

Der soziale Einfluss als das zentrale Konzept der Sozialpsychologie

Abgrenzung der Sozialpsychologie von Nachbardisziplinen

Der Nutzen sozialpsychologischen Wissens

# Kapitel 1

## Was Sozialpsychologie ist und was nicht

Langsamer als Turmfalke und Leopard, anfälliger als Kakerlake und Ratte, schwächer als Elefant und Pferd. Nur der Austausch innerhalb seiner Gruppe versetzte Homo sapiens in die Lage, große Tiere wie Mammut und Säbelzahn tiger zu erbeuten. Erst in der Gemeinschaft erwarb er die zentrale Fähigkeit zu komplexer Sprache. Daraus ergab sich die Möglichkeit, durch Arbeitsteilung und gemeinsame Anstrengung etwas zu erschaffen wie Computer, Aktiengesellschaften, Religionen und Weltanschauungen, Geld, politische Ordnungen und Gesetze. Für sich allein wäre der Mensch für immer ein schwaches Säugetier geblieben.



Wie die Menschheit zusammenlebt, ist Gegenstand der Sozialpsychologie. Sich austauschen, gemeinsam anpacken, Bündnisse schmieden und Kriege führen: Sozialpsychologisch relevante Phänomene drücken dem großen Ablauf der Menschheitsgeschichte ihren Stempel auf.

## Der Blick auf alltägliche soziale Situationen

Um Sozialpsychologie zu erleben, reicht aber ebenso der Blick ins Alltägliche. Als beliebiges Beispiel mag Frank dienen. Er ist auf dem Weg zur Kantine und begegnet seinem Kollegen Ludwig. Frank kennt Ludwig recht gut und hat sich auch schon außerhalb der Arbeit mit ihm getroffen. Er winkt freundlich in Richtung Ludwig, doch der grüßt nicht zurück.

Frank wird sich nun fragen, warum Ludwig nicht reagiert hat. Ist er sauer oder nur verschlafen? Vielleicht ist Frank enttäuscht von seinem Kollegen. Oder ihn quälen Schuldgefühle,

weil er darüber nachdenkt, im Umgang mit Ludwig ungeschickt gewesen zu sein. Je nach den Antworten auf seine Fragen wird Frank

- ✓ **unterschiedliche Gefühle entwickeln**, zum Beispiel amüsiert sein, weil Ludwig schon wieder direkt aus der Kneipe unausgeschlafen zur Arbeit erschienen ist, oder
- ✓ **sein künftiges Verhalten gegenüber Ludwig ändern** und danach ausrichten, wie er die Situation bewertet. Vielleicht hält er Ludwig für eitel oder überheblich und wird ihn künftig selbst auch nicht mehr grüßen.

Solche Situationen begegnen Menschen tagaus, tagein und auf vielerlei Weise. Sozialpsychologie kann man als den Versuch verstehen, in Franks Kopf und in sein Herz zu schauen, um herauszufinden, was dort vor sich geht.

Auch Sie stellen sich immer wieder Fragen wie:

- ✓ Warum hat Simon nicht zurückgerufen?
- ✓ Was hat die Chefin mit ihrer Bemerkung über meine Arbeit eigentlich gemeint?
- ✓ Was werden die Kolleginnen denken, wenn ich morgen mit meiner neuen Frisur zur Arbeit komme?



Die Sozialpsychologie steht in engem Bezug zum Alltagsleben der Menschen.

Interessiert es Sie, wie Menschen Fragen solcher Art für sich selbst beantworten und was daraus folgt? Dann halten Sie gerade das richtige Buch in der Hand.

## Ich mach mir die Welt, wie sie den anderen gefällt: Der soziale Einfluss

Vielleicht benutzen auch Sie Messer und Gabel, selbst dann, wenn Ihnen gerade niemand beim Essen zuschaut. Die meisten Männer tragen keinen Minirock – jedenfalls nicht in der Öffentlichkeit. Und egal ob Sie ein Dieb sind oder nicht, Sie wissen, dass Stehlen nicht nur gegen die Gesetze, sondern auch gegen eine soziale Norm (siehe Kapitel 10) verstößt, die die meisten anderen Menschen teilen. Solche Beobachtungen sind Gegenstand der Sozialpsychologie.



Die Sozialpsychologie ist eine Teildisziplin der Psychologie. In der Psychologie beschäftigt man sich ganz allgemein mit dem Erleben und Verhalten von Menschen.

Weil die Sozialpsychologie Erleben und Verhalten von Menschen zum Gegenstand hat, sofern sie auf irgendeine Weise mit anderen Menschen in Kontakt sind, gilt:

- ✓ Der Einfluss des sozialen Umfelds ist häufig unmittelbar gegeben, zum Beispiel wenn Sie mit Ihrer Clique einen Club besuchen oder sich bei der Arbeit mit der

Kollegin Müller unterhalten und Sie sich so in direktem Austausch mit anderen befinden.

- ✓ Die Anwesenheit anderer kann auch nur vorgestellt sein: »Was würde meine Mutter sagen, wenn sie mich jetzt sehen könnte?«
- ✓ Abstrakte soziale Normen und Werte wie »Du sollst nicht stehlen!« repräsentieren die implizite Gegenwart anderer und bestimmen so Denken, Fühlen und Handeln.

Diese Aufzählung passt perfekt zu der Definition, die der Psychologe Gordon W. Allport im Jahr 1954 vorgeschlagen hat. Sie lautet übersetzt in etwa so:



*Sozialpsychologie* ist die wissenschaftliche Untersuchung dazu, wie die tatsächliche, vorgestellte oder auch nur implizite Gegenwart anderer Menschen die Gedanken, die Gefühle und das Verhalten von Individuen beeinflusst.

Der soziale Einfluss anderer Menschen auf den Einzelnen ist also das zentrale Konzept der Sozialpsychologie. Menschen reagieren auf sozialen Einfluss, indem sie ihre eigene soziale Welt auf der Grundlage von Information aus ihrer sozialen Umwelt »konstruieren«.

Menschen

- ✓ kaufen das Smartphone oder das Auto einer bestimmten Marke, weil sie bei anderen abgeschaut haben, dass diese besonders chic sind,
- ✓ denken, dass der Abschluss eines Vertrags zur Alterssicherung eine gute Idee ist, weil die Versicherungsvertreterin so unglaublich sympathisch wirkt,
- ✓ halten sich selbst für unattraktiv, weil sie sich mit den (vermeintlichen) Topmodels in den sozialen Medien vergleichen,
- ✓ zeigen kein Bedauern, dass sie nicht fliegen können, weil allen anderen auch keine Flügel gewachsen sind,
- ✓ sind unzufrieden in ihrer Liebesbeziehung, weil sie glauben, mehr zu investieren als ihr Partner,
- ✓ lassen sich zu einer obszönen Geste hinreißen, weil sie annehmen, das Hupen aus dem Auto hinter ihnen gelte ihnen.

Noch ein ausführlicheres Beispiel zur Konstruktion sozialer Realität gewünscht? Sehr gern! Wenn Ihre beste Freundin Gundula Ihren Geburtstag vergessen hat, löst das Gedanken und Gefühle aus, die entscheidend für den künftigen Umgang mit ihr sind. Wenn Sie glauben, dass Gundula absichtlich nicht angerufen hat, konstruieren Sie eine andere soziale Realität, als wenn Sie denken, ihr gehe es schlecht und sie sei zu sehr mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt. Entsprechend unterschiedlich fällt Ihre Reaktion – vielleicht ärgerlich, vielleicht mitfühlend – aus. Danach wird sich Ihr künftiges Gebaren Gundula gegenüber gestalten. Schließlich beeinflussen Ihre Reaktionen in der Folge aber auch umgekehrt das zukünftige Verhalten Gundulas. Zeigen Sie sich ärgerlich, kann Gundula ebenso ärgerlich oder auch mit einer Entschuldigung antworten. Ihr Mitgefühl wird sie dagegen mit großer Wahrscheinlichkeit zu schätzen wissen. Auf diese Weise entstehen soziale Realitäten; und

die Art und Weise, wie sie entstehen und was sich daraus ergibt, sind Gegenstand der Sozialpsychologie.



Menschen sind sowohl Quelle als auch Ziel sozialen Einflusses.

## Sozialpsychologische Sachverhalte

Die Sozialpsychologie lässt sich auch über die Inhaltbereiche definieren, die von Sozialpsychologinnen und Sozialpsychologen als interessant und ihrem Fach zugehörig betrachtet werden. Hierzu einige Beispiele:

- ✓ **Urteile und Entscheidungen:** Menschen bilden Urteile, zum Beispiel über politische Parteien, andere Menschen, Konsumprodukte und sogar sich selbst. Sie treffen auf der Grundlage ihrer Urteile Entscheidungen, etwa die, eine Partei zu wählen, einem anderen die Freundschaft aufzukündigen, Blumenkohl und nicht Brokkoli zu kaufen oder endlich das Rauchen aufzugeben.
- ✓ **Aggressivität:** Menschen können sich anderen gegenüber feindselig verhalten und aggressiv werden. Im Gedränge vor der Bühne beim Open-Air-Konzert tritt Ihnen jemand auf die Füße und Sie schupsen kräftig zurück.
- ✓ **Identifikation mit der Eigengruppe:** Menschen fühlen sich als Mitglieder von sozialen Gruppen, mit denen sie sich identifizieren und die sie gegenüber fremden Gruppen bevorzugen. Als ein Mitglied des Fanclubs von Bayern München mögen Sie vielleicht die Mitglieder des Fanclubs von Borussia Dortmund nicht, oder umgekehrt. Und als Einwohner von Düsseldorf haben Sie möglicherweise Vorbehalte gegenüber Kölnern – insbesondere während des Karnevals, wenn es um die alles entscheidende Frage »Alaaf oder Helau?« geht.
- ✓ **Hilfeverhalten:** Menschen helfen einander und zeigen altruistisches Verhalten. Sie alarmieren den Notdienst, weil vor ihnen auf der Straße ein älterer Herr hingefallen ist und nicht mehr aufstehen kann.
- ✓ **Enge Beziehungen:** Menschen fühlen sich zu anderen hingezogen und gehen Freundschaften und intime Liebesbeziehungen ein. Sie haben sich vielleicht frisch verliebt, führen eine Ehe, lieben ihre Kinder, Bello, den Haushund, und freuen sich auf den Samstagabend im Freundeskreis.

Und viele andere Phänomene mehr, wie Sie sie in den folgenden Kapiteln dieses Buches kennenlernen werden.



Solche alltäglichen Vorgänge zu beschreiben, zu erklären und vorherzusagen ist die selbst gesetzte Aufgabe der Sozialpsychologie. Daraus ergeben sich auch Fragestellungen dazu, ob unerwünschtes Verhalten unterbunden werden kann: Wie könnte etwa Feindseligkeiten zwischen rivalisierenden Hooligans vorgebeugt werden.

Vielleicht wundert es Sie, dass alltägliche Vorgänge wie der Ärger über einen Freund, die Entscheidung für oder gegen Blumenkohl, Feindseligkeiten zwischen Fanclubs und das Essen mit Messer und Gabel ebenso bestimmten Gesetzmäßigkeiten unterworfen sind wie der Fall einer Metallkugel im luftleeren Raum oder die Reaktion von Wasserstoff und Sauerstoff in einem Knallgasgemisch. Lassen Sie sich auch dazu in den folgenden Kapiteln überraschen:



Gesetzmäßigkeiten, die das Zusammenleben von Menschen beschreiben und erklären, sind Gegenstand der Sozialpsychologie. Im Mittelpunkt des Interesses stehen individuelle, auch subjektive Vorgänge – also wie ein Individuum im sozialen Kontext denkt, fühlt und handelt.

## Wiederkehrende Prinzipien der Sozialpsychologie

Die Sozialpsychologie hört sich für Sie noch immer etwas schwierig an? Ist sie aber nicht! Beim ersten Blättern durch dieses Buch mag die Vielfalt seiner Inhalte als ein Sammelsurium unverbundener Einzelgedanken und Ideen erscheinen. Doch auch dieser Eindruck täuscht. Sie werden bemerken, dass einige Kernaspekte der Sozialpsychologie über die Kapitel hinweg immer wieder auftauchen. Ihre Kenntnis erleichtert den Wissenserwerb ungemain. Wenn Sie es schaffen, die folgenden Grundgedanken im Hinterkopf zu behalten, werden sich Ihnen viele Sachverhalte in der Sozialpsychologie noch leichter erschließen:

- ✓ **Anschluss:** Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne die anderen fühlt er sich schnell verloren. Wir alle wollen irgendwie dazugehören, führen enge Beziehungen (siehe Kapitel 9), gründen Familien und Vereine, sind Mitglieder einer Nation (siehe Kapitel 11) und so weiter. Ausgeschlossen werden, tut folglich richtig weh, und Einsamkeit macht krank.
- ✓ **Sozialer Einfluss:** Im Austausch mit anderen beeinflussen sich Menschen ständig und überall gegenseitig (siehe Kapitel 10). Was jemand tut und sagt oder auch nicht tut und nicht sagt, wirkt unweigerlich auf das, was die anderen fühlen oder denken und beeinflusst schließlich ihre Urteile (siehe Kapitel 4), Entscheidungen und wie sie sich verhalten.
- ✓ **Vielfältige »Realitäten«:** In Reaktion auf das, was von außen kommt, konstruieren die Menschen ihre eigene soziale »Realität« und erschaffen sich ihren ganz eigenen, subjektiven Blick auf die Dinge um sie herum (siehe Kapitel 3). Das ist der Grund dafür, dass ein und dieselbe Angelegenheit von unterschiedlichen Menschen ganz verschiedenartig interpretiert werden kann. In der Folge ergeben sich Meinungsverschiedenheiten, wie sie nicht nur in der Familie, der Schule, der Firma oder der Politik häufig zu beobachten sind.
- ✓ **Die Welt verstehen:** Menschen sind motiviert, eine möglichst korrekte Sicht auf die Welt zu erlangen. Im Kleinen mag es darum gehen, die »richtigen« Schuhe zu kaufen, im Großen darum, die eigene Religion oder Weltanschauung für die einzig wahre zu halten.
- ✓ **Sich selbst wertschätzen:** Abgesehen von wenigen Ausnahmen streben Menschen ein positives Selbstbild an (siehe Kapitel 6). Nicht nur die eigene Person, sondern auch

andere, die ihnen nahestehen, die Gruppen, in denen sie Mitglied sind (siehe Kapitel 11), und Sachen, die ihnen gehören, sollen in bestem Licht erscheinen.

- ✓ **Begrenzte Kapazitäten:** Der Mensch ist kein Computer und nicht in der Lage, schier unbegrenzte Datenmengen gleichzeitig zu verarbeiten. Es erfolgt zwangsläufig eine Auswahl aus dem »Input«, der in Form von Ereignissen aus der sozialen Umwelt auf sie einströmt. Sie achten auf das, was ihnen relevant erscheint und blenden alles andere aus. Die Verarbeitung des Inputs vereinfachen sie mit Heuristiken (siehe Kapitel 4) oder stereotypen Vorstellungen über andere Menschen (siehe Kapitel 11). Dabei erfolgt vieles unbewusst, wird vom »Autopiloten« gesteuert und bedarf keiner besonderen Anstrengung (siehe Kapitel 3).

## Was Sozialpsychologie nicht ist

Oft versteht man etwas besser, wenn man es von anderem abgrenzt. Es lohnt sich, einen Blick darauf zu werfen, was Sozialpsychologie nicht ist.

### Sozialpsychologie ist nicht Soziologie

Das besondere Interesse an individuellen Abläufen unterscheidet die Sozialpsychologie von ihrer Nachbardisziplin *Soziologie*. Bis zu einem gewissen Grad überlappen sich die Themen der Soziologie mit denen der Sozialpsychologie. Normen, Aggression, altruistisches Verhalten und andere mehr werden auch aus soziologischer Perspektive beforscht. Jedoch unterscheiden sich die Lösungsansätze:

- ✓ Die Soziologie sucht Erklärungen für menschliches Verhalten vor allem in Gesellschaften, Kulturen, Subkulturen und ihren Strukturen, in sozialen Systemen, Institutionen, Organisationen und so weiter.
- ✓ Die Sozialpsychologie setzt sich dagegen mit innerpsychischen und damit individuellen Vorgängen auseinander.

Auch wenn diese Gegenüberstellung hier stark vereinfacht bleiben muss: Was eine Person über ihre beste Freundin denkt, weil sie ihren Geburtstag vergessen hat, und wie sie sich dabei fühlt, ist typischerweise nicht Gegenstand der Soziologie.

### Sozialpsychologie ist nicht Klinische Psychologie

Vielleicht fallen Ihnen, wie vielen anderen auch, bei der Psychologie als Erstes Erkrankungen wie Depression oder Schizophrenie ein. Das sind Themen der Teildisziplin *Klinische Psychologie*. Klinische Psychologinnen und Psychologen untersuchen das Erleben und Verhalten von Menschen in Situationen, in denen psychische Störungen wie zum Beispiel depressive Episoden auftreten. Der Anspruch dabei ist, solches Wissen zum Wohl von Betroffenen anzuwenden und mit Therapien Erkrankte zu unterstützen. Psychische Störungen sind nicht Gegenstand der Sozialpsychologie.

## Sozialpsychologie ist nicht Allgemeine Psychologie

Die Sozialpsychologie unterscheidet sich auch von anderen Teilbereichen der Psychologie. Unterschiede zur *Allgemeinen Psychologie* tauchen in Kapitel 3 dieses Buches auf – erfahren Sie dort mehr dazu.

## Sozialpsychologie ist nicht Persönlichkeitspsychologie

Wenn es darum geht, die Sozialpsychologie zu definieren, ist vor allem der Vergleich mit der *Persönlichkeitspsychologie* aufschlussreich.



Grob gesagt liegt der Schwerpunkt der Persönlichkeitspsychologie in der Erklärung von Verhalten, das zwischen Individuen unterschiedlich ausfällt, obwohl die Situation mehr oder weniger dieselbe ist. Eine ältere Bezeichnung dieser Teildisziplin der Psychologie lautet deshalb auch *Differenzielle Psychologie*, weil es um Differenzen, also Unterschiede zwischen Menschen geht.

Stellen Sie sich dazu vor, Linda und Luise erhalten die gleiche Einladung zu einer Party. Es werden sehr viele Gäste erwartet und die letzten werden auch um 4 Uhr früh noch nicht nach Hause gegangen sein. Während Linda mit Freude dem Event entgegenfiebert, überlegt sich Luise, ob sie nicht lieber absagen sollte. Sie hatte geplant, endlich den spannenden Roman zu Ende zu lesen, der schon zu lange unberührt auf dem Tischchen neben ihrem Sofa liegt. Der Unterschied in den Reaktionen Lindas und Luises auf die identische Einladung findet sich wahrscheinlich in der Persönlichkeit der beiden begründet. Konkret könnte man davon ausgehen, dass Linda eher extravertiert und Luise eher introvertiert ist.



Aufgabe der Persönlichkeitspsychologie ist es, Merkmale, bei denen sich Menschen unterscheiden, wie

- ✓ Extraversion,
- ✓ Offenheit für neue Erfahrungen,
- ✓ Aggressionsneigung,
- ✓ Intelligenz,
- ✓ Kreativität

und viele andere mehr, zu finden, zu beschreiben und zu erklären.

In der Sozialpsychologie sind die Unterschiede zwischen den Menschen meist von geringerem Interesse. Die Sozialpsychologie betrachtet eher die Wirkung der Situation auf mehr oder weniger alle Menschen. Man könnte auch sagen, es interessiert die »durchschnittliche« Reaktion. Auch hierzu ein Beispiel:

Bei einem Fußballspiel kommt es zu Ausschreitungen zwischen sonst eher friedlichen Anhängern der beteiligten Vereine. Um das Ereignis zu erklären, lassen sich aus der Perspektive der Sozialpsychologie etwa Fragen der folgenden Art stellen:

- ✓ **Hitze:** War es an diesem Tag besonders heiß, denn Hitze fördert Aggressivität?
- ✓ **Hinweisreize:** Gab es auf dem Spielfeld Szenen besonderer Härte, die als Hinweisreize auf aggressives Verhalten dienen konnten?
- ✓ **Vorbild:** Hat sich ein Spieler besonders aggressiv verhalten und so als Vorbild gedient?
- ✓ **Frustration:** Wie stark war die Frustration bei den Anhängern der Mannschaft, die im Rückstand lag, etwa ausgelöst durch eine Fehlentscheidung des Schiedsrichters?
- ✓ **Provokation:** Ließen sich Provokationen aus einem der Fanblöcke beobachten?

Die Tatsache, dass es unter den Menschen sowohl »Lämmchen« als auch »Krokodile« gibt und die Persönlichkeitspsychologie von differenzieller Ausprägung in der Neigung zu aggressivem Verhalten spricht, spielt in sozialpsychologischen Überlegungen eine untergeordnete Rolle.

## Sozialpsychologie als Grundlagendisziplin

Die Sozialpsychologie ist eine Grundlagendisziplin, deren Erkenntnisse in vielerlei Hinsicht für Anwendungen interessant sind. Die Sozialpsychologie bildet Grundlagen etwa in der

- ✓ **Gesundheitspsychologie und der Klinischen Psychologie**, indem sie dabei hilft, Krankheiten durch soziale Unterstützung zu mildern, soziale Phobien zu bekämpfen und so weiter,
- ✓ **Markt-, Werbe- und Wirtschaftspsychologie**, wenn es zum Beispiel darum geht, die Wirkung von Werbebotschaften zu verstehen,
- ✓ **Organisationspsychologie**, beispielsweise durch Erkenntnisse dazu, wie Gruppenarbeit und Führung optimiert werden können,
- ✓ **Pädagogischen Psychologie**, etwa bei der Frage, wie Erwartungen von Lehrkräften die Leistung ihrer Schülerinnen und Schülern beeinflussen,
- ✓ **Rechtspsychologie**, zum Beispiel mit Erkenntnissen dazu, wie Richter ihre Urteile fällen und die Glaubwürdigkeit von Zeugen sichergestellt werden kann,

und vielen anderen angewandten Fächern.

Aber was nützt es Ihnen persönlich, sozialpsychologische Phänomene zu kennen?

- ✓ Wer etwas über das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen im sozialen Kontext weiß, wird sich und seine eigenen Reaktionen besser verstehen können.

- ✓ Wer das Verhalten anderer Menschen von außen genauer beobachtet, wird einen neuen Blickwinkel auf sie und ihr Verhalten entwickeln.



Menschen mit sozialpsychologischem Wissen sind häufig etwas vorsichtiger mit allzu voreiligen Schlüssen. Dafür, wie sich Menschen verhalten, gibt es oft ganz unterschiedliche Gründe. Und wer die Sozialpsychologie auch nur ein wenig kennt, wird nicht in die Falle tappen, seinen erstbesten Gedanken gleich für den einzig richtigen zu halten.

- ✓ Mit Wissen aus der Sozialpsychologie ist es möglich, sich vor ungerechtfertigtem Einfluss durch andere Menschen zu schützen. Wenn ein gewiefter Bankberater mit Manipulationstricks versucht, sozialen Einfluss auszuüben, um sein Finanzprodukt loszuwerden, wird er bei einer Kundin, die solche Kniffe kennt und durchschaut, sicherlich keinen Erfolg haben.
- ✓ Die Sozialpsychologie bietet Wissen für alle, die ganz einfach die Welt und die in ihr lebenden Menschen besser verstehen wollen. Sich selbst und andere mit sozialpsychologischem Hintergrundwissen zu beobachten, kann schließlich auch Vergnügen bereiten. Lassen Sie es darauf ankommen!

