

„Psychologie für die Westentasche“ von Linde Salber

ein Beitrag von Isabella Philipp

Die allgemeine Psychologie ist die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben. Ihr Ziel ist es zu erkennen, was die generell gültigen Regeln des menschlichen Verhaltens sind. Im Gegensatz zu einer Vielzahl anderer wissenschaftlicher Bereiche ist Psychologie ein fester Bestandteil des täglichen, privaten und beruflichen Lebens. Mit jeder Aktion und jeder Erfahrung entsteht ein zusammenhängendes, individuelles Muster von Überzeugungen – unsere eigene, persönliche Psychologie. Täglich sind wir darum bemüht, deren einzelne Komponenten ins Gleichgewicht zu bringen und diese auf die Muster unserer Umwelt abzustimmen. Sich der Komplexität der Aufgabe bewusst zu werden und zu akzeptieren, dass sie nie „endgültig“ zu erledigen ist, könnte hilfreich sein für die tägliche Suche nach der beruflichen und privaten Erfüllung.

Linde Salber vermittelt mit ihrem Buch „Psychologie für die Westentasche“, womit sich Psychologie beschäftigt, auf welchen Grundpfeilern sie steht und wo sie ihren sinnvollen Einsatz findet. Es gelingt ihr, einen roten Faden von der klassischen Basis über die Prototypen psychologischer Ansätze und ihrer praktischen Umsetzung bis hin zum alltäglichen Umgang mit Psychologie zu ziehen. Ohne dabei den Anspruch auf die vollständige Abbildung der theoretischen Grundlagen zu erheben, wird von Linde Salber aus ihrer Perspektive das Zentrale an Psychologie mit diesem Buch verdeutlicht. „Psychologie beginnt mit dem Erzählen“, sie ist Erleben, Beobachten und Verwandeln. Sie ist vielfältig, nicht statisch und sie ist notwendig, um den zu betrachtenden Gegenstand – das Seelische - annähernd begreifen und erfassen zu können. Psychologie bedeutet zu fragen.

Psychologie ist allgegenwärtig. Täglich werden wir mit Studienergebnissen unterschiedlicher Art konfrontiert und es gibt einen Test für jede unserer Lebenslagen. Linde Salber kritisiert an diesem Zustand weniger das Bedürfnis der Auseinandersetzung mit dem Seelischen, als vielmehr das Konsumieren der Informationen, ohne ihren Ursprung zu hinterfragen.

Bevor Linde Salber den Leser an die zwei unterschiedlichen Blickwinkel der Psychologie - den *psycho*-logischen und den naturwissenschaftlich orientierten - heranführt, verdeutlicht sie am Beispiel von klassischen und zum größten Teil bekannten Ansätzen, dass es „*die* Psychologie“ nicht gibt. Und nicht geben kann, da sie aus der Lebenswelt erwächst und diese einem ständigen Wandel unterworfen ist.

Beobachten, Hinterfragen und Systematisieren von Verhalten und Erleben sind die Motive, die die psychologische Forschung antreiben. Aus dieser Systematik heraus hat beispielweise B. F. Skinner, der Begründer des Neobehaviorismus, durch Konditionierung von Ratten den Zusammenhang von Reizen und Konsequenzen ergründet und die Theorie des sich daraus ergebenden automatischen Verhaltensmusters aufgestellt. Einen anderen Ansatz verfolgte S. Freud, der seelischen Regungen durch Erzählen einen Ausdruck zu verleihen versuchte. Und P. Watzlawick hat bei seinen Patienten die Erfahrung gemacht, dass auch sie von einer Sehnsucht erfüllt waren, etwas „unverrückbar Sicheres“ in der Wirklichkeit als die Wirklichkeit zu konstruieren.

All die festgestellten und untersuchten Handlungsmuster und Mechanismen lassen sich in zwei große Gruppen einteilen:

- die *psycho*-logische Psychologie;
Diese beschäftigt sich dabei mit der Analyse der Entstehungsbedingungen, der Muster und Strukturen von Verhalten und Erleben, die sich durch das Ineinanderfließen mit der gesellschaftlich-kulturellen Wirklichkeit entwickeln.

- die naturwissenschaftlich orientierte Psychologie;
Diese sucht das zu ergründende Seelische auf der Basis von Daten, Reaktionen auf Reize und Verhaltensgesetzen zu bestimmen.

Linde Salber stützt ihre Ausführungen über die Rolle und den Ausdruck der Psychologie in der Entwicklung des Lebens auf die psychologische Morphologie. Diese begreift das menschliche Leben im und durch Gestalten. Das besondere Interesse der psychologischen Morphologie gilt den Paradoxien des Alltagslebens, die, so Linde Salber, in jeder Lebensphase von Geburt über das Heranwachsen bis hin zum selbstständigen Dasein vertreten sind. Sie finden zum Beispiel Ausdruck in der Ambivalenz der Gefühle von Liebe und Hass, in dem ständigen Ausbalancieren von Nähe und Distanz, von Freiheit und Sicherheit. Ihrer Meinung nach lässt sich gerade in der Gestaltung des Alltagslebens das Seelische abbilden und begreifen.

Der Mensch ist umgeben von einer Vielzahl an Möglichkeiten. Er kann die für sich definierte Entwicklungsrichtung ändern und etwas Neues beginnen. Er entwirft täglich seine gesellschaftlich-kulturelle Wirklichkeit, um die Offenheit in eine Form zu bringen. Die Notwendigkeit der Arbeit äußert sich zum einen in dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, ist aber auf der anderen Seite eine Entlastung für das Seelische, weil das Bedürfnis nach einem Sinn durch die Pflicht aufgefangen wird.

Das Seelenleben hat nicht die Aufgabe, ein ständiges Glücksgefühl herzustellen, betont Linde Salber. Die Auseinandersetzung mit Problemen, dem Scheitern und dem erneuten Beginn sind die Voraussetzungen für die seelische Verwandlung und für eine Weiterentwicklung eines jeden Einzelnen. Die seelische Störung als ein Symptom zu begreifen für die Überforderung mit dem Wechselspiel der Regelungen, die uns durch die künstliche Wirklichkeit der Gesellschaft aufgezwungen werden, wäre ein großer Schritt.

Linde Salber appelliert an den Leser ihres Buches, zu fragen statt nur zu konsumieren. Zu akzeptieren, dass Spannungen, Ambivalenzen und Verrücktheit das Seelische lebendig ausmachen.

Sie beendet ihr Buch mit einem Zitat von Salvador Dali: „Der einzige Unterschied zwischen mir und einem Verrückten ist, dass ich nicht verrückt bin“ und dem Bedauern, dass eine solch wichtige und richtige Erkenntnis der Kunst überlassen worden ist.

Dem kann ich mich anschließen und Ihnen das Buch empfehlen. Linde Salber gelingt es zu informieren, ohne sich in der wissenschaftlichen Tiefe zu verlieren. Zu überzeugen, ohne aufdringlich zu sein. Zum Nachdenken anzuregen, ohne den Blick für andere Richtungen zu versperren.

Piper Verlag, München

ISBN: 3492049757

Isabella Philipp
Beratungsassistentin
EVOLOG Systemgesellschaft mbH
Else-Lang-Str. 1
50858 Köln
Tel.: 0221 / 92 15 95 -0, Fax 0221 / 92 15 95 -25
i.philipp@evolog.de