

Kapitel 1 – Prolog: Geschichte der Psychologie

1.1 – Was zeichnet die Psychologie als Wissenschaft aus und warum „hat die Ratte immer Recht“?

Die Erkenntnisse der auf einem *empirischen Ansatz* beruhenden Psychologie, sind das Ergebnis sorgfältiger Beobachtung und Evaluation. Die Unterscheidung von Nutzen und Nonsens erfordert eine wissenschaftliche Einstellung. Die „Ratte“ (z. B. im Labyrinth eines Psychologen oder einer Psychologin) hat immer Recht, denn Fakten sind Fakten, auch wenn wir sie überraschend finden.

1.2 – Was sind die drei Hauptkomponenten der wissenschaftlichen Haltung und auf welche Weise unterstützen sie wissenschaftliches Arbeiten?

Die wissenschaftliche Haltung befähigt uns, neugierig, skeptisch und bescheiden zu sein, wenn wir miteinander konkurrierende Ideen oder eigene Beobachtungen unter die Lupe nehmen. Neugierde bringt uns auf neue Ideen, Skepsis ermutigt. Und Bescheidenheit hilft uns, Vorhersagen zu verwerfen, die durch die Forschung nicht verifiziert werden können. Gemeinsam ermöglichen diese drei Hauptkomponenten die moderne Wissenschaft.

1.3 – Auf welche Weise fördert kritisches Denken eine wissenschaftliche Haltung? Und wie kann es uns im Alltag klüger machen?

Kritisches Denken stellt Ideen auf den Prüfstand, indem es Annahmen hinterfragt, die Quellen beurteilt, versteckte Verzerrungen aufdeckt, Evidenz evaluiert und die Schlussfolgerungen bewertet.

1.4 – Was sind die wichtigen Meilensteine in der frühen Entwicklung der Psychologie?

Wilhelm Wundt gründete 1879 in Deutschland das erste psychologische Forschungslabor. Zwei frühe Denkschulen der Psychologie waren der *Strukturalismus* und der *Funktionalismus*.

1.5 – Wie trieben Behaviorismus, Freud'sche Psychologie und humanistische Psychologie die Entwicklung der wissenschaftlichen Psychologie voran?

Frühe Forschende definierten *Psychologie* als „die Wissenschaft vom Seelenleben“. In den 1920er-Jahren, unter dem Einfluss von John B. Watson und den Behaviorist:innen, änderte sich der Forschungsschwerpunkt in Richtung „wissenschaftliche Untersuchung des beobachtbaren Verhaltens“. Der *Behaviorismus* wurde bis in die 1960er-Jahre hinein eine der beiden wichtigsten Strömungen der Psychologie. Die zweite große Bewegung, die Freud'sche

Psychologie, und der Einfluss der *humanistischen Psychologie* ließen das Interesse an der Erforschung geistiger Prozesse wieder aufleben.

1.6 – Inwiefern konzentriert sich die moderne Psychologie auf Kognition, Biologie und Erfahrung, Kultur und Geschlechtszugehörigkeit sowie die Entfaltung des Menschen?

Die *kognitive* Revolution in den 1960er-Jahren brachte die Psychologie zu ihrem früheren Interesse an der Seele sowie zu ihrer heutigen Definition als Wissenschaft vom Verhalten und der mentalen Prozesse zurück. Unser wachsendes Verständnis von Biologie und Erfahrung hat die nachhaltigste Debatte der Psychologie genährt. Die Frage *nature vs. nurture* dreht sich um den relativen Beitrag von Genen und Erfahrungen sowie deren Interaktion in einer bestimmten Umgebung. Charles Darwins Ansicht, dass die *natürliche Selektion* sowohl das Verhalten als auch den Körper formt, führte zur *Evolutionarypsychologie*, die die Gemeinsamkeiten zwischen uns aufgrund unserer gemeinsamen Biologie und Evolutionsgeschichte untersucht, sowie zur *Verhaltensgenetik*, die sich auf die relative Stärke und die Grenzen der genetischen und umweltbedingten Einflüsse auf das Verhalten konzentriert. Interkulturelle und geschlechtsspezifische Studien haben die Annahmen der Psychologie ausdifferenziert und uns gleichzeitig an unsere Gemeinsamkeiten erinnert. Einstellungen und Verhaltensweisen mögen sich je nach Geschlecht oder *Kultur* etwas unterscheiden, aber aufgrund unserer gemeinsamen Abstammung sind die zugrundeliegenden Prozesse und Prinzipien eher interindividuell ähnlich als unterschiedlich. Der traditionelle Schwerpunkt der Psychologie – Verstehen und Behandeln von Schwierigkeiten – hat sich mit der Forderung der *Positiven Psychologie* nach mehr Forschung zu menschlichem Wohlbefinden und dem Versuch, Eigenschaften zu entdecken und zu fördern, die dem Menschen helfen, zu wachsen, erweitert.

1.7 – Was sind die zentralen Analyseebenen der Psychologie und welche Sichtweisen sind damit verbunden?

Der *Biopsychosoziale Ansatz* integriert Informationen aus drei unterschiedlichen, aber sich ergänzenden *Analyseebenen*: der biologischen, der psychologischen und der sozial-kulturellen Analyseebene. Dieser Ansatz ermöglicht ein umfassenderes Verständnis, als es normalerweise möglich wäre, wenn man sich nur auf eine der aktuellen theoretischen Perspektiven der Psychologie (Neurowissenschaften, Evolution, Verhaltensgenetik, Psychodynamik, Verhaltenstherapie, kognitive und soziokulturelle Ansätze) stützen würde.

1.8 – Was sind die Hauptteilerfelder der Psychologie?

Innerhalb der psychologischen Wissenschaft können Forschende *Grundlagenforschung* betreiben, um die Wissensgrundlagen des Fachgebiets zu erweitern (häufig in der Biologischen, Entwicklungs-, Kognitions-, Persönlichkeits- und Sozialpsychologie), oder *angewandte Forschung*, um praktische Probleme zu lösen (in der Arbeits- und Organisationspsychologie und anderen Fachgebieten). Personen, die Psychologie als helfenden Beruf ausüben, können Menschen als beratende Psycholog:innen bei der Bewältigung von Herausforderungen und Krisen (einschließlich akademischer, beruflicher und beziehungsbezogener Probleme) und bei

der Verbesserung des persönlichen und sozialen Funktionierens helfen, oder als klinische Psycholog:innen Menschen mit geistigen, emotionalen und Verhaltensstörungen diagnostizieren und behandeln. (Psychiater:innen beurteilen und behandeln ebenfalls Menschen mit Störungen, aber als Ärzt:innen können sie zusätzlich zur Psychotherapie auch Medikamente verschreiben). Gemeindepsycholog:innen arbeiten an der Schaffung eines gesunden sozialen und physischen Umfelds (z. B. in Schulen).

1.9 – Wie können Ihnen psychologische Prinzipien dabei helfen, Ihre Lern- und Merkfähigkeit oder gar Ihr Leben allgemein zu verbessern?

Der *Testing Effect* zeigt, dass Lernen und Erinnern durch aktives Abrufen und nicht durch einfaches Wiederholen von bereits gelerntem Material verbessert werden. Die Lernmethode *SQ3R* (Survey, Question, Read, Retrieve, Review) wendet Prinzipien aus der Gedächtnisforschung an und kann Ihnen helfen, den Stoff zu lernen und zu behalten. Vier weitere Tipps sind: (1) Lernzeit optimal einteilen; (2) kritisches Denken lernen; (3) Informationen aus dem Lernstoff aktiv verarbeiten; und (4) nicht zu viel lernen. Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die ein glückliches und erfolgreiches Leben führen, ihre Zeit so einteilen, dass sie ausreichend Schlaf bekommen, sich ausreichend bewegen, sich langfristige Ziele setzen, die sie täglich erreichen wollen, eine wachstumsorientierte Denkweise haben und Beziehungen Priorität einräumen.