

Gute Vorsätze sind nett – wenn sie denn passen

Die Zeit der guten Vorsätze ist da. Aber können wir uns wirklich ändern? Forscher Jaap Denissen sagt: Es ist schwierig – aber bestimmt nicht aussichtslos.



FOTO: RETO KLAR

Soziale Kontakte machen alle Menschen – egal mit welcher Persönlichkeit – einfach glücklicher, sagt Persönlichkeitsforscher Jaap Denissen

Ab wann sind wir die, die wir sind? Was macht die Persönlichkeit eines Menschen aus? Und lässt sich diese ändern? Über diese Fragen brütet Jaap Denissen (32) im vierten Stock eines gläsernen Bürokastens im Berliner Ortsteil Adlershof. Der Professor für Persönlichkeitsentwicklung hat gemeinsam mit Kollegen ein Internetportal entwickelt, auf dem jeder Interessierte Tests zu seiner Persönlichkeit, Partnerschaft, Wahrnehmung und vielem mehr durchführen kann – inklusive wissenschaftlich fundierter Auswertung (www.psytests.de).

Welt Online: Sie erforschen die Persönlichkeit des Menschen und seine Entwicklung. Nun nähern wir uns der Zeit der guten Vorsätze. Ist es eigentlich sinnvoll, wenn ich mir etwa vornehme, im nächsten Jahr ein ruhigerer Mensch zu werden?

Jaap Denissen: Nein. Denn wenn Sie von Ihrer Persönlichkeitsstruktur her ein unruhiger Typ sind, werden Sie es wohl kaum schaffen.

Welt Online: Also besser keine Neujahrsvorsätze?

Denissen: Na ja, besser nur solche, die zur eigenen Persönlichkeit passen.

Welt Online: Was ist das eigentlich, die Persönlichkeit des Menschen?

Denissen: Viele denken da an eine markante Figur mit Ecken und Kanten. In der Wissenschaft verstehen wir darunter aber eher individuelle Unterschiede im Denken, Verhalten und Erleben eines Menschen, die zeitlich stabil sind – also in Grenzen veränderbar, aber dennoch anhaltend.

Welt Online: Und diese Unterschiede machen dann unsere persönlichen Merkmale aus?

Denissen: Ja, so ungefähr. Wir unterscheiden dabei neben dem Denken, Verhalten und Erleben des Menschen auch die sogenannten Big-Five-Eigenschaften, die das Temperament eines Menschen umschreiben.

Welt Online: Und das wären?

Denissen: Extraversion, also wie sehr jemand aus sich heraus und auf andere zugeht. Verträglichkeit, wie gut jemand mit anderen Menschen auskommt. Emotionale Stabilität, was sich von selbst erklärt ebenso wie Gewissenhaftigkeit und Offenheit. Zu Persönlichkeitsmerkmalen gehören aber auch die Selbst- und Kompetenzeinschätzung, Attitüden und Werthaltungen usw.

Welt Online: Ab welchem Alter entwickelt man dann Persönlichkeitsmerkmale?

Denissen: Das ganz genaue Alter ist schwer zu bestimmen. Aber ab drei, vier Jahren kann man sicherlich schon von sehr prägnanten Eigenschaften sprechen. Das sieht man auch an einer Langzeitstudie aus München, die wir derzeit benutzen und weiter ausbauen. Sie ist ziemlich einzigartig. Seit 1984 wurden 200 Personen zwischen ihrem vierten und 23. Lebensjahr mindestens elf Mal hinsichtlich ihrer Persönlichkeit und ihrer sozialen Beziehungen untersucht. Wir haben nun diese Menschen noch einmal kontaktiert, um herauszufinden, wie ihre Persönlichkeit ihren Lebenslauf beeinflusst hat.

Welt Online: Und was kam dabei heraus?

Denissen: Erste Befunde zeigen, dass die frühen Persönlichkeitsmerkmale des Kindes schon viel über die Persönlichkeit des späteren

Menschen aussagen und wir anhand dessen einiges für den späteren Lebenslauf vorhersagen können.

Welt Online: Wie zum Beispiel?

Denissen: Die Kinder wurden damals in drei Gruppen eingeteilt: die der eher gehemmten, schüchternen Kinder, der ungehemmten und der sogenannten „resilienten“, d.h. eher ausgeglichenen Kinder, die flexibel mal ihr Verhalten mehr kontrollieren, mal mehr loslassen können. Das sind die am besten an ihre Umwelt angepassten, denen es häufig auch am besten geht. Wir konnten nun sehen, dass die Kinder, die schon in sehr frühem Alter wenig gehemmt waren, also fast schon enthemmt, heute mehr Alkohol konsumieren, mehr rauchen und auch aggressiver sind.

Welt Online: Was schließen Sie daraus für die Lebensläufe dieser Menschen?

Denissen: Wir sprechen da von dem „langen Schatten der Persönlichkeit“ – wobei der „Schatten“ nicht negativ gewertet ist, es geht eher um die Spuren. Aus der Forschung weiß man, dass die Stabilität einer Persönlichkeit tendenziell stärker genetisch geprägt ist. Und Veränderungen zum größeren Teil stärker durch Wechselwirkungen mit der Umgebung beeinflusst werden. Wir haben zum Beispiel gefunden, dass man bei diesen frühkindlichen Persönlichkeitstypen auch Veränderungen vorhersagen konnte. Konkret waren es die resilienten Kinder, die im Laufe ihrer Entwicklung immer weniger aggressiv wurden im Vergleich zu den anderen. Dabei war aber auch zu beobachten, dass diejenigen, die schon recht früh begonnen hatten, Verantwortung zu übernehmen, etwa über einen Nebenjob als Jugendliche, ebenfalls besser mit ihren Aggressionen umgehen konnten.

Welt Online: Da ist man natürlich ganz schnell in der Debatte um die Frage, welche Persönlichkeitsmerkmale angeboren und welche äußeren Einflüssen geschuldet sind...

Denissen: Das stimmt. Tendenziell kann man bei der Persönlichkeitsforschung sagen, dass von einer 50 zu 50 Teilung auszugehen ist, also etwa die Hälfte ist von der genetischen Voraussetzung geprägt, die andere von den Umgebungseinflüssen. Diese Schätzungen sind allerdings spezifisch für die Gruppe, die man gerade untersucht. In Wohlstandsländern wie Deutschland ist das so. Geht man aber von anderen Umgebungen oder Lebensumständen aus, sehen die Ergebnisse zum Teil anders aus. So ist der Einfluss der Erblichkeit in relativ wohlhabenden Gebieten größer als in ärmeren, wo die Umwelteinflüsse stärker wirken. Und schließlich sagen diese Einteilungen nichts aus über das Individuum. Durchschnittlich betrachtet ist das so, aber es gibt immer Menschen, die außerhalb dieses Durchschnitts liegen und bei denen die Einteilung 50 zu 50 eben nicht zutrifft.

Welt Online: Und wie sieht das mit dem Wetter aus: Gibt es auch so etwas wie wetterfähige Persönlichkeiten?

Denissen: Wir haben in einer Tagebuchstudie äußere Einflüsse auf das Gemüt untersucht. Und, ehrlich gesagt, keinen nennenswerten Einfluss des Wetters auf das Gemüt gefunden.

Burnout bei Prominenten



FOTO: UIP

Hungern, fressen, hungern, fressen, auch Prominente leiden darunter: Die Strapazen für die "Bridget-Jones"-Filme waren für Hollywood-Star Renée Zellweger einfach zuviel. Wegen eines Burnout-Syndroms musste auch sie eine Auszeit nehmen.

Welt Online: Komisch. Warum scheinen dann so viele bei schlechtem Wetter schlechter gelaunt zu sein?

Denissen: Nun ja, auch das gilt für den Durchschnitt. Jenseits des Durchschnitts gibt es kleine Gruppen von Menschen, bei denen es tatsächlich eine Auswirkung gibt. So haben wir welche gefunden, die sogar negativ auf Wärme und Licht reagierten.

Welt Online: Wenn mich der trübe Himmel da draußen deprimiert, könnte ich also zu der kleinen Gruppe wetterfähiger Menschen gehören?

Denissen: Ja. Im Grunde kann das aber jeder von sich behaupten, dass er zu dieser Ausnahmegruppe gehört. Wirklich herausfinden könnten Sie es nur, wenn Sie auch über einen längeren Zeitraum unser Tagebuchformular täglich ausfüllen würden. Wir haben da in der Ausnahmegruppe der wetterfähigen Menschen „Sommerliebhaber“ und „Sommerhasser“ identifiziert, also Menschen die sich im Sommer oder im Winter emotional besser fühlen. Es gab sogar welche, die sich bei Regen besser fühlten.

Welt Online: Und wie viele Sommer- und Winterliebhaber gibt es in der Bevölkerung?

Denissen: Die größte Gruppe ist die derjenigen, auf die das Wetter keine Auswirkung hat, das war knapp die Hälfte. 26 Prozent sind dann eher Sommer- und 27 Prozent eher Winter- oder Regenliebhaber.

Welt Online: Kann man sagen, welche Persönlichkeit eher zu dem einen als zu dem anderen neigt?

Denissen: Leider nicht. Das haben wir uns natürlich auch gleich gefragt, aber wir konnten diese Unterschiede nicht auf die geläufigen Persönlichkeitsmerkmale zurückführen. Allerdings konnten wir einen Zusammenhang in den Familien feststellen. Da ähnelten Pubertierende ihren Eltern. Nur weil es keine Zwillingsstudie war, können wir nicht sagen, ob das dann wiederum genetisch bedingt ist oder durch das vorgelebte Beispiel übernommen wurde.

Welt Online: Haben Sie Erkenntnisse darüber, welche Persönlichkeiten glücklicher sind als andere?

Denissen: Ja. Die emotional stabilen Persönlichkeiten sind im Schnitt glücklicher als die neurotischen. Auch die Extravertierten sind glücklicher als die Verschlussenen, und etwas glücklicher sind auch die Gewissenhaften, weil sie mehr Erfolg haben beim Erreichen ihrer Ziele.

Welt Online: Und bei den Extravertierten liegt es an den größeren sozialen Kontakten, die sie haben?

Denissen: Ja, das ist interessant. Bei den sozialen Kontakten haben wir für alle Persönlichkeiten herausgefunden, dass sie die Menschen einfach glücklich machen. Die extravertierten Personen investieren zudem einfach mehr darin. Aber auch introvertierte Menschen werden glücklicher, wenn sie sich für andere öffnen, aber sie tun es eben nicht so oft. Neurotische Personen haben eher Probleme, negative Gefühle abzuwehren, sie nehmen viele Situationen als bedrohlich wahr, lassen sich dadurch eher hemmen und machen sich mehr Sorgen.

Welt Online: Was heißt das dann für die Betroffenen? Kann ich als neurotischer Mensch nicht glücklich werden?

Denissen: Doch. Denn zum einen können neurotische Menschen daraus lernen, sich selbst und das Leben anders wahrzunehmen. Und dann gibt es noch viel mehr Einflüsse auf das Glück, wie zum Beispiel Partnerschaften, Kinder etc.

Welt Online: Und Schicksalsschläge? Wer kommt damit besser klar?

Denissen: Generell gilt: Der Mensch ist widerstandsfähiger als gedacht. Selbst nach Traumata kommen erstaunlich viele Menschen weiterhin mit ihrem Leben klar. Allerdings können neurotische Persönlichkeiten auch hierbei schlechter mit solchen Situationen umgehen.