

»Meine Angst vor der Kamera war groß. Aber wo die Angst ist, da geht's lang«

Monika Fuchs startet mit 81 Jahren als Foodbloggerin durch. Ihr Beispiel zeigt, was aktuelle Forschung bestätigt: Die Persönlichkeit kann sich ein Leben lang verändern, wenn wir offen für Neues bleiben. Und den Sprung ins kalte Wasser wagen. Da geht noch was!





DAS LEBEN LÄUFT GUT für Hermann Kühnert, bis er im Alter von 53 Jahren notgedrungen feststellt, dass es noch besser geht. Kühnert verliert seinen Job in einem Elektrobetrieb - und überrascht sich selbst. Denn schon bald fährt er nicht mehr, wie in den 39 Jahren zu- zwei Jahren erlebt haben, prägt uns vor, morgens in die Firma: Hermann Kühnert reist jetzt zu Fotoshootings, er tritt im "Tatort" auf und als Double von Franz Beckenbauer.

haltende Systemmanager nicht den leisesten Schimmer, was noch in ihm steckt: ein Model - eine Persönlichkeit, die im Rampenlicht eine gute Figur macht. Ohne seine Tochter, die ihm den Schubs gab, und ohne den Mut, ins kalte Wasser zu springen, hätte er das auch niemals herausgefunden. Heute, mit 71, steht Kühnert immer noch vor der Kamera, blickt auf eine stille erste und eine bewegte zweite Karriere zurück. Dabei wechselte er nicht nur den Job, er entwickelte auch ein anderes Ich.

Die Geschichte klingt fast wie ein Märchen. Da verlässt einer die gewohnten Wege, begibt sich auf ein Abenteugenug darüber staunen, wie sehr wir er und verwandelt sich. Aber es ist ein realistisches Märchen. Eines, das wir uns selbst schreiben können. Denn wir uns, was wir uns früher zu tun getraut sind nicht eines schönen Tages, ungefähr in den Dreißigern, "fertig", wie soternheit alles versagt haben; wir können gar Wissenschaftler lange Zeit dachten. kaum nachvollziehen, warum wir aus-Unsere Persönlichkeit bleibt immer im Fluss, und wir haben es selbst in der

Hand, ihr eine Richtung zu geben. Was der Buddhismus seit rund 2500 Jahren lehrt, lässt sich nun beweisen: Es gibt kein festgefügtes Selbst. Wir können auch anders.

Nicht in jedem Mittfünfziger schlummert ein Model, aber der persönliche Spielraum ist größer, als die meisten denken. Denn oftmals setzen wir uns die Grenzen selbst; wir erzählen uns wieder und wieder dieselben Geschichten, von denen uns manche schon die Eltern beigebracht haben, und sprechen den Zauberbann über die Freiheit unserer Möglichkeiten: "Das konnte ich noch nie", "Das ist nichts für mich", "So bin ich nun mal."

Meist irren wir uns.

Vor allem aber überschätzen wir die Wirkmacht der Vergangenheit und unterschätzen unsere eigene: "Was wir aktuell erleben oder in den vergangenen mehr als das, was bereits Jahrzehnte zurückliegt", sagt Jule Specht, Professorin für Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. "Das heißt aber auch, Über Jahrzehnte hatte der zurück- dass unser Denken, Fühlen und Verhalten in den kommenden Jahren davon bestimmt wird, wie wir jetzt sind, welche Entscheidungen wir jetzt treffen."

Der Rückblick zeigt: Wir ändern uns stetig. Zum Glück geht's auch

TROTZDEM TRÄUMEN WIR meistens lieber vom Wandel, als ihn anzugehen, schließlich meinen wir ja, genau zu wissen, wer wir sind – und wer nicht. Und das, obwohl wir beim Blick zurück oft uns verändert haben. Wir schämen uns für Frisuren und Klamotten, wundern oder was wir uns umgekehrt aus Schüchgerechnet diese Musik gut fanden und was uns in jener Beziehung hielt.



Ausgelöst durch eine berufliche Krise entdeckte Hermann Kühnert, 71. ein überraschend neues Ich

"Ich war so ein leiser, introvertierter,

ich für eine Elektrofirma. Nach Feier-

vorsichtiger Mensch, 39 Jahre arbeitete

abend kümmerte ich mich um Familie und Garten. Den Wunsch, mein Leben und mich zu verändern, hatte ich nie Dann verlor ich mit 53 überraschend meine Festanstellung. Ich wurde großzügig abgefunden, saß nun aber in der Küche herum und fühlte mich überflüssig. ,Bewirb dich mal bei einer Modelagentur, die Best Ager sind sehr gefragt', sagte meine Tochter. Ich hatte schon erste graue Haare, fand mich weder schön, noch besonders. Im Rampenlicht sah ich mich überhaupt nicht. Aber das Herumsitzen zehrte an mir. Also schickte ich private Fotos an eine Agentur. Und wurde zum Sedcard-Shooting eingeladen. Kaum standen meine Fotos online, buchte mich eine Medizinproduktfirma als Arzt-Model Meine Frau sagte lachend: ,Nun bilde dir mal bloß nichts ein.' Ich scherzte zurück: ,Warte mal ab, ich bringe es noch weit." Von da an klingelte das Telefon unaufhörlich. Ich warb für Herrenanzüge lief auf Modenschauen, wurde Komparse in Kinofilmen, doubelte Franz Beckenbauer, trat im ,Tatort' auf, reiste für Shootings zum Schwarzen Meer. Während sich meine Freunde an den Ruhestand gewöhnten, stand ich in Italien, Dänemark, Ungarn vor der Kamera. Nur eines kann man sich im Modebusiness nicht erlauben: fremdeln! Ich musste auf Menschen zugehen. mich zeigen. Bei jedem Job wartete ein anderes Team. Anfangs fiel mir das schwer. Aber der Erfolg machte mich immer souveräner. Nun sind meine Haare weiß, ich werbe für Sitzkissen, Badewannenhilfen und Korsetts. Ach, klar auch damit kann ich sehr gut leben.





»Ich machte mich auf die Suche nach Gleichgesinnten und fand die österreichische Bewegung Domas gegen Rechts («



Erst nach ihrer Pensionierung machte sich Gerda Smorra, 76, an ihre größte Lebensaufgabe

"Für Politik interessiere ich mich mein Leben lang, Ich hatte nie Angst, Farbe zu bekennen. In meinem Beruf als Theaterpädagogin inszenierte ich Stücke zu Themen wie Umweltschutz oder Ausländerfeindlichkeit. Ich zog die Fäden eher im Hintergrund. Im Januar 2018 bekam ich mit, wie an deutschen Stammtischen rassistisch gehetzt wird. Ich wusste: Jetzt reicht die kleine Welle nicht mehr. Ich war Mitte 70, und der Rücken tat höllisch weh. Ich war alt, aber nicht dumm. So machte ich mich auf die Suche nach Gleichgesinnten und fand die österreichische Bewegung ,Omas gegen Rechts'. Lauter kluge, mutige, ältere Frauen, die sich politisch engagieren und wie ich kulturelle und religiöse Vielfalt wertschätzen. Aber Reden allein hilft nicht. Man muss etwas tun. Zusammen mit einer mir damals unbekannten Frau aus dem Schwarzwald, die zufällig zur selben Zeit dieselbe Idee hatte wie ich, gründete ich Anfang 2018 das Korrelat zur österreichischen Oma-Gruppe für Deutschland. Ich ahnte nicht, was für eine Lawine ich auslöste. Es wurde ein Vollzeitjob, zehn bis sechzehn Stunden war ich täglich im Einsatz. Wir organisierten Mitgliedertreffen in Regionalgruppen, Demos, Marktstände und Treffen mit Jugendorganisationen. Wir sprachen mit der Presse und entwarfen Oma-Lieder für Demokratie in einem gemeinsamen Europa. Ich immer vorn dabei. Seit ein paar Monaten muss ich aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten, bin aber nach wie vor in den Vernetzungsgruppen aktiv. Ich lasse es mir auch nicht nehmen, mit dem Rollator auf Demonstrationen zu gehen.

Im Rahmen mehrerer Studien haben Forscher der Universität Chicago herausgefunden, dass unser Fazit trotzdem positiv ausfällt: Befragt nach den Veränderungen in der Vergangenheit, haben die Studienteilnehmer hauptsächlich dert. sich den Wandel, der hinter ihnen liegt, bewusst zu machen, bekamen sie schlagartig gute Laune und sahen die Gegenwart nun in strahlenderem Licht. formationen.

Viele gehen also davon aus, an bestimmten Erfahrungen gewachsen und "reifer" geworden zu sein. Erstaunlicherweise wähnen sie sich dabei auf einer Art Plateau, von dem aus kein umwälzender Wandel mehr zu erwarten ist. Die Psychologen Jordi Quoidbach, Daniel Gilbert und Timothy Wilson haben für dieses Phänomen den Begriff "End of History Illusion" geprägt: die Illusion, am Ende der eigenen Entwicklung

Um sie genauer unter die Lupe zu nehmen, befragten sie 19000 Frauen und Männer zwischen 18 und 68 Jahren mithilfe standardisierter Fragebögen. Die eine Hälfte sollte einschätzen, wie sehr sie sich in den vergangenen zehn Jahren verändert hatten, die andere, was sie in den kommenden zehn an Veränderungen erwarten. Das Ergebnis: Durch alle Altersklassen hindurch waren die Teilnehmer überzeugt. sich beträchtlich gewandelt zu haben, rechneten für die Zukunft allerdings nur noch mit minimalen Verschiebungen.

Ob bei Fragen zur Persönlichkeit, zu Vorlieben oder zu Werten – das Muster blieb stets das gleiche. Nicht einmal hinsichtlich Hobbys, bester Freunde oder des Musikgeschmacks erwarteten die Befragten nennenswerte Veränderungen, obwohl sie diese für die hinter ihnen liegenden zehn Jahre ohne Zögern bekundeten. Beim Vergleich der Rückschau der einen Altersgruppe mit der Vorausschau der jeweils zehn Jahre jüngeren stießen die Wissenschaftler

auf ein und dasselbe Phänomen: Wir überschätzen unsere Stabilität und unterschätzen die transzendierende Macht der Zeit. "Jeder weiß, dass das Tempo der Veränderung sich im Laufe der Zeit verlangsamt", sagt Harvard-Professor die Verbesserungen gesehen. Aufgefor- Daniel Gilbert. "Bei unseren Kindern scheint es zu rasen, bei unseren Eltern kriecht es. Wann also ändert das Leben seine Gangart von Galopp auf Mäuseschritte? Mit dem Studienabschluss? Auch mit dem Wort "Veränderung" ver- Im Rentenalter? Für die meisten lautet banden die meisten nur positive Trans- die Antwort; jetzt. Wann immer dieses .jetzt' auch ist."

Das hat Konsequenzen. Denn wir alle treffen immer wieder Entscheidungen, die sich schwer zurückdrehen lassen: Wir heiraten, ziehen aufs Land, lassen uns Tattoos stechen, wechseln den Job. Schritte, von denen wir annehmen, sie seien auch in ein paar Jahren noch die richtigen für uns, weil wir stets meinen, mit unserem zukünftigen Selbst identisch zu sein. Wie falsch wir damit liegen, könnte uns schon der Blick in ein Fotoalbum oder Tagebuch zeigen. Für die Zukunft halten wir dennoch an diesem Glauben fest, und darin werden wir offenbar auch im Alter kaum klüger.

WIE IST DAS ZU ERKLÄREN? Gilbert vermutet, dass es schwerer fällt, sich etwas vorzustellen, als sich an etwas zu erinnern: Wie wir vor zehn Jahren waren, sei uns oft noch präsent, der Kontrast zu heute leicht feststellbar. Eine solche Entwicklung in die Zukunft zu projizieren, sei jedoch ungleich schwieriger, weshalb viele Menschen sie für unwahrscheinlich hielten: "Egal, in welchem Alter wir sind, stets glauben wir, den Zenit unserer Entwicklung erreicht zu haben. Menschen sind Baustellen, die sich irrtümlicherweise für abgeschlos-

Gerda Smorra 35 GEO 04 2020 GEO 04 2020

Grundzüge der Persönlichkeit sind angeboren, doch der Spielraum ist groß

UNSER NATURELL verändert sich also. Nicht in gewaltigen Sprüngen, aber kontinuierlich. Jede Aussage über die Persönlichkeit eines Menschen kann deswegen nur eine Momentaufnahme sein. Um diese Prozesse fassen und vergleichen zu können, arbeiten Psychologen mit den "Big Five" - fünf groben Faktoren, die den Charakter formen, je nachdem, wie stark sie ausgeprägt sind. 1. Emotionale Stabilität: Ist ein Mensch verletzlich oder selbstsicher? 2. Extraversion: gesellig oder eher reserviert? 3. Offenheit für neue Erfahrungen: Ist jemand eher konservativ oder neugierig? 4. Umgänglichkeit: freundlich oder abweisend? 5. Gewissenhaftigkeit: perfekt organisiert oder unbekümmert?

Die Gewichtung der Big Five verändert sich je nach Lebenssituation. Phasen der Stabilität und Phasen des Wandels wechseln sich ab: Schon bei Babys zeigen sich Unterschiede im Temperament, beispielsweise an der Art, wie sie auf Reize reagieren, ob sie ängstlich oder gelassen sind. Diese allerersten Züge der Persönlichkeit sind vermutlich genetisch bedingt und darum recht stabil. Trotzdem kommt es im Laufe der frühen Kindheit häufig zu Verschiebungen, bis sich Eigenschaften herauskristallisieren und verfestigen. Dass sich ein scheuer Fünfjähriger in einen Draufgänger verwandelt, wird mit zunehmendem Alter unwahrscheinlicher.

Erstaunlicherweise ist die Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht eine Zeit relativer Stabilität: Die Verhaltensmerkmale haben sich bereits zu einer Persönlichkeitsstruktur verdichtet. Deren Grundton bleibt meist bis ins Erwachsenenalter erhalten – und lässt sogar Voraussagen über den wahrscheinlichen späteren Lebensweg zu.

Eine Langzeitstudie von Forschern der Colgate University im amerikanischen Bundesstaat New York hat ergeben, dass Kinder, die im Alter von acht das keraus, was

bis 12 Jahren mit Selbstvertrauen und Kreativität an Aufgaben herangingen und sich zudem verträglich verhielten, als Erwachsene über eine höhere akademische Leistungsfähigkeit und soziale Kompetenz verfügten. Unterschiede in der Persönlichkeit spielten dabei eine größere Rolle als die Intelligenz.



NOCH DEUTLICHER wurde der lenkende Einfluss der kindlichen Persönlichkeit bei der Auswertung einer großen Kohortenstudie in Neuseeland durch den Psychologen Avshalom Caspi: Wer als Kleinkind in der Lage war, sich selber zu kontrollieren und auch in unbekannten Situationen gelassen zu bleiben, war als Erwachsener in der Regel besser gebildet und emotional stabiler als impulsive, unkontrolliert agierende Kinder. Diese wiederum führten später eher konfliktreiche Beziehungen, wurden häufiger der Schule verwiesen und hatten ein höheres Risiko, psychische Erkrankungen zu entwickeln, arbeitslos zu werden oder in Kriminalität abzurutschen.

"Schon im Kindesalter charakterisieren uns Denk- und Verhaltensmuster, die im weiteren Verlauf unseres Lebens bedeutsam bleiben", sagt Jule Specht. "Die verbreitete Ansicht, dass uns nichts so sehr prägt und vorherbestimmt wie die Kindheit, halte ich aus persönlichkeitspsychologischer Perspektive aber für hoffnungslos übertrieben."

Wodurch also formt sich unsere Persönlichkeit? Wie kommt es, dass die einen schüchtern sind, während andere schon als Kleinkind vor nichts zurückschrecken? Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass Wesensunterschiede zu einem großen Teil angeboren, also genetisch bedingt sind. Der andere große Part bildet sich durch das heraus, was



Die pensionierte Ärztin Nina Kettner, 71, trennte sich von ihrem Ehemann, nahm einen geflüchteten Jungen bei sich auf und lebt heute nur noch nach ihren eigenen Regeln

"Ja. die Angst vor der Einsamkeit war da. Man trennt sich nicht leichtfertig mit 69 Aber mich selbst belügen und verheiratet bleiben, obwohl ich spürte, dass uns nur noch Gewohnheit zusammenhielt. war keine Option. Unsere Scheidung vor einem Jahr verlief einvernehmlich. Sie war befreiend und schmerzhaft zugleich Ich musste loslassen und mit Vertrauen in meine Zukunft als alleinstehende Frau gehen. Klug war, dass ich mir Unterstützung holte und mich nicht verkroch. Ich begann eine Gesprächstherapie und fing an zu malen. Und dann tat ich etwas, für das ich während meiner Ehe zu eingespannt und auch zu angespannt gewesen wäre: Ich nahm einen aus dem Krieg geflüchteten Syrer als Patensohn an und kümmerte mich anderthalb Jahre engmaschig um seine Probleme Ich begleitete ihn zu Ämtern, wir suchten ihm einen Ausbildungsplatz, ich übersetzte seine Behördenbriefe, und als er aus seiner Wohnung raus musste, zog er für ein Jahr zu mir. Er lernte von mir Disziplin, ich lernte von ihm Geduld. Weil er so offen war und mir direkt sagen konnte, was ihn stört oder bedrückt, verstanden wir uns trotz der kulturellen Unterschiede gut. Und ich erkannte, dass ich eine gute Mutter gewesen wäre. Ein schönes Gefühl. Ich half ihm, aber er half auch mir, weil er da war und mir das Gefühl gab, gebraucht zu werden. Heute lebe ich so, wie es meinem inneren Kern entspricht, und nicht mehr, wie andere es von mir erwarten. Geld und Status bedeuten mir noch weniger als früher. Für mich zählt nur noch, wie sich ein Mensch verhält.





Eigentlich wollte sie nur in einem Restaurant zu Abend essen, als Ruth Rupp, 93, die Chance ihres Lebens ergriff und die Bühne eroberte

"Von Scheinwerfern angeleuchtet ganz allein auf der Bühne zu stehen und nur mit meiner Stimme Gefühlswellen beim Publikum auszulösen, ist unbeschreiblich erfüllend. Jahrelang ging ich als Theaterliebhaberin nach den Premieren in das Restaurant, in dem die Schauspieler zusammenkommen und sich feiern lassen. So kam ich mit dem Schauspieler Ulrich Tukur ins Gespräch. Er fragte mich. ob ich in der 'Dreigroschenoper'-Inszenierung die alte Hure spielen wolle. O ja, ich wollte. Einfach Ja sagen, wenn sich eine Chance bietet, ist bestimmt typisch für mich. Auch im Alter hat sich nichts daran geändert. So war mein Leben turbulent, und die entscheidenden Dinge kamen ohne mein Zutun. In gut hundert Aufführungen stand ich dann im aprikotfarbenen Ballerinakleid mit Netzstrumpfhosen an den Beinen als singende Prostituierte auf der Bühne. Mit 77. Anschließend war ich so bekannt, dass ich gefragt wurde, ob ich im kultigen Heaven-Can-Wait-Chor des St.-Pauli-Theaters mit anderen älteren Menschen auftreten will. Ich sagte wieder Ja, natürlich! Ich musste ja nicht mal zum Casting. Wenn ich heute nach einer dreistündigen Probe, bei der ich pausenlos stehe, mit der U-Bahn nach Hause fahre, spüre ich meine Arme und Beine nicht mehr. Es ist unglaublich kräftezehrend. Früher, vor meiner Bühnenkarriere, arbeitete ich in einer Krankenhauskantine, in einem Kinderheim und als Kindermädchen. Auch das war schön. Nur konnte ich meine Stimme nicht so einbringen wie heute, wenn ich rockige Songs im Tenor singe, die Band im Rücken und das Publikum vor mir.



uns umgibt, was wir erleben, an Feedback bekommen und welche Schlüsse wir daraus ziehen. Beide Komponenten, Umwelt und Erbgut, beeinflussen sich gegenseitig, da je nach Umgebung etwa bestimmte Gene aktiviert werden können und andere nicht.

Unser Charakter festigt sich, weil wir uns im Vertrauten einrichten

DAS KOMPLEXE WECHSELSPIEL bewirkt, dass wir Situationen und Menschen bevorzugen, die zu unserer Persönlichkeit passen – und sie so immer wieder bestätigt sehen: Wer schüchtern ist, meidet eher Partys, Abenteuerreisen oder öffentliche Auftritte und beraubt sich somit unbewusst der Chance, andere Erfahrungen zu machen. Nichts rüttelt an der vermeintlichen Tatsache der eigenen Schüchternheit.

Extravertierte Menschen hingegen haben kein Problem damit, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen, sodass sie immer wieder mit Neuem konfrontiert sind, was wiederum genau das Merkmal stärkt, das sie ohnehin ausmacht: Offenheit. Die Persönlichkeit bestimmt also maßgeblich, welche Erfahrungen wir machen. Schicksalhaft ausgeliefert sind wir ihr aber nicht: Wir können uns bewusst dafür entscheiden, anders zu handeln, die vermeintlichen Grenzen zu übertreten und auf diese Weise vielleicht sogar zu sprengen.

So wie Reinhard Junge. 40 Jahre lang verbrachte der heute 73-Jährige seine Urlaube an der Nordsee und buchte das Quartier stets ein Jahr im Voraus. "Von Abenteuern habe ich geträumt, mich dann aber doch nicht getraut", erzählt er. "Ich brauchte 'meine' Ferienwohnung, 'meinen' Strand und 'mein' Klo, also Gewissheit." Erst seiner neuen, 45-jährigen Lebensgefährtin gelang es, ihn zum Aufbruch ins Ungewisse zu bewegen. Nun reist das Paar seit sieben Monaten um die Welt – mit kleinen Rucksäcken und ohne große Planung. "Man

überlebt auch mal ein paar Nächte in der Jugendherberge oder auf einem Teppich", sagt Junge. Was für ihn früher undenkbar war, erweist sich jetzt als Lebenselixier: "Ich fühle mich jünger und vor allem freier. Zurück aufs Sofa kommt nicht mehr infrage!"

Wir können uns also selbst mit der Entdeckung beschenken, dass mehr in uns steckt, als wir dachten. Manchmal stößt uns auch das Leben mit der Nase darauf. Welche Ereignisse sind es, die unser Wesen verwandeln können?

U

UM DIESE FRAGE zu beantworten, analysierte Jule Specht zusammen mit ihrem Team Daten aus dem Sozio-ökonomischen Panel (SOEP), einer Langzeitstudie, für die 30 000 Personen in Deutschland ab 16 Jahren seit 1984 regelmäßig befragt werden. Der überraschende Befund: Ausgerechnet die Geburt eines Kindes, ein Ereignis, das die meisten zu den schönsten und umwälzendsten ihres Lebens zählen, hat fast keinen Einfluss auf die Persönlichkeit.

Männer sind, bevor sie Vater werden, etwas offener, ansonsten aber lassen sich weder vor noch nach der Geburt nennenswerte Veränderungen feststellen. Äußerlich mögen Kinder das Leben ihrer Eltern auf den Kopf stellen – in der Persönlichkeitsentwicklung aber unterscheiden sich diese Erwachsenen kaum von Kinderlosen. Auch Heiraten oder das Zusammenziehen mit dem Partner hat nur minimale Effekte, und die sind eher negativ: Frisch Vermählte neigen dazu, weniger umgänglich, gewissenhaft und extravertiert zu werden. Ihre Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, lässt ebenfalls nach.

gen. Nun reist das Paar seit sieben Monaten um die Welt – mit kleinen Rucksäcken und ohne große Planung. "Man Eintritt ins Berufsleben: Zahlreiche internationale Studien bestätigen, dass

dieser Schritt mit einem erheblichen Entwicklungsschub einhergeht, vor allem hinsichtlich emotionaler Stabilität und Gewissenhaftigkeit. Je nach Anforzwischen 30 und 60 Jahren anhand ihderung können auch Extravertiertheit und Offenheit für Neues wachsen. Diese Wirkung zeigt sich auch bei anderen beruflichen Übergängen wie Beförderung oder Jobwechsel. Der Verlust der Arbeit, sei es durch Entlassung oder Verrentung, hat den gegenteiligen Effekt: Gewissenhaftigkeit und emotionale Stabilität nehmen ab.

"Im Job gibt es klare Vorgaben für unser Verhalten und die Leistung, die man von uns erwartet", erklärt Specht. "Wenn wir dem nicht entsprechen, bekommen wir schnell eine Reaktion, die uns zwingt, uns zu ändern. Im persönlichen Kontext gibt es solch unmittelbare Rückmeldungen meist nicht. Inwiefern man die Eltern- oder Partnerrolle erfolgreich ausfüllt, scheint nicht eindeutig an bestimmte Persönlichkeits- wachsenenalter kennen", sagt Specht. merkmale gebunden zu sein."

DIE MEISTEN MENSCHEN erleben also in ihren 20ern und 30ern eine von vielen Veränderungen geprägte Zeit. Sobald sie anfangen zu arbeiten, werden die Anreize zum Wandel dann aber wieder seltener, sodass sich ihre Persönlichkeit stabilisiert - ein Prozess, der gemeinhin als "Reifung" bezeichnet wird. Sie werden gewissenhafter, umgänglicher und emotional stabiler.

Psychologen deuten diese Entwicklung als Anpassungsprozess, bei dem der Erwachsene lernt, den Anforderun-Familie und Beruf an ihn stellen. "Da diese mit sozialen Rollen verbunden

"Würde man Menschen in einem Alter rer Persönlichkeitsmerkmale sortieren. wären in der Rangfolge über Jahre hinweg kaum Veränderungen zu erwarten."

Der zweite Umbruch: Mit etwa 65 Jahren kommt die Persönlichkeit gehörig in Bewegung

DIE PERSÖNLICHKEIT der meisten Menschen ist stabil, wenn sie die 50 erreicht haben. Noch bis vor Kurzem ging man davon aus, dass sich dieser Trend einfach fortsetzt, doch das Gegenteil ist der Fall: "Ab einem Alter von etwa 65 Jahren kommt noch einmal Bewegung in die Persönlichkeit. Und zwar so massiv, wie wir es sonst nur vom jungen Er-

Auf diesen auch für Kollegen überraschenden Befund stieß die Psychologin bei der Analyse des SOEP. Sie verglich die Angaben von Personen über 60 miteinander und stellte fest, dass diese im Verlauf von nur vier Jahren hinsicht- erweiterndes zu erwarten. Nur wer belich der Big Five immer wieder die Ränge tauschten: mal war der eine emotio- und konsequent am Ball bleibt, selbst nal stabiler, dann wieder die andere, wenn ihm dabei die Knie schlottern, mal zeigten sich die einen extravertier- kann die befreiende Erfahrung machen, ter, dann die anderen. Was sich im mitt- dass mehr möglich ist. Viel mehr. leren Erwachsenenalter verfestigt hat, gerät also ab Mitte 60 ins Wanken.

Nina Kettner kann das aus eigener Erfahrung bestätigen: Seit zwei Jahren ist die 71-Jährige wieder Single. Ein gewaltiger Schritt nach 32 Ehejahren. "Seit ich allein lebe, bin ich viel unkonventioneller geworden", sagt sie. "Dadurch hat sich auch mein Freundeskreis ver- lich haben wir jahrzehntelang etwas ändert. Status und Aussehen, die mir früher so wichtig waren, sind es jetzt gen gerecht zu werden, die Ausbildung, nicht mehr." Sichtbarstes Zeichen ih- Prozessen wie etwa der Dopaminausrer Wandlung war der Entschluss, ei- schüttung und -verarbeitung bestimmt. nen geflüchteten Syrer bei sich aufzu- "Solche Systeme lassen sich nicht ohne sind, die von den meisten in einem ähn- nehmen. "Früher habe ich mich immer Weiteres verändern und könnten eine lichen Alter bewältigt werden müssen, an meinem Mann orientiert. Jetzt mer- Erklärung dafür sein, dass der ganz lassen sich trotz individueller Unter- ke ich, dass ich sehr wohl auch selber große Wandel eher die Ausnahme ist".

schiede Aussagen über allgemeingülti- Dinge auf die Schiene setzen kann." Was ge Trends machen", sagt Jule Specht. Nina Kettner an sich beobachtet, ist einer Eigenschaft des Gehirns zu verdanken, die magisch zu nennen nicht übertrieben ist: seine Wandelbarkeit, die so genannte Neuroplastizität. Was wir immer wieder tun oder denken, schlägt sich in Nervenverbindungen nieder, die wiederum unser Verhalten und unseren Blick auf die Welt bestimmen - der neuronale Widerhall des Charakters.

> "Hirnstrukturen verändern sich, je nachdem, wie sie beansprucht werden", sagt Jan Wacker, Professor für Psychologie an der Universität Hamburg. "Erfahrungen wirken sich auch neuronal aus und können daher langfristig zu Veränderungen in unserem Erleben und Verhalten führen, jener Muster also, die wir als Persönlichkeit bezeichnen." Da der Mensch ein soziales Wesen ist und darauf bedacht ist, weitgehend im Einklang mit seinen Mitmenschen zu sein, bleiben seine Charakterzüge überwiegend stabil. Es sei denn, sie geraten auf Dauer in Widerspruch mit der Umwelt. Wer sich verändern will, muss eine solche Reibung bewusst herbeiführen – in der Komfortzone ist wenig Horizontreit ist, etwas ganz anders zu machen,

Raus aus der Komfortzone: Kleine Überwindungen zeigen große Wirkung

EINFACH IST DAS NICHT, schließanderes geübt. Ein Teil unseres Verhaltens wird zudem von biochemischen



ergänzt Wacker. Es gehören eben Mut Allgemeine und Pädagogische Psychound Entschlossenheit dazu, nicht auf das zu hören, was einem die Stimme der Gewohnheit als einzige Möglichkeit verkaufen will. Weiche Knie können dabei zum verlässlichen Wegweiser werden. Monika Fuchs, 81, hat diese Erfahrung gemacht, als sie nach dem Tod ihres Mannes bald für ihren eigenen Youtube-Kanal vor der Kamera kochte. "Wo die Angst ist, da geht's lang!" lautet ihr Motto heute.

nem schwer fällt, ist oft eine Vorausset- konfrontiert sein müssen, deren Anforzung dafür, dass man sich verändert", derungen uns zu anderen Verhaltenssagt Marie Hennecke, Professorin für weisen zwingen, da sich die bisherigen

logie an der Universität Siegen. "Etwas Ungewohntes tun, obwohl es einem erst einmal unangenehm ist." Um diese Hürde zu nehmen, sei es hilfreich, ein Ziel vor Augen zu haben, das man als bedeutsam empfindet. Und noch eine Voraussetzung sei nötig: die Überzeugung, es auch erreichen zu können.

Die Psychologen Terrie Moffitt und Avshalom Caspi vertreten die Ansicht, dass wir, um uns zu verändern, mit ei-"Sich zu etwas überwinden, das ei- ner gänzlich neuen Lebenssituation zurück in der Heimat, besser machen



Reinhard Junge, 73, war ein Gewohn heitsmensch. Nun reist der pensionierte Gymnasiallehrer um die Welt

Wo erwische ich Sie gerade?

In Ghom, der religiösen Hochburg im Norden des Iran. In einer Stunde fährt

unser Zug nach Teheran, und von dort geht's weiter in die Türkei, nach Bulgarien, Serbien und Ungarn, Aufs Fliegen verzichten wir. Seit sechs Monaten bereisen Sie die Welt. In Thailand tätowierten Sie sich spontan eine Möwe auf den Arm. Waren Sie immer schon so umtriebig? Im Gegenteil. Gut 40 Jahre fuhr ich ieden Urlaub nach Holland und buchte mein Ouartier ein Jahr im Voraus. Ich träumte auf dem Sofa von Abenteuern wählte dann aber die sichere Nummer Abenteuerurlaub mit Kindern? Schwierig Und zeitlich unmöglich - ich musste ja Geld verdienen. Meine 28 Jahre jüngere Freundin sagte vor einem Jahr: "Schau dir Vater an, er bewegt sich nur noch im Rollstuhl mit Sauerstoffflasche! Die meisten Menschen bereuen am Sterbebett, dass sie ihre Träume nie verwirklicht haben. Soll uns das auch so gehen? Jetzt gehen Sie völlig auf in Ihrer spontanen Reiseplanung. Überrascht Sie, wie sehr Sie das Reisen verändert? Ja. damit hätte ich nie gerechnet. Seit ich einen Hühnerkopf in meinem Essen entdeckte, verzichte ich auf Fleisch und nahm zwölf Kilogramm ab. Dadurch wurde die Sauerstoffmaske, die ich jahrelang nachts wegen meiner Atemaussetzer brauchte, überflüssig, Alles kam in Schwung. Ich fühle mich richtig gut. Und die inneren Veränderungen?

Wir leben aus dem Rucksack und merken. dass wir das ganze materielle Zeug gar nicht brauchen. Alles nur Ballast! Und ich lerne gerade von den Iranern, wie echte Hilfsbereitschaft geht. Neulich marschierte ein wildfremder Mann zwei Stunden mit mir durch die Telefongeschäfte, weil die SIM-Karte meines Handys kaputt war. Sich Zeit nehmen,

um anderen zu helfen – das will ich,

GEO 04 2020 GEO 04 2020





In ihrem alten Leben hatte die Psychotherapeutin Brigitte Halenta, 82, nicht einmal Zeit, um vom Ruhm zu träumen. Mit 70 aber erschien ihr Roman

"Die Veränderungen meines Lebens

kamen nicht über Nacht und nicht durch

äußere Einflüsse. Sie sind das Ergebnis innerer Prozesse. Nach der Trennung von meinem zweiten Mann studierte ich Psychologie und arbeitete 25 Jahre als Psychotherapeutin. An den freien Wochenenden saß ich über meinen Gedichten und Büchern. Schreiben ist für mich wie Atmen. Ich zog allein drei Kinder groß. Da war kein Raum für Träume vom Ruhm als Schriftstellerin. Zehn Jahre schrieb ich an meinem wichtigsten Buch. Als der Roman ,Die Breite der Zeit' veröffentlicht wurde, feierte ich meinen 70. Geburtstag. Eine Zeit des Aufbruchs und Neuanfangs. Der Roman und mein aktuelles Sachbuch thematisieren die lebenslange Entwicklung des Menschen. Es ist mir ein Herzensanliegen, Klischees zu demontieren. Zum Beispiel die Auffassung, dass in der Sexualität Ästhetik und Erotik nicht voneinander zu trennen sind. Älterwerden bedeutet nicht automatisch ein Wenigerwerden. Ich lebe und liebe heute bewusster, und mein Verständnis für die Zusammenhänge der Welt ist tiefer geworden. Es wäre wichtig, dass ältere Autorinnen ihre Romanheldinnen aus ihrer Perspektive erzählen lassen. Meistens lesen wir nur, was junge Menschen denken und fühlen, aber die haben oft eine klischeehafte Vorstellung vom Alter. Mir hat aber nicht das sprichwörtliche Enkelkind das Internet eingerichtet. Ich blogge und twittere mit Selbstverständlichkeit. Die Zeit, sich mit moderner Technik zu befassen, ist auch ein Privileg des Alters. Dass ich nicht mehr beweisen muss, wer ich bin und was ich kann, und auch keine Eitelkeiten mehr befriedigen muss, macht meinen Blick frei und unabhängig.

als untauglich erweisen. Wenn uns das gelingt, dann werden wir mit ermutigenden Rückmeldungen belohnt – das neue Verhalten wird positiv verstärkt und schreibt sich so allmählich ins Hirn.

Untersuchungen des Psychologen Nathan Hudson deuten darauf hin, dass ein dauerhaft anderes Verhalten sich in den Big Five niederschlagen kann. Ausgehend davon gab Hudson Freiwilligen 15 Wochen lang wechselnde Übungen für den Alltag auf. Wer beispielsweise extravertierter werden wollte, bekam die Aufgabe, das Gespräch mit Fremden zu suchen. Tatsächlich führten die Herausforderungen, wenn sie erfolgreich bewältigt wurden, mit der Zeit zu einer messbaren Veränderung. "Fake it till vou make it" nennt Hudson den Trick: so tun, als ob, bis es geschafft ist. Klingt wunderbar einfach. Doch auch er verhehlt nicht, dass es sich um Arbeit handelt, die Geduld erfordert.

Wer ich bin und wer ich sein kann: Wir schreiben unsere eigene Geschichte

WER SICH WANDELN WILL, muss es nicht nur mit Gewohnheiten und alten Überzeugungen aufnehmen, sondern auch mit einem Trend, der Veränderungen im Wege steht: Studien zeigen, dass die Offenheit mit zunehmendem Alter kontinuierlich zurückgeht. "Für junge Erwachsene ist das Sammeln von Informationen und Wissen elementar. Ihre Bereitschaft, für neue Erfahrungen auch mal Risiken einzugehen, ist daher stark ausgeprägt", sagt Ursula Staudinger, Professorin für Psychologie an der Columbia University, New York. "Doch je älter wir werden, desto mehr haushalten wir mit unseren Ressourcen und überlegen uns gut, wo wir sie investieren. Wenn Misserfolge oder unangenehme Gefühle drohen, lassen wir eher die Finger davon. Man kommt auch zu Einschätzungen wie: 'Ich habe schon so viel gesehen in meinem Leben.

Was kann da noch Neues kommen?" Mit dem Alter allein sei diese Entwicklung jedoch nicht zu erklären, meint die Psychologin und Alternsforscherin Laura L. Carstensen, die das Stanford Center on Longevity leitet. Die von ihr entwickelte "Sozio-emotionale Selektivitätstheorie", kurz SST, besagt, dass die Offenheit für neue Erfahrungen zunimmt, solange man das Leben als unbegrenzt wahrnimmt - eine Haltung, die eher für junge Menschen typisch ist. "Erst wenn einem die eigene Endlichkeit bewusst wird, verschieben sich die Prioritäten", sagt Carstensen. "Statt Horizonterweiterung werden dann Dinge wichtig, von denen man sich Sinn und positive Erfahrungen verspricht, wie Treffen mit Freunden und der Familie."

UNFÄLLE, KRIEG, eine beunruhigende Diagnose oder andere einschneidende Erlebnisse können aber auch schon in jungen Jahren dazu führen, das Leben mit anderen Augen zu sehen. Das belegt eine Studie, für die Carstensen Menschen befragte, die den Anschlag auf das New Yorker World Trade Center oder die SARS-Epidemie in Hongkong miterlebt hatten. "Unabhängig vom Alter glichen sich die Teilnehmer in ihren Wünschen und Motiven", berichtet sie. "Das Wissen um die Zerbrechlichkeit des Lebens hat alle Unterschiede zwi-

Wie stark diese Wirkung ist, zeigt sich selbst dann, wenn sie künstlich herbeigeführt wird. In einer anderen Untersuchung bat Carstensen die Teilnehmer, sich zwischen drei fiktiven Gesprächspartnern zu entscheiden: a) der Autor des Buches, das sie gerade lasen, b) eine flüchtige Bekanntschaft oder c) ein nahes Familienmitglied. Die Mehrheit der älteren Teilnehmer wählte c.

schen den Altersgruppen aufgelöst."



Als sie aber aufgefordert wurden, sich vorzustellen, ihr Leben ließe sich dank einer neuen medizinischen Entdeckung erheblich verlängern, entschieden sie sich – genau wie die Jüngeren – für die weniger emotionale, dafür aber horizonterweiternde erste Option.

Umgekehrt wünschten sich junge Teilnehmer eine nahestehende Person an ihre Seite, wenn sie sich vorstellen sollten, es sei der letzte Abend vor einem Umzug. "Vorlieben, von denen wir lange dachten, sie seien auf Alterungsprozesse zurückzuführen, sind in Wirklichkeit fließend und formbar", resümiert Carstensen.

Ohnehin sind viele der Vorstellungen, die wir uns vom Altern machen, schlichtweg falsch. Vor allem die, dass es sich um einen stetigen Abwärtstrend handelt. Ältere Menschen hätten zwar durchaus Gründe, unzufrieden zu sein, tatsächlich aber - so eine weitere Erkenntnis der SST – ist die Mehrzahl von ihnen deutlich zufriedener als jüngere. Im Schnitt haben sie zwar weniger Interessen und kleinere soziale Netzwerke, sind dabei aber emotional stabiler und umgänglicher.

Offenbar hilft die bewusste Beschränkung auf persönlich bedeutsame Ziele dabei, die zunehmenden körperlichen



Brigitte Klappert, 68, lernte durch ein Ehrenamt die besonderen Bedürfnisse von Sterneneltern kennen

Sie arbeiten seit zwanzig Jahren als Fleischverkäuferin an der Theke. Ihre Kunden ahnen nicht, welch besondere Hingabe Sie in den letzten zwei Jahren privat entwickelt haben.

Tagsüber verkaufe ich Würste, Steaks und Fisch, abends nähe ich aus Brautkleidern, die an unseren Verein gespendet werden, winzige Hemdchen für tot geborene Babys. Ich zahle das Porto, sie schicken mir ein Kleid aus dem Lager. ich wasche es bei 60 Grad, und dann geht's los. Anfangs hatte ich Hemmungen, etwas so Schönes zu zerschneiden. Aber einer muss es la tun.

Aus dem Stoff, den eine Braut am glücklichsten Tag ihres Lebens trug, wird ein Kleid für ein totes Babv.

Manche sind nicht viel größer als eine Männerhand, andere so groß wie reife Neugeborene. Ich nähe meistens Tunikas. die an den Seiten offen sind, damit man den Kindern die Kleidchen leichter anziehen kann. Babyhaut ist in diesem Stadium so dünn, der Körper sehr zerbrechlich.

Wie kamen Sie dazu?

Vor drei Jahren flog ich nach Amerika, um bei der Geburt meines Urenkelchens dabei zu sein. Im Flieger bekam ich solche Angst, dass das Baby stirbt. Ich schwor mir: Wenn alles gut geht, hilfst du denen, die weniger Glück haben. Dann fand ich bei Facebook den Verein "Sternschnuppengruppe" und meldete mich kurzerhand an.

Wie hat dieses Ehrenamt Sie verändert? Für mich gehörte der Tod immer zum Leben dazu. Aber die Näh-Arbeit hat mich sensibler werden lassen. Ich schaue ietzt genauer hin, höre noch besser zu. Meine Antennen für die Bedürfnisse anderer sind feiner geworden.

Neues Erleben: Design und Technik

Alfa Romeo Giulia und Alfa Romeo Stelvio im Modelliahr 2020 mit modernisierten technischen Lösungen, purem Fahrerlebnis und einzigartigem Design







Giulia - ein authentischer Alfa Romeo mit unverwechselbarem Design und sportlichem Fahrerlebnis.

Auf zu neuen Abenteuern: Alfa Romeo Überlegenes Fahrverhalten: Verant-Giulia und Stelvio sind gut ausgerüstet wortlich dafür sind die direkt übersetzte und zeigen innovative Upgrades, die aus Lenkung, die optimale Gewichtsverteilung Modelljahrgang 2020 konzentriert sich auf drei Bereiche: moderne Technologie, überlegenes Fahrverhalten und unverwechselbares italienisches Design.

tainmentsysteme mit Touchscreen und novation sowie Sportlichkeit und Eleganz.

optional neue elektronische Fahrerassistenzsysteme, die autonomes Fahren Level 2 ermöglichen, steigern Sicherheit und Fahrkomfort und lassen die Modelle in der Ersten Liga mitspielen. Das

steuerung bedient.

Fahrdynamik ein Fahrerlebnis machen. Der zwischen Vorder- und Hinterachse sowie das spontane Ansprechverhalten in allen Fahrsituationen.

Unverwechselbares italienisches Design: Die Formensprache zeigt die für Alfa Ro-Moderne Technologie: Innovative Info- meo typische Balance aus Tradition und In-

> Das aufgewertete Interieur mit hoch-**Den Alfa Romeo Stelvio** wertigen Materiabereits ab 349,- € mtl. lien sowie eine erweiterte attraktive leasen¹, inkl. 4 Jahre Farbskala stehen Alfa Romeo Garantie² ganz in der Tradition der Marke.

Infotainmentsystem Alfa™ Connect 8,8" und Technologie an Bord erreichen ein höwird mittels Touchscreen oder Sprach- heres Niveau und entfachen die Liebe zum Fahren neu



Kraftstoffverbrauch (I/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 8,9; außerorts 6,0; kombiniert 7,1. CO₃-Emission (g/km): kombiniert 161.

¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der FCA Bank Deutschland GmbH, Salzstraße 138, 74076 Heilbronn, z. B. für den Alfa Romeo Stelvio MY20 SUPER 2.0 Turbo 16V Benzinmotor 147 kW (200 PS) AT8 - 04: UPE des Herstellers i.H.v. 48.500, — € zzgl. Überführungskosten, inkl. GAP-Versicherung; Monatsrate 349, — €, Gesamtlaufleistung 30.000 km, Leasingsonderzahlung 4.650, — €, Sollzinssatz p. a. gebunden -2,52%, Effektiver Jahreszins -2,49%, Gesamtbetrag 17.179,32 €, Laufzeit 36 Monate.

² 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Neuwagen-Anschlussgarantie Maximum Care der FCA Germany AG ohne Kilometerbegrenzung gemäß ihren Bedingunger Privatkundenangebot, qültiq für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge bis 31.03.2020. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Beispielfotos zeigen Fahrzeuge der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. Nur bei teilnehmenden Alfa Romeo Partnern.



Mit 81 Jahren macht Monika Fuchs als Foodbloggerin Karriere

"Bis Mitte 70 war ich für das Catering bei Fernsehshows zuständig. Drohte ein Gast auszufallen, hieß es: Monika, notfalls springst du ein, du hast so ein spannendes Leben! Ich bekam furchtbare Angst. Ich wollte nicht angestarrt werden oder Privates vor der Kamera erzählen. Zum Glück kam es nie dazu. Nach der Rente. mit 75, fehlte mir der Rummel, die sinnvolle Aufgabe. Ich beschloss, mein Catering in meinem Wohnzimmer anzubieten. Jeden Freitag bekoche ich seitdem 25 fremde Menschen und spende das Eintrittsgeld an die Kinderkrebsstiftung. Dann starb mein Mann. Ich war wie gelähmt. Broken-Heart-Syndrom nennt man das. Mein Sohn sagte: ,Du brauchst eine neue Herausforderung, ich filme dich jetzt einmal die Woche beim Kochen und stelle das auf Youtube. Meine Angst vor der Kamera war so groß wie früher. Aber wo die Angst ist, da geht's lang! Ich musste aus dem Loch, in das ich gerutscht war, heraus. Zack, hing eine Baulampe an der Decke, der Tisch wurde mit Bücherstapeln erhöht, meine Küche wurde zum TV-Studio. Anfangs kochte ich mit Schweißperlen auf der Stirn. Bis ich mir sagte: Komm schon, du siehst aus wie 81, weil du 81 bist. Du bist okay so. Meinem Youtube-Kanal , Monika Fuchs kocht' folgen mehr als 4000 Menschen, meine Dinner sind sechs Monate im Voraus ausgebucht. Gekocht habe ich schon immer. Der Unterschied ist, dass ich nun dabei gesehen werde. Dafür musste ich Angst überwinden und lernte, dass man sich nie unterschätzen soll."

Einschränkungen auszugleichen. Statistisch bestätigen lässt sich das Klischee vom Grummelgreis jedenfalls nicht. Abnehmende Offenheit führt also nicht zwangsläufig zu weniger Glück und hat sogar Vorteile. Der eigenen Persönlichkeit frischen Wind zu verschaffen, gelingt allerdings nur mit einem beherzten Schritt ins Ungewisse.

Während sich in Deutschland viele ab Mitte 60 im "wohlverdienten Ruhestand" einrichten, ist lebenslanges Lernen und Arbeiten etwa in Schweden eine Selbstverständlichkeit, die Staat und Betriebe fördern. Viele Skandinavier bewahren sich ihre Neugier ein Leben lang, während sie zum Beispiel bei den Zyprioten besonders stark zurückgeht. Deutschland liegt in der Mitte. Das ergab die Analyse des European Social Survey, eine Vergleichsstudie über 29 europäische Länder, die Staudinger mit Kollegen auf den Weg brachte.

Staudinger zufolge erklärt sich das Ergebnis durch das unterschiedliche Ausmaß, in dem ältere Menschen an Arbeitsmarkt und Weiterbildung beteiligt sind: "In Schweden schätzt man Mitarbeiter auch jenseits der 50. Da ist für einseitig negative Altersstereotype kein Platz. Ältere Menschen werden dort darum auch von der Gesellschaft als kompetenter wahrgenommen als in Deutschland, was sich wiederum positiv auf ihr Selbstbild auswirkt."

OB EIN MENSCH sich innerlich zur Ruhe setzt oder sich die Lust am Ausprobieren bewahrt, hat er zum Glück selbst in der Hand. "Es ist nicht nötig, dafür das ganze Leben umzukrempeln", beruhigt Staudinger. "Es genügt, wenn ich mir regelmäßig etwas vornehme, das ich normalerweise nicht tun würde: exotisches Essen probieren, mit einem

schrillen Kleidungsstück auf die Straße gehen oder einen Film anschauen, der eigentlich nicht mein Geschmack ist. Schon kleine Ausflüge aus den gewohnten Vorlieben können mit der Zeit eine große Wirkung entfalten."

Wunder sollte man nicht erwarten. "Gewisse Anteile unserer Persönlichkeit sind nun mal ziemlich stabil", sagt Psychologe Jan Wacker. "Jemand, der sehr introvertiert ist, wird auch mit größten Anstrengungen nicht zu einem Extravertierten. Selbst wenn er täglich trainiert, wird er sich auf die Dauer in vielen Situationen einfach nicht recht wohlfühlen." Und warum sollte er sich das auch antun? Weil Partylöwen vermeintlich attraktiver sind als schüchterne Naturen? Einem Ideal hinterherzulaufen, das überhaupt nicht zu einem passt, ist letztlich nicht befreiend, sondern frustrierend.

Ein verbissenes Projekt zur Selbstoptimierung sollte es also nicht werden. Spielerisch die eigenen Grenzen auszutesten, sich hin und wieder mal selbst zu überraschen, tut aber jedem mal gut. Doch es ist schön zu wissen, dass man die Wahl hat! "Es gibt ohnehin nicht die eine ultimative Persönlichkeit, die überall beliebt und erfolgreich ist", sagt Jule Specht. "Und wäre es nicht auch furchtbar, wenn wir alle gleich wären?









GEO-Reporterin RUTH HOFFMANN (o. l.) überraschte die Erkenntnis. dass die Persönlichkeit in der Pubertät recht stabil, mit 65 Jahren aber in Bewegung ist. Als Mutmacher empfand der Fotograf OLAF BLECKER (o. r.) die Menschen, deren Geschichten SILIA WIEBE protokollierte und die DIRK SCHMIDT illustrierte.

