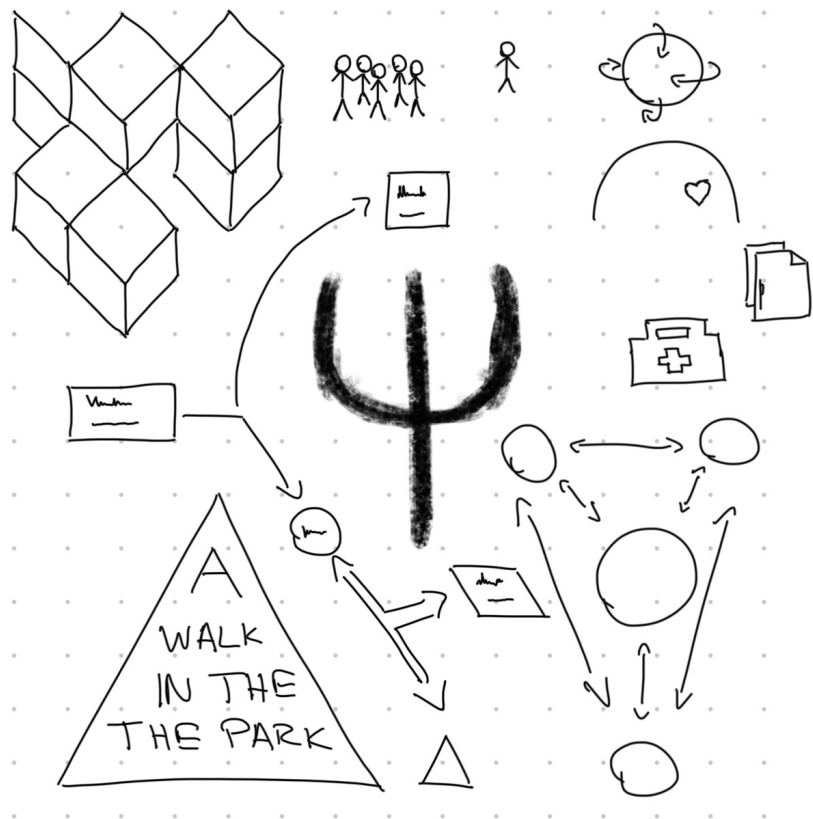

Wissenschaften fürs Gymnasium



Grundlagen der Psychologie

Inhaltsverzeichnis

1	Grundfragen der Psychologie	5
1.1	Die Psychologie als Wissenschaft	5
1.2	Aspekte des psychischen Geschehens	9
1.3	Ziele der wissenschaftlichen Psychologie	11
1.4	Geschichte der Psychologie	14
1.5	Beeinflussende Faktoren	14
1.6	Schulen der Psychologie	15
1.6.1	Die Psychoanalyse	15
1.6.2	Behaviorismus / Verhaltenspsychologie	16
1.6.3	Kognitive Psychologie	17
1.6.4	Wahrnehmungspsychologie	17
1.6.5	Humanistische Psychologie	24
1.6.6	Systempsychologie	24
1.6.7	Neuropsychologie	24
2	Klinische Psychologie	25
2.1	Sucht und zugehörige Störungen	26
2.2	Schizophrenie und verwandte Störungen	26
2.3	Depressionen und Manie	27
2.4	Angststörungen	27
2.5	Zwangsstörungen und sich körperlich äussernde Störungen	27
2.6	Ess- und Schlafstörungen sowie sexuelle Funktionsstörungen	28
2.7	Persönlichkeitsstörungen	28
2.8	Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen	29
3	Sozialpsychologie / Kommunikation (Projekt)	30
3.1	Richtfragen	30
3.2	Gefangenendilemma (Rot-Schwarz-Spiel)	32
3.2.1	Aufbau der Mehrgruppen-Variante (Rot/Schwarz)	32
3.2.2	Konfliktstruktur	33
3.2.3	Nash-Gleichgewicht	33
3.2.4	Zentrale sozialpsychologische Mechanismen	33
3.2.5	Wahrnehmungsverzerrungen im Spiel	33
3.2.6	Dynamik über mehrere Runden	33
3.3	Soziale Motivation	34
3.4	Regelkreismodell	34
3.5	Kommunikationsmodell (Schulz von Thun)	35
3.5.1	Das Vier-Botschaften-Modell	35
3.5.2	Misslungene Kommunikation	35
3.5.3	Der einseitige Empfang einer Nachricht	36
3.6	Die Axiome der sozialen Kommunikation (Watzlawick)	36
4	Persönlichkeitspsychologie	38
5	Entwicklungspsychologie	39
5.1	Theorie von Erikson: 8 Phasen der Identitätsentwicklung	40
5.2	Die pränatale Entwicklung	41
5.3	Bindungstheorie	42
5.4	Die Kindheit	42
5.4.1	Die frühe Kindheit	42
5.4.2	Die späte Kindheit	43
5.5	Das Jugendalter	43

6 Erziehung (Projekt)	45
6.1 Was ist gute Erziehung, EF PP 6G2	45
6.1.1 Grundbegriffe der Pädagogik	45
6.1.2 Zentrale Spannungsfelder der Erziehung	45
6.1.3 Disziplin: Strafe und Belohnung	45
6.1.4 Fazit	46
6.2 Alphabet, Erwin Wagenhofer	46
6.2.1 Die zentrale These: Angst vs. Kreativität	46
6.2.2 „Wie“ wir lernen, prägt, „wer“ wir sind	46
6.2.3 Die Protagonisten und ihre Gegenentwürfe	47
6.2.4 Ergänzung: Der globale Wettbewerb	47
6.2.5 Fazit	47
6.3 Lernen - Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Manfred Spitzer	47
6.3.1 Das Gehirn als dynamisches System	47
6.3.2 Wie Wissen entsteht: Spuren und Regeln	48
6.3.3 Die Logik der Langsamkeit und das Alter	48
6.3.4 Die Gefahr der „falschen“ Bildung: Medien und Gewalt	48
6.3.5 Emotionen: Der Pförtner des Lernens	48
6.3.6 Fazit	49
Varia	50
Allgemein	50
Lektüren	50

Abbildungsverzeichnis

1.1 MindMap: Grundfragen der Psychologie	5
1.6.1 Eisbergmodell	15
1.6.2 Persönlichkeitsinstanzen und die verschiedenen Phasen	15
1.6.3 Klassische Konditionierung	16
1.6.4 Skinnerbox	16
1.6.5 Baby im Labyrinth	17
1.6.6 Banduras Experiment: Bobo Doll Experiment	17
1.6.7 Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)	19
1.6.8 Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)	19
1.6.9 Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)	19
1.6.10 Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)	20
1.6.11 Form- und Dingkonstanz (Beispiel)	20
1.6.12 Grössenkonstanz (Beispiel)	21
1.6.13 Farb- und Helligkeitskonstanz (Beispiel)	21

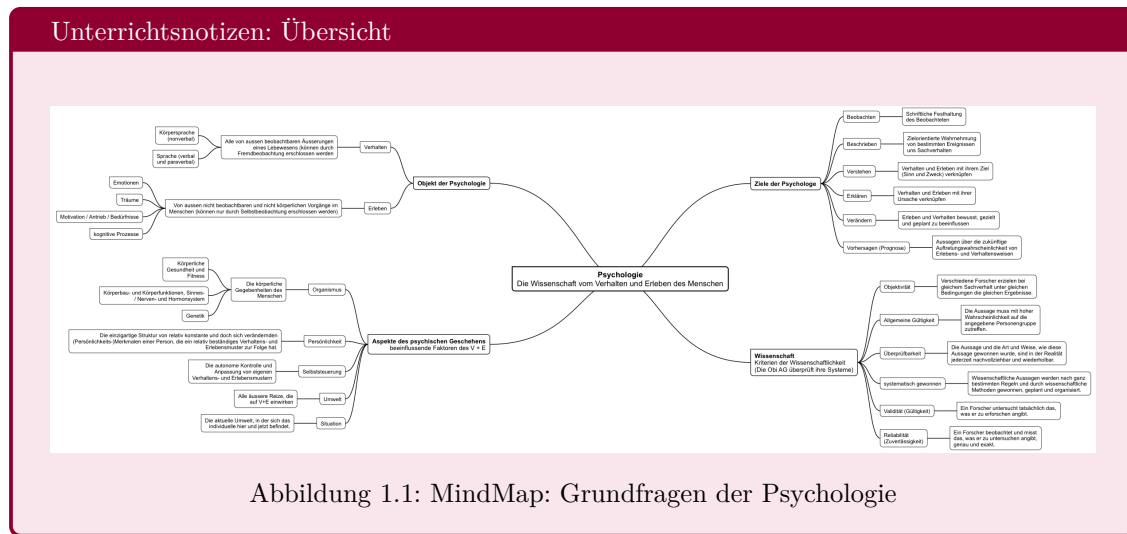
Schemataverzeichnis

1.1.1 Abhängigkeit: Verhalten und Erleben	7
1.1.2 Vergleich: Reiz und Absicht	7
1.2.3 Einwirkung: Grundlegende Aspekte des psychischen Geschehens / Verhalten und Erleben	9
1.2.4 Einwirkung: Situation / Reiz, Organismus, Persönlichkeit und Erleben / Verhalten	9
1.2.5 Einwirkung: Situation / Reiz und Erleben / Verhalten	10
1.2.6 Voraussetzung: Psychische Fähigkeiten und Psychische Funktionen	10
1.2.7 Übersicht: Psychische Phänomene	10
1.3.8 Übersicht: Ursache / Wirkung und Theorie	11
1.3.9 Übersicht: Wirklichkeit / Aufgabe / Ziel	12

Quellenverzeichnis

Höhlein, Reiner, Rosmaria Pöll und Hermann Hobmair (2017). *PSYCHOLOGIE*. westermann.
Laperre, Jan (2024). *Unterrichtsnotizen*. Notizen aus dem PP-Unterricht.

1 Grundfragen der Psychologie



1.1 Die Psychologie als Wissenschaft

Bedeutung der Psychologie

- Psychologie prägt Selbstverständnis, Gesellschaft
- Unterstützt Verstehen von sich selbst und anderen

Alltagspsychologie

- ! Die Alltagspsychologie befriedigt das Bedürfnis nach Orientierung und Ordnung sowie nach rascher Beurteilung von Personen bzw. Personengruppen.
- ! Die Alltagstheorie stellt Erklärung bereit und erlaubt dem Menschen eine Bewältigung lebenspraktischer Situationen und die Lösung bestimmter Probleme.
- ! Die Alltagstheorie gibt dem einzelnen Menschen Handlungssicherheit und vermittelt die Überzeugung, sich in bestimmten Situationen richtig und angemessen zu verhalten.

Mit Alltagspsychologie bezeichnet man das aufgrund persönlicher Erfahrungen gewonnene psychologische Wissen.

- Alltagstheorien, oft subjektiv und ungenau
- Dient Orientierung, ist aber unsystematisch

Merkmale der wissenschaftlichen Psychologie

Wissenschaftliche Aussagen...

- ... **allgemeingültig**, das heisst, die Aussage muss mit hoher Wahrscheinlichkeit auch tatsächlich auf die in der Aussage angegebenen Personen bzw. Personengruppen zutreffen.
- ... **überprüfbar**, das heisst, die Aussage und die Art und Weise, wie der Forscher diese Aussage gewonnen hat, sind in der Realität jederzeit nachvollziehbar und wiederholbar.
- ... **objektiv**, das heisst, verschiedene Forscher erzielen bei gleichem Sachverhalt unter gleichen Bedingungen die gleichen Ergebnisse.

- ... **systematisch gewonnen**, das heisst, wissenschaftliche Aussagen werden nach ganz bestimmten Regeln durch wissenschaftliche Methoden gewonnen, das methodische Vorgehen ist geplant und organisiert.
- ... **widerlegbar**, das heisst, wissenschaftliche Aussagen sind so lang richtig, bis ihre Falsifizierung gelungen ist, eine endgültige Verifikation ist nicht möglich.

Unterrichtsnotizen: Die Obi A.G. überprüft ihre Systeme.

- Objektivität = gleich für alle Wissenschaftler
- Allgemeine Gültigkeit = alle Wissenschaftler sind einverstanden / kommen aufs Gleiche
- Überprüfbarkeit = Wiederholbarkeit & Nachvollziehbarkeit (Quelle)
- Systematik = nach gewissen Regeln arbeiten
- Validität = man muss messen, was man behauptet zu messen
- Reliabilität = man muss vertrauenswürdig messen (können) (gerechte Messinstrumente)

Merkmale der wissenschaftlichen Psychologie

Wissenschaftliche Aussagen sind allgemeingültig und treffen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf die in der Aussage angegebenen Personen zu.

Wissenschaftliche Aussagen sind in der Realität überprüfbar, die Art und Weise, wie wissenschaftliche Aussagen gewonnen werden, ist wiederholbar.

Wissenschaftliche Aussagen sind objektiv: Verschiedene Forscher erzielen bei gleichem Sachverhalt unter gleichen Bedingungen die gleichen Ergebnisse.

Wissenschaftliche Aussagen werden systematisch durch wissenschaftliche Methoden gewonnen, das methodische Vorgehen ist geplant und organisiert.

Wissenschaftliche Aussagen sind widerlegbar.

Gegenstand der Psychologie

- Unter Verhalten versteht man die Gesamtheit aller von aussen beobachtbaren Äusserungen eines Lebewesens.
- Mit Erleben werden von aussen nicht beobachtbare Vorgänge im Menschen bezeichnet, die der Mensch nur an sich selbst wahrnehmen kann.

Merkmale der Alltagspsychologie

Einmalige und zufällige Ereignisse werden meist unzulässig verallgemeinert.

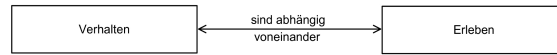
Aussagen der Alltagspsychologie sind häufig nicht überprüfbar und auch nicht wiederholbar.

Die Alltagspsychologie ist subjektiv: Das Gewinnen einer Aussage ist oft abhängig von der Person, die sie tätigt.

Kenntnisse der Alltagspsychologie ergeben sich zumeist durch zufällige Einzelbeobachtungen und Erfahrungen.

Die Alltagspsychologie ist i.d.R. nicht widerlegbar.

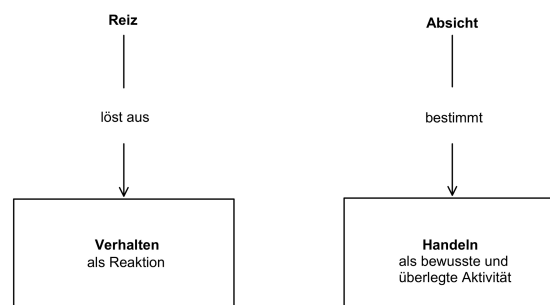
- Psychologie ist die Wissenschaft des Verhaltens und Erlebens des Menschen.



Schema 1.1.1: Abhängigkeit: Verhalten und Erleben

Betrachtungsweisen

- Handeln bezeichnet jede menschliche Aktivität, mit welcher bewusst und überlegt eine bestimmte Absicht verfolgt wird.



Schema 1.1.2: Vergleich: Reiz und Absicht

Die Disziplinen in der Psychologie

Fragestellung

Welche grundlegenden und allgemein gültigen Aussagen lassen sich bezüglich des Erlebens und Verhaltens machen? Welche Regelmässigkeiten und Zusammenhänge lassen sich im Erleben und Zusammenhänge lassen sich im Erleben und Verhalten?

Wie ist die Persönlichkeit eines Menschen aufgebaut und strukturiert? Welche Beziehungen bestehen zwischen einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen?

Welche Unterschiede bestehen in der Persönlichkeitsstruktur zwischen Menschen und Gruppen von Menschen?

Wie entwickelt sich das Erleben und Verhalten? Wie reagiert der Mensch in seinem Erleben und Verhalten auf verschiedenen Altersstufen? Welche Aufgaben muss der Mensch auf verschiedenen Altersstufen erfüllen?

Disziplinen

Allgemeine Psychologie befasst sich mit grundlegenden, auf alle Menschen zutreffenden Erscheinungen und Regelmässigkeiten und Verhalten eines Menschen.

Persönlichkeitspsychologie befasst sich mit dem Aufbau und der Struktur der Persönlichkeit.

Differenzielle Psychologie befasst sich mit den Unterschieden zwischen Menschen und Gruppen von Menschen.

Entwicklungspsychologie befasst sich mit der Veränderung des Verhaltens und Erlebens im Laufe der Zeit und seinen Ursachen sowie mit Aufgaben, die das Individuum abhängig von seiner Entwicklung lösen muss.

Wie entwickelt sich der alte Mensch? Welche Entwicklungsaufgaben hat er zu erfüllen? Welche Probleme treten im Alter auf? Wie kann sich der alte Mensch bewältigen?

Wie wird das Erleben und Verhalten durch Mitmenschen beeinflusst? Wie erleben und verhalten sich Menschen in sozialen Bereichen wie bspw. in der Gruppe?

Wie wirkt sich Erziehung auf das Verhalten und Erleben eines Menschen aus? Welchen Einfluss hat das Erzieherverhalten auf das Verhalten und Erleben des zu Erziehenden?

Wie wirken sich bestimmte Einflüsse auf die Gesundheit eines Menschen aus? Wann ist die Wahrscheinlichkeit zu gross, dass ein Mensch krank wird bzw. gesund bleibt (wird)? Was muss ein Mensch tun, damit er gesund bleibt?

Wie kann eine Übereinstimmung zwischen dem Individuum mit seinen Bedürfnissen, Reizen und Zielen und den Anforderungen bzw. Möglichkeiten seiner Umwelt hergestellt werden?

Gerontopsychologie (Alterpsychologie) befasst sich mit der Entwicklung sowie den Aufgaben und Problemen alternden und alter Menschen.

Sozialpsychologie (u.a. Kommunikationspsychologie) befasst sich damit, wie der Einzelne durch seine Mitmenschen beeinflusst wird, wie er sich in zwischenmenschlichen Situationen verhält und wie er seine Mitwelt beeinflusst.

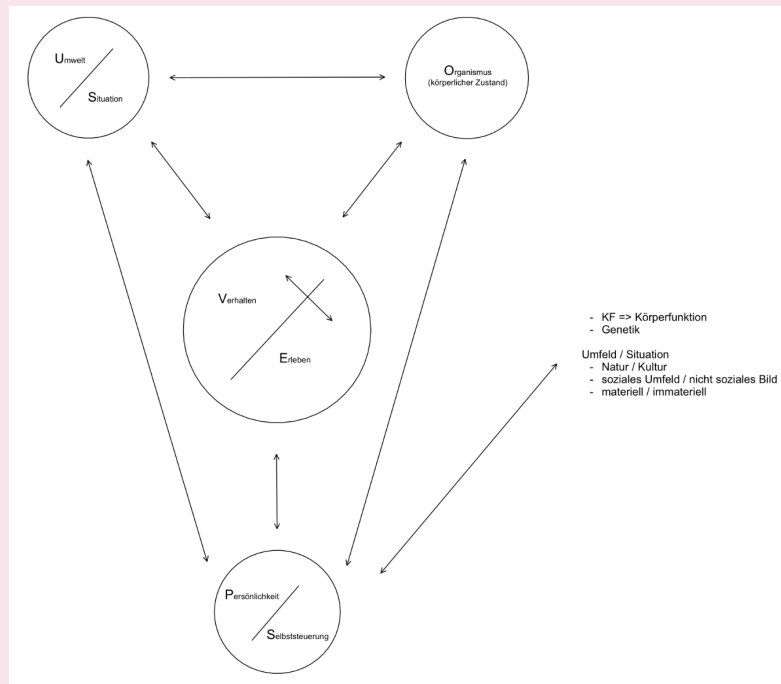
Pädagogische Psychologie (Erziehungspsychologie) befasst sich mit der wissenschaftlichen Erforschung des Verhaltens und Erlebens im Bereich der Erziehung.

Gesundheitspsychologie befasst sich mit der Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie mit der Vorbeugung (Prävention) und Behandlung von Krankheiten.

Umweltpsychologie (Ökopsychologie / ökologische Psychologie) befasst sich mit der Wechselbeziehung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt wie Architektur, Städte, Verkehr, Energie, Lärm oder Müll.

1.2 Aspekte des psychischen Geschehens

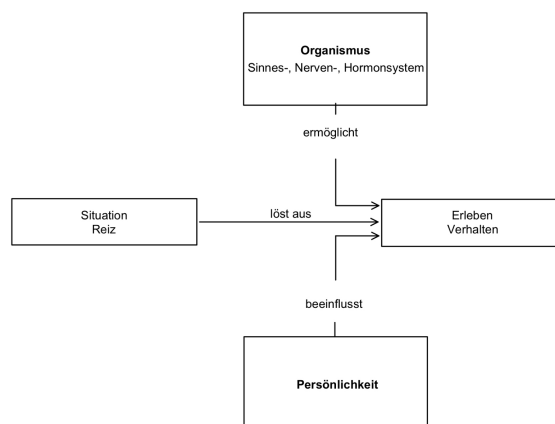
Unterrichtsnotizen: Einwirkung: Grundlegende Aspekte des psychischen Geschehens / Verhalten und Erleben



Schema 1.2.3: Einwirkung: Grundlegende Aspekte des psychischen Geschehens / Verhalten und Erleben

Persönlichkeit und Organismus

- Verhalten beeinflusst durch Persönlichkeit: Intelligenz, Emotionen, Einstellungen



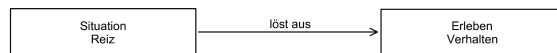
Schema 1.2.4: Einwirkung: Situation / Reiz, Organismus, Persönlichkeit und Erleben / Verhalten

Diese Aspekte,

- das Erleben, Verhalten und Handeln,
 - die spezifische Situation und damit verbunden die Reize, die Erleben und Verhalten auslösen,
 - die unterschiedliche Persönlichkeit des Einzelnen und deren Entwicklungsbedingungen sowie
 - der Organismus mit seinem verschiedenen Systemen, die Erleben und Verhalten ermöglichen,
- wirken von vornherein zusammen und stehen untereinander in einer wechselseitigen Beziehung.

Situation

- Verhalten von aktueller Situation beeinflusst
- Reiz bezeichnet eine Einwirkung auf den Organismus ,die iene bestimmte Reaktion auslöst.



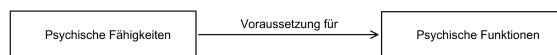
Schema 1.2.5: Einwirkung: Situation / Reiz und Erleben / Verhalten

Grundlagen des Erlebens und Verhaltens

Bei der Aufnahme der momentanen Umwelt der Situation, ihrer Verarbeitung und ihrem Einwirken auf sie spielen...

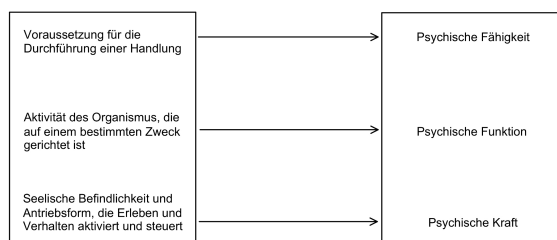
- ... **psychische Fähigkeiten**, wie die Intelligenz, die Sprache oder das Gedächtnis,
- ... **psychische Funktionen**, wie die Wahrnehmung, das Denken oder das Behalten, und
- ... **psychische Kräfte**, wie Gefühle, Triebe, Bedürfnisse oder Interessen,

... die entscheidende Rolle. Sie funktionieren bei jedem Menschen grundsätzlich nach demselben Muster.



Schema 1.2.6: Voraussetzung: Psychische Fähigkeiten und Psychische Funktionen

- Eine psychische Fähigkeit ist eine bestimmte Voraussetzung für die Durchführung einer Handlung, Tätigkeit oder Leistung.
- Unter psychischer Funktion wird die Aktivität eines Organismus verstanden, die auf einen bestimmten Zweck ausgerichtet ist.
- Psychische Kräfte bezeichnen alle Antriebsformen des Menschen, die erleben und Verhalten aktivieren und steuern.



Schema 1.2.7: Übersicht: Psychische Phänomene

1.3 Ziele der wissenschaftlichen Psychologie

Unterrichtsnotizen: Das Objekt: Verhalten + Erlebnis (des Menschen)

- B & B: Beobachten (gezieltes Wahrnehmen) & Beschreiben (das Beobachtete festhalten)
- E: erklären (das Beobachtete in Verbindung mit der Ursache bringen)
 Verhalten & Erleben + Ursache = das Beobachtete mit der Ursache verknüpfen
- V: verstehen (das Beobachtbare Verhalten und Erleben nicht nur mit der Ursachen, sondern auch mit den Zielen verknüpfen)
 Verhalten & Erleben + Ziele

Beschreibung

Beschreibung besteht in der Wahrnehmung, Messung und Erfassung von bestimmten Ereignissen und Sachverhalten.

Deskriptive Aussagen

Aussagen darüber, was der Forscher tatsächlich wahrnimmt

Interpretative Aussagen

Aussagen darüber, was der Forscher aus dem Wahrgenommenen schliesst

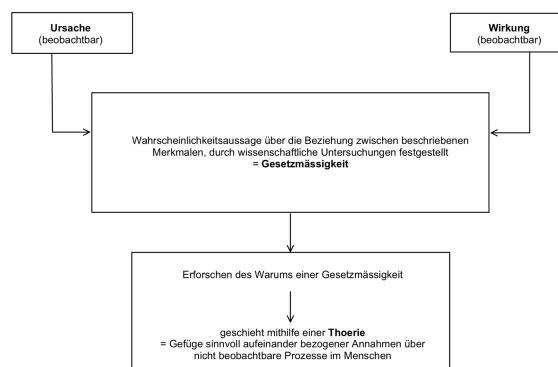
Erklärung

Erklären heisst, Beziehungen zwischen beschriebenen Merkmalen, die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge sind, herzustellen.

Gesetzmässigkeit ist die Bezeichnung für eine Wahrscheinlichkeitsaussage über die durch wissenschaftliche Untersuchungen festgestellte Beziehung zwischen beschriebenen Merkmalen.

Theorie ist die Bezeichnung für ein Gefüge sinnvoll aufeinander bezogener Annahmen über nicht beobachtbare Prozesse im Menschen.

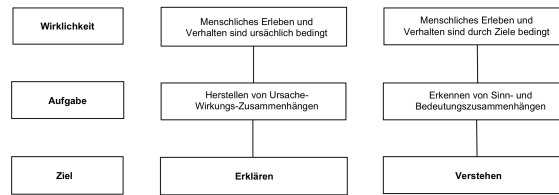
Erklären im engeren Sinn bedeutet zum einen das Auffinden von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen, also das Entdecken von Gesetzmässigkeiten, und zum anderen das Darlegen des Warums einer Gesetzmässigkeit mithilfe einer Theorie.



Schema 1.3.8: Übersicht: Ursache / Wirkung und Theorie

Verstehen

Verstehen, heisst das Ziel, den Zweck menschlichen Verhaltens und Erlebens und dessen Sinnzusammenhang zu erfassen.



Schema 1.3.9: Übersicht: Wirklichkeit / Aufgabe / Ziel

Vorhersage und Veränderung

Vorhersagen (Prognosen) sind Aussagen über die zukünftige Auftretenswahrscheinlichkeit von Erlebens- und Verhaltensweisen.

Veränderung (Anwendung) als Ziel der Psychologie bedeutet Erleben und Verhalten bewusst, gezielt und geplant zu kontrollieren und zu beeinflussen. aber auch zu manipulieren.

Anwendungsgebiete

Wirtschaftspsychologie

beschäftigt mit dem Menschen als Hersteller und Verbraucher von Gütern und Dienstleistungen.

Mensch als Produzent

Organisationspsychologie beschäftigt sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen in seiner Eigenschaft als Mitglieder von Organisation.

Arbeitspsychologie versucht, zur optimalen Gestaltung der Arbeitsbedingungen beizutragen.

Berufspsychologie beschäftigt sich mit den psychologischen Voraussetzungen und Bedingungen für eine Berufswahl sowie für die Aufnahme und Ausübung einer beruflichen Tätigkeit.

Betriebspsychologie beschäftigt sich mit den Beziehungen der Arbeitenden untereinander.

Mensch als Konsument

Marktpsychologie untersucht die vielfältigen psychologischen Probleme von Angebot und Nachfragen.

Marktforschung analysiert die Bedürfnisse und Wünsche des Konsumenten.

Werbepsychologie will den Verbraucher beeinflussen, seine Kaufentscheidung zugunsten des umworbenen Produkts zu treffen.

Verkaufpsychologie befasst sich mit der Wirkung von Waren auf den Verbraucher, mit deren Verpackung und Platzierung sowie mit der Beziehung zwischen Verkäufer und Kunden.

Beratung ist eine Form zwischenmenschlicher Beziehung, in der eine Lösung von persönlichen und sozialen Problemen erarbeitet wird.

(z.B.: Erziehungsberatung, Eheberatung, Berufsberatung, Schulberatung, Drogenberatung)

Klinische Psychologie beschäftigt sich mit der Beschreibung, Klassifizierung und Erklärung sowie mit der Diagnostik, Prävention und Behandlung von psychischen, psychischen Aspekten körperlicher Erkrankungen und psychischen Krisen.

Forensische Psychologie (Kriminalpsychologie inkl. Rechtssprechung) beschäftigt sich mit psychologischen Problemen, welche die Praxis der Rechtsprechung betreffen.

Politische Psychologie untersucht den Zusammenhang zwischen psychischen, gesellschaftlichen und politischen Vorgängen.

Verkehrspsychologie beschäftigt sich mit psychologischen Problemen, die sich aus dem motorisierten Strassenverkehr, dem Eisenbahnverkehr und dem Luftverkehr ergeben.

Pharmakopsychologie befasst sich mit den Wirkungen von in den Organismus eingebrachten chemischen Substanzen auf das Erleben und Verhalten eines Menschen.

Kriminalpsychologie beschäftigt sich mit der Ursache, Vorbeugung und Bekämpfung der Kriminalität. Das Objekt der Kriminalpsychologie ist kriminelles Verhalten und Erleben.

Wehrpsychologie (Militärpsychologie) befasst sich mit psychischen Voraussetzungen für Wehrdienst und Kriegsführung.

Schulpsychologie will fachkundige Beratung und Anleitung für Schüler, Eltern und Lehrer bei auftretenden Schwierigkeiten in der Schule geben.

Gesundheitspsychologie befasst sich mit der Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie mit der Analyse und Beeinflussung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen des Menschen.

1.4 Geschichte der Psychologie

Die Wissenschaft der Psychologie entstand im **Ende des 19. Jhd.**, um biologische Vorgänge zu nachvollziehen. Der erste sog. Psychologe war **Sigmund Freud** (eigentlich ein Neurologe aus Wien), der „das Unterbewusste“ / „die Psychoanalyse“ / „Traumforschung“ entdeckte.

Der Nachfolger von Freud war der Schweizer Gustav Jung, der das Denkschema des Verhaltens als Reaktionen von Reizen und kognitiven Prozessen, die dabei gebraucht werden, entdeckte.

In der Psychologie gibt es verschiedene Richtungen / Schulen:

- **Verhaltenspsychologie** (z.B.: Phobie) / **Psychoanalyse** (z.B.: Trauma)
- **Behaviorismus** sind Schlüsse aus Tierversuchen
- **Kognitive Psychologie** arbeitet mit Denkschemata, wie z.B. „Verhalten sind Reaktionen von Reizen + kognitive Prozesse, die dabei gebraucht werden“
- **Wahrnehmungspsychologie** basiert / geschieht über die 6 Sinne:
 - Visuelle System
 - Auditives System
 - Haptisches / Sensitives System
 - Gustatorischer Sinn (Geschmack)
 - Olfaktorischer Sinn (Geruch)
 - Kinästhetische Sinn / proprioceptive Sinn (Varia)
- **Neuropsychologie** ist einer der neusten Schulen und braucht man heutzutage am meisten, wie z.B. bei Depressionen
- **Persönlichkeitspsychologie** gab es schon bei den Griechen als „Typenlehre“, bei denen zwischen Typen von Körpern unterschieden wird

1.5 Beeinflussende Faktoren

Es gibt viele Faktoren, die von der Psychologie beeinflusst werden:

- **Wissenschaften**
Philosophie, Biologie, Politikwissenschaft, Mathematik (v.a. Statistik), Wirtschaft (z.B. geistiges Eigentum) etc.
- **Kunst**
Musik, bildende Kunst (Malerei), Literatur, Bildhauer, Architektur (v.a. Design), Sport (v.a. Bewegungskunst / Tanz)
- **Geschichte**
Wie haben sich die Menschen verhalten (Krieg / Frieden)? Erfindungen für die Erleichterung des Verhaltens.
- **Medizin / Esoterik**
Es gibt wissenschaftlich fundierte Medizin und nicht-wissenschaftlich fundierte bzw. von der Wissenschaft als nicht-wissenschaftlich fundierte Medizin (Esoterik)
Esoterische Behandlungen sind z.B. nicht wissenschaftlich anerkannte Heilungstherapie, wie z.B. Homöopathie, Naturheilpraktik u.a. Schamanismus, Akupunktur, TCM, Klang- / Lichttherapie, Meditation / Yoga, Aromatherapie, Atemtherapie, Atlaslogie, AT (Alexander Technik), Numerologie, Astrologie, Kinesiologie
- **Politik, Religion, Sport ...**

1.6 Schulen der Psychologie

1.6.1 Die Psychoanalyse

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man sein Unterbewusstes verstehen.

Psychische Krankheiten entstehen, wenn Dinge ins Unterbewusstsein verdrängt werden. Ergo, um dies zu vermeiden, sollte das Unterbewusste bewusste gemacht werden.

Die Psychoanalyse kann in diesen drei Modellen dargestellt werden:



Abbildung 1.6.1: Eisbergmodell

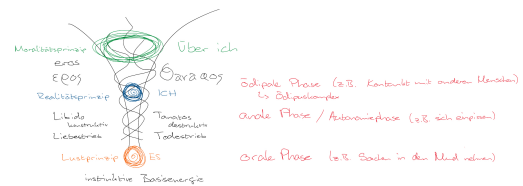


Abbildung 1.6.2: Persönlichkeitsinstanzen und die verschiedenen Phasen

Innerhalb der Psychoanalyse haben sich im Laufe der Zeit verschiedene Psychotherapieformen entwickelt: die analytische Psychotherapie und die tiefenpsychologische Psychotherapie. Im Folgenden wird die analytische Psychotherapie nach Sigmund Freud dargestellt.

Die analytische Psychotherapie / Tiefenpsychologie

Grundannahme: Bestimmte seelische Vorgänge und innere Kräfte bleiben dem Bewusstsein verborgen, sind „unbewusst“, wirken sich jedoch auf das individuelle Verhalten und die Entwicklung der Persönlichkeit nach ganz bestimmten Gesetzmässigkeiten aus.

Zur Aufdeckung unbewusster psychischer Inhalte und Vorgänge bedient sich die Psychoanalyse vornehmlich dreier Verfahrensweisen:

- **Die freie Assoziation**
 Freies Assoziieren ist eine psychoanalytische Verfahrensweise, die darin besteht, dass der Klient aufgefordert wird, seinen Gedanken freien Lauf zu lassen und alle Gefühle und Gedanken zu äussern ohne Rücksicht darauf, wie unwichtig, persönlich oder beschämend sie ihm erscheinen.
- **Die Traumanalyse**
 Der manifeste Trauminhalt ist das Traumgeschehen, an das sich der Klient erinnert und wovon er berichten kann. Der latente Trauminhalt dagegen stellt die unbewussten Bedürfnisse, Ängste und Konflikte dar, die hinter dem manifesten Trauminhalt verborgen sind.
- **Die Deutung**
 Eine Deutung ist die dem Klienten mitgeteilte Interpretation über unbewusste Sinnzusammenhänge.

Dies führt zur Übertragung, welches den Vorgang bezeichnet, in der Gefühle, die man gegenüber einem Erlebnis, einer Person oder einer Beziehung aus der Vergangenheit hatte, auf den Therapeuten zu projizieren, welches die emotionale Aufarbeitung des inneren Konflikts bzw. Problems ermöglicht.

1.6.2 Behaviorismus / Verhaltenspsychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man sein Verhalten verstehen.

Verhalten ist erlernbar im Gegensatz zum Erleben, deswegen ist das Erleben wissenschaftlich irrelevant. Dies zeigten die Vorreiter dieser Schule: die Naturwissenschaftler Ivan Pavlov und B.F. Skinner. Von den beiden gibt äusserst bekannte Experiment.

	Angenehm	Unangenehm
+ (zugefügt)	Positive Belohnung	Positive Bestrafung
- (wegnehmen)	Negative Bestrafung	Negative Belohnung

Tabelle 1.6.1: Operante Konditionierung

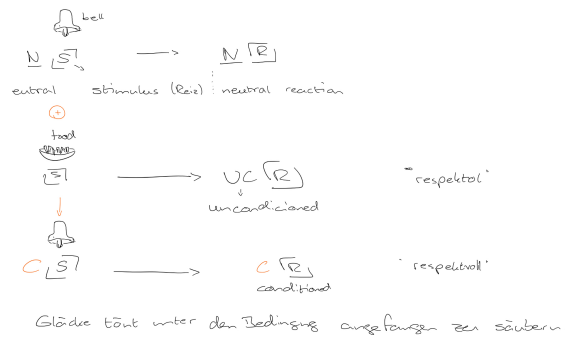


Abbildung 1.6.3: Klassische Konditionierung

Skinnerbox

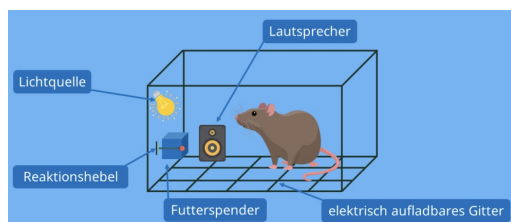


Abbildung 1.6.4: Skinnerbox

Bei diesem Versuch mit Ratten gibt es am Anfang kein Strom auf dem Gitter, aber dafür kommt Futter aus dem Futterspender. Eine gewisse Zeit später ist das Gitter elektrisch geladen und zusätzlich kommt auch kein Futter mehr. Die Ratten starben durch die elektrische Ladung des Gitters. Die Ratten starben an Hunger, aber in einer Autopsie fand man heraus, dass in allen Ratten Magengeschwüre vorhanden waren.

Skinnerbox B

Bei diesem Versuch mit Tauben war eine Taube (in einer Box) mit einer farbigen Lichtquelle davor. Mit farbigem Licht werden Sachen, wie z.B. Futter kommt, symbolisiert. Die Sache passiert jedoch nur, wenn es bei der bestimmten Farbe bestimmte Dinge, wie z.B. nur nach rechts bewegen, macht.

Shaping: Man belohnt ein gewisses Verhalten. Hört auf. Dann belohnt man, wenn das Verhalten noch extremer ausgeführt wird, wie z.B. halber Kreis nach rechts anstatt Viertel.

Lernpsychologie (Praktikum)

Vortrag Spitzer

Lernen - Die Entdeckung des Selbstverständlichen (Manfred Spitzer)

Beim ersten Durchlauf wird das Baby von einer erwachsenen Person durch das Labyrinth geführt, wobei es dem Baby klar werden soll, dass diese Person den grünen Schleifen folgt, indem sie die Schleife anschaut und anfasst. Das Baby wird mit einer hohen Wahrscheinlichkeit der leitenden Person folgen und ihr nachmachen. Dies nennt man Lernen am Modell (LaM). Kurz nach jeder Schleife ist eine Süßigkeit vorhanden. In diesem Fall ist die Schleife ein neutraler Stimulus, der zu einer Neutralen Reaktion führt. Die Süßigkeit ist der unkonditionierte Stimulus, welcher zu einer unkonditionierten Reaktion führt. Diese unkonditionierte Reaktion wird auf den neutralen Stimulus übertragen, dadurch wird dieser zu einem konditionierten Stimulus, der zu einer konditionierten Reaktion führt (Klassische Konditionierung). Die Lollipops sind dabei auch eine positive Belohnung.

Wenn das Baby der erwachsenen Person nicht folgt, wird es mit Wasser abgespritzt (positive Bestrafung).

Beim zweiten Durchgang ist das Baby konditioniert, um allein den grünen Schleifen zu folgen.

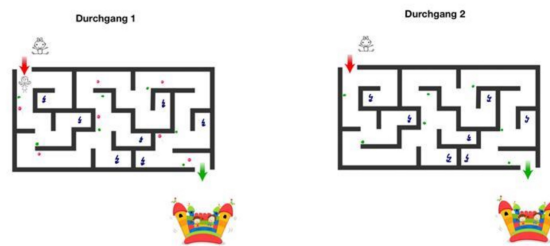


Abbildung 1.6.5: Baby im Labyrinth

1.6.3 Kognitive Psychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man sein Denken verstehen.

Diese Schule ist sehr gut in der sozialkognitiven Lerntheorie von Albert Banduras Experiment (Bobo Doll Experiment) sichtbar.



Abbildung 1.6.6: Banduras Experiment: Bobo Doll Experiment

1.6.4 Wahrnehmungspsychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man sich mit der Wahrnehmung und deren Gesetze, welche vor dem Denken geschehen, verstehen.

Die Wahrnehmung geschieht über die folgenden 6 Sinnen:

- Visuelle System
- Auditives System
- Haptisches / Sensitives System
- Gustatorischer Sinn (Geschmack)
- Olfaktorischer Sinn (Geruch)
- Kinästhetische Sinn / proprioceptive Sinn (Varia)

Die Psychologen dieser Schule gehen davon aus, dass Menschen Objekte und Sachverhalte nicht bloss als Summe ihrer Einzelteilen wahrnehmen und verarbeiten, sondern einzelne Informations-elemente oder „Reize“ zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen.

„Etwas“ ist also mehr als die Summe seiner Teile und darum immer als sinn- und bedeutungsvolle Ganzheit (=Gestalt) zu sehen. Dabei schliessen sich die Teilelemente immer so zusammen, dass möglichst geschlossene, vollständige und sinnvolle Gebilde entstehen.

Die Wahrnehmung...

- ... durch Konstanzphänomene verbessert.
- ... durch die Gestaltgesetze strukturiert.
- ... von bestimmten Erwartungen von Individuums bestimmt.
- ... durch unseren Geist konstruiert.
- ... durch individuelle und soziale Faktoren verändert.
- ... vom Individuum unterschiedlich interpretiert.
- ... durch die Beschaffenheit der Sinnesorgane eingeschränkt.

Die Prinzipien, nach denen Gestalten gebildet und organisiert werden, sind die **Gestaltgesetze**. Gestaltgesetze sind Prinzipien, nach denen sich die räumliche und/oder zeitliche Struktur von wahrgenommenen Gebilden richtet.

Menschliche Wahrnehmung und seine Gesetze

Aus den vielen, unterschiedlichen Sinneseindrücken einer Situation die gleichzeitig auf den Menschen einströmen, kann das Gehirn die Eindrücke rausfiltern, die es zu diesem Zeitpunkt als die Wichtigsten erachtet. Diese Eindrücke werden zum Vordergrund, zur „Figur“. Sie werden bewusst und differenziert wahrgenommen und bilden das Zentrum der Aufmerksamkeit. Die übrigen Sinneseindrücke, die als unwichtig erkannt werden, treten in den Hintergrund und bilden den „Grund“.

Dies nennt man das **Figur-Grund-Prinzip**.

Nebst dem gibt es noch ein allgemeines Rahmenprinzip, und zwar das...

Prinzip der guten Gestalt

Das Prinzip der guten Gestalt, auch das Gesetz der Prägnanz genannt, verweist auf die Tendenz der menschlichen Wahrnehmung, optische Reize in möglichst einfache Gestalten abzubilden. Es werden bevorzugt Gestalten wahrgenommen, die in einer einprägsamen (prägnanten) und einfachen Struktur (= „Gute Gestalt“) resultieren.

Das Gesetz der Prägnanz stellt das allgemeine Rahmenprinzip dar, das durch verschiedene einzelne Gestaltgesetze konkretisiert wird, z.B.:

- **Gesetz der Ähnlichkeit und Gleichartigkeit**
 Elemente, die einander ähnlich sind, werden eher als zusammengehörig erlebt als einander unähnliche Elemente.

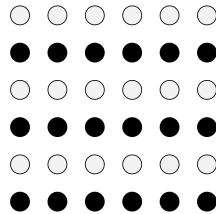


Abbildung 1.6.7: Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)

- **Gesetz der Nähe**
 Elemente, die sich näher zueinander befinden werden eher als zusammengehörig erlebt als Elemente mit grösserem Abstand zueinander.



Abbildung 1.6.8: Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)

- **Gesetz der Geschlossenheit**
 Elemente, die geschlossen wirken, werden eher als zusammengehörig erlebt als Elemente ohne sichtbarem Bezug zueinander.
 Unvollendete Reize werden als vollendet wahrgenommen.

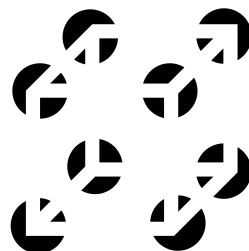


Abbildung 1.6.9: Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)

- **Gesetz der Kontinuität / guten Fortsetzung**

Elemente, die eine Fortsetzung vorausgehender Reize zu sein scheinen, werden als zusammengehörig erlebt.

Linien werden immer so gesehen, als folgten sie dem einfachsten Weg. Kreuzen sich zwei Linien, so gehen wir nicht davon aus, dass der Verlauf der Linien an dieser Stelle einen Knick macht, sondern wir sehen zwei gerade, durchgehende Linien.

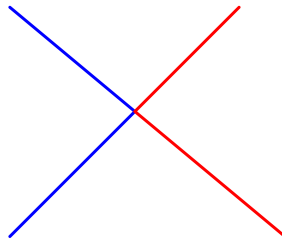


Abbildung 1.6.10: Grafische Veranschaulichung der Gestaltgesetze (Beispiel)

- **Weitere**

- **Gesetz der gemeinsamen Schicksals**

Sich gleichzeitig in einer Richtung bewegend Elemente werden als zusammengehörig, d.h. als eine sinnvolle Einheit oder Gestalt wahrgenommen

- **Gesetz gemeinsamen Region od. Abgrenzung**

Elemente in abgegrenzten Gebieten werden als zusammengehörig empfunden

- **Gesetz Gleichzeitigkeit**

Elemente, die sich gleichzeitig verändern, werden als zusammengehörig empfunden

- **Gesetz verbundenen Elemente**

Verbundene Elemente werden als zusammengehörig empfunden

Die konstante Wahrnehmung / Konstanzphänomene

Personen und Objekte werden trotz unterschiedlicher Entfernung, Betrachtungsperspektive, Beleuchtung als gleich / gross / förmig / farbig wahrgenommen.

Das sind die sogenannten **Konstanzphänomene**.

Folgende Phänomene gibt es:

- Form- und Dingkonstanz (Betrachtungsperspektive)



Abbildung 1.6.11: Form- und Dingkonstanz (Beispiel)

- Grössenkonstanz (Entfernung)



Abbildung 1.6.12: Grössenkonstanz (Beispiel)

- Farb- und Helligkeitskonstanz (Beleuchtung)

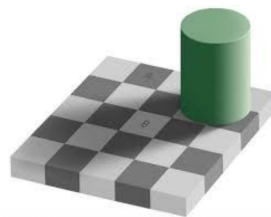


Abbildung 1.6.13: Farb- und Helligkeitskonstanz (Beispiel)

Fehler in der Wahrnehmung

Von Wahrnehmungsfehlern spricht man, wenn durch die Wahrnehmung die Wirklichkeit verzerrt und verfälscht wird. Diese Verzerrung und Verfälschung zeigt sich vor allem in der Wahrnehmung anderer Personen, Personengruppen und ganzer Nationen.

- **Annahmen**

Es werden nicht die beobachtbaren Verhaltensweisen gesehen, sondern man macht sich ein Bild.

Wir beobachten, dass Lukas mit den Beinen wippt, und sagen: „Lukas ist nervös.“ / Georg hat ein Problem gelöst, woraufhin wir meinen, dass Georg intelligent sei.

Die Wahrnehmung wird vom sozialen Zusammenhang bestimmt.

Wenn wir eine Person sehen und wissen, diese Person ist ein Lehrer, nehmen wir zugleich die Merkmale wahr, die wir mit dem Wort „Lehrer“ verbinden.

- **Hierarchieeffekt**

Menschen, die in einer Hierarchie oder sozialen Schicht höher stehen, werden tendenziell positiver wahrgenommen und beurteilt als solche mit niedrigem Rang und Status.

Ein ausländischer Arzt wird anders gesehen als ein ausländischer Zuarbeiter.

- **Rollenträger**

Der Mensch wird als „Rollenträger“ wahrgenommen.

Wenn wir einen Mann mit einer blauen bzw. grünen Uniform sehen, nehmen wir ihn als „Polizisten“, mit einem weissen Kittel und Stethoskop um den Hals als „Arzt“ wahr.

- **Logischer Fehler**

Einer bestimmten Persönlichkeitseigenschaft werden andere Eigenschaften zugeordnet.

Ein „starker“ Junge ist zugleich auch ein „aktiver“ Junge, ein ehrliches Mädchen ist zugleich „brav“, „aufrichtig“ und „fleissig“, ein gut aussehender Mensch ist verträglich, und wer lügt, der stiehlt auch.

- **Attributionen**

Menschen schreiben dem Verhalten anderer bestimmte „Ursachen“ zu, um damit ihr Verhalten erklären zu können.

Der Lehrer stellt fest, dass Max schlechte Noten schreibt. Gleich hat er auch den Grund dafür: Max ist faul.

Unterrichtsnotizen: Attributionstheorie von Fritz Haider

Attributionen macht man bei anderen Menschen und auch bei sich selbst. Zu dieser Theorie gibt es eine Formel.

Wenn eine andere Person etwas Angenehmes (+) macht, ist es dank der Aussenwelt / Aussenfaktoren, aber wenn sie etwas Unangenehmes (-) macht, ist es wegen der Person selbst.

Das Gegenteil ist, wenn man selber etwas Angenehmes (+) macht, ist es dank sich selbst, aber wenn man selber etwas Unangenehmes (-) macht, ist es wegen der Aussenwelt / Aussenfaktoren.

Das sind statistische korrekte Befunde.

- **Ankereffekt**

Menschen orientieren sich bei einer Schätzung an einem vorgegebenen Wert.

So lehnt ein Richter sein Urteilsmass oder die Höhe des Schadenersatzes häufig an der genannten Forderung des Staatsanwaltes oder anderer Anwesender wie etwa eines Zwischenrufers an.

- **Projektion**

Man sieht bei anderen Menschen die Persönlichkeitseigenschaften, die man an sich selbst nicht wahrhaben kann oder will.

Ein Schüler, der in der Schule schlecht ist und dies nicht wahrhaben will, neigt dazu, den Lehrer für schlecht zu halten.

- **Sympathieeffekt**

Personen, die wir mögen und welche uns nahestehen, werden von uns „grosszügiger“ wahrgenommen.

Richard und Philip machen den gleichen Fehler. Reinhard mag jedoch Richard sehr gerne, deshalb nimmt er ihm den Fehler nicht übel, während er bei Philipp deswegen schwer beleidigt ist. Er kann Philip nicht so gut leiden.

- **Kontrastfehler / Ähnlichkeitsfehler**

Es werden solche Persönlichkeitseigenschaften wahrgenommen, die man selbst nicht hat (= Kontrastfehler) oder die einem sehr vertraut sind (= Ähnlichkeitsfehler).

Walter ist von Mirjam deshalb so fasziniert, weil sie so spontan und witzig ist. Er kann das nämlich nicht (= Kontrastfehler). Ahmed ist von Mirjam ebenfalls begeistert, weil sie, so wie er auch, so witzig und spontan sein kann (= Ähnlichkeitsfehler).

- **Primacy-effect**

Die Wahrnehmung richtet sich sehr stark nach dem ersten Eindruck.

Hat man von einer Person einen ersten positiven Eindruck, ist man geneigt, diese Person auch weiterhin positiv wahrzunehmen.

- **Endlichkeitseffekt**

Wie ein bestimmtes Erlebnis oder ein bestimmtes Tun bewertet wird, hängt von seiner Endlichkeit ab.

Die Schulzeit oder die berufliche Tätigkeit erscheint umso schöner, je näher ihr Ende rückt. Ein Prüfer urteilt milder, wenn er weiss, dass er den letzten Prüfling vor sich hat.

- **Halo-Effekt**

Die Wahrnehmung orientiert sich an einer Eigenschaft, die als charakteristisch betrachtet wird.

Bei einem Schüler, der in der Schule versagt, werden auch in anderen Bereichen überwiegend negative Eigenschaften vermutet.

Man nimmt verstärkt nur diejenigen Verhaltensweisen bei einer anderen Person oder Gruppe wahr, die man erwartet.

Mitarbeiter die den Erwartungen ihrer Vorgesetzten am meisten entsprechen, werden positiv gesehen und am besten beurteilt unabhängig von ihrem tatsächlichen Leistungsniveau.

Störungen in der Wahrnehmung

Eine Wahrnehmungsstörung liegt vor, wenn die Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen eingeschränkt ist.

- Bei der **Anopsie** bleibt ein Auge untätig, sodass der Betroffene auf diesem Auge nichts sieht.
- **Agnosie** ist die Unfähigkeit eines Menschen, bereits bekannte Objekte und Personen zu erkennen, obwohl die Sinnesorgane funktionstüchtig sind.
- Von einer **Halluzination** spricht man, wenn ein Reiz wahrgenommen wird, obwohl dieser in der Realität nicht existiert.
- Eine **Wahnvorstellung** liegt vor, wenn bei intaktem Wahrnehmungsvermögen das Bewusstsein die Wahrnehmung derartig verfälscht, dass die Realität, so wie sie ist, verkannt wird.
- Unter **Legasthenie** verstehen wir Schwierigkeiten im Erlernen und Durchführen des Lesens und / oder des fehlerfreien Schreibens bei durchschnittlicher oder sogar überdurchschnittlicher Intelligenz und schulischer bzw. Allgemeinbegabung.
- **Dyskalkulie** ist eine Beeinträchtigung der Rechenfähigkeit bei durchschnittlicher oder sogar überdurchschnittlicher Intelligenz und schulischer bzw. Allgemeinbegabung.

Mögliche Ursachen für Wahrnehmungsstörungen:

- Organische Schäden: Schäden an Sinnesorganen, Schädigungen des Nervensystems oder von Bereichen des Gehirns können Wahrnehmungsstörungen hervorrufen.
- Extremer Reizmangel: Länger andauernder Reizentzug kann psychische Veränderungen und Wahrnehmungsstörungen zur Folge haben.

- Drogeneinfluss: Medikamente, Nikotin, Alkohol und Rauschmittel können die Wahrnehmung eines Menschen einschränken.
- Besondere Zustände, in denen sich ein Mensch befindet: Ausnahmezustände wie extreme Freude, Euphorie, erhöhte Angst, starke Erwartungsspannung oder eine Belastungssituation, grosse Enttäuschung oder tiefe Trauer können zu Störungen in der Wahrnehmung führen.

1.6.5 Humanistische Psychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man den Mensch als Ganzheit verstehen.

1.6.6 Systempsychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man die Systeme und die Interaktion der Menschen, die auch Systeme sind, mit dem System verstehen.

1.6.7 Neuropsychologie

Basisannahme: Wenn man einen Menschen verstehen will, muss man die neuronale Netzwerke und das Gehirn des Menschen verstehen.

2 Klinische Psychologie

Unterrichtsnotizen: Definition einer psychischen Störung

Psychische Störungen sind Normabweichungen.

Norm:

1. Durchschnitt: dargestellt durch Gaus'sche Normalverteilung (Separation / Integration)
2. „Alles und alle sind normal“: d.h. die Verteilung / der Verlauf der Kurve der Gaus'sche Normalverteilung ist normal (Inklusion)

Abweichung: Abweichung vom Verhalten und Erleben des Menschen

Unterrichtsnotizen: Die 2 Kategorien der psychischen Störungen

1. Psychotische Störungen: Wahrnehmung der Realität ist grundlegend verzerrt.
2. Neurotische Störungen: Keine grundlegende Verzerrung der Realität.

Einteilung von psychischen Störungen nach ICD-10 (International Classification of Diseases, 10. Revision):

1. Angststörungen: Panikstörung, objekt- und / oder situationsgebundene Angststörung (Phobie), generelle Angststörung
2. Affektive Störungen: Depressionen, Manie, bipolare Störung (Mischung)
3. Zwangsstörung: somatoforme Störung, wie z.B. Hypochondrie
4. Suchtstörungen
5. Psychotische Störungen: Schizophrenie und verwandte Störungen
6. Neurotische Störung: z.B. Putzstörung
7. *Die folgenden Störungen sind ebenfalls relevant.*
8. Organisch bedingte psychische Störung; z.B.: Demenz
9. Störungen aufgrund der Einnahme von beeinflussenden Substanzen; z.B.: schädlicher Gebrauch von Alkohol und andere Drogen
10. Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen; z.B.: Essstörungen, Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen
11. Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
12. Intelligenzminderung (= Oligophrenie)
13. Entwicklungsstörungen; z.B.: Autismus
14. Verhaltens- und emotionale Störungen; z.B.: Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS), Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Unterrichtsnotizen: Die 5 Kriterien einer psychischen Störung

1. Normabweichung von Verhalten und Erleben des Menschen
2. Erhebliche Abweichung
3. In bestimmter Zeit (Zeitdauer / Regelmässigkeit)
4. Leidensdruck bei Patienten und / oder Umfeld
5. Funktionelle Beeinträchtigung bei Patienten und / oder Umfeld

2.1 Sucht und zugehörige Störungen

Eine Sucht wird verstanden als das zwanghafte Verlangen nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen, die negative Gefühle oder Empfindungen mindern oder einen erwünschten Erlebniszustand auslösen.

Sucht und Abhängigkeit kann bei übermässigem Gebrauch von stoffgebundenen Mitteln, wie z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein, Medikamenten, Schnüffelstoffen, Rauschgiften etc., und von stoffungebundenen Mitteln, wie z.B. Glücksspiel, Einkaufen, Arbeit, Computer, Internet, Fernsehen, Mobiltelefon etc., entstehen.

Kriterien eines Abhängigkeitsverhalten

1. Innerer Zwang
Ein starker Wunsch oder innerer Zwang nach einem bestimmten Erlebniszustand, welcher entweder durch Substanzen oder Verhaltensweisen (Spielen, Arbeiten, Fernsehen, Esse und dergleichen) ausgelöst wird.
2. Anhaltender exzessiver Gebrauch bzw. Konsum
3. Kontrollverlust
Das Suchtverhalten und das rechtzeitige Aufhören können vom Betroffenen nicht mehr willentlich kontrolliert werden.
4. Entzugserscheinungen bei Absetzen des Mittels oder Unterlassen eines Verhaltens
Bei Absetzen des Mittels entstehen Entzugserscheinungen wie z.B. Schweissausbrüche, Muskelschmerzen, unausgeglichenes Verhalten, Nervosität, Aggressivität. Es entsteht ein Kreislauf: Das Mittel, die Substanz, wird gebraucht, um die Entzugssymptome zu mildern bzw. zu vermeiden.
5. Vernachlässigung von Beziehungen, Arbeit und Interessen
Beziehungen, Arbeit und Interessen werden zugunsten des Konsums des Mittels bzw. der Substanz vernachlässigt.
6. Verzicht ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich
Oft kann auf das Mittel oder die Substanz ohne fremde Hilfe nicht mehr verzichtet werden. Selbst bei schädlichen Folgen gelingt meist kein Absprung aus der Abhängigkeit.
7. Ein Mensch gilt als abhängig, wenn die Merkmale mindestens ein Jahr lang vorliegen.

2.2 Schizophrenie und verwandte Störungen

Schizophrenie lässt sich in den folgenden sechs Erscheinungsformen zusammenfassen:

- Kontaktverlust zur Realität

- Denk- und Wahrnehmungsstörungen wie Wahn, Halluzinationen und Ich-Erlebnisstörungen
- Verarmung der Sprache
- Affektstörungen wie Apathie und Gefühlsverflachung
- Störungen im Sozialverhalten wie unangepasstes Verhalten und sozialer Rückzug
- Störung der Motorik

2.3 Depressionen und Manie

Bei affektiven Störungen handelt es sich um psychischen Störungen, die durch Veränderungen der Stimmung eines Menschen charakterisiert sind und so das Erleben und Verhalten beeinträchtigen.

Die Depression hat folgende Hauptmerkmale:

- *emotionale Symptome* wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Schuld, Leere, Gefühllosigkeit
- *kognitive Symptome* wie Grübeln, negative Gedanken, Selbstzweifel, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Suizidgedanken
- *körperliche Symptome* wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, innere Unruhe, Spannung, Reizbarkeit, Schmerzen
- *Symptome im Verhalten* wie verlangsamte Sprache und Bewegung, geringe Aktivität, starre traurige Mimik, kraftlose Körperhaltung

Manie meint einen Zustand, der gekennzeichnet ist durch eine gehobene Stimmung, Überaktivität, Rededrang und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.

2.4 Angststörungen

Eine Angststörung liegt vor, wenn die Angst grundlos und / oder übermässig auftritt und den Betroffenen in seinem Lebensvollzug beeinträchtigt.

Bei Phobien dagegen richtet sich die Angst auf bestimmte Situationen und Objekte.

Werden Symptome durch ein aussergewöhnlich belastendes Ereignis oder eine besondere Veränderung im Leben hervorgerufen, so spricht man von einer Belastungs- oder Anpassungsstörung. Es wird zwischen der akuten, posttraumatischen Belastungsstörung und der Anpassungsstörung unterschieden.

Eine Anpassungsstörung ist eine Reaktion auf ein einmaliges oder ein fortbestehendes belastendes Lebensereignis.

2.5 Zwangsstörungen und sich körperlich äussernde Störungen

Zwangsstörungen sind gekennzeichnet durch immer wiederkehrende Gedanken, Handlungen und / oder Impulse, die als unangenehm erlebt werden, aber ausgeführt werden müssen, um Angst zu vermeiden.

Bei einer somatoformen Störung klagten Patienten über Krankheiten oder körperliche Symptome, obwohl kein medizinischer bzw. organischer Befund vorliegt. Tritt eine Beeinträchtigung einer Körperfunktion ein, die psychisch ausgelöst ist, so spricht man von einer Konversionsstörung.

2.6 Ess- und Schlafstörungen sowie sexuelle Funktionsstörungen

Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen:

- Essstörungen
 - Esssucht
 - Magersucht
 - Ess-Brech-Sucht (Bulimie)
- Schlafstörungen
 - Schlafmangel
 - übermässige Schläfrigkeit
 - auffällige Ereignisse während des Schlafes
- Sexuelle Störungen
 - sexuelle Dysfunktionen
 - Paraphilien

2.7 Persönlichkeitsstörungen

Von einer Persönlichkeitsstörung spricht man, wenn die Verhaltens- und Erlebensmuster, die Folge der Struktur von Persönlichkeitsmerkmalen sind, unflexibel und nicht angepasst sind und es dadurch zu Einschränkungen des Betroffenen in einem sozialen und beruflichen Leben und / oder zu subjektiven Beschwerden kommt.

Je nach Verhaltensmuster werden verschiedene Persönlichkeitsstörungen unterschieden, die sich jedoch in der Praxis nicht trennen lassen:

- Antisoziale Persönlichkeitsstörung
- Narzisstische Persönlichkeitsstörung
- Paranoide Persönlichkeitsstörung
- Schizoider Persönlichkeitsstörung
- Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung
- Histrionische Persönlichkeitsstörung
- Zwanghafte Persönlichkeitsstörung
- Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung
- Abhängige (dependente) Persönlichkeitsstörung

Der Borderline-Typ ist in erster Linie gekennzeichnet durch eine emotionale Instabilität, aber auch durch eine Unbeständigkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen, der Stimmung und im Selbstbild.

2.8 Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen

Eine psychische Störung bei Kindern und Jugendlichen liegt vor, wenn das Verhalten und Erleben von altersgemässen Entwicklungsstand erheblich abweicht und es zu einer stärkeren Beeinträchtigung kommt.

Autismus bezeichnet jene psychische Störungen, die durch Isolationen von der Umwelt und Versenkung in die eigene Gedankenwelt gekennzeichnet ist.

Verhaltens- und emotionale Störungen:

- Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Störungen des Sozialverhaltens
- Emotionale Störungen

3 Sozialpsychologie / Kommunikation (Projekt)

3.1 Richtfragen

Frage 1: Was ist „Sozialverhalten“ bzw. „soziale Interaktion“ des Menschen?

Sozialverhalten bezeichnet alle *beobachtbaren Handlungen* einer Person, die sich auf andere Personen beziehen (z.B. Begrüssung, Kooperation, Konkurrenz, Hilfeleistung). Soziale Interaktion meint den wechselseitigen Austausch von Handlungen, Zeichen und Bedeutungen zwischen mindestens zwei Personen; dieser Austausch ist meist symbolisch (Sprache, Gestik) und beruht auf wechselseitiger Interpretation. Sozialverhalten ist sowohl individuell (Biologie, Kognition) als auch situativ und kulturell geprägt.

Frage 2: Was ist „menschliche Kommunikation“ und wie funktioniert sie? Wichtige Aspekte

Kommunikation ist die absichtliche oder unabsichtliche Übertragung von Informationen/Emotionen zwischen Sender und Empfänger. Wichtige Aspekte:

- **Sender–Empfänger–Modell:** Nachricht, Kanal, Störquelle, Feedback.
- **Mehrkanaligkeit:** verbal (Inhalt) und nonverbal (Mimik, Gestik, Tonfall).
- **Feedback/Interaktion:** Rückmeldung des Empfängers verändert die Fortsetzung der Kommunikation (z.B. aktives Zuhören).
- **Kontextabhängigkeit:** Bedeutung entsteht im Kontext (Situation, Beziehung, Kultur).
- **Störungen:** Missverständnisse entstehen durch unterschiedliche Interpretationen der Signale.

Für erfolgreiche Kommunikation sind Klarheit, Empathie, aktives Zuhören und angemessenes Feedback zentral.

Frage 3: Vergleich Watzlawick vs. Schulz von Thun (Axiom 1, 4, 2) Kurz: Watzlawick bietet allgemeine Axiome über Kommunikation als Interaktion; Schulz von Thun konkretisiert die Nachrichtenseite (vier Seiten oder „Kommunikationsquadrat“).

Watzlawick — Axiom 1 (Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren): Jede Verhaltensaussage in Anwesenheit anderer hat Mitteilungscharakter; Schweigen ist ebenfalls Botschaft. Watzlawick betont die Untrennbarkeit von Verhalten und Kommunikation.

Watzlawick — Axiom 4 (Inhalt und Beziehung): Jede Nachricht hat Inhalts- und Beziehungsaspekt; der Beziehungsaspekt bestimmt, wie der Inhalt zu verstehen ist (z.B. Ton, Status). Schulz von Thun greift dies auf: sein Nebenmodell „Beziehung“ ist eine der vier Seiten der Nachricht.

Watzlawick — Axiom 2 (Digital vs. analog): Kommunikation unterscheidet sich in klar kodierbaren „digitalen“ Zeichen (Wörter) und analogen Signalen (Mimik, Ton). Schulz von Thun integriert digitale/analoge Unterscheidungen in den vier Seiten (z.B. Sachinhalt vs. Selbstoffenbarung vs. Beziehung vs. Appell).

Fazit Vergleich: Watzlawick liefert die theoretische Basis (Kommunikation als systemische Interaktion), Schulz von Thun liefert ein praxisnahes Analysewerkzeug (Vier-Seiten-Modell) für Missverständnisse und Lehrzwecke.

Frage 4: Wettbewerb oder Kooperation — was dominiert?

Menschen zeigen beides: evolutionär und empirisch sind sowohl *Wettbewerbs-* als auch *Kooperations-Strategien* adaptiv. Game-Theory-Ergebnisse (z. B. wiederholtes Gefangenendilemma) und experimentelle Befunde zeigen, dass Kooperation unter wiederholten Interaktionen, Reputation und Gegenseitigkeit oft entsteht; in knappen Ressourcen und null-summen Situationen dominiert Wettbewerb. Zusammengefasst: *beides* — Kontext und langfristige Beziehungen entscheiden, ob Kooperation oder Wettbewerb hegemonial wird.

Frage 5: Wichtige Aspekte von Machtverhältnissen / Hierarchie

Wichtige Konzepte:

- **Machtbasen** (French & Raven): Legitimität, Belohnung, Bestrafung (koerziv), Expertenmacht, Referenzmacht; später ergänzt: Information.
- **Hierarchieeffekte**: Status beeinflusst Aufmerksamkeit, Ressourcenverteilung, Normsetzung.
- **Führen vs. Herrschen**: Effektive Führung kombiniert legitime Autorität, Expertise und soziale Anerkennung (Referenzmacht).
- **Risiken**: Machtkonzentration fördert Korruption, Gruppendenken; Dezentralisierung fördert Kontrolle und Innovation.

Praktisch: wirksam sind Kombinationen aus Legitimität, Kompetenz und sozialer Bindung.

Frage 6: Was ist eine Gruppe? Wie funktioniert sie? Wie wird sie gut geführt?

- **Definition**: Gruppe = zwei oder mehr Personen, die in direkter Interaktion stehen, gemeinsame Normen/Ziele entwickeln und sich als „Wir“ wahrnehmen.
- **Entwicklung**: Tuckmans Phasen: Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning — jede Phase verlangt andere Führungsqualitäten.
- **Funktionieren**: Rollenverteilung, Normen, Kommunikation, Entscheidungsregeln, Feedback.
- **Gute Führung**: Situative Führung (an Phase und Reife anpassbar), klare Zielsetzung, Delegation, aktives Zuhören, konstruktives Feedback, Konfliktmoderation und Förderung psychologischer Sicherheit.

Tuckmans Modell ist praktisch nützlich, um Führungsstil situativ zu wählen.

Frage 7: Gibt es psychologische Alternativen zur Demokratie (Bottom-Up)?

Aus psychologischer Sicht gibt es Modelle mit stärkerer zentraler Lenkung (Top-Down), Technokratien oder deliberativen Mini-Foren — aber jede Alternative hat trade-offs: weniger Partizipation opfert Legitimität und Akzeptanz; starke Top-Down-Modelle sind effizient, aber vulnerabel für Fehlentscheide und Machtmissbrauch. Psychologisch robust sind hybride Modelle (Bürgerbeteiligung + repräsentative Institutionen, deliberative Prozesse), die Bottom-Up-Elemente mit strukturierter Experteninput kombinieren. Literatur: deliberative democracy, partizipative Governance.

Frage 8: Wie beeinflussen „soziale Einstellungen“ Kommunikation und Sozialverhalten?

Soziale Einstellungen (Überzeugungen, Werte, Stereotype) filtern Wahrnehmung, selektieren Erinnerungen und steuern Verhalten. Sie verändern:

- **Interpretation** von Nachrichten (confirmation bias),
- **Nonverbales Verhalten** (Nähe, Ablehnung),
- **Communicative Erwartung** (z. B. wer hat Recht/Autorität),

- **Konfliktdynamik:** negative Stereotype verstärken Missverständnisse.

Deshalb ist Aufklärung, Perspektivenwechsel und Reflexion von Vorannahmen zentral, um Verzerrungen zu reduzieren.

Frage 9: Wichtige Tipps für erfolgreiche Kommunikation

Kurz und praktisch:

1. **Klarheit:** präzise Botschaften, einfache Sprache.
2. **Aktives Zuhören:** paraphrasieren, nachfragen, nonverbales Bestätigen.
3. **Ich-Botschaften:** statt Vorwürfen eigene Wahrnehmung ausdrücken.
4. **Feedback:** konstruktiv, zeitnah, konkret.
5. **Kontext beachten:** Beziehungsebene klären (Wer spricht zu wem?).
6. **Persuasionsethos:** Ethik beachten; soziale Prinzipien (Cialdini): Reziprozität, Autorität, Knappheit, Konsistenz, Sympathie, soziale Bewährtheit.

Diese Elemente sind empirisch gut abgesichert für Beziehungs- und Arbeitskontexte.

Frage 10: Wie könnte gezielte Beeinflussung „die Welt retten“? Rolle der KI?

- **Potenzial:** KI kann Information skalieren (Frühwarnsysteme, epidemiologische Modelle, Bildung), personalisierte Kommunikation verbessern (z. B. Nudging für pro-soziales Verhalten), Desinformationsfilter und Entscheidungsunterstützung liefern.
- **Risiken:** algorithmische Verzerrungen, Manipulation, Erosion privater Autonomie und Fehlreize. Beeinflussung ohne Transparenz gefährdet Legitimität.
- **Ethik & Governance:** Transparenz, Rechenschaft, demokratische Kontrolle und menschliche Aufsicht sind nötig. Effektiv und ethisch wäre KI als *Unterstützung* (Augmentation), nicht als Ersatz menschlicher Entscheidungen.

3.2 Gefangenendilemma (Rot-Schwarz-Spiel)

Das *Prisoner's Dilemma* ist ein klassisches Modell der Spieltheorie zur Analyse von Kooperation und Eigennutz. Zentral ist der Konflikt zwischen individueller und kollektiver Rationalität: Individuell rationales Verhalten führt zu einem kollektiv schlechteren Ergebnis.

3.2.1 Aufbau der Mehrgruppen-Variante (Rot/Schwarz)

In der beschriebenen Simulation entscheiden mehrere Gruppen simultan zwischen zwei Optionen (z. B. Rot oder Schwarz).

Die Auszahlungsstruktur ist so konstruiert, dass:

- bestimmte Farbkombinationen einer Gruppe hohe Gewinne bringen,
- andere Gruppen gleichzeitig Verluste erleiden,
- die Gesamtbilanz der "Firma" sich langfristig auf Null oder ins Negative bewegt.

Damit entsteht eine strukturelle Interdependenz: Kurzfristiger Gewinn einzelner Gruppen basiert auf den Verlusten anderer Gruppen. Damit das Gesamtsystem stabil bleibt, muss mindestens eine Gruppe kooperativ handeln und kurzfristige Nachteile akzeptieren.

3.2.2 Konfliktstruktur

Es liegt ein klassisches soziales Dilemma vor:

- Individualinteresse vs. Kollektivinteresse
- Kurzfristige Gewinnmaximierung vs. langfristige Systemstabilität

Was individuell rational erscheint (egoistische Wahl), ist kollektiv dysfunktional.

3.2.3 Nash-Gleichgewicht

Im klassischen Gefangenendilemma stellt Defektion (egoistisches Verhalten) das stabile Gleichgewicht dar. Unabhängig von der Entscheidung der anderen erscheint Eigennutz als sicherere Strategie. Dadurch stabilisiert sich ein Zustand, der für alle suboptimal ist.

3.2.4 Zentrale sozialpsychologische Mechanismen

Misstrauen Angst vor Ausnutzung reduziert Kooperationsbereitschaft.

Reziprozität Kooperation entsteht wahrscheinlicher bei Erwartung wechselseitiger Kooperation, besonders in wiederholten Interaktionen.

Trittbrettfahrer-Problem Einzelne profitieren vom kooperativen Verhalten anderer, ohne selbst beizutragen.

Verantwortungsdiffusion Verantwortung für negative Systemergebnisse wird auf die Gruppe verteilt.

Kurzfristige Belohnungsdominanz Unmittelbare Gewinne wirken psychologisch stärker als langfristige Systemvorteile.

3.2.5 Wahrnehmungsverzerrungen im Spiel

Typisch ist eine eingeschränkte Perspektive auf die eigene Auszahlung. Die fehlende Transparenz über die Gesamtbilanz begünstigt systemische Blindheit und moralische Selbstrechtfertigung. Interdependenzen werden unterschätzt.

3.2.6 Dynamik über mehrere Runden

Ohne Kommunikation:

- Eskalation von Misstrauen
- Stabilisierung egoistischen Verhaltens
- Suboptimale Gesamtergebnisse

Mit Kommunikation:

- Vertrauensaufbau
- Etablierung kooperativer Normen
- Möglichkeit nachhaltiger Kooperation

3.3 Soziale Motivation

Soziale Motivation ist ein von bestimmten Motiven gesteuerter Prozess, der soziales Verhalten aktiviert und steuert. **Prosoziales Verhalten** meint ein konstruktives, hilfreiches und gewaltloses Verhalten in sozialen Beziehungen und Situationen. **Antisoziales Verhalten** liegt vor bei Missachtung von sozialen Wert- und Normvorstellungen sowie bei sehr impulsivem, aggressivem sowie gewissen- und gefühllosem Verhalten.

Eine Form prosozialen Verhaltens ist das Helfen oder Zivilcourage. Helfen bezieht sich auf soziale Handlungen, die die Situation eines Hilfesuchenden verbessern sollen. Zivilcourage bezeichnet den Mut eines Menschen, etwas für Menschen bzw. das Allgemeinwohl zu tun, und zwar ohne Rücksicht auf negative Folgen wie Nachteile oder Gefahren.

Prosoziale Persönlichkeiten besitzen Persönlichkeitsmerkmale wie...

- ... Soziale Verantwortung: Soziale Verantwortung bedeutet die Fähigkeit und Bereitschaft des Einzelnen, den Anforderungen des Zusammenlebens verpflichtet zu sein und für die Folgen seines sozialen Handelns einzustehen.
- ... Innere Kontrollüberzeugung: Innere Kontrollüberzeugung meint die subjektive Einschätzung eines Individuums, ob es etwas bewirken und sein eigenes Leben selbst gestalten kann.
- ... Empathie: Empathie bezeichnet die Fähigkeit des Nachempfindens der inneren Vorgänge eines anderen Menschen.

Prosoziales Verhalten reduziert sich auch dann, wenn...

- ... das Helfen mit einer Gefahr verbunden ist oder eine solche erwartet wird, z.B. die Befürchtung, von den beobachteten Dieben verletzt zu werden,
- ... die Angst, sich zu blamieren, gegenwärtig ist,
- ... sich derjenige, der helfen will, nicht für kompetent hält oder
- ... er unter Zeitdruck steht

Hinter dem Helfen steht eine bestimmte Haltung, die wir als Altruismus bezeichnen. Altruismus ist die Haltung einer Person, die zum Ziel hat, anderen Menschen bzw. dem Allgemeinwohl zu nützen. Egoismus, im Gegensatz, beschreibt eine Haltung eines Menschen, die die Absicht verfolgt, ausschliesslich sich selbst zu nützen.

Kooperation heisst Zusammenarbeit und bedeutet die Fähigkeit und Bereitschaft, das Handeln aufeinander abzustimmen und persönliche Interessen mit denen anderer auszugleichen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Wettbewerb bedeutet ein Gegeneinander von Personen bzw. Personengruppen und anderen sozialen Gebilden, um persönliche Interessen durchzusetzen.

3.4 Regelkreismodell

Die Grundelemente sind ein Sender, eine Information, ein Empfänger und eine Absicht. Beispiel: Kurt fragt Paul, ob er mit ihm weggeht (Information), weil er heute Abend nicht allein sein möchte (Absicht).

Codierung/Decodierung: Der Sender verschlüsselt Information in Zeichen (Sprache, Mimik, Gestik, Töne). Der Empfänger entschlüsselt die Botschaft. Gemeinsame Zeichen und Regeln sind notwendig (gleiche Sprache, gleiche Bedeutungen von Gestik etc.).

Medium und Kanal:

Medium: Art der Übermittlung (Sprache, Musik, Mimik, Berührung...).

Kanal: Sinnesorgan, das die Information aufnimmt (Hören, Sehen, Fühlen).

Rückmeldung und Rollenwechsel:

Jede Botschaft löst Reaktionen aus. D.h., Empfänger wird Sender, Sender wird Empfänger → ständiger Rollenwechsel.

Regelkreis / System:

Kommunikation ist kreisförmig, wechselseitig, nicht linear. Verhalten ist Ursache und Wirkung zugleich. Demnach erfolgt die Erklärung von Verhalten durch Interaktion, nicht nur individuelle Eigenschaften.

Kernaussage: Kommunikation ist ein dynamischer Regelkreis: „Von der Einlinigkeit zur Kreisförmigkeit der Kommunikation. Jedes Verhalten ist sowohl Ursache als auch Wirkung.“

3.5 Kommunikationsmodell (Schulz von Thun)

3.5.1 Das Vier-Botschaften-Modell

Um die Vielfalt der Botschaften, die eine Äusserung enthält, ordnen zu können, unterscheidet Schulz von Thun vier Seiten einer Äusserung,

- Der Sachinhalt: Worüber informiere ich? Hier wird die Frage geklärt, worüber berichtet wird; es geht um die Sachinformation. Der Sachinhalt enthält Informationen über die mitzuteilenden Geschehnisse und Dinge.
- Die Selbstoffenbarung: Was gebe ich von mir preis? Äusserungen enthalten nicht nur Sachinformationen, sondern auch Informationen über die Person des Senders. Die Frage, was der Sender von sich selbst preisgibt, steht hierbei im Vordergrund. Dabei geht es sowohl um die - meist gewollte - Selbstdarstellung als auch um die nicht freiwillige Selbstenthüllung.
- Die Beziehung: Wie stehe ich zu dir? Was halte ich von dir?
- Aus einer Äusserung kann man ferner entnehmen, wie der Sender zum Empfänger steht und was der Sender vom Empfänger hält. Die Beziehungsseite der Äusserung klärt also zum einen, wie der Sender den Empfänger sieht, und zum anderen, wie der Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger betrachtet. Jede Information teilt dem anderen etwas über ihn und über die Beziehung der Kommunikationspartner mit.
- Der Appell: Wozu möchte ich dich veranlassen? Jede Äusserung will auf den Empfänger Einfluss nehmen. Hier handelt es sich um den Aspekt, wozu der Sender den Empfänger veranlassen möchte.

3.5.2 Misslungene Kommunikation

Störungen in der Kommunikation treten auf, wenn...

- ...der Sender nicht alle vier Seiten einer Äusserung beherrscht;
- ...der Sender auf der falschen Nachrichtenseite übermittelt;
- ...der Empfänger nicht imstande ist, alle vier Seiten einer Botschaft aufzunehmen;
- ...der Empfänger nur eine Seite der Äusserung wahrnimmt, möglicherweise die falsche, die der Sender nicht gemeint hat.

3.5.3 Der einseitige Empfang einer Nachricht

Soziale Kommunikation wird kompliziert, weil der Empfänger frei wählen kann, auf welche Seite einer Nachricht er reagiert: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung oder Appell.

Beispiel: Ein Kind sagt, dass Oliver das Puzzle zerstört hat.

- Mit dem Sachinhaltssohr hört die Erzieherin die Fakten.
- Mit dem Selbstoffenbarungsohr erkennt sie die Gefühle des Kindes.
- Mit dem Beziehungsohr achtet sie auf die Beziehung zwischen Kind und ihr.
- Mit dem Appellohr reagiert sie auf die Aufforderung, aktiv zu werden.

Die Auswahl des Empfängers bestimmt also die Bedeutung der Aussage, nicht der Sprecher.

Probleme auf der Sachebene:

- Wird nur der Sachinhalt wahrgenommen, während das eigentliche Problem auf der Beziehungs- oder Gefühlsebene liegt, entstehen Missverständnisse.
- Beispiel: Streit über Zahnpastatube oder Essenskritik kann in Wirklichkeit Beziehungskonflikte ausdrücken.

Probleme beim Selbstoffenbarungsohr:

- Der Empfänger analysiert nur die Person, nicht die Botschaft.
- Beispiel: Kritik an gesellschaftlichen Problemen wird als persönliche Schuldzuweisung gedeutet.

Probleme beim Beziehungsohr:

- Alles wird persönlich genommen; der Empfänger fühlt sich schnell angegriffen oder beleidigt.
- Beispiel: Auf sachliche Kritik reagiert der Empfänger, als ginge es um seine Persönlichkeit.

Probleme beim Appellohr:

- Fokus liegt nur auf Handlungsaufforderungen; eigene Gefühle oder Gedanken werden vernachlässigt.
- Beispiel: Ein Vater reagiert automatisch auf die Handlung des Kindes, ohne dessen Gefühle zu berücksichtigen.

3.6 Die Axiome der sozialen Kommunikation (Watzlawick)

1. Axiom: In einer sozialen Situation kann man nicht nicht kommunizieren.

Erfolgreiche Kommunikation:

- Bewusstsein, dass in jeder sozialen Situation kommuniziert wird und dass alles Verhalten Mitteilungscharakter hat
- Signalisieren der Kommunikationsbereitschaft, Annahme der Kommunikation

Gestörte Kommunikation:

- Ignorieren, Abweisung oder einseitige Beendigung einer Kommunikation
- widerwillige Annahme einer Kommunikation
- Entwertung der Aussagen des Partners
- Ungeschehenmachen einer stattgefundenen Kommunikation

- Flucht in Symptome oder Krankheit
2. Axiom: Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt derart, dass letzterer den ersteren bestimmt.
Erfolgreiche Kommunikation:
- Einigkeit der Kommunikationspartner sowohl über den Inhalt ihrer Kommunikation als auch über ihre Beziehung
 - eine positive emotionale Beziehung, in der Klarheit herrscht
- Gestörte Kommunikation:
- eine negative Beziehung wird auf der Inhaltsebene ausgetragen
 - Uneinigkeit auf der Inhaltsebene wird auf die Beziehungsebene übertragen
 - eine negative Beziehung oder eine Beziehung, in der Unklarheit besteht
 - Heraushalten bzw. Vernachlässigung des Beziehungsaspektes
3. Axiom: In einem Kommunikationsablauf ist das Verhalten des Einzelnen sowohl Reaktion als auch Reiz auf das Verhalten des anderen.
Erfolgreiche Kommunikation:
- Begreifen eines Kommunikationsablaufes als Regelkreis
 - gleiche Interpunktion der Kommunikationspartner
- Gestörte Kommunikation:
- unterschiedliche bzw. subjektive Festlegung von Ursache und Wirkung
 - eigenes Verhalten wird als Entschuldigung und Rechtfertigung für das Verhalten des anderen gesehen
 - selbsterfüllende Prophezeiungen
 - Ausübungen von Druck und Zwang in der Kommunikation
4. Axiom: Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten.
Erfolgreiche Kommunikation:
- eindeutige digitale und analoge Kodierung
 - Übereinstimmung der digitalen und analogen Modalität in einer Kommunikation
 - Ausgeglichenheit in den beiden Modalitäten bei einer Kommunikation
- Gestörte Kommunikation:
- Mehrdeutigkeit der analogen und auch digitalen Kommunikation
 - Überwiegen von analoger oder digitaler Kommunikation
 - Nichtübereinstimmen der analogen und digitalen Kommunikation
 - Nichtbewusstsein der analogen Kommunikation
5. Axiom: Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe können symmetrisch und/oder komplementär sein.
Erfolgreiche Kommunikation:
- Ausgeglichenheit zwischen symmetrischen und komplementären Kommunikationsabläufen
- Gestörte Kommunikation:
- symmetrische Eskalation: jeder will etwas gleicher sein als der andere
 - starre Komplementarität: es entstehen Abhängigkeit, Unselbstständigkeit und Fremdbestimmung

4 Persönlichkeitspsychologie

Die Persönlichkeitspsychologie beschäftigt sich mit der wissenschaftlichen Erforschung des **Aufbaus und der Entwicklung der Persönlichkeit** eines Menschen.

Die Persönlichkeit besteht aus verschiedenen Merkmalen, sog. **relativ konstanten Persönlichkeitsmerkmale**, die relativ zeitstabil und situationsübergreifend sowie von Individuum zu Individuum unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Es ist die einzigartige und nicht beobachtbare Struktur, die ein beständiges Verhalten- und Erlebensmuster zur Folge hat.

Es gibt verschiedene Wege der **Erhebung der Persönlichkeit**, wie z.B. Beobachtung, Fallstudien oder Persönlichkeitstests.

Es gibt auch verschiedene **Theorien der Persönlichkeit**:

- **Eigenschaftsorientierte und faktorenanalytische Persönlichkeitsmodelle**
Eigenschaftsorientierte Persönlichkeitsmodelle beschreiben mithilfe von Dimensionen eine bestimmte Anzahl von Wesenszügen.
Faktorenanalyse ist ein statistisches Verfahren, das eine grosse Anzahl von Wesenszüge bzw. Eigenschaften auf eine kleine Anzahl grundlegender Dimensionen oder Faktoren zurückführt.

Die bekannteste faktorenanalytische Persönlichkeitsmodell ist die „Fünf-Faktoren-Modell“ / „Big-Five“ mit den folgenden fünf Eigenschaften:

- Openness (Offenheit für Erfahrungen)
 - Conscientiousness (Gewissenhaftigkeit)
 - Extraversion (nach aussen gewandt)
 - Agreeableness (Verträglichkeit; sozial angenehm, soziale Akzeptanz)
 - Neuroticism / Neurotizismus (emotionale Stabilität vs. emotionale Instabilität)
- **Tiefenpsychologische Persönlichkeitstheorien**
Freud beschreibt die Persönlichkeit als Zusammenspiel von „Es“, „Ich“ und „Über-Ich“, die Triebe, bewusste Kontrolle und moralische Werte repräsentieren und in Balance sein müssen.
 - **Behavioristische Theorien**
Verhalten wird durch Umweltreize und Lernprozesse geprägt, basierend auf Konditionierungstheorien ohne Berücksichtigung innerer Vorgänge.
 - **Kognitive Persönlichkeitstheorien**
Kognitive Prozesse beeinflussen, wie Menschen Umweltreize wahrnehmen, bewerten und darauf reagieren, was Verhalten und Gefühle prägt.
 - **Humanistische Persönlichkeitstheorien**
Menschen streben nach Selbstverwirklichung, entfalten aktiv ihre Fähigkeiten und gestalten bewusst ihre Umwelt und Entscheidungen, wie in Rogers' personenzentrierter Theorie betont.

5 Entwicklungspsychologie

Unter Entwicklung versteht man eine zielgerichtete Reihe von miteinander zusammenhängenden Veränderungen des Erlebens und Verhaltens im Laufe des Lebens.

Die Entwicklungspsychologie verfolgt die gleichen Ziele wie die Psychologie insgesamt, nämlich

- die Beschreibung des Entwicklungsverlaufs, der sich nach ganz bestimmten Gesetzmässigkeiten vollzieht, und der Ursachen bzw. Bedingungen, die Entwicklung auslösen und in Gang halten,
- die Erklärung der beobachteten Zusammenhänge,
- das Verstehen von Entwicklungsveränderungen,
- die Vorhersage von Erleben und Verhalten sowie
- die Veränderung von Erleben und Verhalten.

Methoden der Entwicklungspsychologie

- Längsschnittmethode
Beobachtung ein und derselben Stichprobe über einen längeren Zeitraum hinweg zu verschiedenen Zeitpunkten.
- Querschnittmethode
Beobachtung mehrerer Stichproben aus verschiedenen Altersstufen zum gleichen Zeitpunkt.

Bedingungen der Entwicklungspsychologie

- Genetische Faktoren
Gene sind bestimmte individuelle Vererbungseinheiten, die die Chromosomen bilden und an die nächste Generation weitergegeben werden. Mit Anlage wird die genetische Ausstattung eines Lebewesens bezeichnet, die bei der Befruchtung festgelegt wird.
- Umwelteinflüsse
Umwelt meint alle direkten und indirekten Einflüsse, denen ein Lebewesen von der Befruchtung der Eizelle (= Empfängnis) bis zu seinem Tode von aussen her ausgesetzt ist.
- Selbststeuerung des Menschen
Mit Selbststeuerung werden alle Kräfte bezeichnet, mit denen das Individuum als aktives Wesen „von sich aus“ Entwicklungsprozesse herbeiführt und seine Entwicklung beeinflusst.

Prozesse der Entwicklung (Begriffsklärung)

- Zeitfenster
Ein Zeitfenster ist ein bestimmter Zeitraum in der Entwicklung eines Lebewesens, in welchem eine bestimmte Erlebens- und Verhaltensweise erlernt werden kann.
- Privilegiertes Lernen
Von einem privilegiertem Lernen spricht man, wenn ein bestimmtes Verhalten nur innerhalb eines Zeitfensters erlernt werden kann.
- Reifung
Mit Reifung wird in der Entwicklungspsychologie der nicht beobachtbare Prozess der Änderung des Organismus aufgrund von genetischen Faktoren bezeichnet.
- Lernen
Lernen ist ein nicht beobachtbarer Prozess, der durch Erfahrung und Übung zustande kommt und durch den Verhalten sowie Erleben relativ dauerhaft erworben oder verändert und gespeichert werden.

5.1 Theorie von Erikson: 8 Phasen der Identitätsentwicklung

1. Urvertrauen gegen Urmisstrauen

Mit Urvertrauen ist eine auf die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren zurückgehende positive Einstellung zu sich selbst, zu anderen Personen und zur Umwelt gemeint, die es ermöglicht, sich mit unbekanntem Personen und Dingen sowie mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Urmisstrauen bezeichnet eine auf die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren zurückgehende negative Einstellung zu sich selbst, zu anderen Personen und zur Umwelt, die eine Auseinandersetzung mit unbekanntem Personen und Dingen sowie mit sich selbst weitgehend bzw. verhindert.

2. Autonomie gegen Scham und Zweifel

Autonomie ist das Streben des Kindes nach einer altersgemässen Unabhängigkeit von seinen Bezugspersonen bzw. das Ergebnis dieses Strebens.

3. Initiative gegen Schamgefühl

Initiative meint das Bestreben des Kindes, seine Umgebung systematisch und geplant zu erkunden, bzw. das Ergebnis dieses Prozesses.

4. Leistung bzw. Werksinn gegen Minderwertigkeitsgefühl

Leistung bzw. Werksinn bezeichnet das Bestreben des Kindes, sich den Tätigkeiten der Erwachsenenwelt zuzuwenden, um Anerkennung zu erfahren, bzw. das Ergebnis dieser Bemühungen.

Minderwertigkeit ist ein Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit im Sinne mangelnder Fähigkeiten und / oder mangelnder Akzeptanz durch andere Menschen.

5. Identität gegen Rollenfunktion

Identität bedeutet das Selbstverständnis eines Menschen als einmalige und unverwechselbare Person sowohl in der eigenen Betrachtung als auch in der seiner sozialen Umwelt.

Rollenkonfusion bedeutet den Zustand einer noch fehlenden Ich-Identität, verbunden mit unkonkreten, wenig gefestigten Vorstellungen von der eigenen Person und ihren sozialen Rollen.

6. Intimität gegen Isolierung

Intimität ist die Bereitschaft und Fähigkeit des Menschen, tragfeste Bindungen bzw. Partnerschaften einzugehen und die damit verbundenen Verpflichtungen zu übernehmen.

Isolierung bedeutet die Tendenz des Menschen, Kontakte zu vermeiden, die zur Intimität führen können.

7. Zeugende Fähigkeit bzw. Generativität gegen Stagnation

Zeugende Fähigkeit bzw. Generativität meint das Interesse des Erwachsenen an der Zeugung und Erziehung der Nachkommenschaft bzw. nächsten Generation.

Stagnation meint ein starkes Gefühl des Entwicklungsstillstands und der Persönlichkeitsverarmung, verbunden mit einer tatsächlichen Verarmung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

8. Ich-Integrität gegen Verzweiflung

Ich-Integrität meint das Gefühl eines Menschen gegen Ende des Lebens, die eigene Biografie als persönlich akzeptabel zu bewerten und mit sich selbst, den Mitmenschen und seiner Umwelt im Reinen zu sein.

Verzweiflung meint ein Gefühl des Menschen, sein Leben als weitgehend sinnentleert und missraten zu bilanzieren, verbunden mit der Gewissheit, dass ein Korrigieren dieses Lebensentwurfs nicht mehr möglich ist.

5.2 Die pränatale Entwicklung

Stadien in der Schwangerschaft

- **1. bis 2. Woche / Keimzellstadium**
 - Befruchtung
 - Festlegung der Erbanlagen
 - Einnistung im Uterus 1
 - Verbindung mit dem Kreislauf der Mutter
- **3. bis 12. Woche / Embryonalstadium**
 - Entwicklung der inneren Organe und der Körperstrukturen
 - Feststellen von ersten Wahrnehmungen und Bewegungen
 - Beginn der Entwicklung des Zentralnervensystems
- **13. Woche bis zur Geburt / Fötalstadium**
 - Funktionsaufnahme der Organe
 - Ausreifung des Gehirns, des Zentralnervensystems und der Sinnesorgane
 - Wachstum und Ausdifferenzierung des Körpers

Einflüsse vor, während und nach der Geburt

- Pränatale Einflüsse
 - Ernährung
 - Infektionskrankheiten der Mutter
 - Toxische Einflüsse¹
 - Strahleneinflüsse
 - Blutgruppenunverträglichkeit
 - psychische Situationen der Mutter
- Perinatale Einflüsse
 - Frühgeburt
 - Sauerstoffmangel
 - übermässige mechanische Belastung
 - Medikamenteinnahme
- Postnatale Einflüsse
 - chronische Ernährungsstörungen
 - Hirn- und Hirnhautentzündung
 - Infektionskrankheiten des Kindes
 - Stoffwechselerkrankungen
 - Schädel-Hirn-Verletzungen

¹z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein, Drogen, Medikamente, Chemikalien, Gifte

5.3 Bindungstheorie

Bindung im Sinne der Bindungstheorie ist die besondere, enge, relativ dauerhafte und stark emotionale Beziehung zwischen einem Kind und seiner Bezugsperson bzw. seinen Bezugspersonen, die es betreuen. **Aufgaben der Erziehung im ersten Lebensjahr**

- biologische und hygienische Versorgung des Säuglings
- Herstellen einer Bindung zum Säugling
- Berücksichtigung des Bedürfnisses nach Nähe und dem Ausleben der Neugier
- Feinfühligkeit in der Erziehung
- Vermittlung von Reizen, die der Säugling für eine gesunde Entwicklung benötigt
- Berücksichtigung von Zeitfenstern
- Erkennen der Bedeutung von früheren Erfahrungen

5.4 Die Kindheit

5.4.1 Die frühe Kindheit

Aufgaben der Reinlichkeitserziehung

- Voraussetzung ist eine positive Beziehung zum Kind
- Beginn der Reinlichkeitserziehung, wenn das Kind imstande ist, Verdauungsorgane und Schliessmuskeln zu beherrschen
- Das Kind sollte in der Lage sein zu sitzen und Bedürfnisse ausdrücken zu können
- Gewöhnung des Kindes an ganz bestimmte Orte und Zeitpunkte
- Gelegenheit schaffen, das Verhalten bei den Erwachsenen abzuschauen
- Durchführung mit viel Geduld und positiven Erziehungsmassnahmen, damit sie das Kind als lustvoll erlebt
- Ein warmes Erziehungsklima und ein weitgehend ungestörtes Eltern-Kind-Verhältnis sind wesentliche Grundlagen

Aufgaben der Selbstständigkeitserziehung

- Entfaltung des kindlichen Neugierbedürfnisses
- Ermöglichung eines Raumes der Freiheit und der eigenen Entscheidung
- Möglichkeit des Nein-sagen-Könnens
- Setzen von notwendigen Grenzen
- Begründung der erzieherischen Einflussnahme
- Anhalten zu kritischem Denken und Handeln

Aufgaben der moralischen Erziehung

- Herstellen einer positiven emotionalen Beziehung
- Schaffen eines harmonischen Familienklimas
- Verwirklichung einer bedingungslosen Wertschätzung

- bewusstes Setzen von Werten als Erziehungsziele
- Begründung der erzieherischen Einflussnahme
- Befähigung zu kritischem Denken und Handeln
- Befähigung zur Akzeptierung von notwendigen Wert- und Normvorstellungen
- Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit dem zu Erziehenden
- Gewährung eines Raumes der Freiheit und der eigenen Entscheidung
- Vorleben und Einüben von Wertvorstellungen mit innerer Überzeugung

Aufgaben der Geschlechtererziehung

- Voraussetzung ist eine positive Beziehung zum Kind sowie ein liebevoller Umgang in der Familie
- Richtige und rechtzeitige Aufklärung des Kindes hinsichtlich der körperlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern
- Die Vorbildwirkung der Mutter bzw. des Vaters ist für die Übernahme der Geschlechterrolle von entscheidender Bedeutung.
- Akzeptieren lernen des eigenen Körpers und seiner Funktionen; in der Lage sein, darüber frei und ohne Scham sprechen zu können
- Schätzenlernen des eigenen Geschlechts und gleichzeitig der Eigenschaften des anderen Geschlechts; Hinterfragen althergebrachten Rollenklischees

5.4.2 Die späte Kindheit

Schulfähigkeit: Die Fähigkeit eines Kindes, den gestellten Anforderungen des ersten Jahres der normalen Grundschule gerecht zu werden. Dies erfordert...

- ...eine entsprechende Arbeitshaltung und Motivation.
- ...entsprechende motorische Leistungen.
- ...entsprechende kognitive Leistungen.
- ...ein entsprechendes emotionales Verhalten.
- ...ein entsprechendes Sozialverhalten.

5.5 Das Jugendalter

Das Jugendalter ist die Zeit des Übergangs, in welcher der Mensch nicht mehr die Rolle des Kindes und noch nicht die Rolle des Erwachsenen innehat.

Aspekte des Jugendalters

- biologisch
Hormone steuern die körperlichen Veränderungen
- soziokulturell
kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse

Die Suche nach der Identität

Identität bedeutet das Selbstverständnis eines Menschen als einmalige und unverwechselbare Person sowohl in der eigenen Betrachtung als auch in der durch seine soziale Umwelt.

Identität = das, was jemand „wirklich“ ist.

- die Person für die man sich selbst hält → Wer bin ich, wie bin ich?
- die Person, die man gern sein und werden möchte → Wie möchte ich sein?
- die Person, die man zu werden glaubt → Wie glaube ich, dass ich werde?
- die Person, für die einen andere halten → Für wen hält man mich?
- die Person, wie andere Personen sie haben möchten → Wie möchten andere mich haben?

6 Erziehung (Projekt)

6.1 Was ist gute Erziehung, EF PP 6G2

6.1.1 Grundbegriffe der Pädagogik

Um Erziehung zu verstehen, müssen drei zentrale Begriffe voneinander abgegrenzt werden:

- **Pädagogik:** Die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Theorie und Praxis von Bildung und Erziehung auseinandersetzt.
- **Erziehung:** Ein zielgerichtetes Handeln von Erziehern (z.B. Eltern, Lehrer), um die Entwicklung des Zu Erziehenden zu fördern und ihn in die Gesellschaft zu integrieren.
- **Bildung:** Der Prozess der Selbstformung. Hierbei geht es um die geistige, kulturelle und soziale Entfaltung einer Person, um ein autonomes Leben führen zu können.

6.1.2 Zentrale Spannungsfelder der Erziehung

Gute Erziehung findet oft in einem Dilemma statt, bei dem zwei gegensätzliche Pole ausgeglichen werden müssen:

Produktorientierung vs. Prozessorientierung

- **Produktorientierung:** Der Fokus liegt auf dem Endergebnis (z.B. gute Noten, Abschlüsse). Das Kind muss ein bestimmtes „Soll-Ziel“ erreichen.
- **Prozessorientierung:** Der Weg ist das Ziel. Es geht um die individuellen Lernfortschritte und die persönliche Entwicklung während des Lernens, unabhängig vom messbaren Resultat.

Tradition vs. Innovation

Erziehung muss bewährte kulturelle Werte vermitteln (Tradition), gleichzeitig aber die junge Generation dazu befähigen, neue Lösungen für zukünftige Probleme zu finden (Innovation).

Intrinsisch vs. Extrinsisch

- **Intrinsische Motivation:** Der Antrieb kommt von innen (Lust am Thema, Neugier).
- **Extrinsische Motivation:** Der Antrieb kommt von aussen (Belohnung, Noten, Druck).

Erkenntnis: Langfristiges Lernen gelingt am besten, wenn die intrinsische Motivation gestärkt wird.

Freiheit vs. Determinierung

Wie viel Freiheit braucht ein Kind, um sich zu entfalten (Freiheit), und wie viel Führung (Determinierung) ist nötig, um es vor Fehlentwicklungen zu schützen?

6.1.3 Disziplin: Strafe und Belohnung

Ein wesentlicher Teil der Arbeit widmet sich der Verhaltenssteuerung:

- **Belohnung:** Verstärkt erwünschtes Verhalten (positiv).
- **Strafe:** Soll unerwünschtes Verhalten unterdrücken.
- **Kritik:** Die moderne Pädagogik sieht Strafen kritisch, da sie oft nur kurzfristig wirken und die Beziehung zwischen

Erzieher und Kind belasten können (ähnlich wie Spitzers „Mandelkern-Theorie“, bei der Angst das Denken blockiert).

6.1.4 Fazit

Tabelle 6.1.1: Fachbegriffe (Was ist gut Erziehung?)

Fachbegriff	Erläuterung
Autonomie	Die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Unabhängigkeit.
Integration	Einbeziehung von Individuen in ein bestehendes soziales System.
Separation	Die Trennung von Gruppen (z. B. nach Leistungsniveau), oft als Gegensatz zur Inklusion.
Interaktion	Das wechselseitige Einwirken von Personen aufeinander (Erziehung ist immer Interaktion).
Sozialisation	Der Prozess, in dem ein Mensch die Normen und Werte einer Gesellschaft erlernt.

Gute Erziehung ist kein „Rezept“, sondern eine ständige Reflexion der eigenen pädagogischen Haltung. Sie muss den Spagat schaffen zwischen:

1. Integration in die Gesellschaft (Anpassung) und
2. Individueller Entfaltung (Selbstverwirklichung).

Erfolgreiche Erziehung bietet einen geschützten Rahmen, in dem das Kind durch Kooperation statt durch reinen Wettbewerb lernt und in dem die Beziehungsebene (Vertrauen) die Basis für jeden Lernfortschritt bildet.

6.2 Alphabet, Erwin Wagenhofer

Der Dokumentarfilm „Alphabet“, des österreichischen Filmemachers Erwin Wagenhofer aus dem Jahr 2013, liefert eine radikale Kritik an unserem aktuellen Bildungssystem.

6.2.1 Die zentrale These: Angst vs. Kreativität

Der Film behauptet, dass unsere Schulen keine Orte der Entfaltung sind, sondern „Sortiermaschinen“.

- **Wirtschaftliches Erbe:** Unser Denken ist noch immer in der Frühzeit der Industrialisierung verankert. Damals brauchte man „gut funktionierende Rädchen“ für Fabriken. Heute werden Kinder auf normierte Standards und technokratische Lernziele getrimmt.
- **Der „Leistungs-Fetisch“:** Durch weltweite Rankings (wie PISA) ist Leistung zum Mass aller Dinge geworden. Dies führt zu einer Kultur der Angst.
- **Verlust der Kreativität:** Der Protagonist Sir Ken Robinson betont oft, dass Schulen Kreativität förmlich „ausmerzen“. Das spielerische Suchen nach Lösungen verkümmert, weil nur die fehlerfreie Wiedergabe von Wissen zählt.

6.2.2 „Wie“ wir lernen, prägt, „wer“ wir sind

Ein entscheidender Satz aus dem Text lautet: „Was wir lernen, prägt unseren Wissensvorrat, aber wie wir lernen, prägt unser Denken.“

Wenn Kinder in einem Umfeld von Konkurrenz und Bewertung aufwachsen, lernen sie, dass sie nur durch den Vergleich mit anderen wertvoll sind. Gerald Hüther (Neurobiologe) ergänzt dies durch die Erkenntnis, dass das Gehirn sich nur dann optimal entwickelt, wenn man mit Begeisterung bei der Sache ist. Man kann niemanden zum Lernen zwingen, man kann ihn nur dazu „einladen“.

6.2.3 Die Protagonisten und ihre Gegenentwürfe

Der Film lässt verschiedene Experten zu Wort kommen, die zeigen, dass es auch anders geht:

- **Arno und André Stern:** Sie stehen für das Konzept des „Ecological Learning“. André Stern war nie in einer Schule und hat dennoch (oder gerade deshalb) zahlreiche Talente entwickelt. Sein Vater Arno Stern schuf den „Malort“, einen Raum ohne Bewertung und Druck.
- **Sir Ken Robinson:** Er ist bekannt für seine Kritik, dass das aktuelle System die menschlichen Ressourcen (Talente) ebenso rücksichtslos ausbeutet wie die Naturressourcen.
- **Thomas Sattelberger:** Als ehemaliger Top-Manager kritisiert er die „Ökonomisierung des Lebens“. Schulen produzieren seiner Meinung nach „gehorsame Ja-Sager“ statt kritischer Geister.
- **Pablo Pineda Ferrer:** Der erste Europäer mit Down-Syndrom, der einen Universitätsabschluss erlangte, fordert den Wechsel vom Konzept der Angst zum Konzept der Liebe.

6.2.4 Ergänzung: Der globale Wettbewerb

Der Text erwähnt Yang Dongping, der die Situation in China beschreibt. Dort ist der Drill extrem (Gewinnen am Start, Verlieren im Ziel). Wagenhofer zeigt im Film die Schattenseiten dieses Systems: Hochleistungs-Schüler, die zwar perfekt funktionieren, aber emotional ausgebrannt sind und keine eigene Vision für die Welt haben.

6.2.5 Fazit

- **Kritik am Standard:** Normierung zerstört Individualität.
- **Bildung vs. Ausbildung:** Schulen bilden heute für den Arbeitsmarkt aus, statt den Menschen zur Bildung (Selbstfindung) zu verhelfen.
- **Spiel als Ernstfall:** Spielen ist die natürlichste und effektivste Form des Lernens (Arno Stern).
- **Angst blockiert:** Wie auch Manfred Spitzer (aus deinem vorherigen Text) betont, verhindert Angst (Mandelkern-Aktivierung) das kreative Lösen von Problemen.

„Alphabet“ ist ein flammendes Plädoyer dafür, das menschliche Potenzial nicht länger durch ein veraltetes, industrielles Bildungssystem zu begrenzen, sondern Bedingungen zu schaffen, in denen echtes Wachstum möglich ist.

6.3 Lernen - Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Manfred Spitzer

Der Vortrag räumt mit dem Missverständnis auf, Lernen sei ein mühsamer, rein schulischer Akt. Neurobiologisch betrachtet ist Lernen die Kernfunktion unseres Gehirns: Es lernt immer, automatisch und lebenslang, indem es seine eigene Struktur physisch an die Umwelt anpasst.

Referent: Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

6.3.1 Das Gehirn als dynamisches System

Unser Gehirn ist kein starres Gefäss, sondern ein Organ von enormer *Plastizität*.

- **Anpassungsfähigkeit:** Der Fall eines Mädchens, dem eine Hirnhälfte entfernt wurde (Hemisphärektomie) und das dennoch zwei Sprachen perfekt lernte, zeigt: Das Gehirn kann Funktionen (wie Sprache) völlig neu organisieren.
- **Gebrauchsabhängigkeit:** Nervenverschaltungen verstärken sich durch Nutzung (Synaptische Plastizität). Was wir häufig tun, bekommt im Gehirn mehr „Rechenfläche“. So haben Geigenspieler messbar grössere Areale für die Fingerkontrolle als Nicht-Musiker.

6.3.2 Wie Wissen entsteht: Spuren und Regeln

Spitzer vergleicht das Lernen mit einer Gedächtnisspur im Schnee.

- **Statistisches Lernen:** Das Gehirn speichert nicht jeden „Kleinkram“ (Einzelheiten), sondern filtert aus vielen Beispielen die allgemeine Regel heraus.
- **Beispiel Grammatik:** Kinder lernen komplexe Regeln (z.B. Partizipbildung bei Verben auf „-ieren“) implizit durch das Hören vieler Beispiele, ohne jemals ein Grammatikbuch gelesen zu haben.
- **Mustererkennung:** Wir sehen eine Kuh in einem Fleckenbild nur deshalb, weil unser Gehirn das Muster „Kuh“ bereits gespeichert hat und die eingehenden Impulse damit abgleicht.

6.3.3 Die Logik der Langsamkeit und das Alter

Entgegen der Annahme, der Abbau der Lerngeschwindigkeit ab dem 17. Lebensjahr sei nur negativ, hat dieser Prozess einen biologischen Sinn: Präzision.

- **Vom Schnellen zum Genauen:** Ein junges System muss schnell lernen, um zu überleben. Ein reifes System wird langsamer, um die erworbenen Werte zu stabilisieren und Feinheiten zu justieren (z.B. beim Bogenschiessen).
- **Strukturvorteil:** Ältere können neues Wissen oft schneller aufnehmen, wenn sie es an bereits vorhandene, komplexe Strukturen „anhängen“ können (z. B. eine fünfte Fremdsprache lernen).
- **Lebenserfahrung:** Wie die „Elefantenfrauen“ zeigt auch der Mensch im Alter eine überlegene Fähigkeit zur sozialen Differenzierung, was den Stress für die gesamte Gemeinschaft senkt.

6.3.4 Die Gefahr der „falschen“ Bildung: Medien und Gewalt

Da das Gehirn immer lernt, sind die Beispiele, denen wir es aussetzen, entscheidend.

- **Medienkonsum:** Wer tausende Gewalttaten im Fernsehen sieht, dessen Gehirn erstellt eine Statistik: „Gewalt ist ein normales Mittel zur Konfliktlösung“.
- **Konditionierung:** Diese Repräsentationen bestimmen das Verhalten. Spitzer zieht eine Parallele zwischen Fernsehkonsum und Gewaltbereitschaft, die so stark ist wie die zwischen Rauchen und Lungenkrebs.
- **Hollywood-Effekt:** Die extreme mediale Reizüberflutung führt dazu, dass reale Lerninhalte in der Schule als emotional „langweilig“ wahrgenommen werden, was die Aufmerksamkeit senkt.

6.3.5 Emotionen: Der Pförtner des Lernens

Ob Wissen langfristig zur Problemlösung nutzbar ist, entscheidet das emotionale Zentrum des Gehirns.

Die zwei Routen des Lernens:

1. Die positive Route (Belohnungssystem/Hippokampus):
 - Erfolg und Freude aktivieren Areale, die die Speicherung im Hippokampus fördern.
 - Resultat: Wissen bleibt haften und ist kreativ für neue Probleme einsetzbar.
2. Die negative Route (Angstsystem/Mandelkern):

- Angst und Druck aktivieren den Mandelkern (Amygdala). Dieser schaltet auf Überlebensmodus (Flucht/Kampf).
- Resultat: Man lernt zwar (z. B. Vokabeln unter Strafandrohung), aber dieses Wissen ist mit Angst verknüpft. Unter Stress ist es später nicht mehr abrufbar, da das logische Denken blockiert wird.

6.3.6 Fazit

Tabelle 6.3.1: Fachbegriffe (Lernen - Die Entdeckung des Selbstverständlichen)

Fachbegriff	Erläuterung
Aktionspotential	Der rein elektrische Impuls, mit dem Nervenzellen kommunizieren.
Synapse	Die Verbindung zwischen zwei Nervenzellen; sie verändert sich beim Lernen physisch.
Hippokampus	„Tor zum Gedächtnis“. Hier werden Fakten und Einzelheiten verarbeitet.
Mandelkern (Amygdala)	Alarmzentrum des Gehirns; zuständig für Angst und emotionale Bewertung.
Plastizität	Die Formbarkeit des Gehirns durch Erfahrung und Training.

Die Gehirnforschung zeigt: Wir können Kinder nicht „nicht-motivieren“, da das Gehirn ohnehin ständig nach Reizen sucht. Die Aufgabe der Pädagogik ist es, positive Lernumgebungen und gute Beispiele zu schaffen. Nur angstfrei erworbenes Wissen ermöglicht es der heranwachsenden Generation, in 30 Jahren komplexe Probleme flexibel zu lösen.

Spitzers Leitsatz: Schule muss freundlich sein – nicht weil es nett ist, sondern weil das Gehirn biologisch gesehen nur so optimal funktioniert.

Varia

Allgemein

Grundlagen der Psychologie und Pädagogik mit Stoffumfang 5G und 6G (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017; Laperre 2024).

Stand: PSYCHOLOGIE Kapitel „Erziehung (Projekt)“ (6), 10.04.2026

Lektüren

Kapitel „Grundfragen der Psychologie“ (1)

Kapitel 1 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017) (MA Mündlich relevant)

Kapitel „Klinische Psychologie“ (2)

Kapitel 12 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017) (MA Mündlich relevant)

Kapitel „??“ (??)

Kapitel 3.2 + 3.4 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017)

Kapitel „Sozialpsychologie / Kommunikation (Projekt)“ (3)

Texte Döbelli, Rot-Schwarz-Spiel, Regelkreismodell / Watzlawick / Schulz von Thun

Kapitel 10 + 11 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017) (MA Mündlich relevant)

Kapitel „Persönlichkeitspsychologie“ (4)

S.381-387 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017)

Kapitel „Entwicklungspsychologie“ (5)

Kapitel 6.1.1 + 6.1.2 + 6.2.4 + 6.2.5 + 6.4.2 und Kapitel 8 (Höhlein, Pöll und Hobmair 2017)

Kapitel „Erziehung (Projekt)“ (6)

Film und Website Alphabet / Text Manfred Spitzer (MA Mündlich relevant)