung, die von einfachen Merkmalen eines Wahrgenommenen Objekts ausgehen, ohne im Gedächtnis Informationen zu nutzen.

**Deduktives Schließen:** Logisches Schlussfolgern, das auf logischen Gewissheiten basiert. Es wird vom Allgemeinen aufs Konkrete geschlossen

**Disambiguierung:** Auflösung einer Mehrdeutigkeit.

**Distaler Reiz:** Reales Objekt, das wahrgenommen werden kann.

**Fovea:** Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. Punkt mit der höchsten Konzentration an Zapfen.

**Gesetz der Nähe:** Objekte, die nahe beieinander sind, werden als zusammengehörig empfunden.

**Gesetz des gemeinsamen Schicksals:** Objekte, die sich in dieselbe Richtung bewegen, werden als zusammengehörig empfunden.

**Gesetz der Geschlossenheit:** Wenn Teile eines Objektes fehlen, werden die Lücken von Individuen aufgefüllt, um ein Objekt als Ganzes zu sehen.

**Gesetz der guten Fortsetzung:** Unterbrochene Objekte werden als durchgehend empfunden.

**Gesetz der Ähnlichkeit:** Objekte, die einander ähneln, werden als zusammengehörig empfunden.

**Glaubwürdigkeitsneigung:** Aussagen werden als richtig empfunden, wenn sie plausibel wirken.

**Heuristik:** Eine Methode, um mit begrenztem Wissen und wenig Zeit zu wahrscheinlichen und praktikablen Lösungen zu kommen.

**Hornhaut:** lateinisch Cornea, vorderster klarer Teil des Auges, übernimmt den größten Teil der Lichtbrechung.

**Induktives Schließen:** Schließen vom Konkreten auf das Allgemeine. Schließen aufgrund von Wahrscheinlichkeiten.

**Inferenz:** Schlussfolgerung.

**Iris:** Regenbogenhaut, durch Farbpigmente gefärbte Blende des Auges.

**Lexikalische Ambiguität:** Mehrdeutigkeit, die durch eine Wortbedeutung entsteht.

**Linse:** Klarer, durchsichtiger und elastischer Körper im Auge, der durch die Ziliarmuskeln angepasst werden kann, um ein scharfes Bild auf der Netzhaut zu erzeugen.

**Maxime der Art und Weise:** Man soll klar und deutlich sprechen, Mehrdeutigkeiten vermeiden.

---

**Maxime der Qualität:** Man soll den Wahrheitsgehalt seiner Aussagen sichern.

**Maxime der Quantität:** Man soll so viel erzählen, wie mindestens/maximal nötig.

**Maxime der Relation:** Aussagen sollen für den Zuhörer relevant sein.

**Mentale Voreinstellung:** Eine Haltung einer Person, die einen in einer bestimmten Situation dazu bringt, eher in einer bestimmten Art und Weise zu handeln/denken.

**Netzhaut:** lateinisch Retina, Nervengewebe im inneren des Auges, verwandelt Licht in Nervenimpulse um.

**Physische Kopräsenz:** Die Präsenz eines Objektes im physikalischen Raum, der zwischen mehreren Personen geteilt wird. Wird als gemeinsamer Wissenshintergrund genutzt.

**Propositionen:** Abstrakter Ausdruck für die Bedeutung eines Satzes.

**Proximaler Reiz:** Bezeichnet die Auswirkung eines distalen Reizes auf die Sinnesorgane eines Lebewesens.

**Pupille:** Öffnung der Iris, durch die Licht ins Innere des Auges gelangt.

**Reizinduzierte Aufmerksamkeit:** Die Aufmerksamkeit wird durch Eigenschaften eines Objekts gelenkt und nicht durch die Ziele einer wahrnehmenden Person.

**Repräsentativitätsheuristik:** Wahrscheinlichkeiten von Ereignissen werden daran beurteilt, wie genau sie einem bestimmten Prototypen entsprechen.

**Retina:** Siehe [Netzhaut](#).

**Sprachliche Kopräsenz:** Gesagtes in einem Gespräch wird als gemeinsame Wissensgrundlage hergenommen.

**Strukturelle Ambiguität:** Mehrdeutigkeit, die durch die Struktur eines Satzes zustande kommt.

**Verfügbarkeitsheuristik:** Urteilsheuristik, bei der der Entscheider Informationen stärker gewichtet, wenn sie leicht für ihn verfügbar sind.

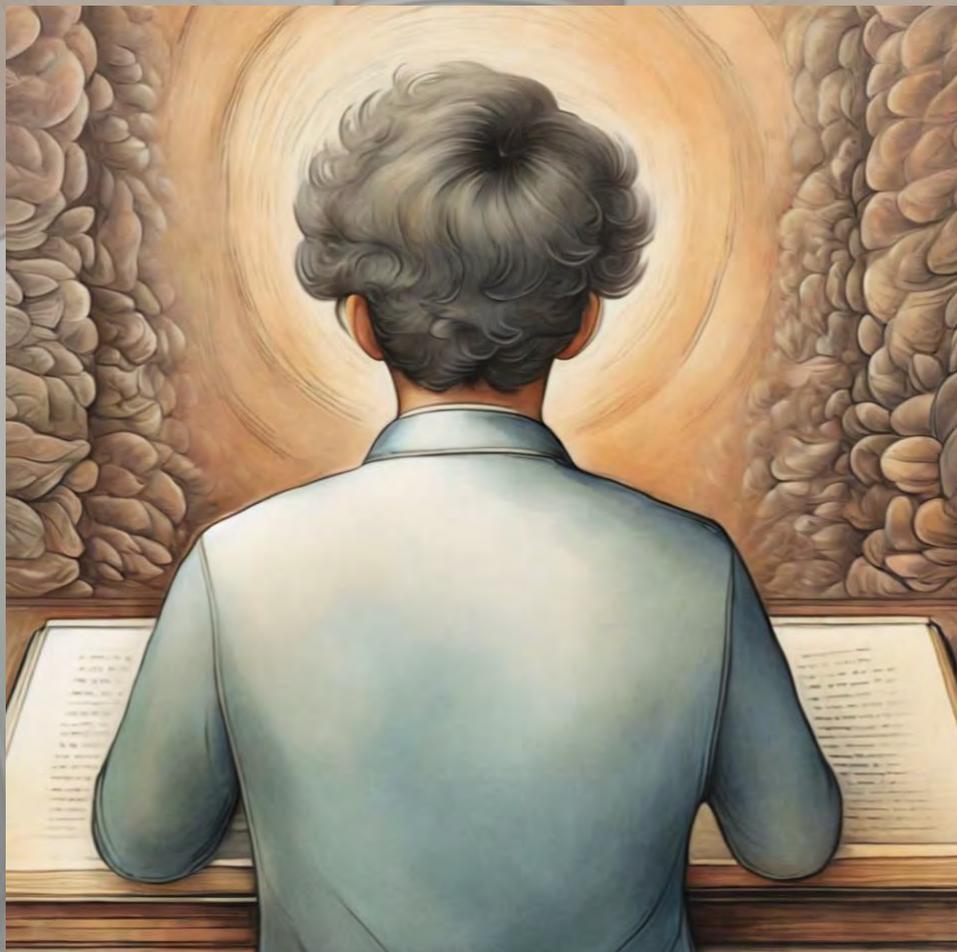
**Top-Down-Verarbeitung:** Informationsverarbeitung, die durch höhere mentale Prozesse gesteuert wird.

**Zielgesteuerte Aufmerksamkeit:** Aufmerksamkeit wird durch die Ziele einer Person gelenkt.

# Kapitel 07

Lernpsychologie:  
Gedächtnis, Lernen & Vergessen

Manisha Stoll



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>7.1. Willkommen in der Welt der Lernpsychologie .....</b>	<b>3</b>
<b>7.2. Unser Gedächtnis.....</b>	<b>4</b>
7.2.1. Gedächtnismodelle .....	4
7.2.2. Zugriff auf Gedächtnisinhalte.....	6
<b>7.3. Lernen &amp; Vergessen .....</b>	<b>8</b>
7.3.1. Lernmodelle .....	8
7.3.2. Lernstrategien .....	10
7.3.3. Vergessen .....	12
<b>7.4. Zusammenfassung .....</b>	<b>13</b>
<b>7.5. Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen .....</b>	<b>14</b>

## 7.1. Willkommen in der Welt der Lernpsychologie

Max, ein ganz normaler 15-jähriger Schüler, stand vor seinem Haus und durchsuchte hektisch seine Taschen. Heute war ein wichtiger Tag, denn er hatte einen bedeutenden Vortrag in der Schule, den er wochenlang vorbereitet hatte. Doch jetzt konnte er seine Schlüssel nicht finden.

Frustriert überlegte Max, wo er seine Schlüssel zuletzt gesehen hatte. Er durchsuchte sein Zimmer, schaute im Wohnzimmer nach und überprüfte sogar den Kühlschrank (man weiß ja nie!). Trotz seiner Bemühungen konnte er sich nicht daran erinnern, wo er die Schlüssel hingelegt hatte.

Als er schließlich, leicht panisch, in die Schule hetzte, musste er sich eingestehen, dass er sich nicht nur an die Schlüssel, sondern auch an einige Details seines Vortrags nicht mehr erinnern konnte. Und dass, obwohl er die Informationen am Abend zuvor noch auswendig gelernt hatte.



Während Max sich auf den Weg zur Schule machte, erzählte er seiner Freundin Lisa von seinem morgendlichen Drama. Lisa, die schon öfter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen hatte, lächelte und sagte: "Weißt du, Max, das passiert uns allen mal. Aber es gibt Tricks und Techniken, um unser Gedächtnis zu trainieren und besser zu verstehen. Vielleicht sollten wir uns damit beschäftigen, bevor uns noch mehr Schlüssel und Vorträge verlorengehen!"

Bestimmt kennst du eine ähnliche Situation wie die, die Max erlebt hat. Hast du vielleicht auch schon einmal viel für ein Referat in der Schule geübt, aber dann standest du vor der Klasse und hast einiges vergessen? Oder du konntest dir partout die Vokabeln für einen Test nicht merken? Woran liegt das eigentlich? Wie merken wir uns Dinge und warum vergessen wir aber auch einiges? Und wie? Im folgenden Kapitel wirst du mehr darüber erfahren, wie genau unser Gedächtnis funktioniert, was beim Lernen geschieht und auch warum wir uns manche Dinge besser behalten können als andere.



### Lernziele:

- **Verständnis für die Funktionsweise des Gedächtnisses entwickeln:** Nach dem Lesen des Kapitels wirst du wissen, wie man Informationen ins Gedächtnis aufnimmt, speichert und abrufen kann
- **Verschiedene Lernstrategien kennenlernen:** Du wirst dich mit verschiedenen Lernstrategien auseinandersetzen und möglicherweise deine optimale Lernstrategie für die nächste Klassenarbeit finden
- **Den Prozess des Vergessens kennenlernen:** Du wirst dich damit auseinandersetzen, warum du dir manche Sachen sehr lange merken kannst und andere wiederum schnell vergisst

Bereit für diese spannende Entdeckungsreise? Dann lass uns gemeinsam in die Welt der Lernpsychologie eintauchen!

## 7.2. Unser Gedächtnis

### Eine Einführung in die Lernpsychologie

Das Gedächtnis ist eine der faszinierendsten und entscheidendsten Funktionen unseres Geistes. Es ermöglicht uns, Erfahrungen zu speichern, Informationen zu behalten und auf vergangenes Wissen zuzugreifen. Unser Gedächtnis beeinflusst maßgeblich, wer wir sind, wie wir uns entwickeln und wie wir in der Welt agieren.

Doch das Gedächtnis ist keine statische Entität, sondern ein komplexes Netzwerk von Prozessen und Mechanismen. Es unterliegt Veränderungen, Anpassungen und manchmal sogar Herausforderungen. In diesem Kapitel werden wir tief in die Welt des Gedächtnisses eintauchen, verschiedene Gedächtnismodelle betrachten und auch wie wir auf Inhalte zugreifen, die wir im Gedächtnis gespeichert haben.

#### 7.2.1. Gedächtnismodelle

In der Kognitionsforschung gibt es verschiedene Modelle, die den Aufbau und die Funktionsweise des Gedächtnisses erklären.

Ein bekanntes Modell stammt von Atkinson und Shiffrin aus dem Jahr 1968. Ihr Modell teilt das Gedächtnis in drei Hauptkomponenten auf: das sensorische Register, das **Kurzzeitgedächtnis** (STM) und das **Langzeitgedächtnis** (LTM). Im sensorischen Register werden kurzzeitig Reize gespeichert, die Aufmerksamkeit erhalten. Reize gelangen dann ins STM, ein temporäres Gedächtnis, während das LTM für die dauerhafte Speicherung vorgesehen ist. Der Informationsfluss zwischen STM und LTM findet in beide Richtungen statt. Diese Unterscheidung zwischen kurz- und langfristiger Speicherung war bahnbrechend (Atkinson & Shiffrin, 1968a; Malmberg et al., 2019)

Wenn du dich daran erinnerst, was du vor ein paar Tagen zum Mittagessen hattest (LTM), nutzt du das Langzeitgedächtnis. Wenn du jedoch kurz darüber nachdenkst, was du gerade liest (STM), aktivierst du das Kurzzeitgedächtnis.

Atkinson & Shiffrin nehmen an, dass je länger Informationen im STM verweilen, desto besser sie erinnert werden. Dies steht jedoch im Widerspruch zur Theorie der Verarbeitungstiefe von Craik & Lockhart (1978, 1990), die betont, dass die Art und Weise, wie Informationen verarbeitet werden, einen Einfluss auf die Erinnerung hat. Je intensiver und tiefgründiger Informationen analysiert und interpretiert werden, desto besser werden sie erinnert.

Vielleicht hast du bereits gemerkt, dass es dir leichter fällt dir Inhalte zu merken für eine Klassenarbeit, wenn du den Stoff wirklich verstanden hast (Verarbeitungstiefe), anstatt ihn einfach auswendig zu lernen?

Ein weiteres bedeutendes Modell ist das **Arbeitsgedächtnis** (WM). Die Idee des WM beruht darauf, dass der Mensch in der Lage ist, relevante kognitive Aktivitäten (denken, verstehen und lernen) zur gleichen Zeit auszuführen. Je länger die Sequenzen bei allen drei Aktivitäten ist, desto schwächer wird die Leistung (A. D. Baddeley et al., 2019). Die Theorie des STM (Atkinson & Shiffrin, 1968b) wurde aufgrund dieser Annahmen modifiziert, sodass die Theorie des WM entstand (A. D. Baddeley et al., 2019). Das ursprüngliche Modell besteht aus drei Komponenten. Einem Kontrollsystem der zentralen Exekutive und zwei untergeordneten Speichersystemen, der visuell-räumlichen Notizblock und der phonologischen Schleife (A. . Baddeley & Hitch, 1974). Erst später wurde noch eine vierte Komponente in das Modell eingeführt, der episodische Puffer (A. Baddeley, 2000). Die zentrale Exekutive steuert die begrenzte Verarbeitungskapazität, während die phonologische Schleife akustische Informationen und der visuell-räumliche Notizblock visuelle und

räumliche Informationen speichert. Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht es, gleichzeitig verschiedene Denkaktivitäten auszuführen. Aufgrund der Tatsache, dass es in dem ursprünglichen Modell keine Funktion gab, welche das WM mit dem LTM verbindet, wurde für diese Tätigkeit der *episodische Puffer* vorgeschlagen, in welchem zusätzlich vier Informationen, unabhängig von der Kodierung, gespeichert werden können (Baddeley & Hitch, 1974; Baddeley, 2000, 2007; Baddeley et al., 2015).

Stell dir vor, du bist in der Küche und möchtest ein Rezept kochen. Du liest das Rezept (visuell-räumlicher Notizblock) und versuchst, die Anweisungen im Kopf zu behalten. Die zentrale Exekutive steuert deine Aufmerksamkeit und koordiniert gleichzeitig andere Aufgaben, wie das Schneiden von Gemüse oder das Anschalten des Herdes. Währenddessen nutzt du die phonologische Schleife, um dir bestimmte Schritte des Rezepts akustisch vorzustellen. Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht es dir also, die Informationen aus dem Rezept kurzfristig zu speichern und während des Kochens darauf zuzugreifen, ohne dass du ständig auf das geschriebene Rezept schauen musst. Es ist wie ein mentaler Arbeitsplatz, auf dem du verschiedene Denkprozesse koordinierst, um die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.



Eine alternative Sichtweise bietet das Embedded-Process-Model von Cowan (1999, 2005), dass das Arbeitsgedächtnis als aktiven Teil des Langzeitgedächtnisses betrachtet. Dieses Modell betont, dass Informationen in einem zugänglichen Zustand im Arbeitsgedächtnis gehalten werden, und sieht das Langzeitgedächtnis als hierarchisches Konstrukt.

Angenommen, du lernst eine neue Fremdsprache. Du beginnst mit dem Erlernen von Grundvokabeln (LTM). Während du einen Dialog aufnimmst, um die Aussprache zu üben, hältst du die Informationen vorübergehend im aktiven Teil deines Langzeitgedächtnisses (aktivierte Teilmenge des LTM). Dies ermöglicht es dir, die Aussprache zu üben und dich gleichzeitig auf die Grammatik zu konzentrieren. Während des Lernprozesses richtest du deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte der Sprache, sei es das Verständnis von Grammatikregeln oder das Erkennen von Wörtern in einem Satz (Aufmerksamkeitsfokus).

Der aktivierte Teil des LTM ist flexibel und kann je nach Bedarf erweitert oder eingeschränkt werden.

Das Embedded-Process-Model betont, dass neben verbalen und visuellen Repräsentationen auch andere Arten von Informationen gespeichert werden können. In diesem Beispiel speicherst du nicht nur Wörter und Sätze, sondern auch die Art und Weise, wie du sie aussprichst und wie sie in unterschiedlichen Kontexten verwendet werden können.

Jetzt hast du viele Modelle kennen gelernt und hast bestimmt bemerkt, dass unser Gedächtnis sehr komplex ist, und es verschiedene Theorien über die Wege gibt, wie Informationen gespeichert und abgerufen werden können. Ob kurzfristige Speicherung im Arbeitsgedächtnis oder dauerhafte Verankerung im Langzeitgedächtnis - diese Modelle helfen uns zu verstehen, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie wir uns an Dinge erinnern.

### 7.2.2. Zugriff auf Gedächtnisinhalte

Der Mensch speichert Informationen und greift, falls diese benötigt werden, auf diese zu. Die unterschiedlichen Gedächtnismodelle haben jeweils unterschiedliche Ideen davon, wie und wo diese Gedächtnisinhalte gespeichert werden. Die Gedächtnisbildung besteht jedoch unabhängig vom Aufbau des Gedächtnis aus insgesamt drei Schritten: **Enkodierung**, **Konsolidierung** und **Informationsabruf**.

Bei der *Enkodierung* werden die betroffenen Inhalte durch das Bilden einer **neuronalen Gedächtnisspur** gefestigt. Es wird davon ausgegangen, dass der Ort der Speicherung - also der Ort wo die Gedächtnisspur gebildet wird - abhängig von der Form des Stimulus ist (Buckner & Wheeler, 2001; Danker & Anderson, 2010).

Stell dir vor, du lernst für eine Geschichtsprüfung, bei der du verschiedene Ereignisse und Jahreszahlen behalten musst. Wenn du die Informationen liest und verstehst, aktiviert dein Gehirn den Enkodierungsprozess. Dies ist vergleichbar mit dem Anlegen von Spuren oder Wegen im Gehirn, um die Details der Geschichte zu speichern.

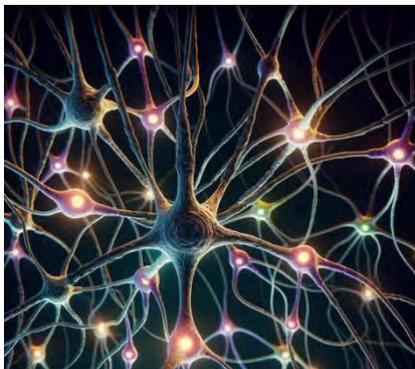


Abb 1. Neuronales Netz

In der nächsten Phase, der sogenannten Konsolidierung, wird die entstandene Gedächtnisspur gestärkt, damit das Gelernte nicht verschwindet. Es gibt verschiedene Ideen darüber, wie genau dieser Festigungsprozess abläuft und wie lange er dauert (McGaugh, 2000; Squire, 1986).

Man geht dabei von zwei Hauptprozessen aus: der synaptischen und der systemischen Festigung.

Die synaptische Festigung passiert direkt in den Minuten und Stunden nachdem du etwas gelernt hast. Hierbei werden die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, den Neuronen, modifiziert und verstärkt. Stell es dir vor wie das Verstärken von Brücken zwischen den Nervenzellen. Wie in Abbildung 1 entsteht dadurch ein großes Netz an Neuronen, die miteinander verbunden sind. Der systemische Festigungsvorgang dauert viel länger als der synaptische und kann sogar über Jahre hinweg andauern. Hier wird angenommen, dass Informationen zuerst kurzfristig im Hippocampus, einem Teil des Gehirns, gespeichert werden, bevor sie dann langfristig im Kortex, einem anderen Teil des Gehirns, landen. Der Enkodierungsprozess, bei dem Informationen ins Gedächtnis aufgenommen werden, findet sowohl im Hippocampus als auch in bereits existierenden Netzwerken im Kortex statt. Durch Wiederholung und Erinnerung werden nicht nur die Verbindungen zwischen Hippocampus und Kortex gestärkt, sondern auch zwischen den verschiedenen Bereichen im Kortex. Nach einer unbestimmten Zeit entstehen Verbindungen in den kortikalen Netzwerken, die nicht mehr vom Hippocampus beeinflusst werden. Sobald dieser Zustand erreicht ist, gilt die Information als "festgelegt" oder "konsolidiert" (Dudai, 2004; Frankland & Bontempi, 2005; McClelland et al., 1995).

Während du die Informationen für die Geschichtsprüfung aufnimmst (Enkodierung), verstehst du die Zusammenhänge und gehst sie mehrmals durch. Das entspricht der synaptischen Konsolidierung, da die Verbindungen zwischen den relevanten Gedächtnisneuronen gestärkt werden. Durch kontinuierliches Wiederholen und Vertiefen der Geschichtsdaten wird das Gelernte im Gedächtnis gefestigt. Zuerst wird es kurzfristig im Hippocampus gespeichert, bevor es im Laufe der Zeit in den Langzeitspeicher des Kortex übergeht – das ist die systemische Konsolidierung.

Du weißt jetzt wie Informationen in deinem Gedächtnis enkodiert und konsolidiert werden. Der spannende Teil ist aber nun, wie genau du diese Inhalte dann auch wieder abrufen kannst. Das Gehirn arbeitet daran, Verbindungen zu verstärken, wenn wir uns an Dinge erinnern. Stell es dir vor wie das Aktivieren von Lichtern auf einer Karte in deinem Kopf. Je mehr du dich mit einem bestimmten Thema beschäftigst, desto mehr Lichter werden aktiviert. Diese Aktivierung nimmt mit der Zeit ab, aber die Informationen bleiben fest in deinem Gedächtnis verankert. Es gibt verschiedene Arten von Gedächtnissen, aber wir konzentrieren uns auf zwei wichtige: das "deklarative" Gedächtnis und das "nondeklarative" Gedächtnis.

Das **deklarative Gedächtnis** ist wie ein Wissensspeicher für Ereignisse und Fakten. Es hat zwei Teile: das episodische Gedächtnis für persönliche Ereignisse und das semantische Gedächtnis für allgemeines Wissen (Squire, 1992; Tulving, 1972).

Wenn du dich an deinen letzten Geburtstag erinnerst, aktivierst du dein episodisches Gedächtnis.

Wenn du weißt, dass der Mount Everest der höchste Berg der Welt ist, greifst du auf dein semantisches Gedächtnis zurück.

Das **nondeklarative Gedächtnis** ist etwas versteckter. Es umfasst Dinge, die wir nicht bewusst erklären können, aber die unser Verhalten beeinflussen.

Ein Beispiel dafür ist deine Fähigkeit, Fahrrad zu fahren. Du musst nicht bewusst darüber nachdenken, wie du die Pedale trittst; es passiert automatisch. Das ist dein nondeklaratives Gedächtnis am Werk.

Beim semantischen Gedächtnis, das unser Wissen über Dinge wie Tiere und Themen organisiert, dachten einige Forscher früher, dass es wie ein Hierarchie-Netzwerk funktioniert. Stell es dir vor wie eine Karte, auf der Themen wie "Tiere" Hauptknoten sind und darunter verschiedene Arten von Tieren verbunden sind. Aber es gibt einige Probleme mit dieser Vorstellung, zum Beispiel, dass die Überprüfungszeiten widersprüchlich sein können. Das Problem mit dem hierarchischen Netzwerkmodell ist, dass es widersprüchliche Verifikationszeiten gibt und es zu Typikalitätseffekten kommt. Die assoziierten Relationen sind sehr unterschiedlich (A. M. Collins & Quillian, 1969; Conrad, 1972; Rips et al., 1973; E. H. Rosch, 1973; E. Rosch & Mervis, 1975).

Ein Beispiel dafür könnte ein Quizspiel sein. Wenn dir verschiedene Tiere gezeigt werden und du schnell entscheiden musst, ob ein Pinguin ein Vogel ist, aktivierst du verschiedene Knoten in deinem semantischen Gedächtnis. Die Verbindungsdauer hängt davon ab, wie nah die Tiere in deinem Wissensnetzwerk zueinander sind.

Collins & Loftus (1975) haben dann die diese Vorstellung weiterentwickelt. In ihrer ausgearbeiteten Theorie "A spreading activation theory of semantic memory" gehen sie davon aus, dass die Aktivierung abnimmt, je weiter sie sich vom Ursprung entfernt. Die Aktivierungslänge ist abhängig von der Dauer, mit der sich die Denkenden mit einem Konzept beschäftigen. Es ist immer nur möglich, dass sich die Denkenden mit einem Konzept beschäftigt, jedoch können durch diese intensive Auseinandersetzung weitere Knoten aktiviert werden. Die Aktivierung nimmt mit zunehmender Zeit ab. Die Aktivierung wird als Summe der Aktivierung verschiedener Quellen gesehen, welche einen Schwellenwert überschreiten muss (A. Collins & Loftus, 1975).

Zum Beispiel, wenn du dich intensiv mit dem Thema "Tiere" beschäftigst, werden verschiedene Knoten in deinem semantischen Gedächtnis aktiviert, und die Verbindungslänge hängt davon ab, wie intensiv du dich damit auseinandersetzt.

Das semantische Gedächtnis ist laut Collins & Loftus (1975) in Substantivkategorien sortiert und es gibt eine Art Wörterbuch, welches unabhängig vom konzeptuellen Netz ist. Die Anordnung im Netz ist abhängig davon, wie viele Verknüpfungen die Konzepte haben. Je mehr Verknüpfungen die Konzepte haben, desto näher sind die Knoten. Dies bedeutet, wenn ein Knoten aktiviert wird, dann wird umso schneller ein Konzept aktiviert, das viele Gemeinsamkeiten mit dem ursprünglichen Knoten hat, da es näher im Netz steht (Collins & Loftus, 1975). Zum Beispiel, wenn du intensiv über verschiedene Tiere lernst und wie sie miteinander verbunden sind, werden die Knoten für verwandte Tiere schnell aktiviert, weil sie viele gemeinsame Verknüpfungen haben. Diese Annahmen wurden experimentell getestet und in vielerlei Hinsicht bestätigt (McNamara, 1992; Sánchez-Casas et al., 2006; Schacter et al., 1996)

- **Prüfe dein Wissen**

- Welche Gedächtnismodelle hast du kennengelernt?
- Welche Gedächtnisarten gibt es?

### 7.3. Lernen & Vergessen

In diesem Abschnitt werdet ihr verschiedene Lernmodelle, effektive Lernstrategien und praktische Lerntipps kennenlernen, die es euch ermöglichen, euer Lernen zu optimieren und eure Ziele erfolgreicher zu erreichen.

Das Lernen kann mitunter eine Herausforderung darstellen, aber es ist auch eine faszinierende Reise, auf der ihr euer Wissen erweitert und neue Fähigkeiten entwickelt. Wir werden nicht nur erläutern, warum es zuweilen zu Vergessen kommt, sondern auch, wie ihr euer Gedächtnis unterstützen könnt, um das Erlernte langfristig zu behalten.

#### 7.3.1. Lernmodelle

Die Lernpsychologie bietet eine faszinierende Vielfalt von Modellen und Theorien, die uns helfen, den Prozess des Lernens zu verstehen. Diese Modelle unterscheiden sich in ihren Ansätzen und Konzepten, bieten jedoch wertvolle Einblicke in die Art und Weise, wie Menschen und Tiere Wissen erwerben und Verhaltensweisen entwickeln. Im Folgenden möchten wir euch einen Überblick über die bekanntesten Lernmodelle geben. Falls ihr euch für ein bestimmtes Modell und Forschungsergebnisse weitergehend interessiert, gibt es spezifische Fachbücher und auch Onlinequellen, wo ihr tiefere Informationen findet.

Es gibt verschiedene Strömungen bei der Lernpsychologie.

Einerseits gibt es den Behaviorismus, zu welchem die klassische Konditionierung und die operante Konditionierung gehört. Beim Behaviorismus liegt der Fokus auf beobachtbarem Verhalten und es werden keine inneren mentale Prozesse erklärt. Beim Kognitivismus hingegen steht die Idee im Mittelpunkt, dass das Lernen nicht nur auf äußere Reize und Verhaltensreaktionen beschränkt ist, sondern dass es auch eine aktive Verarbeitung von Informationen im Gehirn umfasst. Der Mensch wird als biologische Maschine betrachtet, die Informationen aufnimmt, verarbeitet, abspeichert

und anwendet. Zum Kognitivismus gehört auch der Sozialkognitivismus, welcher sich damit beschäftigt, welche Funktion Vorbilder und soziale Interaktion auf den Lernprozess haben. Der Konstruktivismus postuliert, dass Lernen ein aktiver Prozess ist, bei dem Individuen Wissen aufbauen, indem sie neue Informationen mit ihrem bestehenden Wissen verknüpfen. Dieser Ansatz betont die individuelle Konstruktion von Bedeutung. Der Konnektionismus basiert auf der Vorstellung, dass das Gehirn aus miteinander verbundenen Neuronen besteht und das Lernen durch die Stärke dieser Verbindungen beeinflusst wird. Dieser Ansatz ist relevant für die Erforschung des maschinellen Lernens und neuronaler Netzwerke. Beim situierten Lernen wird besonders der Lernkontexts und die Umgebung, in der das Lernen stattfindet, betrachtet.

Im Folgenden lernt ihr drei der bekanntesten Experimente im Bereich Lernpsychologie kennen.

**Klassisches Konditionieren:** Die klassische Konditionierung wurde von dem russischen Forscher [Iwan P. Pawlow](#) (1849-1936) untersucht. Es ist eines der bekanntesten Lernmodelle, die ihr bestimmt auch im Biologie Unterricht behandelt habt oder behandelt werdet. In dem Modell geht es darum, wie Menschen und Tiere Assoziationen zwischen Reizen herstellen.

In einem berühmten Experiment ließ Pawlow Hunde immer dann Futter bekommen, wenn er eine Glocke läutete, so wie in Abbildung 2. Die Hunde begannen, das Läuten der Glocke mit dem Essen zu verbinden. Die Hunde hatten eine Verbindung zwischen dem Glockenklang und dem Essen hergestellt. Sie begannen zu sabbern, wenn sie die Glocke hörten, selbst wenn kein Essen vorhanden war. Dies zeigte, dass Tiere und Menschen in der Lage sind, Assoziationen zwischen Reizen herzustellen.



**Abb 2.** Beispiel Pawlowscher Hund

In einfachen Worten bedeutet klassisches Konditionieren, dass wir lernen, Dinge miteinander zu verknüpfen, wenn sie oft genug zusammen auftreten. Dieses Prinzip kann auf viele Bereiche des Lebens angewendet werden und hilft uns zu verstehen, wie wir Verbindungen zwischen verschiedenen Ereignissen herstellen. Die klassische Konditionierung ist beim Behaviorismus einzuordnen.

**Operantes Konditionieren:** [B.F. Skinner](#) prägte dieses Modell, in welche Ereignisse von der Ausführung einer Reaktion abhängig sind. Menschen und Tiere lernen Verhaltensweisen basierend auf den Konsequenzen ihres Handelns. Ereignisse, die die Wahrscheinlichkeit eines Verhaltens erhöhen, werden Verstärker genannt. Es gibt so genannte positive und negative Verstärker. Bei positiven Verstärkern gibt es eine angenehme Konsequenz und bei negativen Verstärkungen wird mit einer unangenehmen Konsequenz gestoppt. Ereignisse, die dazu führen, dass ein Verhalten nicht ausgeübt werden sind Bestrafungen. Bestrafungen können entweder daraus bestehen, dass etwas angenehmen bzw. positives entfernt wird, oder aber, dass man eine Unangenehme Konsequenz verspürt. Die operante Konditionierung ist beim Behaviorismus einzuordnen.

Stell dir vor du lernst für eine Mathearbeit, und du bist sehr unmotiviert und bist am Abwägen wie viel du tatsächlich lernen wirst. In deinem Kopf gehst du die möglichen Konsequenzen deines Verhaltens durch. Falls du viel lernst, könntest du eine gute Note erhalten und wirst von deinen Eltern gelobt (positive Verstärkung). Auch fallen möglicherweise die Nachhilfestunden weg und du hättest mehr Freizeit (negative Verstärkung). Falls du dich, aber dazu entscheidest nicht viel zu lernen, dann bekommst du eine schlechte Note. Auch könnte es sein, dass deine Eltern deine Freizeitaktivitäten einschränken und du beispielsweise nicht mehr mit deinen Freunden so viel Zeit verbringen kannst, weil du lernen musst.

**Beobachtungslernen:** Das Beobachtungslernen, auch als soziales Lernen oder Modelllernen bezeichnet, ist eine Lerntheorie, die von [Albert Bandura](#) entwickelt wurde. Es basiert auf der Idee, dass Menschen in der Lage sind, neue Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu erwerben, indem sie das Verhalten anderer beobachten, verstehen und nachahmen. Dieser Prozess des Lernens durch Beobachten kann in verschiedenen sozialen Kontexten auftreten, sei es im familiären Umfeld, in der Schule oder durch Medien wie Fernsehen oder das Internet. Dieses Modell unterstreicht die Rolle von Vorbildern und zeigt, wie Belohnung und Bestrafung das Verhalten beeinflussen können.

Ein berühmtes Beispiel für das Beobachtungslernen stammt aus einem Experiment, das Albert Bandura 1961 durchführte. In diesem Experiment wurden Kinder mit einer aufblasbaren Puppe konfrontiert, die als "Bobo Doll" bekannt ist. Die Kinder wurden in drei Gruppen aufgeteilt: Die Gruppen sahen in einem Film, wie in Abbildung 3, zunächst einen Erwachsenen das aggressive Verhalten gegenüber der Puppe zeigte, wie Schlagen, Treten und Verbalisieren von aggressiven Handlungen. Bei einer Gruppe wurde der Erwachsene im Film dann von einem anderen Erwachsenen für das Verhalten getadelt, in einer anderen Gruppe wurde der Erwachsene für das Verhalten gelobt und bei der letzten Gruppe gab es keine Reaktion auf das Verhalten. Die Ergebnisse des Experiments zeigten, dass die Kinder, die das aggressive Verhalten des Erwachsenen beobachtet hatten und dass der Erwachsene gelobt wurde, dazu neigten, ähnliches aggressives Verhalten gegenüber der Puppe zu zeigen, wenn sie später alleine mit ihr konfrontiert wurden. Bei den Kindern aus den anderen Gruppen trat deutlich weniger aggressives Verhalten auf.



**Abb 3.** Visualisierung Baby Doll Experiment

Voraussetzung für das Modelllernen ist, dass

1. die beobachtende Person sowohl das Verhalten als auch die Konsequenz gesehen hat.
2. die beobachtende Person den Zusammenhang zwischen Verhalten und Konsequenz herstellen kann
3. die beobachtende Person einen Anreiz hat, dass beobachtete Verhalten nachzuahmen
4. die beobachtende Person das Verhalten nachahmen kann

Diese verschiedenen Lernmodelle bieten unterschiedliche Perspektiven auf den Lernprozess und tragen dazu bei, unser Verständnis darüber zu vertiefen, wie Menschen Wissen erwerben und Fähigkeiten entwickeln. Sie sind wichtige Grundlagen für die Entwicklung effektiver Lernstrategien und die Verbesserung unserer Bildungspraktiken

### 7.3.2. Lernstrategien

Wissenschaftlich fundierten [Lernstrategien](#) können dir dabei helfen können, das Lernen effektiver und effizienter zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur hilfreich in der Schule, sondern auch im täglichen Leben. Im Folgenden findest du insgesamt 7 Strategien, die dir im Alltag helfen können, um zu lernen.

### Elaboratives Lernen

Elaboratives Lernen ist eine der besten Möglichkeiten, Wissen zu erwerben und zu behalten. Anstatt passiv zuzuhören oder zu lesen, solltest du aktiv in den Lernprozess eingreifen (Prince, 2004)

**Beispiel:** Stell dir vor, du lernst Geschichte. Anstatt nur deine Notizen zu lesen, kannst du versuchen, mit deinen Freunden darüber zu diskutieren oder Quizfragen zu erstellen und beantworten. Dieses aktive Engagement hilft dir, das Gelernte besser zu verstehen und zu behalten.

### Verteiltes Lernen (Spacing)

Hast du schon einmal bemerkt, dass du dir Dinge besser merken kannst, wenn du sie über einen längeren Zeitraum verteilt lernst? Genau das ist der Kern des verteilten Lernens (Cepeda et al., 2006).

**Beispiel:** Wenn du für eine Mathematikprüfung lernst, ist es effektiver, wenn du das Material über mehrere Tage hinweg aufteilst, anstatt alles an einem Tag zu büffeln. Du wirst feststellen, dass du dir die Formeln und Konzepte besser merken könnt.

### Aktive Wiederholung (Retrieval Practice)

Die aktive Wiederholung beinhaltet das regelmäßige Abrufen von Informationen aus deinem Gedächtnis. Dies ist eine großartige Methode, um dein Wissen zu festigen (Roediger & Karpicke, 2006).

**Beispiel:** Stell dir vor, du lernst Vokabeln in einer Fremdsprache. Versuche, die Wörter aus dem Gedächtnis aufzuschreiben, anstatt sie nur anzusehen. Dieser Prozess des aktiven Abrufens wird dir helfen, die Wörter schneller zu behalten.

### Interleaved Practice

Interleaved Practice bedeutet, verschiedene Themen abwechselnd zu lernen, anstatt sie in separaten Blöcken zu behandeln (Rohrer & Pashler, 2010).

**Beispiel:** Wenn du für mehrere Fächer gleichzeitig lernst, kannst du versuchen, sie abwechselnd zu studieren. Anstatt alle Mathematikprobleme auf einmal zu lösen, kannst du auch einige Seiten eures Geschichtsbuchs lesen. Das hilft, deine Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und das Lernen interessanter zu gestalten.

### Metakognition

Metakognition bedeutet, sich darüber im Klaren zu sein, wie du am Besten lernst, und deinen Lernprozess aktiv zu steuern (Dunlosky, J., & Metcalfe, 2009).

**Beispiel:** Bevor du mit dem Lernen beginnst, setze dir klare Ziele, überlege, welche Strategien am besten zu dir passen, und überwache deinen Fortschritt. Wenn du merkst, dass eine Strategie nicht funktioniert, passe sie an.

### Visualisierung

Visuelle Hilfsmittel wie Diagramme, Grafiken und Mind Maps können dir helfen, komplexe Konzepte besser zu verstehen und zu behalten (Mayer, 2014).

**Beispiel:** Wenn du ein wissenschaftliches Konzept lernst, erstellst eine Zeichnung oder ein Diagramm, um es zu veranschaulichen. Dies kann dir dabei helfen, es sich besser vorzustellen.

### Erklären und Lehren

Eine der besten Möglichkeiten, etwas zu lernen, ist, es anderen zu erklären oder zu lehren. Das vertieft dein Verständnis und deine Erinnerung (Fiorella & Mayer, 2015).

**Beispiel:** Wenn du ein bestimmtes Thema gut verstanden hast, versuche es einem Freund oder Familienmitglied zu erklären. Du wirst feststellen, dass du es noch besser verstehst, wenn du es erklärst.

### 7.3.3. Vergessen



Es kommt oft vor, dass wir uns an bestimmte Dinge nicht mehr erinnern können, obwohl wir sie zuvor gelernt haben. Dieses Phänomen bezeichnen wir im Alltag als "Vergessen". Aber was steckt eigentlich dahinter?

**Hermann Ebbinghaus**, ein bekannter Psychologe aus dem 19. Jahrhundert, hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, wie viel von dem, was wir lernen, im Gedächtnis bleibt. Seine Forschungsergebnisse sind erstaunlich: Schon nach 20 Minuten können wir uns nur noch an etwa 60 % von dem erinnern, was wir gerade gelernt haben. Nach einem Tag sind es nur noch 34 %, und nach einem ganzen Monat erinnern wir uns lediglich an

etwa 20 % (Ebbinghaus, 1885).

Vergessen ist aber nicht gleich Vergessen. Es gibt verschiedene Arten vom Vergessen.

Stell dir vor, du lernst in der Schule eine neue Fremdsprache, zum Beispiel Spanisch. Du bemühst dich sehr, die Vokabeln und Grammatikregeln zu lernen. Nach einiger Zeit möchtest du jedoch auch Französisch lernen. Hier tritt die proaktive Interferenz auf. Da du bereits Spanisch gelernt hast, beeinflusst dieses Wissen deine Fähigkeit, dich an ähnliche französische Wörter zu erinnern. Die Spanischvokabeln könnten sich in deinem Gedächtnis stärker festgesetzt haben, was das Erlernen von Französisch etwas schwieriger macht.

Dieses Phänomen nennt man "proaktive Interferenz". Hier bleibt das alte Wissen länger im Gedächtnis präsent und du erinnerst dich besser an das, was du zuerst gelernt hast. Dieser Effekt kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Besonders wenn sich die Inhalte sehr ähnlich sind, kommt es zur proaktiven Interferenz (McGeoch & McDonald, 1931; Shuell, 1968).

Angenommen, eure letzte Klassenarbeit hat sich mit der Geschichte des alten Ägyptens beschäftigt und du hast viel für die Arbeit gelernt. Dann beginnt ihr euch mit der Geschichte des antiken Griechenlands zu beschäftigen. Du lernst auch für diese Klassenarbeit und dann fragen dich deine Eltern etwas über die Geschichte Ägyptens und dir fehlt die Antwort einfach nicht ein, obwohl du eine sehr gute Note in der Klassenarbeit hattest und ihr das Thema auch behandelt habt.

In diesem Beispiel beschreiben wir die „retroaktive Interferenz“. Es gibt Situationen, in denen du etwas Neues lernst, und plötzlich fällt es dir schwer, dich an Dinge zu erinnern, die du zuvor gelernt hast. Dabei merkst du, dass du dich eher an die neuen Informationen erinnerst als an die alten. Falls du diese Situation kennst, sei beruhigt- du bist damit nicht alleine. Retroaktive Interferenz wurde

bereits in vielen Studien nachgewiesen (A. Baddeley & Hitch, 1977; Barnes & Underwood, 1959; Lechner et al., 1999).

Die Frage, warum wir vergessen, kann nicht eindeutig beantwortet werden.

Einige Wissenschaftler vermuten, dass wir vergessen, weil neue Informationen die alten blockieren. Das bedeutet, dass die alten Informationen immer noch in unserem Gedächtnis vorhanden sind, aber der Zugriff darauf wird von den neuen Informationen behindert (McGeoch, 1932, 1942). Es gibt auch einen anderen Aspekt des Vergessens, der als "willentliches Vergessen" bezeichnet wird. Hierbei handelt es sich um einen bewussten kognitiven Prozess, bei dem du aktiv entscheidest, dich an bestimmte Dinge nicht mehr zu erinnern. Dein Gehirn kann unerwünschte Erinnerungen verdrängen, um Platz für neue Informationen zu schaffen (Bjork et al., 1968; MacLeod, 1998, 1999). Willentliches Vergessen kann auf zwei Arten geschehen. Erstens, indem du die Aufnahme von

Angenommen, du lernst für eine wichtige Prüfung, aber es gibt auch andere Dinge, die du wissen möchtest. Wenn du dich entscheidest, dich vorübergehend auf das Lernen für die Prüfung zu konzentrieren und die anderen Dinge bewusst zu vergessen, setzt du willentliches Vergessen ein, um deine Konzentration zu verbessern.

Forscher untersuchen manchmal, wie wir das Erinnern bestimmter Erinnerungen gezielt unterdrücken können. Dabei wird festgestellt, dass unsere Einstellung gegenüber einer Erinnerung eine entscheidende Rolle spielt. Je negativer unsere Einstellung gegenüber einer Erinnerung ist, desto besser können wir sie vergessen (M. C. Anderson & Hanslmayer, 2014).

#### • Prüfe dein Wissen

- Welche Lernmodelle gibt es, und wie wurden sie experimentell nachgewiesen?
- Es gibt viele Lernstrategien, wie heißen die die du hier kennengelernt hast?
- Wie würdest du jemanden den Prozess Vergessen erklären?

## 7.4. Zusammenfassung

In diesem Kapitel hast du einen Einblick in die Welt der Lernpsychologie bekommen. Wir haben die Funktionsweise deines Gedächtnisses erkundet und verschiedene Gedächtnismodelle eingeführt, darunter das Modell von Atkinson und Shiffrin sowie das Arbeitsgedächtnis. Du hast gelernt, wie Informationen in deinem Gedächtnis aufgenommen, gespeichert und abgerufen werden können. Des Weiteren haben wir verschiedene Arten des Gedächtnisses behandelt, einschließlich des deklarativen und nondeklarativen Gedächtnisses. Du hast wertvolle Lernstrategien kennengelernt, die dir helfen können, effektiver zu lernen, wie aktives Lernen, verteiltes Lernen und aktive Wiederholung. Abschließend haben wir uns mit dem Thema Vergessen auseinandergesetzt und erklärt, warum du dich an manche Dinge besser erinnern kannst als andere. Dieses Kapitel soll dir dabei geholfen haben, die Grundlagen der Lernpsychologie zu verstehen, Lernstrategien zu entwickeln und den Prozess deines Gedächtnisses zu durchdringen, um deine Lernfähigkeiten zu verbessern und erfolgreich zu lernen.

## 7.5. Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen

### ● Quiz

(Nur eine Antwort kann richtig sein!)

**Frage 1:** Was beschreibt das Atkinson-Shiffrin-Modell?

- a) Das Modell beschreibt die vier Phasen des Gedächtnisses.
- b) Das Modell beschreibt das Arbeitsgedächtnis und das Langzeitgedächtnis.
- c) Das Modell beschreibt die Funktionsweise des Kurzzeitgedächtnisses.
- d) Das Modell beschreibt die neuronale Aktivität im Gehirn.

**Frage 2:** Was ist das Arbeitsgedächtnis, und wie unterscheidet es sich vom Kurzzeitgedächtnis?

- a) Es ist dasselbe wie das Kurzzeitgedächtnis.
- b) Es hat eine unbegrenzte Kapazität.
- c) Es beinhaltet die Verarbeitung von Informationen.
- d) Es speichert Informationen dauerhaft.

**Frage 3:** Wie funktioniert das Abrufen von Gedächtnisinhalten in Bezug auf die Aktivierung von Verbindungen?

- a) Gedächtnisinhalte werden niemals abgerufen.
- b) Durch die Aktivierung von Nervenzellverbindungen werden Gedächtnisinhalte abgerufen.
- c) Gedächtnisinhalte werden durch Träume abgerufen.
- d) Gedächtnisinhalte werden zufällig abgerufen.

**Frage 4:** Was ist das grundlegende Prinzip des behavioristischen Lernmodells?

- a) Lernen durch Beobachtung und Nachahmung
- b) Lernen durch Belohnung und Bestrafung
- c) Lernen durch aktives Experimentieren
- d) Lernen durch intuitive Einsicht

**Frage 5:** Warum ist das Vergessen ein natürlicher Bestandteil des Gedächtnisses, und wie kann es minimiert werden?

- a) Vergessen ist ein Zeichen von Gedächtnisschwäche und kann nicht minimiert werden.
- b) Vergessen ist ein zufälliger Prozess und kann nicht kontrolliert werden.
- c) Vergessen kann durch regelmäßige Wiederholung und elaboratives Lernen minimiert werden.
- d) Vergessen tritt nur bei älteren Menschen auf und betrifft nicht junge Menschen.

Auflösung: 1b, 2c, 3b, 4b, 5c

## Literaturverzeichnis

- Anderson, J. R. (2000). Learning and memory: An integrated approach, 2nd ed. In *Learning and memory: An integrated approach, 2nd ed.* John Wiley & Sons Inc.
- Anderson, M. C., & Hanslmayer, S. (2014). Neural mechanism of motivated forgetting. *Trends in Cognitive Sciences, 18*, 279–292.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968a). *Human Memory: A Proposed System and its Control* (K. W. Spence & J. T. B. T.-P. of L. and M. Spence (eds.); Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968b). *Human Memory: A Proposed System and its Control Processes* (This research was supported by the National Aeronautics and Space Administration, Grant No. NGR-05-020-036. The authors are indebted to W. K. Estes and G. H. Bower who provided many valuable suggestions) (K. W. Spence & J. T. B. T.-P. of L. and M. Spence (eds.); Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences, 4*(11), 417–423. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01538-2)
- Baddeley, A. (2007). *Working Memory, Thought, and Action*. Oxford University Press, Incorporated. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/senc/detail.action?docID=1336454>
- Baddeley, A. ., & Hitch, G. (1974). *Working Memory* (G. H. B. T.-P. of L. and M. Bower (ed.); Vol. 8, pp. 47–89). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60452-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60452-1)
- Baddeley, A. D., Hitch, G. J., & Allen, R. J. (2019). From short-term store to multicomponent working memory: The role of the modal model. *Memory & Cognition, 47*(4), 575–588. <https://doi.org/10.3758/s13421-018-0878-5>
- Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2015). *Memory* (2nd ed.). Psychology Press.
- Baddeley, A., & Hitch, G. (1977). Recency re-examined. In S. Dornic (Ed.), *Attention and Performance VI* (pp. 647–667). Lawrence Erlbaum Associates.
- Barnes, J. M., & Underwood, B. J. (1959). “Fate” of first-list associations in transfer theory. *Journal of Experimental Psychology, 58*(7), 97–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0047507>
- Bjork, R. A., Laberge, D., & Legrand, R. (1968). The modification of short-term memory through instructions to forget. *Psychonomic Science, 10*(2), 55–56. <https://doi.org/10.3758/BF03331404>
- Buckner, R. L., & Wheeler, M. E. (2001). The cognitive neuroscience of remembering. *Nature Reviews Neuroscience, 2*(9), 624–634. <https://doi.org/10.1038/35090048>

- 
- Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, *132*(3).  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354>
- Collins, A., & Loftus, E. (1975). A Spreading-Activation Theory of Semantic Processing. *Psychological Review*, *82*(6), 407–428. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.82.6.407>
- Collins, A. M., & Quillian, M. R. (1969). Retrieval time from semantic memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, *8*(2), 240–247.  
[https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(69\)80069-1](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(69)80069-1)
- Conrad, C. (1972). Cognitive economy in semantic memory. *Journal of Experimental Psychology*, *92*(2), 149–154. <https://doi.org/10.1037/h0032072>
- Cowan, N. (1999). An embedded-process model of working memory. In P. Shah & A. Miyake (Eds.), *Models of working memory Mechanisms of active maintenance and executive control*. (pp. 62–101). Cambridge University Press.
- Cowan, N. (2005). *Working Memory Capacity*. Psychology Press.
- Danker, J., & Anderson, J. (2010). The ghosts of brain states past: Remembering reactivates the brain regions engaged during encoding. *Psychological Bulletin*, *136*(1), 87–102.  
<https://doi.org/10.1037/a0017937>
- Dudai, Y. (2004). The neurobiology of consolidations, or, how stable is the engram? *Annual Review of Psychology*, *55*, 51–86.
- Dunlosky, J., & Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. Sage Publications, Inc.
- Ebbinghaus, H. (1885). *Über das Gedächtnis. Untersuchungen zur Experimentellen Psychologie*. Duncker&Humber.
- Fawcett, J. M., & Taylor, T. L. (2008). Forgetting is effortful: evidence from reaction time probes in an item-method directed forgetting task. *Mem.Ory&Cognition*, *36*, 1168–1181.
- Fawcett, J. M., & Taylor, T. L. (2010). Directed forgetting shares mechanisms with attentional withdrawal but not with stop-signal inhibition. *Memory & Cognition*, *38*, 797–808.
- Fiorella, L., & Mayer, R. E. (2015). Learning as a generative activity: Eight learning strategies that promote understanding. *Learning as a Generative Activity: Eight Learning Strategies That Promote Understanding*, 1–244. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107707085>
- Frankland, P. W., & Bontempi, B. (2005). The organization of recent and remote memories. *Nature Reviews Neuroscience*, *6*(2), 119–130. <https://doi.org/10.1038/nrn1607>
- Lechner, H. A., Squire, L. R., & Byrne, J. H. (1999). 100 Years of Consolidation— Remembering Müller and Pilzecker. *Learn Memory*, *6*(2), 77–87.
- Lockhart, R. S., & Craig, F. I. (1978). Levels of processing: A reply to Eysenck. *British Journal of Psychology*, *69*(2), 171–175. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01644.x>
-

- 
- Lockhart, R. S., & Craik, F. I. (1990). Levels of processing: A retrospective commentary on a framework for memory research. *Canadian Journal of Psychology/Revue Canadienne De Psychologie*, 44, 87–112.
- MacLeod, C. M. (1998). Directed Forgetting. In J. M. Golding & C. M. MacLeod (Eds.), *Intentional forgetting: Interdisciplinary approaches* (pp. 1–57). NJ: Erlbaum.
- MacLeod, C. M. (1999). The item and list methods of directed forgetting: test differences and the role of demand characteristics. *Psychon Bull Rev*, 6, 123–129.  
<https://doi.org/10.3758/BF03210819>
- Malmberg, K. J., Raaijmakers, J. G. W., & Shiffrin, R. M. (2019). 50 years of research sparked by Atkinson and Shiffrin (1968). *Memory & Cognition*, 47(4), 561–574.  
<https://doi.org/10.3758/s13421-019-00896-7>
- Mayer, R. E. (2014). Incorporating motivation into multimedia learning. *Learning and Instruction*, 29, 171–173. <https://doi.org/10.1016/J.LEARNINSTRUC.2013.04.003>
- McClelland, J. L., McNaughton, B. L., & O'Reilly, R. C. (1995). Why there are complementary learning systems in the hippocampus and neocortex: insights from the successes and failures of connectionist models of learning and memory. *Psychological Review*, 102(3), 419–457. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.3.419>
- McGaugh, J. L. (2000). Memory--a century of consolidation. *Science (New York, N.Y.)*, 287(5451), 248–251. <https://doi.org/10.1126/science.287.5451.248>
- McGeoch, J. A. (1932). Forgetting and the law of disuse. *Psychological Review*, 39(4), 352–370.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0069819>
- McGeoch, J. A. (1942). *The psychology of human learning: an introduction*. Longmans.
- McGeoch, J. A., & McDonald, W. T. (1931). Meaningful Relation and Retroactive Inhibition. *The American Journal of Psychology*, 43(4), 579–588. <https://doi.org/10.2307/1415159>
- McNamara, T. P. (1992). Priming and constraints it places on theories of memory and retrieval. *Psychological Review*, 99(4), 650–662. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.4.650>
- Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. In *Journal of Engineering Education* (Vol. 93, Issue 3). <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>
- Rips, L. J., Shoeben, E. J., & Smith, E. E. (1973). Semantic distance and the verification of semantic relations. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior*, 12(1), 1–20.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(73\)80056-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-5371(73)80056-8)
- Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x>

- 
- Rohrer, D., & Pashler, H. (2010). Recent research on human learning challenges conventional instructional strategies. In *Educational Researcher* (Vol. 39, Issue 5).  
<https://doi.org/10.3102/0013189X10374770>
- Rosch, E. H. (1973). Natural categories. *Cognitive Psychology*, 4(3), 328–350.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90017-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90017-0)
- Rosch, E., & Mervis, C. (1975). Family resemblances: Studies in the internal structure of categories. *Cognitive Psychology*, 7(4), 573–605.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0010-0285\(75\)90024-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0010-0285(75)90024-9)
- Sánchez-Casas, R., Ferré, P., García-Albea, J. E., & Guasch, M. (2006). The nature of semantic priming: Effects of the degree of semantic similarity between primes and targets in Spanish. *European Journal of Cognitive Psychology*, 18(2), 161–184.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09541440500183830>
- Schacter, D. L., Reiman, E., Curran, T., Yun, L. S., Bandy, D., McDermott, K. B., & Roediger, H. L. 3rd. (1996). Neuroanatomical correlates of veridical and illusory recognition memory: evidence from positron emission tomography. *Neuron*, 17(2), 267–274.  
[https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(00\)80158-0](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(00)80158-0)
- Shuell, T. J. (1968). Retroactive inhibition in free-recall learning of categorized lists. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 7(4), 797–805.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(68\)80144-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-5371(68)80144-6)
- Squire, L. R. (1986). Mechanisms of Memory. *Science*, 232(4758), 1612–1619.  
<http://www.jstor.org.ezproxy.ub.unimaas.nl/stable/1697258>
- Squire, L. R. (1992). Declarative and nondeclarative memory: multiple brain systems supporting learning and memory. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 4(3), 232–243.  
<https://doi.org/10.1162/jocn.1992.4.3.232>
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381–403). Academic Press.

---

## Abbildungsverzeichnis

**Abb.1:** *Neuronales Netz.* Create a network of synapses / Dall-E

**Abb. 2:** *Beispiel Pawlowscher Hund.* Ein Forscher steht vor einem Hund. Der Hund sitzt auf dem Boden. Der Forscher hat in der rechten Hand eine Glocke. Der Forscher hat in der linken Hand einen Futternapf. / Adobe Firefly

**Abb. 3:** *Visualisierung Baby Doll Experiment.* Eine moderne Interpretation des Bandura-Puppen-Experiments mit einem Kind, das etwa 8 Jahre alt zu sein scheint, in einem Psychologielabor. Das Kind beobachtet ein erwachsenes Vorbild auf einem Flachbildfernseher, das aggressives Verhalten gegenüber einer Bobo-Puppe zeigt. Die Aufmerksamkeit des Kindes richtet sich auf den Bildschirm und zeigt Neugierde und das Lernen aus dem dargestellten Verhalten. Das Laborumfeld umfasst moderne Einrichtungen und Ausrüstungen, wobei der Fernseher deutlich zeigt, wie der Erwachsene die aufblasbare Puppe schlägt und tritt, wodurch der Aspekt des Beobachtungslernens hervorgehoben wird. / Dall-E

## Illustrationen

**Illustration 1:** Zeichnung eines Jungens, der sich nachdenklich am Kopf kratzt und eine gezeichnete Denkblase mit Bildern von einem Schlüssel und einer Tafel / Adobe Firefly

**Illustration 2:** Zeichnung eines 15-jährigen Mädchens, welches in einer Küche kocht. Über dem Kopf des Mädchens ist eine Denkblase. In der Denkblase sieht man ein Rezept. Hinter dem Mädchen steht ein aufgeschlagenes Kochbuch auf einer Küchentheke / Adobe Firefly

**Illustration 3:** Eine weniger abstrakte, symbolische Zeichnung für ein Psychologielehrbuch, die das Vergessen für 15-16-jährige Schüler darstellt. Die Szene zeigt einen Schüler, der vor einem großen Schwarzen Brett steht, auf dem Notizen und Bilder angepinnt sind. Einige der Notizen und Bilder sind jedoch verblasst oder teilweise gelöscht, um den Prozess des Vergessens zu symbolisieren. Der Schüler betrachtet das Brett nachdenklich, als ob er versucht, sich an die verblasenden Inhalte zu erinnern. Der Hintergrund ist einfach und konzentriert sich auf die Interaktion des Schülers mit dem Schwarzen Brett. / Dall-E

---

## Glossar

**Arbeitsgedächtnis:** Das Arbeitsgedächtnis ist ein Teil des Gedächtnissystems, der Informationen nicht nur speichert, sondern auch aktiv verarbeitet und für kognitive Aufgaben verwendet.

**Albert Bandura:** Einer der einflussreichsten Psychologen des 20. Jahrhunderts. Seine Theorien und Forschung haben einen wichtigen Beitrag zur Psychologie und zur Erziehungswissenschaft geleistet.

**B.F. Skinner:** Ein US-amerikanischer Psychologe und einer der einflussreichsten Verhaltensforscher des 20. Jahrhunderts (1904-1990). Seine Arbeit hat die Grundlagen für die Verhaltensanalyse, den Behaviorismus und die Verhaltensmodifikation gelegt.

**Deklaratives Gedächtnis:** Ein Teil des Langzeitgedächtnisses, der Fakten, Informationen und deklaratives Wissen speichert. Das deklarative Gedächtnis ermöglicht es einer Person, bewusst auf abrufbare Fakten, Ereignisse und Konzepte zuzugreifen, wie beispielsweise das Wissen um historische Ereignisse oder Vokabular.

**Enkodierung:** Der Prozess der Umwandlung von sensorischen Informationen oder Erfahrungen in eine für das Gedächtnis geeignete Form.

**Herrman Ebbinghaus:** Ein deutscher Psychologe, der von 1850 bis 1909 lebte. Er ist am bekanntesten für seine bahnbrechende Arbeit im Bereich der Gedächtnisforschung und der Erforschung des Lernens.

**Informationsabruf:** Das Abrufen bezieht sich auf den Prozess, durch den Informationen aus dem Gedächtnis wiederhergestellt oder erinnert werden.

**Iwan Pawlow:** Ein russischer Physiologe und Verhaltensforscher, der im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert lebte (1849-1936). Pawlows Arbeit trug maßgeblich zur Entwicklung des Verständnisses von Lernprozessen und Verhalten bei Tieren und Menschen bei und hatte einen erheblichen Einfluss auf die Psychologie und Verhaltensforschung.

**Konsolidierung:** Der Vorgang, durch den Gedächtnisinhalte stabilisiert und langfristig im Gehirn verankert werden. Während der Konsolidierung werden kurzfristige Gedächtnisspuren in langfristige Gedächtnisspuren umgewandelt, wodurch die Informationen besser abrufbar werden und weniger anfällig für Vergessen sind.

**Kurzzeitgedächtnis:** Das Kurzzeitgedächtnis ist ein vorübergehender Speicher für Informationen, die gerade aktiv verarbeitet werden. Es hat eine begrenzte Kapazität und eine kurze Zeitspanne.

**Langzeitgedächtnis:** Das Langzeitgedächtnis ist ein längerfristiger Speicher, der Informationen über einen längeren Zeitraum aufbewahrt. Es hat eine größere Kapazität als das Kurzzeitgedächtnis.

**Lernstrategien:** Gezielte Methoden und Techniken, die von Lernenden angewendet werden, um das effektive Lernen und den Wissenserwerb zu unterstützen.

**Neuronale Gedächtnisspur:** Eine Neuronenverbindung oder eine neuronale Aktivitätssequenz im Gehirn, die zur Speicherung von Informationen und Erinnerungen dient. Diese Spuren werden durch wiederholtes Aktivieren und Verfestigen während des Lernprozesses gebildet und spielen eine wichtige Rolle beim Gedächtnisabruf und der Informationsverarbeitung im Gehirn.

**Nondeklaratives Gedächtnis:** Ein Teil des Langzeitgedächtnisses, der Fähigkeiten, Gewohnheiten und unbewusstes Wissen speichert. Das nondedeklaratives Gedächtnis ermöglicht es einer Person, Aufgaben oder Fertigkeiten auszuführen, ohne sich bewusst an das erlernte Wissen oder die Erfahrungen erinnern zu müssen, wie z.B. das Radfahren oder das Spielen eines Musikinstruments.

**Vergessen:** Vergessen bezieht sich auf den Prozess des Verlusts oder der Unfähigkeit, Informationen aus dem Gedächtnis abzurufen, die zuvor gespeichert wurden.

# Kapitel 8

Emotionspsychologie:  
Gefühle verstehen und ausdrücken

Johanna Kunert



# Inhaltsverzeichnis

<b>8.1 Willkommen in der Welt der Emotionspsychologie</b>	<b>3</b>
<b>8.2 Emotionen entschlüsselt - Einführung in die Emotionspsychologie</b>	<b>4</b>
8.2.1 Definition, Komponenten und ihre Auswirkungen	4
8.2.2 Eine Reise durch die Geschichte	5
8.2.3 Emotionen erkunden: Dimensionen, Kategorien und Basisemotionen	7
8.2.4 Funktionen von Emotionen und Emotionsausdruck	8
<b>8.3 Methoden und Messung der Emotionsinduktion im Labor</b>	<b>9</b>
<b>8.4 Emotionsregulation</b>	<b>11</b>
8.4.1 Coping und Bewältigung von Stress	11
8.4.2 Folgen von Unterdrückung und Neubewertung	12
8.4.3 Die Gründe und Einflüsse dahinter verstehen	13
8.4.4 Kultur und Emotionen	14
8.4.5 Geschlecht und Emotionen	15
<b>8.5 Kapitelrückblick</b>	<b>15</b>
<b>8.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar</b>	<b>16</b>

## 8.1 Willkommen in der Welt der Emotionspsychologie

Hallo liebe Leserin und Leser!

Stell dir vor, du hast Geburtstag – erinnerst du dich an das aufregende Gefühl? Vielleicht warst du voller Freude, weil du an diesem Tag im Rampenlicht standest, oder du konntest es kaum erwarten, deine Freunde und Geschenke zu sehen. Vielleicht hattest du aber auch ein bisschen Angst, ob alle kommen würden oder ob das Geschenk, das du dir so gewünscht hast, wirklich da sein würde. Manchmal sind es auch all diese Gefühle zusammen. Wenn du das Geschenk, das du dir gewünscht hast, nicht bekommst, fühlt sich das enttäuschend an. Auch wenn Enttäuschung ein trauriges Gefühl ist, ist es anders als die Sorge um jemanden, den man liebt oder die Trauer um ein verlorenes Haustier.

Emotionen sind manchmal schwer in Worte zu fassen, selbst wenn wir genau wissen, wie wir uns fühlen. Jeder erlebt Gefühle auf seine eigene Weise, und es ist nicht immer einfach, sie zu erklären. Aber genau das werden wir in diesem Kapitel verstehen können!

Hast du dich jemals gefragt, warum wir manchmal lachen, wenn wir eigentlich traurig sind? Oder warum sich manche Menschen in stressigen Situationen scheinbar mühelos im Griff haben, während andere ihre Emotionen intensiver erleben? Dieses Buch wird nicht nur deine Neugier wecken, sondern dir auch die Werkzeuge in die Hand geben, um die Rätsel der menschlichen Gefühlswelt zu entschlüsseln.

In den kommenden Kapiteln werden wir die Grundlagen der Emotionspsychologie erkunden, von der Entstehung und Bedeutung verschiedener Emotionen bis hin zu den Gründen, warum wir manchmal versuchen, unsere Gefühle zu kontrollieren. Du wirst verstehen lernen, wie Emotionen uns formen und wie wir sie formen können.

Dieses Kapitel soll für dich nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam und inspirierend sein.



### Lernziele:

- **Emotionen verstehen und analysieren:** Du wirst Emotionen definieren können, einschließlich ihrer Dimensionen und Kategorien, sowie Basisemotionen erklären können. Außerdem wirst du die Funktionen von Emotionen und Emotionsausdruck verstehen.
- **Historische Entwicklung der Emotionspsychologie verstehen:** Nach dem Lesen dieses Kapitels, kannst du zentrale Theorien dazu vergleichen und die dazugehörigen Meilensteine und Pioniere verstehen. Außerdem lernst du dadurch kritisch zu denken, indem du verstehen wirst, wie sich die Sichtweisen im Laufe der Zeit durch Beweise und Experimente geändert haben.
- **Emotionsregulation verstehen:** Gründe und Bedingungen erklären können, warum wir Emotionen kontrollieren, und sie voneinander unterscheiden. Die Erkenntnisse, die du gewonnen hast, helfen dir dabei, dich selbst und andere besser zu verstehen. Ferner wirst du analysieren können, was die Auswirkungen von Kultur und Geschlecht auf den Ausdruck und die Wahrnehmung von Emotionen sind.

Lass uns das in diesem Kapitel näher unter die Lupe nehmen. Bereite dich darauf vor, spannende Geschichten, faszinierende [Experimente](#) und inspirierende Beispiele zu erleben, die dir nicht nur Wissen, sondern auch Einsicht und Verständnis bringen werden.

Viel Spaß beim Entdecken der faszinierenden Welt deiner Gedanken und Gefühle!

## 8.2 Emotionen entschlüsselt - Einführung in die Emotionspsychologie

### 8.2.1 Definition, Komponenten und ihre Auswirkungen

Emotionen sind wie Blitzlichter, die auf konkrete Dinge oder Ereignisse gerichtet sind. Sie sind kürzer, aber intensiver als **Stimmungen**. Stimmungen hingegen sind wie die Hintergrundmusik des Lebens, weniger intensiv, aber länger andauernd (Morris und Schnurr, 1989).

Forscher:innen sagen, dass es schwierig ist, eine allgemeine wissenschaftliche Theorie für Emotionen oder beispielsweise Wut zu entwickeln. Aber hier ist die Idee: Es könnte mehrere gute wissenschaftliche Theorien geben, die sich auf bestimmte Arten von Emotionen oder Wut konzentrieren. Jede dieser Theorien erklärt einen Teil der Forschungsergebnisse, aber keine einzige Theorie kann alles erklären. Es ist also wie Puzzlestücke, die zusammenpassen, aber keines deckt das ganze Bild ab. Cool, oder? (Scarantino, 2012).

Russel (2021) fasst zusammen, dass es wichtig ist, genauere wissenschaftliche Ideen zu entwickeln, um zu verstehen, was in verschiedenen Teilen von Situationen passiert, die Emotionen betreffen. Dabei wird darauf geachtet, dass Menschen unterschiedlich sind, aber auch, was sie gemeinsam haben. Stell dir vor, jede Emotion, wie zum Beispiel Angst, bedeutet nicht genau dasselbe für alle Menschen. Es gibt keine klaren Grenzen oder eine einzige Ursache dafür. Es ist nicht so, als ob es ein vorher festgelegtes, für alle Menschen gleiches Paket von Dingen gibt, die zu diesen Begriffen gehören – wie das, was wir fühlen, wie wir uns verhalten, wie wir aussehen, was wir denken, körperliche Veränderungen. Um es dir besser vorstellen zu können, siehst du in der Abbildung unten, welche Bestandteile zu Emotionen gehören. Das sind sozusagen die verschiedenen Dinge, die zusammenkommen, wenn wir eine Emotion erleben:



**Abb. 1: Bestandteile von Emotionen.** Eigene Darstellung auf Basis von Russel (2021)

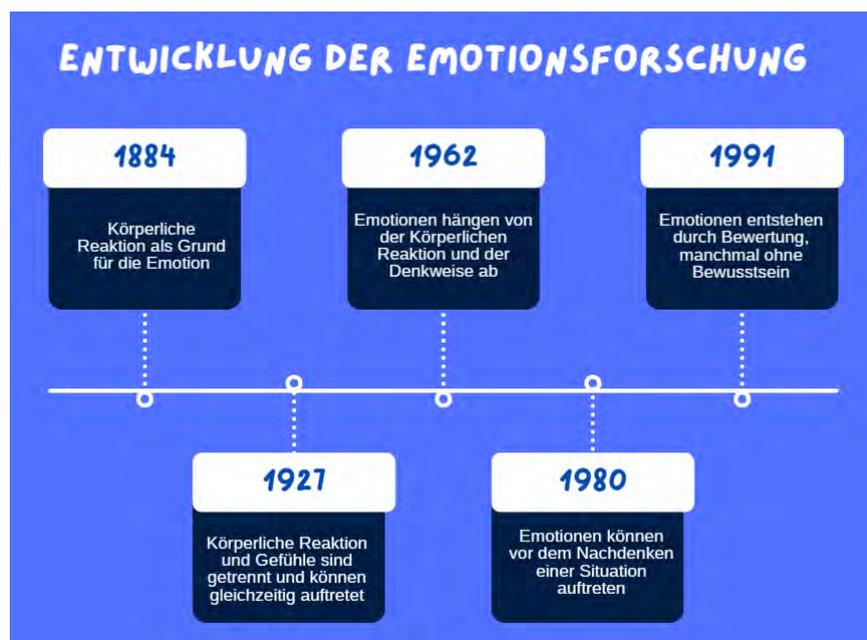
Gefühle kommen nicht einfach so, sie sind eigentlich Anpassungsreaktionen unseres Körpers. Sie existieren nicht, um unser Leben interessanter zu machen, sondern um unsere Überlebenschancen zu verbessern. Wenn wir auf Herausforderungen stoßen, helfen uns unsere Gefühle, unsere

Aufmerksamkeit zu fokussieren und uns zum Handeln zu motivieren. Das Herz schlägt schneller, wir bewegen uns schneller, und alle Sinne sind in höchster Alarmbereitschaft. Gute Nachrichten können Tränen der Freude auslösen, begleitet von einem triumphierenden Gefühl und neugewonnener Zuversicht. Allerdings können anhaltend negative Gefühle auch unserer Gesundheit schaden. In einem intensiven emotionalen Zustand neigen Menschen eher zu impulsiven Handlungen.

Cyders & Smith (2008) haben zwei verwandte Merkmale identifiziert: positive und negative Dringlichkeit. Diese Merkmale beziehen sich auf individuelle Unterschiede in der Neigung zu impulsivem Verhalten bei extrem positiven oder negativen Gefühlen. Sie spielen eine besondere Rolle bei der Vorhersage von problematischen Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Essanfällen, Drogenkonsum und riskantem Sexualverhalten. Die Studie zeigt, dass diese Merkmale sich von anderen Neigungen zu impulsivem Handeln unterscheiden und bestimmte neurologische Bedingungen für ihre Entstehung förderlich sind. Manche Menschen haben genetische Unterschiede, die Einfluss darauf haben, wie deine Superzentrale, dein Gehirn, Nachrichten an deinen Körper schickt. Zwei wichtige Nachrichtenüberbringer sind **Serotonin** und **Dopamin**. Das kann beeinflussen, wie du dich fühlst und wie du auf bestimmte Dinge reagierst. Zum Beispiel stehen niedrige Serotonin- und hohe Dopaminwerte in Verbindung und scheinen die Entwicklung von positiver und negativer Dringlichkeit zu erleichtern. Serotonin wird nämlich als Glückshormon bezeichnet und sorgt dafür, dass du gute Laune hast, gut schläfst und lecker essen kannst. Wenn es nicht genug davon gibt, könntest du dich vielleicht traurig oder müde fühlen. Dopamin ist wie dein persönlicher Motivator. Es hilft dir, dich zu bewegen, motiviert zu bleiben und belohnt dich, wenn du etwas Cooles machst. Wenn Dopamin nicht richtig funktioniert, könntest du dich vielleicht unmotiviert fühlen.

### 8.2.2 Eine Reise durch die Geschichte

Die Erforschung der Entstehung von Emotionen hat im Laufe der Jahre eine faszinierende Entwicklung durchlaufen. Von einfachen, rudimentären Vorstellungen bis zu komplexen neurobiologischen Modellen hat sich das Verständnis über Emotionen ständig weiterentwickelt. Lass uns einen Blick auf die Meilensteine und Paradigmenwechsel werfen, die die Emotionspsychologie geprägt haben.



**Abb. 2: Entwicklung der Emotionsforschung.** Eigene Darstellung auf Basis von James (1884); Lange (1885); Cannon (1927); Schachter & Singer (1962); Zajonc (1980); Lazarus (1991, 1998)

Neugierig geworden? Dann lass uns in die verschiedenen Meilensteine nun genauer eintauchen!

- **Die Anfänge (19. Jahrhundert):**

Früher dachten die Leute einfach, dass unsere körperlichen Reaktionen der Grund für unsere Emotionen sind. Zum Beispiel dachten sie, wir fühlen uns traurig, weil wir weinen. Das war die Idee von William James (1884) und Carl Lange (1885), bekannt als die [James-Lange-Theorie](#).

- **Das 20. Jahrhundert:**

Aber in den 1920er Jahren kamen Walter Cannon (1927) und Philip Bard und meinten das stimmt nicht ganz. Die Forscher haben in ihrer [Cannon-Bard-Theorie](#) gesagt, dass unsere körperlichen Reaktionen und unsere Gefühle voneinander getrennt sind und zur gleichen Zeit passieren können. Ein Beispiel dafür wäre, dass du sowohl eine emotionale Reaktion (wie Nervosität) als auch physiologische Reaktionen (wie einen schnelleren Herzschlag oder Schweißausbrüche) erleben könntest, wenn du vor einer bevorstehenden Schulaufgabe stehst. Du hast vielleicht schon bemerkt, dass dein Herz in verschiedenen Situationen schnell schlagen kann, sei es aus Angst, Panik, Vorfreude oder Verliebtheit. Ein weiteres Beispiel wäre das Erröten, das in verschiedenen Situationen auftreten kann, zum Beispiel bei Wut, Verlegenheit oder sogar bei Fieber.

In den 1960er Jahren brachten Schachter und Singer (1962) einen neuen Gedanken ein. Sie sagten, dass unsere Gefühle nicht nur von unseren körperlichen Reaktionen abhängen, sondern auch von unserer Denkweise. Das war die [Schachter-Singer-Theorie](#). Dies bedeutet, dass unsere Emotionen das Ergebnis sowohl von körperlichen Reaktionen als auch von dem sind, was wir denken.

Zajonc (1980) argumentierte, dass emotionale Reaktionen oft unabhängig von unserer Interpretation einer Situation sind und sogar vor dieser auftreten können. Im Jahr 2002 zeigte LeDoux, dass unser Gehirn manchmal einen schnellen Weg für Emotionen nimmt, ohne den normalen Analyseprozess durchzugehen. So brachten beide Forscher die Idee ein, dass einfache Emotionen wie Sympathien, Abneigungen und Ängste ohne bewusstes Nachdenken auftreten können. Zum Beispiel, wenn du plötzlich einen lauten Knall hörst, erschrickst du vielleicht, bevor du überhaupt darüber nachdenkst, was den Lärm verursacht hat.

Lazarus (1991, 1998) erklärte, dass unser Gehirn einen großen Teil der Informationsverarbeitung ohne unsere bewusste Wahrnehmung durchführt und einige emotionale Reaktionen ohne bewusstes Denken ablaufen können. Vieles in unserem emotionalen Leben passiert automatisch und sehr schnell. Aber er betonte, dass sogar spontane Emotionen eine Art kognitive Bewertung der Situation erfordern, damit wir verstehen, warum wir reagieren. Diese Bewertung kann zwar mühelos und unbewusst erfolgen, bleibt aber eine Funktion des Geistes. So entstehen Gefühle, wenn wir ein Ereignis als harmlos oder gefährlich bewerten, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Stell dir vor, du hörst ein Geräusch im Wald. Wenn du denkst, es könnte ein wildes Tier sein, könntest du Angst empfinden. Aber wenn du später erkennst, dass es nur der Wind ist, fühlst du dich beruhigt.

- **Moderne Zeit:**

Mit neuen Technologien haben Wissenschaftler:innen in den letzten Jahren das Gehirn genauer untersucht, um Emotionen besser zu verstehen. Aber auch Entdeckungen aus dem 19. Jahrhundert haben dazu beigetragen, unser Wissen zu vertiefen. Schauen wir uns in der untenstehenden Box dazu einen berühmten Fall an, der die Psychologie in vielerlei Hinsicht beeinflusst hat.



### Beispiel: Emotionen im Gehirn: Von Phineas Gage zu den neusten Entdeckungen

Frühe Entdeckungen in der Erforschung von Emotionen im Gehirn waren möglich als die Gefühle von Phineas Gage sich änderten, als ein Teil seines Gehirns, der sogenannte mediale Präfrontallappen, im Jahr 1848 beschädigt wurde. Das Forscherteam, Damásio et al. im Jahr 1994, fanden heraus, dass dieser Teil, genannt medialer präfrontaler Cortex, bei verschiedenen Denkmustern aktiv ist. Es scheint, als würde dieser Teil des Gehirns unsere Emotionen beeinflussen, indem er mit einem anderen Bereich namens Amygdala zusammenarbeitet. Emotionen sind mit einem Mosaik von Aktivitäten im Gehirn verbunden. Die Amygdala spielt dabei eine besonders wichtige Rolle, vor allem wenn es um Furcht geht. Der mediale präfrontale Cortex scheint die Kontrolle über unsere Emotionen zu haben, indem er mit der Amygdala interagiert (Pinel et al., 2019).

Die neuesten Ansichten zeigen, dass die Gehirnmechanismen für menschliche Emotionen ziemlich komplex sind. Forscher:innen sagen, dass es keine bestimmte Gehirnregion gibt, die eindeutig mit einer bestimmten Emotion verbunden ist. Wenn Menschen emotionalen Reizen ausgesetzt sind, können unterschiedliche Gehirnregionen bei verschiedenen Personen aktiviert werden. Es ist also nicht so einfach zu sagen, dass eine spezielle Emotion nur in einem bestimmten Teil des Gehirns passiert (Pinel et al., 2019).

### 8.2.3 Emotionen erkunden: Dimensionen und Kategorien sowie Basisemotionen

Stellt euch vor, wir messen Emotionen manchmal wie Lineale und betrachten sie gleichzeitig wie verschiedene Instrumente in einem Orchester. Doch das ist noch nicht alles – es gibt auch noch Basisemotionen, die überall auf der Welt verstanden werden können. Genau das wirst du alles in diesem Unterkapitel lernen! Aber vorher lass dir nicht den dazu passenden Filmtipp entgehen in der nachstehenden Box:



### Exkurs: Filmtipp „Alles steht Kopf“

Hast du schon den Film "Alles steht Kopf" angeschaut? Denn dort dreht sich alles um Gefühle. Im Film kontrollieren fünf Gestalten das Verhalten von einem Mädchen in ihrem Kopf: Wut, Angst, Freude, Ekel und Kummer (Pixar, 2015).

Der Film wirft einen unterhaltsamen und interessanten Blick auf die Vielfalt und Komplexität unserer Emotionen. Ähnlich wie im Film, in dem Emotionen als individuelle Figuren dargestellt werden, unterscheiden auch Emotionsforscher zwischen verschiedenen Konzepten, um die Vielschichtigkeit menschlicher Gefühle zu verstehen. Also du wirst hier nicht nur unterhalten, sondern auch einige der Konzepte, die du in diesem Kapitel erkundest, in Aktion sehen.

- **Dimensionale Konzeptionen:**

Manchmal betrachten wir Emotionen wie Lineale, um ihre positiv oder negativ-Eigenschaften zu messen, das ist die **Valenzdimension**. Dann haben wir die Intensitätsdimension, wie stark fühlt ihr die Emotion? Ist es ein Hauch von Positivität oder ein kräftiger Gefühls-Boom? (Russell et al. 1989, 1999a,b, 2009; Watson et al. 1999).

- **Kategoriale Konzeptionen:**

Andere sehen Emotionen wie verschiedene Instrumente in einem Orchester, jede mit ihrem eigenen einzigartigen Klang, wie fröhlich oder traurig. Sie werden somit als distinkte Phänomene betrachtet,

also als klare und voneinander unterscheidbare Emotionen laut dem Lehrbuch Motivation und Emotion in der allgemeinen Psychologie für den Bachelor von Brandstätter et al. (2018).

Es gibt auch den Begriff **Basisemotionen**, vielleicht ist es dir schon aufgefallen, dass Menschen in verschiedenen Kulturen lächeln. Ein echtes, fröhliches Lächeln hat überall auf der Welt die gleiche Bedeutung. Aber wann und wie oft man lächelt, hängt davon ab, in welcher Kultur man ist. Das erfährst du genauer im Kapitel 13 über Kulturpsychologie. Basisemotionen treten also überall auf der Welt auf und können von jedem verstanden werden. Dazu gehören Freude, Überraschung, Trauer, Ärger, Angst und Ekel. Diese Emotionen werden durch typische Gesichtsausdrücke, spezifische Auslösebedingungen und Handlungstendenzen charakterisiert, und sie sind über verschiedene Kulturen hinweg erkennbar. Das wurde in einem bekannten **Experiment** der Psychologie herausgefunden, als Ekman & Friesen (1971) Angehörige eines Stammes in Neuguinea untersucht haben, die bis dahin keinen Kontakt mit westlichen Kulturen gehabt hatten. Schau dir dazu gerne mal die Bilder an und prüfe, ob du die verschiedenen Emotionen gleich erkennst:



**Abb. 3:** Basisemotionen von links nach rechts: Freude, Überraschung, Trauer, Ärger, Angst / DreamStudio.

Und war es für dich einfach, die verschiedenen Basisemotionen zu erraten? Nachdem wir nun die Emotionen, anhand ihrer Dimensionen und Kategorien sowie Basisemotionen erkundet haben, lass uns im nächsten Kapitel schauen, für was uns Emotionen überhaupt helfen.

#### **8.2.4 Funktionen von Emotionen und Emotionsausdruck**

Emotionen sind wie unsere kleinen Helfer, die uns dabei unterstützen, uns auf besondere Momente zu konzentrieren. Stell sie dir vor wie motivierende Coaches, die uns antreiben, Herausforderungen zu meistern und uns den Mut geben, in Aktion zu treten. Cyders und Smith (2008) haben herausgefunden, dass Emotionen eine entscheidende Rolle bei unseren Herausforderungen spielen. Ein Beispiel: Wenn du Hunger hast (Bedürfnis), kann die Vorstellung von leckerem Essen (positive Emotion) dich dazu motivieren, etwas Leckeres zu kochen oder essen zu gehen.

Es gibt noch weitere Funktionen von Emotionen:

- **Adaptive Funktion:**  
Aus evolutionärer Sicht helfen Emotionen uns dabei, an die Umwelt anzupassen und mit ihr zu interagieren. Zum Beispiel kann Angst in gefährlichen Situationen eine schnelle Reaktion auslösen, um uns vor Gefahren zu schützen (Schneider, 1992).
- **Bewertungsfunktion und Emotion als Information:**  
Emotionen informieren uns über die Ergebnisse unserer Bewertungen von Situationen. Manche dieser Bewertungen passieren unbewusst in den tiefen Hirnregionen, während andere bewusst im Großhirn ablaufen. Die unbewusste Bewertung ist sogar schneller und leitet physiologische Reaktionen ein, bevor wir bewusst darüber nachdenken. Ein Beispiel: Wenn du eine unbekannte Person siehst, könntest du zunächst ein Gefühl von Vorsicht (unbewusste Bewertung) verspüren,

noch bevor du rational darüber nachdenkst, ob die Person gefährlich ist oder nicht (Schwarz & Clore, 1983).

- **Verhaltenssteuernde Funktion:**

Emotionen beeinflussen unser Verhalten, indem sie das vegetative Nervensystem aktivieren. Sie bereiten uns auf Handlungen vor und dienen als wichtige Informationen für Entscheidungen. Manchmal versuchen Menschen, sich guten Gefühlen anzunähern, schlechten auszuweichen oder sie ganz zu vermeiden. Ein Psychologe namens Plutchik (1984) hat sogar gesagt, dass Emotionen mit bestimmten Verhaltensweisen verbunden sind. Zum Beispiel soll Angst dazu führen, dass wir uns zurückziehen, um uns zu schützen. Vertrauen wiederum ist mit Bindungsverhalten verbunden, um sicher in sozialen Gruppen zu sein, und so weiter.

- **Prüfe dein Wissen**

- Aus welchen Komponenten entstehen Emotionen?
- Welche Meilensteine aus der Emotionsforschung gibt es?
- Nenne die Funktionen des Emotionsausdrucks!

### 8.3 Methoden und Messung der Emotionsinduktion im Labor

Im Kapitel Forschungsmethoden in der Psychologie haben wir bereits einige **Experimente** und Beobachtungen kennengelernt. Aber wie nehmen die Forscher:innen eure Emotionen auf? Sie nutzen verschiedene Methoden wie Fragebögen, Interviews oder sogar physiologische Messungen, um zu verstehen, was in euren Köpfen und Herzen vorgeht. Das ist, als würden sie ein Foto von euren Gefühlen machen, um sie besser zu verstehen. Lasst uns das nun genauer anschauen.



**Abb. 4: Teenager füllt Fragebogen aus und hört Musik.**

Beispiel für Erzeugung und Erhebung von Emotionen im Labor / Adobe Firefly.



**Abb. 5: Witzige Katze.**

Beispiel für Herstellung von Emotionen mit Bildern / Adobe Firefly.

Im Lehrbuch Motivation und Emotion in der allgemeinen Psychologie für den Bachelor führen Brandstätter et al. (2018) folgende coole Tricks im Labor auf:

- **Filmausschnitte, Bilder und Musik:**

Es gibt Bilder, Filme und Musikstücke, die Wissenschaftler:innen als wirksam beim Auslösen von Emotionen sehen (Abb. 4 und 5). Dabei wird häufig das Ausfüllen von Fragebögen (Abb. 4) ergänzt. Im [Selbstbericht](#) geht es um die Intensität (wie stark), Dauer (wie lange) und Häufigkeit (wie oft) bestimmter Emotionen. Dabei ist zu beachten, dass Messungen in Echtzeit genauer sind als Rückblicke auf vergangene Ereignisse.

- **Velten-Technik:**

Durch das Lesen bestimmter Texte versucht die [Velten-Technik](#), bestimmte Emotionen zu erzeugen. So ähnlich wie bei einem Buch, das euch zum Lachen oder Weinen bringt.

- **Imaginationsmethode:**

Hier geht es darum, eure Vorstellungskraft zu nutzen, um Emotionen hervorzurufen. Eine Fantasiereise für die Gefühle!

- **Erinnern eigener Emotionserlebnisse:**

Momente, in denen ihr starke Emotionen hattet.

- **Erzeugung körperlicher Veränderungen:**

Durch Nachstellen eines Gesichtsausdrucks.



#### Exkurs: Nachahmen des Gesichtsausdrucks

Habt ihr schon mal ausprobiert einen Stift zwischen euren Zähnen zu halten, sodass eure Gesichtsmuskeln so ähnlich angespannt sind wie beim Lächeln? Wenn nicht probiert es mal aus und schaut, ob ihr einen Unterschied merkt.

Denn es kann nämlich passieren, dass auf einmal euer Gesicht eurem Gehirn sagt, wie es sich fühlen soll: „Hey, wir sind in Lächel-Modus! Alles ist lustiger!“

So ein ähnliches Experiment hat der Forscher Strack et al. (1988) durchgeführt und hier kommt ein etwas wissenschaftlicherer Begriff: Die [facial feedback Hypothese](#), die sagt im Grunde, dass eure Emotionen durch das Feedback aus euren Gesichtsmuskeln entstehen. Auch euer Körper reagiert. Eure Herzfrequenz könnte sich ändern oder eure Haut könnte auf die Emotion reagieren.

Aber Stopp, einige Studien (Wagenmakers et al., 2016) konnten die Ergebnisse nicht genauso wiederholen, wie sie zuerst herausgefunden wurden. Das bedeutet, dass wir vielleicht noch mehr darüber herausfinden müssen, ob diese Idee wirklich immer stimmt.

Schaut nochmal im Kapitel 2 „Forschungsmethoden in der Psychologie: Experimente und Beobachtungen“ rein. Da findet ihr bestimmt noch mehr Infos dazu, warum es manchmal so schwer ist, [Experimente](#) mit den gleichen Ergebnissen zu wiederholen.

- **Prüfe dein Wissen**

- Wie können Emotionen im Labor hergestellt werden?
- Was ist die facial feedback Hypothese?
- Warum lassen Wissenschaftler:innen ihren Versuchsteilnehmern Musik hören?

## 8.4 Emotionsregulation

Stell dir vor, du stehst kurz vor einer wichtigen Prüfung, und die Nervosität klopft an deiner Tür. Doch keine Sorge, denn hier kommt die **Emotionsregulation** ins Spiel! Mit Atemtechniken kannst du deine Nerven im Handumdrehen beruhigen, bevor die Prüfungsbühne betreten wird. Positive Selbstgespräche und eine bildhafte Vorstellungskraft können negative Gefühle in den Hintergrund drängen und Optimismus fördern. Doch das ist noch nicht alles, mit einem klugen Zeitmanagement und dem gezielten Einplanen von Pausen kannst du schon vor der Prüfung zu einem wahren Emotionsregulationsmeister werden und ein Lernumfeld schaffen, das deine Stärken voll zur Geltung bringt. Bereit für das Abenteuer der Emotionsregulation? Lass uns gemeinsam eintauchen!



Stell dir vor, du hattest einen Streit mit einem Freund und du bist immer noch sauer darüber. Du denkst absichtlich immer wieder darüber nach, um sicherzustellen, dass du bei der nächsten Begegnung nicht zu nett wirkst. Oder du bekommst eine gute Note in einem Test und rufst einen Freund an, um die gute Nachricht zu teilen, dadurch wird deine Freude noch verstärkt. Wenn du jedoch weißt, dass dein Freund die Prüfung trotz vielem Lernen nicht bestanden hat, hältst du deine Freude vielleicht etwas zurück, um ihn nicht zu verletzen.

Emotionsregulation bedeutet nach Gross und Thompson (2007), dass wir durch Emotionsregulation bewusst oder unbewusst versuchen, unsere eigenen Emotionen oder die Emotionen anderer zu beeinflussen, sei es, sie zu verstärken, zu reduzieren oder aufrechtzuerhalten.

### 8.4.1 Coping und Bewältigung von Stress

Die Weltgesundheitsorganisation warnt davor, dass zu viel **Stress** sich sowohl auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirkt. Ein bisschen Stress ist okay und kann uns dabei helfen, alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Daher ist es wichtig zu lernen, wie man mit Stress umgeht, um sich weniger überfordert zu fühlen und die eigene geistige und körperliche Gesundheit zu unterstützen (WHO, 2023).

**Coping** bedeutet, dass du Gedanken und Verhaltensweisen nutzt, um mit **Stress**, sei es von innen oder von außen, umgehen zu können (Folkman & Moskowitz, 2004).

Dabei unterstreichen Brandstätter et al. (2018) in ihrem Lehrbuch Motivation und Emotion in der allgemeinen Psychologie für den Bachelor, dass Coping von Emotionsregulation zu unterscheiden ist, da Coping Versuche einschließt, negative Emotionen zu mindern und mit allen möglichen schwierigen und herausfordernden Situationen umzugehen. Emotionen können, müssen aber nicht zwingend ein Bestandteil solcher Situationen sein. So betrachtet ist Coping ein übergeordnetes Konzept. Laut dem Psychologielehrbuch von Myers (2014) kann Coping in zwei Hauptstrategien unterteilt werden:

- **Problemorientierte Bewältigung:**

Diese Strategie zielt darauf ab, aktiv mit Stressoren umzugehen, indem konkrete Schritte zur Lösung des Problems unternommen werden. Zum Beispiel könntest du, wenn es Konflikte mit Klassenkameraden gibt, direkt mit ihnen sprechen, um die Dinge zu klären und eine Lösung zu finden. Das machst du oft, wenn du denkst, dass du die Situation unter Kontrolle hast.

- **Emotionsorientierte Bewältigung:**

Hier geht es darum, wie du mit stressigen Situationen umgehst, wenn du das eigentliche Problem nicht lösen kannst. Es bedeutet, deine Gefühle zu akzeptieren und gesunde Wege zu finden, damit umzugehen. Das ist besonders hilfreich, wenn du denkst, dass du die Situation nicht ändern kannst. Wenn du zum Beispiel mit einem Klassenkameraden trotz deiner Bemühungen nicht klarkommst, könntest du dich an deine Freunde oder Eltern wenden, um Unterstützung und Trost zu finden, oder auch Sport treiben, oder Süßigkeiten essen.



**Abb. 6: Junge isst Süßigkeiten.**

Beispiel für emotionsorientierte Bewältigung / DreamStudio.

Denk daran, dass sowohl emotionsfokussierte als auch problemfokussierte Strategien ihre Vor- und Nachteile haben. Es hängt von der Situation ab, welche am besten geeignet ist. Wichtig ist zu verstehen, dass jeder die gleiche Situation unterschiedlich bewerten kann. Es hängt davon ab, wie wir die Situation sehen und ob sie für uns wichtig ist. Wir bewerten ständig, ob etwas positiv oder negativ für uns ist, ob wir Kontrolle haben oder nicht, ob es unsere Ziele unterstützt oder behindert, ob es vertraut oder neu ist, und ob wir damit umgehen können oder nicht. Das beeinflusst, wie wir uns fühlen. Daher wird dein Erfolg im Umgang mit **Stress** von verschiedenen Faktoren beeinflusst laut dem Psychologielehrbuch von Meyers (2014).

Und zu guter Letzt, hast du schon mal versucht Tagebuch zu schreiben, wie du fühlst? Pennebaker (2004) hat herausgefunden, dass das Niederschreiben von Gefühlen, auch wenn es zuerst schwer sein mag, zu Verständnis führt und sogar deine Gesundheit stärken kann.

#### **8.4.2 Folgen von Unterdrückung und Neubewertung**

Das **Experiment** von Gross (1998) macht deutlich, dass nicht alle Methoden, um Emotionen zu regulieren, die gleichen und erwünschten Ergebnisse bringen. Hierbei wurde auch untersucht welche Strategien effektiver sind. Dabei ging es hauptsächlich darum die Strategie der Neubewertung und der Unterdrückung zu vergleichen, sowie ihre affektiven, kognitiven und sozialen Folgen.

**Unterdrückung** bedeutet, dass wir versuchen, unsere Gefühle zu verstecken, wie beim „Pokerface“. Das kann dazu führen, dass unsere Körperreaktionen stärker werden, aber wir könnten uns auch schlechter an Dinge erinnern. Wenn wir versuchen, positive Gefühle zu verbergen, kann das die Freude verringern. Wenn wir negative Gefühle verbergen, bleibt das unangenehme Gefühl bestehen.

**Neubewertung** ist, wenn wir versuchen, unsere Gefühle anders zu sehen, um sie weniger intensiv zu machen. Das kann helfen, die Intensität der Gefühle zu reduzieren und unsere körperlichen Reaktionen zu beruhigen. Außerdem hat es keine negativen Effekte auf unser Gedächtnis.

In sozialen Situationen ist es oft besser, unsere Gefühle zu überdenken, weil wenn jemand versucht, sie zu verstecken, fühlen wir uns nicht so nah, mögen sie weniger und unser Blutdruck steigt sogar. Aber es kommt darauf an, manchmal ist es besser, Gefühle zu unterdrücken. Es geht nicht darum, immer alle Gefühle zu zeigen oder zu verstecken. Stattdessen sollten wir flexibel sein und uns je nach Situation anders verhalten. Zum Beispiel könnten wir ein „Pokerface“ bewahren, wenn ein Freund eine seltsame Frisur hat. Das hilft, die Gefühle anderer zu schonen und Konflikte zu vermeiden.

Kurz gesagt, Neubewertung ist eine bessere und klügere Strategie, um mit Emotionen umzugehen. Die Unterdrückung von Gefühlen hingegen bringt viele Nachteile mit sich, sowohl für unsere Gefühle als auch für unser Denken und soziales Miteinander.

### 8.4.3 Warum regulieren wir Emotionen? Die Gründe und Einflüsse dahinter verstehen

Im Lehrbuch Motivation und Emotion in der allgemeinen Psychologie für den Bachelor fassen Brandstätter et al. (2018) zusammen, dass die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren in den Tiefen unserer evolutionären Geschichte verwurzelt ist. Doch nicht nur das, sie wird auch von unserem Verlangen nach **subjektivem Wohlbefinden** und sozialen Beziehungen beeinflusst. Denn auf persönlicher Ebene geht es darum, negative Gefühle zu vermeiden und positive zu erhalten. Aber wenn es um das Miteinander geht, beeinflussen Emotionen oft unsere sozialen Interaktionen. In einer Studie von Fischer et al. (2004) wurde betont, dass wir in sozialen Situationen oft unsere Emotionen regulieren, um bestimmte soziale Ziele zu erreichen. Hier sind drei Hauptmotive, warum wir Emotionen in sozialen Situationen steuern:

- **Eindrucksmanagement:**  
Manchmal zeigen oder verbergen wir unsere Emotionen, um einen bestimmten Eindruck auf andere zu machen. Zum Beispiel könnten wir unsere Angst vor Spinnen überspielen, damit wir nicht als kindisch rüberkommen.
- **Soziale Kontrolle:**  
Manchmal nutzen wir Emotionen, um das Verhalten anderer zu beeinflussen. Beispielsweise könnten wir weinen, um Trost und Aufmerksamkeit zu erhalten (Abb. 7).
- **Prosoziale Gründe:**  
Andere nicht schaden wollen, sondern sie zu schützen und zufriedenzustellen. Zum Beispiel könnten wir unsere Enttäuschung über ein Geburtstagsgeschenk verbergen, um die Gefühle des Schenkers zu schützen (Abb. 8).



**Abb. 7: Teenager trösten.**  
Beispiel für soziale Kontrolle / Adobe Firefly.



**Abb. 8: Enttäuschter Teenager über Geschenk.**  
Beispiel für prosoziale Gründe / Playground AI.

Das Forscherteam Feldman Barrett et al. (2001) hat herausgefunden, dass, wenn du ein gutes Verständnis für Emotionen hast, also weißt, wie verschiedene Gefühle aussehen, sie gut erkennst und voneinander unterscheiden kannst, du besser dazu neigst, deine eigenen Emotionen unter Kontrolle zu haben. Menschen, die dieses Emotionswissen haben, können auch besser vorhersagen, wie sich ihre Gefühle auf andere auswirken können. Das bedeutet, dass sie mit größerer Wahrscheinlichkeit ihre eigenen Emotionen besser steuern können. Emotionswissen ist also wie eine Superkraft, die dir hilft,

deine Gefühle zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen. Dazu gehört auch die Kenntnis von sozialen Normen, also den Erwartungen, wie man sich in bestimmten sozialen Situationen verhalten sollte. Die Regeln, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten sollen, können von vielen Dingen beeinflusst werden, wie zum Beispiel von aktuellen Trends, der Kultur, in der wir leben, oder der Rolle, die wir gerade in der Gruppe spielen. Wenn du zum Beispiel auf einer Feier bist, könnten die Erwartungen daran, wie du dich verhältst, anders sein als in der Schule.

Nach Shields (2013), wenn jemand Emotionen zeigt, zum Beispiel durch das Gesicht oder den Körper, können wir das sehen und denken, dass die Person wirklich diese Gefühle hat. Aber hier ist das Ding – Emotionen sind manchmal schwer zu verstehen, weil sie unterschiedlich ausgedrückt werden können. Außerdem sind Emotionen auch flüchtig und können teilweise oder mehrdeutig gezeigt werden. Das bedeutet, dass verschiedene Leute dasselbe Verhalten anders interpretieren können. Wenn wir sehen, wie jemand fühlt, könnten wir denken, wir verstehen es alle gleich, aber das ist nicht immer so. Manchmal denken verschiedene Leute verschieden darüber. Das liegt daran, dass die Art, wie wir Emotionen sehen, von vielen Dingen beeinflusst wird, wie zum Beispiel von dem, was wir schon vorher über jemanden denken. Das kann dazu führen, dass wir nicht immer genau wissen, was jemand fühlt.



**Abb. 9: Mädchen mehrdeutige Emotion.**  
Beispiel für Interpretation von Emotionen /  
Adobe Firefly.

Schau dir dazu mal das Mädchen in der Abbildung 9 an – vielleicht denkst du, sie ist traurig. Aber wenn du vorher mit ihr gesprochen hast, weißt du, dass sie eigentlich nur müde ist. Jemand, der nicht mit ihr gesprochen hat, könnte aber denken, dass sie wirklich traurig ist. Es zeigt, wie wichtig es ist, miteinander zu reden, um die wahren Gefühle zu verstehen, statt nur vom äußeren Ausdruck auszugehen.

#### 8.4.4 Kultur und Emotionen

Hier bekommst du schon mal einen kleinen Einblick in das, was du im Kapitel 13 zur Kulturpsychologie erforschen wirst: Wie Kultur unser Verhalten beeinflusst. Auch emotionales Erleben wird stark von kulturellen Einflüssen beeinflusst. Ein kurzer Überblick: Mesquita et al. (2017) zeigen, dass kulturelle Unterschiede bei Emotionen dazu dienen, dass Menschen in ihrer Kultur als verantwortungsbewusste Menschen agieren. Es gibt auch Hinweise darauf, dass das Wohlbefinden eines Individuums mit der Anpassung an kulturelle Emotionsnormen zusammenhängt. In sozialen Interaktionen und Emotionsausdrücken geht es darum, Emotionen zu fördern, die dem kulturellen Auftrag dienlich sind. Menschen werden Teil ihrer Kultur, indem sie Emotionen entsprechend ausdrücken. Um das besser zu



**Abb. 10: Kollektive Kulturen und Zusammenhalt** / Adobe Firefly.

verstehen, schauen wir uns die Forschungsergebnisse von Kim und Markus (1999) an:

In **individualistischen Kulturen**, wo Selbstverwirklichung wichtig ist, finden Leute Stolz cool und Scham nicht so passend, da es als Schwäche interpretiert werden könnte.

Im Gegensatz dazu wird in **kollektive Kulturen**, wo Zusammenhalt (Abb. 10) und soziale Harmonie betont werden, Scham eher unterstützt und Stolz eher zurückgehalten, um die Gemeinschaft nicht zu gefährden.

### 8.4.5 Geschlecht und Emotionen

Laut dem Lehrbuch Motivation und Emotion in der allgemeinen Psychologie für den Bachelor (Brandstätter et al., 2018) gibt es in unserer Gesellschaft bestimmte Erwartungen darüber, welche Gefühle Jungen und Mädchen zeigen sollen. Traditionelle Rollen sagen, dass Mädchen eher positive Emotionen zeigen, wie Freude oder Zufriedenheit. Auch machtlose Emotionen wie Scham, Schuld oder Trauer werden eher akzeptiert. Bei Jungen hingegen wird oft erwartet, dass sie machtbezogene Emotionen zeigen, wie Ärger, Wut oder Verachtung. Außerdem wird von ihnen oft erwartet, dass sie weniger Emotionen insgesamt zeigen. Es ist wichtig zu wissen, dass die Gesellschaft sich langsam ändert. Immer mehr Wert wird darauf gelegt, dass jeder seine Emotionen authentisch ausdrücken kann, und die alten Vorstellungen darüber, welche Emotionen für Mädchen oder Jungen erlaubt sind, werden schwächer. Es ist also okay, wenn Jungs auch mal traurig sind, und Mädchen können auch wütend sein (Abb. 11).



**Abb. 11: Wütendes Mädchen.**

Beispiel für wandelbarer Emotionsausdruck / Adobe Firefly.

#### ● Prüfe dein Wissen

- Welche reaktionsfokussierte Emotionsregulation gibt es?
- Nenne die Hauptmotive, warum wir Emotionen in sozialen Situationen regulieren.
- Welche Emotionen sind eher bei Mädchen und bei Jungen gesellschaftlich anerkannt?

## 8.5 Kapitelrückblick

Auf unserer Reise durch die Emotionslandschaft haben wir die Grundlagen der Emotionen erkundet. Wir entschlüsselten, was Emotionen sind, erforschten ihre verschiedenen Komponenten und entdeckten, wie sie unser Erleben beeinflussen. Wir lernten mehr über die Dimensionen und Kategorien von Emotionen sowie die Basisemotionen, wie Freude, Überraschung, Trauer, Ärger und Angst, die uns alle beeinflussen. Hier haben wir uns das Schlüsselexperiment von Paul Ekman angeschaut, der Gesichtsausdrücke in verschiedenen Kulturen und isolierten Stämmen analysierte, um nachzuweisen, dass bestimmte emotionale Ausdrücke weltweit verstanden werden können. Weitere einflussreiche Theorien aus der Emotionspsychologie, wie z. B. die James-Lange-Theorie und Cannon-Bard-Theorie haben wir in der Reise durch die Geschichte kennengelernt.

Um die Geheimnisse der Emotionspsychologie zu entschlüsseln, tauchten wir in die faszinierende Welt der Forschungsmethoden ein. Wir erforschten, wie Emotionen im Labor induziert werden. Ein wichtiger Halt auf unserer Reise war die Emotionsregulation. Hier lernten wir, Emotionen zu verstehen und anzuwenden. Wir entdeckten Coping-Strategien und welche Folgen Unterdrückung oder Neubewertung haben. Außerdem erforschten wir die Gründe und Einflüsse hinter der Emotionsregulation, einschließlich der Rolle von Geschlecht und Kultur.

Nachdem wir einen Blick in die Emotionspsychologie geworfen haben, trägt dieses erlangte Wissen wie ein Werkzeug bei euch. Nutzt es, um eure emotionale Reise fortzusetzen – mit all den Höhen und Tiefen, die sie mit sich bringt. Die Welt der Emotionen ist komplex und manchmal herausfordernd, aber bietet euch die Chance mehr über euch selbst und eure Mitmenschen zu erfahren.

## 8.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

Bist du bereit, dein neu erworbenes Wissen zu testen? Unten sind einige Fragen aufgelistet, die ihr dazu verwenden könnt. Die Antworten findest du am Ende. Viel Spaß!

● **Quiz**  
(Mehrere Antworten können richtig sein)

**Frage 1:** Welche Idee vertraten James und Lange in Bezug auf die Beziehung zwischen körperlichen Reaktionen und Emotionen?

- a) Sie sind unabhängig voneinander
- b) Körperliche Reaktionen verursachen Emotionen
- c) Emotionen verursachen körperliche Reaktionen
- d) Sie haben keine Verbindung

**Frage 2:** Wie versucht die Velten-Technik, bestimmte Emotionen zu erzeugen?

- a) Durch den Einsatz von Musik
- b) Durch das Lesen spezifischer Texte
- c) Durch die Erinnerung an persönliche Erfahrungen
- d) Durch imaginäre Reisen

**Frage 3:** Was besagt die Facial Feedback Hypothese in Bezug auf Emotionen?

- a) Emotionen sind ausschließlich durch kognitive Bewertung bestimmt
- b) Körperliche Reaktionen haben keinen Einfluss auf Emotionen
- c) Das Gesicht beeinflusst die Entstehung von Emotionen
- d) Emotionen sind unabhängig von jeder äußeren Einwirkung

**Frage 4:** Wie kann die emotionsorientierte Bewältigung bei unveränderbaren Stressoren helfen?

- A. Durch direkte Problemlösung
- B. Durch Veränderung der Denkweise
- C. Durch aktive Suche nach Unterstützung
- D. Durch Annahme und Akzeptanz der Gefühle

**Frage 5:** Was sind prosoziale Gründe für die Emotionsregulation in sozialen Situationen?

- A. Persönliche Bereicherung und Machtgewinn
- B. Erreichen persönlicher Ziele und Bedürfnisse
- C. Schutz und Zufriedenstellung anderer
- D. Manipulation und Einflussnahme

Auflösung: 1b, 2b, 3c, 4b+d, 5c

## Literaturverzeichnis

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, L. (2018). Motivation und Emotion. In *Springer-Lehrbuch*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56685-5>

- Breyer, B., & Bluemke, M. (2016). Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule PANAS (GESIS Panel). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*. doi:10.6102/zis242
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion. A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106–124
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134(6), 807–828. <https://doi.org/10.1037/a0013341>
- Damásio, H., Grabowski, T. J., Frank, R., Galaburda, A. M. & Damásio, A. R. (1994). The Return of Phineas Gage: Clues about the brain from the skull of a famous patient. *Science*, 264(5162), 1102–1105. <https://doi.org/10.1126/science.8178168>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- Feldman Barrett, L., Gross, J. J., Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713–724.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Frenzel, A. C., Götz, T. & Pekrun, R. (2014). Emotionen. In Springer-Lehrbuch (S. 201–224). [https://doi.org/10.1007/978-3-642-41291-2\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-642-41291-2_9)
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (S. 3–24). The Guilford Press.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.
- Kim H., Markus H. R. (1999). Deviance or uniqueness, harmony or conformity? A cultural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 785–800.
- Lang, P. J. (1980). Behavioral treatment and bio-behavioral assessment: computer applications. In J. B. Sidowski, J. H. Johnson, & T. A. Williams (Eds.), *Technology in mental health care delivery systems* (119–137). Norwood, NJ: Ablex.
- Lange, C. (1887). *Über Gemütsbewegungen*. Leipzig: Theodor Thomas.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 352–367.
- Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- LeDoux, J. E. (2002). *The synaptic self*. London: Macmillan.

- Mesquita, B., Boiger, M., & De Leersnyder, J. (2017). Doing emotions: The role of culture in everyday emotions. *European Review of Social Psychology*, 28(1), 95–133.  
<https://doi.org/10.1080/10463283.2017.1329107>
- Myers, D. G. (2014). Emotionen, Stress und Gesundheit. In *Springer-Lehrbuch* (S. 495–550).  
[https://doi.org/10.1007/978-3-642-40782-6\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-642-40782-6_13)
- Morris, W. N., & Schnurr, P. P. (1989). *Mood: The frame of mind*. New York: Springer.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect regulation strategies. *Cognition and Emotion* 13, 277–303
- Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Pinel, J. P. J., Barnes, S. J., & Pauli, P. (2019). *Biopsychologie*. Pearson.
- Pixar. (2015). Inside Out. Abgerufen am 23. November 2023, von <https://www.pixar.com/feature-films/inside-out>
- Plutchik, R. (1984). In search of the basic emotions. *PsycCRITIQUES*, 29(6), 511–513. Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 525–539
- Russell, J. A. (2009). Emotion, Core Affect, and Psychological Construction. *Cognition and Emotion*, 23, 1259–1283.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999a, January). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3–30.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999b). The phoenix of bipolarity: Reply to Watson and Tellegan (1999). *Psychological Bulletin*, 125, 611–614.
- Russell, J. A., Lewicka, M., & Niit, T. (1989). A cross-cultural study of a circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 848–856.
- Russell, J. A. (2021). Psychological construction of episodes called emotions. *History of Psychology*, 24(2), 116–120. <https://doi.org/10.1037/hop0000169>
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Schneider, K. (1992). Emotionen. In H. Spada (Hrsg.), *Lehrbuch allgemeine Psychologie* (2. Aufl., S. 403–449). Bern: Huber.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523
- Scarantino, A. (2012). How to define emotions Scientifically. *Emotion Review*, 4(4), 358–368.  
<https://doi.org/10.1177/1754073912445810>
- Shields, S. A. (2013). Gender and emotion. *Psychology of Women Quarterly*, 37(4), 423–435.  
<https://doi.org/10.1177/0361684313502312>

- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768–777.
- Wagenmakers, E. J., Beek, T., Dijkhoff, L., Gronau, Q. F., Acosta, A., Adams, R. B., & Bulnes, L. C. (2016). Registered Replication Report: Strack, Martin, & Stepper (1988). *Perspectives on Psychological Science*, 1, 12.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structured findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820–838
- WHO. (2023, 21. Februar). Stress. Abgerufen am 23. Januar 2024, von <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151–175.

## Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Bestandteile von Emotionen. Eigene Darstellung auf Basis von Russel (2021)
- Abb. 2: Entwicklung der Emotionsforschung. Eigene Darstellung auf Basis von James (1884); Lange (1885); Cannon (1927); Schachter & Singer (1962); Zajonc (1980); Lazarus (1991, 1998)
- Abb. 3: Person freut sich, Person ist traurig, Person ist wütend, Person ist ängstlich. Prompt / DreamStudio. Basisemotionen von links nach rechts: Freude, Überraschung, Trauer, Ärger, Angst
- Abb. 4: Teenager fühlt Fragebogen aus und hört Musik. Prompt / Adobe Firefly. Beispiel für Erzeugung und Erhebung von Emotionen im Labor
- Abb. 5: Witzige Katze. Prompt / Adobe Firefly. Beispiel für Herstellung von Emotionen mit Bildern
- Abb. 6: Junge isst Süßigkeiten. Prompt / DreamStudio. Beispiel für emotionsorientierte Bewältigung
- Abb. 7: Teenager trösten. Prompt / Adobe Firefly. Beispiel für prosoziale Gründe
- Abb. 8: Enttäuschter Teenager über Geschenk. Prompt / Playground. Beispiel für soziale Kontrolle
- Abb. 9: Mädchen zeigt mehrdeutige Emotion. Prompt / Adobe Firefly. Beispiel für Interpretation von Emotionen.
- Abb. 10: Kollektive Kulturen und Zusammenhalt. Prompt / Adobe Firefly.
- Abb. 11: Wütendes Mädchen. Prompt / Adobe Firefly. Beispiel für wandelbarer Emotionsausdruck

## Glossar

**Cannon-Bard-Theorie:** Körperliche Reaktion und das emotionale Gefühl passieren zur gleichen Zeit.

**Coping:** Strategien und Mechanismen, die Menschen verwenden, um mit stressigen oder belastenden Situationen umzugehen.

**Dopamin:** Stoff im Gehirn, der eine wichtige Rolle bei Freude und Motivation hat.

**Emotionsregulation:** Die Fähigkeit, Emotionen zu steuern und zu modulieren, um angemessen auf verschiedene Situationen zu reagieren.

**Experiment:** Forschungsmethode, bei der Wissenschaftler:innen ein oder mehrere Dinge (die unabhängigen Variablen) ändern, um zu sehen, wie sich das auf etwas anderes (die abhängige Variable) auswirkt.

**Facial feedback-Hypothese:** Gesichtsausdrücke sind nicht nur das Ergebnis von Emotionen, sondern tragen auch dazu bei, Emotionen zu erleben und zu verstärken.

**James-Lange-Theorie:** Emotionale Reaktion wird erst erlebt, nachdem unser Körper auf einen Reiz reagiert hat.

**Kollektive Kulturen:** Hier steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Menschen in diesen Kulturen legen Wert darauf, miteinander zu kooperieren, zusammenzuarbeiten und für das Gruppenwohl zu sorgen.

**Individualistischen Kulturen:** Hier steht das Individuum im Mittelpunkt. Es geht darum, wie man als einzelne Person erfolgreich sein kann und seine eigenen Ziele verfolgt, ohne immer unbedingt die Bedürfnisse der Gruppe in den Vordergrund zu stellen.

**Neubewertung:** Die Uminterpretation von Situationen, um eine veränderte emotionale Reaktion zu erreichen.

**Schachter-Singer-Theorie:** Betont die Bedeutung der Umgebung und der kognitiven Bewertung bei der Entstehung von Emotionen.

**Selbstbericht:** Die Methode, bei der Individuen direkt über ihre eigenen Erfahrungen und Emotionen berichten.

**Serotonin:** Stoff im Gehirn, der beeinflusst, wie du dich fühlst, dein Schlafverhalten, deinen Appetit und sogar deine sozialen Interaktionen.

**Stimmungen:** Langanhaltende, allgemeine emotionale Zustände, die die Wahrnehmung und das Verhalten beeinflussen können.

**Subjektives Wohlbefinden:** Bezieht sich auf das selbst wahrgenommene Gefühl des Glücks und Zufriedenheit mit dem eigenen Dasein. Dies wird oft gemeinsam mit objektiven Maßen (z. B. körperliche und wirtschaftliche Faktoren) des Wohlbefindens betrachtet. Durch die Kombination von subjektiven und objektiven Maßen versucht man, die Gesamtqualität des Lebens eines Menschen umfassender zu erfassen.

**Stress:** Bestimmte Dinge (Stressoren) werden wahrgenommen und es wird reagiert. Das kann als Herausforderung oder Bedrohung bewertet werden und ist individuell unterschiedlich.

**Unterdrückung:** Das bewusste Zurückhalten oder Verbergen von Emotionen.

**Valenzdimension:** Die Dimension von Emotionen, die ihren positiven oder negativen Charakter beschreibt.

**Velten-Technik:** Durch das Lesen bestimmter Texte versucht man, bestimmte Emotion zu erzeugen. So ähnlich wie bei einem Buch, das euch zum Lachen oder Weinen bringt.

# Kapitel 9

Biologische Psychologie:

Der Einfluss des Gehirns und der Genetik auf das Verhalten

Christoph Vögerl



# Inhaltsverzeichnis

9.1	Willkommen in der Welt der biologischen Psychologie.....	3
9.2	Aufbau und Funktionen des Gehirns.....	3
9.3	Emotionen im Gehirn – warum wir fühlen, was wir fühlen.....	8
9.4	Die Bausteine deiner Persönlichkeit – Genetik und Verhalten.....	8
9.5	Das Gehirn lernt: Wie du dich besser konzentrieren und dir mehr merken kannst .....	11
9.6	Zusammenfassung.....	15
9.7	Anhang: Quiz, Literatur- und Abbildungsverzeichnis, Glossar.....	16

## 9.1 Willkommen in der Welt der biologischen Psychologie

Herzlich willkommen, zu „Der Einfluss des Gehirns und der Genetik auf das Verhalten“ – einer Reise in die faszinierende Welt der biologischen Psychologie, speziell für Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren. In den kommenden Kapiteln werden wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben, um zu verstehen, wie dein einzigartiges Gehirn und deine Gene miteinander interagieren, um dein Verhalten zu formen.

Im ersten Kapitel, „Funktionen und Aufbau des Gehirns“, werden wir die Grundlagen des Gehirns erkunden und herausfinden, warum es als das beeindruckendste Organ des menschlichen Körpers gilt. In „Die Bausteine deiner Persönlichkeit: Genetik und Verhalten“ werden wir uns mit den genetischen Codes beschäftigen, die dich einzigartig machen. Entdecke die Geheimnisse deiner Emotionen in „Emotionen und Gehirn – Warum wir fühlen, was wir fühlen“ und erfahre, wie du dein Gedächtnis und deine Lernfähigkeiten in „Das Gehirn lernt – Wie du dich besser konzentrieren und dir mehr merken kannst“. Im Laufe des Buches sollst du dir einen groben Überblick über Aufbau und Funktionen verschiedener Gehirnareale verschaffen und ein Verständnis dafür bekommen, welche Bereiche des Gehirns bei welchen Emotionen eine Rolle spielen. Weiterhin darfst du dir klar machen, wie eng Genetik und Verhalten zusammenhängen, wenn wir uns mit den beiden Zwillingsschwestern Emma und Olivia beschäftigen und wie du deine Lernstrategien für die nächsten Klausuren verbessern kannst.

Bereit, dein Gehirn zu erforschen? Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, warum unser Gehirn so einzigartig ist? Finds heraus!

### Lernziele:

1. Lerne, was der Unterschied zwischen dem impliziten und dem expliziten Gedächtnis ist!
2. Finde heraus bei welchen Patienten das Kleinhirn beschädigt ist und was das zur Folge hat!
3. Mach dir klar, welche Aufgaben dein Frontallappen hat!

## 9.2 Aufbau und Funktionen des Gehirns

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du so viele Dinge, die du in der Schule oder auch in der Freizeit gelernt hast, abspeichern konntest und dich auch immer noch erinnern kannst? Du erinnerst alles, weil du es im Langzeitgedächtnis abgelegt hast und kannst jederzeit auf dein Wissen zurückgreifen, weil es dort gut verankert ist, wenn du dein Wissen oft genug wiederholst.

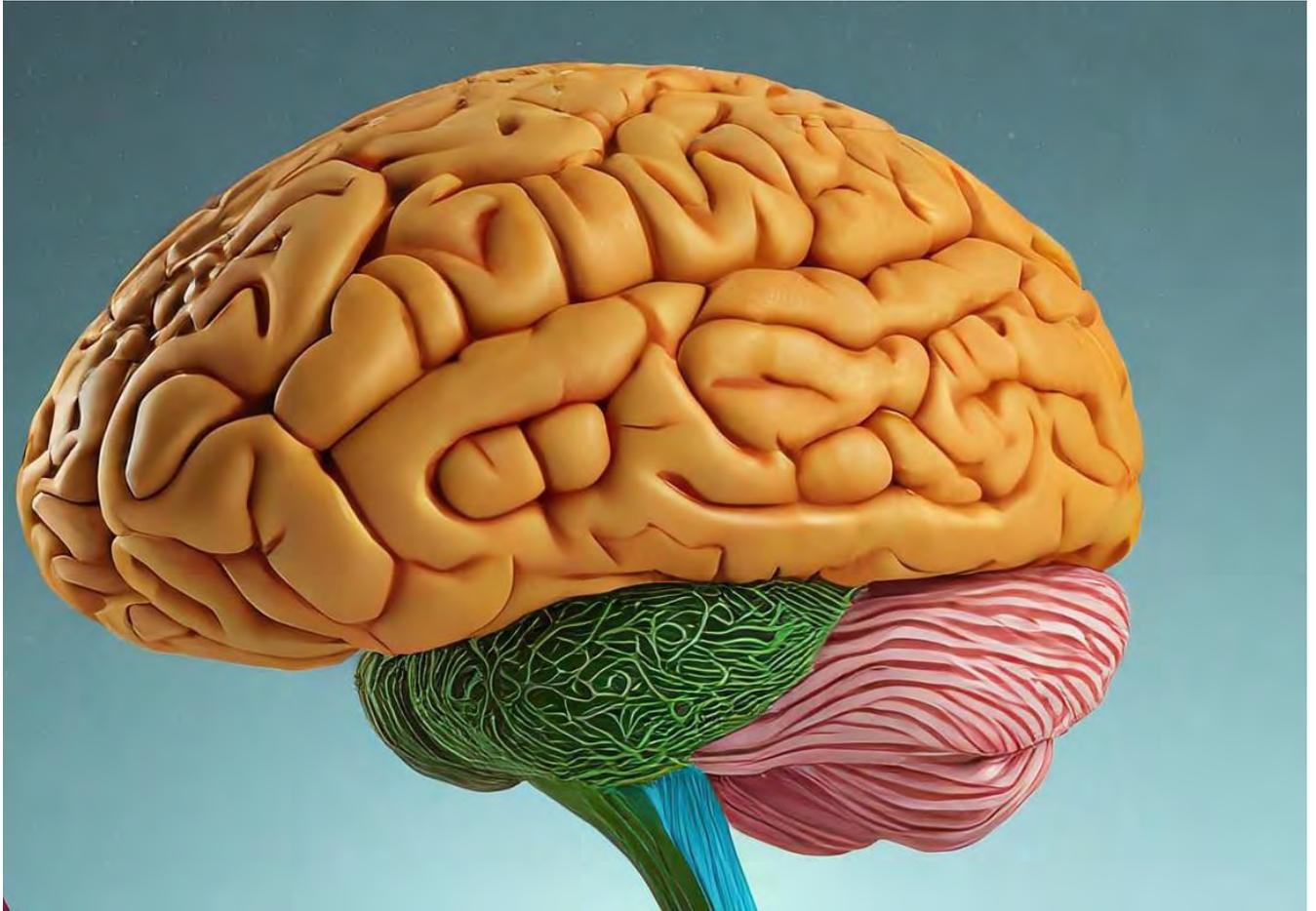
Wir Wissenschaftler unterscheiden zwischen implizitem und explizitem Langzeitgedächtnis. Mit dem impliziten Gedächtnis sind all die Leistungen gemeint, bei denen du dich nicht anstrengen musst bzw. die unbewusst passieren. Wenn du z.B. einen alten Schulfreund wieder triffst, den du ein paar Jahre nicht gesehen hast und sein Gesicht sofort wiederer kennst, ist das eine Leistung des impliziten Gedächtnisses. Wenn du dich entschieden hast Jonglieren zu lernen und dir über mehrere Monate erarbeitet hast, wie man mit drei oder vielleicht sogar schon mit vier Bällen jongliert, musst du dich gar nicht mehr anstrengen, wenn du zu deinen Jonglierbällen greifst. Du hast diesen Bewegungsablauf in deinem impliziten Gedächtnis gespeichert und kannst ihn jederzeit wieder reproduzieren.

**Implizites Gedächtnis** – Das implizite Gedächtnis bezieht sich auf die Fähigkeit, Informationen zu nutzen, ohne sich bewusst daran zu erinnern oder darüber nachzudenken. Es umfasst unbewusste oder automatische Prozesse.

**Explizites Gedächtnis** – Das explizite Gedächtnis bezieht sich auf das bewusste Erinnern von Informationen, das aktiv abgerufen werden kann. Es unterteilt sich weiter in das episodische und das semantische Gedächtnis.

Vielleicht hast du auch schon mal vom expliziten oder deklarativen Gedächtnis gehört. Wenn du dich an den letzten gemeinsamen Urlaub mit deinen Geschwistern und deinen Eltern zurückerinnerst und wie ihr gemeinsam am Gardasee Surfen gelernt habt und wie du das erste Mal auf dem Surfbrett gestanden hast und sofort wieder ins Wasser gefallen bist – all das ist in deinem episodischen oder autobiographischen Gedächtnis abgespeichert (Birbaumer und Schmidt, 2010).

Du hast bestimmt auch schon einmal über den Aufbau des Gehirns gelesen oder in der Schule etwas darüber gelernt. Die Hauptabschnitte des Gehirns unterteilen sich von innen nach außen in das Rautenhirn, das Mittelhirn und das Vorderhirn. Aus der **Abb. 1** kannst du dir einen Überblick über die Hauptabschnitte des Gehirns verschaffen.



**Abb. 1:** Rautenhirn in grün, Mittelhirn und in Rosa und Vorderhirn in gelb. Generiert mit KI.

Das Rautenhirn besteht aus der Medulla oblongata, dem Pons und dem Cerebellum. Unter dem Pons liegt die Medulla oblongata, die wiederum in das Rückenmark übergeht. Von der medulla oblongata aus werden die Atmung, der Blutdruck, der Herzschlag und die Kontraktionskraft des Herzens gesteuert. Eine Schädigung der medulla oblongata kann durch den Ausfall von Herz-Kreislauf- und Atemfunktionen bis zum Tod führen (Schandry, 2016).

**Medulla oblongata** – Die medulla oblongata ist ein Teil des Rautenhirns und befindet sich im unteren Bereich des Hirnstamms. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Steuerung lebenswichtiger Funktionen wie Atmung, Blutdruck, Herzschlag und Kontraktionskraft des Herzens.

Pons ist ein lateinischer Ausdruck und bedeutet Brücke, da an dieser Stelle im Gehirn Informationen an andere Bereiche, wie z.B. das Kleinhirn weitergeleitet werden (Zimbardo und Gerrig, 2004). Das Kleinhirn könnte dir auch ein Begriff sein. Oder du hast von der Erkrankung Parkinson gehört. Patienten mit Parkinson haben einen etwas hölzernen Gang, weil ihr Kleinhirn nicht mehr optimal funktioniert. Diese Patienten benötigen viel Gangtraining und müssen lernen, wie sie sich vor einem Sturz schützen können und wie sie sich verhalten müssen, sobald sie fallen. Anders als man es aufgrund seines Namens vermuten könnte, nimmt das Kleinhirn etwa ein Zehntel des Gehirnvolumens ein. Es steuert sämtliche Bewegungsabläufe deiner Hände, deiner Füße und deines Rumpfes.

Erinnerst du dich noch an deinen Urlaub am Meer? Als du vielleicht das erste Mal auf einem Surfbrett standest und einige Sekunden lang die Welle geritten bist, musste dein Kleinhirn erstaunliches leisten, um deine Rumpfmuskulatur zu steuern, damit du stabil auf dem Brett stehst.

**Kleinhirn** – Das Kleinhirn ist ein Teil des Gehirns, der etwa ein Zehntel des Gesamtvolumens ausmacht. Es ist für die Koordination von Bewegungsabläufen verantwortlich und beeinflusst die Motorik von Händen, Füßen und Rumpf

Dies gilt genauso für das Klavierspielen. Hier muss dein Kleinhirn (**Abb. 2**) die Bewegungen deiner Finger koordinieren, damit du den Takt des Stücks halten kannst. Man spricht hier von automatisierten Bewegungsabläufen wie es auch beim Tanzen der Fall ist (Schandry, 2016).



**Abb. 2:** Gehirn eines Erwachsenen, das die rechte Hemisphäre zeigt. Es zeigt den Übergang von Rückenmark in den Hirnstamm, die Brücke (grün) in das Mittelhirn. Neben dem Kleinhirn (lila) zeigt es Thalamus (gelb), Hypothalamus (gelb) und Hypophyse (rot). Generiert mit KI.

Übrigens ist Tanzen ein gutes Training für Parkinsonpatienten, weil die Patienten durch den Takt der Musik ihre Bewegungen des Rumpfes und der Beine besser koordinieren können.

Als nächstes möchte ich dir etwas zum Aufbau des Mittelhirns erklären. Es besteht aus dem Tectum (Dach), dem Tegmentum (Haube) und den beiden Hirnschenkeln (crura cerebri). Der vorletzte Bestandteil des Gehirns ist das Zwischenhirn, das auch als Diencephalon bezeichnet wird und mit dem Endhirn zusammen das Vorderhirn bildet (Schandry, 2016).

Ein Teil des Diencephalons ist der Thalamus. Der Thalamus wird auch als das Tor zum Bewusstsein bezeichnet. Der Thalamus muss alle Sinneseindrücke, die deine Augen, deine Ohren, dein Mund oder deine Finger bekommen, erkennen und einordnen. Danach schickt er seine Informationen weiter zur Hörrinde, Sehhinde, in das limbische System, an Assoziationsareale oder an den Kortex.

## Prüfe dein Wissen!

Das Rautenhirn setzt sich zusammen aus \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.  
Das Mittelhirn wird auch \_\_\_\_\_ genannt und besteht aus \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und den \_\_\_\_\_.  
Das Vorderhirn setzt sich aus Zwischenhirn und Endhirn zusammen.  
Zum Zwischenhirn zählen \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Der wichtigste Bestandteil des Endhirns ist der \_\_\_\_\_.

**Thalamus** – Der Thalamus ist ein Teil des Zwischenhirns und wird als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet. Er spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung und der Weiterleitung von Sinneseindrücken.

Unter dem Thalamus liegt der Nucleus subthalamicus. Sehr viel Aktivität bzw. zu viel Erregung in diesem Kern führt zu einer Überregung des Thalamus. Da der Thalamus eine hemmende Wirkung hat, ist er u.a. ursächlich für den hölzernen Gang der Parkinson-Patienten, weil er dafür sorgt, dass die Bewegungen dieser Patienten einfrieren bzw. nicht flüssig ablaufen (Birbaumer & Schmidt, 2010). Außerdem kann der Thalamus auch die Muskulatur deiner inneren Organe steuern. Dies macht er über den Hypothalamus, der auch Bestandteil des Zwischenhirns ist. Wenn du im Winter unterwegs bist und die Temperatur unter null Grad Celsius anzeigt, ist u.a. der Hypothalamus dafür verantwortlich, dass du zu Zittern beginnst.

Neben der Temperaturregelung kümmert er sich auch noch darum, dass du etwas isst, wenn du Hunger bekommst oder dir etwas zu trinken holst, wenn du durstig bist (Zimbardo und Gerrig, 2004).

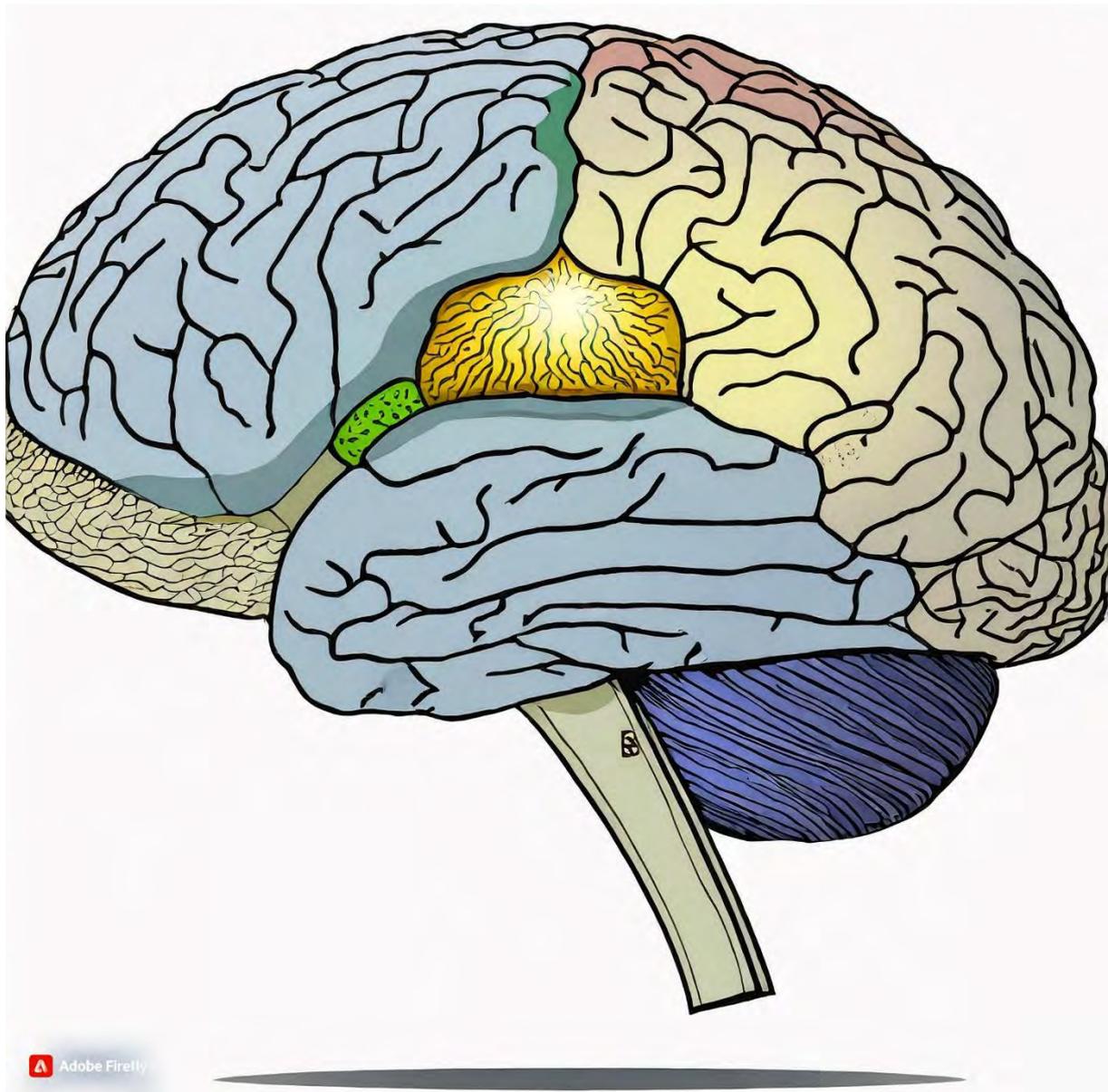
**Hypothalamus** – Der Hypothalamus ist ein Teil des Zwischenhirns und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation der Körperfunktionen wie Temperatur, Hunger, Durst und Schlaf.

Der nächste Bestandteil des Gehirns, der wichtig ist, ist der Neokortex. Wie du bereits weißt, zählt er zum Endhirn, das wiederum zusammen mit dem Zwischenhirn das Endhirn bildet.

**Neokortex** – Der Neokortex ist der äußerste Teil des Gehirns und gehört zum Endhirn. Er ist für höhere kognitive Funktionen wie Sprache, Persönlichkeit, bewusstes Erleben und langfristige Planung verantwortlich.

Hier ist u.a. deine Persönlichkeit abgespeichert. Wir Psychologen testen die Merkmale der Persönlichkeit, z.B. Fragebögen über die Big Five. Wahrscheinlich hast du die „Big five“ bisher mit Elefanten, Nashörnern, Büffeln, Löwen und Leoparden in Afrika in Zusammenhang gebracht. Ab heute werden deine Synapsen im Gehirn neue Verbindungen erzeugen und sie mit den fünf Persönlichkeitsmerkmalen Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen verknüpfen, die in den Big Five Fragebögen abgefragt werden. Der Neokortex ist außerdem für Sprache und langfristiges Planen zuständig. Neben deiner Persönlichkeit ist er für „bewusstes Erleben, Ich-Gefühl und stabile Merkmale der Person – Persönlichkeit, Habitus, Einstellung, Motive“ zuständig (Schandry, 2016, S.150).

Nun sind wir schon beim Kortex angelangt, der sich grob in Frontal-, Temporal-, Parietal- und Okzipitallappen aufteilen lässt. Wie du dir sicher denken kannst, sitzt der Frontallappen vorne auf deiner Stirn und wird auch als Stirnlappen bezeichnet. Vielleicht ist dir auch die Schläfe ein Begriff – Schläfenlappen ist ein anderer Begriff für den Temporallappen. Okziput steht für Hinterhaupt. Deiner Hinterhauptschlappen heißt folglich Okzipitallappen. Diese vier Bereiche deines Gehirns und die Lage des Kleinhirns kannst du auch in **Abb. 3** sehen.



**Abb. 3:** Frontallappen (links oben in blau), Temporallappen (mittig unten in blau), Okzipitallappen (gelb), Parietallappen (rot) und das Kleinhirn (dunkelblau). Generiert mit KI.

Zum Frontallappen zählt u.a. der motorische Kortex. Von hier aus werden sehr viele deiner Muskeln gesteuert. Z.B. die Muskeln, die es dir ermöglichen zu sprechen oder die Muskeln, die deine Hände und Finger bewegen. Deine Augenbewegungen, die wiederum deine Muskeln steuern, werden durch das frontale Augenfeld gesteuert. Ein weiterer Bestandteil des Frontallappens ist der präfrontale Kortex. Hier wurden Neuronen gefunden, die sowohl mit der kurzzeitigen Einspeicherung von Informationen in Zusammenhang stehen als auch mit dem Arbeitsgedächtnis. Außerdem kümmert sich der präfrontale Kortex darum, dass du deine Handlungen planst und damit du deine Impulse steuern kannst. Wenn du z.B. am nächsten Tag eine Klausur schreibst und erst am Abend Zeit findest zu lernen und dich dann aber trotzdem noch dazu durchringst zu lernen und konzentriert lernst, obwohl du müde bist, weil du einen langen Tag hattest, ist das u.a. eine Leistung deines präfrontalen Kortex (Schandry, 2016).

Dein Parietallappen übernimmt wiederum andere Aufgaben. Deswegen bringt er auch andere Störungen mit sich, wenn er verletzt/lädiert wurde. Der Parietallappen ist u.a. für das Kurzzeitgedächtnis zuständig. Wenn Patienten es nach einem Autounfall nicht mehr schaffen, mehrere Zahlen, die ihnen kurz zuvor gesagt wurden, nachzusprechen, kann dies von einer Läsion des Parietallappens kommen. Wenn der rechte hintere Parietallappen lädiert wurde, kann es passieren, dass es Patienten es nicht mehr schaffen, sich ein Glas Mineralwasser aus der Flasche einzuschenken, weil die Orientierung der

Patienten nicht mehr intakt ist. Ihr Wasserglas steht an einer anderen Stelle auf dem Tisch, als es der Realität entspricht (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Damit hast du dir nun allerlei Wissen über den Aufbau und die Funktionen des Gehirns angeeignet und bist vielleicht etwas verwirrt, weil es sehr viel Information war. Das ist aber völlig normal und falls das Thema dein Interesse geweckt hat, kannst du das Kapitel jederzeit wieder aufschlagen!

### 9.3 Emotionen im Gehirn – warum wir fühlen, was wir fühlen

Im zweiten Unterkapitel werden wir uns menschlichen Emotionen widmen. Wie du sicher schon einmal gehört hast, sind unsere Grundemotionen Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung und Ekel.

#### Lernziele:

1. Finde heraus wie Psychologen Grundemotionen messen können!
2. Lerne welches Gehirnareal eine wichtige Rolle bei den Grundemotionen spielt!
3. Mach dir klar, was mit Coping Stil und Coping Verhalten gemeint ist!

**Grundemotionen** – Grundemotionen sind angeborene, universelle Gefühlszustände wie Freude, Wut, Trauer, Angst, Überraschung und Ekel, die als Reaktion auf bestimmte stimulierte Situationen auftreten und sowohl bei Menschen als auch bei anderen Säugetieren beobachtet werden können.

Du hast all diese Emotionen schon einmal gehabt und sicher auch wahrgenommen. Emotionen entstehen automatisch, aber wir können unsere Emotionen auch steuern, indem wir sie uns bewusst machen und uns überlegen, wie wir auf sie reagieren bzw. wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken.

Psychologen können Emotionen auf unterschiedliche Weise untersuchen. Eine Möglichkeit ist es, eine Messung unserer Emotionen mittels eines EEGs vorzunehmen. Die Elektroenzephalografie, kurz EEG, ist eine Methode, um die elektrische Aktivität im Gehirn zu messen. Dabei werden kleine Metallelektroden auf der Kopfhaut platziert, um die Signale der Nervenzellen aufzuzeichnen. Mit diesen Aufzeichnungen können wir Muster in der Gehirnaktivität verstehen und Zusammenhänge mit bestimmten Denkprozessen oder Zuständen herstellen (Schandry, 2016).

**EEG** – Die Elektroenzephalografie misst die elektrische Aktivität im Gehirn, indem sie die durch neuronale Aktivitäten erzeugten elektrischen Signale aufzeichnet.

Hast du dich schon einmal gefragt, in welchen Bereichen des Gehirns deine Emotionen entstehen? Freude und Überraschung stehen z.B. mit dem linken Teil des präfrontalen Kortex in Verbindung, den du aus dem vorherigen Kapitel schon kennst. Der rechte Teil des präfrontalen Kortex mit Trauer, Wut, Angst und Ekel. Diese Erkenntnisse konnte man im Übrigen durch Untersuchungen im EEG gewinnen. Für Aggression und Angst ist die Amygdala von großer Bedeutung, die sich im Temporallappen befindet. (Schandry, 2016).

**Amygdala** – Die Amygdala ist ein Mandelkern im Gehirn, der eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere bei der Entstehung von Angst, spielt.

Ein Zustand, der immer zu einer emotionalen Reaktion führt, ist der akute Stresszustand. Sicher hast du dir schon einmal viel zu viel für einen Tag vorgenommen und hast dies als stressig empfunden. Wie du auf Stress reagierst, ist von vielen verschiedenen Komponenten abhängig. Zum einen vom Stressor selbst und zum anderen, welche Eigenschaften und Ressourcen du mitbringst.

**Stressor** – Ein Stressor ist eine äußere Situation, Ereignis oder Anforderung, die Stress auslösen und eine Reaktion des Körpers oder Geistes hervorrufen.

Stressoren können von unterschiedlicher Dauer sein und sich in ihrer Intensität unterscheiden und jeder Mensch reagiert individuell auf sie, weil jeder Mensch andere physiologische/körperliche und psychische Charakteristiken mitbringt. Weiterhin gibt es Unterschiede darin, welche Unterstützung ein Mensch von seinem Umfeld hat, wie viel Geld, welche Fertigkeiten und welchen Coping Stil er mitbringt. Wie könnte ein gutes Coping-Verhalten aussehen? Vielleicht machst du dir eine To-Do-Liste, die du nach und nach abarbeitest oder du bleibst sowieso immer ruhig und gelassen, weil du schon geübt bist im Umgang mit Stress und dich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lässt.

**Coping** – Umgang mit hohen Anforderungen der Umwelt, die von Person zu Person unterschiedlich sind

Es gibt neben der behavioralen Ebene, dass du dir eine To-Do-Liste schreibst, und diese abarbeitest auch drei weitere Ebenen, auf denen du auf den Stress reagierst. Möglicherweise atmest du schneller (physiologisch), deine Gedanken rasen (kognitiv) und du freust dich darauf, die Herausforderung zu meistern (emotional) (Zimbardo und Gerrig, 2004).

#### Prüfe dein Wissen!

Bei welcher Emotion spielt die Amygdala eine Rolle?  
Welche Emotionen bringst du mit dem präfrontalen Kortex in Verbindung?

Damit weißt du jetzt in welchen Bereichen deines Gehirns Emotionen eine Rolle spielen und wie du auf Stress reagieren kannst und hast im besten Fall deinen Coping Stil herausgefunden und dir klar gemacht wie du auf allen vier Ebenen auf Stress reagierst und nimmst dies in Zukunft bewusster wahr. Lass uns als nächstes gemeinsam die Bausteine deiner Persönlichkeit erkunden!

## 9.4 Die Bausteine deiner Persönlichkeit – Genetik und Verhalten

Herzlich willkommen zu einem faszinierenden Abenteuer in die Tiefen deiner Persönlichkeit! In diesem Kapitel, „Die Bausteine deiner Persönlichkeit – Genetik und Verhalten“, werden wir uns auf eine Reise durch die Welt der genetischen Grundlagen begeben, die dich einzigartig machen. Die Geheimnisse deiner Persönlichkeit sind in deinen Genen verborgen, und wir werden erkunden, wie diese Bausteine die Art und Weise beeinflussen, wie du die Welt wahrnimmst und mit ihr interagierst. Von den grundlegenden Konzepten bis zur spannenden Nature-vs-Nurture-Debatte werden wir aufschlussreiche Einblicke gewinnen. Durch faszinierende Forschungsergebnisse und Beispiele werden wir verstehen, warum Menschen so vielfältig sind und wie die Wechselwirkung zwischen Genen und Umwelt unsere Persönlichkeit formt. Bist du bereit, die Bausteine zu enthüllen, die den einzigartigen Puzzle-Charakter deiner Persönlichkeit ausmachen? Tauche ein und entdecke, wie deine Gene die Kulisse für dein individuelles Verhalten gestalten.

#### Lernziele:

1. Finde heraus, warum die Geschichte von Emma und Olivia so besonders ist!
2. Mach dir klar, was es mit der Nature-vs-Nurture-Debatte auf sich hat!
3. Finde heraus wo man die höchste Erblichkeit findet und außerdem wie Forscher das nutzen!

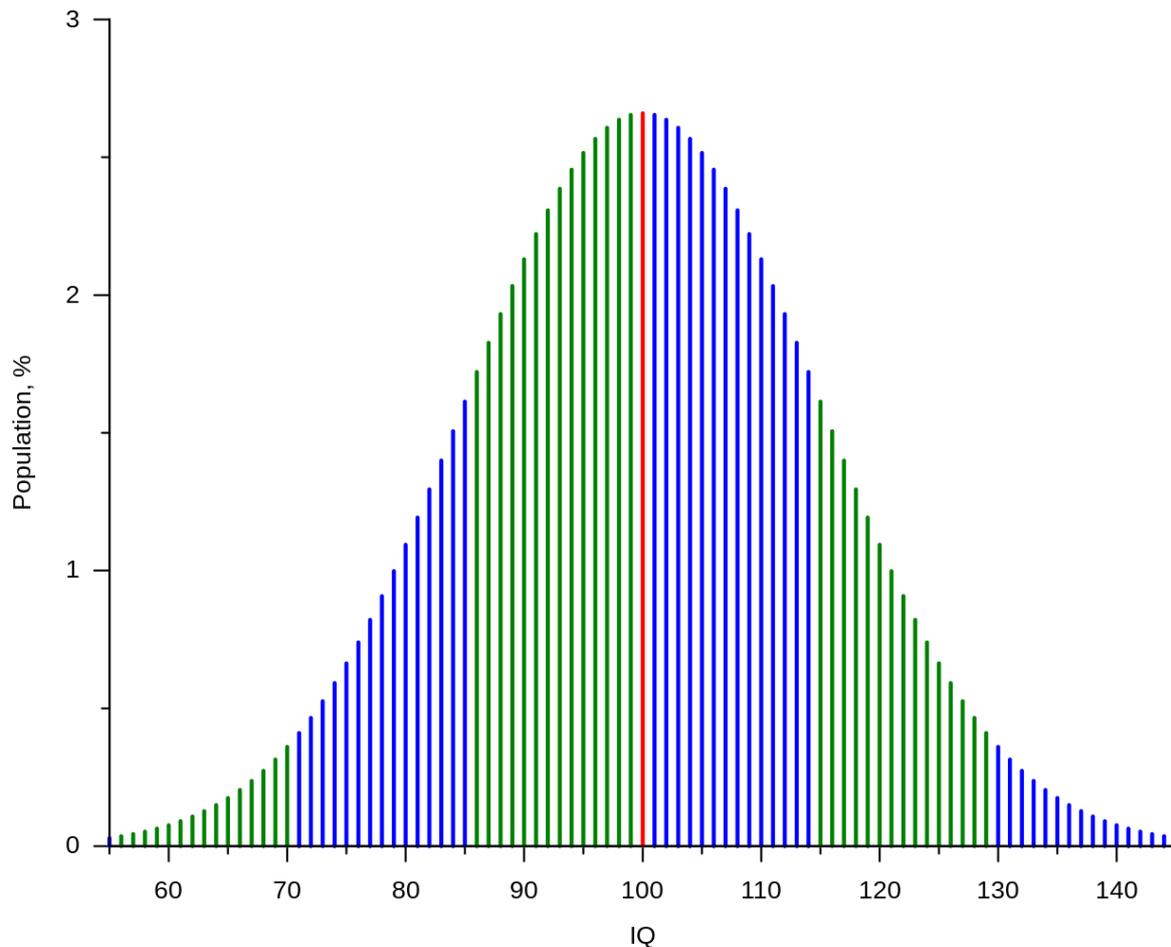
Ein Beispiel, das die enge Verbindung zwischen Genetik und Verhalten illustriert, ist die faszinierende Geschichte von zwei eineiigen Zwillingsschwestern, Emma und Olivia. Obwohl sie genetisch identisch sind, entwickelten sie im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Persönlichkeiten. Schon als Kinder zeigten sich klare Unterschiede: Emma war abenteuerlustig und neugierig, während Olivia ruhig und bedacht war.



Im Teenageralter begannen sich ihre Interessen weiter zu diversifizieren. Emma entdeckte ihre Leidenschaft für die Natur und wurde Umweltaktivistin, während Olivia sich für Wissenschaft und Technologie begeisterte. Bei einem genauen Blick auf ihre Gene stellte sich heraus, dass sie eine genetische Prädisposition für unterschiedliche Interessen hatte, die durch Umweltfaktoren und persönliche Erfahrungen geformt wurde. Als sie erwachsen wurden, wählten Emma und Olivia unterschiedliche Berufswege – die eine als Umweltforscherin, die andere als Softwareentwicklerin. Obwohl ihre Gene den Grundstein legten, war es ihre einzigartige Umgebung und ihre individuellen Entscheidungen, die ihre beruflichen Pfade formten. Diese Geschichte verdeutlicht, wie Gene und Umwelt miteinander interagieren, um die Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten zu schaffen. Emma und Olivia, trotz genetischer Ähnlichkeit, gestalten ihre einzigartigen Lebenswege durch individuelle Entscheidungen und Umwelteinflüsse.

Die Anlage-Umwelt-Debatte beschäftigt sich mit der Frage, was uns mehr beeinflusst: Unsere Gene (Nature) oder unsere Umgebung (Nurture). Forscher untersuchen, ob unsere Eigenschaften und Persönlichkeiten eher von unseren genetischen Merkmalen oder von der Umwelt, in der wir aufwachsen, geformt werden. Genetische Merkmale, die wir von unseren Eltern erben, können Dinge wie Augenfarbe oder Vorlieben für bestimmte Aktivitäten bestimmen. Aber die Umwelt, einschließlich Familie, Freunde, Schule und die Gesellschaft, in der wir leben, spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Es ist wichtig zu verstehen, dass beides eine Rolle spielt. Stell es dir wie einen Tanz zwischen deinen Genen und deiner Umgebung vor. Deine genetische Veranlagung legt den Grundstein, aber deine Erfahrungen und die Welt um dich herum formen dich weiter. Du bist also nicht nur das Ergebnis deiner Gene, sondern auch das Produkt deiner Lebenserfahrungen. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Nature und Nurture, das dich einzigartig macht.

Vorab muss ich dir eine wichtige Information geben, die du brauchst, um den weiteren Inhalt besser einordnen zu können. Wenn wir über vererbtes Verhalten sprechen, sprechen wir immer über Verhalten in der westlichen Welt nach den 1950er Jahren. Hier wurden diese Erkenntnisse gewonnen und sie müssen nicht in anderen Bereichen der Welt gelten. Falls du dich schon einmal mit Intelligenz beschäftigt hast, hast du sicher schon davon gehört, dass ein IQ von 100 der Durchschnitt ist und, dass IQs zwischen 80 und 120 dem Normalbereich angehören. Unter und über dem Normalbereich liegen nur sehr wenige Menschen. Die meisten Menschen liegen im Normalbereich. Wenn du dir Abb. Y anschaust, siehst du das höchste Punkt der Glockenkurve bei IQ 100 liegt, während sie nach links und rechts immer weiter abfällt und sich an den Rändern (bei 0 und bei 140) nur sehr wenige Menschen befinden.



**Abb. 4:** Verteilung des IQs. Y-Achse in % der Bevölkerung und X-Achse IQ von 50 bis 150. Aus Wikipedia.

Chipuer et al. (1990) haben herausgefunden, dass dein IQ zur Hälfte vererbt wird und zur anderen Hälfte von deiner Umwelt beeinflusst wird. Somit ist es zum einen wichtig, wie hoch der IQ deiner Eltern war und wie viel du von deinen Eltern, Lehrern, Geschwistern und Freunden in deiner Kindheit und deiner Jugend lernst und gelernt hast und wie du deine Zeit verbringst. Um deinen IQ zu steigern, kannst du z.B. ein Instrument lernen oder in den Schachverein gehen, um logisches und strategisches Denken zu erlernen und zu üben.

Die höchste Erblichkeit findet man bei eineiigen Zwillingen, weil sie das gleiche Erbgut haben, da sie aus der gleichen Ei- und Samenzelle stammen. Die zweithöchste bei zweieiigen Zwillingen. Hier stammen die Zwillinge aus verschiedenen Eizellen und haben damit nicht das gleiche Erbgut, sind sich aber trotzdem sehr ähnlich. Daher wird in der Erblichkeitsforschung sehr viel mit Zwillingen geforscht, da man bei eineiigen Zwillingen all jenes, was unterschiedlich ist auf die Einflüsse der Umwelt zurückführen kann, da die genetische Anlage die Gleiche ist. Klingt logisch, oder?

#### Prüfe dein Wissen!

Was ist die Essenz der Geschichte von Emma und Olivia?

Was haben Chipuer et al. (1990) herausgefunden wie steht das im Zusammenhang mit dem Titel des Unterkapitels?

## 9.5 Das Gehirn lernt: Wie du dich besser konzentrieren und dir mehr merken kannst

Willkommen neugierige Köpfe, zu einem Kapitel, das eurem Wissensdurst Flügel verleihen wird: „Das Gehirn lernt: Wie du dich besser konzentrieren und dir merken kannst“. Hier erwartet euch kein gewöhnlicher Lernstoff, sondern ein Portal zu den Tiefen eurer Fähigkeiten. In den kommenden Abschnitten werden wir gemeinsam die verborgenen Schätze eures Gehirns heben und erkunden, wie ihr nicht nur besser lernen könnt, sondern wie ihr die gewonnene Information jederzeit abrufen könnt – als hättet ihr einen Zaubertrick für euer Gedächtnis gelernt.

Schluss mit dem langweiligen Pauken! Hier werdet ihr Strategien entdecken, die eure Lernreise auf ein neues Niveau heben. Wir werden uns auf die Suche nach Techniken begeben, um eure Konzentration zu steigern, euer Gedächtnis zu optimieren und Informationen so zu speichern, dass sie immer griffbereit sind. Dies ist keine gewöhnliche Lektüre; es ist der Eintritt in die Welt des gehirngerechten Lernens. Bist du bereit, die Tür zu öffnen und in die erstaunlichen Möglichkeiten deines eigenen Verstandes einzutauchen? Dann lasst uns gemeinsam die Reise beginnen!

### Lernziele:

1. Finde heraus welcher Lerntyp du bist!
2. Verstehe warum wiederholtes Abrufen des Gelernten die beste Klausurvorbereitung ist!
3. Mach dir klar warum der Kontext beim Lernen eine entscheidende Rolle spielt!

Wissenschaftler unterscheiden bei Gedächtnisprozessen zwischen Enkodierung, Konsolidierung und Abruf. In diesem Kapitel kümmern wir uns darum, wie wir erfolgreich enkodieren können. Damit ist gemeint, wie du es schaffst Inhalte erfolgreich zu entschlüsseln, um sie langfristig in deinem Gedächtnis abzuspeichern. Dabei kommt es u.a. darauf an wie dir die Inhalte präsentiert werden oder wie du sie dir selbst aufbereitest, um sie langfristig zu behalten. Wenn du eher ein visueller Lerntyp bist, kann es dir helfen, die Inhalte aufzumalen. Wir erinnern uns besser an bildhaftes Material als an Wörter. Eine weitere Möglichkeit für eine Klausur im Fach Geschichte zu lernen ist es sich den Prüfungstoff als Film vorzustellen. Dabei brauchst du viel Fantasie, aber dadurch werden dir die Inhalte länger präsent bleiben. Wenn du darüber nachdenkst, welche Inhalte am leichtesten im Gedächtnis bleiben, erinnerst du dich möglicherweise an eine Lehrkraft, die sehr enthusiastisch war. Die Begeisterung, die durch einen Vortrag vermittelt wird, weckt Emotionen in uns. Egal, ob diese Emotionen positiver oder negativer Natur sind – die Emotionen erleichtern uns das Gelehrte zu merken. Eine sehr effektive Möglichkeit dir sehr viele Dinge zu merken sind sogenannte Mnemotechniken. Du kannst dir mental deinen Schulweg vorstellen und klebst an jede Straßenlaterne oder jeden Baum, der auf deinem Weg liegt, einen Zettel, auf dem der Begriff steht, den du erinnern möchtest. Das ist mit einigem mentalem Aufwand verbunden, aber der Aufwand lohnt sich. Du kannst dir jederzeit deinen Schulweg zurück in dein Gedächtnis rufen und dir werden die Begriffe wieder einfallen.

Zunächst möchte ich dir ein interessantes Experiment vorstellen, dass dir von sehr großem Nutzen sein kann, wenn du das, was du daraus lernen kannst, umsetzt. Die Forscher haben sich in diesem Experiment überlegt, aktive Abrufübung (das Gelernte erneut abzurufen) mit wiederholtem Lernen zu vergleichen. Die eine Hälfte der Versuchsteilnehmer sollte das Lernmaterial nach 5 Minuten, nach 2 Tagen und einer Woche erneut lernen und die andere Hälfte der Versuchsteilnehmer, sollte sich das Lernmaterial aktiv zurück in das eigene Gedächtnis rufen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die zwei Mal lernte nach 5 Minuten noch etwas mehr des Lernmaterials erinnerte. Aber bereits nach zwei Tagen erinnerte die Gruppe, die einmal gelernt und einmal abgerufen hatte deutlich mehr. Nach einer Woche war der Unterschied noch viel deutlicher. Die Abruf-Gruppe erinnerte mehr als doppelt so viel als die zwei Mal Lernen Versuchsgruppe (Roediger und Karpicke 2006). Ein eindrucksvolles Ergebnis – Findest du nicht?

Hast du eine Idee, warum Abrufübungen so effektiv sind? Es gibt insgesamt fünf Gründe. Zum einen, weil du bereits in der Lernphase genau das machst, was du während des Tests auch umsetzen musst. Du übst bereits während des Lernens dich daran zu erinnern, was du während der Klausur erinnern solltest. Zum anderen verarbeitest du das Gelernte besser. Vielleicht ist dir aufgefallen (wenn du es jetzt bereits ausprobiert hast), wie anstrengend die Abruf-Übungen sind. Sie erfordern eine größere

mentale Anstrengung, aber gleichzeitig speicherst du dein Wissen effektiver ab und kannst besser darauf zurückgreifen. Der Abruf führt zu einer besseren Vernetzung in deinem Gehirn.



Ein zweiter wichtiger Punkt, den du über das Lernen allgemein oder insbesondere für das Lernen für Prüfungen wissen solltest, ist, dass der Kontext auch eine entscheidende Rolle dafür spielt, ob du bei einer Prüfung gut performst. Man hat herausgefunden, dass Lernende, die ihre Prüfungen dort schreiben, an dem sie die Prüfung vorbereitet haben, erfolgreicher sind. Das bedeutet, dass ein Ortswechsel sich negativ auf deine Prüfungsergebnisse auswirken kann. Solltest du z.B. die Möglichkeit haben in deinem Klassenzimmer, in dem ihr alle Klausuren schreibt, nach Ende des Unterrichts zu lernen und dazu zusätzlich noch mit der Abruftechnik lernst, kann das eine Möglichkeit sein, deine Prüfungsergebnisse zu verbessern. Eine weitere spannende Erkenntnis aus der Lernforschung ist die Tatsache, dass deine Stimmung auch einen Einfluss auf deine Testergebnisse hat. Wenn du es schaffst rechtzeitig zu lernen zu beginnen und dabei entspannt bleibst und gut vorbereitet und entspannt in die Klausur gehst, ist das ein weiterer Punkt, der sich positiv auf deine Performance bei der Prüfung auswirken kann. Solltest du vor der Prüfung schlechter Stimmung sein, versuch deine Stimmung zu verbessern, indem du dir eine lustige Serie anschaust oder etwas Sport machst. Damit kannst du deine Stimmung total easy erhöhen.

Godden und Baddeley (1975) haben eine interessante Studie zum Thema Lernen mit Tauchern gemacht. Auch hier wurde mit dem freien Abruf gearbeitet. Einmal durften die Taucher Wortlisten an Land lernen und einmal unter Wasser. Dir schwant wahrscheinlich schon, was die beiden Forscher herausgefunden haben. Die Lernleistung war erneut abhängig vom Kontext. Wenn die Taucher unter

Wasser gelernt hatten, war der Abruf der Wortlisten unter Wasser besser, als wenn sie die Wortlisten an Land gelernt hatten. Das Gleiche galt genau umgekehrt für die Wörter, die an Land gelernt wurden. Hier war die Abrufleistung an Land besser. Zugegebenermaßen fragst du dich vielleicht, warum man Wortlisten unter Wasser lernen lässt. Dazu ist wichtig zu wissen, dass die Gedächtnisforschung 1975 noch in den Kinderschuhen steckte, und unter diesen Voraussetzungen war dieses Experiment zu jener Zeit sehr kreativ umgesetzt mit sehr interessanten Erkenntnissen.

Es gibt eine weitere lustige Studie, die man in der heutigen Zeit vermutlich so nicht mehr umsetzen dürfte, die ich dir vorstellen möchte. 1969 haben Goodwin et al. ein bemerkenswertes Experiment mit Medizinstudenten durchgeführt bei dem Medizinstudenten in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Die eine Gruppe lernte alkoholisiert, während die andere Gruppe in nüchternem Zustand lernte. Beim Test bzw. der Erinnerung des Gelernten ließ man beide Gruppen sowohl alkoholisiert als auch nüchtern das Gelernte abrufen. Beide Gruppen schnitten gleich gut ab, wenn sie den Test alkoholisiert durchführten. Die Gruppe, die im alkoholisierten Zustand gelernt hatte und nun nüchtern das Gelernte abrufen sollte, machte am meisten Fehler. Am stärksten schnitt die Gruppe ab, die beim Test und beim Abruf nüchtern war.

Zum Thema Alkohol solltest du wissen, dass es sich bei Alkohol um ein Zellgift handelt, dass es aber trotzdem in unserer Gesellschaft akzeptiert wird Alkohol zu trinken. Man sollte ihn aber nur in Maßen genießen, sobald man dazu berechtigt ist, weil er sich sonst langfristig negativ auf deine Lern- und deine Gedächtnisleistung auswirken kann.

Ich hoffe mit diesen sicherlich zu großen Teilen sehr neuen Informationen konnte ich dich ein Stück weit für die Psychologie begeistern und vielleicht konntest du auch in diesem Kapitel etwas mitnehmen.

#### Prüfe dein Wissen!

Warum ist der Kontext beim Lernen wichtig?

Was hast du über Abrufübungen gelernt?

Was fanden Roediger und Karpicke (2006) heraus?

## 9.6 Zusammenfassung

Wir kommen zum Ende dieses Kapitels. Du hast nun einiges über den Aufbau und die Funktionen des Gehirns, Emotionen, Genetik und wie das Gehirn lernt erfahren und zuletzt werden dir die wichtigsten Punkte noch einmal in verkürzter Form präsentiert. Im Kapitel „Aufbau und Funktionen des Gehirns“ hast du erfahren, wie das Langzeitgedächtnis funktioniert und kannst jetzt implizites und explizites Gedächtnis unterscheiden. Du weißt jetzt, dass das Rautenhirn lebenswichtige Funktionen steuert, das Kleinhirn Bewegungen koordiniert und der Thalamus als „Tor zum Bewusstsein“ fungiert. Der Neokortex, zuständig für kognitive Funktionen und der Kortex, unterteilt in Frontal-, Temporal-, Parietal- und Okzipitallappen, wurden dir ebenfalls nähergebracht. Im zweiten Unterkapitel haben wir menschliche Emotionen erforscht, insbesondere die Grundemotionen Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung und Ekel. Das EEG wurde von Psychologen verwendet, um die elektrische Gehirnaktivität zu messen, und dabei wurden Gehirnareale identifiziert, die bei Emotionen eine Rolle spielen. Der präfrontale Kortex, insbesondere sein linker Teil, wurde mit Freude und Überraschung in Verbindung gebracht, während der rechte Teil Emotionen wie Trauer, Wut, Angst und Ekel beeinflusst wurde. Eine entscheidende Rolle bei Aggression und Angst wurde von der Amygdala im Temporallappen gespielt. Zudem wurde betont, dass der Umgang mit Stress, auch Coping genannt, von individuellen Faktoren und verschiedenen Reaktionsebenen abhängig war, einschließlich physiologischer, kognitiver und emotionaler Aspekte.

Im dritten Unterkapitel wurden die Bausteine der Persönlichkeit im Kontext von Genetik und Verhalten erkundet. Die Geschichte von Emma und Olivia, eineiigen Zwillingsschwestern mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, verdeutlichte die Wechselwirkung zwischen genetischer Veranlagung und Umwelteinflüssen. Die Anlage-Umwelt-Debatte betonte die Komplexität der Frage, inwieweit unsere Gene im Vergleich zur Umgebung unsere Eigenschaften und Persönlichkeiten beeinflussen. Die Forschung von Chipuer et al. (1990) zeigte, dass der IQ zur Hälfte vererbt wird und zur Hälfte von der Umwelt beeinflusst wird. Dabei spielten eineiige Zwillinge mit identischem Erbgut eine entscheidende Rolle in der Erblichkeitsforschung, wobei Unterschiede auf Umwelteinflüsse zurückgeführt wurden. Der IQ konnte demnach durch gezielte Umwelteinflüsse positiv beeinflusst werden. Das letzte Unterkapitel bot dir Einblicke in die Optimierung des Lernprozesses. Es betont die Bedeutung von Enkodierungstechniken, indem visuelle Elemente und emotionale Einbindung genutzt werden, besonders für verschiedene Lerntypen. Ein Experiment zeigt die Effektivität von Abrufübungen im Vergleich zum wiederholten Lernen über verschiedene Zeitperioden. Die Studien zu Kontext und Stimmung betonen, wie die Lernumgebung und der emotionale Zustand die Prüfungsleistung beeinflussen können.

## 9.7 Quiz, Glossar, Abbildungs- und Literaturverzeichnis

Quiz - Mehrere Antworten können richtig sein!!

**Frage 1:** Welcher Teil des Frontallappens ist unter anderem für die kurzzeitige Einspeicherung von Informationen, Arbeitsgedächtnis, die Planung von Handlungen und die Kontrolle von Impulsen verantwortlich?

- a) Motorischer Kortex
- b) Frontales Augenfeld
- c) Präfrontaler Kortex
- d) Parietallappen

**Frage 2:** Welcher Teil des präfrontalen Kortex ist mit Emotionen wie Freude und Überraschung verbunden, während der andere Teil für Emotionen wie Trauer, Wut, Angst und Ekel zuständig ist?

- a) Linker präfrontaler Kortex
- b) Rechter präfrontaler Kortex
- c) Temporallappen
- d) Amygdala

**Frage 3:** Welche Aussage ist falsch?

- a) Ein normaler IQ liegt zwischen 80 und 120
- b) Der durchschnittliche IQ liegt bei 100
- c) Überdurchschnittlich hohe und niedrige IQs kommen eher selten vor
- d) Die Erkenntnisse über den IQ gelten auf der ganzen Welt

**Frage 4:** Welches Experiment verglich die Effektivität von aktiven Abrufübungen und wiederholtem Lernen und welche Gruppe erinnerte sich nach einer Woche deutlich besser an das Gelernte

- a) Das Taucherexperiment von Godden und Baddeley; die Gruppe, die unter Wasser gelernt hatte
- b) Die Studie von Goodwin et al. mit alkoholisierten und nüchternen Medizinstudenten; die nüchterne Abrufgruppe.
- c) Das Experiment mit Mnemotechniken; die Gruppe, die ihren Schulweg mental rekonstruierte.
- d) Das Experiment von Roediger und Karpicke; die Abrufgruppe, die sich nach einer Woche mehr als doppelt so viel erinnerte.

**Frage 5:** Welche Gründe machen Abrufübung so effektiv?

- a) Eine tiefere Verarbeitung des Gelernten
- b) Die Abrufübung sorgt für eine bessere Vernetzung in deinem Gehirn
- c) Durch die höhere mentale Anstrengung in der Lernphase geht man entspannter in die Prüfung
- d) Man übt in der Lernphase genau das, was man in der Prüfungssituation auch tut

## Glossar

**Abruf:** Das Erinnern und Wiederaufgreifen von zuvor gelernten Informationen. Aktive Abrufübungen, bei denen das Gelernte wiederholt abgerufen wird, sind die effektivste Methode, um sich auf eine Prüfungssituation vorzubereiten.

**Amygdala:** Ein Mandelkern im Gehirn, der eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere bei der Entstehung von Angst, spielt.

**Coping:** Der Umgang mit Anforderungen der Umwelt, der von Person zu Person unterschiedlich ist.

**EEG (Elektroenzephalografie):** Eine Methode zur Messung der elektronischen Aktivität im Gehirn, indem elektrische Signale neuronaler Aktivitäten aufgezeichnet werden.

**Eineiige Zwillinge:** Zwillinge, die aus derselben Ei- und Samenzelle stammen und daher genetisch identisch sind.

**Enkodierung:** Der Prozess des Einspeicherns von Informationen in das Langzeitgedächtnis. Die erfolgreiche Enkodierung hängt von der Art und Weise ab, wie Informationen präsentiert oder selbst aufbereitet werden.

**Zweieiige Zwillinge:** Zwillinge, die aus verschiedenen Eizellen stammen und genetisch ähnlicher sind als Geschwister, aber nicht identisch.

**Episodisches Gedächtnis:** Teil des expliziten Gedächtnisses, speichert persönliche Erfahrungen und Ereignisse.

**Erblichkeit:** Der Grad, zu dem genetische Faktoren das Auftreten von Merkmalen oder Verhaltensweisen beeinflussen. Hohe Erblichkeit bedeutet, dass genetische Faktoren einen starken Einfluss haben.

**Explizites Gedächtnis:** Das explizite Gedächtnis bezieht sich auf das bewusste Erinnern von Informationen, das aktiv abgerufen werden kann. Es unterteilt sich weiter in das episodische und das semantische Gedächtnis.

**Frontallappen:** Zuständig für die Steuerung von Muskeln, Sprachproduktion und das Planen von Handlungen.

**Genetische Prädisposition:** Die Anfälligkeit für bestimmte Merkmale oder Verhaltensweisen aufgrund genetischer Einflüsse.

**Grundemotionen:** Angeborene, universelle Gefühlszustände wie Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung und Ekel, die als Reaktion auf bestimmte stimulierte Situationen auftreten.

**Hypothalamus:** Teil des Zwischenhirns, reguliert Körperfunktionen wie Temperatur, Hunger, Durst und Schlaf.

**Implizites Gedächtnis:** Das implizite Gedächtnis bezieht sich auf die Fähigkeit, Informationen zu nutzen, ohne sich bewusst daran zu erinnern oder darüber nachzudenken. Es umfasst unbewusste oder automatische Prozesse.

**IQ:** Ein Maß für die Intelligenz einer Person, wobei 100 den Durchschnitt repräsentiert. IQ-Werte werden durch genetische Veranlagung und Umwelteinflüsse beeinflusst.

**Kleinhirn:** Zuständig für die Koordination von Bewegungseinflüssen und beeinflusst die Motorik von Händen, Füßen und Rumpf.

**Konsolidierung:** Der Prozess, in dem das Gehirn neu erlernte Informationen festigt und stabilisiert, um sie langfristig im Gedächtnis zu speichern.

**Kontexteffekte:** Die Erkenntnis, dass der Kontext, in dem das Lernen stattfindet, einen Einfluss auf die Abrufleistung hat. Zum Beispiel kann das Lernen in einem bestimmten Raum die Leistung bei einer Prüfung in diesem Raum verbessern.

**Nature-vs-Nurture-Debatte:** Eine Diskussion darüber, ob unsere genetische Veranlagung (Natur) oder Umwelteinflüsse (Nurture) einen größeren Einfluss auf unsere Eigenschaften und Persönlichkeit haben.

**Normalverteilung:** Eine statistische Verteilung, bei der die meisten Werte nahe dem Durchschnitt liegen und die Anzahl der Werte abnimmt, je weiter sie vom Durchschnitt entfernt wird.

**Nucleus subthalamicus:** Liegt unter dem Thalamus, kann Überregung des Thalamus verursachen, was Auswirkungen auf Bewegungsabläufe haben kann.

**Nucleus subthalamicus:** Liegt unter dem Thalamus, kann Überregung des Thalamus verursachen, was Auswirkungen auf Bewegungsabläufe haben kann.

**Neuron:** Nervenzelle, leitet elektrische Signale weiter und bildet die Grundbausteine des Nervensystems.

**Okzipitallappen:** Für die Verarbeitung visueller Reize und das Sehvermögen zuständig.

**Parietallappen:** Verantwortlich u.a. für das Kurzzeitgedächtnis und kann Störungen verursachen, wenn verletzt oder beeinträchtigt.

**Pons:** Teil des Rautenhirns, dient als Brücke für die Weiterleitung von Informationen an andere Bereiche des Gehirns.

**Präfrontaler Kortex:** Der vordere Teil des Gehirns, der mit Emotionen wie Freude und Überraschung (linker Teil) sowie Trauer, Wut, Angst und Ekel (rechter Teil) in Verbindung steht.

**Rautenhirn:** Besteht aus der Medulla oblongata, dem Pons und dem Cerebellum. Die Medulla oblongata steuert lebenswichtige Funktionen wie Atmung und Herzschlag.

**Semantisches Gedächtnis:** Teil des expliziten Gedächtnisses, bezieht sich auf Wissen über Fakten und Konzepte.

**Stressor:** Eine äußere Situation, ein Ereignis oder eine Anforderung, die Stress auslösen und eine Reaktion des Körpers oder Geistes hervorrufen kann.

**Temporallappen:** Zuständig für das Hören, Gedächtnis und die Verarbeitung von Emotionen.

**Thalamus:** Teil des Zwischenhirns, wird als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet. Spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung und Weiterleitung von Sinneseindrücken.

## Abbildungsverzeichnis

Titelblatt: Biologische Psychologie. Der Einfluss des Gehirns und der Genetik auf das Verhalten. Generiert von Adobe Firefly.

Abb. 1: Rautenhirn, Mittelhirn und Vorderhirn. Generiert von Adobe Firefly.

Abb. 2: Gehirn eines Erwachsenen, das die rechte Hemisphäre zeigt. Generiert von Adobe Firefly.

Abb. 3: Die vier Lappen der Hirnrinde. Generiert von Adobe Firefly.

Abb. 4: Normalverteilung des IQs. Aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Intelligenzquotient>

## Literaturverzeichnis

Birbaumer, N., & Schmidt, R. F. (2010). *Biologische Psychologie*. 7. Auflage. Springer.

Chipuer, H. M., Rovine, M. J., & Plomin, R. (1990). LISREL modeling: Genetic and environmental influences on IQ revisited. *Intelligence*, 14(1), 11-29.

Godden, D. R., & Baddeley, A. D. (1975). Context-dependent memory in two natural environments: On land and underwater. *British Journal of psychology*, 66(3), 325-331.

Goodwin, D. W., Powell, B., Bremer, D., Hoine, H., & Stern, J. (1969). Alcohol and recall: State-dependent effects in man. *Science*, 163(3873), 1358-1360.

Pinel, J., Barnes, S., & Pauli, P. (2012). *Biopsychologie*. Hallbergmoos.

Roediger III, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological science*, 17(3), 249-255.

Schandry, R. (2016). *Biologische Psychologie: Mit Arbeitsmaterial zum Download*. Beltz.

Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (2004). *Psychologie* (16. Aufl.). München, Boston u. a: Pearson.

# Kapitel 10

Klinische Psychologie:

Psychische Störungen und Therapieformen

**Claudia Starzengruber**



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>10.1 Willkommen in der Welt der klinischen Psychologie .....</b>	<b>2</b>
<b>10.2. Eintritt in die Welt der Seele .....</b>	<b>4</b>
10.2.1 Definition und Merkmale .....	4
10.2.2 Geschichtlicher Hintergrund .....	4
<b>10.3. Psychische Störungen - Wenn die Seele erkrankt .....</b>	<b>6</b>
10.3.1 Was ist normal, was ist abnormal? .....	6
10.3.2 Ursachen psychischer Störungen .....	7
10.3.2 Die häufigsten psychischen Erkrankungen .....	7
<b>10.4 Therapieformen - Hilfe für die kranke Seele .....</b>	<b>11</b>
10.4.1 Psychoanalyse .....	12
10.4.2 Kognitive Verhaltenstherapie .....	13
10.4.3 Humanistische Therapie .....	14
10.4.4 Medikamentöse Behandlung .....	14
<b>10.5 Zusammenfassung und Fazit .....</b>	<b>15</b>
<b>10.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar .....</b>	<b>16</b>

## 10.1 Willkommen in der Welt der klinischen Psychologie

Hallo liebe Leserin und Leser!

Stell dir vor, du bist die Hauptfigur in einer aufregenden Geschichte, einer Geschichte über das Wichtigste in deinem Leben: deine Gefühle, Gedanken und Träume. Manchmal wird diese Geschichte von einem Sturm durchzogen, der deinen Himmel verdunkelt und dein Herz schwer macht. In dieser Reise durch die Geheimnisse der menschlichen Seele sind wir dein Begleiter, und das Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist dein Kompass.

Willkommen in der Welt der klinischen Psychologie!

Du hast vielleicht schon einmal von Psycholog:innen gehört - Menschen, die verstehen, wie unser Gehirn tickt und uns helfen können, wenn es mal schwierig wird. Genau darum geht es hier: um psychische Störungen und die verschiedenen Wege, sie zu verstehen und zu überwinden. Ich werde dich durch dieses faszinierende Labyrinth führen, voller Herausforderungen, aber auch voller Hoffnung.

Lass uns mit einer Geschichte beginnen. Stell dir vor, da ist ein Mädchen namens Emma. Sie war immer fröhlich und voller Energie, aber in letzter Zeit ist etwas anders. Ihre Freunde merken, dass sie sich zurückzieht, oft traurig wirkt und nicht mehr so gerne in die Schule geht. Emma fühlt sich, als ob ein Schatten über ihrem Leben liegt. Was ist passiert?

Diese Veränderungen könnten auf psychische Störungen hinweisen, und genau darüber wollen wir sprechen. Aber keine Sorge, wir sind hier, um Emma zu helfen und dir zu zeigen, dass es immer Wege gibt, aus dem Dunkel ins Licht zu gelangen. Gemeinsam werden wir verstehen, was psychische Störungen sind, warum sie auftreten, und wie verschiedene Therapieformen helfen können.

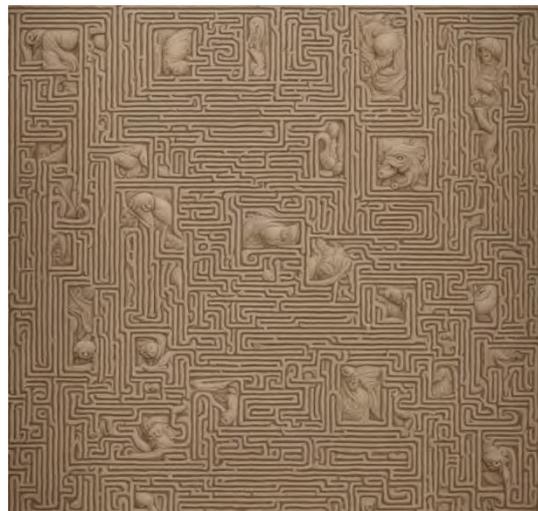


Abb. 1: Labyrinth der psychischen Erkrankungen



### Lernziele:

- **Verstehen unserer Geschichte:** Nach dem Lesen des Kapitels wirst du die Entwicklungsphasen und die historischen Hintergründe der klinischen Psychologie kennenlernen, inklusive wichtiger Meilensteine und Pioniere auf diesem Gebiet.

- **Bewusstsein für die Bedeutung der mentalen Gesundheit entwickeln:** Du wirst erkennen, warum klinische Psychologie für unsere Gesellschaft so wichtig ist und wie sie dazu beiträgt, psychische Probleme zu entstigmatisieren und individuelles Wohlbefinden zu fördern.

- **Interesse für die Vielfalt psychologischer Ansätze wecken:** Das Ziel dieses Kapitels soll sein, dein Interesse für die verschiedenen Therapieformen und Ansätze in der klinischen Psychologie zu wecken. Du wirst verstehen, wie diese Wissenschaft dazu beigetragen hat, das Verständnis von psychischen Störungen zu vertiefen und wirksame Behandlungsmethoden zu entwickeln.

Bereit für diese spannende Entdeckungsreise? Dann lass uns gemeinsam in die Welt der klinischen Psychologie eintauchen!

## 10.2. Eintritt in die Welt der Seele

### Eine Einführung in die klinische Psychologie

Du hast vielleicht schon in Zeitungen, Zeitschriften oder auch in Filmen und Fernsehsendungen von Menschen gehört, die mit Problemen wie [Essstörungen](#), Ängsten oder anderen psychischen Herausforderungen zu kämpfen haben.

Es gibt auch viele Bücher von Menschen, die persönliche Erfahrungen mit psychischen Störungen wie [Depressionen](#), [Panikattacken](#) oder Alkohol- und Drogenproblemen geteilt haben.

In Filmen wie "A Beautiful Mind" wird versucht, Krankheiten wie [Schizophrenie](#) darzustellen, auch

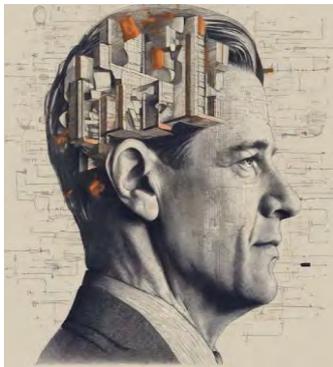


Abb. 2: Person mit Schizophrenie

wenn nicht immer alles realistisch dargestellt wird. Man hört auch tragische Geschichten über Mütter, die aufgrund von Depressionen, Schizophrenie oder psychischen Problemen nach der Geburt ihre eigenen Kinder verletzen. Diese Themen sind nicht nur in den Medien präsent, sondern auch im täglichen Leben. Vielleicht hast du schon Aushänge an deiner Schule gesehen, die Selbsthilfegruppen für Menschen mit Essstörungen, Depressionen und anderen Problemen bewerben. Möglicherweise kennst du sogar jemanden persönlich, der mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, sei es ein Cousin mit Drogenproblemen, eine Mitschülerin mit [Essstörungen](#) oder ein Großelternanteil mit beginnender [Alzheimer-Krankheit](#). Genau mit solchen Themen beschäftigt sich die klinische Psychologie: die

klinische Psychologie ist ein faszinierender Zweig der Psychologie, der sich darauf konzentriert, Menschen zu helfen, die mit psychischen Herausforderungen kämpfen (zitiert nach Butcher, Mineka & Hooley, 2019, S.2).

#### 10.2.1 Definition und Merkmale

Klinische Psycholog:innen verwenden ihr Wissen, um die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen von Menschen besser zu verstehen und positive Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen. Ihr Ziel ist es, Menschen bei der Überwindung von seelischen Erkrankungen zu unterstützen, damit sie ein erfülltes und gesundes Leben führen können. Hierbei stehen psychische Krankheiten im Mittelpunkt, und das ist auch das Hauptthema der Klinischen Psychologie in Forschung und Praxis (zitiert nach Berking & Rief, 2012, S.2)

Darüber hinaus berücksichtigten Psycholog:innen aktuelle Forschungsergebnisse, um die effizienteste Therapieform auszuwählen. Die "besten Therapien" von vor 20, zehn oder auch nur fünf Jahren sind nicht unbedingt diejenigen, die wir heute als die besten ansehen. Das Wissen in der Psychologie wächst ständig, und in diesem Maß werden auch Fortschritte gemacht. Die Forschung ist der Motor hinter diesen Entwicklungen. In der Klinischen Psychologie geht es also nicht nur darum, Menschen zu helfen, sondern auch darum, stets auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu bleiben, um effektive Unterstützung bieten zu können. Es ist eine spannende Reise, bei der das Verstehen, Fragen stellen und wissenschaftliche Fortschritte eng miteinander verknüpft sind (zitiert nach Butcher, Mineka & Hooley, 2009, S.3)

## 10.2.2 Geschichtlicher Hintergrund

Die Geschichte der klinischen Psychologie ist wie eine Reise durch die Zeit, bei der kluge Menschen versucht haben, das Geheimnis unseres Denkens, Fühlens und Handelns zu entschlüsseln und andererseits wie ein Puzzle, das im Laufe der Zeit zusammengesetzt wurde. In der Welt der Psychologie haben ein paar wichtige Leute den Weg für die Klinische Psychologie geebnet. Dazu gehören [Lightner Witmer](#), [Emil Kraepelin](#) und [Sigmund Freud](#) (zitiert nach Berking & Rief, 2012)

Nachfolgend sollst du einen Überblick über die wichtigsten Meilensteine in der Geschichte der klinischen Psychologie erhalten. Berking und Rief beschreiben weiters in ihrem Lehrbuch den geschichtlichen Hintergrund, beginnend im 19. Jahrhundert bis in die modernen Zeiten, wie folgt:

- **Die Anfänge (19. Jahrhundert):**

Im 19. Jahrhundert waren viele Menschen neugierig darauf, wie der menschliche Geist funktioniert. Lightner Witmer hat den Begriff "Klinische Psychologie" geprägt. Schon während seiner Studienzeit bei [Wilhelm Wundt](#), dem "Vater" der [experimentellen Psychologie](#), hatte er die Idee, psychologisches Wissen praktisch für die Behandlung von Menschen zu nutzen. Obwohl Lightner anfangs nicht viel Anerkennung für seine Arbeit bekam, hat er 1896 die erste psychologische Klinik an der Universität von Pennsylvania gegründet. Dort hat er sich um Personen mit seelischen Herausforderungen gekümmert. Emil Kraepelin hat auch einen großen Beitrag geleistet, indem er [Klassifikationssysteme für seelische Störungen](#) entwickelt hat, die bis heute verwendet werden.



Abb. 3: Die Anfänge der klinischen Psychologie

- **Das 20. Jahrhundert:**

Ein kluger Mann namens Sigmund Freud hat viel dazu beigetragen, die klinische Psychologie voranzubringen. Sigmund Freud hat ab 1895 die Psychoanalyse entwickelt, eine Methode, um Krankheiten zu verstehen und zu behandeln. Er hat darüber gesprochen, wie Dinge, die wir nicht bewusst wissen, unser Verhalten beeinflussen können. Es war, als würde er einen Blick in den "versteckte" Teil unseres Gehirns werfen. Sein Einfluss ist noch heute spürbar. Darüber später aber noch mehr. In den 1950er und 1960er Jahren begannen Psycholog:innen, sich auf die Entwicklung von Therapiemethoden zu konzentrieren. Sie wollten Wege finden, wie Menschen mit psychischen Problemen besser umgehen können. Das war der Beginn von verschiedenen Arten von Gesprächstherapien und Techniken wie der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Klinische Psychologie hat sich seit den 1950er-Jahren im deutschsprachigen Raum weiterentwickelt. In den 1960er-Jahren lag der Fokus vor allem auf [diagnostischen Tests](#). Die eigentliche Therapiearbeit wurde damals noch hauptsächlich von Ärzt:innen durchgeführt. Das hat sich geändert, als neue Methoden entwickelt wurden, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie basieren. Gruppentherapie, klientenzentrierte Psychotherapie und vor allem

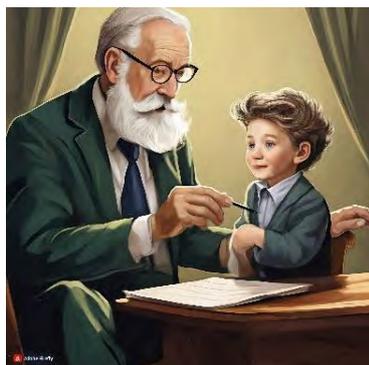


Abb. 4: Sigmund Freud mit einem Kind

Verhaltenstherapie wurden populär. Diese Ansätze fanden in den 1960er-Jahren Einzug in die Forschung und Praxis und trugen dazu bei, dass die Klinische Psychologie in der Gesellschaft an Bedeutung gewann.

- **Moderne Zeiten (Heute):**

Im Dezember 1999 wurde der Beruf des/der **psychologischen Psychotherapeut:in** gesetzlich verankert. Heute haben wir viele verschiedene Therapieansätze und Methoden, um Menschen mit psychischen Herausforderungen zu helfen. Klinische Psycholog:Innen verwenden nicht nur Gespräche, sondern auch Kunst, Musik, Sport und sogar Technologie, um Menschen zu unterstützen (zitiert nach Berking & Rief, 2012).

- **Prüfe dein Wissen**

- Mit welchen Themen beschäftigt sich die klinische Psychologie?
- Welche wichtigen Personen spielen in der Geschichte der klinischen Psychologie eine Rolle?

### 10.3. Psychische Störungen - Wenn die Seele erkrankt

„Verrückte, Spinner, Psychos...“ In Film und Fernsehen werden Menschen mit psychischen Erkrankungen oft als seltsam oder sogar gefährlich dargestellt (zitiert nach Fetchenhauer, 2018, S.193). Doch ist diese Darstellung zulässig?

„Mein Kompass“ - eine Online-Informationsplattform zu psychischen Erkrankungen für Jugendliche - beschreibt sehr anschaulich, dass, genau wie jeder Mensch eine Grippe bekommen kann, jede:r auch psychisch krank werden kann. In einer Klasse mit 30 Schüler:innen werden etwa 6 Schüler:innen irgendwann in ihrem Leben mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert sein.

In diesem Kapitel werden wir uns mit psychischen Störungen beschäftigen, die manchmal auftreten können, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät.

Wir werden uns zunächst der Frage widmen, was „normal“ und „abnormal“ bedeutet, anschließend werden wir uns die Ursachen solcher Störungen genauer anschauen und dann die häufigsten psychischen Erkrankungen anhand von Fallbeispielen kennenlernen.

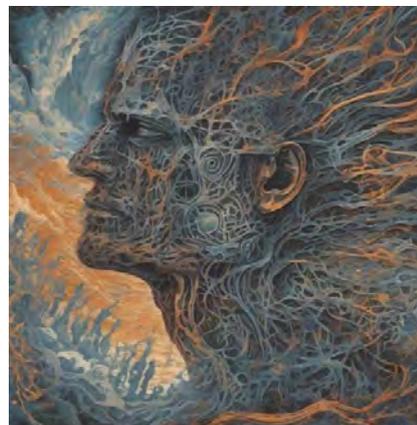


Abb. 5: Kranke Seele

#### 10.3.1 Was ist normal, was ist abnormal?

Manchmal fragen wir uns: Was ist eigentlich normal? Und gibt es so etwas wie "abnormal"? In der Welt der Psychologie geht es genau darum, wie Menschen denken, fühlen und handeln. Aber was ist normal und was nicht?

Normal sein bedeutet eigentlich nur, dass die meisten Menschen in einer bestimmten Weise denken oder sich verhalten. Normal ist ganz einfach, was am häufigsten vorkommt. Aber das heißt nicht, dass es nur einen Weg gibt, normal zu sein. Jeder von uns ist einzigartig, und das macht die Welt bunt und interessant. Manchmal fühlen sich Menschen aber anders. Sie könnten Ängste haben, die andere nicht verstehen, oder sie könnten sich traurig fühlen, wenn alle anderen glücklich sind. Das bedeutet nicht automatisch, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. In der Psychologie nennen wir das "abnormal" oder wir bezeichnen es als „**psychische Abweichung**“. Diese Abweichungen fassen wir unter dem Begriff „Störungen“ zusammen (zitiert nach Konecny & Leitner, 2009, S. 209).

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich unterschiedlich fühlen können. Schauen wir uns an, welche Ursachen es dafür geben kann.

### 10.3.2 Ursachen psychischer Störungen

Manchmal fühlen sich Menschen in ihrem Kopf nicht so gut, und das kann zu psychischen Störungen führen. Es gibt verschiedene Gründe, warum das passieren kann, beispielsweise genetische Faktoren, Umweltfaktoren, sowie biochemische Prozesse.

- **Genetische Faktoren:**

Stell dir vor, du bekommst von deinen Eltern nicht nur deine Augenfarbe oder Haarstruktur, sondern auch bestimmte "Baupläne" für dein Gehirn. Diese Baupläne sind deine **Gene**, welche von Zimbardo und Gerrig in ihrem Lehrbuch von 1996 als eine Art biologischer Fingerabdruck bezeichnet werden. Manchmal können in diesen Genen Dinge stehen, die Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst. Wenn zum Beispiel in deiner Familie jemand schon einmal psychische Probleme hatte, könntest du ähnliche "Baupläne" erben und eher dazu neigen, ähnliche Gefühle zu haben. Aber keine Sorge, das bedeutet nicht automatisch, dass du die gleichen Probleme haben wirst. Es ist nur ein kleiner Teil dessen, wer du bist (zitiert nach Zimbardo & Gerrig, 1996; Birbaumer & Schmidt, 2010)



Abb. 6: Genetische Veranlagung: Bodybuilder mit seinem Sohn

- **Biochemische Prozesse:**

In unserem Gehirn gibt es - wie Gerrig in seinem Lehrbuch aus dem Jahr 2016 beschreibt - viele kleine "Chemikalien" oder **Neurotransmitter**, die dabei helfen, wie wir uns fühlen. Manchmal kann es sein, dass diese Chemikalien nicht richtig arbeiten, oder auch durcheinandergeraten, und das kann zu psychischen Störungen führen.

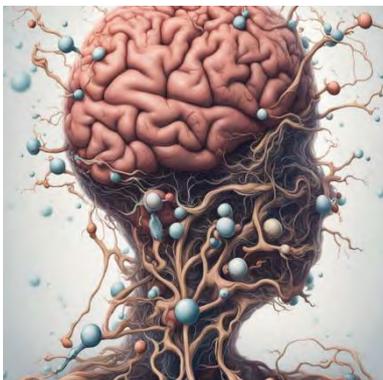


Abb. 7: Biochemische Prozesse

Es ist ein bisschen so, als ob eine wichtige Zutat in einem Rezept fehlt, und das Essen schmeckt deshalb nicht so gut. Oder auch so ähnlich wie bei einem Auto, das nicht richtig läuft, wenn es nicht genug Benzin hat. Und manchmal ist es auch so, dass sich der Kopf zu viele Sorgen macht und nicht zur Ruhe kommt.

- **Umweltfaktoren:**

Umweltfaktoren sind wie die Dinge um uns herum, die einen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen. Die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, der Ort, an dem wir leben, unsere Schule und all die Dinge, die um uns herum passieren, sind Teil unserer Umwelt. Diese Umgebung kann eine große Rolle dabei spielen, wie wir uns innerlich fühlen. Der Schlüssel liegt dabei in ungewöhnlichen Erfahrungen und Lernprozessen, das hat mit einer Gehirnerkrankung nichts zu tun. Zum Beispiel, wenn jemand in einer unterstützenden und liebevollen Umgebung aufwächst, kann das helfen, positive Gefühle zu entwickeln. Andererseits können belastende Situationen wie Konflikte in der Familie, Mobbing in der Schule oder schwierige Lebensereignisse dazu beitragen, dass sich jemand traurig oder gestresst fühlt (Bradshaw, 1990).

Im Anschluss wollen wir uns dem Thema psychische Erkrankungen widmen. Wir tauchen ein in die Welt der häufigsten psychischen Erkrankungen und lernen deren Symptome kennen.

### 10.3.2 Die häufigsten psychischen Erkrankungen

Gleich vorweg: Psychische Erkrankungen können Jede:n treffen und sind nichts, wofür man sich schämen muss. So beschreiben es die Autor:innen der Internetplattform „Mein Kompass“. Sie betonen auch, dass diese Erkrankungen, genauso wie eine Grippe oder ein gebrochener Arm, behandelt werden können. Professionelle Hilfe von Psycholog:innen, Psychiater:innen oder Therapeut:innen, sowie Unterstützung von Familie und von guten Freunden können eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung spielen.



#### Exkurs: Fallbeispiel Emma

Nehmen wir an, wir haben eine Schülerin namens Emma. Emma ist 15 Jahre alt und geht in die 9. Klasse. In den letzten Monaten haben ihre Lehrer:innen und Freund:innen Veränderungen an ihr bemerkt, die ihre Stimmung und ihr Verhalten betreffen. Emma war früher eine lebhaft und engagierte Schülerin, die gerne an schulischen Aktivitäten teilnahm. In letzter Zeit jedoch scheint sie oft müde und abwesend zu sein. Ihre Noten sind gesunken, und sie wirkt zurückgezogen. Früher hatte sie viele Freund:innen, aber jetzt vermeidet sie soziale Interaktionen und isst oft alleine in der Cafeteria. Ihre Lehrer:innen haben festgestellt, dass Emma in der Klasse häufig unkonzentriert ist und Schwierigkeiten hat, sich zu beteiligen. In Gesprächen mit ihr wirkt sie niedergeschlagen und berichtet, dass sie Schwierigkeiten hat, sich auf den Unterricht zu konzentrieren. Emma sagt, dass sie oft nachts nicht schlafen kann und sich tagsüber erschöpft fühlt. Ihr Verhalten hat sich auch zu Hause verändert. Emma verbringt viel Zeit allein in ihrem Zimmer, weint häufig und hat das Interesse an Hobbys verloren, die sie früher begeistert haben. Ihre Eltern haben bemerkt, dass sie sich oft zurückzieht und wenig über ihre Gefühle spricht.

Hast du eine Idee, was Emma fehlen könnte? Falls du dir nicht ganz sicher bist, schauen wir uns anhand weiterer Beispiele einige psychische Erkrankungen an, die Jugendliche und auch Erwachsene betreffen können.

Um festzustellen, von welcher psychischen Erkrankung man betroffen ist, verwenden Psycholog:innen ein Klassifikationssystem, das diagnostische und statistische Manual psychischer Störungen (*DSM-5*), wo alle psychischen Erkrankungen mit der Beschreibung der Symptome zusammengefasst sind (Falkai & Döpfner, 2015).

Nachfolgend sollst du einen Überblick über einige psychische Erkrankungen bekommen, wie sie im DSM-5 von Falkai und Döpfner angeführt sind. Auf der Internetplattform „Mein Kompass“ sind folgende Erkrankungen wie folgt beschrieben:

- **Depression:**

Sarah, 16 Jahre alt, fühlt sich seit einiger Zeit häufig niedergeschlagen und hat Schwierigkeiten, sich für Dinge zu interessieren, die sie früher geliebt hat. Sie verbringt viel Zeit alleine in ihrem Zimmer und hat den Kontakt zu ihren Freunden verloren. Ihre Noten in der Schule haben sich verschlechtert, und sie hat Schwierigkeiten, sich auf ihre Hausaufgaben zu konzentrieren. Sarah sagt, dass sie nachts nur schlecht schlafen kann und tagsüber sehr erschöpft ist.



Abb. 8: Junges Mädchen mit Depressionen

Depressionen kommen ziemlich häufig vor: Einer von zehn Jugendlichen hat mindestens einmal eine Depression. Charakteristisch dabei ist eine anhaltende schlechte Stimmung über mindestens 2 Wochen. Dazu kommen oft Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Lustlosigkeit, häufiges Grübeln und Konzentrationsschwäche.

- **Angststörungen:**

Alex, 15 Jahre alt, leidet unter [sozialer Angst](#). Er vermeidet es, vor der Klasse zu sprechen und hat Schwierigkeiten, neue Freundschaften zu schließen. Selbst bei kleinen [sozialen Interaktionen](#) verspürt er eine überwältigende Nervosität und Sorge, von anderen negativ beurteilt zu werden.

Angst kennt jede Person und es gibt verschiedene Arten. Du fürchtest dich vielleicht auch, wenn du einen Horrorfilm anschaust, oder wenn du im Freibad vom Zehnmeterturm runterspringen sollst. Charakteristisch bei Angststörungen ist aber, dass die Angst übermächtig wird. Hierbei ist die Angst sehr viel stärker und andauernder als bei gesunden Personen. Menschen mit Angststörungen vermeiden daher oft bewusst bestimmte angstausslösende Situationen, was dann häufig einhergeht mit Rückzug und Isolation.

- **Selbstverletzendes Verhalten:**

Emily, 16 Jahre alt, hat in letzter Zeit mit starken Stimmungsschwankungen zu kämpfen. Um mit ihren Gefühlen umzugehen, hat sie angefangen, sich selbst zu verletzen, indem sie sich mit einem Rasierer Wunden an ihrem Arm zufügt. Sie versteckt die Verletzungen und spricht mit niemandem über ihre inneren Kämpfe.



Abb. 9: Mädchen mit selbstverletzendem Verhalten

Vielleicht kennst du Schüler:innen aus deiner Klasse, die sich schon mal selbst Verletzungen zugefügt haben? Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. Die Verletzungen dienen dabei meist zum Druckabbau aufgrund von unangenehmen Gefühlen, mit denen die betroffenen Personen oft nicht umgehen können. Da jedoch Selbstverletzungen sehr schädlich für den Körper sind, ist es wichtig,

sich mit den intensiven Gefühlen und unangemessen starken Stimmungsschwankungen auseinanderzusetzen und Hilfe zu suchen.

- **Schizophrenie:**

Julian, 16 Jahre alt, begann vor einiger Zeit, Dinge zu hören, die andere nicht wahrnehmen konnten. Stimmen flüsterten ihm Gedanken ein, die ihn verwirrten und ängstigen. Julian begann, sich von Freunden und Familie zu isolieren, um den Stimmen zu entkommen. Seine Gedanken werden in letzter Zeit oft von **paranoiden Ängsten** überlagert. Julian glaubt, dass Menschen ihn beobachten und über ihn sprechen, selbst wenn niemand in der Nähe war. Er entwickelt Schwierigkeiten, sich auf den Schulunterricht zu konzentrieren, und seine schulischen Leistungen verschlechtern sich zusehends.



Abb. 10: Junge mit multipler Persönlichkeit

In Filmen wird Schizophrenie oft als gespaltene Persönlichkeit dargestellt. Es gibt aber viele Formen. Allen gemein ist, dass schizophrene Personen ihre Umgebung anders wahrnehmen als gesunde Personen. So können sie z.B. glauben, dass jemand ihr Essen vergiften will (obwohl es dafür keinen Grund gibt). Oder sie hören oder sehen Dinge, die andere Personen nicht sehen können.

Gemäß der österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und biologische Psychiatrie (2015) tritt Schizophrenie meist erstmalig im Jugendalter auf und in Österreich gibt es etwa 1000 Neuerkrankungen pro Jahr.

Kommen wir noch einmal auf das oben erwähnte Fallbeispiel von Emma zurück: Wie du vielleicht beim Lesen schon richtig erkannt hast, könnte Emma an einer Depression leiden. Um sicher zu gehen, was Emma fehlt, führen Psycholog:innen genauere Tests durch, um auf Nummer sicher zu gehen.

Solltest du also jemanden kennen, dem es psychisch nicht so gut geht, oder solltest du selbst eine Veränderung in deinen Gefühlen bemerken, scheu dich nicht davor, dir Hilfe bei Erwachsenen zu holen.

Im folgenden Kapitel werden wir uns genauer damit beschäftigen, wie die Hilfe von einem Therapeuten/einer Therapeutin im Detail ausschauen kann.



### Merke!

- **Unterschied Psycholog:in, Psychotherapeut:in, Psychiater:in**

Gemäß der österreichischen Gesellschaft für Sozialpsychiatrie gibt es folgende Unterschiede zwischen den Berufsgruppen:

*Psychiater:innen* sind Ärzt:innen, die Medizin studiert haben und sich auf die Diagnose und Behandlung von psychischen Erkrankungen spezialisiert haben. Sie durchlaufen ein umfassendes

Studium und dürfen neben psychotherapeutischen Methoden auch Medikamente verschreiben, wenn nötig.

*Psycholog:innen* haben Psychologie studiert und erforschen das Verhalten, Denken und das Fühlen von Menschen. Einige haben sich als "Klinische Psycholog:innen" weitergebildet und können Tests zur Leistungsfähigkeit oder Persönlichkeitsmerkmalen durchführen. Psycholog:innen arbeiten oft im Team mit anderen Berufsgruppen, um die psychische Gesundheit zu unterstützen.

*Psychotherapeut:innen* absolvieren spezialisierte Ausbildungen, oft neben einer anderen Berufsausbildung. Sie verwenden verschiedene Therapieschulen, wie Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse, um gezielt psychische Erkrankungen und Leidenszustände zu behandeln. Ihre Hauptmethode ist die therapeutische Unterstützung durch Gespräche.

Zur Veranschaulichung habe ich dir - angelehnt an die Internetplattform „Stiftung Gesundheitswissen“ aus dem Jahr 2023 - die Unterschiede nochmals in einer Tabelle zusammengefasst.

Unterschied:	Psycholog:in	Psychotherapeut:in	Psychiater:in
<b>Hauptfokus</b>	<i>Wissenschaft:</i> Erforschung von Denken und Verhalten von Menschen	<i>Therapie:</i> Beschäftigung mit Emotionen, Beziehungen, Verhalten	<i>Arzt/ Ärztin:</i> Behandlung von (körperlichen und mentalen) Krankheiten
<b>Ausbildung</b>	Studium der Psychologie	Mehrjährige Psychotherapie-Ausbildung	Medizinstudium, spezialisiert auf Psychiatrie
<b>Behandlung</b>	Testverfahren, Gespräche, Beratung	Gesprächstherapie, Verhaltensänderung	Medikamente, Therapie, körperliche Untersuchung
<b>Medikamentenverschreibung</b>	Nein	Nein	Ja

#### ● Prüfe dein Wissen

- Welche Symptome können bei Depressionen auftreten?
- Welche Ursachen gibt es für psychische Störungen?
- Wie würdest du den Begriff „normal“ erklären?
- Wie unterscheiden sich Psycholog:in, Psychotherapeut:in und Psychiater:in voneinander?

Im folgenden Kapitel werden wir uns genauer damit beschäftigen, wie die Hilfe von einem Therapeuten oder einer Therapeutin im Detail ausschauen kann.

## 10.4 Therapieformen - Hilfe für die kranke Seele

Beim Lesen von Kapitel 10.3 konntest du einen Eindruck von der Vielfalt psychischer Erkrankungen gewinnen, von denen Menschen betroffen sein können.

Glücklicherweise arbeiten sowohl Psycholog:innen als auch Therapeut:innen seit langer Zeit daran, Hilfe für die kranke Seele zu entwickeln.

In diesem Kapitel wirst du sehen, dass große Forscher:innen ständig neue und verschiedene Methoden entwickeln, wie sie seelisch kranken Menschen helfen können (zitiert nach Gerrig, 2016)



Abb. 11: Psychotherapeut:in behandelt junges Mädchen mit psychischen Problemen

Gemäß dem österreichischen Bundesverband für Psychotherapie gibt es in Österreich 23 verschiedene Therapiearten, die anerkannt sind.

Wenn man in Zeitschriften oder im Internet nach Psychotherapie sucht, kann es daher ziemlich verwirrend sein, weil es so viele verschiedene Arten von Therapien mit komplizierten Namen wie **Kognitive Verhaltenstherapie**, **Humanistische Therapie** oder **Psychoanalyse** gibt. Es ist schwierig, all diese Therapien in Gruppen zu teilen, weil sie sich oft vermischen. Zum Beispiel können Ideen aus der kognitiven Verhaltenstherapie auch in anderen Therapien auftauchen. Die Therapeut:innen können Ideen voneinander übernehmen. Manche

Therapiearten behaupten, dass sie sich sehr unterscheiden, aber in der Praxis haben sie oft mehr gemeinsam als gedacht (zitiert nach Wittchen & Hoyer, 2006, S.451).

Fest steht: Je besser die Forschung über die verschiedenen Störungen Bescheid weiß, desto eher kann sie die richtige Therapiemethode bereitstellen (zitiert nach Gerrig, 2016, S.600)

In diesem Kapitel wirst du überblicksmäßig verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, wie einer kranken Seele geholfen werden kann.

### 10.4.1 Psychoanalyse

Wie du dich vielleicht noch aus dem Abschnitt zur Geschichte erinnern kannst, hat vor langer Zeit ein kluger Mann namens Sigmund Freud (1856 - 1939) die Psychoanalyse entwickelt.

Freud dachte, dass viele Dinge, die wir machen, von Sachen beeinflusst werden, die wir nicht immer wissen. Das ist, als ob eine unsichtbare Hand uns steuert. Er nannte das "das **Unterbewusstsein**" - es ist wie ein magischer Teil deines Gehirns, von dem du nicht immer weißt, dass er da ist. Freud sagte, es sei wie ein Eisberg. Das, was du bewusst weißt, ist wie die Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser ragt. Aber der größte Teil, das Unterbewusstsein, ist unter der Oberfläche und manchmal beeinflusst es, wie du dich fühlst und warum du Dinge tust (zitiert nach Gerrig, 2016, S.13).

Wenn du mit einem/einer **Psychoanalytiker:in** sprichst, ist es also so, als würdet ihr zusammen auf Expedition gehen, um den verborgenen Teil deiner Gedanken zu entdecken.



Abb. 12: Eisberg des Bewusstseins/Unterbewusstseins

Manchmal redet man auch über Träume oder lässt Gedanken einfach so herausfließen. Das Ziel ist, herauszufinden, warum man sich manchmal traurig, wütend oder verwirrt fühlt. Sigmund Freud



Abb. 13: Sigmund Freud und seine rote Couch

hatte eine Couch in seinem Büro - es war so etwas wie sein magischer Sessel, auf dem Menschen saßen, um über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. Diese Couch war ein bisschen wie ein Zauberort, wo die Leute sich hinsetzen und über alles reden konnten, was in ihren Köpfen herumschwirrte. Die rote Couch wurde so bekannt, dass sie fast zu einem Symbol für die Psychoanalyse wurde. Wenn jemand darauf saß, war es, als würde er eine Reise in seine eigenen Gedanken machen, um sich selbst besser zu verstehen. Sigmund Freud half vielen Menschen, ihre eigenen Geschichten zu entdecken und die Rätsel in ihren Köpfen zu lösen. Es war, als ob die rote Couch ein magischer Ort war, an dem die Abenteuer der Seele erkundet wurden. Heutzutage sieht die Psychoanalyse anders aus als zur Zeit von Sigmund

Freud, und die rote Couch ist nicht mehr so wichtig. Aber Freuds Ideen über Gefühle und Gedanken beeinflussen immer noch, wie Therapeut:innen Menschen helfen, sich besser zu verstehen und mit ihren **Emotionen** umzugehen. Sein Erbe lebt weiter, wenn Therapeut:innen versuchen, die verborgenen Schätze in den Köpfen der Menschen zu entdecken (zitiert nach Gerrig, 2016, S.606 f.; Myers, 2005, S. 763 ff.)

#### 10.4.2 Kognitive Verhaltenstherapie

Schon zu Beginn unseres Jahrhunderts haben Leute darüber nachgedacht, wie das Verhalten funktioniert und wie man es vielleicht verbessern kann. Bereits damals vermuteten Forscher:innen, dass das Verhalten, das wir zeigen, ob normal oder auffällig, durch die Art, wie wir Dinge lernen, erklärt werden kann. Diese Idee war sozusagen der Startpunkt für die Ideen, die später zur Verhaltenstherapie geführt haben (zitiert nach Dörner & Selg, 1985, S. 382)

Berking und Rief beschreiben in ihrem Lehrbuch von 2012 die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als eine Art Werkzeugkasten für Therapeut:innen und Patient:innen. Gemeinsam bauen sie ein Modell, das erklärt, warum jemand psychische Probleme hat. Zum Beispiel können verrückte Ideen oder ängstliche Überzeugungen aus Erlebnissen in der Vergangenheit kommen.



Stell dir vor, da ist ein Junge namens Lukas. In seiner Klasse fühlt er sich nicht so sicher, besonders wenn es um Schulaufgaben geht. Eines Tages bemerkt er, dass seine Mitschüler:innen oft zu ihm schauen, wenn sie miteinander reden. Weil er schon unsicher ist, denkt er, dass sie vielleicht über ihn reden. Immer wenn er das sieht, glaubt er, dass sie etwas Negatives über ihn denken. Das macht ihn traurig und unsicher. Er fängt an, sich mehr zurückzuziehen, und verpasst so die Chance, positive Dinge zu erleben, die ihm helfen könnten, sich besser zu fühlen. So entsteht diese Idee in Lukas' Kopf, dass alle etwas gegen ihn haben.

Eine kognitive Verhaltenstherapie hilft dabei, solche Gedanken zu verstehen und zeigt, wie man damit umgehen kann. Stell dir vor, jemand denkt immer, dass er vergiftetes Essen isst. Die Therapie könnte wie ein Experiment sein, bei dem sie zusammen sicheres Essen kosten, um zu sehen, dass die Idee vielleicht nicht wahr ist (zitiert nach Berking & Rief, 2012, S. 544 f.).

Eine andere Möglichkeit wäre, jemandem, der Angst vor einem Aufzug hat, zu zeigen, dass das Fahren mit dem Aufzug eigentlich gar nicht gefährlich ist. Hier ist ein sehr anschauliches Beispiel

aus dem Lehrbuch von Rettenwender aus dem Jahr 2016, S. 225: Ein Patient hatte jahrelang Angst vor Aufzügen. Der Therapeut schlug vor, dass er sich selbst dazu bringt, jeden Tag 20-mal einen Aufzug zu benutzen. Erstaunlicherweise war die Angst des Patienten fast weg, nachdem er das 10 Tage lang gemacht hatte.

Diese und ähnliche Therapien helfen oft, mit schwierigen Gedanken umzugehen, neue Wege zu finden, sich selbst besser zu verstehen oder unerwünschtes Verhalten umzuprogrammieren. Es gibt dabei viele Tricks in diesem Werkzeugkasten und Studien zeigen, dass die KVT bei vielen psychischen Erkrankungen eine hohe Wirksamkeit aufweist (zitiert nach Rettenwender, 2016, S. 224f; De Rubis & Crits-Christoph, 1998; Pinard, 2004).

### 10.4.3 Humanistische Therapie

Die humanistische Psychotherapie, auch als klientenzentrierte Therapie bekannt, dreht sich darum, wie Menschen sich selbst besser verstehen können und dabei Hilfe bekommen. Stell dir vor, du hast einen Freund, der immer für dich da ist, zuhört und versucht, dich zu verstehen - das ist in etwa, wie ein klientenzentrierter Therapeut oder eine klientenzentrierte Therapeutin arbeitet. In dieser Art von Therapie geht es darum, dass du deine eigenen Gefühle und Gedanken erkundest. Die



Abb. 14: Gespräch in der humanistischen Psychotherapie

therapierende Person ist wie ein Begleiter auf dieser Entdeckungsreise. Sie hilft dir, deine eigenen Lösungen für Probleme zu finden, anstatt dir einfach Anweisungen zu geben. Ein:e Therapeut:in, der/die nach der humanistischen Art arbeitet, will echt und respektvoll mit dir umgehen. Er/sie versucht, sich in deine Gefühle und Gedanken hineinzusetzen, um dich besser zu verstehen. Es ist so, als ob er/sie versucht, auf dieselbe Wellenlänge wie du zu kommen. Zum Beispiel, wenn du dich unsicher fühlst, Ängste oder Hemmungen hast, könntest du mit dem/der Therapeut:in darüber sprechen, warum das so ist, und gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, wie du dich besser fühlen könntest. Hier erzählst du also von deinen Problemen und versuchst dann, wie du diese Probleme lösen kannst. Und weil du bei dieser Therapie viel von dir erzählst, und du im Mittelpunkt stehst, wird die Humanistische Therapie auch oft als

Gesprächstherapie oder „Klientenzentrierte“ Therapie bezeichnet (zitiert nach Konecny & Leitner, 2009, S. 224; Zimbardo & Gerrig, 1999, S. 665f).

### 10.4.4 Medikamentöse Behandlung

Gerrig beschreibt in seinem Lehrbuch aus dem Jahr 2016 die medikamentöse Behandlung wie folgt:

Medikamentöse Therapie bedeutet, dass man Medikamente einnimmt, um psychische Probleme zu behandeln. Das kann bei verschiedenen Erkrankungen wie Schizophrenie, Depressionen, Angststörungen oder ADHS helfen. Die medikamentöse Therapie ist die am häufigsten eingesetzte Therapie. Medikamente gegen psychische Störungen werden als **Psychopharmaka** bezeichnet.

Es gibt verschiedene Arten von Psychopharmaka. Zum Beispiel gibt es Antidepressiva gegen Depressionen. Diese helfen, die Stimmung zu verbessern. Bei Angststörungen kann man angstlösende Medikamente nehmen, die dabei unterstützen, mit Furcht erregenden Situationen besser umgehen zu können.

Für Personen, die an Schizophrenie erkrankt sind, gibt es antipsychotische Medikamente. Antipsychotika verändern schizophrene Symptome wie Wahnvorstellungen oder Unruhezustände.



Abb. 15: Medikamentenkombination

Es ist wichtig zu verstehen, dass Medikamente keine Wundermittel sind. Sie können jedoch Teil einer umfassenden Therapie sein. Der Arzt oder die Ärztin legt die richtige Dosierung fest und überprüft regelmäßig das Befinden. Das ist wichtig, da Medikamente – vor allem Psychopharmaka – oft auch schwere Nebenwirkungen haben können. Und manchmal dauert es eine Weile, bis die richtige **Medikamentenkombination** gefunden ist (zitiert nach Gerrig, 2016, S. 628 ff.)

Denk daran, dass Medikamente nur ein Teil der Behandlung sind. Gesprächstherapie und andere Ansätze können, wie wir im oberen Teilabschnitt schon gehört haben, genauso wichtig sein.

#### ● Prüfe dein Wissen

- Wie würdest du einer Freundin die kognitive Verhaltenstherapie erklären?
- Was versteht Sigmund Freud unter dem „Unterbewusstsein“?
- Wie viele unterschiedliche Arten von Psychotherapie gibt es?

## 10.5 Zusammenfassung und Fazit

In diesem Kapitel hast du nun etwas von klinischer Psychologie erfahren: einem Bereich, der sich mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten von Menschen befasst, besonders wenn sie mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen haben. Klinische Psycholog:innen helfen dabei, positive Veränderungen herbeizuführen. Die Geschichte dieser Psychologie geht bis ins 19. Jahrhundert zurück, und wichtige Leute wie Lightner Witmer, Emil Kraepelin und Sigmund Freud haben sie beeinflusst.

Wir haben gelernt, dass psychische Störungen nicht so dargestellt werden sollten, wie wir sie oft im Film sehen. In diesem Kapitel wird erklärt, was in der Psychologie als "normal" und "abnormal" betrachtet wird. Es zeigt, dass psychische Störungen verschiedene Ursachen haben können, wie genetische Faktoren, biochemische Prozesse und Umweltfaktoren.

Wir haben uns weiters verschiedene psychische Probleme von Jugendlichen angesehen, wie Depression, Angststörungen, Sucht und Schizophrenie. Ein Beispiel namens Emma zeigt, wie Anzeichen von Depression aussehen können. Wichtig zu wissen ist hierbei, dass diese Probleme behandelbar sind. Dafür braucht man professionelle Hilfe von Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen oder Psychiater:innen – wer für was zuständig ist, hast du ebenfalls in diesem Kapitel kennengelernt. Frage doch mal deine Familie oder Freunde, was der Unterschied zwischen den Berufsgruppen ist: du wirst sehen, dass diesbezüglich immer noch häufig Verwechslungsgefahr herrscht.

Zuletzt wurden verschiedene Therapiearten besprochen, zum Beispiel die von Sigmund Freud entwickelte Psychoanalyse oder die kognitive Verhaltenstherapie. Es wurde betont, dass es viele Arten von Therapien gibt, die aus der Forschung über psychische Störungen stammen.

Zusammengefasst spielt die klinische Psychologie eine wichtige Rolle, um das Verständnis für psychische Gesundheit zu fördern und Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllten Leben zu unterstützen. In einer Welt, die mehr über psychische Gesundheit weiß, sind die Anstrengungen von Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen entscheidend, um Menschen zu helfen und psychische Probleme erfolgreich zu behandeln.

Das rechtzeitige Suchen von Hilfe ist wichtig, denn es markiert den ersten Schritt auf dem Weg zu Verständnis, Unterstützung und erfolgreicher Bewältigung psychischer Herausforderungen – ein mutiger Schritt, der den Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben ebnet.

## 10.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

### ● Quiz (Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1:** Wer prägte den Begriff "Klinische Psychologie" während des 19. Jahrhunderts?

- a) Wilhelm Wundt
- b) Lightner Witmer
- c) Sigmund Freud
- d) Emil Kraepelin

**Frage 2:** Wann wurde der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten gesetzlich verankert?

- a) 1896
- b) 1950
- c) 1999
- d) 2012

**Frage 3:** Welcher Ansatz oder welche Ansätze wurde in den 1960er-Jahren in der Klinischen Psychologie populär?

- a) Psychoanalyse
- b) Gruppentherapie
- c) Kognitive Verhaltenstherapie
- d) Experimentelle Psychologie

**Frage 4:** Welche Faktoren können zu psychischen Störungen führen, gemäß dem Text?

- a) Genetische Faktoren, Biochemische Prozesse, Umweltfaktoren
- b) Kulturelle Unterschiede, Technologische Entwicklungen, Spirituelle Praktiken
- c) Ernährungsgewohnheiten, Bildungsniveau, Freizeitaktivitäten
- d) Sportliche Betätigung, Soziale Interaktionen, Musikalische Vorlieben

**Frage 5:** Welche Therapieform ermöglicht es, gemeinsam mit einem Therapeuten den verborgenen Teil der Gedanken zu entdecken und sich selbst besser zu verstehen?

- a) Kognitive Verhaltenstherapie
- b) Humanistische Therapie
- c) Medikamentöse Therapie
- d) Psychoanalyse

Auflösung: 1b, 2c, 3b+c, 4a, 5d
---------------------------------

## Literaturverzeichnis

- Birbaumer, N., & Schmidt, R.F. (2010). *Biologische Psychologie*. 7. Auflage. Springer
- Berking, M., & Rief, W. (2012). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. Band I: Grundlagen und Störungswissen*. Springer).
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. Bantam Books
- Butcher, J.N., Mineka, S., & Hooley, J.M. (2009). *Klinische Psychologie*. 13., aktualisierte Auflage. Pearson
- DeRubeis, R.J. & Crits-Christoph, P. (1998). Empirically supported individual and group psychological treatments for adult mental disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 37–52.
- Dörner, D., & Selg, H. (1985). *Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder*. 2. Auflage. Kohlhammer
- Falkai, P., & Döpfner, M. (2015). *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen - DSM-5®*. Hogrefe
- Fetchenhauer, D. (2018). *Psychologie*. 2., überarbeitete Auflage. Franz Vahlen
- Gerigg, R.J. (2016). *Psychologie*. 20., aktualisierte Auflage. Pearson
- Konecny, E. & Leitner, M.L. (2009). *Psychologie*. 10. Auflage. Braumüller
- Mein Kompass (2023). *Psychisch krank – Was heißt das?* Abgerufen am 18.11.2023 unter <https://meinkompass.org/de/psyche/>
- Myers, D.G. (2005). *Psychologie*. Springer
- Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (n.d.). *Über Psychotherapie*. Abgerufen am 17.12.2023, unter [Über Psychotherapie | ÖBVP Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie](#)
- Österreichische Gesellschaft für Sozialpsychiatrie (n.d.). *Was ist der Unterschied zwischen Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten?* Abgerufen am 15.12.2023, unter ([Was ist der Unterschied zwischen Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten? - ÖGSP \(sozialpsychiatrie.at\)](#))
- Österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (ÖGPB; 2015). *Schizophrenie: aktuelle Behandlungsleitlinien*. Abgerufen am 17.12.2023, unter [Schizophrenie: aktuelle Behandlungsleitlinien | ÖGPB \(oegpb.at\)](#)
- Pinard, G. (2004). New developments in cognitive-behavioural therapy of depression. *CPA Bulletin*, 36, 23–24.
- Rettenwender, E. (2016). *Psychologie*. 5. Auflage. Veritas

Stiftung Gesundheitswissen (2023). *Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – das ist der Unterschied*. Abgerufen am 20.11.2023 unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/psychologe-psychiater-psychotherapeut-das-ist-der-unterschied#:~:text=Ein%20Psychologe%20hat%20Psychologie%20studiert,psychologischer%20Psychotherapeut%20therapeutische%20Gespr%C3%A4che%20f%C3%BChrt.>

Wittchen, H.G., & Hoyer, J. (2006). *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Springer

Zimbardo, P.G. & Gerrig, R.J. (1996). *Psychologie*. 7. Auflage. Springer

## Abbildungsverzeichnis

Titelbild: Reise in die Welt der psychischen Erkrankungen. Prompt/ Playground AI.

Abb. 1: Labyrinth der psychischen Erkrankungen. Prompt/ Playground AI.

Abb. 2: Person mit Schizophrenie. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 3: Die Anfänge der klinischen Psychologie. Prompt/ Playground AI

Abb. 4: Sigmund Freud mit einem Kind. Prompt/ Playground AI.

Abb. 5: Kranke Seele. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 6: Genetische Veranlagung: Bodybuilder mit seinem Sohn. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 7: Biochemische Prozesse. Prompt/ Playground AI.

Abb. 8: Junges Mädchen mit Depressionen. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 9: Mädchen mit selbstverletzendem Verhalten. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 10: Junge mit multipler Persönlichkeit. Prompt/ Mindverse AI

Abb. 11: Psychotherapeut:in behandelt junges Mädchen mit psychischen Problemen. Prompt/ Playground AI.

Abb. 12: Eisberg des Bewusstseins/Unterbewusstseins. Prompt/ Playground AI.

Abb. 13: Sigmund Freud und seine rote Couch. Prompt/ Playground AI.

Abb. 14: Gespräch in der humanistischen Psychotherapie. Prompt/ Mindverse AI.

Abb. 15: Medikamentenkombination. Prompt/ Playground AI.

## Glossar

**Abnormalität:** Abweichung von der Norm im Denken, Fühlen oder Verhalten.

**Alzheimer-Krankheit:** Die Alzheimerkrankheit ist eine neurodegenerative Erkrankung des Gehirns, die mit Gedächtnisverlust einhergeht. Ist eine Form der Demenz.

---

**Depressionen:** Psychische Erkrankung, die durch tiefe Traurigkeit, Interessenverlust und andere Symptome gekennzeichnet ist.

**Diagnostische Tests:** Verfahren für Messungen von psychischen Erkrankungen

**DSM-5:** Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen. Klassifikationssystem psychischer Erkrankungen

**Emil Kraepelin:** Deutscher Psychiater (1856 - 1926), der Klassifikationssysteme für seelische Störungen entwickelt hat.

**Emotionen:** Subjektive emotionale Zustände, die das Verhalten beeinflussen.

**Essstörungen:** Psychische Erkrankungen, die sich auf das Essverhalten und das Körpergewicht auswirken.

**Experimentelle Psychologie:** Forschungszweig, der sich mit systematischer Erforschung des Verhaltens und der mentalen Prozesse befasst.

**Gene:** Träger von Erbinformationen, die genetische Merkmale beeinflussen.

**Gesprächstherapie:** Therapieansatz, der auf Gesprächen zwischen TherapeutIn und PatientIn basiert.

**Humanistische Psychotherapie:** siehe klientenzentrierte Therapie

**Impulsive Handlungen:** Verhaltensweisen, die spontan, unüberlegt und ohne ausreichende Vorausplanung oder Überlegung auftreten

**Klassifikationssystem für seelische Störungen:** eine strukturierte, diagnostische Ordnung, die psychische Erkrankungen in Kategorien einteilt, um eine standardisierte Beschreibung sowie eine gemeinsame Sprache für die psychische Gesundheitspraxis zu ermöglichen. Ein Beispiel hierfür ist das DSM-5

**Klientenzentrierte Therapie:** Therapieansatz, bei dem der Fokus auf den Bedürfnissen und Perspektiven des Klienten liegt.

**Kognitive Verhaltenstherapie:** Therapieansatz, der kognitive Muster und Verhaltensweisen verändert, um psychische Probleme zu behandeln.

**Lightner Witmer:** Psychologe, der den Begriff "Klinische Psychologie" geprägt hat. Er lebte von 1867 - 1956.

**Medikamentenkombination:** Verwendung mehrerer Medikamente gleichzeitig zur Behandlung von psychischen Störungen.

**Neurotransmitter:** Chemische Substanzen im Gehirn, die die Übertragung von Nervenimpulsen beeinflussen.

**Normalität:** Zustand, der dem entspricht, was am häufigsten vorkommt.

**Panikattacken:** Plötzliche und intensive Angstzustände ohne erkennbaren Auslöser.

**Paranoide Ängste:** Übermäßige und irrationale Ängste vor Verschwörungen oder Verfolgung.

**Psychoanalyse:** Therapeutische Methode, die sich auf das Unbewusste und unbewusste Konflikte konzentriert.

**PsychoanalytikerIn:** TherapeutIn, der/die die Psychoanalyse als Therapieansatz verwendet.

**Psychische Abweichung:** Abweichungen im Denken, Fühlen oder Verhalten, die als ungewöhnlich betrachtet werden.

**Psychologische(r) PsychotherapeutIn:** Beruf, der darauf abzielt, Menschen mit psychischen Problemen zu helfen.

**Psychologische Tests:** Untersuchungen zur Bewertung von psychischen Eigenschaften und Fähigkeiten.

**Psychopharmaka:** Medikamente gegen psychische Störungen

**Schizophrenie:** Schwere psychische Erkrankung, die Realitätsverlust, Halluzinationen und Denkstörungen verursacht.

**Sigmund Freud:** War ein österreichischer Arzt, der von 1856 -1939 lebte. Als Begründer der Psychoanalyse gilt er als einer der einflussreichsten Personen des 20. Jahrhunderts. Sein Wissen und seine theoretischen Begründungen werden bis heute angewandt und diskutiert.

**Soziale Angst:** Übermäßige Angst vor sozialen Situationen.

**Soziale Aktivitäten:** Interaktionen und Aktivitäten, die sozialen Austausch beinhalten.

**Unterbewusstsein:** Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Prozesse, die nicht direkt im gegenwärtigen Bewusstsein präsent sind

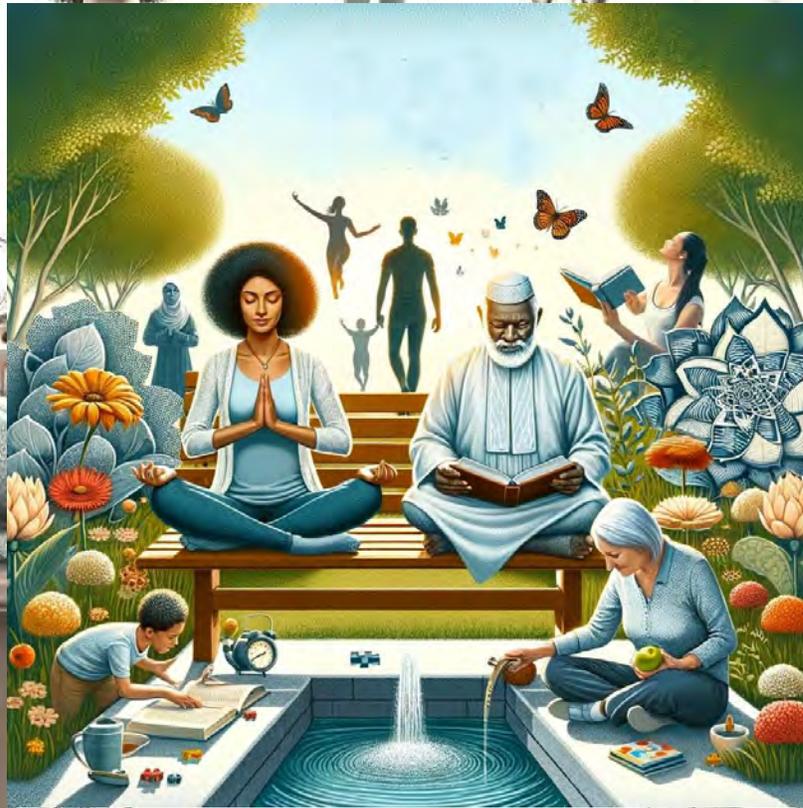
**Wilhelm Wundt:** Wilhelm Wundt (1832 - 1920) war ein deutscher Psychologe und gilt als Begründer der experimentellen Psychologie.

# Kapitel 11

Gesundheitspsychologie:

Wohlbefinden und Krankheitsbewältigung

Andreas Mühlbauer



## Inhaltsverzeichnis

11.1	Willkommen in der Welt der Gesundheitspsychologie	3
11.2	Was ist Gesundheitspsychologie	4
11.3	Theorien zum Gesundheitsverhalten	9
11.4	Krankheitsbewältigung	13
11.5	Zusammenfassung	18
11.6	Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar	19

---

## 11.1 Willkommen in der Welt der Gesundheitspsychologie

Hallo liebe Leserin und Leser!

Viele gehen zum Arzt, wenn sie krank sind. Die oft allein auf den körperliche Beschwerden ausgerichtete Behandlung soll dann wieder eine Zustand von „nicht mehr krank“ anstreben. Doch gibt es eine klare Zuordnung von krank, nicht krank, gesund? Oder ist gesund gleichzusetzen mit „nicht krank“? Die Gesundheitspsychologie sieht hier keine klare Kategorie, sondern spricht von einem sogenannten Kontinuum zwischen krank und gesund – also einem mehr oder weniger von dem einen und dem anderen. Wir sind also alle immer ein wenig von beiden, und nicht klar und eindeutig krank/gesund. Der Fokus liegt stark in der Prävention also der Vorbeugung von Krankheiten und dem Anstreben von Gesundheit und Wohlbefinden.

Nach lesen dieses Kapitels hast du einen Überblick, wie das Verhalten von Personen mit Krankheit und Gesundheit in Verbindung steht. Was müssen Schulen oder dein Verein anstellen, damit jemand sich für einen gesünderen **Lebensstil** entscheidet? Man denke hier beispielsweise an Bewegung in der Schule, an die Auswahl an Gerichten in der Schulkantine, der Platzierung von Süßigkeiten im Supermarkregal, ... um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Neben Grundlagen und einer Auswahl an Modellen zur Erklärung dieser dahinterliegenden Vorgänge, wirst du auch erfahren, wie unser Körper, unser Geist und unser soziales Umfeld wie Freunde, Familie zusammenspielen. Mit diesem Rucksack wirst du Gesundheit und Wohlbefinden unterscheiden und einordnen können. Du wirst auch verstehen, wie Menschen, die bereits krank sind, damit umgehen. Wie immer darf ich dich mit einem abschließenden Quiz wieder einladen, dein Wissen auf die Probe zu stellen. Es erwartet dich ein spannender Mix aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und meinen anschaulichen Beispielen und Erklärungen.



### Lernziele:

- Verständnis für den Umfang und die Bedeutung der Gesundheitspsychologie: Einblick gewinnen, wie die Gesundheitspsychologie individuelles Verhalten mit Gesundheit und Wohlbefinden verbindet.
- Lerne das biopsychosoziale Modell kennen, das biologische, psychologische und soziale Faktoren in der Gesundheit integriert.
- Erkennen der Bedeutung psychologischer Faktoren für die Gesundheit: Bewusstsein dafür entwickeln, wie psychologische Faktoren wie Stress, Bewältigungsmechanismen und psychisches Wohlbefinden die körperliche Gesundheit und das Management von Krankheiten beeinflussen.
- Anwendung von Modellen der Gesundheitspsychologie in realen Szenarien: Fähigkeit, die Prinzipien der Gesundheitspsychologie im Alltag anzuwenden.
- Studien und vor allem deren Ergebnisse kennenlernen, die einen wesentlichen Beitrag in der Gesundheitspsychologie geleistet haben

---

Beginnen möchte ich mit einer Geschichte:

In der kleinen Stadt Vitalis lebte ein neugieriges Mädchen namens Alex. Alex war nicht wie die anderen Teenager – sie hatte eine besondere Gabe. Sie konnte in den Träumen anderer Menschen wandeln. Doch eines Nachts, als sie in den Traum ihrer besten Freundin Emily eindrang, entdeckte sie etwas Seltsames. In Emilys Traumland, das normalerweise voller Lachen und fröhlicher Abenteuer war, herrschte plötzlich eine düstere Stimmung. Alex spürte, dass etwas nicht stimmte, also beschloss sie, dem Geheimnis auf den Grund zu gehen.

Am nächsten Tag ging Alex in die örtliche Bibliothek von Vitalis, wo sie auf ein altes Buch mit dem Titel "Traumwelten und Seelenpfade" stieß. Das Buch führte sie zu einer mysteriösen Tür, die sie in eine magische Welt namens "Psychea" führte – ein Land, das von den verschiedenen Aspekten der Gesundheitspsychologie geprägt war.

Ihr erster Halt war das Dorf "Emoville", wo Emotionen lebendig wurden. Hier traf sie Joy, die fröhliche Botschafterin und Grief, den traurigen Dichter. Sie lernte, wie Emotionen miteinander verflochten waren und wie wichtig es war, sie zu verstehen, um ein ausgewogenes Gefühlsleben zu führen. Auf ihrer Reise durch Psychea traf Alex den weisen Alchemisten namens Dr. Harmony. Er führte sie durch das "Biopsychosoziale Tal", wo sie die Verbindung zwischen Körper, Geist und sozialer Umgebung verstand. Alex erkannte, dass Gesundheit nicht nur körperliches Wohlbefinden bedeutete, sondern auch psychologische und soziale Faktoren einschloss.

Die Reise führte sie weiter zum "Garten der Selbstwirksamkeit", wo Alex die Bedeutung von Selbstvertrauen und dem Glauben an die eigene Fähigkeit zur Veränderung entdeckte. Dort traf sie auf Iris, die Hüterin der positiven Gedanken, die Alex lehrte, wie man negative Gedanken vertreibt und positive Glaubenssätze pflanzt. Im "Resilienz-Wald" begegnete sie Rob, dem starken Eichhörnchen. Er erklärte ihr, wie man schwierige Zeiten übersteht und gestärkt daraus hervorgeht. Alex lernte, dass Resilienz nicht nur bedeutet, Herausforderungen zu überwinden, sondern auch, gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Schließlich kehrte Alex nach Vitalis zurück und sprach mit Emily über ihre Entdeckungen. Gemeinsam nutzten sie das Wissen aus Psychea, um Emilys Traumwelt wieder zu einem fröhlichen Ort zu machen. Die Geschichte von Alex und Emily wurde in ganz Vitalis bekannt, und die Jugendlichen begannen, sich für die Geheimnisse der Gesundheitspsychologie zu interessieren. Und so wurde Gesundheitspsychologie in Vitalis nicht nur zu einem faszinierenden Abenteuer, sondern auch zu einem Werkzeug, das die Jugendlichen dazu inspirierte, ihre eigene psychische Gesundheit zu schätzen und zu pflegen.

Bereit für eine weitere spannende Entdeckungsreise? Dann lass uns gemeinsam in die Welt der Gesundheitspsychologie eintauchen!

## 11.2 Was ist Gesundheitspsychologie

Schon mal was von Gesundheitspsychologie gehört? Das ist ein echt cooler Bereich in der Psychologie, der sich damit beschäftigt, wie wir gesund bleiben können. Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu verhindern und zu behandeln, sondern auch darum, wie man sich nach einer Krankheit wieder erholt. Die Gesundheitspsychologie schaut sich an, was man tun kann, um gesünder zu leben, und versucht herauszufinden, warum manche Leute Dinge tun, die nicht so gut für ihre Gesundheit sind.

Diese Psychologen beschäftigen sich auch mit den Gründen, warum manche Leute körperlich oder seelisch krank werden. Sie arbeiten daran, das Gesundheitssystem besser zu machen. Das beinhaltet

---

auch, wie Ärzte und Patienten miteinander umgehen, wie Patienten bei Behandlungen mitmachen und wie sie sich dabei fühlen (Stroebe & Stroebe, 1998). Wusstest du, dass Gesundheitspsychologie noch ein ziemlich junges Fach ist? Sie hat in den 1970er-Jahren in den USA angefangen und wurde dort als "Health Psychology" bekannt. In Deutschland kam dann später, im Jahr 1993, die „Zeitschrift für Gesundheitspsychologie“ dazu (Faltermaier, 2023). Heute kannst du sogar Gesundheitspsychologie an Universitäten und Hochschulen studieren!

Was die Gesundheitspsychologie wirklich interessant macht, ist ihre Sichtweise auf Gesundheit. Sie orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und sieht Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als etwas Positives, das mit deinem Wohlbefinden, deinen Gedanken und deinem Verhalten zu tun hat. Die Methoden und Theorien in der Gesundheitspsychologie kommen oft aus der Sozialpsychologie. Sie nimmt sich auch Ideen und Konzepte aus anderen Bereichen der Psychologie und anderen Wissenschaften, wie den Gesundheitswissenschaften, und entwickelt daraus eigene Wege, um uns zu helfen, gesund zu bleiben.

Durch all diese verschiedenen Einflüsse ist die Gesundheitspsychologie richtig vielseitig. Sie verbindet Wissen aus vielen verschiedenen Bereichen, um uns zu zeigen, wie wir gesünder leben können. Das ist super wichtig, denn es hilft uns, besser auf uns selbst aufzupassen und gesund zu bleiben! Stell dir vor, du hast ein riesiges Puzzle vor dir. Jedes Teil des Puzzles steht für etwas, das beeinflusst, ob du gesund bist oder krank wirst. Früher dachten die Leute, dass nur körperliche Sachen, wie Viren oder gebrochene Knochen, wichtig sind, um zu verstehen, warum wir krank werden. Das war das **biomedizinische Modell** – es war so, als ob man nur auf die fehlenden Teile in einem Puzzle schaut. Aber dann kam die Gesundheitspsychologie mit einer neuen Idee: dem biopsychosozialen Modell. Das ist wie ein viel größeres Puzzle, das nicht nur körperliche Dinge, sondern auch deine Gedanken, Gefühle und sogar dein Umfeld und deine Lebensgeschichte berücksichtigt. Es sagt, dass all diese Dinge zusammen eine Rolle spielen, wenn es darum geht, ob wir gesund oder krank sind.

In der Gesundheitspsychologie geht es also nicht nur darum, keine Krankheiten zu haben. Es geht auch um die ganzen Geschichten und Erfahrungen in deinem Leben, die beeinflussen, wie gesund du bist. Die Psychologen in diesem Bereich interessieren sich dafür, wie sich Krankheiten entwickeln und was wir tun können, um gesund zu bleiben. Sie schauen sich das ganze Bild an – nicht nur einen Teil des Puzzles.

Damit du im Folgenden auch mit den Begrifflichkeiten gut umgehen kannst, ist es wichtig diese auch zu verstehen und zu kennen. So entwickelst du ein besseres Verständnis für Zusammenhänge.



**Abbildung 1** : Vielfalt an Gesundheitsverhalten

### ● Begriffsdefinition

Gesundheitspsychologie umfasst (Matarazzo, 1980) den psychologische Betrag zu:

- Vorbeugung & Behandlung der Krankheit
- Gesundheitsförderung und Aufrechterhaltung der Gesundheit
- Ursachenfindung von Krankheiten

Wie lassen sich die Begriffe Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit aus der Sicht der Gesundheitspsychologie erklären?

Die Definition von Gesundheit stammt hier von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Du hast sicher schon mal von ihr gehört in den Medien. Bei ihr arbeiten zahlreiche Forscher mit der Bemühung, ihrem Namen gerecht zu werden.

### ● Begriffsdefinition

Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen (WHO - World Health Organisation, 2023)

Hast du schon mal von der Definition der Gesundheit als „vollkommenes Wohlbefinden“ gehört? Das klingt ziemlich perfekt, oder? Aber wenn wir ehrlich sind, ist es ziemlich schwierig, immer rundum glücklich und gesund zu sein. Das ist so, als ob man erwartet, dass jemand jeden Tag seines Lebens super drauf ist – das klingt ziemlich unrealistisch, nicht wahr?

Außerdem ist Gesundheit nicht wie ein Ein/Aus-Schalter, den man einmal umlegt und dann ist alles super. Es ist eher wie ein ständiges Auf und Ab, manchmal fühlst du dich super, und manchmal nicht so toll. Gesundheit ist ein Prozess, bei dem es darum geht, immer wieder aufzustehen und sich um sich selbst zu kümmern. Es geht darum, gesund zu bleiben, sich von Krankheiten zu erholen und immer wieder Wege zu finden, sich gut zu fühlen.



**Abbildung 2:** Gesundheit ist mehr als „nicht körperlich krank“. Sich wohl zu fühlen mit seinen Freunden und im eigenen Körper ist wichtig.

---

Wenn man also über Gesundheit spricht, kann Folgendes festhalten werden. Erstens: Gesundheit kann man von der guten und von der schlechten Seite betrachten. Von der guten Seite heißt das, sich fit und munter zu fühlen. Von der schlechten Seite heißt es, keine Krankheiten zu haben. Zweitens: Wenn es um Gesundheit geht, gibt es zwei Arten, darüber nachzudenken. Die eine ist, was Experten, also Ärzte und Wissenschaftler dazu sagen – das ist die objektive Sichtweise. Die andere ist, wie du dich selbst fühlst – das ist die subjektive Sichtweise. In der Welt der Wissenschaft gibt es ein Modell, das biomedizinische Modell genannt wird. Das ist so eine Art Rezept, das sagt: „Gesundheit ist, wenn man nicht krank ist.“ Das klingt einfach, aber es ist so, als würde man nur einen Teil des Smoothies probieren. Es ist wichtig, aber es ist nicht das ganze Bild. Gesundheit ist mehr als nur nicht krank zu sein – es geht auch darum, sich gut zu fühlen und glücklich zu sein (Franke, 1993).

Wenn du dich für Gesundheitspsychologie interessierst, stellst du dir sicher auch die Frage, woher dieses Wissen stammt. Zwei Studien die einen wesentlichen Forschungsbeitrag geleistet haben sind die Framingham-Herzstudie (Mahmood et al., 2014) und die Alameda County Studie (Housman & Dorman, 2005) die hier auf jeden Fall gesonderte Nennung verdienen.

1. **Die Framingham-Herzstudie:** Stell dir vor, Wissenschaftler beobachten seit 1948 Tausende von Menschen, um herauszufinden, was sie krank macht. Genau das macht die Framingham-Herzstudie. Sie hat gezeigt, dass Dinge wie zu viel Fett im Blut, Rauchen und nicht genug Bewegung das Risiko erhöhen, Herzkrankheiten zu bekommen. Dank dieser Studie wissen wir jetzt, wie wichtig es ist, gesund zu leben, um unser Herz zu schützen.
2. **Die Alameda County Studie:** Diese Studie hat eine Gruppe von Menschen über viele Jahre hinweg verfolgt und festgestellt, dass unser Lebensstil viel mit unserer Gesundheit und Lebensdauer zu tun hat. Die Forscher fanden heraus, dass regelmäßige Bewegung, guter Schlaf, Nichtraucher, wenig Alkohol und viele Freunde und Familie um sich herum dazu beitragen können, länger und gesünder zu leben. Diese Studie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, auf unseren Körper zu achten und gute Beziehungen zu pflegen.

Diese beiden Studien sind super wichtig, weil sie uns helfen zu verstehen, wie wir gesund bleiben können. Sie zeigen, dass sowohl unsere alltäglichen Entscheidungen als auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

### **Wohlbefinden:**

Dieser Begriff wird gerne immer wieder verwendet und ist uns daher wichtig genug, sodass er sogar im Titel dieses Kapitel zu finden ist. Es ist hier auch an der Zeit, darüber einige Worte zu verlieren.

Du hast bestimmt schon mal das Wort "Wohlbefinden" gehört, oder? Das ist ein cooles Wort, das viel mit unserer Gesundheit zu tun hat. Es ist wie das Gefühl, wenn du einen super Tag hast und dich einfach rundum gut fühlst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dieses Wort 1948 in ihre Definition von Gesundheit aufgenommen (WHO - World Health Organisation, 2023). Seitdem diskutieren die Experten viel darüber, weil es gar nicht so einfach ist, genau zu sagen, was "Wohlbefinden" eigentlich bedeutet. Manche Leute denken bei "Wohlbefinden" an Spaß und Genuss, wie beim Essen deiner Lieblingsschokolade oder beim Chillen mit Freunden. Andere machen sich Sorgen, dass es so klingt, als ob es okay wäre, ungesunde Sachen zu tun, wie Rauchen oder zu viel Alkohol trinken (Schäfer, 1980). Ärzte wiederum denken manchmal, dass ihre Rolle als Experten in Frage gestellt wird, wenn Patienten über ihr eigenes Wohlbefinden sprechen. Aber es gibt auch viele,

---

die finden, dass "Wohlbefinden" super wichtig ist. Sie sagen, es geht darum, dass jeder Mensch mehr über seine eigene Gesundheit entscheiden und Verantwortung übernehmen kann (Franke, 2012).

In vielen Studien, wie die von Blaxter (1990), hat man Leute gefragt, was Ihnen bei Gesundheit wichtig ist. 42% haben hier psychisches Wohlbefinden geantwortet. Nur 13% der Befragten geben Antworten aus dem oben schon genannten biomedizinischen Bereich.

Solche Studien unterstreichen die Wichtigkeit von Wohlbefinden! Wie ist dein Wohlbefinden heute? Nimm dir mal eine Minute Zeit und überlege, was für dich Wohlbefinden bedeutet und ob es dir ebenso so wichtig ist. Ich bin mir sicher, auch bei dir ist dieses Gefühl ganz oben.

### **Das biopsychosoziale Modell:**

Das **biopsychosoziale Modell** ist eine Art zu verstehen, wie verschiedene Faktoren unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen. Stell dir vor, du hast ein Puzzle mit drei großen Teilen: Biologie, Psychologie und Soziales (Suls et al., 2010).

**Biologisch:** Dieser Teil betrifft unseren Körper. Es geht um Dinge wie Gene, Krankheiten, Verletzungen und wie unser Körper funktioniert. Wenn du erkältet bist, ist das ein biologisches Problem.

**Psychologisch:** Hier geht es um unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Wenn du nervös bist vor einem Test oder traurig, weil du Streit mit einem Freund hattest, sind das psychologische Faktoren.

**Sozial:** Das sind die Dinge, die mit anderen Menschen und der Gesellschaft zu tun haben. Deine Familie, Freunde, die Schule und alles, was in der Welt um dir herum passiert, gehören dazu. Wenn du dich zum Beispiel durch soziale Medien unter Druck gesetzt fühlst, ist das ein sozialer Aspekt.

Alle drei Teile wirken zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Zum Beispiel kann Stress (psychologisch) euren Körper beeinflussen und zu Kopfschmerzen führen (biologisch), oder Probleme in der Familie (sozial) können dich traurig machen (psychologisch). Das biopsychosoziale Modell hilft uns zu verstehen, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von einer Mischung aus vielen verschiedenen Dingen abhängen, nicht nur davon, ob wir körperlich krank sind oder nicht (Engel, 2012).

- **Kernaussage**

Das biopsychosoziale Modell ist quasi die Sportmannschaft aus sozialen, biologischen und psychologischen Spielern, die alle nur im Team gewinnen können. Im Vergleich dazu stellt das biomedizinische Modell lediglich die „Biologie“ der körperlichen Krankheit ins Zentrum.

Nach diesem Modell ist man somit nicht entweder krank oder gesund, sondern es gibt auch was dazwischen. Dies kann man als Kontinuum benennen, und sagt nichts anderes aus, als dass es hier kein Schwarz-Weiß-Denken gibt.



### Exkurs: Fallbeispiel Max

Es kann sein, dass Max wegen seines Herzfehlers zwar aus biomedizinischer Sicht eine sehr schlechte Gesundheit aufweist. Da sich Max aber in seiner Umgebung mit seinen Freunden und Familie sehr wohl fühlt und auch viel Liebe und Zuneigung erhält, antwortet Max auf die Frage „Fühlst du dich Gesund?“ mit einem Lächeln.

Aufbauend auf dieses Modell hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky das Salutogenesemodell entwickelt (Antonovsky, 1979).

Antonovsky meint mit dieser **Salutogenese** einen Ansatz, der sich mit dem Entstehen und Erhalt der Gesundheit beschäftigt (nicht mit Krankheit). Man ist hier auch nicht krank oder gesund, sondern mehr oder weniger krank/gesund.

Nicht die Probleme (Risiken) der Gesundheit werden hier mit viel Zeitaufwand angeschaut, sondern was muss man tun, um die Gesundheit zu fördern (salutogen).

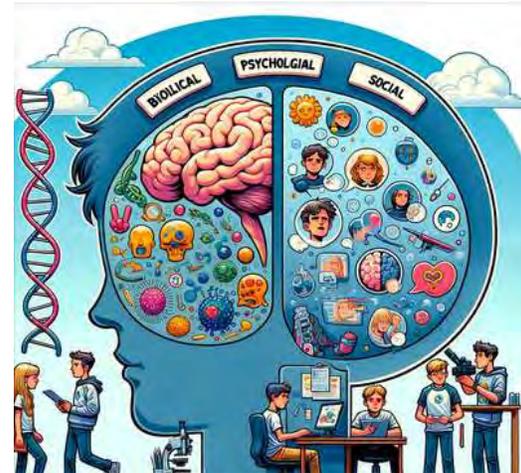


Abbildung 3: Bio-Psycho-Soziale Dreiteilung

#### ● Prüfe dein Wissen

- Was versteht man unter Gesundheitspsychologie?
- Beschreibe in deinen eigenen Worten, was Gesundheitspsychologie ist.
- Was ist das biopsychosoziale Modell?
- Erkläre, wie biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammen unsere Gesundheit beeinflussen.
- Was bedeutet Wohlbefinden in der Gesundheitspsychologie?
- Diskutiere, warum Wohlbefinden mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Nenne wichtige Studien, die einen essentiellen Beitrag in der Gesundheitspsychologie geleistet haben.

## 11.3 Theorien zum Gesundheitsverhalten

Warum tun wir, was wir tun, wenn es um unsere Gesundheit geht?

Hast du dich jemals gefragt, warum manche Leute ständig zum Arzt gehen, obwohl sie gar nicht wirklich krank sind? Oder warum manche trotz aller Warnungen weiterhin rauchen oder Risiken eingehen,

---

die sie krank machen könnten? Das sind echt spannende Fragen, oder? Das liegt daran, dass jeder von uns die Welt und die Risiken für unsere Gesundheit anders sieht und bewertet. Stell dir vor, jeder hat so eine Art interne Brille, durch die er die Welt sieht. Bei manchen ist diese Brille so eingestellt, dass sie fast jede kleine Gesundheitsgefahr super ernst nehmen. Bei anderen ist die Brille so, dass sie selbst größere Risiken einfach übersehen. In der Gesundheitspsychologie geht es genau darum zu verstehen, warum wir bestimmte Dinge tun (oder eben nicht tun), die unsere Gesundheit beeinflussen. Zum Beispiel, warum entscheidet sich jemand, mit dem Rauchen aufzuhören, oder warum beginnt jemand, sich gesünder zu ernähren? Das sind alles Beispiele für Gesundheitsverhalten. Ein Forscher namens Ziegelmann hat gesagt, dass unser Gesundheitsverhalten auf Gewohnheiten und Handlungsmustern basiert. Die Gesundheitspsychologie will rausfinden, was hinter diesen Gewohnheiten steckt. Warum entscheiden wir uns für bestimmte Verhaltensweisen und nicht für andere (Ziegelmann, 2012)?

Das Ziel ist es, die wichtigsten Faktoren zu finden, die uns beeinflussen, wenn wir unser Verhalten ändern wollen. Zum Beispiel, warum entscheidet sich jemand, der immer auf der Couch lag, plötzlich fürs Joggen? Es geht darum, die Puzzleteile zusammensetzen, damit wir verstehen, wie wir uns selbst und andere dazu bringen können, gesünder zu leben.

Bevor wir uns einige Theorien im Detail anschauen, muss ich dir noch eine grobe Unterteilung der Theorienfamilien geben. Eine Familie beschäftigt sich mit „Kontinuierlichen“ – die andere mit „Stufen bzw. Stadien“-Modellen. Da dies auf den ersten Blick sehr komplex klingt, hier noch eine kurze Zusammenfassung beider mit einer Auflistung möglicher Modelle (Schwarzer, 2004).

- **Kernaussage**

Kontinuierliche Modelle: Hier meint „kontinuierlich“ das mehr oder weniger von einem Wert. Es sind hier in der Grundidee keine Sprünge in den Modellen vorgesehen.

Stufenmodelle (oft auch Stadienmodelle genannt) konzentrieren sich auf die qualitative Veränderung – die Veränderung und den Prozess. Diese Veränderung ist hier im Vergleich zu kontinuierlichen Modellen nicht als mehr oder weniger, sondern als Stufe – eine neue Verhaltensweise – nicht im Vergleich zur bisherigen zu sehen.

---

Bei Stufenmodellen ist die Vorstellung eines Schmetterlings ein gutes Beispiel. Die Raupe wächst (kontinuierliche Veränderung). Plötzlich ist statt dem Größerwerden eine Veränderung/Verwandlung zu sehen. Aus der Raupe entsteht ein Schmetterling (Stadienveränderung).

**Beispiele für kontinuierliche Modelle:**

- Health Belief Modell – Modelle der gesundheitlichen Überzeugungen (Rosenstock, 1974)
- Protection Motivation Theory – Theorie der Schutzmotivation (Rogers, 1975)
- Theory of Planned Behavior – Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen, 1991)
- Sozial-kognitive Theorie (Bandura, 2001)



*Abbildung 4: Veränderung von der Raupe zum Schmetterling in mehreren Stufen*

**Beispiele für Stufenmodelle:**

- Transtheoretisches Modell (Prochaska, 2007)
- Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Schwarzer, 1992)

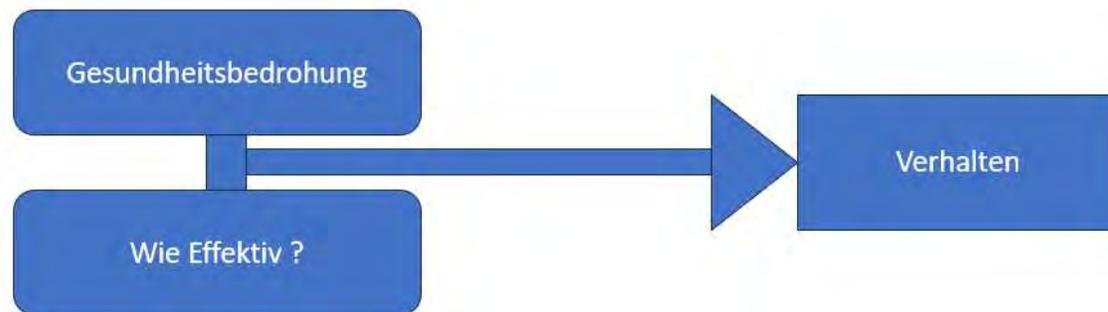
Zur Vertiefung und Überblick seien diese Beispiele angeführt. Einige davon wollen wir hier auch für dich genauer darstellen.

**Health Belief Modell (HBM) – Modelle der gesundheitlichen Überzeugungen (Rosenstock, 1974)**

Stell dir vor, du hast eine Art innere Waage, die dir hilft zu entscheiden, was du tust, um gesund zu bleiben. Das Health Belief Modell – also das Modell der Gesundheitsüberzeugungen – ist genau das: eine Art zu erklären, wie wir entscheiden, ob wir uns gesund verhalten oder nicht. Dieses Modell sagt, dass wir alle ein bisschen wie Detektive sind. Wir bewerten, wie wahrscheinlich es ist, dass wir krank werden, und wie schlimm das wäre. Wenn du zum Beispiel denkst, dass du echt leicht eine Erkältung bekommst und das total nervig wäre, dann bist du wahrscheinlich eher bereit, dir öfters die Hände zu waschen oder Vitamin-C-Tabletten zu nehmen. Aber es gibt noch einen anderen wichtigen Punkt: Du musst auch glauben, dass das, was du tust, wirklich helfen kann. Also, wenn du denkst, dass Händewaschen dir hilft, nicht krank zu werden, dann wirst du es wahrscheinlich auch öfter machen. Das Modell sagt auch, dass es eine Grenze gibt. Wenn das, was du tun musst, um gesund zu bleiben, super anstrengend oder teuer ist, dann ist es weniger wahrscheinlich, dass du es tust. Also, wenn du zum Beispiel eine Stunde laufen müsstest, um Vitamine zu kaufen, denkst du vielleicht: „Nee, lass mal, das ist zu viel Aufwand.“ Das Health Belief Modell hilft uns zu verstehen, warum manche Leute bestimmte

---

Dinge tun, um gesund zu bleiben, und andere nicht. Es geht darum, wie wir Risiken und Belohnungen abwägen und wie überzeugt wir sind, dass unsere Aktionen einen Unterschied machen.



**Abbildung 5:** Vereinfachte Darstellung der Kernaussage im HBM



#### Exkurs: Beispiel Max

Ein 14-jähriger Schüler namens Max hört in der Schule, dass regelmäßige Bewegung wichtig für die Gesundheit ist. Er erkennt, dass er anfällig für Gesundheitsprobleme sein könnte, wenn er inaktiv bleibt (wahrgenommene Anfälligkeit) und dass diese Probleme ernst sein könnten (wahrgenommene Schwere). Er überlegt, dass Bewegung ihm helfen kann, gesünder zu sein (wahrgenommener Nutzen), aber er sorgt sich, dass er keine Zeit dafür findet (wahrgenommene Barrieren). Nachdem sein Lehrer über die Vorteile von Bewegung spricht (Hinweis zum Handeln) und er sich ermutigt fühlt, es auszuprobieren (Selbstwirksamkeit), entscheidet sich Max, dreimal pro Woche nach der Schule joggen zu gehen

### **Protection Motivation Theory (PMT) – Theorie der Schutzmotivation (Rogers, 1975)**

Die **PMT** hilft zu verstehen, warum wir bestimmte Entscheidungen treffen, um uns vor gesundheitlichen Risiken zu schützen. Sie besagt, dass unsere Entscheidungen von zwei Hauptfaktoren beeinflusst werden: wie wir eine Bedrohung wahrnehmen und wie wir unsere Fähigkeit einschätzen, mit dieser Bedrohung umzugehen.

Die vier Hauptteile der Theorie:

**Wahrgenommene Schwere:** Wie schlimm denken wir, dass die Folgen einer Krankheit oder eines Gesundheitsproblems sein können? Zum Beispiel: "Wenn ich nicht regelmäßig Sport treibe, könnte ich ernsthafte Herzprobleme bekommen."

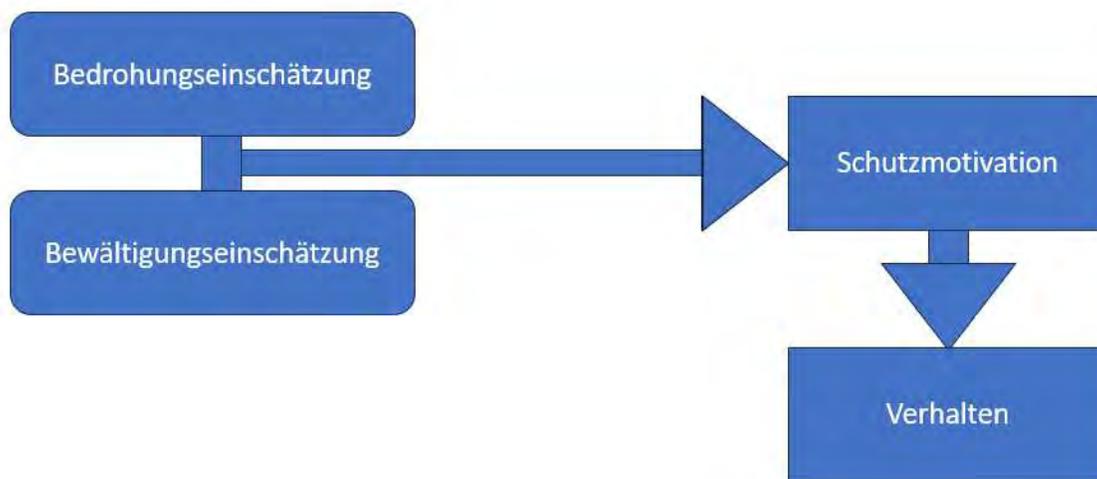
**Wahrgenommene Anfälligkeit:** Wie hoch schätzen wir die Wahrscheinlichkeit ein, dass uns diese Krankheit oder dieses Gesundheitsproblem betrifft? Zum Beispiel: "Ich könnte leicht Übergewicht bekommen, wenn ich mich nicht bewege."

---

Wahrgenommene Selbstwirksamkeit: Glauben wir, dass wir in der Lage sind, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko zu verringern? Zum Beispiel: "Ich denke, ich kann es schaffen, dreimal pro Woche joggen zu gehen."

Wahrgenommene Reaktionswirksamkeit: Glauben wir, dass die Maßnahmen, die wir ergreifen, wirklich helfen werden, das Risiko zu verringern? Zum Beispiel: "Wenn ich regelmäßig Sport treibe, werde ich gesünder und stärker."

Wenn wir glauben, dass ein Gesundheitsrisiko ernst ist und uns betrifft, und wenn wir denken, dass wir etwas dagegen tun können und dass unsere Handlungen effektiv sein werden, dann sind wir eher motiviert, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen. Zum Beispiel könnte ein Teenager, der versteht, wie Rauchen die Gesundheit beeinträchtigt (Schwere und Anfälligkeit) und glaubt, dass er in der Lage ist, das Rauchen zu vermeiden (Selbstwirksamkeit) und dass dies seine Gesundheit verbessern wird (Reaktionswirksamkeit), sich entscheiden, nicht mit dem Rauchen anzufangen.



**Abbildung 6:** Vereinfachte Darstellung der Kernaussage in der PMT

- **Prüfe dein Wissen**

- Was ist der Unterschied zwischen kontinuierlichen Modellen und Stufenmodellen in der Gesundheitspsychologie?
- Nenne ein Beispiel für ein kontinuierliches Modell.

## 11.4 Krankheitsbewältigung

Was ist Krankheitsbewältigung?

---

**Krankheitsbewältigung**, auch als **Coping** bezeichnet, ist der Prozess, mit einer Krankheit oder gesundheitlichen Herausforderung umzugehen. Dieser Prozess betrifft nicht nur unsere physische Verfassung, sondern auch unsere psychische und emotionale Bewältigung. Jeder kann einmal mit einer Krankheit oder einem gesundheitlichen Problem konfrontiert sein, sei es eine Erkältung, eine chronische Krankheit oder eine psychische Gesundheitsstörung. Die Art und Weise, wie wir damit umgehen, kann einen erheblichen Einfluss auf unseren Genesungsprozess und unser allgemeines Wohlbefinden haben. (Schwarzer, 1997)

**Bewältigungsstrategien:**

- Informiere dich

Wissen ist Macht. Wenn du mehr über deine Krankheit oder Gesundheitsproblem weißt, kannst du besser verstehen, was vor sich geht. Nutze vertrauenswürdige Quellen wie Bücher, Websites oder deinen Arzt, um Informationen zu sammeln. Fragen stellen ist eine gute Möglichkeit, Unsicherheiten auszuräumen.

- Sprich darüber

Es ist wichtig, über deine Gefühle und Gedanken zu sprechen. Das kannst du mit deiner Familie, Freunden oder einem Vertrauten tun. Manchmal kann das Teilen von Sorgen und Ängsten dir das Gefühl geben, dass du nicht allein bist und Unterstützung erhältst.

- Positive Denkmuster entwickeln

Positives Denken kann einen großen Unterschied machen. Versuche, eine optimistische Einstellung zu entwickeln, selbst wenn du dich schlecht fühlst. Denke daran, dass deine Einstellung deine Genesung beeinflussen kann. Es ist normal, auch schlechte Tage zu haben, aber versuche, auf das Positive zu fokussieren.

- Stressbewältigung

Stress kann unsere Gesundheit beeinflussen. Es ist wichtig, Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, wie zum Beispiel Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation. Diese Techniken können dir helfen, Stress abzubauen und dich insgesamt besser zu fühlen.

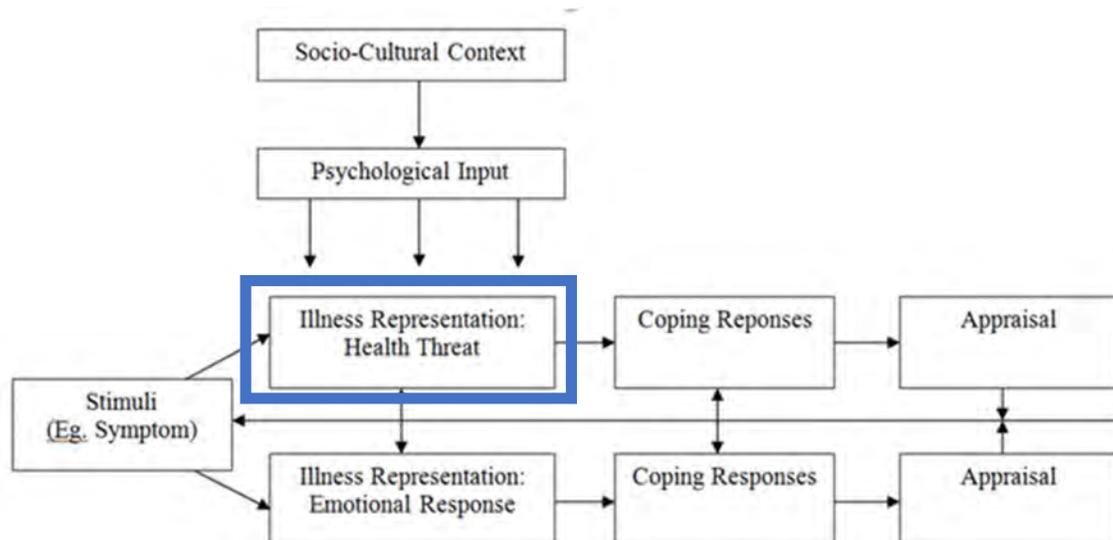
- Unterstützung suchen

Du musst nicht alles alleine bewältigen. Suche Unterstützung bei deiner Familie, Freunden oder Lehrern. Sie können dir helfen, besser mit deiner Situation umzugehen. Manchmal kann auch professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Therapeuten notwendig sein.

Gesundheitspsychologie spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien und Interventionen, die Menschen dabei unterstützen, mit Krankheiten umzugehen. Psychologen in diesem Bereich arbeiten daran, die psychologischen Prozesse zu verstehen, die bei der Krankheitsbewältigung eine Rolle spielen, und entwickeln Interventionen, die die Genesung und das Wohlbefinden fördern.

**Soziale Unterstützung** spielt eine große Rolle bei der Krankheitsbewältigung. Familie und Freunde können eine wichtige Quelle der Unterstützung sein. Sie können dir nicht nur emotional helfen, sondern auch praktische Unterstützung bieten, wie zum Beispiel bei Arztbesuchen oder bei der Medikamenteneinnahme (Schwarzer, 1997).

Auch bei der Bewältigung von Krankheiten bedient sich die Gesundheitspsychologie gerne an Modellen, um das Geschehen besser zu verstehen. Damit du hier auch einen Einblick in solche Modelle erhältst, stellen wir dir im Folgenden das Common-sense modell of self-regulation of health an illness dar:



**Abbildung 7:** Common-sense modell (Leventhal, 1980)

Gehen wir nun auf den blau markierten Bereich detaillierter ein, so zählen dazu folgende Teile:

- Identität: Was ist das eigentlich für eine Krankheit? Welcher Name? Welche Beschwerden
- Ursachen: Was ist die Ursache für welche Beschwerden?
- Dauer: Wie lange vermutet der Kranke, dauert die Krankheit? Oder ist sie dauerhaft (chronisch)
- Konsequenzen: Wie verändert sich das Leben dadurch? Kann ein Schüler nicht mehr am Turnunterricht teilnehmen?

- 
- Behandlungskontrolle: Welchen Einfluss hat der Kranke überhaupt, am Verlauf etwas zu verändern?

Wir haben hier bewusst ein etwas umfangreicheres Modell gezeigt, um einen Eindruck für diese Modelle zu erhalten. Es ist uns jedoch auch klar, dass der volle Umfang und deren Erläuterungen hier den Rahmen sprengen würden und für dich zum Einstieg in das Thema völlig fehl am Platz ist. Du wirst damit aber auch verstehen, warum solche Modelle in der Wissenschaft und Praxis durchaus großen Wert haben, je komplexer Prozesse verschachtelt sind.



#### Exkurs:

Tom ist ein 14-jähriger Junge, bei dem kürzlich Asthma diagnostiziert wurde. Er ist aktiv und spielt gerne Fußball, aber seit einiger Zeit bemerkt er, dass er während des Sports schnell außer Atem kommt und anfängt zu husten.

##### 1. Krankheitsvorstellungen (Illness Representations):

Tom versteht, dass Asthma eine chronische Lungenkrankheit ist, die seine Atemwege betrifft. Er weiß, dass bestimmte Auslöser, wie körperliche Anstrengung, Allergene und kalte Luft seine Symptome verschlimmern können.

##### 2. Bewältigungsverfahren (Coping Procedures):

Tom lernt, wie er seinen Inhalator richtig anwendet und wie er Atemübungen durchführen kann, um Asthmaanfälle zu vermeiden oder zu kontrollieren. Er beginnt auch, ein Tagebuch zu führen, in dem er seine Symptome und Auslöser notiert.

##### 3. Bewertung der Bewältigungseffektivität:

Nach einigen Wochen bemerkt Tom, dass seine Symptome seltener auftreten und er beim Fußballspielen mehr Ausdauer hat. Er führt dies auf die regelmäßige Anwendung seines Inhalators und die Atemübungen zurück.

##### 4. Emotionale Reaktionen:

Anfangs fühlte sich Tom durch seine Asthmadignose eingeschränkt und besorgt. Mit der Unterstützung seiner Familie, Freunde und seines Arztes gewinnt er jedoch an Selbstvertrauen und fühlt sich weniger ängstlich.

##### 5. Verhaltens- und physiologische Reaktionen:

Tom passt sein Verhalten an, um seine Asthmasymptome zu managen. Er achtet auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und vermeidet bekannte Auslöser. Er bleibt aktiv, passt aber seine sportlichen Aktivitäten an, um Überanstrengung zu vermeiden.

---

## 6. Schlussfolgerung:

Durch das Erlernen und Anwenden von Bewältigungsstrategien, die Unterstützung seines Umfelds und die Anpassung seines Verhaltens kann Tom trotz seiner Asthmaerkrankung ein aktives und erfülltes Leben führen.

### ● Kernaussage

Krankheitsbewältigung ist ein wichtiger Aspekt der Gesundheitspsychologie. Sie lehrt uns, wie wir mit Krankheiten und gesundheitlichen Herausforderungen umgehen können, sowohl physisch als auch psychisch. Mit den richtigen Bewältigungsstrategien und der Unterstützung von Familie und Freunden können Jugendliche ihre Gesundheit verbessern und gestärkt aus gesundheitlichen Herausforderungen hervorgehen. Die Gesundheitspsychologie spielt eine entscheidende Rolle dabei, das Verständnis für die Bewältigung von Krankheiten zu fördern und Interventionen zu entwickeln, die Menschen bei der Genesung helfen.

### ● Prüfe dein Wissen

- Was ist Krankheitsbewältigung (Coping)?
- Erkläre, was unter Krankheitsbewältigung verstanden wird.
- Warum ist soziale Unterstützung bei Krankheitsbewältigung wichtig?
- Beschreibe, wie Familie und Freunde bei der Bewältigung von Krankheiten helfen können.

---

## 11.5 Zusammenfassung

So, liebe begeisterte „Junggesundheitspsychologen:innen“ – nun wollen wir hier kurz für dich zusammenfassen:

Gesundheitspsychologie ist ein spannendes Teilgebiet der Psychologie, das sich damit befasst, wie du gesund bleibst. Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu vermeiden und zu heilen, sondern auch darum, wie man sich nach einer Krankheit erholt. Die Experten in diesem Bereich untersuchen, warum manche Leute gesund oder krank werden und wie das Gesundheitssystem verbessert werden kann. Dieses Fach ist ziemlich neu und betrachtet Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als etwas Positives, das mit deinem Wohlbefinden, deinen Gedanken und deinem Verhalten zusammenhängt. Es kombiniert Ideen aus verschiedenen Wissenschaften, um uns zu zeigen, wie man gesünder lebt.

Bei den Gesundheitstheorien wird erklärt, warum Menschen unterschiedlich auf Gesundheitsrisiken reagieren und wie verschiedene Theorien dies verstehen und erklären. Zum Beispiel gibt es Modelle, die sich damit beschäftigen, warum manche Menschen trotz Risiken ungesund leben und andere nicht. Es werden kontinuierliche Modelle und Stufenmodelle vorgestellt, die verschiedene Ansätze zur Erklärung des Gesundheitsverhaltens bieten, wie das Health Belief Modell und die Theory of Planned Behavior. Diese Modelle helfen zu verstehen, wie unsere Einstellungen, Wahrnehmungen und sozialen Einflüsse unser Gesundheitsverhalten formen. Es geht also darum, warum wir manche Sachen für unsere Gesundheit tun und andere nicht. Es ist wie ein Puzzle zu lösen, um zu checken, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun – ziemlich cool, oder?

Krankheitsbewältigung, auch Coping genannt, ist, wie du mit Krankheiten umgehst. Es geht nicht nur um deinen Körper, sondern auch um deine Gedanken und Gefühle. Du lernst, wie wichtig es ist, über deine Krankheit Bescheid zu wissen, darüber zu reden und positiv zu denken. Auch Stressbewältigung und Unterstützung von anderen sind super wichtig. Gesundheitspsychologie hilft dir zu verstehen, wie du am besten mit Krankheiten umgehst und was in deinem Kopf dabei vor sich geht. Es gibt auch Modelle, die erklären, wie sich Krankheiten auf dein Leben auswirken und wie du sie besser managen kannst.

---

## 11.6 Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

- Quiz  
(Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1:** Was ist das biopsychosoziale Modell?

- a) Ein Sportprogramm
- b) Ein Musikstil
- c) Ein Modell, das zeigt, wie Körper, Geist und soziales Umfeld zusammen Gesundheit beeinflussen
- d) ein Modell für das bessere Verständnis von biologischen Prozessen für medizinische Laien

**Frage 2:** Warum ist es wichtig, Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit zu sehen?

- a) Weil es cooler klingt
- b) Weil Gesundheit auch Wohlbefinden und positives Verhalten beinhaltet
- c) Weil es einfacher zu verstehen ist
- d) Weil die Gesundheit in der Diagnostik nur über Blutwerte eindeutig festgestellt werden kann

**Frage 3:** Was ist das Ziel der Gesundheitspsychologie?

- a) Nur um zu erklären, warum Menschen rauchen und trinken
- b) Zu verstehen, warum wir bestimmte Gesundheitsentscheidungen treffen
- c) Neue Medikamente zu entwickeln
- d) mehr Personen für das Studium der Psychologie zu begeistern

**Frage 4:** Was ist der Unterschied zwischen kontinuierlichen Modellen und Stufenmodellen in der Gesundheitspsychologie?

- a) Kontinuierliche Modelle handeln von Musik, Stufenmodelle von Sport
- b) Kontinuierliche Modelle zeigen graduelle Veränderungen, Stufenmodelle zeigen Veränderungen in Phasen
- c) Es gibt keinen Unterschied
- d) es gibt nur einen Unterschied wenn weibliche Jugendliche betrachtet werden

**Frage 5:** Was bedeutet "Coping" im Kontext der Krankheitsbewältigung?

- a) Eine coole Art, sich zu verkleiden in den 90er Jahren
- b) Ein Sport
- c) Der Prozess, wie man mit einer Krankheit umgeht
- d) Coping ist ein eine im Jahr 2010 von Hr. Gaulisch erstmals genannte Bezeichnung für die rasche Veränderung des Kleidungsstils Jugendlicher nach einem anstehenden Schulwechsel

**Frage 6:** Wie lauten 2 wichtige Kernstudien die einen wesentlichen Forschungsbeitrag in der Gesundheitspsychologie geleistet haben?

- a) Die Framingham-Herzstudie; die Alameda County Studie
- b) Der Gesundheitszyklusbericht von Mayrhofer; die goldene Regel der Esszeiten
- c) Die Diätstudie in Essen und Frankfurt; die Europäische Zirkeltrainings- und Ausdauerstudie
- d) es gibt und braucht für den Erkenntnisgewinn in der Gesundheitspsychologie keine Studien.

## Literaturverzeichnis

- Ajzen, I. (1991). Die Theorie des geplanten Verhaltens. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.  
[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-t](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-t)
- Antonovsky. (1979). *Health, stress and coping: new perspectives on mental and physical wellbeing*. Jossey-Bass.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Blaxter, M. (1990). *Health and lifestyles*. Routledge.
- Engel, G. L. (2012). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Psychodynamic Psychiatry*, 40(3), 377–396.  
<https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.3.377>
- Faltermaier, T. (2023). *Gesundheitspsychologie* (3., aktualisierte Auflage). *Grundriss der Psychologie: Bd. 21*. W. Kohlhammer GmbH.  
<https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-041183-8>  
<https://doi.org/10.17433/978-3-17-041183-8>
- Franke, A. (1993). Die Unschärfe des Begriffs „Gesundheit“ und seine gesundheitspolitischen Auswirkungen. In A. Franke & M. Broda (Hrsg.), *Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis: Bd. 20. Psychosomatische Gesundheit: Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept* (S. 15–34). DGVT Verlag.
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3., überarb. Aufl.). Huber.
- Housman, J. & Dorman, S. (2005). The Alameda County Study: A Systematic, Chronological Review. *American Journal of Health Education*, 36(5), 302–308. <https://doi.org/10.1080/19325037.2005.10608200>
- Leventhal, H. (1980). The common sense representation of illness danger. *Contributions to Medical Psychology*, 2, 7.  
<https://cir.nii.ac.jp/crid/1372541648446279957>
- Mahmood, S. S., Levy, D., Vasan, R. S. & Wang, T. J. (2014). The Framingham Heart Study and the epidemiology of cardiovascular disease: a historical perspective. *Lancet (London, England)*, 383(9921), 999–1008.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61752-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61752-3)
- Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: frontiers for a new health psychology. *The American psychologist*, 35(9), 807–817.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.9.807>
- Prochaska, J. M. (2007). The transtheoretical model applied to the community and the workplace. *Journal of Health Psychology*, 12(1), 198–200.  
<https://doi.org/10.1177/1359105307071754>

- 
- Rogers, R. W. (1975). A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change<sup>1</sup>. *The Journal of Psychology*, 91(1), 93–114.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.1975.9915803>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.  
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Schäfer, H. (1980). Die Utopie des vollkommenen Wohlbefindens: Kritische und kritisierte Medizin in den Wirren der Zeit. *Psychosozial*(3), 83–93.
- Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours: Theoretical approaches and a new model*. Hemisphere.  
<https://scholar.google.com/citations?user=w2m4eluaaaaj&hl=de&oi=sra>
- Schwarzer, R. (Hrsg.). (1997). *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens: Einführung in die Gesundheitspsychologie* (3., überarbeitete Auflage). Hogrefe; Ciando.  
[http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm/bok\\_id/4298](http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm/bok_id/4298)
- Stroebe, W. & Stroebe, M. S. (1998). *Lehrbuch der Gesundheitspsychologie: Ein sozialpsychologischer Ansatz*. Klotz.
- Suls, J. M., Davidson, K. W. & Kaplan, R. M. (Hrsg.). (2010). *Handbook of health psychology and behavioral medicine*. The Guilford Press.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=570368>
- WHO - World Health Organisation. (2023). *WHO: definition of health*.  
<https://www.who.int/>
- Ziegelmann, J. P. (2012). *Das Nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ – Gesundheitsförderung und Prävention in einer älter werdenden Gesellschaft*.  
[https://www.dza.de/fileadmin/dza/dokumente/informationsdienst\\_altersfragen/informationsdienst\\_altersfragen\\_heft\\_06\\_2012\\_gesundheitliche\\_organisation\\_in\\_einer\\_%c3%a4lter\\_werdenden\\_gesellschaft.pdf#page=25](https://www.dza.de/fileadmin/dza/dokumente/informationsdienst_altersfragen/informationsdienst_altersfragen_heft_06_2012_gesundheitliche_organisation_in_einer_%c3%a4lter_werdenden_gesellschaft.pdf#page=25)

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Vielfalt an Gesundheitsverhalten

Abb. 2: Gesundheit ist mehr als nicht körperlich krank zu sein

Abb. 3: Bio-Psycho-Soziale Dreiteilung

Abb. 4: Veränderung von der Raupe zum Schmetterling in mehreren Stufen

Abb. 5: Vereinfachte Darstellung der Kernaussage im Health Belief Modell

Abb. 6: Vereinfachte Darstellung der Kernaussage in der Protection Motivation Theory

Abb. 7: Common-sense Modell

---

## Glossar

**Gesundheitspsychologie:** Bereich der Psychologie, der sich mit dem Einfluss psychologischer Faktoren auf Gesundheit und Krankheit befasst.

**Biopsychosoziales Modell:** Modell, das Gesundheit als Ergebnis des Zusammenspiels biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren betrachtet.

**Krankheitsbewältigung (Coping):** Prozess des Umgangs mit Krankheiten oder gesundheitlichen Herausforderungen.

**Lebensstil:** Verhaltensweisen, die die Gesundheit beeinflussen, z.B. Ernährung und Bewegung.

**Prävention:** Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten.

**Stressmanagement:** Methoden zur Bewältigung von Stress.

**Wohlbefinden:** Zustand positiver geistiger Gesundheit, der über die Abwesenheit von Krankheit hinausgeht.

**Salutogenese:** Ansatz, der sich auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit konzentriert.

**Gesundheitsverhalten:** Handlungen und Gewohnheiten, die die Gesundheit beeinflussen.

**Health Belief Modell:** Modell, das erklärt, wie Gesundheitsüberzeugungen Verhalten beeinflussen.

**Schutzmotivationstheorie (PMT):** Theorie, die beschreibt, wie Bedrohungswahrnehmungen Entscheidungen beeinflussen.

**Theorie des geplanten Verhaltens:** Modell, das die Beziehung zwischen Einstellungen, Absichten und Verhalten erklärt.

**Sozial-kognitive Theorie:** Theorie, die die Rolle von Beobachtungslernen und Selbstwirksamkeit bei Verhaltensänderungen hervorhebt.

**Transtheoretisches Modell:** Modell, das verschiedene Stufen der Verhaltensänderung beschreibt.

**Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns:** Modell, das psychologische Prozesse bei Gesundheitsverhalten erklärt.

**Biomedizinisches Modell:** Traditionelles Modell, das Gesundheit vorwiegend als Abwesenheit von Krankheit betrachtet.

**Resilienz:** Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzugehen.

**Selbstwirksamkeit:** Überzeugung, in der Lage zu sein, bestimmte Handlungen erfolgreich auszuführen.

**Soziale Unterstützung:** Hilfe und Beistand, die von anderen Personen geleistet werden.

**Gesundheitsförderung:** Strategien und Maßnahmen, die darauf abzielen, Gesundheit zu verbessern und zu erhalten.

# Kapitel 12

## Arbeits- und Organisationspsychologie: Psychologie am Arbeitsplatz

CB

---



# Inhaltsverzeichnis

12.1. EINFÜHRUNG IN DIE ARBEITS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE .....	3
12.1.1. WAS BEDEUTET ARBEITS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE? .....	3
12.2. ARBEITSGESTALTUNG .....	4
12.2.1. ARBEITSMITTEL UND TECHNOLOGIE AM ARBEITSPLATZ.....	5
12.2.2. ARBEITSZEIT UND WORK LIFE BALANCE.....	5
12.2.3. UMGANG MIT STRESS.....	6
12.3. ARBEITSVERHALTEN .....	9
12.3.1. WAS IST MOTIVATION?.....	9
12.3.2. KOMMUNIKATION.....	10
12.3.3. KONFLIKTE UND LÖSUNGEN.....	10
12.3.4. TEAMARBEIT .....	11
12.4. BERUFSORIENTIERUNG UND ZUKUNFTSAUSSICHTEN.....	12
12.4.1. WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN BERUF? .....	12
12.4.2. ZUKUNFTSTRENDS IN DER ARBEITSWELT .....	13
12.5. ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT:.....	14
12.6. ANHANG: QUIZ, GLOSSAR, LITERATUR, ABBILDUNGEN .....	15

## 12.1. Einführung in die Arbeits- und Organisationspsychologie

Hey, schön, dass du hier bist! Willkommen in der Welt der Arbeits- und Organisationspsychologie!

In diesem Kapitel tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Arbeits- und Organisationspsychologie ein. Aber bevor wir richtig loslegen, lass uns erstmal klären, was das überhaupt bedeutet.

### 12.1.1. Was bedeutet Arbeits- und Organisationspsychologie?

Stell dir vor, du bist in der Schule und lernst viel über Emotionen, Gedanken und Verhalten, richtig? Arbeits- und Organisationspsychologie ist ein Zweig der Psychologie, der sich darauf konzentriert, wie wir uns am Arbeitsplatz verhalten, wie uns unsere Arbeit beeinflusst und wie wir besser in unserem Job werden können. Cool, oder?

Hier beschäftigen wir uns mit Themen, wie:

**Arbeitsplatzgestaltung:** hier geht es darum, wie der Arbeitsplatz gestaltet sein sollte, das mit wir uns wohl fühlen und besser arbeiten können.

**Arbeitsverhalten:** Wie beeinflusst unser Verhalten unsere Arbeit? Wir schauen uns an, wie verschiedene Verhaltensweisen unsere Leistung und unser Miteinander am Arbeitsplatz beeinflussen.

Warum ist das so wichtig für dich?

Du fragst, dich vielleicht, warum du als Jugendlicher darüber Bescheid wissen solltest, oder? Nun, weil du vielleicht schon einen Nebenjob hast oder bald einen haben wirst. Oder weil du wissen möchtest, wie du dich besser auf die Zukunft vorbereiten kannst. Die Arbeitswelt ist nämlich spannend und kann echt viel Einfluss auf unser Leben haben.

Wichtige Punkte, die wir uns hier ansehen, sind:

**Berufsorientierung:** Wir schauen uns an, wie du deine Interessen und Stärken erkennen und die Wahl eines Berufsfeldes einbeziehen kannst.

**Zukunftsansichten:** Welche Jobs könnten in Zukunft wichtige werden? Hier werden wir einen Blick auf Trends und Möglichkeiten.

Lasst uns eintauchen!

Wir werden uns also damit beschäftigen, wie verschiedene Arbeitsplätze aussehen, was dich motivieren kann, besser in der Schule oder im Job zu werden, wie du gut mit anderen Leuten am Arbeitsplatz auskommst und noch vieles mehr. Versprochen, es wird interessant und supernützlich für dich sein!



#### Lernziele:

- **Arbeitsplatzgestaltung:** Nach dem Lesen des Kapitels wirst du wissen, welche Anforderungen ein Arbeitsplatz stellt, was **Work-Life-Balance** ist und wie du mit Stress am Arbeitsplatz umgehen kannst.
- **Arbeitsverhalten:** Das Ziel dieses Kapitels ist, dass du dich in der Welt der **Kommunikation** inklusive Konflikte und deren Lösungsmöglichkeiten auskennst. Außerdem werden wir das Thema **Teamarbeit** diskutieren und du wirst nach dem Kapitel erkennen, wie wichtig **Motivation** in der Berufswelt ist.
- **Berufsorientierung:** Hier werden wir uns Berufsmöglichkeiten näher ansehen und die Erwartungen der Zukunft an die neue Generation.

## 12.2. Arbeitsgestaltung

Arbeitsgestaltung beschreibt, wie man Arbeit analysieren, bewerten und gestalten kann. Es geht darum, dass die Gestaltung der Arbeit auf der Analyse und Bewertung basiert. Außerdem ist es wichtig, dass die Leute, die von der Arbeit betroffen sind, von Anfang an in die Gestaltung miteinbezogen werden.

Ein wichtiger Teil davon ist die Schaffung von Möglichkeiten, wie du deine Arbeit selbst gestalten kannst (Ulich, 2011). Zum Beispiel, dass du Entscheidungen treffen und mitbestimmen kannst, wie die Aufgaben und Bedingungen bei der Arbeit sein sollen. Auch solltest du Flexibilität haben, um deine Arbeitsabläufe an unterschiedliche Situationen anpassen zu können.

Dazu gibt es verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten:

1. **Aufgabengestaltung:** Hier geht es darum, wie die Aufgaben gestaltet werden. Man will, dass die Arbeit Spaß macht und motiviert. Es gibt viele Ideen, wie man die Arbeit interessanter machen kann (Ulich, 2011).
2. **Gestaltung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsumgebung:** Hierbei geht es darum, wie dein Arbeitsplatz gestaltet ist. Das betrifft Dinge wie Lärm, Licht und Raumklima. In letzter Zeit wird auch darüber gesprochen, wie man flexibler arbeiten kann, zum Beispiel mit mobiler Arbeit oder Homeoffice (Sonntag et al., 2012).
3. **Gestaltung der Arbeitsmittel:** Hierbei geht es darum, wie Technik und Menschen zusammenarbeiten. Das betrifft vor allem sichere Arbeitsabläufe in riskanten Berufen (Badke-Schaub et al., 2012).
4. **Gestaltung der Arbeitszeit:** Das betrifft, wie deine Arbeitszeit geplant ist. Man möchte sicherstellen, dass du genug Pausen bekommst und dass deine Arbeitszeit gut zu deinem Tagesrhythmus passt. Ein Ziel ist auch, dass du flexibler arbeiten kannst, zum Beispiel mit Gleitzeit oder Teilzeitarbeit (Sonntag et al., 2012).

Die Arbeitsgestaltung ist wichtig, damit die Arbeit gut für dich ist und du dich dabei wohlfühlst. Man möchte, dass du nicht nur gut arbeiten kannst, sondern auch deine Arbeitszeit und -bedingungen zu deinem Leben passen.

### **12.2.1.     Arbeitsmittel und Technologie am Arbeitsplatz**

Veränderung in der Arbeitswelt durch Technologie erklärt, dass Technologie dazu führt, dass viele Arbeiten von jedem Ort mit gutem Internetzugang erledigt werden können. Das bedeutet, dass Leute nicht immer im Büro sein müssen, um ihre Aufgaben zu erledigen. Stattdessen können sie oft von zu Hause aus arbeiten oder an anderen Orten, solange sie eine gute Internetverbindung haben. Die Verwendung von Technologie ermöglicht es den Menschen, über Videokonferenzen miteinander zu sprechen, anstatt sich physisch treffen zu müssen. Das hat dazu geführt, dass viele Unternehmen eine "Remote-Arbeit" unterstützen, was bedeutet, dass Menschen von verschiedenen Orten aus zusammenarbeiten können. Eine wichtige Idee ist, dass Technologien nicht nur Werkzeuge sind, sondern auch dazu dienen sollen, ein Ziel zu erreichen. Eine erfolgreiche Nutzung von Technologie am Arbeitsplatz hängt auch von der Unternehmenskultur ab. Die Veränderung, die Technologie mit sich bringt, erfordert, dass Unternehmen neue Arbeitsweisen und Werkzeuge akzeptieren und ihre Mitarbeiter in diesen Veränderungen unterstützen. Die Technologie ermöglicht es auch, dass Unternehmen weltweit arbeiten können, indem sie Mitarbeiter von verschiedenen Orten einstellen und zusammenarbeiten lassen. Dies kann dazu beitragen, die besten Talente zu gewinnen, unabhängig von ihrem Wohnort. Eine Herausforderung dabei ist, dass die Mitarbeiter Verantwortung übernehmen müssen, wie und wo sie arbeiten. Die Nutzung von Technologie erfordert, dass Mitarbeiter auch auf Distanz engagiert bleiben und verantwortungsbewusst handeln, um die Arbeitseffizienz und Zusammenarbeit zu gewährleisten. Die Arbeitswelt verändert sich weiterhin und Unternehmen müssen sich an diese Veränderungen anpassen, indem sie neue digitale Lösungen einführen und Arbeitsweisen anpassen, um den neuen Anforderungen gerecht zu werden (Mars-Matzke M., 2022).

### **12.2.2.     Arbeitszeit und Work Life Balance**

Work- Life-Balance bedeutet, einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und anderen wichtigen Dingen im Leben zu finden. Es geht darum, genug Zeit für die Schule oder den Job zu haben und gleichzeitig Zeit für Freunde, Familie, Hobbys oder einfach nur für sich selbst zu nehmen.



Stell dir das wie eine Waage vor: Wenn du zu viel Zeit mit der Schule oder dem Job verbringst und kaum Zeit für Spaß oder Entspannung hast, ist die Waage unausgeglichen. Das kann dazu führen, dass du gestresst oder müde bist. Aber wenn du nur Spaß hast und deine Aufgaben vernachlässigst, kann das auch Probleme verursachen.

Work- Life-Balance zu haben, bedeutet also nicht nur, hart zu arbeiten, sondern auch Zeit für die Dinge zu finden, die dir Freude machen und dich entspannen.

Das kann bedeuten, dass du dir feste Zeiten für Hausaufgaben oder Arbeitsaufgaben setzt, aber auch bewusst Zeit für Freunde, Sport oder Entspannung einplanst.

Es geht darum, gesund und glücklich zu bleiben, indem du eine gute Balance zwischen Schule, Arbeit und Freizeit findest. Wenn du diese Balance gut hinbekommst, fühlst du dich normalerweise ausgeglichener und zufriedener. Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und sich nicht nur auf die Arbeit oder die Schule zu konzentrieren, sondern auch auf das, was dich glücklich macht (Moser, 2015).

Syrek et al., 2011 (S. 140) haben eine Kurzskala entwickelt zur Work-Life Balance, die folgende Items beinhalten:

„Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Arbeit und Privatleben.“

„Ich kann den Anforderungen aus meinem Privatleben und die Anforderungen aus meinem Berufsleben gleichermaßen gut erfüllen.“

„Es gelingt mir, einen guten Ausgleich zwischen belastenden und erholsamen Tätigkeiten in meinem Leben zu erreichen.“

„Es fällt mir schwer, Berufs- und Privatleben miteinander zu vereinbaren.“

„Ich bin damit zufrieden, wie meine Prioritäten in Bezug auf den Beruf und das Privatleben verteilt sind.“

Siehst du dich hier wieder? Manchmal ist es gut nachzudenken, ob noch alles im Lot ist oder zu reflektieren, wie es wieder ins Lot kommen kann.

### 12.2.3. Umgang mit Stress

Stress ist so eine Sache, die wir alle mal erleben. Besonders, wenn es um die Arbeit geht. Aber was ist Stress eigentlich im Job? Es ist das Gefühl, wenn du überwältigt oder gestresst bist, weil die Arbeit zu viel wird oder du das Gefühl hast, den Anforderungen nicht gerecht zu werden.



Im Arbeitskontext kann Stress von verschiedenen Dingen kommen. Zum Beispiel von zu vielen Aufgaben auf einmal oder von dem Druck, den die Arbeit mit sich bringt. Manchmal fühlen wir uns gestresst, weil wir nicht sicher sind, ob wir eine Aufgabe richtig machen oder ob wir den Anforderungen gewachsen sind.

Aber hey, Stress ist nicht immer schlecht! Ein bisschen Stress kann uns antreiben und motivieren, Dinge zu erledigen. Doch wenn der Stress zu viel wird, kann das Probleme verursachen. Zu viel Stress kann dich müde machen, dir Kopfschmerzen geben oder dich sogar traurig fühlen lassen.

Im Arbeitskontext ist es wichtig zu wissen, wie man mit Stress umgehen kann. Manche Leute finden es hilfreich, sich kleine Pausen zu gönnen, um sich zu entspannen. Andere machen vielleicht gerne Sport oder reden mit jemandem darüber, was sie belastet.

Außerdem ist es cool, wenn man lernt, wie man seine Zeit gut einteilt. Das bedeutet, die Arbeit nicht immer auf den letzten Drücker zu machen, sondern sich die Aufgaben so einzuteilen, dass man genug Zeit hat, sie zu erledigen. Das kann Stress verhindern.

Letztendlich ist es total okay, wenn du dich manchmal gestresst fühlst. Jeder fühlt sich mal so. Wichtig ist nur zu wissen, wie man damit umgehen kann, damit es nicht zu viel wird. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Stress im Arbeitskontext umzugehen, und jeder findet heraus, was für ihn am besten funktioniert. Stress ist normal, aber es ist auch wichtig zu wissen, wie man ihn kontrolliert.

Besonders wichtig ist also sich Unterstützung zu holen, dafür brauchen wir jemanden mit dem wir reden können. In der Arbeit sind dies Kollegen und Teams. Im nächsten Kapitel wollen wir uns der Teamarbeit widmen.

Für den Umgang mit Stress am Arbeitsplatz sind deine Fähigkeiten wichtig. Diese Fähigkeiten helfen dir dabei, mit schwierigen Situationen besser umzugehen oder sie sogar zu vermeiden. Je stärker deine Fähigkeiten sind, desto weniger Stress spürst du normalerweise. Dabei gibt es innere (persönliche) und äußere (organisatorische und soziale) Fähigkeiten, die in einer Tabelle 1 aufgelistet sind (Kauffeld, 2011, S.236).

Wichtige organisationale, soziale und personale Ressourcenaspekte		
Ressourcenaspekte		
organisational	sozial	personal
Tätigkeitsspielraum in der Arbeit	Unterstützung durch:	Optimismus
	Vorgesetzte	Kontaktfähigkeit
Qualifikationspotenzial	Arbeitskollegen	Selbstwertgefühl
	Lebenspartner	Copingstil
Partizipationsmöglichkeiten im Team	Familie	Gesundheit
	Freunde	Berufliche Qualifikation

Tab 1: Kauffeld erklärt, dass es verschiedene Ressourcenaspekte gibt. Um gut zurecht zu kommen, ist es wichtig in der Organisation in der man arbeitet einen Spielraum zu haben in denen man seine Tätigkeiten abwickeln darf. Dafür benötigt man die richtige Qualifikation und die Möglichkeit am Büroalltag teilzunehmen. Der soziale Ressourcenaspekt setzt sich aus der Unterstützung deiner Mitmenschen zusammen. Die letzte Spalte zeigt die personalen Ressourcen, also deine eigenen Fähigkeiten, wie dein Level an Optimismus oder wie gesund und kontaktfreudig du durch dein Leben gehst. Ein Copingstil für schwierige Situationen und ein gutes Selbstwertgefühl sind wichtig, um in schwierigen Zeiten nicht den Mut zu verlieren.

Fähigkeiten können auf drei Arten helfen. Manche haben direkt einen guten Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, egal wie viel Stress du hast. Andere helfen, Stress zu verhindern

oder abzubauen, was indirekt dein Wohlbefinden beeinflusst. Manche Fähigkeiten haben auch eine Pufferfunktion: Wenn du genug davon hast, helfen sie dir, mit Stress besser umzugehen und seine schlimmen Auswirkungen zu mildern. Wenn du davon nicht genug hast, könntest du mehr unter Stress leiden.

Man muss sich den Stress, den du als Jugendlicher erlebst und was diesen Stress verursachen kann, genauer ansehen. Es geht darum, wie Stress sich auf den Körper auswirkt und welche Probleme er verursachen kann. Zum Beispiel, wenn du viel Stress hast, kann das dazu führen, dass du dich müde und erschöpft fühlst oder auch körperliche Schmerzen bekommst, wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen.

Es wird erklärt, dass Stress auch durch Sachen wie Schule, Familienprobleme oder Zeitdruck entstehen kann. Manchmal fühlt sich die Schule stressig an, besonders wenn es viele Tests oder Hausaufgaben gibt. Aber auch Probleme mit Familie oder Freunden können Stress verursachen.

Wenn du, dich oft gestresst fühlst, kann das dazu führen, dass du dich körperlich und mental nicht gut fühlst. Du könntest öfter Kopfschmerzen haben oder dich erschöpft fühlen. Es ist wichtig zu verstehen, dass solcher Stress auch Einfluss auf deine Leistungsfähigkeit haben kann. Wenn du viel Stress hast, könnte es schwierig sein, dein Bestes zu geben, wenn du es brauchst.

Es ist normal, dass jeder mal Stress hat, aber wenn der Stress zu viel wird und du körperliche oder mentale Probleme bekommst, ist es wichtig, darüber zu reden oder nach Möglichkeiten zu suchen, damit umzugehen. Es gibt verschiedene Methoden, um mit Stress umzugehen, wie zum Beispiel Entspannungsübungen oder Techniken, um besser mit stressigen Situationen umzugehen. Es ist okay, nach Hilfe zu suchen, wenn du dich gestresst fühlst (Lohaus, 2018, S. 163f.).

Ein wichtiger Teil deiner Fähigkeiten, der auch im Transaktionalen Stressmodell erwähnt wird, ist, wie du mit Stress umgehst. Jeder geht auf seine eigene Weise mit Stress um. Wie du mit Stress umgehst, nennt man Coping. Es gibt verschiedene Arten, mit Stress umzugehen, aber die zwei wichtigsten sind: Wenn du Probleme aktiv löst, das nennt man problembezogenes Coping oder wenn du dich auf deine Gefühle konzentrierst und versuchst, sie zu beruhigen, das nennt man emotionsbezogenes Coping (Kauffeld, 2011).

- Prüfe dein Wissen

- Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es in der Arbeitswelt?
- Welche Ressourcen helfen dir, um mit Stress gut umgehen zu können?

## 12.3. Arbeitsverhalten

Arbeitsverhalten beschreibt, wie wir uns am Arbeitsplatz verhalten und welche Gewohnheiten wir dabei haben. Es umfasst Dinge wie Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, aber auch die Art und Weise, wie wir mit anderen zusammenarbeiten. Wie man Aufgaben angeht, ob man organisiert arbeitet oder lieber spontan ist – all das gehört zum Arbeitsverhalten. Es ist wichtig, weil es beeinflusst, wie effizient und erfolgreich wir in einem Job sind. Manchmal entwickelt sich das Arbeitsverhalten im Laufe der Zeit, basierend auf Erfahrungen und Lernerfahrungen, aber es kann auch bewusst trainiert und verbessert werden, um gute Gewohnheiten zu fördern.

### 12.3.1. Was ist Motivation?

Motivation ist wie ein innerer Antrieb, der uns dazu bringt, etwas zu tun oder zu erreichen. An der Arbeit kann das bedeuten, dass wir Lust haben, Aufgaben zu erledigen, uns weiterzuentwickeln oder gemeinsam mit anderen etwas zu schaffen (Kirchler, 2011, S. 319ff).

Warum ist das wichtig?

Gute Frage! Wenn wir verstehen, was uns antreibt, können wir besser verstehen, warum wir manche Dinge gerne tun und andere nicht so sehr. Das hilft uns dabei, unsere Arbeit besser zu machen und auch herauszufinden, was für uns im Berufsleben wichtig ist.

- Arten der Arbeitsmotivation nach Kirchler (2011):
  - Intrinsische Motivation: Das ist die Art von Motivation, bei der wir etwas tun weil wir es wirklich mögen oder interessant finden. Zum Beispiel, wenn du gern Geschichten schreibst und deshalb gerne Artikel für die Schülerzeitung verfasst.
  - Extrinsische Motivation: Hier geht es darum, dass wir etwas tun, um eine Belohnung zu bekommen oder um Strafe zu vermeiden. Zum Beispiel, wenn du deine Hausaufgaben machst, weil du sonst vielleicht einen Verweis bekommst.
  - Bedürfnisse und Motivation: Unsere Bedürfnisse spielen auch eine große Rolle bei der Motivation. Wir haben Bedürfnisse nach Sicherheit, sozialer Anerkennung, Selbstverwirklichung und vielem mehr. Wenn diese Bedürfnisse durch die Arbeit erfüllt werden, motiviert uns das oft.

Wie können wir unsere Motivation steigern?

Der Coach Dr. Björn Migge, 2018 (S. 462ff) meint, es ist wichtig sich klare Ziele zu setzen. Dies kann uns helfen, motivierter zu sein. Diese Ziele können klein oder groß sein, kurz oder langfristig.

Manchmal können wir uns selbst belohnen, wenn wir bestimmte Dinge geschafft haben. Das kann helfen, uns weiterhin anzuspornen.

Eine positive und unterstützende Arbeitsumgebung kann einen großen Einfluss darauf haben, wie motiviert wir bei der Arbeit sind. Wenn wir uns wohl fühlen und uns mit unseren Kollegen gut verstehen, kann das die Motivation steigern.

### 12.3.2. Kommunikation

Nun wollen wir uns noch dem wichtigen Thema der Kommunikation widmen. Neben der Motivation, die du mitbringst und der Arbeitsplatzgestaltung, die schon vorhanden ist, ist das Thema der Kommunikation unter den Kollegen ein gemeinsames wachsendes Konstrukt.

In der Kommunikationspsychologie gibt es ein Modell, das beschreibt, wie Menschen miteinander reden.



Stell dir vor, du schickst eine Nachricht (zum Beispiel durchs Sprechen) an jemanden. Dieses Modell sagt, dass du der "Sender" bist und die andere Person der "Empfänger". Du packst deine Idee in Worte, die der andere verstehen soll. Das nennt man "Kodieren". Dann hört oder liest die andere Person deine Nachricht, versteht sie (das ist das "Dekodieren") und denkt darüber nach.

Es gibt verschiedene Teile in einer Nachricht. Ein wichtiger Forscher der Kommunikation ist Friedemann Schulz von Thun (2011), der sagt, eine Nachricht kann Informationen haben (zum Beispiel, wie gut eine Arbeit ist), eine Beziehungsbotschaft (zeigt, wie sich die Person zum anderen fühlt), einen Wunsch oder eine Art Bitte und etwas Persönliches über die Person selbst oder einen Appell beinhalten. Diese Teile können vom Sender unterschiedlich gemeint sein und vom Empfänger verschieden verstanden werden. Zum Beispiel, wenn ein Lehrer sagt: "Leider wieder eine Fünf, Stefanie", kann das auf verschiedene Arten verstanden werden. Die Nachricht sagt vielleicht, wie die Arbeit bewertet wurde (das ist der Inhalt), dass der Lehrer bemerkt, dass es schon öfter eine Fünf war (das ist die Selbstoffenbarung), dass es eine Beziehung zwischen Lehrer und Schülerin gibt (das ist die Beziehungsbotschaft) oder dass die Schülerin sich beim nächsten Mal mehr anstrengen sollte (das ist der Appell).

Manchmal sagen nicht nur Worte, sondern auch Gesten oder die Art, wie jemand etwas sagt, viel aus. Zum Beispiel, wenn der Lehrer die Arbeit zurückgibt, aber die Schülerin nicht anschaut, könnte das auch etwas bedeuten. Selbst wenn man versucht, nicht zu kommunizieren, sendet man immer noch Informationen.

Das Wichtige ist, dass nicht nur das Gesagte, sondern auch die Art, wie es gesagt wird, wichtig ist. Das beeinflusst, wie die Nachricht verstanden wird. In der Schule spielt das auch eine Rolle, weil es zeigt, wie Lehrer mit Schülern sprechen und wie das Schülerergebnisse beeinflussen kann (Urhane et al., 2018)

### 12.3.3. Konflikte und Lösungen

Jeder kennt sie – Konflikte! Die meisten denken dabei an Streit und Schwierigkeiten. Doch Konflikte passieren überall, auch in Teams. Sie beeinflussen, wie gut ein Team zusammenarbeitet. Es gibt zwei Arten von Konflikten: Aufgabenkonflikte und Beziehungskonflikte.

Aufgabenkonflikte entstehen, wenn Teammitglieder sich nicht einig sind über die Aufgaben. Sie haben unterschiedliche Ideen oder Meinungen dazu. Beziehungskonflikte dagegen haben mit zwischenmenschlichen Problemen zu tun. Das kann Misstrauen, Ärger oder Frustration bedeuten.

Beide Konflikte wirken sich verschieden aus. Beide können schlecht für die Leistung und die Zufriedenheit im Team sein. Aber Aufgabenkonflikte können manchmal auch gut sein für die Leistung. Das hängt aber davon ab, um welche Art von Aufgaben es geht. Bei schwierigen Aufgaben können Konflikte helfen, die Leistung zu verbessern. Doch wenn es um einfache Aufgaben geht, helfen Konflikte nicht.

In einer neuen Untersuchung haben Forscher gezeigt, dass Aufgabenkonflikte gut sind, wenn es um schwierige Aufgaben geht. Aber für einfache Aufgaben sind sie nicht gut. Beziehungskonflikte zeigen dabei keine Effekte auf die Leistung der Aufgaben. Das liegt daran, dass Teammitglieder bei solchen Konflikten oft versuchen, nicht zusammenzuarbeiten. Das ist nicht gut für die Teamleistung. Beziehungskonflikte haben zwar keine direkten Effekte auf die Aufgabenleistung, aber sie machen die Atmosphäre im Team schlechter.

Also, es ist wichtig zu wissen, dass Aufgaben- und Beziehungskonflikte sich anders auswirken. Das hilft dabei, spezielle Maßnahmen zu finden, um die Konflikte im Team zu lösen (Kauffeld, 2011, S. 149).



#### **12.3.4. Teamarbeit**

Laut Forsyth (2009) sind Arbeitsteams Gruppen von Leuten, die zusammenarbeiten, um eine bestimmte Aufgabe für eine Firma oder Organisation zu erledigen. Jeder im Team bringt seine eigenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Talente ein, damit das Team erfolgreich ist. Zusammen können sie Dinge schaffen, die alleine nicht möglich wären.

Teams werden anhand von vier Merkmalen beschrieben:

- **Spezialisierung:** Manche Teams haben Mitglieder, die spezielle Fähigkeiten haben. Das bedeutet, dass sie Dinge besonders gut können, aber es kann länger dauern, bis jemand anders das genauso gut kann. Andere Teams haben Leute, die viele verschiedene Dinge machen können. Zum Beispiel in der Produktion müssen die Leute oft verschiedene Jobs machen können, damit alles gut läuft.
- **Hierarchie:** Hier geht es darum, wer Entscheidungen trifft. Manchmal hat eine Person in einem Team mehr Macht und entscheidet, manchmal entscheidet das ganze Team gemeinsam oder es gibt eine Person, die von den anderen respektiert wird und ihre Meinung wichtig ist, aber keine wirkliche Macht hat.

- Beständigkeit: Das beschreibt, wie lange Leute im Team bleiben. Manche Teams haben Leute, die schon lange zusammenarbeiten und auch weiterhin zusammenarbeiten werden. Andere Teams ändern ihre Mitglieder öfter.
- Integration: Das bedeutet, wie sehr das Team mit der Arbeit der Firma oder Organisation verbunden ist. Manche Teams sind fester Bestandteil der Organisation, andere sind nur vorübergehend da, um ein spezielles Projekt zu machen (Kauffeld, 2011, S. 144).

- Prüfe dein Wissen

- Wie können wir unsere **Motivation** steigern?
- Was bedeutet **Teamarbeit**?

## 12.4. Berufsorientierung und Zukunftsaussichten

Bei der Wahl eines Berufs stehen viele Überlegungen an, die alle darauf abzielen, einen passenden und erfüllenden Weg für die Zukunft zu finden.

Eines der wichtigsten Kriterien ist sicherlich das persönliche Interesse. Viele Jugendliche streben danach, einen Beruf zu wählen, der ihren Leidenschaften und Neigungen entspricht. Dieser Aspekt bezieht sich darauf, dass der gewählte Beruf nicht nur irgendein Job ist, sondern etwas, das sie wirklich gerne tun möchten, etwas, das sie motiviert und ihnen Freude bereitet.

### 12.4.1. Wie finde ich den richtigen Beruf?

Die eigenen Talente und Fähigkeiten spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle. Bei der Berufswahl ist es wichtig, in Betracht zu ziehen, was man gut kann. Man sucht oft nach einem Beruf, der zu den eigenen Stärken und Fähigkeiten passt, weil man sich in solchen Bereichen oft besonders wohl und sicher fühlt.

Arbeitsbedingungen spielen eine ebenso wichtige Rolle. Das betrifft beispielsweise die Arbeitszeiten, die Arbeitsatmosphäre oder auch die Möglichkeit, flexibel zu arbeiten. Jugendliche achten vermehrt darauf, wie ihr Arbeitsumfeld gestaltet ist und ob es zu ihrer Lebensweise passt.

Die Bezahlung und Anerkennung für die geleistete Arbeit sind natürlich auch von Bedeutung. Jugendliche möchten für ihre Arbeit fair entlohnt werden und sich gleichzeitig in ihrem Beruf anerkannt fühlen (Steiner et al. 2012).



Calmbach und sein Team, 2020 (S. 245) haben in der SINUS Jugendstudie seit 2008 Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren alle vier Jahre zu ihren Lebenswelten befragt. Ziel der Studie war einen Ansatz zu finden, um Jugendangebote zielgruppenspezifisch anlegen zu können. In einem Teil der Studie wurden verschiedene Kriterien der Berufswahl erforscht. Für die Jugendlichen der Studie waren zum Beispiel „Spaß an der Arbeit“, „das Verhältnis der Mitarbeitenden zu den Vorgesetzten“ und „die Vereinbarung von Beruf und Privatleben“ sehr bedeutsame Kriterien. „Berufliche auf Reisen zu sein“ und Aufstiegsmöglichkeiten stand bei den Jugendlichen dieser Studie nicht im Vordergrund. Bist du mit diesen Jugendlichen einer Meinung?

#### 12.4.2. Zukunftstrends in der Arbeitswelt

Steiner und sein Team (2012) haben erforscht, dass die Sicherheit des Berufs und die Zukunftsaussichten ebenfalls maßgebliche Faktoren sind. Viele Jugendliche wünschen sich einen Beruf, der auch in Zukunft gefragt ist und gute Chancen bietet. Dies kann bedeuten, dass sie sich in Branchen umsehen, die aufgrund von Entwicklungen oder Trends stabil und zukunftssicher sind.

Darüber hinaus gewinnt auch der Einfluss, den sie auf die Welt haben können, an Bedeutung. Viele Jugendliche streben nach einem Beruf, in dem sie einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft oder die Umwelt ausüben können. So suchen sie möglicherweise nach Karrieren, die soziale Verantwortung oder Umweltschutz in den Mittelpunkt stellen.

Bei der Entscheidung für einen Beruf sind also vielfältige Überlegungen und Kriterien von Relevanz. Es geht nicht nur darum, was jemand gerne macht, sondern auch darum, wie gut es zu den eigenen Fähigkeiten passt, welche Zukunftsperspektiven es bietet und ob es eine Chance bietet, einen positiven Beitrag zu leisten. Letztlich ist es wichtig, genügend Zeit zu investieren, um über all diese Aspekte nachzudenken, um dann eine fundierte und persönlich passende Entscheidung treffen zu können.

- Prüfe dein Wissen
- Welche Kriterien sind für die Berufswahl wichtig?
- Was musst du bei der Berufswahl noch in Betracht ziehen?

## 12.5. Zusammenfassung und Fazit:

Lass uns doch unsere Kapitel nochmals zusammenfassen. Was haben wir in den letzten Seiten besprochen?

Also in der **Arbeitsgestaltung** dreht sich alles darum, wie Arbeit bewertet, analysiert und gestaltet wird. Deine Meinung ist dabei wichtig, schon von Anfang an. Es geht auch darum, wie du deine Arbeit selbst gestalten kannst – zum Beispiel Entscheidungen treffen und Arbeitsabläufe flexibel anpassen. Das Ziel ist es, dass die Arbeit nicht nur effizient, sondern auch angenehm für dich ist.

**Technologie** verändert die Arbeitswelt – sie ermöglicht es, von verschiedenen Orten aus zu arbeiten. Das erfordert Verantwortung und Anpassungsfähigkeit von den Mitarbeitern und den Unternehmen.

Work-Life- Balance bedeutet, eine gute Balance zwischen Arbeit und anderen wichtigen Dingen im Leben zu finden. Es ist wichtig, genug Zeit für Schule oder Arbeit, aber auch für Freunde, Familie und Hobbys zu haben.

**Stress** ist normal, aber zu viel Stress kann Probleme verursachen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, wie Pausen machen, Sport treiben oder mit jemandem darüber reden. Die Art und Weise, wie du mit Stress umgehst (Coping), kann helfen, damit besser umzugehen.

**Motivation** ist der Motor, der uns antreibt. Ob es darum geht, etwas Neues zu lernen, unsere Ziele zu erreichen oder einfach Spaß an dem zu haben, was wir tun. Verstehen, was uns motiviert, ist ein Schlüssel dazu, uns in unserer Arbeit wohlfühlen und erfolgreich zu sein.

Außerdem habe wir gehört, dass Arbeitsverhalten, Motivation, Kommunikation, Konflikte, Teamarbeit – wichtige Aspekte in der Arbeitswelt sind.

**Arbeitsverhalten** umfasst nicht nur Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit, sondern auch die Art, wie wir Aufgaben angehen und mit anderen zusammenarbeiten. Die Motivation, unser innerer Antrieb, treibt uns dazu, Dinge zu tun oder zu erreichen. Sie kann intrinsisch sein, wenn wir etwas aus Interesse tun, oder extrinsisch, wenn es um Belohnungen oder Strafen geht. Dabei spielen auch unsere Bedürfnisse eine große Rolle.

**Kommunikation** ist ein Schlüssel, um sich am Arbeitsplatz gut zu verständigen. Dabei gibt es verschiedene Ebenen in einer Nachricht: Informationen, Beziehungsbotschaften, Wünsche und Persönliches. Doch nicht nur das Gesagte, sondern auch die Art und Weise, wie etwas gesagt wird, ist wichtig.

**Konflikte**, ob aufgabenbezogen oder zwischenmenschlich, beeinflussen die Leistung und Zufriedenheit im Team. Sie können positive oder negative Effekte haben, abhängig von der Art der Aufgaben.

**Teamarbeit** bedeutet, gemeinsam als Gruppe an einer Aufgabe zu arbeiten. Teams haben unterschiedliche Merkmale wie Spezialisierung, Hierarchie, Beständigkeit und Integration.

Verstehen, wie diese Aspekte funktionieren und miteinander interagieren, ist wichtig, um sich im Arbeitsumfeld zurechtzufinden und erfolgreich zu sein. Es geht darum, wie wir uns verhalten, was uns antreibt, wie wir kommunizieren, wie wir mit Konflikten umgehen und wie wir als Team arbeiten.

## 12.6. Anhang: Quiz, Glossar, Literatur, Abbildungen

- Quiz

(Mehrere Antworten können richtig sein!)

**Frage 1: Was beschreibt die Arbeits- und Organisationspsychologie?**

- a) Die Analyse von menschlichem Verhalten in der Schule
- b) Die Untersuchung von Verhaltensweisen am Arbeitsplatz
- c) Die Erforschung von Freizeitaktivitäten
- d) Die Untersuchung von sozialen Interaktionen in der Familie

**Frage 2: Welche ist eine wichtige Überlegung bei der Arbeitsgestaltung?**

- a) Flexibilität der Arbeitszeiten
- b) Festlegung von individuellen Gehältern
- c) Bevorzugung von stationären Arbeitsplätzen
- d) Ignorieren der Arbeitsplatzumgebung

**Frage 3: Was beinhaltet die **Work-Life-Balance**?**

- a) Die Konzentration auf die Arbeit ohne Freizeitaktivitäten
- b) Das Erreichen eines Gleichgewichts zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen
- c) Die Priorisierung von Arbeit über soziale Beziehungen
- d) Das Vermeiden von Hobbys und persönlichen Interessen

**Frage 4: Was ist ein wichtiger Faktor, um mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen?**

- a) Vermeidung von Pausen
- b) Ignorieren von Stressquellen
- c) Aktive Bewältigungsmethoden
- d) Einsamkeit am Arbeitsplatz

**Frage 5: Was sind entscheidende Überlegungen bei der Berufswahl?**

- a) Bezahlung und Anerkennung
- b) Exklusive Spezialisierung
- c) Fehlen von Arbeitsbedingungen
- d) Begrenzte Zukunftsperspektiven

**Lösungen: b, a, b, c, a,**

## Literaturverzeichnis:

- Badke-Schaub P., Hofinger, G. & Lauche, K. (2012). Human Factors (2. Aufl.). Berlinger: Springer
- Calmbach, M., Flaig, B., Edwards, J., Möller-Slawinski, H., Borchard, I., Schleer, C. (2020) SINUS-Jugendstudie, Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung
- Forsyth D. R., 2009 Group dynamics (5. Aufl.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Fuchs, R & Gerber, M. (Hrsg.), Lohaus, A. (2018) Handbuch für Stressregulation und Sport, Deutschland: Springer-Verlag GmbH
- Kauffeld, S. (2011) Arbeits-Organisations- und Personalpsychologie, Heidelberg: Springer Medizin Verlag
- Kirchler, E. (2011). Arbeits- und Organisationspsychologie, (3. Aufl.). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG
- Mars-Matzke M. (2022). [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8916951/pdf/42354\\_2022\\_Article\\_487.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8916951/pdf/42354_2022_Article_487.pdf)
- Migge, B. (2018). Handbuch Coaching und Beratung (4. Aufl.). Weinheim Basel: Beltz Verlag
- Moser, K., (2015). Wirtschaftspsychologie (2. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer Verlag
- Ulich, E. (2011). Arbeitspsychologie (7. Aufl.). Stuttgart: Schäffer-Poeschel/Zürich vdf.
- Urhane, D., Dresel, M., & Fischer, F. (2019). Psychologie für den Lehrberuf, Deutschland: Springer-Verlag GmbH
- Schulz von Thun, F. (2011). Miteinander reden: 1 Störungen und Klärungen, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Schüpbach, H. (2013). Arbeits- und Organisationspsychologie, München: Ernst Reinhardt GmbH&Co KG Verlag
- Sonntag Kh., Frieling, E. & Stegmaier, R. (2012). Lehrbuch Arbeitspsychologie (3. Aufl.). Bern: Huber
- Steiner, K., Mosberger, B., Leuprecht, E., Angermann, A. & Zdrahal-Urbaneck (2012). Praxishandbuch – Methoden der allgemeinen Berufs- und Arbeitsmarktorientierung, Wien: abif
- Syrek, C., Bauer-Emmel, C., Antoni, C. & Klusemann, J. (2011). Entwicklung und Validierung der Trierer Kurzsкала zur Messung von Work-Life-Balance (TKS-WLB). Diagnostica

## Abbildungsverzeichnis:

Deckblatt: Willkommen in der Welt der Arbeitsgestaltung, Adobe Firefly

Abb 3: Calmbach et al. 2020, S. 245

Tabelle 1: Kauffeld, S. (2011), Wichtige organisationale, soziale und personale Ressourcenaspekte

## Glossar:

**Arbeitsplatzgestaltung:** Beschäftigt sich mit der Analyse und Gestaltung von Arbeit, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Beinhaltet Aufgabengestaltung, Arbeitsbedingungen, Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel und Arbeitszeitgestaltung.

**Extrinsische Motivation:** Die Motivation, die durch externe Belohnungen oder Bestrafungen entsteht.

**Hierarchie:** Die Strukturierung von Entscheidungsgewalt und Macht innerhalb einer Gruppe oder Organisation.

**Integration:** Die Verbindung und Abhängigkeit eines Teams von der Gesamtarbeit einer Organisation.

**Intrinsische Motivation:** Die Motivation, die aus der Freude und dem Interesse an der Aufgabe selbst kommt.

**Kommunikation:** Austausch von Informationen zwischen Sender und Empfänger. Unterschiedliche Ebenen und Arten von Nachrichten sind wichtig, ebenso wie nonverbale Signale.

**Konfliktlösungen:** Unterschiedliche Arten von Konflikten, die die Teamleistung beeinflussen. Aufgabenkonflikte können die Leistung verbessern, während Beziehungskonflikte die Atmosphäre im Team verschlechtern.

**Motivation:** Der innere Antrieb, der uns dazu bringt, Ziele zu erreichen. Intrinsische und extrinsische Motivation sowie Erfüllung von Bedürfnissen sind zentrale Aspekte.

**Remote-Arbeit:** Die Möglichkeit, von einem Ort außerhalb des traditionellen Büros aus zu arbeiten, oft mit Hilfe von Technologien wie Internet und Videokonferenzen.

**Stressbewältigung:** Methoden, um mit Stress umzugehen, da zu viel Stress zu Problemen führen kann. Enthält Coping-Strategien und Fähigkeiten zur Stressbewältigung.

**Teamarbeit:** Gruppen, die zusammenarbeiten, um Ziele zu erreichen. Unterschiedliche Merkmale wie Spezialisierung, Hierarchie, Beständigkeit und Integration kennzeichnen Arbeitsgruppen.

**Technologie am Arbeitsplatz:** Veränderungen durch Technologie, die Remote-Arbeit ermöglicht und Unternehmen weltweites Arbeiten ermöglicht. Erfordert Anpassungsfähigkeit und Verantwortung von Mitarbeitern und Unternehmen.

**Transaktionales Stressmodell:** Ein Modell, das den Einfluss von Stress auf individuelles Verhalten und Reaktionen untersucht.

**Work-Life-Balance:** Der Ausgleich zwischen Arbeit und persönlichem Leben, wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Enthält Zeitmanagement, um genug Zeit für Arbeit und persönliche Interessen zu haben.

# Kapitel 13

Kulturpsychologie:

Der Einfluss von Kultur auf das Verhalten

Florian Dorfstetter



Adobe Firefly

## Inhaltverzeichnis

<b>Kapitel 13</b> .....	1
<b>13.1. Willkommen in der Welt der kulturellen Vielfalt</b> .....	3
<b>13.2. Die Kulturpsychologie als allgemeine Perspektive</b> .....	4
13.2.1 Die Sprache als kulturelle Barriere .....	4
13.2.2 Die Sprache als Spiegel der Kultur .....	5
13.2.3 Soziale Normen und die Kunst der Anpassung .....	5
13.2.4 Kulturelle Unterschiede und die Identitätssuche .....	6
Fazit .....	6
<b>13.3. Kulturelle Prägung erkennen</b> .....	7
13.3.1 Die unsichtbaren Fäden: Kulturelle Prägung im Alltag .....	7
13.3.2 Kulturelle Prägung im Denken und Werten .....	7
13.3.3 Das Unbewusste als Hort der kulturellen Prägung .....	8
13.3.4 Die Selbstreflexion als Schlüssel zur Bewusstheit .....	8
Fazit .....	9
<b>13.4 Kulturelle Vielfalt schätzen</b> .....	9
13.4.1 Die Schätze der Verschiedenheit: Warum kulturelle Vielfalt schätzen? .....	9
13.4.2 Interkulturelle Kommunikation: Die Brücke zur Verständigung .....	10
13.4.3 Die Rolle von Empathie in der Wertschätzung kultureller Vielfalt .....	11
13.4.4 Kulturelle Vielfalt in Kunst und Medien: Spiegel der Welt .....	11
13.4.5 Kulturelle Vielfalt und persönliche Identität .....	12
Fazit .....	12
<b>13.5. Die Auswirkung der Musik auf das Verhalten</b> .....	12
13.5.1 Die emotionale Kraft der Musik: Wie beeinflusst sie uns? .....	12
13.5.2 Rhythmen, die bewegen: Musik und körperliche Reaktionen .....	13
13.5.4 Die Macht der Worte: Wie Texte unsere Gedanken formen .....	13
13.5.5 Musik als Auslöser von Erinnerungen: Wie beeinflusst sie unser Handeln? .....	14
13.5.6 Musik als sozialer Klebstoff: Wie beeinflusst sie zwischenmenschliche Beziehungen? .....	14
Fazit .....	14
<b>13.6. Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen</b> .....	15
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	16

## 13.1. Willkommen in der Welt der kulturellen Vielfalt

Herzlich willkommen, liebe Leserin und Leser!

Hereinspaziert in die Welt der kulturellen Vielfalt. Tritt die Reise an und sei offen für Neues: bald wirst du erkennen, dass es viel Gemeinsames in dieser Welt gibt – und auch Vieles, was uns Menschen unterscheidet. In den kommenden Kapiteln werden wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise begeben, welche dir zeigen wird, warum es so faszinierend ist, Unterschiede wahrzunehmen und was man von ihnen lernen kann.

Stell dir einmal kurz vor, du dass du auf einem Markt bist. Hunderte Verkäufer und Verkäuferinnen bieten ihre Waren an. Einige davon sind dir bereits bekannt, und du schlenderst weiter, andere jedoch sind dir neu und vielleicht hast du sie noch nie zuvor in deinem Leben gesehen. Neugierig bleibst du stehen, nimmst den Duft wahr und hörst den Verkäufer seine Ware anpreisen. Du gehst wieder weiter und nimmst ebenso viele fremde Klänge wie Düfte wahr und dazwischen vertraute Düfte, die vielleicht gewisse Erinnerungen in dir wecken.

Die faszinierende Welt der verschiedenen Kulturen kannst du dir auch als Markt vorstellen. Auch hier gibt es einiges, was dir bereits bekannt ist und Erinnerungen in dir weckt. Und es gibt auch Neues, Unbekanntes. Es ist sogar so, dass es viele Menschen gibt, die bereits ihre Forscherbrille aufgesetzt haben und sich trotzdem noch nicht sicher sind, was unter dem Begriff „Kultur“ eigentlich genau zu verstehen ist. Heute sagt man, dass Kultur das ist, was eine Gruppe von Menschen gemeinsam tut und woran sie glaubt. Diese Dinge entstehen, indem sich die Menschen an ihre Umgebung anpassen und voneinander lernen. Betrachtet man den Begriff aus der Perspektive der Psychologie, kommt ein weiterer interessanter Baustein dazu: hier wird Kultur als etwas verstanden, was in Gemeinsamkeit stattfindet und ausgelebt wird. (Freund, et al., 2012)



Und nun genug der Worte: unsere Reise kann losgehen: Tritt sie mit Neugier im Herzen an, öffne deine Sinne für das Neue, freue dich auf eine Welt, die zahlreiche atemberaubende Momente für dich parat haben wird. Packe vor allem Offenheit in deinen Reisekoffer, denn es gibt viel zu entdecken. Wir beginnen nun unser Abenteuer. Bist du bereit? Dann kann es losgehen!

### Lernziele:

- **Die allgemeine Perspektive der Kulturpsychologie** Finde heraus, wie faszinierend andere Welten sind und warum sie uns Gutes tun. Was passiert, wenn wir auf eine andere Kultur treffen?
- **Das Erkennen kultureller Prägungen:** Entdecke, wie prägend Kultur sein kann und welche unsichtbaren Fäden der Kultur uns oft lenken, ohne dass wir das bemerken.
- **Kulturelle Vielfalt schätzen:** Hier lernst du, die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Als Belohnung dafür erhältst du neue, bereichernde Sichtweisen.
- Die Auswirkung von Musik auf das Verhalten:** Musik ist eine universelle Sprache, die die Grenzen von Kulturen überwindet und Menschen unterschiedlicher Kulturen miteinander verbindet. Du tanzt gerne? Dann lasse die Rhythmen der Musik auf dich wirken.

## 13.2. Die Kulturpsychologie als allgemeine Perspektive

Willkommen auf unserer faszinierenden Reise durch die Kulturpsychologie. Die Erklärung des Begriffs stellt den Startpunkt unserer Reise dar: In der Psychologie schauen wir uns an, wie unser Denken, Fühlen und Verhalten von der Art beeinflusst wird, wie wir leben und miteinander sprechen. Unsere Kultur, also die Dinge, die wir tun und wie wir miteinander interagieren, hat einen großen Einfluss darauf. Es ist eine Art Wechselspiel: Die Kultur formt uns, und wir formen auch die Kultur. Kulturpsychologie ist keine separate Art von Psychologie, die nur verschiedene Kulturen vergleicht. Es ist vielmehr eine allgemeine Perspektive, die auf alle möglichen psychologischen Themen schaut und wie sie mit unserer Kultur zusammenhängen. (Chakkarath & Straub, 2020)



Du stellst dir sicher schon die Frage, wie es gehen kann, den Einfluss von Kultur auf Erleben und Verhalten zu messen. Setzen wir uns also nun den Forscherhut auf, um diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Folgende Überlegungen müssen in diesem Zuge gemacht werden: die Unterscheidung zwischen zwei Gruppen muss immer durch ein wesentliches Merkmal gekennzeichnet sein. Viele Wissenschaftler haben sich schon den Kopf zerbrochen, wie das am besten gehen könnte und sind dabei auf einige Schwierigkeiten gestoßen. Einige Forscher schlagen in diesem Zusammenhang vor, die Einflüsse zu erforschen, denen Menschen aus verschiedenen Gruppen ausgesetzt sind, da diese das Verhalten prägen. Dies geschieht durch das Untersuchen von verschiedenen Faktoren wie Kultur, Umwelt und persönliche Erfahrungen. Das Ziel dahinter ist es, das große Ganze sichtbar zu machen und zu verstehen, wie diese Faktoren zusammenhängen. In weiterer Folge kann dann der psychologische Effekt der Gruppenzugehörigkeit erklärt werden. (Freund, et al., 2012)

### 13.2.1 Die Sprache als kulturelle Barriere

Eine der ersten und oft intensivsten Erfahrungen des Unbekannten ist die Begegnung mit einer fremden Sprache. Stell Dir vor, Du betrittst einen Raum, in dem die Worte wie abstrakte Kunstwerke an den Wänden hängen. Buchstaben tanzen vor Deinen Augen, und die Klänge sind nicht mehr als Melodien ohne Bedeutung. Dieses Gefühl der Sprachlosigkeit kann zu einer existenziellen Herausforderung werden.

Ein Beispiel hierfür findet sich in der Geschichte von Emma, einer Studentin, die sich für ein Auslandssemester in China entschied. Die chinesische Sprache, mit ihrer komplexen Schrift und den unterschiedlichen Tonhöhen, erwies sich als eine wahre Herausforderung. In den ersten Wochen fühlte sie sich von den einfachsten Alltagssituationen abgeschnitten: sei es das Bestellen im

Restaurant oder das Fragen nach dem Weg. Die Sprache, als essentieller Bestandteil der kulturellen Identität, wurde zu einer Barriere, die Emotionen der Frustration und Isolation hervorrief.

Doch inmitten der sprachlichen Herausforderungen entdeckte Emma auch eine faszinierende Welt des Lernens und der Anpassung. Durch den Prozess des Spracherwerbs öffneten sich Türen zu tieferen kulturellen Einblicken. Die Sprache wurde nicht nur zum Mittel der Kommunikation, sondern auch zum Schlüssel, der ihr Verständnis für die kulturellen Nuancen öffnete. Dieses Beispiel illustriert, wie die Macht des Unbekannten durch die Sprache nicht nur Barrieren schafft, sondern auch den Weg für persönliches Wachstum ebnet.

### 13.2.2 Die Sprache als Spiegel der Kultur

Vielleicht hast Du in der Zwischenzeit bereits einen gewissen Eindruck erhalten, welche Bedeutung Sprache in den verschiedenen Kulturen hat. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, ist tief in der kulturellen Prägung verwurzelt. Die Wahl der Worte, der Tonfall und die Bedeutung hinter den Aussagen spiegeln nicht nur individuelle Überzeugungen, sondern auch kulturelle Normen wider. Ein genauer Blick auf die Sprache ermöglicht es uns, die unsichtbaren Fäden der kulturellen Prägung zu entwirren und die reichen Nuancen in der Kommunikation zu verstehen.

#### Beispiel: Höflichkeitsformen in der Sprache

In einigen Kulturen gibt es klare Hierarchien in der Sprache, die die soziale Position der Sprecher widerspiegeln. Die Verwendung von Titeln, respektvollen Anredeformen oder informellen Pronomen kann tiefe Einblicke in die sozialen Strukturen und Hierarchien einer Kultur bieten. Das Erkennen dieser sprachlichen Nuancen eröffnet eine Tür zu einem tieferen Verständnis der kulturellen Prägung in der Kommunikation.

### 13.2.3 Soziale Normen und die Kunst der Anpassung

Manchmal sagt uns unsere Kultur, wie wir denken, fühlen und handeln sollen. Das kann ganz offensichtlich sein oder auch sehr subtil. Unsere Kultur gibt uns Anweisungen, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen und darauf reagieren sollen. Sie besteht aus drei Teilen:

1. **Gemeinsame Ziele:** Das sind Dinge, die Menschen in einer Kultur gemeinsam erreichen wollen. Sie sagen uns, was wichtig ist und wie wir unsere Ziele erreichen können.
2. **Regeln für das Verhalten:** Das sind Regeln, wie wir uns in unserer Kultur verhalten sollen. Das beinhaltet, wie wir sprechen und wie wir uns in sozialen Situationen verhalten sollen.
3. **Geschichten und Erzählungen:** Diese helfen uns zu verstehen, wer wir als Teil unserer Kultur sind. Sie erzählen uns, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum sehen sollen und berücksichtigen dabei auch unsere Traditionen und unsere Kreativität. (Chakkarath & Straub, 2020)

Ein lebendiges Beispiel hierfür bietet die Geschichte von Tom, einem Geschäftsmann aus den USA, der zu einem geschäftlichen Treffen nach Japan eingeladen wurde. In der Geschäftswelt seines Heimatlandes gewohnt, in der klare Kommunikation und Offenheit geschätzt werden, sah er sich in Japan mit einer subtileren, indirekteren Kommunikationsweise konfrontiert. Die Kunst der Höflichkeit und die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen, wurden zu Herausforderungen, die nicht nur die Geschäftsgespräche, sondern auch das zwischenmenschliche Verständnis prägten.

Für Tom war es eine Reise der Selbstreflexion und Anpassung. Die Macht des Unbekannten drückte sich nicht nur in den kulturellen Unterschieden aus, sondern auch in der Fähigkeit zur flexiblen Anpassung. Diese Episode betont, wie die sozialen Normen, als integraler Bestandteil des kulturellen Gefüges, nicht nur das Verhalten formen, sondern auch eine Lernkurve der kulturellen Anpassung ermöglichen.

Diese Beispiele zeigen, was auch Forscher bereits herausgefunden haben: gibt es eine Kultur, findet man auch Normen in ihr. Sie dienen dazu, eine gewisse Gemeinsamkeit herzustellen. Deshalb gibt es viele Kulturen, die auf die Einhaltung der bestehenden Normen pochen und eine Missachtung als Beleidigung auffassen (Freund, et al., 2012)



### 13.2.4 Kulturelle Unterschiede und die Identitätssuche

Ein weiterer Weg, auf dem die Macht des Unbekannten in Erscheinung tritt, liegt in den grundlegenden kulturellen Unterschieden, die das Selbstverständnis herausfordern. Wenn die kulturellen Werte und Normen, die das eigene Weltbild prägen, plötzlich in Frage gestellt werden, beginnt eine Suche nach Identität und einem tieferen Verständnis der eigenen Wurzeln.

Maria, eine junge Frau aus Brasilien, erlebte dies auf ihre eigene Weise, als sie berufsbedingt nach Norwegen zog. In Brasilien war sie es gewohnt, herzlich und körperlich in der Kommunikation zu sein - ein Ausdruck von Nähe und Offenheit. In Norwegen stellte sie jedoch fest, dass solche Gesten als zu aufdringlich empfunden wurden. Die Macht des Unbekannten zeigte sich hier in der Kluft zwischen den kulturellen Erwartungen an soziale Interaktionen.

Die Identitätssuche von Maria war geprägt von der Auseinandersetzung mit den kulturellen Unterschieden. Sie durchlief einen Prozess der Reflexion, bei dem sie nicht nur ihre eigenen Verhaltensweisen hinterfragte, sondern auch eine tiefere Auseinandersetzung mit den kulturellen Unterschieden vornahm. Dieses Beispiel veranschaulicht, wie die Macht des Unbekannten nicht nur zu einer äußeren Anpassung, sondern auch zu einer inneren Reise führen kann, bei der die eigene Identität in einem neuen Licht betrachtet wird.

#### Fazit

Der kulturelle Unterschied als emotionale Achterbahn durch Sprachbarrieren, soziale Normen und kulturelle Unterschiede ist eine komplexe Reise. Beispiele von Emma, Tom und Maria zeigen, dass die Macht des Unbekannten nicht nur Herausforderungen birgt, sondern auch Chancen für persönliches Wachstum. Die Überwindung erfordert Offenheit, interkulturelle Sensibilität, Spracherwerb und Gemeinschaftssuche. Der Weg durch das Unbekannte erweitert nicht nur das Weltbild, sondern offenbart die Schönheit der kulturellen Vielfalt. Es ist eine sinneserweiternde Reise, die Anpassung und persönliche Entwicklung als Schlüssel zur Bereicherung des Lebens enthüllt.

#### • Prüfe dein Wissen

- Welche Einflüsse auf Menschen unterschiedlicher Kulturen gibt es?
- Warum war es für den Amerikaner Tom so schwierig, sich kulturell an Japan zu gewöhnen?
- Was sind Normen und warum sind sie vielen Kulturen so wichtig?

## 13.3. Kulturelle Prägung erkennen

Herzlich willkommen im nächsten faszinierenden Abschnitt unserer Reise durch die Psychologie der Kultur. In diesem Unterkapitel erkunden wir die tiefe Welt der kulturellen Prägung und wie sie unser Denken, Fühlen und Handeln in einem kaum merklichen, aber kraftvollen Prozess formt. Tauchen wir ein in die unsichtbaren Fäden, die unsere kulturelle Identität weben, und entdecken wir, wie wir die verborgenen Einflüsse erkennen können.



### 13.3.1 Die unsichtbaren Fäden: Kulturelle Prägung im Alltag

Kulturelle Prägung ist wie ein unsichtbares Gewebe, welches unser tägliches Leben durchzieht. Es zeigt sich in den kleinsten Gesten und den verschiedenen Nuancen der Kommunikation, sowie den fundamentalen Überzeugungen, die unser Weltbild formen. Ein bewusster Blick auf diese unsichtbaren Fäden ermöglicht es uns, die tiefe Verwobenheit mit unserer kulturellen Umgebung zu erkennen.

#### Beispiel: Höflichkeitsformen in der Sprache

In vielen Kulturen spielt die Art und Weise, wie Höflichkeit ausgedrückt wird, eine zentrale Rolle. Du hast vielleicht schon einmal einen Film gesehen, der in Asien spielt oder warst sogar selbst schon einmal dort: In Japan zum Beispiel kann das Verbeugen als Zeichen des Respekts und der Höflichkeit interpretiert werden, während in anderen Kulturen ein fester Händedruck üblich ist. Diese scheinbar einfachen Gesten spiegeln tieferliegende kulturelle Werte wider, die das individuelle Verhalten und die zwischenmenschlichen Beziehungen

Auch wenn viele Leute, die sich mit indigener Psychologie beschäftigen, die heutige Mainstream-Psychologie kritisieren, sehen sie sich nicht unbedingt als Teil der kulturvergleichenden oder Kulturpsychologie. Dennoch wäre es gut, indigene Ideen und Forschung in die Psychologie einzubeziehen. Warum?

1. Weil wir durch eine bestimmte Art der Forschung besser verstehen können, wie Menschen in verschiedenen Kulturen denken und fühlen.
2. Weil die Art und Weise, wie Menschen in verschiedenen Kulturen aufwachsen und denken, ihre Entwicklung stark beeinflusst.
3. Weil auch westliche psychologische Ideen von unserer Kultur geprägt sind und daher nicht immer für alle Menschen gelten.

Diese Punkte zeigen, dass es wichtig ist, die kulturellen Unterschiede in psychologischen Debatten zu berücksichtigen, was bisher oft vernachlässigt wurde. (Chakkarath & Straub, 2020)

### 13.3.2 Kulturelle Prägung im Denken und Werten

Auch dieses Thema hat bereits viele Forscher beschäftigt. Schließe einmal für einen Moment deine Augen und überlege, wie viele Vorfahren ein einzelner Mensch hat. Da gibt es eine Mutter und einen Vater, es gibt Großeltern, Onkeln, Tanten, Urgroßeltern, ja sogar Urururur-Großeltern. Und jeder davon hat eine bestimmte Prägung, also einen Einfluss, mit dem er oder sie aufgewachsen ist. Diesen

haben sie an ihre Töchter und Söhne weitergegeben und diese wiederum an ihre Töchter und Söhne. Da kommt einiges an Erfahrungswerten zusammen. Forscher sprechen in diesem Zusammenhang von Einflüssen wie der Umwelt, der Kultur, der Erziehung und der Sozialisation. Das alles zusammengefasst ergibt unsere Prägung. (Lange & Schwarz, 2015) Diese Prägungen sind in weiterer Folge oft im Unbewussten verankert, also dort, wo man nicht direkt daran denkt, aber das Wissen trotzdem vorhanden ist. Die Annahmen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum treffen, sind das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses der kulturellen Prägung.

### 13.3.3 Das Unbewusste als Hort der kulturellen Prägung

Ein großer Teil unserer kulturellen Prägung liegt im Unbewussten verborgen. Unsere Überzeugungen und Verhaltensweisen werden oft automatisch aktiviert, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind. Ein bewusster Blick auf unsere Reaktionen und Vorurteile ermöglicht es, die Muster der kulturellen Prägung zu erkennen und bewusster mit ihnen umzugehen.

#### Exkurs: Was sind Stereotypen und was sind Vorurteile?

Stereotypen und Vorurteile sind oft das Ergebnis kultureller Prägung, die sich im Unbewussten verfestigt haben. Wenn wir uns bewusst machen, dass bestimmte Vorstellungen oder Reaktionen auf kulturellen Prägungen basieren, können wir einen Schritt zurücktreten und reflektieren. Dies ermöglicht nicht nur eine bewusstere Interaktion mit anderen Kulturen, sondern auch eine Selbstreflexion über die eigenen Werte und Vorurteile.

#### Beispiel eines Stereotyps

Du hast vielleicht schon einmal jemanden sagen hören, dass alle Künstler faul sind. Manchmal denken Menschen, dass Künstler nicht hart arbeiten und ihre Träume mehr schätzen als produktive Arbeit. Das kann dazu führen, dass Künstler ihre eigenen Fähigkeiten und Beiträge unterschätzen. Es ist wichtig zu erkennen, dass Kreativität genauso viel Einsatz erfordert wie andere Berufe. Wenn wir solche Stereotypen verstehen, können wir die verschiedenen Formen der Arbeit besser schätzen und lernen, Vorurteile zu überwinden.

#### Beispiel eines Vorurteils:

Stell dir vor, jemand würde automatisch davon ausgehen, dass du, weil du aus einem bestimmten Ort stammst, weniger gebildet bist. Das ist ein Beispiel für ein Vorurteil. Manchmal neigen Menschen dazu zu denken, dass Menschen aus ländlichen Gebieten weniger klug oder fortschrittlich sind. Aber das ist weit von der Wahrheit entfernt. Jeder Mensch ist einzigartig, unabhängig von seinem Ursprungsort. Wenn wir solche Vorurteile verstehen, können wir besser erkennen, wie unfair sie sind, und dazu beitragen, sie zu überwinden.

### 13.3.4 Die Selbstreflexion als Schlüssel zur Bewusstheit

Die Auseinandersetzung mit der eigenen kulturellen Prägung erfordert Selbstreflexion und die Bereitschaft, den eigenen Standpunkt kritisch zu hinterfragen. Dieser Prozess ermöglicht es, die unsichtbaren Fäden der kulturellen Prägung bewusst zu



entwirren und eine tiefere Verbindung zur eigenen Identität sowie zu anderen Kulturen herzustellen.

#### Beispiel: Die Rolle der Selbstreflexion in interkulturellen Beziehungen

In interkulturellen Beziehungen kann die Selbstreflexion einen entscheidenden Unterschied machen. Wenn wir uns unserer eigenen kulturellen Prägungen bewusst sind, können wir Vorurteile abbauen und eine offene Haltung gegenüber anderen Perspektiven entwickeln. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion stärkt nicht nur die interkulturelle Kommunikation, sondern fördert auch eine Atmosphäre des Respekts und der Wertschätzung für die Vielfalt der kulturellen Ausdrucksformen

#### Fazit

Dieses Kapitel hat uns gezeigt, wie tief unsere Kultur unser Verhalten und Denken beeinflusst - von den kleinen Gesten im Alltag bis hin zu den tiefen Wurzeln unserer Überzeugungen. Wenn wir diese unsichtbaren Einflüsse erkennen, können wir nicht nur unsere eigenen kulturellen Muster besser verstehen, sondern auch respektvoller mit anderen Kulturen umgehen. Die Kunst, diese unsichtbaren Einflüsse zu erkennen, erfordert Selbstreflexion und die Bereitschaft, die verschiedenen Erfahrungen anderer Menschen zu erforschen.

#### • Prüfe dein Wissen

- Wie entstehen Prägungen?
- Was sind Stereotype? Was sind Vorurteile? Wie entstehen diese ?
- Warum wird Selbstreflexion als Schlüssel zur Bewusstheit angesehen?

## 13.4 Kulturelle Vielfalt schätzen

Herzlich willkommen, liebe Forschungsreisende! Unser spannendes Abenteuer durch die Psychologie der Kultur geht weiter. In diesem Unterkapitel widmen wir uns der Schönheit und Bedeutung kultureller Vielfalt. Wir tauchen tief ein und erfahren, warum es so wichtig ist, kulturelle Vielfalt zu schätzen, und entdecken dabei, wie dies nicht nur die Welt um uns, sondern auch unsere eigene Perspektive bereichert. Kurz gesagt: wir werden viele neue Schätze aufstöbern und sammeln.

### 13.4.1 Die Schätze der Verschiedenheit: Warum kulturelle Vielfalt schätzen?

Kulturelle Vielfalt ist wie ein Kaleidoskop menschlicher Erfahrungen, das die Welt bunter und reicher macht. Doch warum ist es so wichtig, diese Vielfalt zu schätzen? Der Wert liegt nicht nur in der Entdeckung einzigartiger Traditionen, sondern auch in den positiven Auswirkungen auf unsere persönliche Entwicklung.



**Beispiel: Kulturelle Vielfalt und kreatives Denken**

Stell Dir einmal vor, Du stehst vor einem riesigen Gemälde, das aus einer Vielzahl von Farben besteht. Jede Farbe repräsentiert eine andere Kultur, eine andere Perspektive. Wenn Du nur eine Farbe betrachtest, verpasst Du die Schönheit des gesamten Bildes. So ist es auch mit kultureller Vielfalt. Sie fördert kreatives Denken, erweitert unsere Horizonte und ermöglicht uns, innovative Lösungen für Herausforderungen zu finden.

**13.4.2 Interkulturelle Kommunikation: Die Brücke zur Verständigung**

Kulturelle Vielfalt ist nicht nur eine statische Realität, sondern auch eine dynamische Kraft, die den Austausch und die Kommunikation beeinflusst. Die Fähigkeit zur interkulturellen Kommunikation wird zu einer Brücke, die kulturelle Unterschiede überwindet und Verständigung fördert.

In einem multikulturellen Arbeitsumfeld können unterschiedliche Perspektiven und Arbeitsweisen aufeinandertreffen. Statt dies als Herausforderung zu sehen, können wir es als Chance begreifen. Kulturelle Vielfalt am Arbeitsplatz fördert Innovation, verbessert die Problemlösungsfähigkeiten und schafft eine dynamische, anregende Atmosphäre. Das Verständnis verschiedener Kommunikationsstile

und die Wertschätzung kultureller Unterschiede tragen dazu bei, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich alle wohlfühlen.

**Beispiel: Viele Kulturen – eine gemeinsame Kampagne**

In einer aufregenden Marketing-Gruppe erlebt Maria, eine talentierte junge Frau, die Magie der Vielfalt am Arbeitsplatz. Die Aufgabe des Teams lautet, eine Kampagne zu entwerfen, die aufzeigt, wie wichtig die multikulturelle Zusammenarbeit ist. Und siehe da: die einzelnen Teammitglieder, die aus verschiedenen Kontinenten stammen, bringen ihre jeweils einzigartigen Perspektiven ein. So werden die in Asien bedeutsamen kulturellen Feinheiten genauso berücksichtigt wie die kühle Reserviertheit, die man in nordischen Ländern oft vorfindet. Schließlich soll die Kampagne möglichst viele Menschen ansprechen. Trotz anfänglicher Barrieren hat Maya das Arbeiten in dieser Gruppe die Augen geöffnet: nun versteht sie, dass Kulturen vielfältige Ausprägungen haben können, die sie erst „Lesen“ lernen musste, um zu verstehen, wie einzigartig diese sind. Und die Kampagne wurde auch ein voller Erfolg!

### 13.4.3 Die Rolle von Empathie in der Wertschätzung kultureller Vielfalt

Empathie, die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer hineinzuversetzen, spielt eine Schlüsselrolle in der Wertschätzung kultureller Vielfalt. Durch Empathie können wir die Welt mit den Augen anderer sehen und eine tiefere Verbindung zu Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe aufbauen.

Stell dir vor, du triffst jemanden aus einer ganz anderen kulturellen Welt. Wenn du Empathie zeigst, stellst du dich in seine Schuhe, verstehst seine Sichtweise und wie seine kulturellen Hintergründe darauf Einfluss haben. Diese einfühlsame Verbindung bringt nicht nur Verständnis, sondern auch Respekt mit sich. Sie bildet die Basis für coole zwischenmenschliche Beziehungen über kulturelle Grenzen hinweg. Es zeigt, wie wichtig es ist, sich in andere hineinzuversetzen, um eine offene und respektvolle Gemeinschaft zu schaffen.

#### Beispiel: Pedro, der Schüler aus Spanien

Stell dir vor, du bist in der Schule und ein neuer Schüler namens Pedro aus Spanien kommt in deine Klasse. Er spricht nur wenig Deutsch und ist noch unsicher in seiner neuen Umgebung. Anstatt ihn auszuschließen oder ihn wegen seiner Unterschiede zu ignorieren, entscheidest du dich, einfühlsam zu sein. Du lächelst ihn an, gestikulierst freundlich und lernst sogar ein paar Wörter auf Spanisch, um ihn willkommen zu heißen. Du erkennst, dass Pedro sich möglicherweise unsicher oder einsam fühlt, weil er neu in der Schule ist und die Sprache nicht gut beherrscht. Indem du dich in ihn hineinversetzt und versuchst, die Welt aus seiner Sicht zu sehen, baust du eine Verbindung auf und zeigst Empathie für seine Situation. Diese einfühlsame Haltung hilft nicht nur Pedro, sich integriert und akzeptiert zu fühlen, sondern stärkt auch eure Beziehung und fördert das Verständnis und die Toleranz für verschiedene Kulturen, wie die spanische Kultur, in der Pedro aufgewachsen ist.

#### Wusstest Du, dass...?

der Begriff Empathie den früheren Begriff ‚Einfühlung‘ in der deutschen Alltagssprache nahezu ersetzt hat? Und dass die sogenannte ‚Theory of mind‘ – kurz ToM – für das Erleben von Empathie grundlegend ist? (Dullstein, 2013)

### 13.4.4 Kulturelle Vielfalt in Kunst und Medien: Spiegel der Welt



Die Kunst und Medien sind mächtige Instrumente, die kulturelle Vielfalt widerspiegeln und gleichzeitig formen. Die Anerkennung und Förderung von kultureller Vielfalt in diesen Bereichen trägt dazu bei, ein realistisches Bild der Welt zu präsentieren und Stereotypen zu durchbrechen.

Filme zum Beispiel haben die Kraft, kulturelle Grenzen zu überwinden und Geschichten aus verschiedenen Teilen der Welt zu erzählen. Wenn Filme kulturelle Vielfalt authentisch darstellen, ermöglichen sie Zuschauern, in andere Welten einzutauchen und unterschiedliche Lebensrealitäten zu verstehen.

### 13.4.5 Kulturelle Vielfalt und persönliche Identität

Die Wertschätzung kultureller Vielfalt trägt nicht nur zur Bereicherung unserer globalen Perspektive bei, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle in der Entwicklung unserer persönlichen Identität. Indem wir verschiedene kulturelle Einflüsse akzeptieren und integrieren, formen wir eine individuelle Identität, die von Vielfalt geprägt ist.

Kinder, die von klein auf mit kultureller Vielfalt in Berührung kommen, entwickeln eine offene Einstellung gegenüber unterschiedlichen Hintergründen. In der Erziehung kann die Integration von Büchern, Spielen und Aktivitäten aus verschiedenen Kulturen dazu beitragen, das Verständnis zu fördern und die Neugier der Kinder zu wecken. Dies trägt nicht nur zur Entwicklung ihrer Identität bei, sondern formt auch eine Generation, die Vielfalt schätzt und respektiert.

#### Fazit

Dieses Unterkapitel hat uns auf eine Reise durch die Schätze der kulturellen Vielfalt mitgenommen. Die Wertschätzung dieser Vielfalt eröffnet nicht nur eine Welt reicher Traditionen und Perspektiven, sondern beeinflusst auch positiv unsere persönliche Entwicklung, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere globale Gemeinschaft. Die Herausforderungen, die mit kultureller Vielfalt einhergehen, werden zu Chancen zur Stärkung und Bereicherung für alle, die sich auf diese wunderbare Reise einlassen.

#### • Prüfe dein Wissen

- Warum ist interkulturelle Kommunikation so wichtig?
- Welche Rolle spielt die Empathie bei interkulturellen Erfahrungen?
- Warum sind Filme ein gutes Beispiel dafür, wie interkulturelle Grenzen einfach überwunden werden können?

## 13.5. Die Auswirkung der Musik auf das Verhalten

Willkommen, liebe Forscherinnen und Forscher im vierten und letzten Teil unserer Reise durch die Psychologie der Kultur. Dieses Unterkapitel widmet sich der faszinierenden Welt der Musik und wie sie unser Verhalten beeinflusst. Lass uns eintauchen, wie Melodien, Rhythmen und Texte nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unser Handeln prägen.



### 13.5.1 Die emotionale Kraft der Musik: Wie beeinflusst sie uns?

Musik ist mehr als nur Klänge; sie ist eine emotionale Reise. Melodien und Rhythmen haben die einzigartige Fähigkeit, Gefühle zu wecken und uns in unterschiedliche Stimmungen zu versetzen. Doch wie genau beeinflusst Musik unser Verhalten?

Diese Frage hat bereits viele neugierige Menschen beschäftigt und eine mögliche Antwort darauf könnte sein, dass Musik so viele verschiedene Gestalten annehmen kann. Man kann sie zum Beispiel dazu verwenden, seine Gefühle auszudrücken aber sie wird auch zur Kommunikation eingesetzt. (Welch, Biasutti, MacRitchie, McPherson, & Himonides, 2020)

Vielleicht hast du selbst schon einmal Musik als Ausdruckform verwendet. Du könntest zum Beispiel ein Weihnachtslied auf einer Flöte oder wilde Rhythmen auf einer Gitarre zum Besten gegeben haben. Auch das laute Abspielen von Musik von deinem Lieblings-Streamingdienst zählt da dazu.

#### Beispiel: Die beruhigende Wirkung von klassischer Musik

Stell dir vor, du hörst dir in stressigen Zeiten ein Stück klassische Musik an. Die sanften Klänge und harmonischen Melodien können eine beruhigende Wirkung haben, Stress reduzieren und deine Konzentration fördern. Viele Menschen nutzen klassische Musik, um sich zu entspannen und den Kopf freizubekommen.

### 13.5.2 Rhythmen, die bewegen: Musik und körperliche Reaktionen

Der Rhythmus einer Melodie kann unseren Körper in Bewegung versetzen und unser Verhalten beeinflussen. Von mitreißenden Beats bis zu sanften Schlagern – die Art des Rhythmus kann eine Vielzahl von körperlichen Reaktionen auslösen.

Musik hat, im wahrsten Sinne des Wortes, viele Spiel-Arten: man kann sie anhören, selbst produzieren, man kann alleine oder in der Gruppe musizieren und sie wird im Allgemeinen als Ausdrucksform der Freude verwendet (Welch, Biasutti, MacRitchie, McPherson, & Himonides, 2020)



Kennst du zum Beispiel einen Song mit einem eingängigen Beat, der dich zum Tanzen animiert? Die rhythmischen Elemente in Popmusik können unser Bewegungsverhalten beeinflussen. Der Wunsch zu tanzen oder mit dem Kopf zu nicken entsteht oft durch die Kraft des Rhythmus, der uns physisch mitreißt.

### 13.5.4 Die Macht der Worte: Wie Texte unsere Gedanken formen

Texte in der Musik sind wie Geschichten, die uns erzählt werden. Sie können unsere Gedanken lenken, unsere Perspektiven verändern und sogar unser Verhalten beeinflussen. Die Worte, die wir hören, haben eine tiefgreifende Wirkung auf unser Denken und Handeln.

Stell dir vor, du hörst einen Song mit inspirierenden Texten über Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein. Diese Worte können eine positive Denkweise fördern, das Selbstvertrauen stärken und dich dazu motivieren, Herausforderungen anzunehmen. Inspirierende Songtexte haben die Kraft, unsere Einstellung zu formen und unser Verhalten zu beeinflussen. Die Art der Musik, die wir hören, ist oft eng mit unserer kulturellen Identität verbunden. Musik dient als Ausdruck von Traditionen, Werten und Lebensstilen. Wie beeinflusst diese Verbindung zwischen Musik und Identität unser Verhalten?

#### Beispiel: Die Rolle von Musik in kulturellen Festen

In vielen Kulturen spielt Musik eine zentrale Rolle bei Festen und Feierlichkeiten. Die spezifischen Klänge und Rhythmen sind nicht nur unterhaltsam, sondern dienen auch dazu, die kulturelle Identität zu stärken. Menschen tanzen, singen und feiern zu Musik, die ihre gemeinsame Geschichte und Tradition repräsentiert.

### 13.5.5 Musik als Auslöser von Erinnerungen: Wie beeinflusst sie unser Handeln?

Bestimmte Lieder haben die erstaunliche Fähigkeit, Erinnerungen hervorzurufen und uns mit vergangenen Erfahrungen zu verbinden. Diese emotionale Verbindung zu Musik kann unser Verhalten beeinflussen, indem sie positive oder negative Assoziationen hervorruft.

Denke an einen Song, der dich an einen besonderen Moment erinnert – vielleicht an einen glücklichen Urlaub oder an eine traurige Trennung. Diese Verbindung zwischen Musik und persönlichen Erlebnissen prägt, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. Ein Lied kann Freude auslösen, uns trösten oder uns sogar dazu bringen, nostalgische Entscheidungen zu treffen.

### 13.5.6 Musik als sozialer Klebstoff: Wie beeinflusst sie zwischenmenschliche Beziehungen?

Musik hat die erstaunliche Fähigkeit, Menschen zu verbinden. Sie dient als gemeinsamer Nenner, der soziale Beziehungen stärkt und Gruppenzugehörigkeit fördert. Wie beeinflusst die gemeinsame musikalische Erfahrung unser Verhalten in sozialen Kontexten? Stell dir dazu vor, dass du gemeinsam mit anderen in einer Gruppe singst oder tanzt. Dieses gemeinsame musikalische Erlebnis schafft nicht nur eine emotionale Bindung, sondern fördert auch das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Durch das Teilen von musikalischen Momenten können soziale Beziehungen gestärkt werden, da Musik als sozialer Klebstoff fungiert.

#### Fazit

Die Welt der Musik ist faszinierend und vielfältig, mit einer erstaunlichen Fähigkeit, unser Verhalten zu beeinflussen. Von der emotionalen Kraft von Melodien über die soziale Bindung durch gemeinsames Musizieren bis hin zu den subtilen Auswirkungen von Texten – Musik spielt eine bedeutende Rolle in der Gestaltung unserer Handlungen. Es ist wichtig, sich dieser Einflüsse bewusst zu sein und die positive Kraft der Musik zu nutzen, um unser Verhalten auf eine Weise zu beeinflussen, die uns und unsere Gemeinschaft stärkt.

#### • Prüfe dein Wissen

- Warum wird Musik als sozialer Klebstoff bezeichnet?
- Wie prägt Musik unsere Identität?
- Welche Ausdrucksformen von Musik kennst du?

## 13.6. Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen

### • Quiz

**Frage 1:** Was ist ein Grund dafür, warum es wichtig ist, die kulturelle Prägung zu erkennen?

- a) Um Menschen aus anderen Kulturen zu kritisieren.
- b) Um unsere eigenen kulturellen Muster besser zu verstehen.
- c) Um andere Kulturen zu dominieren.
- d) Um die Vielfalt menschlicher Erfahrungen zu ignorieren

**Frage 2:** Wie können wir lernen, die unsichtbaren Fäden der kulturellen Prägung zu entwirren?

- a) Durch Vermeidung jeglicher Interaktion mit anderen Kulturen.
- b) Durch Selbstreflexion und die Bereitschaft, die Vielfalt menschlicher Erfahrungen zu erkunden.
- c) Durch kulturelle Dominanz und Unterdrückung.
- d) Durch Verallgemeinerung und Stereotypisierung anderer Kulturen.

**Frage 3:** Warum wäre es gut, indigene Ideen und Forschung in die Psychologie einzubeziehen?

- a) Weil sie uns helfen können, besser zu verstehen, wie Menschen in verschiedenen Kulturen denken und fühlen.
- b) Weil sie die Mainstream-Psychologie komplett ersetzen können.
- c) Weil sie nicht relevant für die Psychologie sind.
- d) Weil sie uns sagen können, dass die Mainstream-Psychologie falsch ist

**Frage 4:** Warum ist kulturelle Vielfalt wichtig?

- a) Weil sie neue Perspektiven und Ideen ermöglicht.
- b) Weil sie zu einer homogenen Gesellschaft führt.
- c) Weil sie nur eine geringe Auswirkung auf das Zusammenleben hat.
- d) Weil sie zu mehr Konflikten und Missverständnissen führt.

**Frage 5:** Wie beeinflusst gemeinsames Musizieren oder Tanzen unser Verhalten in sozialen Kontexten?

- a) Es führt zu einem Rückgang der sozialen Bindungen.
- b) Es hat keinen Einfluss auf unser Verhalten.
- c) Es stärkt soziale Beziehungen und fördert das Gefühl der Zusammengehörigkeit
- d) Es verstärkt Konflikte und Missverständnisse

Auflösung: 1b, 2b, 3a, 4a, 5c

## Literaturverzeichnis

- Chakkarath, P., & Straub, J. (2020). Kulturpsychologie. *Springer Fachmedien*, 284-299.
- Dullstein, M. (2013). Einfühlung und Empathie. In T. Breyer, *Grenzen der Empathie* (S. 2-15). München: Wilhelm Fink.
- Freund, H., Johannes, Z., Nils, P., Conradi, A., Hunger, C., Riedel, F., . . . Cierpka, M. K. (2012). Wie lässt sich der Einfluss von Kultur auf Erleben und Verhalten messen? *Diagnostica*, 53-63.
- Lange, B. P., & Schwarz, S. (2015). Verhalten und Erleben im Spannungsfeld von Kultur und Natur. In B. P. Lange, & S. Schwarz, *Die menschliche Psyche zwischen Natur und Kultur* (S. 10-17). Lange, Benjamin P.; Schwarz, Sascha.
- Welch, G. F., Biasutti, M., MacRitchie, J., McPherson, G. E., & Himonides, E. (2020). Editorial: The Impact of Music on Human Development und Well-Being. *Editorial*, 1-4.

# Kapitel 14

Umweltpsychologie:  
Die Beziehung zwischen Menschen und ihrer  
Umwelt

M.S.



Adobe Firefly

---

## Inhaltsverzeichnis

14.1	Willkommen in der Welt der Umweltpsychologie	3
14.2	Entdecke die Welt der Umweltpsychologie	4
14.2.1	Wie ist Umweltpsychologie entstanden?	4
14.2.2	Warum sollte es dich interessieren?	5
14.3	Wie beeinflusst dich deine Umgebung?	6
14.3.1	Deine Umgebung und dein Verhalten	6
14.3.2	Wie wirkt sich die Umwelt auf deine Gefühle aus?	7
14.3.3	Kreative Ideen für dein Jugendzimmer	8
14.4	Mach mit für eine bessere Umwelt	10
14.4.1	Du als Umwelt-Aktivist	10
14.4.2	Gemeinsam für eine bessere Welt	12
14.4.3	Warum Umweltbewusstsein so wichtig ist	13
14.5	Zusammenfassung und Fazit	14
14.6	Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar	15

## 14.1 Willkommen in der Welt der Umweltpsychologie

Hallo liebe Leserin und Leser!

Willkommen zu einem aufregenden Abenteuer in der faszinierenden Welt der **Umweltpsychologie**! Stell dir vor, du betrittst dein Klassenzimmer, und plötzlich ändert sich deine Stimmung – vielleicht fühlst du dich energiegeladener und motivierter oder eher müde und abgelenkt. Das ist der Moment, in dem die Umweltpsychologie ins Spiel kommt.

Umweltpsychologie erforscht, wie die Welt um uns herum unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen beeinflusst. Wir alle kennen das Gefühl, an bestimmten Orten besonders glücklich oder entspannt zu sein, während uns andere Orte vielleicht stressen oder uns traurig machen.

Stell dir vor, du gehst in einen Park und spürst sofort, wie sich deine Laune verbessert – die frische Luft, das Grün der Bäume und das fröhliche Treiben wirken sich positiv auf dich aus. Oder denk daran, wie sich dein Zimmer anfühlt, wenn du es nach deinem eigenen Stil gestaltet hast – das ist auch Umweltpsychologie in Aktion.

Begib dich mit uns auf eine Reise der Entdeckung, um zu verstehen, warum deine Umgebung mehr ist als nur der Hintergrund deines Lebens. Egal, ob du gerade in der Schule sitzt, durch die Natur wanderst oder dein Zimmer neu gestaltest – die Umweltpsychologie begleitet dich und lässt dich die Welt um dich herum mit neuen Augen sehen. Sei bereit für aufregende Erkenntnisse und die Möglichkeit, deine Umgebung bewusster zu erleben!



### Lernziele:

- **Entdecke die Magie der Umweltpsychologie:** Finde heraus, wie deine Umgebung wie ein unsichtbarer Zauber wirkt und lerne, warum Umweltpsychologie nicht nur cool, sondern auch wichtig für dein tägliches Leben ist.
- **Tauche ein in die Welt deiner Umgebung:** Entdecke, warum du dich an verschiedenen Orten anders fühlst und wie die Umwelt deine Stimmung beeinflusst, besonders in der spannenden Zeit der Jugend. Erkunde, wie du mit der Gestaltung deines Zimmers und kreativen Ideen eine positive Umgebung schaffen kannst, die zu dir passt.
- **Werde selbst zum Umwelt-Aktivist:** Du wirst lernen, wie du deinen Alltag gestalten kannst, um der Umwelt etwas Gutes zu tun.

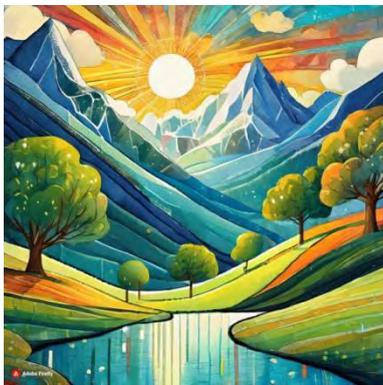
Bereit für diese spannende Entdeckungsreise? Dann lass uns gemeinsam in die Welt der Umweltpsychologie eintauchen!

## 14.2 Entdecke die Welt der Umweltpsychologie

Die Umweltpsychologie, auch bekannt als ökologische Psychologie, ist ein faszinierender Zweig der Psychologie, der sich mit der Wechselwirkung zwischen Menschen und ihrer Umgebung befasst (Hellbrück & Kals, 2012).

### 14.2.1 Wie ist Umweltpsychologie entstanden?

In der faszinierenden Welt der Umweltpsychologie gibt es eine spannende Reise durch die Geschichte zu unternehmen. Diese Reise führt uns zu den Wurzeln dieser Wissenschaft und erklärt, wie sie zu dem wurde, was sie heute ist.



Die Umweltpsychologie entstand nicht über Nacht, sondern entwickelte sich über die Jahre hinweg. Früher, in den Anfängen, dachten die Menschen hauptsächlich über die Umwelt nach, wenn es um grundlegende Überlebensfragen ging. Doch im Laufe der Zeit änderte sich dies, und Wissenschaftler\*innen begannen, sich für die psychologischen Auswirkungen unserer Umgebung zu interessieren. Die Geburtsstunde der Umweltpsychologie wird oft mit dem Aufkommen der Umweltbewegung in den 1960er und 1970er Jahren in Verbindung gebracht (Bell et. al, 2001). In dieser Ära wurden die Menschen zunehmend sensibilisiert für Umweltfragen wie Umweltverschmutzung und Naturschutz. Dies führte dazu, dass Forscher\*innen begannen, die Wechselwirkungen zwischen Menschen und Umwelt genauer zu untersuchen. Als Begründer der Umweltpsychologie im deutschsprachigen Raum gilt der Psychologe Willy Hellpach (Hellbrück & Kals, 2012). Ein entscheidender Schritt in der Entwicklung der Umweltpsychologie war die Erkenntnis, dass unsere Umgebung nicht nur physisch, sondern auch psychologisch auf uns wirkt. Dieser Perspektivwechsel eröffnete völlig neue Forschungsrichtungen und führte dazu, dass Wissenschaftler\*innen begannen, die emotionale und mentale Verbindung zwischen Menschen und ihrer Umwelt zu erforschen. Die Umweltpsychologie wurde zu einem eigenständigen Forschungsbereich mit verschiedenen Strömungen und Ansätzen. Dabei steht im Fokus, wie Räume, Landschaften und Natur unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen beeinflussen. Diese multidisziplinäre Wissenschaft kombiniert Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Geografie und anderen Fachgebieten (Hellbrück & Kals, 2012).

Heute hat die Umweltpsychologie einen festen Platz in der psychologischen Forschung und findet Anwendung in verschiedenen Bereichen, von Stadtplanung bis zu Umweltbildung. Diese Entwicklungsgeschichte zeigt, dass die Umweltpsychologie nicht nur interessant, sondern auch ein wichtiger Wegweiser für ein besseres Verständnis der Beziehung zwischen Menschen und Umwelt ist.

### 14.2.2 Warum sollte es dich interessieren?

Du magst dich vielleicht fragen, warum du Zeit investieren solltest, um die Grundlagen der Umweltpsychologie zu verstehen. Hier kommt die gute Nachricht: Es betrifft dich direkt! Als Teenager\*in erlebst du viele Veränderungen, sowohl körperlich als auch emotional. Die Umweltpsychologie gibt dir Werkzeuge an die Hand, um diese Veränderungen besser zu verstehen und bewusster damit umzugehen.

Stell dir vor, du betrittst die Schule, und plötzlich spürst du, wie deine Stimmung sich hebt. Vielleicht liegt es an den bunten Wänden, anregenden Plakaten und dem freundlichen Ambiente des Klassenzimmers. Das, meine Freund\*innen, ist die Magie der Umweltpsychologie in Aktion! Diese Wissenschaft erforscht, wie Orte, Räume und Natur um uns herum unsere Gefühle und Entscheidungen beeinflussen. In deinem turbulenten Teenager-Alltag stehen viele Herausforderungen an – von der Schule über soziale Interaktionen bis hin zu persönlichen Entscheidungen. Hier kommt die Umweltpsychologie ins Spiel. Sie gibt dir Werkzeuge an die Hand, um zu verstehen, warum du dich an bestimmten Orten anders fühlst und wie du diese Erkenntnisse nutzen kannst. Die Umweltpsychologie hilft dir dabei, deine Umgebung bewusster wahrzunehmen und klügere Entscheidungen zu treffen. Warum fühlt sich dein Zimmer gemütlicher an als der Klassenraum? Warum beeinflusst der Stadtpark deine Stimmung? Das sind Fragen, die die Umweltpsychologie beantwortet und die dir dabei helfen, deine eigene Welt



besser zu verstehen. Denk daran, wenn du das nächste Mal auf dem Schulhof stehst oder in dein Zimmer kommst – deine Umgebung spielt eine entscheidende Rolle in deinem Wohlbefinden und deiner Entwicklung. Also, tauche ein in die Welt der Umweltpsychologie, lerne, wie du deine Umgebung zu deinem Vorteil nutzen kannst, und entdecke, wie diese Erkenntnisse dein tägliches Leben bereichern werden!

#### ● Prüfe dein Wissen

- Wie ist die Entstehung der Umweltpsychologie historisch zu erklären?
- Warum wird die Umweltpsychologie als multidisziplinäre Wissenschaft bezeichnet?
- Warum hat die Umweltpsychologie einen festen Platz in der psychologischen Forschung und Anwendung gefunden?

## 14.3 Wie beeinflusst dich deine Umgebung?

Herzlich willkommen in einem der faszinierendsten Unterkapitel unserer Reise – Wie beeinflusst dich deine Umgebung? Tauche mit uns ein in die Wunderwelt der Umweltpsychologie, wo deine Umgebung nicht nur Kulisse ist, sondern eine maßgebliche Rolle in deinem täglichen Leben spielt.

Die Luft, die du atmest, die Räume, in denen du lernst, und die Orte, die du als deine Zuflucht betrachtest – sie alle weben unsichtbare Fäden, die deine Gefühle, Gedanken und Entscheidungen beeinflussen. In diesem Kapitel werden wir diese unsichtbaren Muster entwirren und verstehen, wie die Welt um dich herum eine Bühne für deine persönliche Entwicklung ist.

Bist du bereit, den Vorhang zu lüften und die Geheimnisse deiner Umgebung zu enthüllen? Gemeinsam werden wir die Kraft von Räumen, die Magie der Natur und die Rolle deiner Umgebung in turbulenten Jugendjahren erkunden. Mach dich bereit für eine Reise der Entdeckung und Selbsterkenntnis – denn deine Umgebung hat mehr zu erzählen, als du vielleicht denkst!

Am Ende geben wir dir noch Tipps, wie du aus deinem eigenen Zimmer mit Hilfe der Umweltpsychologie das Beste rausholen kannst.

### 14.3.1 Deine Umgebung und dein Verhalten

Stell dir vor, du betrittst ein lebhaftes Klassenzimmer mit bunten Plakaten und aufgeregten Stimmen. Das ist mehr als nur ein Raum; das ist ein Trigger für Lernen und Interaktion. Fachleute nennen das "Affordanz", was bedeutet, dass Orte uns leise auffordern, bestimmte Dinge zu tun (Hellbrück & Fischer, 1999). Du stehst nun vor deinem Stuhl im Klassenzimmer – die Affordanz ist klar, der Stuhl lädt dich ein dich hinzusetzen.



Die [Behavior Settings Theory](#) ist ein faszinierender Ansatz innerhalb der Umweltpsychologie. Diese Theorie postuliert, dass bestimmte Orte und Umgebungen dazu neigen, bestimmte Verhaltensweisen zu fördern (Barker, 1969). Ein Beispiel dafür könnte deine Schule sein. Klassenzimmer sind so gestaltet, dass sie konzentriertes Lernen unterstützen, während Pausenbereiche so angelegt sind, dass sie soziale Interaktion und Entspannung fördern. Jeder Ort hat seine eigene "Verhaltenskulisse", die subtil unser Verhalten beeinflusst (Barker, 1969).

### 14.3.2 Wie wirkt sich die Umwelt auf deine Gefühle aus?

Hast du dich jemals gefragt, warum du dich an bestimmten Orten besonders wohl fühlst? Es liegt nicht nur an der Ästhetik, sondern auch an den Emotionen, die dieser Ort in dir hervorruft. Ein bunter Blumenmarkt kann Freude wecken, während ein stiller See eine tiefe Gelassenheit auslöst. Dies liegt an der "psychologischen Resonanz" der Orte: Das ist wie die geheime Sprache, die Orte mit uns sprechen (Kaplan & Kaplan, 1989). Manche Orte lösen positive Gefühle aus, andere vielleicht nicht so sehr. Zum Beispiel, wenn du den Freizeitpark betrittst und sofort gute Laune bekommst, das ist die magische Resonanz dieses Ortes in deinem Gehirn.

Forscher\*innen der Umweltpsychologie haben herausgefunden, dass grüne Umgebungen nicht nur gut für die Augen, sondern auch für die Seele sind. Parks und Gärten bieten nicht nur eine visuelle Freude, sondern fördern auch das Wohlbefinden. Die Natur schenkt uns nicht nur ihre Schönheit, sondern auch die Möglichkeit, dem hektischen Alltag zu entfliehen. Dieses Phänomen wird als "**Restorative Umgebungsdesign**" bezeichnet, eine geheime Superkraft der Natur, die dir hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken (Kaplan & Kaplan, 1989). Beim nächsten Mal, wenn der Stress überhandnimmt, denk daran, wie ein einfacher Spaziergang durch den Park wahre Wunder wirken kann.

Hast du schon mal am Strand den Sand zwischen deinen Zehen gespürt und dich sofort entspannt gefühlt? Das ist die "**Biophilie**" in Aktion – die angeborene Neigung der Menschen, zur Natur hingezogen zu sein (Wilson, 1990). In der Natur zu sein, kann nicht nur beruhigend sein, sondern auch deine Kreativität steigern.

**Topophilia** bezieht sich auf die Liebe zu Orten und spielt eine bedeutende Rolle in der Umweltpsychologie (Ogunseitan, 2005). Diese emotionale Verbundenheit zu bestimmten Orten kann tiefe Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und Verhalten haben. Zum Beispiel können Natur oder bestimmte Stadtbereiche positive Emotionen auslösen. Forscher\*innen sagen, dass es wichtig ist, Orte so zu gestalten, dass sie uns glücklich machen. Wenn wir verstehen, warum wir manche Orte mögen, können wir Räume schaffen, die unser Wohlbefinden steigern.



Du könntest einen Tag in der Natur verbringen und beobachten, wie sich deine Gefühle verändern. Vielleicht spürst du eine innere Ruhe oder eine wachsende Neugier auf die Wunder der Natur. Diese Beziehung zwischen dir und deiner Umwelt zeigt, dass Glück oft an den Orten zu finden ist, die im Einklang mit der Natur stehen.

Falls du mehr darüber erfahren möchtest, wie die Natur dich beeinflussen kann: Flade, A. (2010a). Natur psychologisch betrachtet. Bern: Huber

Wie wir jetzt schon gelernt haben, kann deine Umgebung deine Gefühle beeinflussen. Ein wichtiger Begriff in diesem Zusammenhang sind die "**affektiven Reaktionen**": das sind im Wesentlichen deine emotionalen Reaktionen auf die Dinge um dich herum. Stell dir vor, du betrittst einen Raum mit lebendigen Farben und positiver Musik. Automatisch wird deine Stimmung durch diese Umgebung beeinflusst, und das nennt man affektive Reaktionen.

Ein weiterer faszinierender Fachbegriff ist die "**emotionale Ansteckung**" ("*emotional contagion*"). Klingt geheimnisvoll, oder? Es beschreibt die Übertragung von Emotionen von einer Person auf eine andere durch die Umgebung (Hatfield et al. 1993). Wenn du in einem Raum voller fröhlicher Menschen bist, wirkt sich das positiv auf deine eigene Stimmung aus – das ist emotionale Kontagion in Aktion.



Jetzt aber Achtung: Auch **Stressoren** können eine Rolle spielen. Diese sind Umwelteinflüsse, die Stress verursachen können. Das Wort „Stress“ ist ein Begriff, der in Alltagssprache etwas „Belastendes“ oder „Bedrohliches“ bedeutet (Hellbrück & Kals, 2012). Ein lauter, überfüllter Raum kann stressig sein, während ein ruhiger Ort

entspannend wirkt. Hier sprechen wir von emotionaler Belastung durch die Umgebung. Lass uns ein Beispiel betrachten, um das Ganze besser zu verstehen. Stell dir vor, du gehst in einen Park – die Sonne strahlt, Vögel zwitschern, und das Gras ist grün. Deine positiven affektiven Reaktionen auf die natürliche Umgebung lassen dich automatisch glücklicher und entspannter fühlen. Nun, denk an einen Raum mit trauriger Musik und gedämpftem Licht. Deine Emotionen könnten sich trüben, dank der emotionalen Kontagion, die durch die Umgebung beeinflusst wird. Und Stressoren? Stell dir vor, du bist in einer lauten, überfüllten U-Bahn. Das kann Stress verursachen.



#### Tipps, wie du mit stressigen Umweltsituationen umgehen kannst:

1. **Pausen einlegen:** Wenn du merkst, dass dich deine Umgebung überfordert, gönne dir kleine Pausen. Geh an die frische Luft, atme tief durch und entspanne dich kurz.
2. **Selbstreflexion:** Überlege, welche Umgebungen für dich besonders stressig sind. Wenn du weißt, was dir Schwierigkeiten bereitet, kannst du gezielt nach Lösungen suchen.
3. **Entspannungstechniken:** Lerne Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga. Diese Methoden können dir helfen, Stress abzubauen und ruhiger zu werden.
4. **Suche ruhige Orte:** Wenn es möglich ist, suche ruhige Orte auf, an denen du dich zurückziehen kannst, wenn dir alles zu viel wird. Das kann ein ruhiger Raum in der Schule oder ein stiller Platz im Park sein.
5. **Mit anderen sprechen:** Teile deine Gefühle mit Freund\*innen, Familie oder Lehrer\*innen. Manchmal hilft es schon, darüber zu reden, und andere können Verständnis und Unterstützung bieten.

### 14.3.3 Kreative Ideen für dein Jugendzimmer

Tauche ein in die Welt der Umweltpsychologie, während du dein Jugendzimmer in einen einzigartigen und inspirierenden Raum verwandelst. Wir helfen dir, wie die Gestaltung deines Zimmers nicht nur Ausdruck deiner Persönlichkeit ist, sondern auch Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen kann.

- **Biophilie in der Wandgestaltung:**

Nutze die biophilischen Prinzipien, indem du Elemente der Natur in deine Wandgestaltung integrierst. Ob naturnahe Farben, Pflanzenmotive oder Fototapeten von inspirierenden Landschaften – biophilische Designelemente schaffen eine Verbindung zur Natur und fördern so dein emotionales Wohlbefinden.

- **Lichtökologie im Jugendzimmer:**

Berücksichtige die **Lichtökologie**, indem du verschiedene Lichtquellen geschickt einsetzt. Warme LED-Lichter können eine gemütliche Atmosphäre schaffen, während Tageslichtlampen deinen Biorhythmus



Abb.1 Schlafzimmer mit viel Licht und Pflanzen

unterstützen. Spiele mit Lichtintensität und Farbtemperatur, um eine harmonische Umgebung zu gestalten.

- **Nachhaltiges DIY-Design:**

Verwende nachhaltige Materialien und praktiziere Upcycling bei der Gestaltung von Möbeln und Dekoration. Diese nachhaltigen Gestaltungselemente fördern nicht nur ökologisches Bewusstsein, sondern schaffen auch eine umweltfreundliche Atmosphäre in deinem Raum.

- **Affordanz bei der Raumorganisation:**

Nutze das Konzept der Affordanz bei der Raumorganisation. Stelle sicher, dass deine Möbel und Aufbewahrungslösungen bestimmte Verhaltensweisen unterstützen. Ein Schreibtisch lädt zum Lernen ein, während gemütliche Ecken so gestaltet sind, dass sie Entspannung fördern.

- **Topophilia durch Pflanzenfreude:**

Erlebe **Topophilia**, die Liebe zu Orten, durch die Integration von Pflanzen in dein Zimmer (Ogunseitan, 2005). Zimmerpflanzen verbessern nicht nur die Luftqualität, sondern schaffen auch eine naturnahe Umgebung, die sich positiv auf deine Stimmung auswirken kann.



Abb.2 Schlafzimmer mit Pflanzen und Fotowänden

- **Erinnerungsecken und emotionale Resonanz:**

Schaffe **Erinnerungsecken** in deinem Zimmer, die positive **emotionale Resonanz** hervorrufen (Kaplan & Kaplan, 1989). Diese Ecken, sei es durch Fotowände oder persönliche Gegenstände, tragen zur Schaffung einer positiven und emotional aufgeladenen Umgebung bei.

Nutze diese kreativen Ideen, um nicht nur dein Zimmer zu gestalten, sondern auch eine Umgebung zu schaffen, die im Einklang mit den Prinzipien der Umweltpsychologie steht. Dein Jugendzimmer kann somit zu einem Raum der inneren

Ruhe, Inspiration und positiven Emotionen werden.

In diesem Unterkapitel hast du also gelernt, wie deine Umgebung wie ein Künstler mit Farben und Tönen arbeitet, um das Gemälde deiner Emotionen zu gestalten. Also, sei gespannt – beim nächsten Gefühlsrausch denk daran, dass deine Umgebung ihren eigenen Pinselstrich dazu beigetragen hat!

- **Prüfe dein Wissen**

- Erkläre, was unter "Affordanz" in einem Klassenzimmer verstanden wird und wie dies unser Verhalten beeinflussen kann
- Warum können bestimmte Orte positive Gefühle auslösen, und wie bezeichnet man die angeborene Neigung, zur Natur hingezogen zu sein? Gib Beispiele.
- Was sind "affektive Reaktionen" und wie können sie durch die Umgebung beeinflusst werden?

## 14.4 Mach mit für eine bessere Umwelt

Willkommen in einem Kapitel voller Tatendrang und Möglichkeiten: "Mach mit für eine bessere Umwelt!" Hier geht es darum, wie du als Jugendliche\*r aktiv dazu beitragen kannst, deine Umwelt nachhaltiger und lebenswerter zu gestalten und warum dies so wichtig ist.

In einer Welt, in der jeder Beitrag zählt, wirst du entdecken, dass auch du als Jugendliche\*r eine entscheidende Rolle spielen kannst. Aber wie genau? Dieses Kapitel wird dir nicht nur zeigen, dass du als Umwelt-Aktivist viel bewirken kannst, sondern auch praktische Tipps für einen umweltfreundlichen Lebensstil liefern.

Bist du bereit, dich einzusetzen? Lass uns gemeinsam erkunden, wie du nicht nur deine eigene Welt, sondern auch die Welt um dich herum positiv beeinflussen kannst. Dein Engagement kann mehr bewirken, als du vielleicht denkst. Also, schnapp dir dein Interesse und deine Energie – es ist Zeit, aktiv für eine bessere Umwelt einzutreten!

### 14.4.1 Du als Umwelt-Aktivist

Als Umwelt-Aktivist geht es nicht darum, die Welt auf einmal zu verändern, sondern vielmehr darum, bewusste Entscheidungen in deinem täglichen Leben zu treffen, die einen nachhaltigen Einfluss haben. Wir werden besprechen, wie du unter anderem deinen ökologischen Fußabdruck reduzieren, Müll vermeiden und umweltfreundliche Gewohnheiten in deinen Alltag integrieren kannst. Glaub mir, es ist einfacher, als du denkst, und du wirst überrascht sein, wie viel Freude es machen kann, einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft zu leisten!

- **Müllvermeidung:**

Verwende wiederverwendbare Wasserflaschen, Brotdosen und Einkaufstaschen, um Einwegprodukte zu reduzieren. Entscheide dich für Produkte mit minimaler Verpackung und wähle Marken, die umweltfreundliche Verpackungen verwenden.

- **Nachhaltige Ernährung:**

Reduziere den Fleischkonsum und integriere mehr pflanzliche Lebensmittel in deine Ernährung. Kaufe lokale und saisonale Produkte, um Transportwege zu minimieren und die Umweltbelastung zu verringern.

- **Energieeinsparung:**

Schalte elektronische Geräte aus, wenn sie nicht in Gebrauch sind, und nutze Energiesparlampen. Beteilige dich an Energiesparmaßnahmen zu Hause, wie dem Verzicht auf unnötiges Heizen oder Kühlen.

- **Aufforstungsaktionen:**



Abb.3 Handy im Energiesparmodus

Teilnahme an Baumpflanzaktionen oder engagiere dich in örtlichen Naturschutzprojekten, um zur Aufforstung beizutragen.



Abb. 4 Öffentliches Verkehrsmittel mit Landschaft

- **Öffentlicher Verkehr oder Fahrradnutzung:**

Nutze öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad oder gehe zu Fuß, anstatt mit dem Auto zu fahren, wenn es möglich ist.

- **Wassereffizienz:**

Achte auf sparsamen Wasserverbrauch und repariere undichte Wasserleitungen. Verzichte auf lange Duschen und lass das Wasser nicht unnötig laufen.

- **Second-Hand-Kleidung:**

Kaufe Kleidung aus Second-Hand-Läden oder tausche Kleidungsstücke mit Freund\*innen, um den Bedarf an neuen Produkten zu reduzieren.

- **Umweltinitiativen in der Gemeinschaft:**

Engagiere dich in lokalen Umweltinitiativen und Gemeinschaftsprojekten, die sich für den Schutz der Umwelt einsetzen.

- **Digitale Alternativen:**

Nutze digitale Plattformen und vermeide übermäßigen Papierverbrauch, z.B. durch die Nutzung von E-Books anstelle von gedruckten Büchern.

- **Upcycling und Recycling:**

Recycling richtig machen: Lerne, welche Materialien recycelbar sind, und trenne deinen Müll entsprechend. Dies hilft, die Menge an Abfall zu reduzieren, der auf Deponien landet.

Upcycling-Projekte: Gib alten Gegenständen einen neuen Zweck, indem du DIY-Upcycling-Projekte startest. Das fördert nicht nur die Kreativität, sondern reduziert auch den Bedarf an neuen Produkten.

Denke daran, dass kleine Schritte große Veränderungen bewirken können. Beginne mit kleinen Anpassungen in deinem Lebensstil und erweitere diese nach und nach. Dein Beitrag mag zwar individuell erscheinen, aber gemeinsam mit anderen Jugendlichen, die ähnliche Entscheidungen treffen, schafft ihr eine positive, umweltbewusste Bewegung!

#### 14.4.2 Gemeinsam für eine bessere Welt

Heutzutage ist es wichtiger denn je, sich für die Umwelt einzusetzen. Aber wie können wir uns selbst und andere dazu motivieren, aktiv zu werden? Hier sind einige coole Tipps, um das Umweltbewusstsein in Gang zu setzen und Menschen zum Handeln zu bewegen!

1. Finde deine Leidenschaft: Jeder hat eine Sache, die ihm besonders am Herzen liegt. Ob es der Schutz von Tieren, der Kampf gegen Plastikverschmutzung oder die Unterstützung erneuerbarer Energien ist – finde heraus, was dich begeistert, und setze dich dafür ein. Die Leidenschaft für eine bestimmte Sache ist ein mächtiger Motivator!

2. Informiere dich: Je mehr du über Umweltthemen weißt, desto besser kannst du andere informieren. Wissen ist Macht! Informiere dich über die Auswirkungen von Umweltproblemen und teile dieses Wissen mit deinen Freund\*innen. Gemeinsam könnt ihr viel bewegen!

3. Kleine Schritte, große Wirkung: Es ist nicht notwendig, von null auf hundert zu gehen. Kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen. Fang zum Beispiel an, Plastik zu reduzieren, recycle mehr oder nimm öfter das Fahrrad. Jeder Schritt zählt!

4. Gemeinschaft macht stark: Schließe dich mit anderen Gleichgesinnten zusammen. Ob in der Schule, online oder in der Nachbarschaft – gemeinsam könnt ihr Ideen austauschen, Aktionen planen und euch gegenseitig motivieren. Eine starke Gemeinschaft macht Umweltschutz noch wirksamer!

5. Teile deine Geschichte: Erzähle anderen, warum dir Umweltschutz wichtig ist. Deine persönliche Geschichte kann andere inspirieren und motivieren. Teile deine Erfahrungen, sei es durch soziale Medien, Blogs oder Diskussionen in der Schule.

6. Belohnungen setzen: Setze dir kleine Ziele und belohne dich, wenn du sie erreichst. Das kann ein gemeinsames Picknick im Park sein oder einfach Zeit mit Freund\*innen. Belohnungen schaffen positive Verstärkung und halten deine Motivation hoch!

7. Spiele und Challenges: Mach den Umweltschutz zu einem Spiel. Starte eine Challenge mit Freund\*innen, wer am meisten Müll sammelt oder wer die kreativsten Ideen für nachhaltiges Handeln hat. Spaß und Wettbewerb können sehr motivierend sein!

8. Zeige Vorbildfunktion: Sei ein Vorbild für andere. Wenn sie sehen, dass du dich engagierst und Spaß dabei hast, werden sie vielleicht auch motiviert, aktiv zu werden. Deine Handlungen können einen Dominoeffekt auslösen!

Erinnere dich daran, dass jede Aktion, egal wie klein sie erscheinen mag, einen Unterschied machen kann. Sei kreativ, sei leidenschaftlich und sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest. Gemeinsam können wir Großes erreichen!

Für weitere Informationen besuche mal die die Jugend-Umwelt-Portal: <https://jugendumwelt.at>



### 14.4.3 Warum Umweltbewusstsein so wichtig ist

Warum ist Umweltbewusstsein eigentlich so wichtig für uns Jugendliche? Schaut mal, wir haben nur diesen einen Planeten, auf dem wir alle leben, und es liegt in unserer Verantwortung, wie wir damit umgehen. Hier sind ein paar Gründe, warum Umweltbewusstsein nicht nur im Trend liegt, sondern auch essentiell für uns ist.

Erstens, unsere Erde ist unser Zuhause. Wenn wir die Umwelt nicht schützen, wird es für uns und die kommenden Generationen schwierig. Wir sollten uns gemeinsam dafür einsetzen, dass unser Zuhause lebenswert bleibt. Zweitens sind wir die Gestalter der Zukunft. Als Jugendliche\*r haben wir die Macht, die Welt in den nächsten Jahren zu beeinflussen. Das ist eine ziemlich beeindruckende Verantwortung, oder? Drittens, die Natur und ihre beeindruckenden Landschaften. Umweltbewusstsein bedeutet auch, diese Naturschönheiten zu bewahren. Keiner von uns möchte aufwachen und feststellen, dass die Orte, die wir lieben, verschwunden sind. Dazu kommt der Schutz der Tierwelt. Viele Tiere sind durch menschliches Handeln gefährdet. Es liegt an uns, sicherzustellen, dass sie auch weiterhin ihren Platz auf diesem Planeten haben. Der Klimawandel ist ein weiteres Thema. Ihr habt sicherlich schon davon gehört. Er beeinflusst nicht nur das Wetter, sondern auch unser tägliches Leben. Es ist wichtig, gemeinsam dagegen anzugehen, um die Auswirkungen zu minimieren. Eine saubere Umwelt bedeutet auch ein gesünderes Leben für uns. Weniger Verschmutzung und Müll bedeuten bessere Luft und eine höhere Lebensqualität. Umweltbewusstsein fördert auch das Gemeinschaftsgefühl. Wenn wir uns gemeinsam für die Umwelt einsetzen, entsteht eine starke Gemeinschaft. Zusammen können wir viel bewirken. Die Erde hat endliche Ressourcen. Durch sorgsamen Umgang stellen wir sicher, dass auch kommende Generationen genug haben. Und hey, Umweltbewusstsein ist auch einfach cool. Wer will nicht Teil einer Gemeinschaft sein, die innovative und nachhaltige Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit entwickelt?

Zusammengefasst, Umweltbewusstsein ist nicht nur eine Verpflichtung, sondern es kann auch Spaß machen. Lasst uns gemeinsam zeigen, dass es nicht nur wichtig, sondern auch richtig cool ist, sich für unsere Umwelt einzusetzen!



#### Coole Umweltspiele, die Spaß machen und lehren:

**Eco-Quiz-Challenge:** Stelle dein Umweltwissen auf die Probe! Lade deine Freund\*innen ein und veranstalte eine Quiz-Challenge zu Themen wie Klimaschutz, nachhaltige Lebensweise und erneuerbare Energien.

**Umwelt-Pictionary:** Ein klassisches Spiel mit einem umweltfreundlichen Twist! Zeichne Begriffe wie Recycling, Artenvielfalt oder erneuerbare Energien und lass die anderen raten.

**Nachhaltigkeits-Memory:** Gestalte dein eigenes Memory-Spiel mit Karten, auf denen nachhaltige Handlungen und umweltfreundliche Begriffe abgebildet sind. Trainiere dein Gedächtnis und lerne dabei, wie man die Umwelt schützen kann.

**Recycling-Rallye:** Organisiere eine Rallye in deiner Nachbarschaft, bei der es darum geht, Recyclingstationen zu finden und richtig zu nutzen. Das Spiel fördert nicht nur umweltbewusstes Verhalten, sondern auch Teamgeist.

- **Prüfe dein Wissen**

- Nenne zwei Maßnahmen zur Müllvermeidung, die in deinem Alltag umsetzbar sind.
- Wie würdest du jemanden erklären, warum das Umweltbewusstsein so wichtig ist?
- Wie kann Leidenschaft der Umwelt helfen?

## 14.5 Zusammenfassung und Fazit

In diesem faszinierenden Abenteuer in der Welt der Umweltpsychologie entdecken Leser\*innen die tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und ihrer Umgebung. Der Text beginnt mit einer einladenden Begrüßung und einem Blick darauf, wie Orte und Räume unser Wohlbefinden beeinflussen. Leser\*innen werden aufgefordert, sich auf eine Reise der Entdeckung einzulassen, um die Geheimnisse der Umweltpsychologie zu verstehen.

Das erste Kapitel führt in die Umweltpsychologie ein, definiert sie als den faszinierenden Bereich, der die Wechselwirkungen zwischen Menschen und ihrer Umgebung untersucht. Das zweite Kapitel beleuchtet die historische Entwicklung dieser Wissenschaft, insbesondere im Zusammenhang mit der Umweltbewegung der 1960er und 1970er Jahre, die zu einem Perspektivwechsel führte – weg von rein physischen Überlegungen hin zur Erforschung der psychologischen Auswirkungen der Umwelt. Im dritten Kapitel wird erläutert, wie die Umwelt das Verhalten beeinflusst. Die Behavior Settings Theory wird eingeführt, um zu zeigen, dass Orte bestimmte Verhaltensweisen fördern können. Die emotionale Kontagion und affektive Reaktionen werden diskutiert, um zu verdeutlichen, wie Umweltfaktoren unsere Gefühle beeinflussen. Zudem geht es um kreative Ideen zur Gestaltung von Jugendzimmern gemäß den Prinzipien der Umweltpsychologie. Es gibt Tipps zur Integration von Natur- und Lichtelementen sowie nachhaltigen Materialien für eine positive Umgebung. Das vierte Kapitel ruft dazu auf, aktiv für eine bessere Umwelt einzutreten. Hier werden konkrete Handlungsmöglichkeiten für Jugendliche vorgestellt, wie Müllvermeidung, nachhaltige Ernährung, Energieeinsparung und die Teilnahme an Umweltinitiativen.

Das Kapitel bietet eine umfassende Einführung in die Umweltpsychologie für Jugendliche. Es erklärt nicht nur die theoretischen Grundlagen, sondern gibt auch praktische Tipps, wie Jugendliche ihre Umgebung bewusster gestalten und aktiv zum Umweltschutz beitragen können. Die Verbindung zwischen Umweltpsychologie und persönlichem Wohlbefinden wird hervorgehoben, und Jugendliche werden ermutigt, ihre eigene Umweltbewusstseinsreise zu beginnen.

## 14.6 Anhang: Quiz, Literatur, Abbildungen, Glossar

## ● Quiz

**Frage 1:** Wann wird oft die Geburtsstunde der Umweltpsychologie verortet?

- a) in den 1980er Jahren
- b) in den 2000er
- c) in den 1960er und 1970er Jahren
- d) in den 1950er Jahren

**Frage 2:** Warum wurde die Umweltpsychologie erforscht, und welche Bedeutung hat das Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt?

- a) Um modische Farben in der Architektur zu bestimmen.
- b) Um zu verstehen, wie Menschen mit ihrer Umwelt interagieren und bewusstere Entscheidungen treffen können.
- c) Um die neuesten Umwelttrends zu identifizieren.
- d) Um herauszufinden, warum Menschen gerne Zeit in geschlossenen Räumen verbringen.

**Frage 3:** Warum können bestimmte Orte eine positive Wirkung auf unsere Stimmung haben, und welche Rolle spielt die Umweltpsychologie dabei?

- a) Es liegt nur an der Ästhetik der Orte.
- b) Es hat nichts mit den Emotionen zu tun, die Orte in uns hervorrufen.
- c) Es liegt an den Gefühlen, die durch die Umweltpsychologie erforscht werden, wie zum Beispiel Grünflächen und Parks.
- d) Die Umweltpsychologie spielt keine Rolle in der Beeinflussung unserer Stimmung.

**Frage 4:** Welcher Begriff beschreibt die Übertragung von Emotionen von einer Person auf eine andere durch die Umgebung?

- a) Affektive Reaktionen
- b) Resorative Umgebungsdesign
- c) Biophilie
- d) Emotionale Kontagion

**Frage 5:** Welcher Tipp gehört zu den vorgeschlagenen Maßnahmen, um Menschen dazu zu motivieren, aktiv für die Umwelt einzutreten und Umweltbewusstsein zu schaffen?

- a) Setze kleine Ziele und belohne dich bei deren Erreichung.
- b) Vermeide es, deine Geschichte zu teilen, da dies zu persönlich ist.
- c) Informiere dich nicht über Umweltthemen, um Überforderung zu vermeiden.
- d) Mach Umweltschutz zu einer ernsten Angelegenheit ohne Spaß und Spiele.

Auflösung: 1c, 2b, 3c, 4d, 5a

## Literaturverzeichnis

Barker, R. G. (1968). *Ecological Psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior*. Stanford University Press.

- 
- Bell, P. A., Fisher, J., Greene, T. C., Baum, A. S., & Fisher, J. D. (2001). *Environmental Psychology* (5th ed.). Psychology Press.
- Flade, A. (2010). *Natur: Psychologisch betrachtet* (1st ed.). Hogrefe AG.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96–100. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770953>
- Hellbrück, J., & Fischer, M. (1999). *Umweltpsychologie: Ein Lehrbuch* (1st ed.). Hogrefe Verlag.
- Hellbruck, J., & Kals, E. (2012). *Umweltpsychologie* (2012th ed.).
- Home. (2015, September 22). JUMP; JUMP - Jugend-Umwelt-Plattform. <https://jugendumwelt.at>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Ogunseitan, O. A. (2005). Topophilia and the quality of life. *Environmental Health Perspectives*, 113(2), 143–148. <https://doi.org/10.1289/ehp.7467>
- Wilson, E. O. (1990). *Biophilia*. Harvard University Press.

## Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Schlafzimmer mit viel Licht und Pflanzen. Prompt/Firefly AI
- Abb. 2: Schlafzimmer mit Pflanzen und Fotowänden. Prompt/Firefly AI
- Abb. 3: Handy im Energiesparmodus. Prompt/Firefly AI
- Abb. 4: Öffentliches Verkehrsmittel mit Landschaft. Prompt/Firefly AI

## Glossar

**Affektive Reaktionen:** Emotionale Reaktionen auf die Umgebung.

**Affordanz:** Orte, die uns leise dazu auffordern, bestimmte Dinge zu tun.

**Behavior Settings Theory:** Besagt, dass bestimmte Orte und Umgebungen dazu neigen, bestimmte Verhaltensweisen zu fördern.

**Biophilie:** Die angeborene Neigung der Menschen, zur Natur hingezogen zu sein.

**Emotionale Kontagion:** Die Übertragung von Emotionen von einer Person auf eine andere durch die Umgebung.

**Erinnerungsecken:** Bereiche im Zimmer, die positive emotionale Erinnerungen hervorrufen.

**Lichtökologie:** Das Studium der Wechselwirkungen zwischen Licht und Umwelt.

**Nachhaltige Ernährung:** Eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, die Umweltauswirkungen durch bewusste Lebensmittelwahl zu minimieren.

**Nachhaltige Materialien:** Materialien, die ökologisch verantwortlich und ressourcenschonend sind.

**Restorative Umgebungsdesign:** Ein Konzept, dass grüne Umgebungen nicht nur gut für die Augen, sondern auch für die Seele sind.

**Stressoren:** Umwelteinflüsse, die Stress verursachen können.

**Topophilia:** Die Liebe zu Orten.

**Umwelt-Aktivist:** Eine Person, die sich aktiv für den Schutz der Umwelt einsetzt.

**Umweltbewusstsein:** Das Bewusstsein für die Umweltauswirkungen menschlicher Handlungen und die Bereitschaft, umweltfreundliche Entscheidungen zu treffen.

**Umweltpsychologie:** Untersucht, wie physische und psychologische Aspekte der Umwelt die Gefühle, Gedanken und Handlungen von Individuen beeinflussen.

**Upcycling:** Die Umwandlung von alten oder gebrauchten Gegenständen in Produkte von höherem Wert.

**Ökologischer Fußabdruck:** Maß für den Einfluss menschlicher Aktivitäten auf die Umwelt, insbesondere in Bezug auf Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung.

# Kapitel 15

Medienpsychologie:

Wie wir mit Medien umgehen und wie wir uns von Medien beeinflussen lassen

Tina Moschitz



---

# Inhaltsverzeichnis

<b>15.1. WILLKOMMEN IN DER WELT DER MEDIENPSYCHOLOGIE .....</b>	<b>3</b>
15.1.1. Was ist eigentlich Medienpsychologie?.....	4
15.1.2. Die spannendsten Theorien hinter Medienpsychologie.....	4
15.1.3. Wie Medienpsycholog:innen wissen erzeugen .....	5
Prüfe dein Wissen .....	6
<b>15.2. WIE NUTZEN WIR MEDIEN UND WIE WIRKT SICH DAS AUF UNS AUS? .....</b>	<b>7</b>
15.2.1. Welche Medien nutzen wir? .....	7
15.2.2. Was machen Medien mit unserem Gehirn? .....	7
15.2.3. Wie beeinflussen Medien unsere Emotionen? .....	8
15.2.4. Wie beeinflussen Medien unsere Meinung und Sicht auf die Welt? .....	9
15.2.5. Was sind Filterblasen? .....	9
Prüfe dein Wissen .....	10
<b>15.3. WAS SAGT DIE MEDIENPSYCHOLOGIE ZU GAMING? .....</b>	<b>11</b>
15.3.1. Übersicht zum Thema .....	11
15.3.2. Was sind die Nachteile für Jugendliche Beim Gaming? .....	12
15.3.3. Was sind die Vorteile für Jugendliche beim Gaming? .....	12
Prüfe dein Wissen .....	13
<b>15.4. WRAP-UP .....</b>	<b>14</b>
15.4.1. Zusammenfassung .....	14
15.4.1. Literaturverzeichnis .....	15
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>16</b>
<b>GLOSSAR (ERKLÄRUNG FÜR EINZELNE WÖRTER, DIE DU VIELLEICHT NOCH NICHT KENNST).....</b>	<b>17</b>

Ich untersage ausdrücklich, diesen Text der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Der Text darf ausschließlich zu internen Vorführzwecken innerhalb der Johannes Kepler Universität Linz verwendet werden. Jegliche Veröffentlichung oder öffentliche Zugänglichmachung, einschließlich in anonymisierter Form, ist ohne meine vorherige schriftliche Zustimmung strikt untersagt.

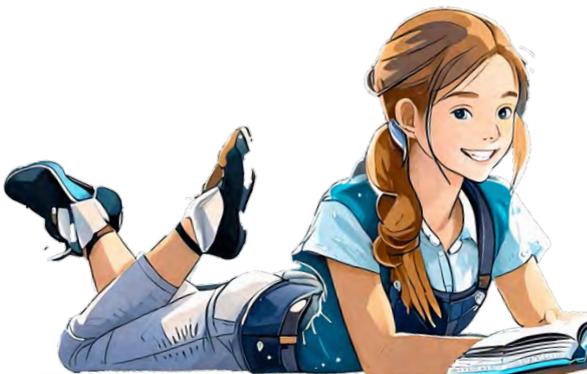


## 15.1. Willkommen in der Welt der Medienpsychologie

In diesem Kurs geht es darum, die Grundlagen der Medienpsychologie zu verstehen, aber keine Sorge, es wird nicht zu kompliziert!

Wir schauen uns an, wie Medien unser Verhalten und Erleben beeinflussen. Wir schauen uns gemeinsam an, wie unsere Handlungen und Reaktionen mit Medien zusammenhängen und welche anderen Dinge unsere Beziehung oder unser Handeln mit unterschiedlichen Medien beeinflusst. Am Schluss dieses Kapitels hast du einen guten Überblick zum Thema Medienpsychologie.

Kurz zusammengefasst solltest du am Ende des Kapitels folgende Dinge wissen:



### Lernziele:

#### **-Medienpsychologie Basics**

Forscher:innen in der Medienpsychologie untersuchen, wie Emotionen, Gedanken und Handlungen mit der Mediennutzung verbunden sind. Sie analysieren, wie bestimmte Medieninhalte, wie Filme oder Videospiele, unsere Stimmung beeinflussen können.

#### **-Top-Theorien in der Medienpsychologie verstehen**

Du verstehst die wichtigsten Ideen, die wir in der Medienpsychologie haben.

#### **-Forschung verstehen**

Du kannst erklären, wie Medienpsycholog:innen zu ihren Ergebnissen kommen und welche Materialien verwendet werden

---

### 15.1.1. Was ist eigentlich Medienpsychologie?

In der Medienpsychologie geht es darum zu verstehen, wie Menschen sich fühlen und wie sie sich verhalten, wenn sie Medien wie Fernsehen, Filme, Videospiele oder soziale Medien nutzen. Forscher:innen in diesem Bereich untersuchen, wie unsere Emotionen, Gedanken und Handlungen mit der Nutzung von Medien zusammenhängen.

Sie beschäftigen sich damit, wie zum Beispiel bestimmte Arten von Filmen oder Videospiele unsere Stimmung beeinflussen können, warum wir uns bestimmte Inhalte im Internet anschauen, oder wie Werbung unsere Entscheidungen beeinflussen kann.

Das Ziel ist es, Muster zu erkennen und Vorhersagen darüber zu treffen, wie Menschen auf Medien reagieren und welche Auswirkungen dies auf ihr Verhalten haben kann. So versucht die Medienpsychologie, die Zusammenhänge zwischen unserer Mediennutzung und unseren psychologischen Reaktionen zu verstehen. (Trepte et al., 2021)



### 15.1.2. Die spannendsten Theorien hinter Medienpsychologie

In der Medienpsychologie gibt es viele Ideen und Themen, die von Wissenschaftler:innen untersucht werden. Wir haben hier eine kleine Auswahl für dich.

- **Cultivation Theory (Kultivierungstheorie):**  
Stell dir vor, du schaust ständig bestimmte Arten von Filmen oder Serien. Diese Theorie sagt, dass das, was wir immer sehen, beeinflussen kann, wie wir die Welt sehen. Wenn also immer Gewalt gezeigt wird, könnte das unsere Wahrnehmung beeinflussen.
- **Use and Gratifications Theory (Nutzungs- und Befriedigungstheorie):**  
Diese Theorie sagt, dass wir Medien nutzen, um unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Es könnte sein, dass wir uns Filme anschauen, um uns zu entspannen, oder soziale Medien nutzen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben.
- **Agenda-Setting Theory (Themen-Setzungstheorie):**  
Hier geht es darum, dass die Medien uns sagen, worauf wir uns konzentrieren sollen. Wenn immer über bestimmte Themen berichtet wird, denken wir vielleicht, dass diese besonders wichtig sind.
- **Social Cognitive Theory (Sozial-kognitive Theorie):**  
Diese Theorie sagt, dass wir Verhaltensweisen von anderen lernen, indem wir sie beobachten. Wenn also in Filmen oder auf Social Media bestimmte Verhaltensweisen gezeigt werden, könnte das unsere eigenen Handlungen beeinflussen.
- **Affective Disposition Theory (ADT) (Affektive Dispositionstheorie):**  
Hier geht es darum, wie wir Medien basierend auf unseren Gefühlen und Meinungen dazu wahrnehmen. Es ist wie die Brille, die wir tragen, wenn wir etwas anschauen oder lesen – unsere Emotionen beeinflussen, wie wir es sehen.

(Aakash, 2023; Publisher, 2016; Stever, 2021)

---

### 15.1.3. Wie Medienpsycholog:innen Wissen erzeugen

Damit Wissenschaftler:innen herausfinden, wie unsere Welt funktioniert gibt es bestimmte Dinge und Abläufe, die in unterschiedlichem Ausmaß für alle Wissenschaftler:innen gelten.

Stell dir vor, du willst etwas erforschen, dafür brauchst du erstmal einen Plan, wie du das am besten angeht. Hier ist ein Ablauf, an den die meisten Medienpsycholog:innen sich halten:



1. Zuerst überlegst du dir **eine Fragestellung**, die du erforschen möchtest, so etwas wie *“Wie beeinflusst TikTok die Konzentration?”* Dann stellst du eine Vermutung auf, so etwas nennt man **eine Hypothese**, zum Beispiel *“Ich denke, dass TikTok die Konzentration verschlechtert.”*
2. Danach planst du, wie du deine Frage beantworten kannst. Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. In der Medienpsychologie sind die folgenden Methoden die beliebtesten:

- **Umfragen:**



- Das sind meistens Fragebögen, die Leute ausfüllen. Diese können Online, am Telefon oder Persönlich passieren. Oft sind die Fragebögen standardisiert. Das bedeutet, dass viele Wissenschaftler:innen denselben Fragebogen nutzen. Damit können die Antworten verglichen werden, wenn jemand eine ähnliche Frage stellt. In unserem Beispiel könnte das ein Fragebogen ein, der abfragt, wie oft, wann und wie man TikTok nutzt.

- **Experimente:**



- Ein Experiment ist wie ein geplantes Testspiel, bei dem wir bestimmte Dinge ändern, um herauszufinden, was passiert. Forscher verändern bestimmte Aspekte der TikTok-Nutzung, zum Beispiel die Dauer des Scrollens oder die Art der angezeigten Inhalte, und beobachten dann, wie sich diese Veränderungen auf die Aufmerksamkeit der Nutzer:innen auswirken. Vielleicht testen sie auch verschiedene Benachrichtigungseinstellungen, um zu sehen, wie diese das Interesse und die Nutzung beeinflussen. Durch diese Experimente versuchen die Forscher, genaue Informationen darüber zu erhalten, welche Elemente von TikTok die Aufmerksamkeit steigern oder verringern können.

- **Fokusgruppen:**



- Stell dir vor, du bist in einer kleinen Gruppe, die über TikTok spricht. Ein Moderator leitet das Gespräch, und so erfahren Forscher:innen, was die Leute wirklich über TikTok denken und wie ihre Aufmerksamkeit beeinflusst wird.

- **Tiefeninterviews:**



- Das sind wie persönliche Gespräche zwischen einem Forscher und einer Person, um genau zu verstehen, wie jemand über TikTok denkt und fühlt. Hier geht es darum, tiefe Einblicke in die Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit zu bekommen.

- **Inhaltsanalyse:**

- Hier wird der Inhalt von TikTok untersucht, wie zum Beispiel welche Art von Videos die Menschen am meisten anschauen. Forscher:innen schauen sich an, welche Themen oder Trends besonders häufig in TikTok-Inhalten vorkommen und wie sie die Aufmerksamkeit beeinflussen.



- **Teilnehmende Beobachtung:**

- Das ist wie ein Forschungsspiel, bei dem jemand TikTok selbst nutzt, um genau zu beobachten, welche Videos die Aufmerksamkeit fesseln und wie die Leute darauf reagieren.



Aber hier ist das Ding: Jede Methode hat ihre Stärken und Schwächen. Forscher:innen müssen genau überlegen, welche Methode am besten zu dem passt, was sie eigentlich herausfinden wollen. In unseren Beispielen wäre die teilnehmende Beobachtung am wenigsten hilfreich bei der Beantwortung unserer Frage.

3. Egal welche Methode du nimmst, achte darauf, alles genau zu **beobachten und aufzuschreiben**.
4. Du **sammelst nun also Daten**, das können Zahlen oder Beobachtungen sein. Schau dir diese Daten genau an und überlege, was sie dir sagen. Gibt es Muster oder Trends?
5. Mit diesen Daten kannst du dann eine **Schlussfolgerung** ziehen. Beantwortet deine Forschung deine Frage? Ist deine Vermutung richtig? **Teile dann deine Ergebnisse mit anderen**, zum Beispiel durch eine Präsentation oder einen Bericht. Erkläre, was du herausgefunden hast und warum es wichtig ist.

(Prot & Anderson, 2013)

- **Prüfe dein Wissen**

Frage 1: Was ist das Hauptziel der Medienpsychologie?

- Die Entwicklung von Medientechnologien vorantreiben.
- Die Analyse von Medieninhalten für Unterhaltungszwecke.
- Das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und psychologischen Reaktionen.
- Die Förderung von Werbung in sozialen Medien.

Frage 2:

Erkläre kurz die Cultivation Theory (Kultivierungstheorie) in der Medienpsychologie.

---

---

Frage 3:

Fülle die Lücken im folgenden Satz aus: In der Medienpsychologie gibt es verschiedene \_\_\_\_\_, um herauszufinden, wie Menschen auf Medien reagieren und welche Auswirkungen dies auf ihr \_\_\_\_\_ haben kann. Eine beliebte Methode ist die \_\_\_\_\_, bei der Fragebögen genutzt werden, um Informationen über die Mediennutzung zu sammeln.

## 15.2. Wie nutzen wir Medien und wie wirkt sich das auf uns aus?

### 15.2.1. Welche Medien nutzen wir?

Der tägliche Gebrauch von Smartphones und dem Internet ist normal für Jugendliche. In einer Studie wurden 1200 Jugendliche befragt. Fast 90% der Jugendlichen nutzen jeden Tag ihr Smartphone, und etwa 90% sind täglich online. Für viele von uns ist das tägliche Musik hören total normal (ungefähr 67%), genauso wie Online-Videos schauen (fast die Hälfte) und Fernsehen (rund 45%). Einige von uns zocken auch jeden Tag (ungefähr 33%), benutzen Tablets (fast 33%) oder hören Radio (ungefähr 30%). Fast 25% der Jugendlichen streamen Videos, und etwa 20% nutzen Sprachassistenten. Nur etwa 12% der Jugendlichen lesen täglich gedruckte Bücher. Die folgende Grafik zeigt diese Zahlen nochmal genauer. Die hellen Balken zeigen den Anteil an Personen, die das jeweilige Medium täglich nutzen, die dunklen Balken den Anteil, die es mehrmals die Woche nutzen. (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2023)

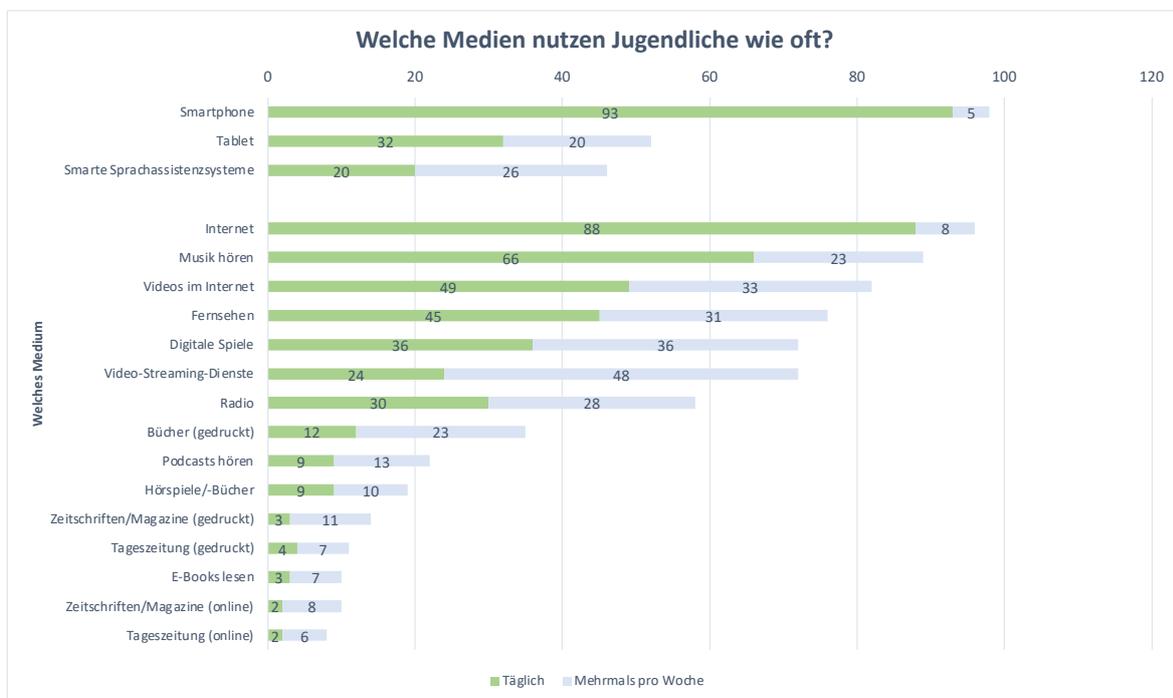


Abbildung 1: Tabelle zur Mediennutzung von Jugendlichen (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2023)

### 15.2.2. Was machen Medien mit unserem Gehirn?

Die Welt von Social Media und dem Internet beeinflusst das Gehirn von Jugendlichen auf verschiedene Weisen.

Es ist toll, dass wir durch Social Media verbunden sind und uns mit Freund:innen unterhalten können, ohne uns mit ihnen zu treffen. Oder **Memes** und Kurzvideos (TikToks, Reels oder Shorts) versenden können, in denen wir unsere besten Freund:innen wiedererkennen. Aber zu viel Zeit damit zu verbringen, kann auch Stress und sogar Depressionen verursachen.

Oder wenn wir vor dem Schlafengehen viel Zeit auf unseren Handys verbringen, kann das das Einschlafen erschweren. Schuld daran ist das sogenannte **Bluelight**, das von den Bildschirmen

---

ausgestrahlt wird. Es spielt unserem Gehirn vor, dass noch Tag ist, was unser Gehirn davon abhält in den Schlafmodus zu wechseln.

Übermäßiger Bildschirmkonsum oder auch das switchen zwischen unterschiedlichen Medien (vom Handy zum Laptop und TV und wieder zurück) kann sich auch auf unsere Konzentration auswirken, was besonders dann schlecht ist, wenn wir für die nächste Schularbeit lernen sollten.

Zu viel Fernsehen kann unsere Fähigkeit zum kreativen Denken beeinträchtigen.

Aber Medien können auch gut für unser Gehirn oder dessen Entwicklung sein.

Bücher zum Beispiel, egal ob im E-Reader oder als physisches Buch, können unsere sozialen und kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflussen.

Die Fragen was, wie oft und wie intensiv wir unterschiedliche Medien nutzen hat den größten Einfluss darauf, wie sich unser Gehirn entwickelt. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Medien sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben können. Eltern und Lehrer:innen spielen eine wichtige Rolle, um uns zu helfen, einen ausgewogenen Umgang damit zu finden. (Firth et al., 2019; Reuters Institute for the Study of Journalism & University of Oxford, 2022; US Department of Health and Human Services, 2023; Valkenburg & Taylor Piotrowski, 2017)



### 15.2.3. Wie beeinflussen Medien unsere Emotionen?

Medien wie Social Media, Fernsehen und Bücher beeinflussen, wie wir uns fühlen.

Studien sagen, dass das, was wir sehen und lesen, unser emotionales Wohlbefinden beeinflusst – je nach Inhalt und unserer eigenen Verfassung.

Wie Medien Gefühle zeigen, prägt, wie wir sie erleben. Filme und Instagram können unsere Sicht auf Emotionen formen. Medien können auch selbst Emotionen auslösen, abhängig von unserer Persönlichkeit und der aktuellen Situation. Medien sind Teil unseres Alltags und können unsere Stimmung beeinflussen.

Das, was wir konsumieren, wirkt sich auch auf unsere Kultur und **Identität** aus, was wiederum unsere Gefühle beeinflusst.

Soziale Medien sind cool, aber zu viel davon kann schädlich sein. Studien zeigen, dass übermäßige Nutzung mit **Depression**, Angst und **Cybermobbing** zusammenhängt. Fernsehen kann auch einen Effekt haben. Zu viel Bildschirmzeit in der Kindheit kann zu späteren Problemen wie Angst oder Depression führen.

Negative Nachrichten können unsere Laune beeinträchtigen, aber persönliche Relevanz (also wie wichtig die Nachrichten für unser Leben sind) und Persönlichkeit spielen dabei eine Rolle.

Auf der positiven Seite: Bücher (und ja, das sind auch Medien) fördern **Empathie**, was wiederum unsere eigenen Gefühle beeinflusst. Lesen ist cool!

---

**Zusammengefasst:** Medien haben eine starke Wirkung auf unsere Gefühle. Daher ist es wichtig, dass wir und unsere Eltern darauf achten, ausgeglichen mit Medien umzugehen und ihre Auswirkungen auf unsere Emotionen zu verstehen.

(De Hoog & Verboon, 2019; Eder et al., 2019; Graciyal & Viswam, 2021)

#### 15.2.4. Wie beeinflussen Medien unsere Meinung und Sicht auf die Welt?

Die Medien haben einen ziemlich großen Einfluss auf das, was wir denken und wie wir die Welt sehen. Zum Beispiel können Nachrichten (und damit Unternehmen, die uns diese Nachrichten zur Verfügung stellen) unsere Meinungen beeinflussen, indem sie entscheiden, wann und wie sie bestimmte Infos zeigen. Die Zeit, wie viel sie darüber berichten und auf welchem Weg, kann die Botschaft beeinflussen und eine bestimmte Sichtweise bei uns festigen, ändern oder verstärken.

Und dann haben wir noch Social Media, das kann unsere Einstellungen und Meinungen bestätigen und sozusagen "aktivieren", um uns dazu zu bringen, was zu unternehmen. Es kann auch echt gut dabei helfen, Politik mitzugestalten und wichtige Themen vor die Augen von gewählten Vertreter:innen (also z.B.: Politiker:innen) zu bringen.

Filme und Serien sind auch mächtig. Die können unsere Meinungen zu vielen Themen formen, normale Regeln in Frage stellen, Aufmerksamkeit für wichtige Sachen schaffen und für mehr Zusammenhalt sorgen.

Auch Werbung hat Einfluss auf unsere Meinungen und wie wir Dinge sehen. Die Medien beeinflussen nicht nur, was wir denken, sondern auch unsere politischen Vorlieben, unsere Wahrnehmung und sogar unser Verhalten.

Manchmal werden in Medien (vor allem im Internet) falsche Infos verbreitet. Manchmal aus politischen Gründen, manchmal weil man dir was verkaufen will, was du gar nicht brauchst. Deswegen ist es wichtig, immer ein bisschen kritisch zu bleiben und zu überlegen, was du siehst und hörst. (Huang et al., 2021)

#### 15.2.5. Was sind Filterblasen?

Also – die Algorithmen auf Social Media nutzen **Personalisierung**, um uns Inhalte zu zeigen, die auf unserem bisherigen Verhalten basieren. Dabei filtern sie Sachen raus, die uns nicht interessieren. Vielleicht weil sie andere Ansichten oder Meinungen zeigen als die, die wir vertreten. Das kann dazu führen, dass wir in einer Filterblase landen. Also unser **Feed** nur noch von Infos und Perspektiven voll ist, die sowieso schon unserer Meinung entsprechen.



Warum ist das schlecht? In so einer Filterblase können krasse Denkfehler passiert, weil wir ja gar nicht die ganze Information haben. Manchmal merken wir nicht mal, dass wir in so 'ner Blase stecken, weil die Algorithmen uns nicht fragen oder Bescheid sagen, wenn sie aktiv sind und was sie uns vorenthalten. Die Filterblase verstärkt dann noch unsere Neigung, nur Infos zu akzeptieren, die unsere bisherigen Überzeugungen bestätigen, anstatt unsere Meinung auf vorhandenen Beweisen aufzubauen. Das kann ziemlich heftig sein, weil wir denken es sind eh alle unserer Meinung und so gar nicht wissen, warum Andere vielleicht anderer Meinung sein. (Spohr, 2017)

---

*Disclaimer: Menschenrechtsverletzungen, Diskriminierung und Hetze sind nie Meinungen und immer ganzer großer BS.*

Also, Leute, aufgepasst, wenn ihr durch eure Feeds scrollt. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Algorithmen nicht immer das volle Bild zeigen.

• **Prüfe dein Wissen**

Frage 1:

Welche Aussage über die Mediennutzung von Jugendlichen ist laut der gegebenen Informationen richtig?

- Etwa 90% der Jugendlichen lesen täglich gedruckte Bücher.
- Über 50% der Jugendlichen nutzen täglich Sprachassistenten.
- Nur etwa 12% der Jugendlichen nutzen täglich ihr Smartphone.
- Fast 25% der Jugendlichen streamen täglich Videos.

Frage 2:

Vervollständige den Lückentext: Auch Werbung hat Einfluss auf unsere \_\_\_\_\_ und wie wir Dinge sehen. Die Medien beeinflussen nicht nur, was wir denken, sondern auch unsere \_\_\_\_\_, unsere Wahrnehmung und sogar unser Verhalten.

Frage 3:

Warum ist es wichtig, kritisch zu sein und darüber nachzudenken, was man in den Medien sieht und hört?

---

---

---

Frage 4:

Was sind Filterblasen und warum können sie zu Denkfehlern führen?

---

---

---

---

**O Kapitel erledigt**

---

## 15.3. Was sagt die Medienpsychologie zu Gaming?

### 15.3.1. Übersicht zum Thema

Seit es Spielkonsolen gibt, gibt es die Diskussion darüber, ob Videospiele jetzt gut oder schlecht sind. Wir haben uns das mal näher angesehen.

Aus psychologischer Sicht kann die Beziehung zwischen Jugendlichen und Videospiele ziemlich komplex sein. Videospiele können verschiedene Vorteile bieten, aber es ist wichtig, die Bildschirmzeit zu kontrollieren und problematische Nutzung im Auge zu behalten. Hier sind einige wichtige Punkte, die du beachten solltest:



- **Informelles Lernen:**  
Videospiele können zur Entwicklung wichtiger Fähigkeiten beitragen, wie Verantwortung übernehmen, im Team arbeiten, ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln, kreativ sein, Vielfalt schätzen, persönliche Tugenden und Werte, **Emotionsmanagement**, neues Wissen und Fähigkeiten lernen, motorische Fertigkeiten entwickeln und berufliche Orientierung.
- **Soziale Verbindungen:**  
Plattformen für das Streamen von Videospiele können Jugendlichen helfen, sich mit anderen zu verbinden, die ihre Interessen teilen, was die Kommunikations-, Problemlösungs- und Kreativitätsfähigkeiten fördert.
- **Motivation zur Teilnahme:**  
Jugendliche können aus verschiedenen Gründen an Plattformen für das Streamen von Videospiele teilnehmen, wie soziale Interaktion, persönliche Entwicklung und Spaß. Das Verstehen dieser Motivationen kann Eltern und Pädagog:innen helfen, Jugendliche bei ihren digitalen Aktivitäten zu unterstützen.
- **Mögliche Risiken:**  
Übermäßige Bildschirmzeit und problematische Bildschirmnutzung können zu negativen Folgen führen, wie Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsproblemen und **sozialer Isolation**. Es ist entscheidend, die Bildschirmzeit zu überwachen und zu kontrollieren, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:**  
Die Förderung einer sinnvollen Bildschirmnutzung, das Vorleben gesunder Bildschirmnutzung und das Überwachen problematischer Bildschirmnutzung können dazu beitragen, ein Gleichgewicht zwischen digitalen und nicht-digitalen Aktivitäten für Jugendliche zu bewahren.

(Cabeza-Ramírez et al., 2021; Matijević & Topolovčan, 2019; Reddy, 2021)

---

### 15.3.2. Was sind die Nachteile für Jugendliche Beim Gaming?

Damit ihr eine bessere Übersicht über mögliche Auswirkungen von Video-Games habt, haben wir hier eine Liste der möglichen negativen Folgen. Keine Sorge, die guten Seiten von Video-Games kommen auch noch.

- **Aggressives Verhalten:**  
Einige Studien deuten darauf hin, dass das Spielen von gewalttätigen Videospielen in einigen Fällen mit einem Anstieg von aggressivem Verhalten verbunden sein kann.
- **Schlechte schulische Leistungen:**  
Übermäßiges Videospielen kann zu schlechten schulischen Leistungen führen, weil es das Lernen und das Erledigen von Hausaufgaben beeinträchtigen kann.
- **Soziale Isolation:**  
Zu viel Zeit mit Videospielen zu verbringen, kann zu sozialer Isolation führen und das Fehlen von persönlichen sozialen Interaktionen, was sich negativ auf soziale Fähigkeiten und Beziehungen auswirken kann.
- **Sucht:**  
Videospieldsucht ist ein echtes Anliegen, und zu viel Videospieldgebrauch kann zu suchtähnlichen Symptomen führen, wie Entzug, Toleranzprobleme und Verlust des Interesses an anderen Aktivitäten.
- **Gesundheitsprobleme:**  
Lange Zeit vor dem Bildschirm zu sitzen und Videospiele zu spielen, kann zu physischen Gesundheitsproblemen führen, wie schlechte Körperhaltung und Augenbelastung.

(Lavertu et al., 2022)

### 15.3.3. Was sind die Vorteile für Jugendliche beim Gaming?

Zocken kann für Jugendliche ziemlich cool sein und hat sogar einige Vorteile! Laut einer Studie können Videospiele dabei helfen, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln, die sowohl für informelles als auch **formelles Lernen** in unserer digitalen Welt wichtig sind. Dazu gehören:

- Verantwortung übernehmen
- Team-Work
- Das Gefühl dazu zu gehören
- Kreativ sein
- Mit Emotionen umgehen lernen
- Neues Wissen und Fähigkeiten lernen
- Motorische Fertigkeiten entwickeln
- Berufliche Orientierung

(Matijević & Topolovčan, 2019)

Eine andere Studie hat herausgefunden, dass Plattformen zum Streamen von Videospielen Möglichkeiten bieten, sich mit anderen zu verbinden, die die gleichen Interessen haben. Das kann die Kommunikationsfähigkeiten stärken und helfen, Probleme zu lösen und kreativ zu sein (Cabeza-Ramírez et al., 2021).



---

## Fazit:

Zusammenfassend können Videospiele Chancen für persönliches Wachstum und soziale Verbindungen bieten, aber es ist wichtig, die Bildschirmzeit zu kontrollieren und sich möglicher Risiken bewusst zu sein. Die Erwachsenen in eurem Leben sollten sich mit euch gemeinsam über eure Games und deren Auswirkungen unterhalten. Damit ihr eine gesunde Balance zwischen Bildschirm und anderen Lebensbereichen finden könnt.

### • Prüfe dein Wissen

Frage 1:

Welche Fähigkeiten können Jugendliche durch das Spielen von Videospiele entwickeln?

- Kochen
- Mathe und Physik
- Verantwortung, Teamarbeit, Kreativität und motorische Fertigkeiten
- Alle Antworten sind korrekt

Frage 2:

Was könnte ein mögliches Problem sein, wenn Jugendliche zu viel Zeit mit Videospiele verbringen?

- Verbesserte soziale Fähigkeiten
- Bessere schulische Leistungen
- Soziale Isolation und Beeinträchtigung von Beziehungen
- Gesunde körperliche Entwicklung

Frage 3:

Welche Gründe kannst du deinen Eltern nennen, wenn sie nicht wollen, dass du zockst?

Bringe 3 Beispiele und erkläre, was sie bedeuten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**O Kapitel erledigt**

---

## 15.4. Wrap-up

### 15.4.1. Zusammenfassung

Medienpsychologie ist wie ein spannendes Detektivspiel, bei dem wir erforschen, wie Filme, Videospiele, soziale Medien und mehr unsere Gefühle und Entscheidungen beeinflussen. Stell dir vor, du könntest verstehen, warum bestimmte Filme dich so mitreißen oder warum du stundenlang auf Social Media scrollst!

In der Medienpsychologie gibt es coole Theorien, wie die Cultivation Theory, die sagt, dass das, was wir oft sehen, unsere Sicht auf die Welt beeinflusst. Oder die Uses and Gratifications Theory, die erklärt, warum wir überhaupt Medien nutzen – vielleicht um uns zu entspannen oder mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Forscher:innen in diesem Bereich verwenden verschiedene Methoden wie Umfragen, Experimente und sogar persönliche Gespräche, um herauszufinden, wie Medien unsere Welt beeinflussen. Denk mal an einen Wissenschaftler:in, die:der herausfinden möchte, wie TikTok unsere Konzentration beeinflusst. Klingt spannend, oder?

Jugendliche nutzen täglich Smartphones und das Internet, und Medien können unser Gehirn beeinflussen. Übermäßiges Gamen oder zu viel Social Media können Stress oder Schlafprobleme verursachen, aber Bücher lesen hat positive Effekte!

Auch Emotionen stehen im Fokus – wie beeinflussen Instagram oder Filme unsere Stimmung? Und was ist mit Meinungen? Nachrichten und Social Media können unsere Sicht auf die Welt formen, manchmal sogar in "Filterblasen" stecken lassen, wo wir nur noch das sehen, was unsere Meinung bestätigt.

Videospiele sind auch ein Teil davon! Sie können helfen, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln, aber zu viel kann auch Risiken mit sich bringen. Medienpsychologie zeigt uns, dass es wichtig ist, einen ausgewogenen Umgang mit Medien zu finden, um unsere Gefühle, Meinungen und Entscheidungen positiv zu beeinflussen.

Wenn du also verstehen möchtest, warum du bestimmte Dinge auf Social Media magst oder wie Filme deine Gefühle beeinflussen, könnte Medienpsychologie genau dein Ding sein! Es ist wie ein Abenteuer, bei dem du die Geheimnisse deiner eigenen Mediennutzung entdeckst und verstehst. Vielleicht steckt in dir ja ein zukünftiger Medienpsychologe oder eine Medienpsychologin!



---

### 15.4.1. Literaturverzeichnis

- Aakash. (2023). Understanding the role of media Psychology concept. Mantra Care.  
<https://mantracare.org/therapy/therapy-types/media-psychology/>
- Cabeza-Ramírez, L. J., Fernández, G. a. M., & Santos-Roldán, L. (2021). Video game streaming in young people and teenagers: uptake, user groups, dangers, and opportunities. *Healthcare*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020192>
- De Hoog, N., & Verboon, P. (2019). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157–173.  
<https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Eder, J., Hanich, J., & Stadler, J. (2019). Media and emotion: An introduction - NECSUS. NECSUS.  
<https://necsus-ejms.org/media-and-emotion-an-introduction>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Álvarez, Jiménez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129.  
<https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social media and emotional well-being: pursuit of happiness or pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31(1), 99–115.  
<https://doi.org/10.1177/1326365x211003737>
- Huang, J., Cook, G. G., & Xie, Y. (2021). Large-scale quantitative evidence of media impact on public opinion toward China. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1).  
<https://doi.org/10.1057/s41599-021-00846-2>
- Lavertu, G. A., Seni, A. G., Vera-Estay, E., Tran, M., West, G., & Beauchamp, M. H. (2022). Video game playing frequency, social cognition, and social behavior in childhood. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000075>
- Matijević, M., & Topolovčan, T. (2019). Informal learning among teenagers through video games: a qualitative analysis of experiences, game modes and didactic benefits. *Revija Za Elementarno Izobraževanje*, 12(1), 1–26. <https://doi.org/10.18690/rei.12.1.1-26.2019>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2023). JIM-Studie. mpfs.de.  
<https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>
- Prot, S., & Anderson, C. A. (2013). Research methods, design, and statistics in media psychology. ResearchGate.  
[https://www.researchgate.net/publication/285667873\\_Research\\_methods\\_design\\_and\\_statistics\\_in\\_media\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/285667873_Research_methods_design_and_statistics_in_media_psychology)
- Publisher, A. R. a. R. O. O. (2016, March 22). 2.2 Media Effects theories. Pressbooks.  
<https://open.lib.umn.edu/mediaandculture/chapter/2-2-media-effects-theories/>

- 
- Reddy, R. (2021). Newer addictions in children and adolescents. *Telangana Journal of Psychiatry*, 7(2), 79. [https://doi.org/10.4103/tjp.tjp\\_45\\_21](https://doi.org/10.4103/tjp.tjp_45_21)
- Reuters Institute for the Study of Journalism & University of Oxford. (2022). The changing news habits and attitudes of younger audiences. Reuters Institute for the Study of Journalism. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/young-audiences-news-media>
- Spohr, D. (2017). Fake news and ideological polarization. *Business Information Review*, 34(3), 150–160. <https://doi.org/10.1177/0266382117722446>
- Stever, G. S. (2021). Key Theories and Concepts from Media Psychology. In Routledge eBooks (pp. 15–36). <https://doi.org/10.4324/9781003055648-2>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Schäwel, J. (2021). *Medienpsychologie*.
- US Department of Health and Human Services. (2023). Social media has both positive and negative impacts on children and adolescents. *Social Media and Youth Mental Health - NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594763/>
- Valkenburg, P. M., & Taylor Piotrowski, J. (2017). *Plugged in: How Media Attract and Affect Youth*. Yale University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1n2tvjd>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Tabelle zur Mediennutzung von Jugendlichen (Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest, 2023) ..... 7

## Illustrationen

Adobe Systems Software Ireland Limited. (2023). *Adobe Firefly*. <https://www.adobe.com/at/products/firefly.html>

---

## Glossar

(Erklärung für einzelne Wörter, die du vielleicht noch nicht kennst)



- **Bluelight:**  
Bluelight sind die blauen Lichtstrahlen, die von Bildschirmen kommen, wie z.B. von Handys und Laptops, und zu Schlafproblemen führen können.
- **Cybermobbing:**  
Cybermobbing ist gemeines Verhalten im Internet, bei dem Leute online absichtlich schikanieren oder belästigen.
- **Depression:**  
Depression ist eine ernste Art von traurigen Gefühlen, die lange anhalten können und oft professionelle Hilfe erfordern.
- **Emotionsmanagement:**  
Emotionsmanagement bedeutet, zu lernen, wie man mit seinen Gefühlen umgeht, sie versteht und kontrolliert.
- **Empathie:**  
Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer hineinzusetzen und sie zu verstehen.
- **Feed:**  
Der Feed ist wie eine maßgeschneiderte Zeitung für dich - er zeigt die neuesten Beiträge, Fotos und Updates von Freunden in sozialen Medien, damit du immer auf dem Laufenden bleibst.
- **formelles Lernen:**  
Formelles Lernen passiert in der Schule oder in strukturierten Kursen, wo Lehrer dir bestimmte Dinge beibringen.
- **Fragestellung:**  
Eine Fragestellung ist wie der Startpunkt einer Detektivgeschichte – sie ist die spannende Frage, die du erforschen möchtest, um mehr über ein bestimmtes Thema herauszufinden.
- **Hypothese:**  
Eine Hypothese ist ein educated guess, also eine Vermutung, die du aufstellst, bevor du ein Experiment machst, um herauszufinden, ob sie stimmt.

---

- **Identität:**

Identität ist, wer du als Person bist, was dich einzigartig macht.

- **Informelles Lernen:**

Informelles Lernen ist das, was du draußen in der Welt lernst, nicht unbedingt in der Schule, sondern durch Erfahrungen im Alltag.

- **Memes:**

Memes sind lustige Bilder oder Videos, die sich schnell verbreiten und oft humorvolle Botschaften haben.

- **Personalisierung:**

Personalisierung bedeutet, Dinge nach deinen eigenen Vorlieben und Interessen anzupassen.

- **soziale Isolation:**

Soziale Isolation passiert, wenn jemand sich von anderen zurückzieht und wenig soziale Kontakte hat.