



Marmet

Ich und du und so weiter

Kleine Einführung in
die Sozialpsychologie

16. Auflage

BELTZ

Marmet

Ich und du und so weiter

Otto Marmet

Ich und du und so weiter

Kleine Einführung in die Sozialpsychologie

16., aktualisierte Auflage

BELTZ

Dr. Otto Marmet war Professor für Psychologie und als Psychologe
in freier Praxis tätig.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeiche-
rung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28506-3 Print
ISBN 978-3-621-28508-7 E-Book (EPUB)

16., korrigierte Auflage 2020

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Umschlagbild: Orbon Alija/Getty Images

Herstellung: Uta Euler
Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Ich danke:

Meinen Schülern, die mich gelehrt haben, klarer, einfacher und direkter zu reden und zu schreiben.

Inhalt

Einführung	9
1 Kommunikation	11
1.1 Das soziale Grundgeschehen	11
1.2 Eigenschaften der Kommunikation	12
1.3 Die vier Seiten der Nachricht	18
2 Die Gruppe	22
2.1 Gruppe und Gruppenstruktur	22
2.2 Normen	24
2.3 Rollen	29
2.3.1 Position und Rolle	29
2.3.2 Muss-, Soll- und Kann-Erwartungen	30
2.3.3 Gruppeneigene Rollen	31
2.3.4 Rollenkonflikte	34
2.3.5 Die Rolle des Außenseiters	37
2.4 Ziele	41
2.5 Führung	43
2.5.1 Führung als Rollenfunktion	43
2.5.2 Persönlichkeit und Führungsrolle	45
2.5.3 Die Quellen der Macht	47
2.5.4 Dimensionen des Führungsverhaltens	48
2.6 Die Entwicklung von Gruppen	51
2.7 Das Gruppenthema	57
3 Sozialisation	62
4 Soziale Wahrnehmung	65
5 Soziales Lernen	69
5.1 Persönlichkeit und Sozialverhalten	69
5.1.1 Das persönliche Verhaltensrepertoire	69
5.1.2 Die Bedeutung des sozialen Lernens	71

5.2	Die Wahrnehmung des eigenen Verhaltens	73
5.2.1	Selbstwahrnehmung und Lernen	73
5.2.2	Lernen durch Rückmeldungen (»Feedback«)	76
5.3	Die Ausweitung des persönlichen Verhaltens- repertoires	78
5.3.1	Günstige Lernbedingungen	78
5.3.2	Zuhören	82
5.3.3	Reden	89
5.3.4	Konflikte lösen	94
	Literatur	103
	Sachwortverzeichnis	106

Einführung

»Man versteht in der Psychologie überhaupt nur, was man erlebt hat.«

Carl Gustav Jung

Psychologische Erkenntnisse wachsen in der Regel aus persönlichen Erfahrungen.

Überall, wo Psychologie gelehrt wird, entsteht daher ein spezifisches Problem: Wissen kann man vermitteln, Erfahrung dagegen nicht. Der Lernende muss seine Erfahrungen selber machen. Traditioneller Unterricht beschränkt sich meistens auf die Vermittlung von Wissen. Die Lernenden erwerben Kenntnisse, die mit ihrem persönlichen Verhalten wenig zu tun haben. Unter dem Druck der Praxis bricht das theoretische Gebäude häufig zusammen und es bleibt die Überzeugung, dass »Psychologie auch nicht helfen kann«. Heute versucht man deshalb zunehmend, die Kluft zwischen Theorie und Praxis mit Hilfe gruppenspezifischer Übungen und Spiele zu überwinden (vgl. Antons, 2011; Pfeiffer, 1974; Vopel, 1974, 1981). Die gemeinsame Absicht dieser Spielformen ist ein ganzheitliches lebensnahes Lernen: Das konkrete Handeln (die Praxis) soll der Theorie vorausgehen. Die Lernenden werden angeregt, Erfahrungen zu machen und anschließend darüber nachzudenken. Problematisch ist dieses Vorgehen dort, wo die Entscheidungsfreiheit des Einzelnen nicht respektiert wird. Lernende können durch Spielformen manipuliert werden. Sie geraten in Situationen und Auseinandersetzungen, die sie nicht gewollt haben und die ihnen nicht entsprechen. Wie sollen sie unter diesen Umständen Erfahrungen machen, die ihnen persönlich weiterhelfen?

Dennoch ist die Grundidee richtig: Psychologie muss handelnd erlebt werden können. Die bloße Anhäufung von Wissen ist unnützlich und beeinträchtigt die Offenheit für Erfahrungen. Seit ich Psychologie unterrichte, versuche ich daher, Lernbedingungen zu schaffen, die eine persönliche Erfahrung anregen und ermöglichen. Konkrete Übungen in vielen Bereichen des Sozialverhaltens sind zum festen Bestandteil dieses Unterrichts geworden, z. B.:

- ▶ sich einfühlen und zuhören lernen
- ▶ genauer und vollständiger wahrnehmen lernen
- ▶ eigene Anliegen vertreten lernen
- ▶ mit Konflikten umgehen lernen

Neue Wege hat mir in letzter Zeit das »Themenzentrierte Theater« (TZT; Werthmüller, 1993) gezeigt. In einer eigenen Mischung von Realität und Fiktion ermöglicht es dem Lernenden, sich spielerisch auf Erfahrungen einzulassen, ohne in die Zwänge gruppendynamischer Übungen zu verfallen.

Solche Lernprozesse brauchen allerdings Zeit. Es lässt sich nichts erzwingen oder abkürzen. Nur geduldiges und beharrliches Erfahrungslernen führt zur Erweiterung persönlicher Verhaltensmöglichkeiten. Theorie hat dabei die Funktion, Erfahrungen zu klären und zu verarbeiten. Sie dient dem Nachdenken, der Reflexion.

Die vorliegende Einführung in die Sozialpsychologie soll als Hintergrundinformation persönliches Erfahrungslernen begleiten. Ich habe versucht, psychologisches Grundwissen in der Umgangssprache zu vermitteln. Der Leser braucht keine besonderen Vorkenntnisse und kein Wörterbuch. Die Fachbegriffe werden durch Beispiele erklärt. Auf die in Lehrmitteln übliche Gängelung des Lesers durch Fragen, Denkanstöße, Arbeitsanweisungen etc. habe ich bewusst verzichtet. Erfahrungen sollen im Umgang mit Menschen – und nicht beim Lesen eines Lehrbuches gemacht werden. Ich habe daher die knappste Form der Informationsvermittlung gesucht. Alle didaktischen Elemente (Motto, Beispiel, Karikatur, Zusammenfassung) dienen demselben Zweck: Sie sollen den Weg zur Theorie verkürzen, um Zeit für die Praxis zu gewinnen.