

Herausfinden, was Psychologie ist

Verstehen, wie Menschen funktionieren

Herausfinden, wie Psychologie helfen kann

Kapitel 1

Sinn und Zweck der Psychologie

Was ist der Sinn und Zweck der Psychologie?

- ✓ Das Gewinnen von Erkenntnissen über das menschliche Erleben und Verhalten durch wissenschaftliche Studien und Forschung.
- ✓ Die Anwendung dieses Wissens zum Nutzen der Gesellschaft und zur Verbesserung des menschlichen Lebens mithilfe wissenschaftlicher Methoden.
- ✓ Die Weitergabe und das Lehren dieses Wissen und seiner Anwendung an andere.

Was ist der Zweck dieses Buches? Nun, natürlich die drei oben genannten Ziele zu erreichen! Ich habe es geschrieben, um zu lehren, zu unterrichten und zu helfen. Ehrlich gesagt, bin ich ein echter Psychologie-Freak. Für mich ist Psychologie ein äußerst interessantes Fach, eine Sammlung nützlicher Methoden und eine hervorragende Möglichkeit, mehr über Menschen zu lernen. Ich interessiere mich sehr für dieses Thema. Früher bin ich in meiner Universitätsbibliothek regelmäßig durch die Psychologie-Regale gewandert, immer auf der Suche nach etwas Interessantem, das meine Aufmerksamkeit erregte. Ich wollte immer mehr entdecken und immer mehr lernen. Im Grunde ist dieses Buch eine Ansammlung meiner Bemühungen, meine Neugier zu befriedigen. Ich hoffe, damit auch Ihre Neugier anzuregen und zu nähren.



Im Grunde sind alle Psychologen. Einige von ihnen sind nur zufällig »professionelle« Psychologen. Der Unterschied zwischen einem professionellen Psychologen und einem nicht-professionellen Psychologen ist in Wirklichkeit ein gradueller und unterscheidet sich durch den jeweiligen Schwerpunkt, die aufgewendete Zeit, das verwendete Material und die angewandten Methoden. Im Laufe der Jahre hat man mich (manchmal respektvoll und freundlich, manchmal nicht) Folgendes gefragt: »Was macht Sie darin besser als mich? Was wissen Sie, was ich nicht weiß?« Nun, ich glaube, es ist wirklich eine Frage des Grades, der Perspektive und der psychologischen Instrumente, die ich verwende, um zu

sehen und zu tun, was Psychologen sehen und tun. Fachleuten in allen Gebieten ist eines gemeinsam: Sie tauchen in ihr Fachgebiet ein. Auch das ist eine Frage des Grades. Bis zu einem gewissen Grad nehmen alle die Rolle eines »Psychologen« ein. Psychologen investieren einfach mehr Zeit darin, sich bewusst und gezielt darum zu bemühen, in dieser Rolle zu bleiben und die Welt von diesem Standpunkt aus zu betrachten. Menschen verbringen ihre Zeit und ihre Karriere damit, diese Rolle zu übernehmen und dieses »Psychologen-Ding« zu machen. Gelegentlich kommen sie aus der Trance heraus, um mitzuteilen, was sie gesehen, gedacht und als objektiv wahr befunden haben, zumindest, soweit es die Wissenschaft zulässt. Aber letztendlich ist die Psychologie nur eine Möglichkeit, die Menschen und die Welt zu betrachten, mit der sie interagieren.

Hat die Psychologie »recht«, was den Menschen betrifft? Das mag sein oder auch nicht, aber im Rahmen ihres Versuchs, dieser Herausforderung gerecht zu werden, bedient sich die Psychologie wissenschaftlicher Grundregeln. Und wenn die Durchführung und Ausübung der psychologischen Wissenschaft zu einem gewissen Nutzen führt, jemanden mit einer neuen Idee oder Denkweise vertraut macht und auch nur einer Person zu einem besseren Leben verhilft, dann hat sie eine wertvolle Rolle in der Welt gespielt. Sie ist nicht per se privilegiert. Sie kann nicht das komplette Menschsein erklären. Das wäre schlichtweg hochtrabend und darüber hinaus unmöglich.

Die Psychologen gehen in aller Bescheidenheit ihrer Arbeit nach und hoffen, der Welt etwas bieten zu können. Das Ziel ist nicht, dass ein einzelner Psychologe »alles herausfindet«. Weil ich deutlich mehr schlechte als gute Ideen habe, brauche ich eine Gemeinschaft von Denkern, anderen Psychologen und anderen Wissenschaftlern um mich herum. Während ich psychologische Wissenschaft betreibe, kann ich meine Ideen einer empirischen Überprüfung unterziehen, meine Erkenntnisse mit anderen teilen, mir korrigierendes Feedback geben lassen und sie überarbeiten. Psychologie auszuüben, bedeutet zu denken, zu handeln und zu kommunizieren. Ich hoffe, dass ich das mit diesem Buch erreichen kann.

Bevor ich Ihnen eine Definition gebe, werde ich mich auf ein Klischee einlassen: Was denken Sie? Wie fühlen Sie sich? (Es gibt einen alten Witz über Psychologen: Wie viele Psychologen braucht man, um eine Glühbirne einzuschrauben? Zwei! Einen, der die Birne einschraubt, und einen zweiten, der fragt: »Wie fühlen Sie sich dabei?«) Was kommt Leuten in den Sinn, wenn sie an das Thema Psychologie denken? Das kommt darauf an, wen Sie fragen. Manchmal stelle ich mir vor, ich wäre Gast in einer Fernseh-Talkshow. Ich werde mit Fragen aus dem Publikum bombardiert, die ich nicht beantworten kann. Mein Herz klopft. Ich beginne zu schwitzen. Ich will gerade aufstehen, um aus dem Studio zu stürmen, aber dann fällt mir etwas ein, das mich auf meinem Platz hält. Ich stelle mir vor, die Leute im Publikum zu fragen, was sie unter Psychologie verstehen und warum sie glauben, dass ein Psychologe Fragen über Menschen beantworten kann.

Das Warum, Was und Wie des Menschen

Bevor ich eine Definition der Psychologie gebe, möchte ich Sie bitten, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um einige Ihrer Vorstellungen über die Psychologie aufzuschreiben.

Warum hat dieses Buch Ihre Aufmerksamkeit erregt?

Sind Sie auf der Suche nach Antworten? Oder nach Ratschlägen?

Wie werden Sie diese Antworten finden?

Das sind auch die drei Hauptfragen, mit denen sich die Psychologie beschäftigt:

- ✓ Warum tun Menschen, was sie tun?
- ✓ Wie setzen sich das Warum und Wie zusammen?
- ✓ Wie tun Menschen das, was sie tun?

Hier einige »Warum?«-Fragen:

- ✓ Warum bin ich glücklich?
- ✓ Warum kann ich nicht aufhören, traurig zu sein?
- ✓ Warum hat sie mit mir Schluss gemacht?
- ✓ Warum habe ich das nicht gesagt? (während ich eine Streitsituation verlasse)
- ✓ Warum habe ich das gerade gesagt? (während ich in einen Streit gerate)

Hier einige »Was?«-Fragen:

- ✓ Was sind Gefühle?
- ✓ Was ist eine psychische Störung?
- ✓ Was ist Intelligenz?
- ✓ Was sind Gedanken?

Hier einige »Wie?«-Fragen:

- ✓ Wie kann ich mir mehr merken?
- ✓ Wie bringe ich mein zweijähriges Kind dazu, keine Wutanfälle mehr zu haben?
- ✓ Wie funktioniert der Verstand?
- ✓ Wie entwickelt sich die Sprache?

Diese Fragen nach dem Warum, Was und Wie bilden den intellektuellen und philosophischen Kern der Psychologie.



Jetzt aber endlich zur Definition: *Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung des menschlichen Verhaltens und der mentalen Prozesse.* Die Psychologie versucht herauszufinden, was Menschen tun sowie warum und wie sie es tun.

Eine nützliche Metapher: eine Person erschaffen

Metaphern sind in der Psychologie weit verbreitet. Sie werden verwendet, um stark vereinfachte und übergreifende »Erklärungsmodelle« von Menschen zu erstellen. Die Psychologen Dedre Gentner und Jonathan Grudin haben eine Übersicht über die in der Psychologie verwendeten Metaphern erstellt und 256 gefunden! Im Laufe der Jahre wurden Menschen mit »haarlosen Affen«, Computern, Maschinen, Nervensystemen und vielem mehr verglichen. Menschen sind zwar keineswegs »Modelle«, aber solche Modelle können dabei helfen, Menschen zu verstehen!

Ich möchte hier meine eigene Metapher beisteuern – mit allen Vor- und Nachteilen. Ich glaube nicht, dass sie einzigartig ist, und möglicherweise habe ich sie von jemand anderem geliehen. Ich halte sie in jedem Fall für eine gute Metapher, aber bilden Sie sich selbst ein Urteil: Wenn ich versuche, mir all die Gründe vorzustellen, warum Menschen tun, was sie tun, was sie dazu verwenden und wie sie es tun, versuche ich es oft mit dem Ansatz eines »verrückten Wissenschaftlers«. Eine der besten Möglichkeiten, die Fragen nach dem Warum, Was und Wie zu beantworten, besteht für mich darin, eine Person zu erschaffen und diese dann Dinge tun zu lassen, die Personen üblicherweise tun. Ich meine damit nicht, eine Person zusammenzubauen, wie es Dr. Frankenstein getan hat – aus Körperteilen, Gehirnmasse und Elektrizität. Ich denke dabei eher an eine Art Blaupause, einen Entwurf des Erlebens und Verhaltens einer Person, die Funktionen ausführt, eingebettet in einen Kontext, wie eine Art »Aufführungsplattform«, so wie Basketballspieler Basketball spielen, Sänger Auftritte geben und Menschen Dinge tun, die Menschen eben tun.

Wenn Menschen in der Therapie versuchen, mir ein bestimmtes Verhalten oder eine bestimmte Situation zu erklären, frage ich oft: »Können Sie es jetzt tun? Können Sie es mir zeigen?« Ein Elternteil erzählt mir zum Beispiel, dass ein Kind um sich schlägt, wenn man ihm sagt, dass es etwas tun soll. Und ich sage: »Zeigen Sie es mir. Lassen Sie es geschehen.« (Ich kann Ihnen versichern, dass alle sicher sind und dass dies auf ethische Weise geschieht!) Am häufigsten reagieren die Betroffenen mit einem verwirrten oder beunruhigten Gesichtsausdruck.

Der Punkt ist, sofern man etwas verursachen kann, dann kann man auch dafür sorgen, dass es nicht passiert. Und das bedeutet, dass man versteht, warum und wie es passiert. Dies ist eine Art psychologisches Reverse-Engineering, durch das die Fragen nach dem Warum, Was und Wie des menschlichen Verhaltens geklärt werden können. (Es ist auch ein gutes Beispiel für einen empirischen Ansatz, da der Prozess beobachtbar und überprüfbar ist.)

Vielleicht erreicht die Psychologie eines Tages den Punkt, an dem sie alle Bestimmungsfaktoren des Verhaltens, alle Bestandteile und Prozesse des menschlichen Verstandes kennt und versteht. Vielleicht kann das Fachgebiet all dies durch das eben erwähnte Reverse-Engineering herausfinden. Oder vielleicht wird die Psychologie den Menschen irgendwann verstehen und alle von den Experten gesammelten Informationen können in einem *Algorithmus* oder einem »Rezept« für die »Herstellung« von Menschen gespeichert oder so formuliert werden, dass sie eines Tages von einer superintelligenten künstlichen Lebensform genutzt werden können, um die menschliche Spezies Tausende von Jahren nach ihrem Aussterben wiederzubeleben. Wie Sie sehen, nehme ich den Ansatz des »verrückten Wissenschaftlers« durchaus ernst.

Das ist jedenfalls die Art Blaupause oder Schablone, die ich gern verwende, um zu verstehen, was Psychologie ist: Warum funktionieren die Teile und Prozesse so? Was sind die Teile oder Bestandteile einer Person? Wie gehen Menschen vor, um mit diesen Teilen und Bestandteilen Funktionen auszuführen, um das Warum zu erreichen?

Im Grunde ist meine Metapher also Frankensteins Monster. Aber vielleicht sprechen Sie lieber von »Frankensteins Maschine« oder »Dr. Cashs Maschine« oder vielleicht sogar von einer »Monstermaschine«.

Warum?

Ein erster Grundsatz meiner verrückten wissenschaftlichen Vision von Psychologie lautet: Wenn man einen Menschen erschaffen will, muss man wissen, was seine Funktion ist. Ingenieure bauen schließlich auch nichts einfach so, wenn sie nicht wissen, was es leisten soll. Nur wenn man einen Zweck vor Augen hat, kann man wissen, welche Materialien und Komponenten notwendig sind und wie sie zusammenwirken.

Die Grundlagen dieses Funktionsansatzes beruhen auf einer Philosophie, die man *Funktionalismus* nennt. Demnach sind Verstand, mentale Prozesse und Verhalten »Werkzeuge« für ein anpassungsfähiges Funktionieren, das dafür sorgt, dass der Mensch in seiner Umgebung so effektiv wie möglich funktioniert (Überleben und Fortbestand der Art).

Wie alle anderen kohlenstoffbasierten Lebewesen auf dem Planeten Erde sind auch die Menschen »Überlebensmaschinen«. Ich will damit nicht sagen, dass das Leben keinen Sinn hat. Ganz im Gegenteil: Ich sage, dass die Funktion des Lebens darin besteht, am Leben zu sein, am Leben zu bleiben und das Leben zu erhalten. Aber es muss noch mehr als das geben, oder? Falsches Buch. Versuchen Sie es mit *Philosophie für Dummies* oder *Religion für Dummies*.

Was?

Was braucht die menschliche Überlebensmaschine aus psychologischer Sicht, um ihre Funktion des Existierens, Überlebens und Fortbestehens zu erfüllen? Wenn Sie schon einmal ein Möbelstück selbst zusammengebaut haben, wissen Sie, dass die Anleitung normalerweise mit einer Teileliste beginnt.

Die psychologische Wissenschaft hat bereits eine recht beeindruckende psychologische Teileliste zusammengestellt:

✓ **Körper** (und alle Unterteile – mehr dazu in Kapitel 3)

- Gehirn
- Herz
- Hormone
- Gene
- Motorische Fähigkeiten

✓ **Verstand** (und alle Komponenten – siehe Kapitel 4 bis 9)

- Bewusstsein
- Empfindungen und Wahrnehmungen, einschließlich Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten, Gleichgewicht und Schmerz
- Denken, das heißt Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Begriffsbildung, Problemlösung, Entscheidungsfindung und Intelligenz
- Kommunikation, einschließlich verbaler und nonverbaler Ausdrucksformen wie Körpersprache, Gestik, Sprechen und Sprache
- Beweggründe
- Emotionen
- Selbst

✓ **Andere Menschen**

- Ihr Verstand
- Ihre Gefühle
- Ihre Beweggründe
- Ihr Gehirn

Wie?

Ich habe über das Warum und das Was gesprochen, aber was ist mit dem Wie? Das ist für Psychologen eine äußerst interessante Frage, bei der die Theorie auf die Praxis trifft: Wie wirken das Warum und das Was im Rahmen der Vorgänge und Prozesse des Erlebens und Verhaltens zusammen? Hier habe ich einige dieser Vorgänge und Prozesse aufgelistet:

- ✓ Fühlen und Wahrnehmen
- ✓ Bewegen
- ✓ Auftanken
- ✓ Lernen, das heißt die Fähigkeit, von der Umgebung zu lernen
- ✓ Denken, Aufmerksamkeit, Erinnern
- ✓ Motiviert sein
- ✓ Fühlen
- ✓ Kontakte knüpfen
- ✓ Wachsen

Problemlösung

Wenn man alle diese Teile entwickelt und zusammensetzt, erfüllen sie ihre Aufgaben in der Welt. So weit, so gut. Aber die Welt wirkt auf sie ein, beeinflusst sie, hat Auswirkungen auf sie. Ganz gleich, ob sie mit anderen Menschen zu tun haben, mit Technologie interagieren oder von etwas Gefährlichem gejagt werden, die Arbeit des verrückten Wissenschaftlers wäre unvollständig, wenn er nicht auch die Welt betrachten würde, in der sich die von ihm zusammengesetzten Teile bewegen.

Ich habe also mein menschliches Wesen zusammengebaut, es eingeschaltet und auf seine Hauptaufgabe losgelassen – das Überleben. Ich denke, ich habe es mit allem ausgestattet, was es zum Überleben braucht.

Aber dann passiert es: Veränderung. Ganz recht, es passiert etwas Unerwartetes und mein Mensch beginnt zu taumeln, muss kämpfen und ist kurz davor, seine primäre Funktion nicht mehr zu erfüllen. Wie konnte ich nur vergessen, dass die Welt nicht statisch ist?

Meine Schöpfung reagiert auf eine Weise auf die Umwelt, die ich hätte vorhersehen müssen. Also gehe ich zurück zum Zeichenbrett und füge die folgenden Funktionen und Fähigkeiten hinzu, um das Warum mit seinen Teilen und Prozessen am Laufen zu halten:

- ✓ Bewältigen und Anpassen
- ✓ Reparieren
- ✓ Gedeihen

Alles wieder zusammenfügen

Falls Sie sich wundern (und besorgt sind), ich bin nicht dabei, einen echten Menschen zu bauen, sondern arbeite nur mit einem »Gedankenmodell«. Aber wenn ich mein eigenes Frankenstein-Monster bauen wollte, hätte ich eine sehr solide Grundlage und eine gute Blaupause. Alle Teile, Prozesse und Hilfsquellen eines Menschen entsprechen jeweils einem Abschnitt oder Kapitel von *Psychologie für Dummies*, 5. Auflage.



Bevor Sie jedoch in die späteren Kapitel eintauchen, fühle ich mich verpflichtet, einen letzten Aspekt zu erwähnen. Es liegt auf der Hand, dass die Psychologie sehr reduktionistisch sein kann. Das heißt, sie versucht, ein äußerst komplexes Phänomen, den *Menschen*, in seine Einzelteile zu zerlegen und einfache Erklärungen zu finden. Sie haben Humpty Dumpty auseinandergenommen, aber können Sie ihn auch wieder zusammensetzen? Menschen bestehen nicht aus X, Y und Z. Menschen sind nicht nur das Warum, Was und Wie. Wir sind keine Theorien, Modelle, Experimente oder Dr. Cashes »Monster«.

Je länger ich Psychologe bin, desto mehr schätze ich die komplexe, chaotische und geheimnisvolle Natur der Menschen, obwohl ich dies seit über 25 Jahren tue. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht etwas Neues über Menschen lerne oder feststelle, dass ich

36 TEIL I Einstieg in die Psychologie

mich in etwas oder jemandem geirrt habe, und demütig auf den Boden der Tatsachen zurückkehre. Ich möchte nur, dass die Leser wissen, dass meine Bemühungen, die Psychologie und damit die Menschen zu »zerlegen«, nicht mehr als mein reduktionistischer Versuch sind, Menschen zu verstehen. Ich hoffe, dass ich das mit Respekt, Mitgefühl und Demut tue.