

**Jens Förster**

# **WARUM WIR TUN, WAS WIR TUN**

**Wie die Psychologie  
unseren Alltag bestimmt**

**DROEMER\***

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer.de](http://www.droemer.de)**



© 2018 Droemer Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Sabine Wunsch, München  
Covergestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-27741-6

2 4 5 3 1

*Für Manfred*  
*Weil Du tust, was Du tust*



# Inhalt

## **Einleitung – Ins pralle Leben 9**

### **Teil I Psychologie – Was ist das eigentlich? 13**

»Mein Job? Versuchen, Menschen zu verstehen.«	14
1 Versuchen, Sinn zu machen	15
2 Psychologie im Wandel	24
3 Alltagspsychologie und ihre Disziplinen	31
4 Was treibt uns Menschen an?	34
5 Die wissenschaftliche Methodik der Psychologie	43

### **Teil II Die Grundpfeiler der Psychologie: Denken, Fühlen, Verhalten 53**

Das ABC der Psyche	54
6 Wie wir lernen, erinnern und vergessen – Kognition und Gedächtnis	57
7 Was wir fühlen und warum – Stimmung und Emotionen	77
8 Warum wir planen, handeln und bewerten – Motivation	90
9 Wenig schaurig, dafür schnell: Das Unbewusste	110

**Teil III**  
**Alltagspsychologie –**  
**Themen, Bereiche und Problemfelder**

**133**

Was wir untersuchen	134
10 Alles Ratio, oder was? – Einstellungen, Urteilen und Entscheiden	135
11 Ich weiß, wer du bist – Personenbeurteilung	157
12 Wir und »die« – Vorurteile und Diskriminierung	181
13 Ich und mein Rudel – Gruppen, Normen, Konformität	208
14 Wer bin ich, und warum? – Das Selbst	237
15 Wer steuert, wenn nicht ich? – Selbstregulation	273
16 Was will ich? – Lebensziele und Glück	299
17 Was kann ich? – Intelligenz und Kreativität	340
18 Wer mit wem, und warum? – Beziehungen	374
19 »Verstehe ich das richtig?« – Kommunikation	409
20 Der Mensch ist des Menschen Feind und Freund – Aggression und Hilfeverhalten	452

**Schluss –**  
**Jeder sieht es anders, und keiner weiß, warum**

**483**

**Anhang**

**493**

Danksagung	495
Literatur	497
Anmerkungen	498
Bildnachweis	511

## Einleitung – Ins pralle Leben

**A**lles ist Psychologie. Jede Minute unseres Alltags, selbst wenn sie unspektakulär verläuft, wimmelt von psychologischen Prozessen, die beim näheren Hinschauen plötzlich rätselhaft, irritierend, spannend und rührend erscheinen.

»Jaja«, werden Sie sagen, »was soll er denn schon anderes sagen, der Herr Psychologe?«

Stimmt, ich liebe meinen Beruf. Meinen Beruf als Therapeut genauso wie den als Wissenschaftler. Ich kann gar nicht genug davon haben und bin ständig auf der Suche nach Hypothesen, Erklärungen und Theorien, warum Menschen so oder so handeln, warum sie sich gut oder schlecht fühlen und warum sie in einer bestimmten Weise denken oder entscheiden. Jeder Händedruck, jede Kaufentscheidung, jede noch so langweilige Politikdebatte wird zum Labor, ebenso wie ein Theaterstück, ein Blumenstrauß, ein Zoobesuch oder ein Puzzlespiel, sobald man es psychologisch betrachtet.

Vielleicht gelingt es mir ja, Ihnen diesen psychologischen Blick auf das Alltagsleben an einem Beispiel zu verdeutlichen.

Jeden Tag pendle ich zwischen meinem Wohnort Köln und meinem Arbeitsplatz in Bochum. Ich stehe zwischen vier und fünf Uhr auf, damit ich pünktlich um acht in Bochum sein kann. Manchmal wundert es mich, wie ich das schaffe – wurde ich doch in meiner Familie der »Langschläfer« genannt. Doch ich liebe den Wind, der mir vom Rhein her um die Nase weht, und genieße die Bewegung, wenn ich mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahre. Ich bin gut drauf.

Der Zug fährt leicht verspätet gerade ein, als ich, die Haare nass vom Nieselregen, mit einem Coffee to go in der Hand die Rolltreppe hochhaste. Mit mir hasten andere. Ich erkenne die professionellen Pendler, die wissen, wo die Türen sein werden, wenn der Zug zum

Stehen kommt, und an diesen Stellen Trauben bilden. Der Zug ist voll, spuckt gefühlt Hunderte von Fahrgästen aus. Einer tritt mir auf den Fuß und murmelt: »Erst mal aussteigen lassen, was?«<sup>1</sup> Ich rolle die Augen, remple mich an ihm vorbei und setze mich in einer Vierersitzgruppe ans Fenster. Nur da gibt es Abstellflächen für Kaffeebecher und genügend Armfreiheit für meine Arbeit am Laptop. Sobald ich sitze, schreibe ich.

Der Zug füllt sich, in Köln Messe/Deutz steigen Massen dazu und quetschen sich in die Gänge. Mir fällt eine ältere Dame auf. Ich biete ihr meinen Platz an, worauf sie mich anfährt: »Junger Mann, also so alt bin ich nun auch wieder nicht. Machen Sie mal schön Ihre Schularbeiten!« Ich ärgere mich zunächst über sie, schließlich wollte ich nur nett sein und Benehmen zeigen. Auf der anderen Seite frage ich mich gerade, wie ich reagiere, wenn mir das erste Mal ein Platz angeboten würde. Passiert Männern sicher seltener, oder? Einem älteren Mann hätte ich vermutlich nicht meinen Platz angeboten. Ist das schon sexistisch?

Die Zugverspätung nimmt von Bahnhof zu Bahnhof zu, und zwei Passagiere meckern über die Deutsche Bahn. »Erst Menschen im Gleis, dann Stellwerkschaden und jetzt Weichenstörung, dass ich nicht lache.« Sie nicken mir beim Jammern zu, aber ich ignoriere sie. Ja, die Züge sind häufig zu spät, aber darüber zu meckern erscheint mir so unvernünftig, wie sich über das Wetter zu beschweren. Ist eben nun mal so. Ja, haltet mich für arrogant, aber lasst mir meine Ruhe und starrt auf eure Schuhe.

Von wegen Ruhe. In Düsseldorf steigt eine Frau mit zwei Kindern ein, und die drei setzen sich zu mir in den Vierer. Die Kinder sind süß, denke ich für eine Minute, bis das eine, geschätzte sechs Jahre alt, nach meinem Laptop grapscht und fragt: »Was machst du da?« Die Mutter ignoriert das Kind vollkommen, das Kind wiederholt die Frage roboterartig. Ich sage: »Arbeiten. Könntest du bitte die Finger da wegnehmen?« In dem Moment springt die Mutter auf und brüllt: »Jacqueline, wie blöd bist du denn? Lass den Mann zufrieden, sonst gibt es heute keine Pommes.« Sie fasst das Kind am Arm, wohl etwas grob, denn es schreit ohrenbetäubend los und



wirft sich zu Boden. Die Mutter ist überfordert und lässt es einfach toben. Jacqueline haut ihren Kopf immer wieder auf den Boden, bis die drei dann Gott sei Dank in Duisburg aussteigen. Ich erwäge mehrere Male, der Mutter ins Gewissen zu reden (erziehen wir denn Kinder heute noch so?), entscheide mich dann aber, Zeitung im Internet zu lesen. Arbeiten kann ich bei dem Geschrei eh nicht – meine Kopfhörer habe ich blöderweise am Kaffeestand liegen gelassen. Gut, dass die freundliche junge Frau dort sie für mich aufheben wird – ist nicht das erste Mal, dass mir das passiert. Sei gnädig mit dir, denke ich, es ist ja noch früh, und du bist auch nur ein Mensch.

Was meine schlechte Konzentration nicht schafft, schafft die Zeitung. Donald Trump verkündet, von einem Plüschsessel aus, der auch in einem Puff stehen könnte, sein Vorhaben, einen Kohlemagnaten zum Umweltminister zu machen. Ich könnte kotzen! Da haben mein Mann und ich unser Leben umgestellt, essen nur noch biologisch, haben ein winziges Auto und eine kleine Wohnung. Da hat Barack Obama ein Umdenken in den USA erreicht und sich dem Klimavertrag angeschlossen, und nun reißt so ein Horrorclown alles wieder ein. Ich habe jetzt richtig schlechte Laune und lenke meine Aufmerksamkeit zurück zu meiner Arbeit.

Ich setze mich an den Vorschlag eines Studenten für ein Experiment. Mann, ist der gut. Ich denke mich in die Studie hinein. Es geht darum, wie sich materialistische Ziele wie ein Auto oder einen Computer kaufen wollen auf die Kreativität auswirken. Ich vergesse die Zeit. Der Zug hält in Essen, wo zwei Studentinnen einsteigen und mir kurz zulächeln – vermutlich sind sie in meiner Vorlesung, aber ich erkenne sie nicht, der Hörsaal ist riesig, und es kommen jedes Jahr etwa 200 neue Leute. Als sie wegschauen, werfe ich verstohlen meinen Kaffeebecher in den Abfalleimer. Das passt absolut nicht zu meinem Öko-Ich, denke ich, und in den letzten Vorlesungen habe ich ausführlich über ethisches Verhalten doziert. Ich fühle mich irgendwie blöd und schuldig.

Nun spricht mich die eine Studentin an und bedankt sich für die Vorlesungen. Sie strahlt mich dabei an, und ich werde wohl etwas rot. Mein Gegenüber, ein in Mülheim an der Ruhr zugestiegener

Herr mittleren Alters, lacht: »Na, das passiert einem doch nicht alle Tage, und vor allem nicht in Deutschland – positives Feedback von Studenten! Gratuliere! Ich bin Juraprofessor, und so etwas hat mir noch niemand gesagt.« Wir reden über Universitäten, Karrieren, Work-Family-Konflikte ... Irgendwie neugierig geworden, fragt er mich dann noch: »Und was unterrichten Sie? Lassen Sie mich raten: Design? Irgendwas mit Medien? Und wer ist denn Ihr Chef?« Ich kläre ihn auf, dass ich seit siebzehn Jahren Psychologieprofessor bin. Er entschuldigt sich lachend. »Na, nehmen Sie es als Kompliment, Sie sehen so jung aus und überhaupt nicht wie ein Psychologe.« Ich schaue an mir runter. Stimmt, ich habe einen leuchtend blauen Anzug im *skinny look* an, dazu bunte Sneakers und eine pinkfarbene Krawatte über dem Hemd. Alles ist ökologisch, aus Fair Trade und mit Freunden geteilt. Und schick. Nach einem 53-Jährigen sieht das nicht aus. Der Kollege hat wohl einiges überhört, was ihm hätte sagen müssen, dass ich älter bin und Professor. Vorlesungen zum Beispiel geben nur Professoren, und ich meine sogar, ich hätte von »meinem Lehrstuhl« gesprochen.

Ich steige aus, und die Sonne scheint. Die Morgenluft riecht gut. Da erreicht mich eine SMS. Mein Mann wünscht mir einen schönen Tag und erinnert mich an ein Lebensmotto, das ich während einer Fortbildung entwickelt hatte: »Du wirst heute Rosenhecken streifen.« Wie kitschig, denke ich. Wie schön. Wie schön, dass er an mich denkt. Ich fühle mich gut. Und aus heiterem Himmel kommt mir eine Idee, wie ich mein neues Buch beginne!

**Teil I**  
**Psychologie –**  
**Was ist das eigentlich?**

## »Mein Job? Versuchen, Menschen zu verstehen.«

Ich vermute einmal, dass vielen, wenn sie an Psychologie denken, als Erstes eine Couch einfällt. Auf der liegt ein Patient, und davor sitzt ein bärtiger Mann mit Notizblock und erzählt ihm, was seine Träume bedeuten und was er im Leben alles besser machen soll. Tatsächlich gibt es so etwas noch vereinzelt, es ist aber eher die Ausnahme. Wenn Sie zu mir in die Praxis kommen, dann schaue ich Ihnen in die Augen, Sie dürfen sich einen Stuhl aussuchen, der Ihnen bequem ist, Sie bekommen einen guten Kaffee, und ich versuche, mit Ihnen zusammen herauszufinden, was Ihnen helfen könnte. Sie sind mein Klient, kein Patient, Sie sind der Souverän, und Sie haben auch in meinen Augen keine Störung, sondern ein Anliegen, das wir zusammen bearbeiten. Ich würde Ihnen niemals etwas vorschreiben, was Sie tun müssen, sondern schauen, welche Stärken und Talente Sie persönlich nützen könnten, damit es Ihnen besser geht. Psychologie kann aber noch mehr als heilen – sie kann uns auch helfen, menschliches Verhalten besser zu verstehen. Diese Seite der Psychologie ist nur wenigen bekannt und spielt sich in den Elfenbeintürmen der Universitäten ab. Dort erforschen Wissenschaftler, was sich zwischen unseren Ohren abspielt. Sie versuchen zu erklären, warum wir in einer bestimmten Weise denken und fühlen und warum wir uns so und nicht anders verhalten. Meine Vorgehensweise als Wissenschaftler ist dabei stets, den ganz normalen Alltag zu beobachten und dabei nichts für selbstverständlich zu erachten. Es ist ja nicht selbstverständlich, dass ich jeden Morgen pünktlich am Bahnsteig stehe. Es ist auch nicht selbstverständlich, dass ich mich schuldig fühle, wenn ich einen Coffee to go kaufe, oder dass ich auf die Idee komme, einer älteren Frau zu helfen.

# 1

## Versuchen, Sinn zu machen

**D**iese Stunde in der Bahn scheint wie ein Tropfen Wasser zu sein: langweilig und klar – erst bei einer Betrachtung unter dem Mikroskop erkennt man, was sich darin alles tut. In dieser Stunde Alltagsleben verbergen sich tatsächlich Hundertschaften von psychologischen Phänomenen und Effekten! Zu sämtlichen Beobachtungen gibt es in der Psychologie Erklärungsmodelle, Theorien und Hypothesen, die ich Ihnen in diesem Buch nacheinander schildern werde. Wie würden Psychologen auf diese Pendelstunde schauen? Was beobachten sie? Lassen Sie mich einige wenige ansprechen, die mir aufgefallen sind.

Psychologisch ist, dass diese Geschichte eine Aufzählung von Ereignissen ist, wie ich sie subjektiv wahrgenommen habe. Jemand anderes hätte dieselbe Situation höchstwahrscheinlich ganz anders geschildert. Er hätte vielleicht die Reaktion der älteren Dame überhört oder vergessen, und er hätte sich dafür daran erinnert, dass mein Kaffee überschwappte, als ich mich in den Platz drängelte. Vielleicht hätte er auch bemerkt, dass die Mutter dem Kind einen Kuss gegeben hat und dass der Juraprofessor eine unglaublich teure Rolex trug.

Ich habe zudem, wie jeder andere Mensch das auch getan hätte, »Sinn« aus einer Folge von Begebenheiten erschaffen. Ich habe kraft meines Verstandes, meines Wissens und meiner Intuition Dinge bewertet, interpretiert und eingeordnet – dies jedoch aus einer mir eigenen subjektiven Perspektive, die sicher nicht von allen geteilt wird.

Zum Beispiel habe ich geschätzt, dass die beiden zugestiegenen jungen Frauen Studentinnen waren. Das hat sogar gestimmt, hätte aber nicht zutreffen müssen. Ich habe Anhaltspunkte wie »jung«, »steigen in Essen ein in Richtung Bochum«, »große Tasche für den

Laptop«, ihr nonverbales Verhalten und das Lächeln als einzige Informationsquellen gehabt, habe sie in Beziehung zueinander gesetzt und geschlussfolgert: »Das sind Studentinnen.« Ich habe sie darüber hinaus aus irgendeinem Grund für intelligent gehalten und im Inneren gedacht: »Schön, dass du so sozial kompetente Menschen ausbilden darfst.« Ich habe sie gemocht, während ich Jacquelines Mutter blöd fand. Das alles hat meine Psyche für mich geleistet, ohne dass ich mich allzu sehr dafür hätte anstrengen müssen.

Personenwahrnehmung ist eine Leistung, die wir immer dann erbringen, wenn wir mit anderen Menschen zusammentreffen. Natürlich kann sie manchmal auch zu Urteilsfehlern oder Verzerrungen führen. Der Kollege Juraprofessor hat zum Beispiel Sinn aus meinem Verhalten konstruiert. Für ihn war ich so angezogen und habe mich wohl so verhalten wie ein wissenschaftlicher Mitarbeiter, der »irgendwas mit Medien« macht. Das ist verständlich, denn in der Tat bemühe ich mich, bloß nicht so auszusehen wie viele meiner Kollegen, die sich entweder zu lässig oder zu konservativ anziehen. Ich habe dem Prototyp eines Psychologieprofessors nicht entsprochen, während die jungen Frauen dem Prototyp der Psychologiestudentin voll entsprochen haben.

Ich behaupte, dass auch Sie sich gerade aus wenigen Informationen Sinn »machen« (müssen). Haben Sie sich etwa nicht die aggressive Mutter als ungebildete Frau aus einem Mietblock vorgestellt? Jedenfalls passt dieses Erziehungsverhalten eher zu einer Person mit niedrigem sozialen Status als zu einer Ärztin. Außerdem klingt der Name Jacqueline eher nach sozialem Wohnungsbau als nach Villengegend, und in Ersterem isst man wohl auch eher Pommes.

Unsere Forschung beschäftigt sich damit, wie Wahrnehmungen entstehen, die ja häufig durch Vorurteile oder Stereotype geprägt sind. Letztendlich können solche Schubladen im Kopf Diskriminierung erklären, wie wir später noch sehen werden. Tatsächlich, so unsere Forschung, finden wir in allen Bildungsschichten Gewalt, ungünstige Erziehungsmethoden und schlechte Ernährung – zudem weiß ich ja auch kaum etwas über die Familie. Häufig scheinen wir mit unseren Interpretationen zu schnell vorzupreschen. Psycho-

logische Forschung hilft also nicht nur bei der Erklärung des Verhaltens, sondern belehrt uns bisweilen sogar eines Besseren. Diskriminierungen laufen nicht immer bewusst ab; viele Schlussfolgerungen geschehen unbewusst. Was wiederum bedeutet, dass wir nicht unbedingt schlechte Menschen sind, wenn wir Jacquelines Mutter für doof halten. Das Unbewusste spielt in diesem Buch immer wieder eine Rolle.

Aber nicht nur die Art und Weise, wie wir Personen wahrnehmen, ist Psychologie, sondern auch andere Aspekte des Verhaltens zeigen, wie die Psyche arbeitet. Ich habe mich im Zug mehrere Male zurückgenommen. Auf das für mich quälend gewalttätige Verhalten der Mutter habe ich nicht äußerlich reagiert. Ich habe mich zurückgehalten, obwohl ich tatsächlich so etwas gedacht habe wie: »Blöde Kuh, lass das Kind in Ruhe.« Wir können uns selbst kontrollieren, und dies ist tatsächlich ein kleines Wunder – angeblich ist der Mensch das einzige Tier, das seine Impulse kontrollieren kann. Natürlich nicht immer: Ein Versagen meiner Selbstregulation wird zum Beispiel beim Coffee to go sichtbar, denn eigentlich ist eines meiner Lebensziele ein nachhaltiges und ökologisch korrektes Verhalten, das an diesem frühen Morgen aber meinem recht egoistischen Verlangen nach Genuss zum Opfer gefallen ist. Das Setzen (und auch die Verletzung) von Lebenszielen kann man inzwischen psychologisch erklären, und an diesem Beispiel zeigt sich schon, wie die Gesellschaft, in der wir leben, unser Verhalten mit prägt. In anderen Teilen der Welt scheint nämlich ein ökologisches Gewissen weniger ausgeprägt zu sein, dort haben die Menschen andere Lebensziele, die auch andere Verhaltensweisen mit sich bringen.

Lebensziele sind globale, abstrakte Vorstellungen vom Leben, die dazu dienen, unser allgemeinstes Ziel zu erreichen: Glück. Oder bescheidener ausgedrückt: dass es uns gut geht. Lebensziele haben mit *Werten* und *sozialen Normen* zu tun, ungeschriebenen Gesetzen, die unser Verhalten prägen. Sie sind nicht in Stein gemeißelt und verändern sich stets, wie das Beispiel mit der älteren Dame zeigt. Während es in meinen Kindertagen noch die soziale Norm war, vor allem älteren Frauen (die man Damen nannte) Hilfe anzubieten,

ihnen die Koffer zu tragen und den Platz anzubieten, kann das heute als beleidigend aufgefasst werden, ja als *schlechtes* Benehmen. Und ebenso hat sich die Kleidungsnorm für Professoren geändert: Statussymbole und fragwürdige Anzugkombinationen in Beige und Grau sind weiterhin möglich, aber outdated. Mein Lebensmotto haben Sie gehört: »Du wirst Rosenhecken streifen.« Dieses Motto hatte mit einem gestiegenen Interesse an Achtsamkeit zu tun, beobachtete ich doch kürzlich an mir, dass ich für so etwas wie Rosenhecken in der Hetze des Alltags gar keine Zeit hatte – dass ich nichts Schönes mehr um mich herum wahrnahm. Achtsamkeit ist ebenfalls ein Trend auf dem bunten Psychomarkt – und auch in der Forschung, wie wir noch sehen werden. Achtsames Handeln scheint demnach unsere Stimmung zu verbessern, die, wie in der Beschreibung der Zugfahrt deutlich wurde, ständig schwankt. Da schmeckt uns der Kaffee, und wir fühlen uns behaglich; da nervt ein Kind, und wir regen uns auf; da lesen wir Zeitung und werden wütend; da macht uns einer ein Kompliment, und wir sind stolz; da beurteilt uns jemand falsch, und wir sind irritiert; und da scheint die Sonne, und wir fühlen uns richtig gut. Es ist nicht gleichgültig, welche Stimmung und wie intensiv wir sie erleben. Es hätte gut sein können, dass ich die Mutter an einem anderen Morgen gar nicht bemerkt hätte, oder dass sie mich im Gegenteil richtig aggressiv gemacht hätte. Und auch die Mutter ist natürlich nicht frei von Emotionen.

Kinder nerven manchmal, ohne Frage. Die Emotionen von Kindern nicht ernst zu nehmen oder Kinder schlecht zu behandeln ist allerdings nichts, was man einfach so hinnehmen sollte. Die *Entwicklungspsychologie* zu Bindungsstilen zeigt nämlich, wie gravierend eine wertschätzende Erziehung ist und welche verheerenden Folgen körperliche Strafen und die Verletzung des Selbstwerts (»Jacqueline, wie blöd bist du denn?«) haben können. Mich selbst regen solche Szenen auf, die man, wenn man häufig Bus und Bahn fährt, nicht selten erlebt, und ich bin tatsächlich schon ein paar Mal dazwischengegangen, weil ich der Überzeugung bin, dass man bei Gewalt, auch von Eltern gegenüber ihren eigenen Kindern, einschreiten sollte.



Das Beispiel macht auch deutlich, wie wichtig eine angemessene *Kommunikation* ist. Neuere Erziehungsmethoden, wie die »neue Autorität« von Haim Omer und Arist von Schlippe, erinnern nachdrücklich daran, dass unsoziales Verhalten wie das Stören eines anderen Reisenden zur Sprache kommen sollte. Dabei ist das *Wie* entscheidend. Statt mit verbaler Gewalt wäre ein »Jacqueline, in unserer Familie schreien wir nicht so rum. Und schau, der Mann möchte gern arbeiten« nicht nur moralisch angemessener, sondern auch pädagogisch wirksamer gewesen.

Es ist dabei bemerkenswert, wie häufig wir nichts sagen und trotzdem kommunizieren. Ich habe die Meckerei über die Deutsche Bahn ignoriert, obwohl ich als 30-Jähriger sogar einmal ein Theaterstück – »Zug um Zug« – zu diesem Thema geschrieben habe. Allerdings hatte ich mir zum Ziel gemacht, mit 50 ein Minimum an Weisheit erreicht zu haben, die es mir gebietet, mich über unkontrollierbare Ereignisse wie das Wetter, die Bahn oder einen Stau nicht mehr aufzuregen. Aber selbst meine Nicht-Kommunikation hatte eine Wirkung und hat somit paradoxerweise etwas kommuniziert – die Meckernden sahen irritiert aus, gerade weil ich mich ihrem Gejammer nicht anschloss. »Man kann nicht nicht kommunizieren«, sagte schon Paul Watzlawick, und mein Beispiel und zahlreiche andere, über die ich noch berichten werde, illustrieren dieses Axiom.

Manche Psychologen würden ein Einmischen in die harsche Mutter-Tochter-Interaktion auch als *Zivilcourage* begreifen, und erforschen, wann Menschen den Mut haben, andere vor Gewalt zu schützen. Menschen sind prosoziale Säugetiere und helfen selbst dann, wenn sie dafür nicht belohnt werden. Manchmal selbst dann, wenn sie negative Folgen zu erwarten haben. Woher kommt das? Warum sind wir empathisch, warum helfen wir, warum spenden wir, warum betätigen sich manche von uns im Ehrenamt? Wir hören sogar immer wieder davon, dass Menschen gar ihr eigenes Leben einsetzen, um andere zu retten. Manchmal helfen wir jedoch auch nicht. Mein Nicht-Eingreifen würden viele Kollegen wohl damit erklären, dass es zu viele Beobachter der Szene gab – Forschung

zeigt, dass Menschen eher helfen, wenn es wenige andere Beobachter gibt, weil sie sich dann eher verantwortlich fühlen. Zudem zeigen Studien der Sozialpsychologen Bibb Latané und John Darley, dass wir weniger helfen, wenn wir befürchten, dass uns dies die gute Laune verhaselt. Vermutlich hätte mich die Frau, die ja nicht auf den Mund gefallen war, in einen Streit verwickelt. Da überlegt man sich, ob man sich das um sechs Uhr morgens antun möchte.

Menschen können allerdings auch unglaublich böse sein, und hier zeigt Jacquelines Mutter, verglichen mit der Brutalität in den Krisengebieten der Erde, nur eine milde Variante von Aggression. Die *Sozialpsychologie*, die nach dem Dritten Reich nachzuvollziehen versuchte, wie Nazischergen überhaupt dazu in der Lage waren, ihre unbeschreiblichen Grausamkeiten zur Routine zu machen, erkannte schnell, dass die Täter auf geradezu erschreckende Weise »normal« waren. Es folgten Experimente, die belegten, wie wenig es braucht, um harmlose Studierende zu unglaublich aggressivem Verhalten zu verführen. Demnach scheint ein aggressives Potenzial in uns allen zu schlummern. Sozialpsychologische Forschung untersucht, wann es an die Oberfläche kommt und wie wir es im Zaum halten können.

Die Psychologie kann auch erklären, warum mir in Bochum die Idee kam, einen Pendelmorgen zum Beginn des Buches zu machen. Man könnte diesen Einfall kreativ nennen, denn ich hatte mich davor einige Wochen damit herumgeschlagen, wie ich ein Buch zur Alltagspsychologie gut einleiten könnte. Sollte ich, wie die meisten Lehrbücher zur Sozialpsychologie, mit der Geschichte der Sozialpsychologie beginnen? Oder Sie durch die Methoden der Sozialpsychologie scheuchen? Sie haben Glück gehabt, dass ich aufgrund meiner Kreativität, einer Gabe, die ich mit allen Menschen teile, die Idee hatte, das Ganze mit Alltagserfahrungen zu beginnen!

Die kognitive oder *Denkpsychologie*, die Problemlöseprozesse erforscht, zeigt, dass kreative Einfälle häufig in Phasen emporschießen, in denen wir gar nicht an das Problem denken, das wir gerade lösen wollen. Man nennt es *Heureka-Moment* oder *Aha-Erlebnis*, wenn einem plötzlich, scheinbar ohne Grund, eine neue Idee oder

Lösung einfällt. Studien unter anderem von Ron Friedman und mir zeigen auch, dass besonders eine gute Stimmung und ein positives Körperempfinden neue Ideen oder Problemlösungen zutage fördern – so wie an diesem Morgen, als die Sonne strahlte und ich in Gedanken Rosenhecken streifte.

Neben den Emotionen spielen im Alltag die *Kognitionen*, also unser *Gedächtnis*, unsere *Wahrnehmung* und unser *Denken* eine große Rolle. Dabei stehen sowohl die Leistungen als auch die Fehler im Fokus der Forschung. Eine Frage zum Beispiel wäre, ob ich nicht doch Teile der Gesichter der Studentinnen erkannt habe? Das wäre dann ein unbewusster Erkennungsprozess gewesen, da ich mich ja bewusst partout nicht daran erinnern konnte, woher ich sie kannte. Unbewusste Gedächtniseffekte sind nicht selten. In vielen Multiple-Choice-Tests steht auf der ersten Seite: »Wenn Ihnen keine der Lösungen bekannt vorkommt, dann kreuzen Sie diejenige an, die Ihnen spontan als Erstes richtig erschienen ist.« Hier macht man sich Studienergebnisse zunutze, die zeigen, dass manchmal ein »Gefühl« für die korrekte Lösung vorhanden ist.

Dieses *feeling of knowing*, wie es der Gedächtnispsychologe Ascher Koriat nennt, entsteht, weil letztendlich ja die gelernten Informationen irgendwo im Hinterstübchen gespeichert sind. Sicherlich habe ich alle Studierenden in meinem Gedächtnis gespeichert – ich nehme sie ja wahr, auch wenn sie zig Meter von mir entfernt im Dunkeln sitzen, und speichere sie selbst dann ab, wenn sie nur selten kommen. Das mündet zwar nicht in einer expliziten Erinnerung, aber das *feeling of knowing* ermöglicht mir unter anderem, höflich nachzufragen, woher wir uns denn kennen. Allerdings würde dieses Gefühl bei Weitem nicht ausreichen, um beispielsweise als Zeuge jemanden einwandfrei identifizieren zu können. Im Gegenteil könnte einen das vage Gefühl zu Konstruktionen verleiten, die durch Vorurteile bestimmt werden: »Ja, den kenne ich irgendwoher, der sieht türkisch aus, vermutlich war der an dem Dönerstand und nicht in der Mathe-Vorlesung ...« Forschung zeigt, dass unser Gedächtnis trotz erstaunlicher Leistungen bemerkenswert oft Ereignisse konstruiert, falsch zusammensetzt oder in einen

anderen Zusammenhang bettet. Anders als ein Computer, bei dem herauskommt, was man eingibt, geht es dynamisch mit Informationen um.

Menschen sind im Allgemeinen erstaunlich flexible Wesen, sie können sich an fast alle Umgebungen anpassen und lernen manchmal dazu, ohne es zu merken. Mir wurde beim Schreiben noch einmal deutlich, wie schnell ich eine Expertise entwickelt habe, beim Pendeln einen Platz zu ergattern. Mir hat niemand gesagt: »Du positionierst dich auf jeden Fall ganz vorn am Bahnsteig, sodass keiner an dir vorbeikommt, und stellst dich unter das Schild, weil da, wenn der Zug zum Stehen kommt, gewöhnlich eine Tür ist. Dann drückst du dich möglichst an die linke Seite der Tür, denn da versiegt der Strom der Aussteigenden eher, da diese Seite die Leute aus der oberen Ebene nehmen, wo deutlich weniger sitzen wollen als unten. Dann gehst du rein, auch wenn auf der rechten Seite noch Leute aus der Tür strömen, und schnappst dir den ersten Fensterplatz im Vierer. Wenn dich jemand anmuffelt, mach dir nichts draus, denn wenn du deine Ellbogen nicht gebrauchst, stehst du eine Stunde lang im Gang.« Ich habe das, denke ich, unbewusst gelernt und fühle mich gerade ein wenig asozial – vermutlich habe ich das aber morgen beim Einsteigen wieder vergessen, was mir erlaubt, den Kampf um den Platz ohne schlechtes Gewissen wieder aufzunehmen.

Wenn Vergessen nicht gelingt, helfen uns Rechtfertigungen, unethisches Verhalten zu erklären, wie die *Sozialpsychologie* lange untersucht hat. Meine Entschuldigung für morgendliches Rempeln haben Sie eben gehört: Ich will nicht im Gang stehen. Hinzu kommt: Wenn ich stehe, verliere ich eine Stunde Arbeitszeit, weil ich dann nicht schreiben kann. Die Konstruktion von Rechtfertigungen nimmt Tausende Formen an und geht uns sehr schnell von der Hand – manche nennen die Sozialpsychologie deshalb auch die »Psychologie der Entschuldigungen«. Unser psychisches Immunsystem scheint Rechtfertigungen zu kreieren, damit wir uns gut fühlen. So wird sich Jacqueline's Mutter ihre vermeintliche Gewalt vermutlich damit erklären, dass ihre Tochter aber auch wirklich unerträglich ist oder dass sie selbst zu viel Stress hat. Wenn meine

Studentinnen mich irgendwann nicht mehr anlächeln, weil sie eine Vier in der Klausur geschrieben haben, dann sind sicher nicht sie schuld an der schlechten Note, sondern der »blöde Förster«. Dies ist selbstwertdienlich und damit ein Zeichen eines gut funktionierenden psychologischen Immunsystems.

Nun habe ich Ihnen also eine Stunde Pendeln unter dem Mikroskop eines Psychologen erläutert und könnte noch stundenlang so weitermachen. Allerdings sollte ich vorab einmal beschreiben, was ich auf den letzten Seiten getan habe. Um Ihre Aufmerksamkeit zu wecken, habe ich in eine harmlose Pendelstunde viele Probleme hineininterpretiert – das ging von Vorurteilen, Diskriminierung zu Aggression; ich habe von Bindungsstörungen, Urteilsfehlern und Gedächtnisverzerrungen gesprochen. Tatsächlich bin ich damit der Regel »Only bad news is good news« gefolgt. Zudem aber habe ich damit die methodische Herangehensweise vieler wissenschaftlicher Kolleginnen und Kollegen beschrieben: »Finde etwas, was verheerend, schädlich, in seinen negativen Folgen unterschätzt wird, oder am besten gleich eine neue Störung oder gar Krankheit, und schon ist deine Karriere gesichert.« Diese Methodik trifft das menschliche Wesen nur zu einem Teil, daher hat sich die moderne Sozialpsychologie neu erfunden und auf die Suche nach dem Guten im Menschen gemacht.

## 2

# Psychologie im Wandel

**M**ord und Totschlag, elterliche Gewalt, Gedächtnisfehler – ein Fokus auf das Schlechte im Menschen herrschte lange Zeit in der Psychologie vor. Auch die Sozialpsychologie, die das alltägliche Leben von Menschen ohne nennenswerte psychische Probleme erforscht, erhielt Aufwind durch die Erforschung des Bösen, Asozialen oder Unmoralischen. Tatsächlich erhielt sie die erste große Aufmerksamkeit durch die Forschung zum Dritten Reich. Nach dem Zweiten Weltkrieg wollte man das Unfassbare erklären: den blinden Gehorsam genauso wie die Entstehung von Intergruppenkonflikten, Brutalität und das massenhafte Töten. Die Themen wechselten zwar im Lauf der Jahre zu weniger grausamen Alltagsphänomenen wie Personengedächtnis, Entscheidungskonflikten oder Selbstregulation, aber der Fokus auf Fehlern, Problemen und Verzerrungen blieb. Woran liegt das?

Die Forschung von Ap Dijksterhuis und Henk Aarts legt nahe, dass Menschen Negatives im Allgemeinen eher erkennen als Positives. Offensichtlich interessiert es uns auch mehr. Das reicht bis in die Gremien hinein, die unsere Forschung finanzieren – nicht umsonst hat der großartige Daniel Kahneman<sup>1</sup> einen Nobelpreis für seine Untersuchungen zu *Urteilsfehlern* erhalten, und zwar nicht nur zu solchen im wirtschaftlichen Umfeld. Das Fehlerhafte, das Unfaire, das Böse sind faszinierend, vor allem, wenn sie uns selbst nicht betreffen, sondern uns lediglich einen Schauer über den Rücken jagen. Ich werde auch hier immer wieder über scheinbar unerklärliche, unmoralische oder unsoziale Handlungen reden, denn die Forschung ist voll davon, und natürlich wollen wir wissen, wie so etwas zustande kommt, und natürlich ist das bedeutsam und auch unterhaltsam.

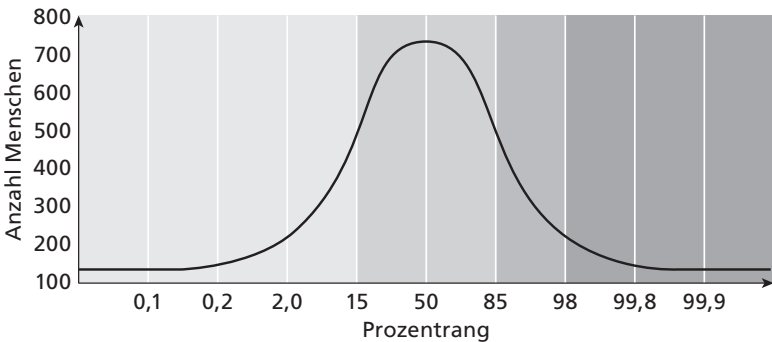
Allerdings befanden Kollegen in den 90er-Jahren unter den mächtigen Wortführern Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi

halyi, dass 50 Jahre Fokus auf dem Schlechten im Menschen genug wären. Sie schufen eine Richtung, die sie *Positive Psychologie* nannten. Hier interessierte, wie Menschen ihre Ziele normalerweise gut erreichen, warum sie sich Tag um Tag so gut motivieren können, wie sie in einen Flow geraten, wenn sie neue Ideen entwickeln, warum sie fair und gerecht sind, warum sie biologische und Fair-Trade-Produkte kaufen, welchen Sinn sie im Leben sehen und wie sie Arbeitskontexte so gestalten, dass sich alle Mitarbeiter wohlfühlen. Themen wie die menschliche Kreativität, Neugierde, Zivilcourage und die Gesundheitspsychologie kamen auf und vervollständigten das Bild vom Menschen, das bis dahin ins Negative verzerrt war.

Nachvollziehbar wird diese historische Entwicklung, wenn man berücksichtigt, dass die *Klinische Psychologie* und die *Therapieforschung*, also das Kerngeschäft der Psychologie, vor allem auf sogenannten menschlichen Störungen fokussieren und es sich zur Aufgabe gemacht haben, pathologisches Verhalten zu mindern. Klinische Psychologen wollen leidenden Menschen, die zum Beispiel »Depressionen« oder »Angststörungen« entwickelt haben, schlichtweg helfen und verhindern, dass sozial desorientierte Menschen anderen schaden. Dieser Blick auf Störungen, Symptome und unerwünschtes Verhalten färbte schließlich auch auf diejenigen Subdisziplinen ab, die die psychischen Prozesse von »normalen« Menschen verstehen wollen, von Menschen, die ihr Leben im Großen und Ganzen bewältigen.

Der Ausdruck »normaler« Mensch ist an sich problematisch, und ich werde ihn in diesem Buch höchst selten verwenden. Er dient hier der Abgrenzung zu den Forschungsgebieten der Klinischen Psychologie, die sich mit Stichproben von Menschen beschäftigen, die die Kriterien einer klinischen Diagnose erfüllen und längere Zeit unter schweren psychischen Störungen leiden. Dabei versuche ich, »normal« nicht nur aus Gründen der Political Correctness zu vermeiden, sondern weil der Begriff auf verschiedenen Verständnisebenen in die Irre führt. »Normal« könnte zunächst einmal »statistisch normal« bedeuten. Wir wissen zum Beispiel, dass eine »schwere Depression« nur bei ca. einem Prozent der Bevölkerung

zu finden ist, genauso wie etwa ein Prozent »schizophren« ist. In diesem Sinne könnte man »unnormale« also als eine Abweichung von der Norm verstehen, vom gedachten Mittelwert einer Verteilung, die von *höchst dysfunktional* bis *höchst funktional* reicht. Allerdings hat diese Betrachtung einen Haken, denn zwischen diesen Polen gibt es vielfältige Schattierungen.



**Abb. 1 Normalverteilung.** Hier wird »normal« statistisch als das definiert, was die Mehrheit der Menschen ausmacht. Hier z. B. sind es wenige Menschen, die »immer gesund« oder »sehr krank« sind – die meisten sind gesund, aber ab und zu mal krank.

Normal, so könnte man auch meinen, wäre jemand, der noch nie psychologische Hilfe in Anspruch genommen hat. Das aber wäre eine mühsam zu verteidigende Definition, denn mittlerweile, so zeigt Forschung, nutzen ca. 50 Prozent aller Deutschen irgendwann einmal in ihrem Leben psychotherapeutische Beratungen im weiteren Sinne. Eine kürzlich erschienene Langzeitstudie von Jonathan Schaefer und einem internationalen Team aus Dunedin kommt sogar auf 83 Prozent, die in ihrer ersten Lebenshälfte eine »psychische Störung« hatten. Viele von uns haben irgendwann mal einen Durchhänger – bei manchen ist eine Trennung die Ursache, ein Todesfall, eine berufliche Krise, bei anderen eine »depressive Verstimmung«, »Burn-out«, Alkoholmissbrauch, Selbstwertprobleme oder plötzlich auftretende »Angststörungen«. Es scheint also »normal« zu sein, einmal in eine Krise zu geraten. Zudem, so ist meine Erfah-



rung als Therapeut, sind es gerade diejenigen Menschen, die sich gut um sich kümmern, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen und so leidvolle Störungen präventiv verhindern. Es ist so wie bei einer Krebserkrankung: Je früher man die Sache mit einem Experten angeht, umso weniger schlimm wird es. Zum Therapeuten zu gehen heißt für mich nicht: »Ich bin verrückt«, sondern: »Ich habe eine gute Selbstregulation.« Normalsein ist also relativ.

Natürlich würde ich dieses Wort sowieso *nie als Wertung gebrauchen*, also in dem Sinne von: »Manche spinnen, und manche kommen gut durchs Leben.« Tatsächlich schwingt das aber ständig mit, wenn wir es verwenden. Der Begriff Normalität impliziert eine Teilung in Gut und Verrückt, und ich werde Ihnen zeigen, wozu wir »normalen« Menschen so alles fähig sind – im Guten wie im Bösen. Um Ihre Neugierde kurz zu befriedigen: Die Beobachtung der politischen Philosophin Hannah Arendt, dass die KZ-Wärter erschreckend normal waren, wird durch unsere Forschung bestätigt: Es braucht nicht viel, um aus einem »normalen« Menschen einen Folterer werden zu lassen.

Ich habe es mir grundsätzlich abgewöhnt, als Wissenschaftler und Therapeut Verhalten einseitig zu bewerten. Mein Ansatz basiert nicht nur auf der Perspektivenverschiebung durch die Positive Psychologie, sondern auch aus meiner Beschäftigung mit der menschlichen Selbstregulation und dem systemischen Denken. Sie erlaubt es mir, fast jedes Verhalten als funktional in seiner Situation zu interpretieren. Anders formuliert: Fast alle Verhaltensweisen haben eine Funktion – Menschen machen Gebrauch von bestimmten Strategien, um zu einem Ziel zu kommen oder das System, in dem sie leben, aufrechtzuerhalten. So wird mancher durch diszipliniertes Lernen einen guten Beruf ergreifen können. Lernen ist also funktional. Ein anderer wird durch liebevolles Verhalten ein Kind erziehen, das später ebenfalls glücklich ist. Liebevolles Verhalten ist also funktional.

Jedoch erreichen Menschen nicht selten auch durch unmoralische Mittel ihre Ziele. Die grausamen Enthauptungen von Journalisten durch den sogenannten Islamischen Staat haben uns entsetzt

und panisch werden lassen – das war jedoch, wenn man es nüchtern betrachtet, genau das, was die Mörder beabsichtigten. Und ein Student, der sich dazu entschließt, lieber in einem Flüchtlingsheim zu arbeiten, als sich Vorlesungen anzuhören, die ihm langweilig vorkommen, und der aufgrund dessen mit 30 immer noch keinen Berufsabschluss hat, entspricht zwar nicht unseren Vorstellungen von einem erfolgreichen Leben, aber er kann sich natürlich trotzdem wohl in seiner Haut fühlen – und es ist davon auszugehen, dass seine Arbeit sehr nützlich war.

Gut und Böse sind also abhängig vom Betrachter. Selbst ein Verhalten, das wir gesellschaftlich für nützlich halten, kann einem einzelnen Individuum schaden. Ich habe nicht nur eine Studentin in meinen Beratungen erlebt, die nicht zu wenig, sondern zu viel gelernt hat. Ich habe Manager als Klienten gehabt, die überarbeitet waren, und Väter, die ihre Kinder so »gut« beschützt hatten, dass sie deren Autonomie behindert haben. Ich habe Mütter erlebt, die ihren Kindern so sehr bei den Hausaufgaben geholfen haben, dass diese unmotiviert verdummten. Wir können es also auch zu gut meinen – selbst Verhaltensweisen wie lernen, helfen, lieben müssen nicht immer zielführend sein. Damit verschwimmen die Grenzen von Gut und Böse, von Normal und Verrückt, und daher stelle ich mir lieber die Frage: »Welches Verhalten war in der Situation, in der es passierte, nützlich?« Und, genauso wichtig: »Für wen ist was nützlich?« Jeder von uns braucht etwas anderes, und jeder von uns braucht etwas anderes in verschiedenen Situationen.

Eine etwas ältere Dame, nennen wir sie Frau Müller, besuchte mich einmal. Ihr Mann war drei Jahre zuvor verstorben. Sie hatte immer sehr gesund gelebt, aber nach dem Tod des Mannes wieder mit dem Rauchen angefangen. Jetzt wollte sie von mir wissen, wie sie es sich wieder abgewöhnen könnte: »Herr Förster, ich will doch nicht mit so einem Scheiß meine Gesundheit gefährden. Wie konnte ich mit so einem Scheiß überhaupt anfangen? Das ist doch pubertär. Das ist doch nicht normal?« Die Selbstregulationslogik im Kopf, ging ich erst einmal auf die Funktionalität des Rauchens während des Trauerns ein: »Frau Müller, ich verstehe, dass Sie sich das Rau-

chen abgewöhnen wollen. Aber es nützt nichts, wenn Sie es verteufeln, das ist ja nur ein Teil der Geschichte. Das Rauchen hat Ihnen vermutlich geholfen?»

»Ja, klar, das können Sie sich doch denken. Das war so eine Krücke. Es entspannt mich halt irgendwie.«

»Okay, dann können wir das doch einmal kurz würdigen. Wenn es Ihnen geholfen hat, dann hat es doch einen Zweck gehabt. Sie hätten sich ja auch totsaufen können. Die paar Zigaretten werden Sie nicht umbringen. Außerdem können wir das nicht mehr ändern.«

»Wollen Sie damit sagen, ich soll weiterrauchen und schließlich an Krebs verrecken?«

»Nein, Sie wollen ja aufhören.«

»Also?«

»Die Frage ist doch: Das Rauchen hat Ihnen geholfen. Gut so. Aber passt es noch in die Jetztzeit?«

»Ja, da haben Sie recht. Es hat geholfen, wenn ich mir in meinem Schmerz einfach eine reingepiffen habe. Aber das war damals. Das war mein damaliges Leben. Aber jetzt ist damit Schluss.«

Frau Müller illustriert hier eine Einsicht, die sich auch in der Psychologie verbreitet hat: Was verrückt, ungesund, schlecht in der einen Situation ist, erscheint hilfreich in der anderen. In den systemischen Therapieschulen werden Auszubildende daher auch in Wertneutralität geschult. Sie versuchen, Menschen wertschätzend und ihr Verhalten zunächst einmal wertneutral zu betrachten, um ihre Probleme besser verstehen zu können und letztlich hilfreich zu sein.

Für Frau Müller war es förderlich, zu erkennen, dass ein Teil von ihr das Rauchen brauchte. Dieser Teil stand jetzt, nach drei Jahren Trauern, aber nicht mehr im Vordergrund. Sie wollte wieder nach vorn schauen, und dies mit 100 Prozent ihrer Energie, für die sie ihre Gesundheit brauchte. Hätte sie ihr unliebsames Verhalten weiterhin verteufelt und sich darüber geärgert, dass sie diesen »Scheiß« macht, hätte sie sich immer wieder aufs Neue mit dem Vergangenen beschäftigt und keine Ressourcen für einen Neuanfang gehabt. Wenn man aber mit einem liebevollen Danke Adieu sagt, fällt es

leichter, die Zukunft in die Hand zu nehmen. Ohne den »Scheiß« weiterhin im Kopf zu haben, begann sie nun, einem neuen Teil in sich Raum zu verschaffen, der in der letzten Zeit zu sehr geschwächt worden war und nun wieder aufgebaut werden konnte.

Dies ist also ein Buch über die 95 Prozent der Menschen, die ab und zu, so wie Frau Müller, schlimme Phasen oder Krisen erleben, aber nicht wegen einer chronischen Störung ständig betreut werden müssen.<sup>2</sup> Mit Letzteren beschäftigt sich die Psychiatrie oder die Klinische Psychologie, und solche und ähnliche Extremfälle menschlichen Erlebens kommen in diesem Buch nur dann vor, wenn es zum Verständnis des Alltagslebens beiträgt.

Die Psychologie des Alltagslebens untersucht das, *was Menschen normalerweise tun*. Natürlich ist jeder Mensch etwas Besonderes und Einzigartiges, aber dennoch verbinden uns Menschen bestimmte psychologische Gemeinsamkeiten. Von der Psychologie *allgemeinpsychologischer* Prozesse soll die Rede sein, davon, welche psychologischen Faktoren unser alltägliches Leben bestimmen. Ab und zu werde ich aber auch Einzelfälle aus meiner Praxis berichten, denn Menschen sind komplexer, als Forschung je sein kann. Und ich habe Ihnen ja bereits anhand der Negativsicht der Kollegen gezeigt, dass unsere Forschung bei Weitem nicht frei ist von Trends und persönlichen Vorlieben und dass sie manchmal, so ist das bei normalen Menschen, die wir Psychologen ja sind, auch von mangelndem Selbstwert, Eitelkeiten sowie Grenzen der Intelligenz und Kreativität mitbestimmt wird. Ich werde mich bemühen, die besonders spannenden Erkenntnisse aus der Masse der Forschungsdaten herauszufiltern. Dabei hilft die Unterscheidung von Teildisziplinen der Psychologie, die ich in diesem Buch unter dem Sammelbegriff »Alltagspsychologie« zusammenfasse.