

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63128-3

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Jule Specht

Charakterfrage

Wer wir sind und wie wir uns verändern

Rowohlt Polaris

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Juni 2018
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung HAUPTMANN &
KOMPANIE Werbeagentur, Zürich
Umschlagabbildung Leonard Mc Lane / Getty Images
Innentypografie Daniel Sauthoff
Satz Karmina OTF (InDesign) bei
Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63128 3

Inhalt

Widmung

Motto

1. Kann sich Persönlichkeit verändern?

Die *end of history illusion*

2. Was ist Persönlichkeit?

3. Die *Big Five*

Emotionale Stabilität

Extraversion

Offenheit für neue Erfahrungen

Verträglichkeit

Gewissenhaftigkeit

4. Die Persönlichkeit und ihre Entwicklung über die Lebensspanne

Die pränatale Persönlichkeit

Die Persönlichkeit im Kindesalter

Die Persönlichkeit im Jugendalter

Die Persönlichkeit im jungen Erwachsenenalter

Die Persönlichkeit im mittleren Erwachsenenalter

Die Persönlichkeit im hohen Alter

5. Die Persönlichkeit im weiteren Sinne

Das Selbstwertgefühl

Das subjektive Wohlbefinden

Die Kontrollüberzeugung

Intelligenz

6. Die Persönlichkeit verändern

Wie sich die Persönlichkeit aktiv verändern lässt

Berufliche Veränderung

Vom Kunstmuffel zur Theatergängerin: Veränderung durch Beziehungen

Was uns nicht umbringt, macht uns noch lange nicht stärker

Interventionen zur Persönlichkeitsveränderung
Voraussetzungen für gelingende Veränderung
Literatur

1.

Kann sich Persönlichkeit verändern?

Vielleicht ist es mit der Persönlichkeit genauso wie mit den Körperzellen, die sich alle sieben Jahre erneuern, stelle ich mir vor. Denn obwohl sich meine Zellen zwischenzeitlich mehrfach runderneuert haben, habe ich das Gefühl, in meinen 30 Lebensjahren durchgängig im gleichen Körper gelebt zu haben. Ich bin immer noch ich. Trotz zahlreicher offensichtlicher körperlicher Veränderungen seit meiner Geburt. Und trotz diverser Persönlichkeitsveränderungen, die schon hinter mir und noch vor mir liegen.

Das mit der siebenjährigen Zellerneuerung stimmt allerdings nicht ganz, meint David, ein guter Freund und Mediziner. Wir sitzen zusammen auf einer sonnigen Terrasse auf Gran Canaria und blicken aufs Meer. Es ist Winteranfang, und wir stimmen uns auf eine gemeinsame Schreibwoche im Warmen voller Ruhe für ordnende Gedanken ein. Schließlich muss man erst einmal zu sich selbst finden, bevor man ein Buch darüber schreibt, wer wir eigentlich sind und wie wir uns verändern.

Was die Körperzellen betrifft, so gibt es davon verschiedene Arten mit unterschiedlichem sogenanntem *cell turnover*. Nervenzellen der Großhirnrinde erneuern sich im Laufe des Lebens zum Beispiel überhaupt nicht, wie ein Team um Jonas Frisé vom Karolinska-Institut in Stockholm herausfand. Insofern ist die Großhirnrindenzelle gewissermaßen die Intelligenz unter den Körperzellen. Denn die Intelligenz gilt als nahezu stabil über die Zeit und ist damit die stabilste aller Persönlichkeitseigenschaften. Einige Op-

timistinnen¹ munkeln sogar, die Intelligenz sei im Erwachsenenalter fast ebenso stabil wie die Körpergröße. Das ist sicherlich übertrieben, und doch zeichnet sich die Intelligenz durch beeindruckende Stabilität aus, selbst über mehrere Jahrzehnte hinweg.

Deutlich weniger lange halten sich dagegen beispielsweise die Zellen der Darmschleimhaut, berichtete ein Team um Christopher Potten von der University of Manchester. Diese Körperzellen erneuern sich alle paar Tage und summieren sich damit auf mehrere tausend Generationen im Laufe eines (langen) Menschenlebens. Insofern sind diese Darmzellen – um bei der Analogie zu bleiben – unter anderem mit dem Selbstwertgefühl und dem subjektiven Wohlbefinden eines Menschen vergleichbar. Auch diese Persönlichkeitseigenschaften zeichnen sich nämlich durch eine vergleichsweise hohe Dynamik aus.

Zwischen diesen Extremen von nahezu perfekter Stabilität und stetiger Veränderung ordnet sich ein Großteil unserer Persönlichkeitseigenschaften ein. Dementsprechend ist es sehr unwahrscheinlich, dass ein Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg ein und dieselbe Persönlichkeit behält. Genauso unwahrscheinlich ist aber auch, dass sich ein Mensch in mehreren Persönlichkeitseigenschaften komplett verändert. Vielmehr erleben die meisten von uns im Laufe des Lebens mehrere Persönlichkeitsveränderungen überschaubaren Ausmaßes, die in Zusammenhang mit unserem Alter und unseren Lebenserfahrungen stehen.

Vielleicht empfinden Sie diese Veränderlichkeit als gute Nachricht? Das geht zumindest vielen Menschen so: Spreche ich vor einem fachfremden Publikum über die überraschend starken Veränderungen der Persönlichkeit bis ins

1 Im Folgenden wird das generische Femininum verwendet, sofern keine geschlechtsneutrale Formulierung naheliegt. Gemeint sind damit Personen jeden Geschlechts.

hohe Alter, dann löst das häufig Erleichterung aus. Bei vielen scheint diese Nachricht Hoffnung auf progressive Veränderungen auszulösen, also auf Verbesserung, Reifung, Weiterentwicklung im besten Sinne. Ed O'Brien und Michael Kardas von der University of Chicago Booth School of Business bestätigten kürzlich diese Beobachtung: Reden wir von Veränderungen, dann wird dies automatisch als Veränderung zum Guten interpretiert.

Das ist natürlich nur die halbe Wahrheit, denn sie setzt sich aus guten und aus weniger guten Veränderungen zusammen. Wie lässt sich diese verbreitete positive Verzerrung erklären? Blicken wir auf unser Leben zurück, dann interpretieren wir dieses in vielen Fällen als eine Ansammlung von Erfahrungen, aus denen wir gelernt haben und an denen wir gewachsen sind.

Genau diese Hoffnung - aus Erfahrungen zu lernen - ist es unter anderem, die uns Menschen dabei hilft, schwere Lebenssituationen zu bewältigen. Auch hier ist also die positiv verzerrte (und gesunde!) Erwartung am Werk, dass die bisherigen Erfahrungen genutzt werden können, um sich zu einer reiferen Person zu entwickeln. Ebenso bewerten wir uns selbst rückblickend kritischer, als wir es zum damaligen Zeitpunkt getan haben, was dafür spricht, dass wir davon ausgehen, uns im Laufe der Zeit zum Besseren verändert zu haben.

Wir profitieren davon, wenn wir an die Veränderlichkeit der Persönlichkeit glauben. Zum Beispiel wirkt sich das positiv auf unser subjektives Wohlbefinden aus. An eine unveränderliche (also stabile) Persönlichkeit zu glauben wäre dagegen unvorteilhaft, weil dies einer Selbstbeschränkung in der Weiterentwicklung und im persönlichen Wachstum gleichkommen würde. Obwohl es prinzipiell natürlich auch einfach bedeuten könnte, dass sich eine Person bereits durch ein Persönlichkeitsprofil auszeichnet, das an ih-

re Lebenssituation ideal angepasst ist und damit keine Veränderungswünsche offenlässt.

Ich gebe zu: Der anfängliche Vergleich zu den Körperzellen - die sich zwar ebenso wie die Persönlichkeit verändern und auch Reifungs- (oder besser: Alterungs-)Prozessen unterliegen - hinkt. Unsere Persönlichkeit ändert sich nicht, indem neue Zellen gebildet und andere abgestoßen werden. Vielmehr finden über die Zeit kontinuierlich Veränderungen statt, Schwankungen in der Persönlichkeit, die mal größer und mal kleiner ausfallen und sich langfristig in neuen Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern bemerkbar machen.

Die *end of history illusion*

Wenn Sie auf die vergangenen zehn Jahre Ihres Lebens zurückblicken: Haben Sie dann das Gefühl, sich verändert zu haben? Wahrscheinlich fällt Ihnen sofort eine Eigenheit ein, die Sie über die gesamte Zeit beibehalten haben, Ihre Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Menschen vielleicht oder Ihr Tatendrang. Sehr wahrscheinlich empfinden Sie aber auch viele Unterschiede, sind jetzt vielleicht weniger leicht aus der Ruhe zu bringen oder weniger risikofreudig. Denken Sie nun an die kommenden zehn Jahre: Wie sehr werden Sie sich vermutlich verändern? Erwarteten Sie, dass sie verschlossener werden oder gemüthlicher, aufbrausender oder abenteuerlustiger? Wenn Sie weniger Veränderungen für die nächsten zehn Jahre erwarten, als Sie in den letzten zehn Jahren an sich beobachteten, dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen.

Im deutlichen Gegensatz zur positiven Bewertung von Weiterentwicklung steht ein Effekt mit dem Namen *end of history illusion*, der von einem Team um Daniel Gilbert von der Harvard University beobachtet wurde. Er beschreibt die verbreitete Illusion, dass Menschen dazu tendieren zu glauben, sie hätten sich in der Vergangenheit zwar maßgeblich verändert, in der Gegenwart aber einen Endpunkt in ihrer Entwicklung erreicht.

Rückblickend haben wir oft das Gefühl, uns in den vergangenen zehn Jahren unseres Lebens in unserer Persönlichkeit verändert zu haben. Gleichzeitig glauben wir selten, uns in den kommenden zehn Jahren ebenso stark zu verändern. Dies lässt sich nicht etwa darauf zurückführen, dass wir uns mit steigendem Alter tatsächlich weniger verändern. Beispielsweise berichtet eine dreißigjährige Person rückblickend im Durchschnitt stärkere Veränderungen seit ihrem zwanzigsten Geburtstag, als es eine zwanzigjährige Person im Durchschnitt für das kommende Jahrzehnt -

also die gleiche Lebensphase - erwartet. Und obwohl eine dreißigjährige Person die zurückliegenden Veränderungen bemerkt, erwartet sie dennoch keine maßgeblichen Veränderungen mehr bis zu ihrem vierzigsten Geburtstag. Die vierzigjährige Person wiederum hat durchaus maßgebliche Veränderungen seit ihrer Zeit als Dreißigjährige bemerkt und so weiter.

Die mangelnde Übereinstimmung in der bisher beobachteten und der zukünftig erwarteten Veränderung liegt darin begründet, dass wir vor uns liegende Veränderungen unterschätzen. Zumindest sind wir vergleichsweise gut in der Lage, einzuschätzen, wie stark wir uns in der Vergangenheit verändert haben.

Die *end of history illusion* betrifft Veränderungen in der Persönlichkeit, beispielsweise unserer emotionalen Stabilität und Gewissenhaftigkeit. Sie betrifft auch Veränderungen in unseren Werten: inwiefern wir beispielsweise Erfolg und Sicherheit angestrebt haben, anstreben und glauben, zukünftig anstreben zu werden. Und sie betrifft unterschiedliche Präferenzen für Musik, Freizeitbeschäftigungen und Freundschaften.

Kostspielig wird diese Illusion, wenn wir in der Gegenwart Entscheidungen für unsere Zukunft treffen, die mit finanziellen Investitionen einhergehen. Zum Beispiel zeigten Gilbert und Kollegen, dass Personen für ein Konzertticket ihrer Lieblingsband hundertneunundzwanzig Dollar ausgeben würden, wenn das Konzert zehn Jahre in der Zukunft liegt. Sie erwarten also, diese Band dann immer noch zu lieben. Gleichzeitig würden Personen für ein Konzertticket nur achtzig Dollar ausgeben, wenn es sich um ein baldiges Konzert der Band handelt, die sie vor zehn Jahren zu ihren liebsten zählten. Die Band löst bei ihnen nicht mehr die gleiche Begeisterung aus wie vor einer Dekade. Wir überschätzen also auch hier die Stabilität unserer Präferenzen und unseres Geschmacks, obwohl uns durch vergangene Erfah-

rungen bewusst sein müsste, dass es eher unwahrscheinlich ist, uns in ferner Zukunft für die gleiche Musik genauso begeistern zu können wie zum jetzigen Zeitpunkt.

Nun kaufen wir normalerweise Konzerttickets nicht zehn Jahre im Voraus, insofern mögen die Konsequenzen der *end of history illusion* vernachlässigbar erscheinen. Doch wir treffen häufig Lebensentscheidungen für unser zukünftiges Selbst, die im Nachhinein nicht (mehr) zu uns passen: Etwa wenn sich jemand tätowieren lässt und später dann beschämt zur Tattoo-Entfernung geht. Oder – um ein schwerwiegenderes Beispiel zu nennen – wenn zwei Menschen sich scheiden lassen, obwohl ihre Ehe vor mehreren Jahren noch wie für die Ewigkeit gemacht schien. Insofern geht die Illusion, auch in Zukunft die Person mit all den Eigenschaften, Werten und Präferenzen zu bleiben, die man momentan ist – trotz des Wissens, dass man früher nicht die Person war, die man heute ist –, des Öfteren mit folgenschweren Entscheidungen einher.

Festzuhalten bleibt: Wir verändern uns. Haben heute nicht mehr die Persönlichkeit, die wir gestern hatten und morgen haben werden. Diese Veränderlichkeit bleibt über die gesamte Lebensspanne bestehen und speist sich unter anderem aus unseren Erlebnissen. Insofern sind Veränderungen oftmals Weiterentwicklungen, die auf einem wachsenden Erfahrungsschatz aufbauen. Der Glaube an eine flexible Persönlichkeit, die es uns erlaubt, uns an neue Gegebenheiten anzupassen, ist nicht nur realistisch, sie tut auch unserem Wohlbefinden gut. Und sie ist eine Chance, sich in jeder Lebensphase neuen Herausforderungen zu stellen, um an diesen zu wachsen.

Eine gute Nachricht ist damit vorweggenommen: Unsere Persönlichkeit entwickelt sich unaufhörlich weiter. Bevor wir uns jedoch die Veränderungen der Persönlichkeit genauer ansehen, werden wir einen Schritt zurücktreten und die Frage beantworten, was Persönlichkeit eigentlich

ist. Wie lässt sich unsere Persönlichkeit beschreiben? Und was macht uns einzigartig?

Persönlichkeitstest²

Glauben Sie an eine veränderliche Persönlichkeit?

Nachstehend finden Sie eine Reihe von Aussagen, die auf Sie zutreffen könnten. Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, inwieweit Sie zustimmen.

	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	trifft voll zu
Was für ein Mensch man ist, ist etwas Grundlegendes und kann nicht maßgeblich verändert werden.		1	2	3	4	5	6	7
Man kann sich unterschiedlich verhalten, aber wer man ist, kann nicht wirklich verändert werden.		1	2	3	4	5	6	7
Man ist ein bestimmter Typ Mensch, und es gibt nicht viel, was man tun kann, um das zu ändern.		1	2	3	4	5	6	7

2 Dieser Persönlichkeitstest basiert auf einem Fragebogen zu impliziten Persönlichkeitstheorien von Carol Dweck und Kolleginnen. Nähere Informationen zum englischen Original-Fragebogen: Sheri R. Levy, Steven J. Stroessner & Carol S. Dweck (1998). Stereotype formation and endorsement: The role of implicit theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, S. 1421-1436. Die deutsche Übersetzung habe ich zusammen mit Marie Hennecke für das Sozio-oekonomische Panel vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung erstellt. Die Vergleichswerte beruhen auf einer Erhebung an etwa fünftausend Teilnehmenden der Innovationsstichprobe des Sozio-oekonomischen Panels aus dem Jahr 2015.

AUSWERTUNG

Nachdem Sie in jeder Zeile eine Zahl angekreuzt haben, addieren Sie diese drei Zahlen. Ist die Summe kleiner als 8, dann spricht dies für einen unterdurchschnittlich ausgeprägten Glauben an eine stabile Persönlichkeit. Ist die Summe 8 oder größer, aber kleiner oder gleich 19, dann spricht dies für einen durchschnittlich ausgeprägten Glauben an eine stabile Persönlichkeit. Ist die Summe größer als 19, dann spricht dies für einen überdurchschnittlich ausgeprägten Glauben an eine stabile Persönlichkeit.

[...]