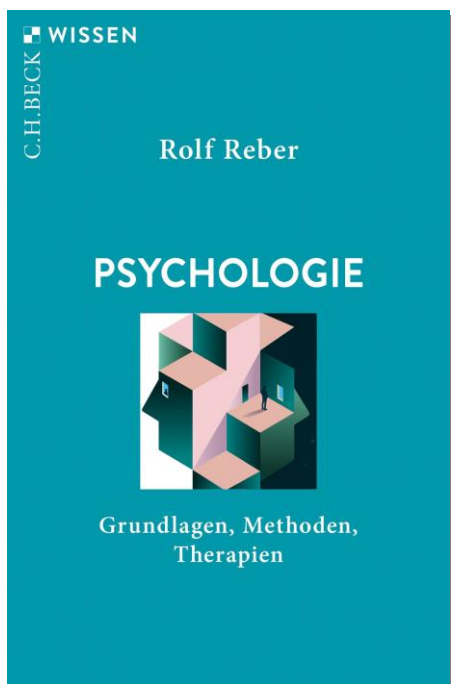


Unverkäufliche Leseprobe



Rolf Reber

Psychologie

Grundlagen, Methoden, Therapien

2025. 128 S., mit 4 Abbildungen und 2 Tabellen

ISBN 978-3-406-83312-0

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.chbeck.de/38311937>

C.H.BECK  WISSEN

Ein junger Mann raucht an einer U-Bahn-Station. Als ein Angestellter ihn darauf hinweist, dass Rauchen verboten ist, greift der junge Mann ihn an und verletzt ihn schwer. Wie kommt es dazu? Hat er nicht gelernt, dass Aggression bestraft wird? Ist er unreif oder vielleicht in einer Umgebung aufgewachsen, in der Gewalt gang und gebe ist? Ist er emotional gestört, machen ihm unbewusste Konflikte aus der Kindheit zu schaffen oder ist etwas mit seinem Gehirn nicht in Ordnung?

Rolf Reber führt anhand konkreter Fallbeispiele in die Psychologie, ihre Grundlagen und Methoden ein. Vom Behaviorismus über kognitive Psychologie, Hirnforschung, Psychoanalyse, Persönlichkeits- und Sozialpsychologie bis hin zur Diagnose und Therapie psychischer Störungen behandelt er alle relevanten Aspekte der Wissenschaft des Verhaltens und der Seele. Er zeigt, dass Psychologie eine empirische Wissenschaft ist, die sich auf Evidenz stützt und Behauptungen durch Daten belegen muss.

Rolf Reber ist Professor für Allgemeine Psychologie an der Universität Oslo. Zuvor lehrte er als ordentlicher Professor für Kognitive Psychologie an der Universität Bergen.

Rolf Reber

PSYCHOLOGIE

Grundlagen, Methoden, Therapien

C.H.Beck

Die erste Auflage dieses Buches erschien 2021.

Mit 4 Abbildungen und 2 Tabellen

Eine englische Fassung des Buches ist 2020 unter dem Titel
«Psychology – the basics» bei Routledge, London, erschienen.

Meiner Frau Hélène gewidmet

2., aktualisierte Auflage. 2025

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2021

Wilhelmstraße 9, 80801 München, info@beck.de

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses

Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Reihengestaltung Umschlag: Uwe Göbel (Original 1995, mit Logo),

Marion Blomeyer (Überarbeitung 2018)

Umschlagabbildung: © Shutterstock/Minimalista

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 83312 0



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C019821

verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

produktsicherheit.beck.de

Inhalt

Einführung: Warum tun wir, was wir tun?	7
1. Lernen aus Erfahrung: Behaviorismus	11
Pawlovs Hund: Klassische Konditionierung	12
Die Skinner-Box: Operante Konditionierung	16
Was Behaviorismus nicht erklärt	21
2. Die Blackbox wird gefüllt: Kognitive Psychologie	24
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	26
<i>Wahrnehmung</i>	26
<i>Aufmerksamkeit</i>	27
Gedächtnis	28
Heuristiken und Urteilsverzerrungen	30
3. Was steuert das Verhalten? Motivation und Emotion	34
Grundlegende Bedürfnisse und Motivation	34
Was ist eine Emotion?	38
4. Gehirn und Gene	44
Gehirn und Geist	44
Methoden kognitiver Hirnforschung	47
Gene und Verhalten	54
5. Menschliche Entwicklung	58
Was ist Entwicklung?	58
Kognitive Entwicklung	60
Emotionale und soziale Entwicklung	65
Selbstkontrolle: Langfristige Vorhersagen vom Kindes- zum Erwachsenenalter	69

6. Persönlichkeit und Intelligenz: Individuelle	
Unterschiede	73
Persönlichkeitspsychologie	73
Intelligenz	78
Individuelle Unterschiede in der Praxis	84
7. Mit Anderen leben: Sozialpsychologie	87
Die Macht der Situation	87
Wie Menschen Partner suchen	90
Das Leben in Gruppen	93
8. Psychische Störungen und ihre Behandlung	96
Was ist abnormal?	96
<i>Kriterien für Abnormalität</i>	97
<i>Die Diagnose psychischer Störungen</i>	100
Psychische Störungen	102
Generelle Prinzipien der Psychotherapie	107
Ansätze der Psychotherapie	109
<i>Verhaltenstherapie</i>	109
<i>Kognitive Therapie</i>	110
<i>Psychodynamische Therapie</i>	112
<i>Humanistische Therapieansätze</i>	113
<i>Integration von Therapierichtungen</i>	114
Epilog: Warum wir tun, was wir tun	116
Literaturverzeichnis	120
Register	126

Einführung: Warum tun wir, was wir tun?

Ein junger Mann raucht an einer U-Bahn-Station. Als ein Angestellter ihn darauf hinweist, dass Rauchen verboten ist, greift der junge Mann ihn an und verletzt ihn schwer. Wie kommt es dazu? Hat er nicht gelernt, dass Aggression bestraft wird? Denkt er, er könne so Kritik an seiner Person unterbinden? Hat er ein Ärgerproblem? Ist etwas falsch mit seinem Gehirn? Ist er unreif? Vielleicht ist er in einer Umgebung aufgewachsen, in der Gewalt gang und gebe ist? War die Konstellation der Gestirne zum Zeitpunkt seiner Geburt ungünstig? Oder wurde er gar vom Teufel versucht?

Alle diese Alltagserklärungen außer den zwei letzten sind für einen Psychologen akzeptabel. Die Astrologie versucht, den Charakter aus der Konstellation der Gestirne zum Zeitpunkt der Geburt herzuleiten. Allerdings zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Astrologen den Charakter einer Person nicht vorhersagen können (Carlson, 1985). Die Astrologie ist unwissenschaftlich, weil es keine stichhaltigen Befunde zur Stützung ihrer Vorhersagen gibt; die Astrologie ist nicht *evidenzbasiert*. Jede Praxis in der Psychologie muss sich auf die vorhandenen Befunde stützen. Wenn es zu Gott und Teufel kommt, handelt es sich bei diesen um übernatürliche Kräfte, die nicht wissenschaftlich erforscht werden können. Annahmen aus pseudowissenschaftlichen Praktiken und religiösem Glauben liegen deshalb außerhalb der *Psychologie*, die die Wissenschaft des Geistes und des Verhaltens ist.

Die wissenschaftlichen Denkansätze der Psychologie sind in Tabelle 1 dargestellt. Die erste Spalte zählt die oben erwähnten Alltagserklärungen für das aggressive Verhalten des jungen Rauchers auf. In der Tat entsprechen diese laienhaften Erklärungen ziemlich gut allgemeinen wissenschaftlichen Erklärungen – schließlich begannen die ersten Wissenschaftler mit

Tabelle 1: Alltagserklärungen, entsprechende allgemeine wissenschaftliche Erklärungen, psychologische Ansätze zur Erklärung von Verhalten und Interventionen; in Klammern das Kapitel, in welchem Ansatz oder Intervention besprochen wird.

Alltagserklärung	Allgemeine wissenschaftliche Erklärung	Ansatz	Interventionen
Frühere Aggression nicht bestraft	Lernen (klassische und operante Konditionierung)	Behaviorismus (1)	Verhaltenstherapie (8)
Denkt, er könne künftige Kritik verhindern	Gedanken (Kognition)	Kognitive Psychologie (2)	Kognitive Therapie (8)
Ärger motiviert ihn	Motivation und Emotion	Motivation und Emotion (3)	Emotionsregulationstraining
Fehler in seinem Gehirn oder seinen Genen	Hirnfunktion; Gene	Biologische Psychologie (4)	Medizinische Behandlung
Ist nicht reif genug	Entwicklungsprozesse	Entwicklungspsychologie (5)	Kompetenztraining
Liegt in seinem Charakter	Persönlichkeitseigenschaften	Persönlichkeitspsychologie (6)	Charaktererziehung
Wurde durch die Zurechtweisung provoziert	Soziale Prozesse	Sozialpsychologie (7)	Training sozialer Kompetenzen
Sieht keinen Sinn im Leben	Lebenssinn	Humanistische Psychologie	Klientenzentrierte Psychotherapie (8)
Unbewusste Konflikte verursachen Aggression	Unbewusste Kindheitserlebnisse	Psychoanalyse	Psychoanalyse (8)
Wuchs in einem sozialen Brennpunkt auf	Gruppe und Kultur	Kulturpsychologie	Interventionen auf Gruppenebene
So drückt die Unterschicht Wut gegen Herrschende aus	Unterdrückung; Machthierarchien	Kritische Psychologie	Interventionen auf gesellschaftlicher Ebene

Alltagserklärungen, von denen viele menschliches Verhalten durchaus richtig erklären. Laien unterscheiden sich in ihren bevorzugten Erklärungen. Einige denken, Aggression liege «in der Natur» eines Menschen und sei damit das Produkt genetischer Veranlagung; andere, die Aggression sei das Produkt «schlechter Erziehung» und damit der Umwelt. Die Frage, ob Gene oder die Umwelt das Verhalten bestimmen, führte in der wissenschaftlichen Psychologie zur *Anlage-Umwelt-Kontroverse*.

Eine andere Diskussion geht der Frage nach, welche Rolle der Charakter oder die Situation für das Verhalten spielen. Interessanterweise bevorzugen Laien im Westen Erklärungen, die die Rolle des «Charakters» oder der «Persönlichkeit» für die Aggression des jungen Rauchers betonen, während Personen in Süd- und Ostasien glauben, dass eine bestimmte Konstellation der Situation den Angriff des jungen Mannes hervorgerufen habe, etwa, dass ihn die Zurechtweisung provoziert habe. Der Unterschied zwischen den Erklärungen in westlichen und östlichen Kulturen entspricht der *Person-Situation-Kontroverse* in der Psychologie. Im Verlauf des Buches werden wir sowohl der Anlage-Umwelt-Kontroverse wie auch der Person-Situation-Kontroverse begegnen und die jeweilige Evidenz für und wider die unterschiedlichen Positionen diskutieren.

Für jede wissenschaftliche Erklärung in der zweiten Spalte von Tabelle 1 gibt es einen Ansatz in der Psychologie, aufgeführt in der dritten Spalte. Wenn Eltern oder Politiker ein Problem wie Aggression antreffen, wollen sie eine Verbesserung erreichen. Interessanterweise hängen die in der vierten Spalte dargestellten Methoden zur Veränderung von Verhalten von der wissenschaftlichen Erklärung des Verhaltens und daher vom Ansatz ab. Nehmen wir unser Beispiel: Wenn wir denken, der junge Mann habe den U-Bahn-Angestellten angegriffen, weil er nie richtig bestraft wurde, dann sind wir versucht, Strafe für seine Missetat zu verlangen. Wenn wir denken, dass die Aggression durch fehlerhafte Gedanken verursacht wurde, dann versuchen wir, diese Gedanken zu korrigieren.

Die Hauptansätze werden jeweils in einem eigenen Kapitel diskutiert, während andere Ansätze nur beiläufig erwähnt wer-

den. Die ersten beiden Kapitel folgen der historischen Entwicklung vom Behaviorismus zur kognitiven Psychologie. Viele Theorien der Motivation und Emotion (Kapitel 3) sind vom kognitiven Ansatz inspiriert. Hirnabbildungsmethoden und Genetik (Kapitel 4) haben psychologische Methoden ergänzt. Die letzten vier Kapitel bauen auf diesen grundlegenden Ansätzen auf und beschäftigen sich mit menschlicher Entwicklung, Persönlichkeit, Sozialpsychologie und psychischen Störungen, psychotherapeutische Ansätze mit eingeschlossen.

Tabelle 1 wurde hergeleitet aus möglichen Erklärungen des Verhaltens eines jungen Mannes, der einen U-Bahn-Angestellten nach einer Zurechtweisung angriff. Die Ansätze, die wir diskutieren werden, können mannigfaltige Verhaltensweisen erklären. Zum Beispiel, warum fürchtet Lisa Hunde? Warum ist Nora glücklich? Warum wurde Adrian Architekt? Warum ist Johannes gut in der Schule und Kevin schlecht? Wie lernt Katja sprechen? Warum ist es so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören? Und was trägt dazu bei, dass Ehen gelingen oder misslingen? Auf all diese Fragen geben sowohl Laien wie auch Psychologen Antworten; jedes dieser Probleme kann mithilfe der verschiedenen Ansätze angegangen werden. Während sich Laien oft mit einer plausiblen Behauptung zufriedengeben, müssen Wissenschaftler jede Erklärung durch wissenschaftliche Daten gestützt sehen.

Die Hauptaussage dieser Einführung ist, dass die Psychologie eine empirische Wissenschaft ist, die sich auf Evidenz stützt; Behauptungen müssen durch Daten belegt werden. Wissenschaftlich am strengsten waren die Behavioristen, mit denen wir unseren Streifzug durch die Psychologie beginnen.

1. Lernen aus Erfahrung: Behaviorismus

In der Alltagssprache sagen wir, dass Lisa Hunde meidet, weil sie sie fürchtet, oder dass der junge Raucher den U-Bahn-Angestellten angegriffen hat, weil er wütend war. Nun ist aber eine solche Ausdrucksweise problematisch für die wissenschaftliche Erforschung von Verhalten, weil wir innere Zustände wie Furcht oder Wut nicht beobachten können; wir können nicht Gedanken und Gefühle lesen. Zudem sind die Berichte der Personen selbst unzuverlässig; sie mögen uns über ihre Gefühle täuschen. Was wir zuverlässig beobachten können, ist Verhalten, zum Beispiel das Meiden von Hunden oder der Angriff auf eine andere Person.

Um diese Probleme umschiffen zu können, haben die Anhänger eines Ansatzes namens *Behaviorismus* behauptet, es sei prinzipiell unmöglich, etwas über geistige (synonym: mentale) Prozesse auszusagen, weil es keinen Weg gebe, diese direkt zu beobachten. Somit sei das Beste, was Forscher tun können, Verhalten zu beobachten. Ein Wissenschaftler kann einen *Reiz* (oder *Stimulus*) beschreiben – was ist das Objekt oder Ereignis, das eine Verhaltensantwort auslöst? Ein solcher Stimulus ist etwa ein Hund und die Verhaltensantwort der Ausdruck von Furcht, zum Beispiel im Gesichtsausdruck. Dagegen bleiben die mentalen Prozesse, die einen Stimulus mit der Verhaltensantwort verbinden, also Wahrnehmung, Kategorisieren, Erinnerungen, Gedanken, Absichten und Entscheidungen, im Dunkeln. Dementsprechend nahmen die Behavioristen an, dass der Geist eine *Blackbox* («schwarze Kiste») ist, die von Wissenschaftlern unmöglich geöffnet werden könne. Damit begrenzen die Behavioristen den Geltungsbereich der Psychologie. Wird die Psychologie gewöhnlich als die Wissenschaft vom Verhalten und des Geistes gesehen, beschränken die Behavioristen die Psychologie also auf die Wissenschaft vom Verhalten.

Behavioristen erforschen das Lernen. Normalerweise denken wir beim Begriff Lernen an Schüler, die sich Mathematik oder Grammatik aneignen, um dieses Wissen in einer Prüfung abzurufen. Das ist nicht die Art des Lernens, die Behavioristen im Sinn haben. Sie gehen von der Annahme aus, dass Organismen alles durch Erfahrung lernen. Bei der Geburt sind nur einige grundlegende *Reflexe* vorhanden, die unwillkürliche, automatische und gleichbleibende Reaktionen auf einen bestimmten Reiz sind; Lernen baut auf diesen Reflexen auf. Behavioristen nehmen an, dass es Gesetze des Lernens gibt, wie es in der Physik Gesetze gibt, die Bewegungen erklären. Sie suchten deshalb nach den grundlegenden Lerngesetzen.

Das Vermächtnis des Behaviorismus besteht in der Erforschung zweier grundlegender Lernmechanismen, klassische Konditionierung und operante Konditionierung, die wir in den nächsten beiden Abschnitten anschauen. Wir beschließen das Kapitel mit einer Übersicht über zwei Studien, die die Grenzen des Behaviorismus aufzeigten. Trotz dieser Begrenzungen hat der Behaviorismus wichtige Prinzipien der Verhaltensanalyse und der Verhaltensveränderung entdeckt, die zu Anwendungen in einer Vielzahl von Bereichen geführt haben, heute vor allem in der Verhaltenstherapie (siehe Kapitel 8).

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de