

JENS FÖRSTER

# WARUM WIR TUN, WAS WIR TUN

Wie die Psychologie  
unseren Alltag bestimmt



DROEMER\*

Jens Förster

**WARUM WIR TUN,  
WAS WIR TUN**

Wie die Psychologie unseren Alltag  
bestimmt

## Über dieses Buch

Wonach beurteilen wir andere Menschen? Warum stärken Komplimente unser Selbstbewusstsein? Wie vertrauenswürdig sind Zeugenaussagen? Weshalb unterschätzen sich manche Menschen? Gibt es Sex ohne Liebe und Liebe ohne Sex?

Jens Förster begibt sich auf einen Streifzug durch unseren Alltag und zeigt an vielen anschaulichen Beispielen, wie die Psychologie unser Denken, Fühlen und Handeln erklärt. Es geht dabei um Vorurteile und Beziehungen, um Selbst- und Fremdwahrnehmung, um Motivation und Lernen – und immer darum, sich selbst und andere besser zu verstehen.

# Inhaltsübersicht

Widmung

Einleitung – Ins pralle Leben

Teil I Psychologie – Was ist das eigentlich?

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

Teil II Die Grundpfeiler der Psychologie: Denken, Fühlen, Verhalten

- Das ABC der Psyche
- 6 Wie wir lernen, erinnern und vergessen –  
Kognition und Gedächtnis
  - Lernen durch Beobachten
  - Als Denken en vogue kam
- 7 Was wir fühlen und warum – Stimmung und Emotionen
- 8 Warum wir planen, handeln und bewerten –  
Motivation

- Die prädezieionale Phase – Welches Ziel hätten Sie denn gern?
- Die postdezieionale, die präaktionale und die aktionale Phase – Der Würfel ist geworfen, stör mich jetzt bloß nicht!
- Postaktionale Phase – Wie war ich?
- Unbewusste Ziele: Unser Autopilot
- Ziel-Mittel-Relationen: Wenn der Autopilot uns ein Fahrrad zur Verfügung stellt
- 9 Wenig schaurig, dafür schnell: Das Unbewusste
- Die Entmystifizierung des Unbewussten: Wie Netzwerke im Gedächtnis entstehen
- Worin Freud recht hatte: Rosa Elefanten, Eisbären und Penisneid
- Bewusstsein: Hilfe gegen Marshmallows und andere Fehlerquellen

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

- Was wir untersuchen
- 10 Alles Ratio, oder was? – Einstellungen, Urteilen und Entscheiden
- Urteile und Entscheidungen – Alles andere als rational oder wirtschaftlich
- Urteilsheuristiken – Faustregeln quick and dirty

- Mit falschen Entscheidungen leben – Leichter als gedacht
- Einstellungen – Stabil und brüchig zugleich
- Kognitive Dissonanz: Wenn Einstellungen und Verhalten sich nicht vertragen
- 11 Ich weiß, wer du bist – Personenbeurteilung
  - Der erste Eindruck – Von unserer Menschenkenntnis
  - Globale Urteile: Mit großer Sicherheit meistens fragwürdig
  - »Urteile nie nach dem Äußeren«
  - Lächle, und die Welt gehört dir
  - Voreingenommenheiten – Filter bei der Wahrnehmung
  - Donald – Weder eine Ente noch ein Präsident
  - Ursachenzuschreibung: Wer ist schuld, und warum nicht ich?
  - Urteilsfehler: Wenn du gut bist, ist das Zufall
- 12 Wir und »die« – Vorurteile und Diskriminierung
  - Unbewusstes Erschießen
  - Illusorische Zusammenhänge
  - Wenn Stereotype uns selbst behindern
  - Die unbewusste Messlatte
  - Stereotype: Zombies oder ausrottbar?

- 13 Ich und mein Rudel – Gruppen, Normen, Konformität
  - Besonders und doch ein prima Kumpel
  - Gruppendruck – Wie eine Herde Lemminge ...
  - Ungeschriebene Gesetze – Blinder Gehorsam?
  - »Normen raten« und Holzhammermethoden
  - Gruppenidentität – Der erste Schritt zur Aggression?
  - Minimale Gruppe, maximale Diskriminierung?
  - Wenn Gruppen asozial machen
  - Erst David, dann Goliath – Wie Minderheiten zum Zuge kommen
  - Von der Unmöglichkeit, einfach nur Mensch zu sein
- 14 Wer bin ich, und warum? – Das Selbst
  - Das Selbst als viele Teile
  - Konstruierte Persönlichkeit – So bist du, und so bleibst du auch!
  - Die Flexibilität sozialer Vergleiche
  - Dem wahren Schlechten auf der Spur
  - Der kritische andere
  - Alles Charakterköpfe, Persönlichkeiten, Identitäten
  - Selbstwahrnehmung: Ich singe das, das muss ein guter Song sein

- Persönlichkeitstests – Du bist, was du antwortest
- Pfeiler der Persönlichkeit: Wollen und sollen
- Persönlichkeit im Kulturbeutel
- 15 Wer steuert, wenn nicht ich? – Selbstregulation
  - Mit Hemmungen zum Ziel
  - Selbstkontrolle oder Die Kunst, einem Marshmallow zu widerstehen
  - Denken Sie jetzt nicht an Eisbären!
  - Emotionskontrolle – Wie soll das denn gehen?
  - Jammern oder tun
- 16 Was will ich? – Lebensziele und Glück
  - Glück – Vermessen gemessen
  - Von der klassischen Pyramide zum lieben Geld
  - Macht Materialismus unglücklich, aber Geld glücklich?
  - Fromm und meine Sicht der Dinge
  - Seins- und Habentypen – Wie sie ticken und was sie tun
- 17 Was kann ich? – Intelligenz und Kreativität
  - Intelligenz ist das, was ein Intelligenztest misst?
  - Intelligenz hat viele Gesichter
  - Intelligenztests auf dem Prüfstand
  - Kreativität – Gedanken sprengen!
  - Freaks als Ressource
  - Zu viele Köche verderben die Kreativität



- Zufallsprodukte
- Genie und Wahnsinn
- Inspirierende Umgebungen
- Aus der Ferne betrachtet kreativ
- Innovation – Das Aushalten von Neuem
- 18 Wer mit wem, und warum? – Beziehungen
  - Kennenlernen – Selektion à la Darwin?
  - Verliebt sein und lieben – Was ist das?
  - Welche Liebe ist denn eigentlich normal?
  - Wer sich bindet, und wer sich scheut
  - Ineinanderfließen
  - Return on Investment – Wirtschaftliche Modelle der Liebe
  - Erich Fromm und »Die Kunst des Liebens«
  - Ich mal dich mir schön
  - Lieben mit Stil
  - Liebe, Sex und Denken
  - Das bittere Ende
- 19 »Verstehe ich das richtig?« – Kommunikation
  - Worte – Nichts als Worte?
  - Ohrensausen: Beziehung und Sachaspekt
  - Was stört mich, und was hat das mit dem anderen zu tun?
  - Wenn du denkst, du denkst, dann denkst du nur, du denkst ...

- Das fünfte Axiom
- Ohrensausen reloaded
- Wie sag ich's meinem Kinde?
- Bewusster und unbewusster Einfluss
- Schutzimpfungen und Verbote
- Das Konkrete am Abstrakten
- Kommunikation – richtig ist das falsche Wort
- 20 Der Mensch ist des Menschen Feind und Freund – Aggression und Hilfeverhalten
  - Im Wesen böse, zum Guten erzogen?
  - Definitorisches Intermezzo
  - Helle und dunkle Quellen menschlichen Verhaltens
  - Schaden oder helfen – Beides wird gelernt
  - Kosten/Nutzen von Helfen und Aggression
  - Helfen aus Mitgefühl
  - Hedonistisches Helfen
  - Gewalt und Emotionen
  - Der Boxsack als Legende?
  - Grenzen der Aggressionsforschung
  - Sex und Gewalt – Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Männern und Frauen
  - Helfen – Wie geht das?
- Schluss – Jeder sieht es anders, und keiner weiß, warum

## Anhang

- Danksagung
- Literatur

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

## 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

Diese 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 Jacqueline's 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 einem niedrigen 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. Psychologische 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 Jacqueline's 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

## 81

Es mag etwas altmodisch erscheinen, aber ich empfehle bei wichtigen Bewertungssituationen wie Mitarbeitergesprächen und Festreden eine schriftliche Vorbereitung. Viel zu schnell vergisst man wichtige Aspekte, wenn man das spontan und in freier Rede erledigen will.

## 82

Wobei man hier anmerken muss, dass einige Dienstleister und Hersteller auch schon früher Bewertungsorganisationen kritisiert haben. Gerüchte von Schmiergeldern und persönlichen Geschmacksverzerrungen hat es zum Beispiel während der gesamten Geschichte der Restaurantkritiker gegeben.

## 83

Gewitzt war auch die Idee der Industrie, auf die Kritik der Magenübersäuerung mit einer neuen Produktlinie, den »sanften Säften«, zu reagieren.

## 84

»Eine Orgie von dummen Redensarten, dazwischen Fassbinders Schmuddel-Sex«, eine »Orgie von Gewalt, Perversion und Blasphemie«, »entnervende Pissoir-Atmosphäre«, »Bettszenen mit sado-masochistischem Einschlag«, kurz: »die teuerste und verheerendste Pleite« des deutschen Fernsehens, so schrieb damals die *Bild* ([www.spiegel.de/spiegel/print/d-14325448.html](http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-14325448.html)).

## 85

Materialdiebstahl gilt als »Rache des kleinen Mannes« und wird häufig als Kavaliersdelikt gesehen. Allerdings verursacht der Radiergummi- und Klopapierklau in der Wirtschaft Millionenschaden. Und übrigens klauen auch Aufsichtsräte Toilettenpapier, wenn sie richtig sauer sind ...

## 86

Luhmann-Fans mögen mir meine kühne Übersetzung verzeihen und dies gnädig als Kommunikationsversuch werten. Menschen neugierig zu machen ist der Zweck dieser Textpassage. Und des ganzen Buches.

## 87

Zur Vervollständigung: Manchmal festigt man auch das Flüssige, zum Beispiel, wenn ein Klient zwischen den Themen so hin- und herschwimmt, dass man kein Land mehr sieht.

## 88

Deutsche scheinen übrigens besonders an diesen Themen interessiert, denn nirgendwo sonst werden so viele Krimis gelesen und geschaut wie in Deutschland.

## 89

Und Angst führt zu unvernünftigen Entscheidungen: Statistisch gesehen, ist es viel sicherer, in der Nähe eines Gefängnisses zu wohnen, da Kriminelle in der Regel keine Verbrechen in unmittelbarer Nähe einer Vollzugsanstalt begehen (sie wollen lieber weit davon weg sein).

Nichtsdestotrotz gibt es heftige Protestaktionen bei jedem Maßregelbau, und die Anwohner fühlen sich sehr unsicher, wenn sie solch eine Institution in der Nähe wissen.

## 90

Ich könnte jetzt hier noch weitermachen und beklagen, dass in den Definitionen kein Platz ist für meiner Meinung nach hoch aggressives Verhalten wie das Abholzen der Regenwälder, das Abstreiten des Klimawandels, die Massentierhaltung, falsche Kundenberatungen der Banken, Fälschereien, Kungeleien und Preisabsprachen in der Pharmaindustrie, Priorisierung von reichen Leuten im Gesundheitswesen etc. Diese Phänomene werden in anderen Zusammenhängen als Formen »unethischen« oder »egoistischen« Verhaltens untersucht, selten aber als aggressiv bewertet.

## 91

Dass geholfen wird, ist auch nicht bei jeder Spendengala der Fall. Ein Freund von mir hat jüngst in Luxemburg zu einer Spendengala eingeladen. Das geschätzte Kapital der internationalen Gäste lag bei mehreren Milliarden Euro. Vier Wochen nach dem rauschenden Fest befanden sich gerade mal 75 Euro auf dem Spendenkonto.

## 92

Für die Jüngeren, die die Kindersendungen nicht kennen: Flipper war ein Delfin, der gern Ertrinkende rettete, und Lassie ein Collie, der in fast jeder Folge sein Herrchen aus

Erdlöchern, Fallen etc. retten musste, weil Timmy süß, aber grenzwertig schusselig war.

## 93

In meinem Buch *Was das Haben mit dem Sein macht* berichtete ich darüber, wie wenig die Deutschen im Gegensatz zu anderen Nationalitäten spenden. Ich erhielt einige E-Mails von Menschen, die mir berichteten, dass sie daraufhin gespendet hätten – aus lauter schlechtem Gewissen.

## 94

Interessanterweise wurde zufällig eine deutsche Versuchsperson mitgetestet. Diese soll jedoch zu einem sehr frühen Zeitpunkt ihre Teilnahme beendet haben, weil sie sich an das Dritte Reich erinnert fühlte. Leider hält sich immer noch das Stereotyp, dass wir Deutschen gern buckeln und gehorchen. Nicht nur einmal habe ich in Amsterdam mitbekommen, wie sich Kollegen darüber lustig machten, dass wir Deutschen bei Grün an der Ampel stehen bleiben. Umgekehrt kamen mir natürlich die Holländer viel angepasster und unfreier vor. Aber wie wir ja wissen, ist es »einfacher, ein Atom zu spalten, als ein Vorurteil zu zerstören«.

## 95

Wenn auch vereinzelt Politiker dies wünschen, wie etwa Beatrix von Storch. Ein Facebook-Nutzer fragte: »Wollt Ihr etwa Frauen mit Kindern an der grünen Wiese den Zutritt