

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

## Zwillingswörter

Psychologie nach Zahlen: 10 psychologische Begriffspaare, die oft verwechselt werden.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 10. JAN 2018

In der Umgangssprache sind Wörter oft schillernd und mehrdeutig, und gerade dieses Unbestimmte macht den Reiz etwa von Gedichten aus. In den Wissenschaften hingegen ist Mehrdeutigkeit unerwünscht: Jede Disziplin ist auf sauber definierte Begriffe angewiesen, sonst bleiben ihre Konzepte im Ungefähren, und die Forscher reden aneinander vorbei. Die Psychologie ist da keine Ausnahme. Doch obwohl sich die Experten um Klarheit und Eindeutigkeit bemühen, gibt es oft Kuddelmuddel, weil vom Publikum, von uns Journalisten, ja selbst von Forschern und Hochschullehrern Begriffe immer wieder durcheinandergeworfen werden. Dem Psychologen Scott Lilienfeld von der *Emory University* in Atlanta und seinem Team war das ein Ärgernis. Und so haben sie nun – sozusagen aus

erzieherischen Gründen – in einem Artikel 50 Begriffspaare zusammengetragen, die besonders häufig verwechselt oder fälschlicherweise synonym verwendet werden. Hier sind zehn:

## **1 Empfindung und Wahrnehmung**

Der Unterschied ist fließend, geben die Autoren zu. Auf dem langen Weg der Reizverarbeitung stehen Empfindungen weiter vorn, also eher auf der Sinnesseite. Empfindung sei das Stadium, in dem sozusagen „die Rohdaten aus der Umwelt über einen oder mehrere Sinne (etwa Sehen, Hören, Berühren) registriert werden“. Wahrnehmung hingegen bezeichne ein späteres Stadium, in dem „diese Rohdaten interpretiert und in eine bedeutungsvolle Information transformiert werden“.

## **2 Angst und Furcht**

Angst ist unbestimmter und hartnäckiger. Lilienfeld und seine Mitstreiter definieren Angst als „negativen Affekt in der Gegenwart einer vieldeutigen und potenziell vermeidbaren Bedrohung“. Eine Furcht kann durchaus heftiger ausfallen, aber sie ist konkreter und begrenzter. Sobald die Bedrohung verschwindet, weicht die Furcht, doch eine diffuse Angst bleibt oft auch dann noch bestehen, wenn es keinen Anlass mehr gibt.

## **3 Empathie und Mitgefühl**

Empathie hat viele Facetten, aber die meisten Forscher definieren sie als ein Mitempfinden der Gefühle eines anderen Menschen. Mitgefühl hingegen ist kein Sich-so-wie-der-andere-Fühlen. Es bezeichnet einen Gefühlszustand der Sorge und des Kammers um eine andere Person – sie tut einem leid.

## **4 Vorurteil und Diskriminierung**

Ein Vorurteil bezeichnet eine Überzeugung, Diskriminierung hingegen ein offenes Verhalten. Vorurteil ist die Neigung, einem Menschen aufgrund seiner Gruppenzugehörigkeit („Schwarze“, „Dicke“, „Reiche“) bestimmte schlechte Eigenschaften zuzuschreiben. Bei Diskriminierungen werden Gruppenangehörige aktiv abgewertet, indem man sie beleidigt, verhöhnt, schneidet, nicht einstellt, nicht als Mieter akzeptiert.

## **5 Scham und Schuld**

„Fast alle Experten stimmen überein, dass Scham und Schuld sich unterscheiden, obwohl sie nicht immer einig sind, worin die Natur dieses Unterschieds besteht“, schreibt Lilienfeld. Das Gros der Forschung besage, dass Scham aus einer negativen Selbstbewertung nach einem ethischen Fehltritt hervorgeht („Ich bin schlecht“). Schuld hingegen ist spezifischer („Ich habe etwas Schlechtes getan“). Scham hat oft Vermeidung zur Folge: Man will nicht daran erinnert werden. Schuld indes drängt auf Wiedergutmachung.

## **6 Unterbewusst und unbewusst**

Dass Freuds Konzept des Unbewussten beim Publikum oft als „Unterbewusstes“ fehlbezeichnet wird, hat schon dessen Biograf Peter Gay beklagt. Freud verwendete in seinen frühen Schriften den Ausdruck „unterbewusst“ – ähnlich wie heutige Kognitionspsychologen – für psychische Vorgänge, die direkt unter der Oberfläche des Bewusstseins liegen. Unterbewusst ist etwas, das einem Menschen zwar momentan nicht bewusst, jedoch prinzipiell zugänglich ist. Freuds Unbewusstes hingegen ist komplett unzugänglich und drückt sich bloß auf Umwegen aus.

## **7 Psychosomatisch und somatoform**

Der Begriff „psychosomatisch“ meint körperliche Symptome, die durch die Psyche beeinflusst, zum Beispiel verschlimmert werden – etwa Schuppenflechte bei fortdauerndem Stress. Von einer „somatoformen“ Störung hingegen spricht man, wenn ein Patient heftige körperliche Symptome wie etwa Schmerzen hat, für die sich jedoch keine hinreichende medizinische Erklärung finden lässt. In der neusten Ausgabe des Diagnosehandbuchs DSM wurde der Begriff „somatoform“ allerdings gestrichen und durch eine eher vage Definition ersetzt.

## **8 Serienkiller und Massenmörder**

Hier unterscheidet sich das Schema, nach dem die Täter vorgehen. Ein Massenmörder versucht, während seiner Bluttat so viele Menschen wie möglich in den Tod zu reißen. Ein Serienkiller hingegen begeht eine Reihe von Morden nach einem bestimmten Strickmuster. Zwischen den einzelnen Taten lässt er eine – sozusagen dramaturgische – Pause.

## **9 Risikofaktor und Ursache**

Ein Risikofaktor geht einer Störung zwar voraus, aber eben nicht ursächlich. So sind etwa Aufmerksamkeitsstörungen ein Risikofaktor für eine Schizophrenie. Doch sie lösen die Erkrankung nicht aus, sondern sind schlicht ein Zeichen dieser Störung, das im Krankheitsverlauf früh sichtbar wird. Der Verlust des Partners hingegen ist ein Lebensereignis, das bei manchen Menschen tatsächlich ursächlich eine Depression zur Folge haben kann.

## **10 Studie und Experiment**

Studie ist der Oberbegriff: So nennt man jede Art von halbwegs systematischer Untersuchung, bei der man zum Beispiel Menschen befragt oder im Alltag beobachtet. Ein Experiment ist eine spezifische Art von Studie, bei der die Probanden verschiedenen Gruppen zugeteilt

werden, die dann unterschiedlichen Behandlungen unterzogen werden. Der Versuchsleiter beobachtet also nicht nur, sondern er kontrolliert die Bedingungen – oder versucht es zumindest.

#### Literatur

Scott O. Lilienfeld u. a.: 50 differences that make a difference: A compendium of frequently confused term pairs in psychology. *Frontiers in Education*, 2017. DOI: 10.3389/feduc.2017.00037

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

#### BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

#### LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

#### BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Keine Angst vor ... dem Schwimmen**

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

## **2** LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

## **3** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?