

Myers, Psychologie, 2. Auflage -

## Zusätzliche Informationen

Informationen, die David Myers bereits für die Voraufgabe des Lehrbuches zur Verfügung gestellt hat.

### Kapitel 1

#### *Eine anrührende Erfahrung*

"Kritisches Hinterfragen aus einer quasi wissenschaftlichen Haltung heraus, gepaart mit Neugier, Skepsis und Bescheidenheit, hilft uns, Sinn von Unsinn zu unterscheiden." So heißt es in Kapitel 1. Bei diesem kritischen Hinterfragen setzen Psychologen auf die Kraft des Experiments.

Ein witziges Beispiel für dessen Stärke stammt aus dem „wissenschaftlichen“ Projekt einer Grundschule, das die 9 Jahre alte Emily Rosa durchführte und über das das Fachblatt „Journal of the American Medical Association“ (JAMA) am 1. April 1998 berichtete.

Emily schlug dieses Experiment vor, als sie gemeinsam mit ihrer Mutter, einer kritisch eingestellten Krankenschwester, ein Videoband über die angeblichen Kräfte der therapeutischen Berührung sah. Dies ist eine Technik, bei der „Heiler“ scheinbar angeblich Einfluss auf das „menschliche Energiefeld“ nehmen, indem sie ihre Hände auf über den betroffenen, erkrankten Körperregionen bewegen.

(Dolores Kreiger, eine emeritierte Pflegewissenschaftlerin der New York University und eine Pionierin der therapeutischen Berührung, gibt an, mehr als 47.000 Praktiker trainiert zu haben, die wiederum Tausende anderer Menschen in mehr als 75 Ländern geschult haben.)

Emilys Idee war folgende: Heiler sollten ihre Hände, die Handflächen nach oben, auf eine flache Oberfläche legen. (Aufgrund eines Schirms, der ihnen die Sicht versperrte, sollten die Heiler ihre eigenen Hände nicht sehen können.) Dann würde Emily nach dem Wurf einer Münze, eine Hand über eine der Hände des Heilers halten, um zu sehen, ob der Heiler tatsächlich die „Wärme“ einer Energiefeldes in der therapeutisch berührten Hand fühlen kann.

1996 bot James Randi 742.000 Dollar (jetzt aufgestockt auf 1,1 Mio. Dollar) jedem, der ein menschliches Energiefeld unter ähnlichen Bedingungen entdecken konnte. Randis Organisation bietet diese Belohnung jedem, der irgendeine Art eines „übernatürlichen Phänomens“ beweisen kann. Nur eine Person unter den 10.000den, die an solche Phänomene glauben, war bereit sich testen zu lassen. Nachdem ein Resultat nahe dem Zufall – 11 Treffer von 20 Durchgängen - erreicht worden war, lehnte sie das Angebot, sich weiter testen zu lassen, ab und zog verstimmt ab.

Offensichtlich durch ein 9-jähriges Mädchen, das ein wissenschaftliches Projekt durchführt, weniger bedroht, stimmten 21 Menschen, die die Technik des therapeutischen Berührens ausübten, zu, sich von Emily in jeweils 10 Durchgängen testen zu lassen. Sie erreichten im Durchschnitt 47% korrekter Durchgänge. Ein Jahr später wurden die Durchgänge erneut durchgeführt. Dieses Mal wurde den Heilern zuerst erlaubt, Emilys Energiefeld in beiden Händen zunächst zu „fühlen“ und zu entscheiden, welche Hand sie für die Testung benutzen sollte. Bei dieser Replikation erreichten die Heiler nur 41% korrekter Durchgänge.

Im Kommentar zu dieser Studie (die Hauptautorin war Emilys Mutter, Linda Rosa), schrieb der JAMA-Herausgeber George Lundberg, „diese einfache und statistisch valide Studie“ zeigt, dass das angenommene menschliche Energiefeld „nicht existiert“ und das „Patienten ihr Geld sparen und sich weigern sollten, Geld für diese Behandlungsmethode auszugeben, solange bis weitere fundierte wissenschaftliche Experimente tatsächlich einen Effekt demonstrieren“. (Genaugenommen zeigt das Experiment nur, dass die Heiler das angebliche Energiefeld nicht wahrnehmen können. Ob es existiert oder nicht, darüber lässt das Experiment keine Aussagen zu).

Für weitere Informationen über den vergeblichen Versuch, die Wirksamkeit therapeutischer Berührungen zu bestätigen, siehe „The Scientific Review of Alternative Medicine“, Ausgabe Spring 1998.

## Kapitel 4

### *Kind & Scheidung*

#### **Scheidungen sind keine Seltenheit**

Fast die Hälfte der Ehen in westlichen Ländern wird geschieden (etwas mehr als die Hälfte in den USA, etwas weniger in Großbritannien und Kanada, ca. 1/3 in Deutschland). Das ist doppelt soviel wie vor 30 Jahren. Diese Tatsache erstaunt die Menschen, und nicht wenige fragen sich besorgt: Sind die Kinder die eigentlichen Opfer dieser zerbrochenen Beziehungen? Schaden der Scheidungsstress und seine Folgen dem Wohlbefinden des Kindes?

#### **Scheidungsfolgen**

Um die möglichen Auswirkungen von Scheidungen zu untersuchen, verglich ein Team um den Soziologen Andrew Cherlin (1991, 1995, 1998) Kinder vor und nach der Scheidung miteinander. In dieser Studie befragten die Forscher 17.414 Frauen - die Mütter von 98% aller britischen Kinder, die in der ersten Märzwoche 1958 geboren worden waren.

Wissend, dass einige der Kinder die Scheidung ihrer Eltern erleben würden, untersuchte Cherlin sie als 7-Jährige und wieder als 11-, als 16- und als 23-Jährige. Als die Untersuchung der 23-jährigen Teilnehmer anstand, konnten noch 12.537 der Kinder gefunden und befragt werden.

Diese Follow-up-Interviews führten dazu, dass die Forscher diejenigen auswählen konnten, die im Alter von 7 Jahren mit beiden biologischen Eltern zusammengelebt hatten. Die Forscher konnten dann diejenigen Kinder, deren Eltern sich hatten scheiden lassen, mit denen vergleichen, deren Eltern während der nachfolgenden 9 Jahre immer noch verheiratet geblieben waren. Das Ergebnis: Kinder, deren Eltern sich hatten scheiden lassen, hatten mehr Probleme.

#### **Konflikte vor der Scheidung**

Aber entstand der Schaden eher durch die Konflikte vor der Scheidung, die letztendlich zur Scheidung geführt hatten? „In einer unglücklichen Ehe zu verbleiben ist psychologisch schädlich“, meint der Soziologe Schwartz (1995). Aber auch die Kontrolle der familiären Probleme vor der Scheidung schwächte den Effekt der Scheidung nicht ab, den Cherlin u.a. gefunden hatten. Auch nachdem emotionale Probleme und Schulleistung im Alter von 7 Jahren kontrolliert wurden, waren die psychischen Probleme um 39% höher bei den 16-Jährigen, deren Eltern sich in den vorausgehenden Jahren hatten scheiden lassen.

Interessanterweise hatte der Tod eines Elternteils (der weniger als Zurückweisung empfunden werden kann und weniger Konflikte beinhaltet) einen „substantiell schwächeren Effekt.“ Auch ein weiteres Follow-up mit 11.759 der Teilnehmer, die zu diesem Zeitpunkt 33 Jahre waren, bestätigte die emotionalen Folgen einer Kette von Ereignissen, die häufig mit der elterlichen Scheidung begonnen hatte.

#### **Erhöhtes Risiko für Probleme**

Um sicher zu sein: Der Stress der einer Scheidung vorausgeht, kann ebenfalls schädlich sein. Kinder können auch davon profitieren, wenn sie und ein Elternteil aus einer gewalttätigen oder missbrauchenden Situation entkommen. Aber im Mittel, berichten Hetherington u.a. (1989, 1992, 1998), führt Scheidung dazu, das Kinder ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung sozialer, psychischer, Verhaltens- und schulischer Probleme haben.

Solche Ergebnisse wurden für viele Länder bestätigt, darunter Kanada, Großbritannien, Schweden, die USA, Neuseeland und Australien (Rodgers, 1996). Verglichen mit denen, die in einer intakten Zwei-Eltern-Familie aufwachsen, wachsen Kinder aus Scheidungsfamilien mit einem verminderten Gefühl des Wohlbefindens auf. Als Erwachsene erleben sie mit größerer Wahrscheinlichkeit selber eine Scheidung, sie sagen mit geringerer Wahrscheinlichkeit aus, dass sie „sehr glücklich“ seien und sie haben sogar eine größere Wahrscheinlichkeit, vor dem späten Erwachsenenalter zu sterben (Tucker et al. 1997).

Aber die Frage bleibt: Entstehen diese Probleme wirklich durch die Scheidung als solche? Betrachten wir die Ergebnisse einer Studie mit mehr als 17.000 Kindern, die von der nationalen Gesundheitsbehörde der USA, vom U.S. Census Bureau for the National Center for Health Statistics (1991) durchgeführt wurde.

Die Forscher wussten, dass intakte und getrennte Familien sich in vielerlei Hinsicht unterscheiden (Bildungsstand der Eltern, Rasse, Einkommen usw.). Daher kontrollierten sie statistisch diese Einflüsse. Trotzdem wiesen die Kinder mit getrennten Eltern eine zweimal so hohe Wahrscheinlichkeit für eine Vielzahl sozialer, psychologischer und schulischer Probleme auf.

Hinzufügen muss man aber, dass es den meisten der befragten Scheidungskinder dennoch gut ging. Vor allem wenn der Umgang mit ihnen als einfach eingeschätzt wurde, sie eine stabile Nachbarschaft und Schulumgebung hatten und die Liebe und Unterstützung von Eltern, Verwandten und Freunden.

## Literatur

- Cherlin, A. J., Chase-Lansdale, P. J., & McRae, C. (1998). Effects of parental divorce on mental health throughout the life course, *American Sociological Review*, 63, 239–249.
- Cherlin, A. J., Furstenberg, F. F., Jr., Chase-Lansdale, P. L., Kiernan, K. E., Robins, P. K., Morrison, D. R., & Teitler, J. O. (1991). Longitudinal studies of effects of divorce on children in Great Britain and the United States. *Science*, 252, 1386–1389.
- Cherlin, A. J., Kiernan, K. E., & Chase-Lansdale, P. L. (1995). Parental divorce in childhood and demographic outcomes in young adulthood. *Demography* 32, 299–316.
- Hetherington, E. M. (1979). Divorce: A child's perspective. *American Psychologist*, 34, 851–858. (p. 105)
- Hetherington, E. M., Reiss, D., & Plomin, R. (1993). The separate social worlds of siblings: The impact of nonshared environment on development. Hillsdale, NJ: Erlbaum. (p. 110)
- Hetherington, E. M., Stanley-Hagan, M., & Anderson, E. R. (1989). Marital transitions: A child's perspective. *American Psychologist*, 44, 303–312.
- National Center for Health Statistics. (1991). Family structure and children's health: United States, 1988, Vital and Health Statistics, Series 10, No. 178, CHHS Publication No. PHS 91–1506 by Deborah A. Dawson.
- Rodgers, B. (1996). Social and psychological well-being of children from divorced families: Australian research findings," *Australian Psychologist* 31, 174–182.
- Schwartz, P. (1995). When staying is worth the pain. *New York Times*, April 4, 1995, p. C1.
- Tucker, J. S. & six others (1996). Parental divorce: Effects on individual behavior and longevity, *Journal of Personality and Social Psychology* 73, 381–391.

## Kapitel 4

### *Erziehung durch den Vater*

#### **Die Mütter im Fokus**

Warum, fragen Sie sich vielleicht, sind Mütter der Fokus eines Großteils der Forschung der Entwicklungspsychologie? Warum sind Väter es nicht genau so häufig? Die allgemeine Annahme, die auch in vielen Sorgerechts-Entscheidungen deutlich wird, war, dass Väter weniger interessiert und weniger kompetent als Mütter in der Kinderpflege und -erziehung sind.

Die zunehmenden Scheidungszahlen und unehelichen Geburten (auch aufgrund sinkender Heiratszahlen) fördern diese Annahme. Die Hälfte der Kinder in den USA und eine zunehmende Anzahl in anderen Ländern werden in einer Ein-Eltern-Familie aufwachsen. Dabei leben 5,5mal mehr Kinder alleine mit ihrer Mutter als mit ihrem Vater (Myers 2000).

#### **Abwesende Väter**

Von denen, die bei ihrer Mutter aufwachsen, sieht nur 1 von 5 Kindern den Vater mindestens einmal wöchentlich. In einem typischen Jahr sehen mehr als 35% ihren Vater gar nicht. Unterschwellig haben Psychologen auch manchmal angenommen, dass Väter nicht von so großer Bedeutung sind. Kindern, die nicht bei ihrer Mutter aufwachsen, gesteht man zu, unter „mütterlicher Deprivation“ zu leiden, die, denen die Betreuung durch einen Vater fehlt, wird lediglich zugestanden, die „Abwesenheit des Vaters“ zu erfahren. Und überall in der Welt übernehmen Mütter tatsächlich mehr Verantwortung für die Kindererziehung, und kleine Kinder wenden sich schneller an ihre Mütter, um Pflege und Unterstützung zu erhalten (Hartup 1989).

#### **Biologisch bedingte Nähe**

Darüber hinaus haben eine stillende Mutter und ihr Baby wundervoll koordinierte biologische Systeme, die die wechselseitige Aufeinanderbezogenheit vorherbestimmen. Stillen, eine intime und mit Freude verbundene perfekte Methode der Ernährung für das Kind, dient auch dazu, bei stillenden Müttern die Reaktion der Stresshormone auf schwierige Situationen zu beeinflussen (Altemus et al. 1995). 95% der studierten kanadischen Mütter (und nur 60% der Mütter ohne eine Highschool-Ausbildung) berichten, dass sie ihr erstes Kind gestillt haben (Statistics Canada 1999).

Im Gegensatz zu dieser intimen Situation haben Väter in 37% der untersuchten Kulturen nur gelegentlich eine große Nähe zu ihren Kindern, in anderen 20% sind Väter selten oder nie bei ihnen (Hewlett 1991). In den verbleibenden 43% der Kulturen jedoch sind Väter häufig mit ihren Kindern zusammen. Und weil eine zunehmende Anzahl von zeitgenössischen Vätern mehr in die Kindererziehung einbezogen ist, erwacht auch bei den Forschern das Interesse an den Vätern.

#### **„Väter-Forschung“**

Einer der führenden „Väter-Forscher“, Ross Parke (1981), berichtet, dass Väter genauso interessiert, sensibel und gefühlvoll gegenüber ihren Kindern sein können, wie es Mütter üblicherweise sind. Obwohl die meisten Kinder ihre Mütter bevorzugen, wenn sie ängstlich sind, sind sie genauso gestresst durch den Weggang des Vaters wie durch den der Mutter, wenn sie allein gelassen werden.

Darüber hinaus sind Kinder, deren Väter am Windeln, Baden und Füttern beteiligt waren, sicherer, wenn sie mit einem Fremden alleine gelassen werden. Vorschulkinder, die mit Vater aufgezogen wurden, scheinen als Erwachsene besonderen Wert darauf zu legen, nett, sensibel und warmherzig zu sein (Koestner et al. 1990)

Auf der anderen Seite: Genauso wie die psychischen Probleme der Mütter mit den Problemen der Kinder korreliert sind, sind sie es bei den Vätern (Phares & Compas 1992).

### **Erziehen Mütter und Väter anders?**

Als die Entwicklungspsychologen nach Unterschieden in der Kinderpflege suchten, deckten sie auch mehrere unterschiedliche Wege auf, in denen Väter und Mütter mit ihren Kindern interagierten. Väter lächeln ihre Babys weniger an. (Männer lächeln insgesamt weniger häufig). Sie verbringen mehr Zeit ihrer Interaktion mit den Kindern mit dem Spiel als mit der Pflege (vor allem bei Söhnen). Und ihr Spiel ist physischer (Parke 1981).

Aber Väter, die tatsächlich die Verantwortung für die Pflege und Erziehung ihrer Kinder haben, interagieren mit ihren Kindern auch wie Mütter es typischerweise tun. Und, getrennt von ihren Vorschulkindern, berichten Väter genauso viel Angst wie Mütter (Deater-Deckard et al. 1994). Dies weist darauf hin, dass die Unterschiede zwischen Vätern und Müttern nicht biologisch fixiert sind, sondern genauso soziale Wurzeln haben. Die Tierforschung unterstützt dies. Wenn Harlow Affenväter mit ihren Kindern einspernte, verhielten die Väter sich beschützend und liebevoll.

### **Mutterschaft - Vaterschaft - Elternschaft**

Kinder, die in Zwei-Eltern-Familien aufwachsen, mögen einen zusätzlichen Nutzen haben: Mütter und Väter, die sich gegenseitig unterstützen und die gegenseitige Unterstützung und Übereinstimmung in der Kindererziehung empfinden, gehen mehr auf ihre Kinder ein und fühlen sich als Eltern kompetenter (Dickie 1987).

Teilweise aufgrund dieser Forschung scheint sich die Bedeutung von Vaterschaft zu verändern. Während es einst nur mit „zeugen“ gleichzusetzen war, Mutterschaft hingegen mit „nähren“, wird heute mehr und mehr anerkannt, dass Väter mehr sind als mobile Samenbanken. Vaterschaft und Mutterschaft bedeuten nun beide, Eltern zu sein.

### **Literatur**

1. Altemus, M., Deuster, P. A., Galliven, E., Carter, C. S., & Gold, P. W. (1995). Suppression of hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to stress in lactating women. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 80, 2954–2959.
2. Deater-Deckard, K., Scarr, S., McCartney, K., & Eisenberg, M. (1994). Paternal separation anxiety: Relationships with parenting stress, child-rearing attitudes, and maternal anxieties. *Psychological Science*, 5, 341–346.
3. Dickie, J. R. (1987). Interrelationships within the mother-father-infant triad. In P. W. Berman & F. A. Pedersen (Eds.), *Men's transitions to parenthood: Longitudinal studies of early family experience*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
4. Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. *American Psychologist*, 44, 120–126.
5. Hewlett, B. S. (1991). *Intimate fathers*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press (cited by D. Popenoe, *The fatherhood problem*. Institute for American Values Working Paper No. 40, October, 1993).
6. Koestner, R., Franz, C., & Weinberger, J. (1990). The family origins of empathic concern: A 26-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 709–717.
7. Myers, D. G. (2000). *The American paradox: Spiritual hunger in an age of plenty*. New Haven: Yale University Press.
8. Parke, R. D. (1981). *Fathers*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
9. Phares, V., & Compas, B. E. (1992). The role of fathers in child and adolescent psychopathology: Make room for Daddy. *Psychological Bulletin*, 111, 387–412.
10. Statistics Canada (1999). *Statistical report on the health of Canadians*. Prepared by the Federal, Provincial and Territorial Advisory Committee on Population Health for the Meeting of Ministers of Health, Charlottetown, PEI, September 16-17, 1999.

## Kapitel 7

### *Augen im Knie?*

#### **Wissenschaftliche Belege fordern uns heraus**

„Manchmal finden verrückt klingende Ideen Unterstützung, wenn sie einer genauen Prüfung unterzogen werden.“, schreibt Myers in Kapitel 1. Denn ein Experiment deckt nicht nur häufig falsche Annahmen auf, sondern überrascht uns manchmal auch, in dem es unsere vorgefassten Ideen ins Wanken bringt.

Wer hätte - bevor die entsprechenden Experimente durchgeführt wurden - erwartet, dass es einen minimalen Effekt hat, wenn man die Hälfte des Kortex eines Kindes entfernt; dass es so wenig Einfluss auf die Persönlichkeit von Geschwistern hat, wenn sie denselben elterlichen Erziehungseinfluss erleben, oder dass es therapeutisch auf schwer depressive Menschen wirkt, wenn das Gehirn durch Elektroschocks zu Krämpfen veranlasst wird?

Eine neue Demonstration, wie wissenschaftliche Forschung sowohl unsere Vorannahmen herausfordern kann als auch „die Luft“ aus pseudo-wissenschaftlichen Aussagen herauslassen kann“, liefern Scott Campbell und Patricia Murphy, die in der Psychiatrie-Abteilung der Cornell Universitätsklinik arbeiten.

#### **Augen auf der Rückseite des Knies?**

Vielleicht haben Sie Berichte über ihr Experiment gelesen, die zeigen, dass die menschliche biologische Uhr durch Licht manipuliert zu werden scheint, dass auf die Rückseite des Knies fällt. Nein, dies wurde nicht im National Enquirer oder der Regenbogenpresse publiziert, sondern am 16. Januar 1998 in Science.

Personen, die nicht wussten, ob sie sich in der Experimental- oder in der Kontrollgruppe befanden, erhielten eine Lichtbehandlung: Das Licht wurde unter einer Abdeckhaube auf die Rückseite des Knies appliziert, und zwar für eine Dauer von 3 Stunden irgendwann zwischen Mitternacht und Mittag. Die Kontrollgruppe erhielt dagegen unter der Haube kein Licht.

Zwei Nächte später zeigte sich bei diejenigen, die mit Licht behandelt worden waren, das Absinken der Körpertemperatur um bis zu 3 Stunden verstellt. Diejenigen, die keine Lichtbehandlung erfahren hatten, zeigten keine signifikanten Veränderungen ihrer körperlichen Rhythmen.

#### **Wie kann das sein?**

Wir wissen seit einiger Zeit, dass helles Licht das auf unsere Augen scheint, dabei hilft, die zirkadiane Rhythmik anzupassen. Die Behandlung mit hellem Licht ist daher ein Gegenmittel gegen Jetlag, Schlaflosigkeit durch Schichtdienst und saisonal bedingte Depression. Aber Augen auf der Rückseite unserer Knie? Nun ja, keine Augen, sagen die Forscher, aber möglicherweise Blutgefäße, die es dem Licht erlauben Blutzellen, wie das Hämoglobin, zu erreichen.

Offensichtlich ist eine Replikation dieses Experiments notwendig, bevor wir anfangen, von einer Lichtbehandlung auf der Haut gegen eine Winterdepression zu träumen oder von Jet-settern, die ausgeruht in Europa erwachen, nachdem sie auf der Rückseite ihrer Knie mit Licht behandelt wurden.

Aber dennoch ist dieses Experiment eine wichtige Lektion. Postmodernisten schelten uns Wissenschaftler manchmal mit der Mahnung, dass Wissenschaft nicht wertfrei sei.

#### **„Die Wissenschaft hat festgestellt“**

Unsere vorgefassten Ideen – unsere Schemata – leiten unsere Theorie-Entwicklung, unsere Interpretation, unsere Themenauswahl und unsere Sprache. Bei der Wahrheitssuche folgen wir unseren Ahnungen, unseren Voreinstellungen, unseren inneren Stimmen. Ergebnisse, die wir von vornherein geneigt sind zu glauben, sind uns willkommen. Die, die nicht in unser Schema passen, haben es schwerer. Wir widerstreben.

Dies stimmt auf jeden Fall. Bei Wissenschaftlern – wie bei jedem anderen Menschen – leiten Annahmen die Wahrnehmung (s. Kapitel 6 „Top-down-Verarbeitung“). Aber, wie dieser Bericht illustriert, kann uns die Natur überraschen. Wenn unsere Annahmen mit der Beobachtung kollidieren, müssen wir unsere Annahmen ändern.

Wissenschaftler haben anfangs bei der Hypothese gespottet, dass Meteoriten extraterrestrischen Ursprungs sind. (Als zwei Yale-Wissenschaftler dies vorschlugen, antwortete Thomas Jefferson, „Ich würde lieber glauben, dass diese beiden Yankee-Professoren lügen, als zu glauben, dass Steine vom Himmel fallen“).

Später Ideen über Nervenzellen, die über chemische Botenstoffe miteinander kommunizieren, über kosmische schwarze Löcher, über subatomare Partikel sind alle gleich überwältigend – bis die Beweise über unsere Zweifel siegten.

Und so ist es auch in der Wissenschaft Psychologie. Es gab eine Zeit, die noch gar nicht so lange her ist, als viele von uns glaubten, dass Schlafwandler ihre Träume ausagieren; dass Neugeborene nichts wahrnehmen können; dass die Elektrokonvulsionstherapie eine barbarische und ineffektive Therapie für schwerwiegende Depressionen sei; dass die sexuelle Orientierung durch eine dominierende Mutter und einen verweichlichten Vater zustande käme; dass Gegensätze sich anziehen; dass ihre gemeinsame elterliche Umgebung Geschwister in gleicher Weise beeinflusst.

Aber als sie auf die Probe gestellt wurden, wurden diese und andere zuvor bewährte Ideen widerlegt. Wie Agatha Christies Miss Marple erklärte “Es war nicht das, was ich erwartete. Aber Tatsachen sind Tatsachen, und wenn es erwiesen ist, das etwas falsch ist, muss man einfach demütig noch einmal von vorne beginnen“.

Natürlich, wenn Ideen, die sich verrückt anhören, überprüft werden, erweisen sie sich in der überwiegenden Anzahl der Fälle auch tatsächlich als falsch. Manchmal jedoch überrascht uns die Natur. Das ist einer der Gründe, warum das Studium der Psychologie so faszinierend ist.

### **Nachtrag**

Inzwischen erklärten übrigens Harvard-Forscher die Experimente von Murphy und Campbell zu den Augen auf der Rückseite des Knies für nicht reproduzierbar und mit methodischen Fehlern behaftet. So seien die Augen der Probanden ungenügend abgedeckt gewesen (Science, 297, 2002, S. 571). Damit bleibt die Theorie aufrecht, dass bei Säugetieren die Photorezeptoren, die die innere Uhr im Gehirn stellen, ausschließlich in Zellen der Netzhaut sitzen.

## Kapitel 10

### *Visualisieren*

#### **Mentales Üben hat Effekte**

Das Kapitel 10 schloss mit einem kurzen Abschnitt über die Effekte, die mentales Üben auf die Ausübung motorischer Leistungen hat. In dem Glauben an die Effekte mentalen Übens, fahren Athleten heute im Geiste ihren Slalomkurs durch, machen ihre Freiwürfe oder üben ihre Gymnastikkür. Könnte es nicht auch Effekte bei der mentalen Simulation erfolgreicher schulischer bzw. akademischer Leistungen geben?

In einem Artikel, der 1998 im *American Psychologist* ("Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-Regulation, and Coping") erschien, untersuchte Shelley Taylor mit 3 Kollegen den überraschenden Nutzen einer mentalen Simulation, bei der visualisiert wurde, wie man ein Ziel erreicht.

#### **Ergebnis- und Prozesssimulation**

An einer Studie nahmen Psychologie-Studierende teil, die in 5 bis 7 Tagen eine Prüfung zu absolvieren hatten. Einigen wurde gesagt, sie sollten sich das positive Ergebnis vorstellen (sie sollten visualisieren, wie sie die Ergebnisliste studieren, eine 1 sehen, vor Freude in die Luft springen, sich stolz fühlen würden) und diese „Ergebnissimulation“ sollten sie bis zur Prüfung jeden Tag für 5 Minuten wiederholen. Dies hatte jedoch nur einen geringen Effekt: Diese Gruppe erreichte bei der Prüfung nur zwei Punkte mehr im Vergleich mit einer Kontrollgruppe ohne mentale Simulation.

Eine weitere Gruppe von Studierenden wurde angewiesen, sich vorzustellen, wie sie so lernen würden, dass sie eine 1 erreichen würden. (Sie sollten sich visualisieren, wie sie Literatur studieren, Ablenkungen vermeiden, ein Angebot auszugehen, ablehnen würden.)

#### **Erfolgreich visualisieren**

Diese Studenten sollten diese „Prozesssimulation“ ebenfalls für 5 Minuten pro Tag wiederholen. Verglichen mit den Studenten der Kontrollgruppen begannen diese Studierenden früher mit dem Lernen, verbrachten mehr Stunden mit dem Lernen und erreichten durchschnittlich 8 Punkte mehr in der Prüfung.

Basierend auf diesem und anderen Experimenten schlossen Taylor und ihre Ko-Autoren, dass es besser ist, die Zeit, die wir tagträumen oder fantasieren, dem Prozess, wie wir unser Ziel erreichen, zu widmen, als dem Ziel selbst.

## Kapitel 13

### *Die Vorhersage von Emotionen*

#### **Das Glück ist flüchtig**

„Unsere Emotionen scheinen wie elastische Bänder zu sein, die uns von Hochs und Tiefs zurückziehen“, schreibt Myers in Kapitel 13. Aufgrund des Phänomens des Adaptationsniveaus, fühlen wir für kurze Zeit Freude, wenn unser Einkommen, unser Notendurchschnitt oder unser sozialer Status ansteigt. Dann passen wir uns an das neue Leistungsniveau an, wir beginnen es als normal anzusehen und streben nach etwas noch Besserem als neue Quelle der Freude. Neue Studien zeigen die Stärke dieses Prinzips.

#### **Wir überschätzen die Dauer unserer Emotionen**

Überlegen Sie: Wie lange würden Sie glücklich sein, wenn Sie auf der Stelle reich werden würden? Wie lange würde ein Uniassistent traurig sein, wenn er keine C4-Professur bekommen würde? In 6 Studien, die Daniel Gilbert von der Universität Harvard in einem Artikel im Journal of Personality and Social Psychology vorstellte, zeigte sich, dass wir typischerweise die Dauer unserer emotionalen Reaktionen sowohl auf negativ als auch auf positive Ereignisse überschätzen. Die Studien wiesen ferner die Grenzen der menschlichen Intuition nach.

Beachten Sie: Studierende mit romantischen Beziehungen erwarten, dass eine Trennung sie auch nach 2 Monaten noch sehr belasten würde. Aber Studenten, die vor einiger Zeit eine Trennung erlebten, waren nicht weniger glücklich.

In eine ähnliche Richtung weist folgendes Ergebnis: Universitätsangestellte, die sich für eine Festanstellung bzw. eine Professur auf Lebenszeit beworben haben, sagten voraus, dass sie einige Jahre später, wenn sie eine solche Stelle nicht haben sollten, sehr viel weniger glücklich wären. Aber andere Fakultätsmitglieder, die sich dem Auswahlprozess einige Jahre zuvor unterzogen hatten, waren auf ähnlichem Niveau glücklich – unabhängig davon, ob sie eine Lebenszeitstelle hatten oder nicht.

#### **Der „Dauer“-Bias**

Gilbert und seine Kollegen führen diesen „Dauer“-Bias darauf zurück, dass Menschen ihr „psychisches Immunsystem“ verleugnen, das aus Mechanismen besteht, die zur Linderung negativer Emotionen beitragen. Diese Studien belegen ferner das, was Myers (in der Diskussion um Glücklichkeit in Kapitel 13) als unsere bemerkenswerte Fähigkeit bezeichnet, uns an wechselnde Umstände anzupassen. „Befriedigung und Nicht-Befriedigung, Erfolg und Misserfolg sind alle relativ zu unseren aktuellen Erfahrungen“

Das kann auch eine Beruhigung sein, oder? Die Dinge, die wir fürchten – für Myers (als schwerhörigen Menschen) ist es, taub zu werden – würden möglicherweise nicht so emotional zerstörend sein, wie wir befürchten.

## Kapitel 14

### *Liebende*

#### **Illusorischer Optimismus**

“Übertriebener Optimismus kann uns auch für reale Gefahren blind werden lassen” schreibt Myers im Kapitel Persönlichkeit. Weinstein (1980, 1982, 1996) hat gezeigt, dass unser natürlicher „Positiv Denken“-Bias einen unrealistischen Optimismus in Bezug auf zukünftige Lebensereignisse fördern kann.

Die meisten Studenten nehmen an, dass für sie selbst eine geringere Wahrscheinlichkeit als für ihre Kommilitonen besteht, Alkoholprobleme zu entwickeln, von der Uni geschmissen zu werden oder im Alter von 40 Jahren eine Herzattacke zu erleiden.

#### **Liebe macht blind**

In einer Studie, die im Personality and Social Psychology Bulletin, veröffentlicht wurde, demonstrierten Tara MacDonald (University of Lethbridge) and Michael Ross (University of Waterloo) den illusorischen Optimismus, den Menschen zeigen, wenn es um sie und ihr eigenes Leben geht.

Da sie sich auf die positiven Seiten der Beziehung fokussieren, neigen Paare zu Beginn oder kurz vor einer Beziehung dazu, großes Vertrauen zu haben, dass sie sich für immer lieben werden. Aber MacDonald und Ross berichteten von Studien an Studierenden, dass Freunde und Familienangehörige es häufig besser wussten. Sie gaben Voraussagen über die Beziehung ab, die weniger optimistisch, dafür aber genauer waren.

#### **Besserwisser**

Das Ergebnis zum illusorischen Optimismus ist nicht neu. In einer früheren Untersuchung zeigten L. A. Baker and R. E. Emery, dass 137 Standesbeamte sehr genau schätzten, dass die Hälfte der geschlossenen Ehen geschieden werden würden. Doch die meisten der „betroffenen Paare“ schätzten die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich niemals scheiden lassen würden, auf 0 Prozent.

Was an dieser Studie erstaunt, ist die Tatsache, dass uns nahestehende Personen bessere Voraussagen über unsere Beziehung abgeben als wir es selber tun. Diejenigen von uns, die einmal einen Freund oder Verwandten vertrauensvoll und optimistisch in eine Beziehung haben gehen sehen, die wir selbst von Anfang an als zum Scheitern verurteilt ansahen, werden jetzt zustimmend nicken können.