

NR. 50

# GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

## Wer bin ich?

Was uns prägt

Wie wir uns  
verändern können

Weshalb wir auch  
unsere Schattenseiten  
akzeptieren sollten

Neue Erkenntnisse aus der  
**Lebenslaufforschung**

### LEBENSMITTE

Zeit des Umbruchs  
und der Chancen

### ERWARTUNGEN

Der richtige Umgang  
mit eigenen Ansprüchen

### ZUFRIEDENHEIT

So gelingt ein  
gutes Leben

### SELBSTWERT

Wege zur  
inneren Stärke

ISBN 978-3-652-00648-4



4 196472 309508 50

Deutschland 9,50 € • Österreich 11,00 € • Schweiz 17,60 sfr • Benelux 11,00 € • Frankreich 12,50 € • Italien 12,50 € • Portugal 12,50 € • Spanien 12,50 €



# Magazine, die Geschichte schreiben.



Das Beste aus GEO EPOCHE

**Jetzt  
im Handel.**



Das Magazin für Geschichte

[www.geo-epoche.de](http://www.geo-epoche.de)

GEO EPOCHE auch für Ihr iPad





*Liebe Leserin, lieber Leser*

**W**

ohl fast jeder von uns erreicht irgendwann in seinem Leben einen Punkt, an dem er sich fragt, wie er zu dem Menschen geworden ist, der er ist: Wieso wallt in mir so häufig Neid auf, obwohl ich viel lieber anderen ihren Erfolg gönnen würde? Wieso bin ich schüchtern und introvertiert, obwohl ich eigentlich viel lieber offen auf meine Mitmenschen zugehen möchte? Weshalb wirke ich auf meine Kollegen kalt und abweisend? Warum verliebe ich mich immer wieder in solche Leute, die mich am Ende ausnutzen?

Psychologen beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit den Faktoren, die unsere individuelle Persönlichkeit formen. Sind es die Gene, die uns die Eltern vererben – oder eher die Umstände, unter denen wir aufwachsen?

Es ist, das ist schon seit Längerem bekannt, immer eine Kombination aus beidem. Doch wie stark sich jeweils die Gene oder die Umwelt auswirken, das ist bei jedem Menschen unterschiedlich – und auch bei jedem unserer Charaktermerkmale. Da beide Faktoren aber stark von unseren Eltern abhängen, sind wir in jedem Fall zu großen Teilen das Produkt unserer Väter und Mütter, im Guten wie im Schlechten.



Sebastian Witte (r.) und Rainer Harf (Stellvertretender Chefredakteur, 2. v.l.) haben das Konzept dieser Ausgabe erarbeitet und die Heftproduktion koordiniert, unterstützt von Carla Rosorius (Bildredaktion) und Torsten Laaker (Art Director)



Wie stark der Einfluss der Familie ist, das beschreiben wir in diesem Heft gleich in mehreren Beiträgen; aber wir zeigen auch auf, dass eine Person keineswegs Sklave ihrer Erbanlagen und ihrer Sozialisation ist. Sondern dass es durchaus Möglichkeiten gibt, sich auch in späteren Jahren noch zu ändern und neue Wege zu gehen.

Wir porträtieren in diesem Heft Menschen, die sich irgendwann gefragt haben, ob das Leben, das sie führen, wirklich das richtige für sie ist – und die dann Konsequenzen gezogen und eine ganz neue Richtung eingeschlagen haben. Ihre Entscheidungen sind von großem Interesse für die Lebenslaufforschung, jene noch verhältnismäßig junge Wissenschaftsdisziplin, deren Vertreter intensiv die Biografien von Menschen studieren, um unter anderem herauszufinden, was einen zufrieden macht mit seinem Werdegang und was nicht.

Denn auch darum geht es in diesem Heft: Was ist ein gelungenes Leben? Wie sehr sind wir trotz aller Fähigkeiten des Alltags die Herren über unser Schicksal? Aber auch: Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit?

Dabei hat sich gezeigt, dass es vor allem darum geht, eine gelassene Haltung zum eigenen Leben zu entwickeln sowie ein gefestigtes Selbstwertgefühl, das es einem erlaubt, sich selbst zu akzeptieren, mit allen Schattenseiten, die man nach und nach an sich entdeckt.

Aber ich greife vor. Zudem sind die Erkenntnisse der Lebenslaufforschung deutlich facettenreicher, als ich es hier ausführen kann. Lassen Sie sich überraschen.

Herzlich Ihr

*Michael Schäfer*



Die aktuelle Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT widmet sich dem Thema »Stress, Burnout und Depression«, hat 180 Seiten und kostet 11,50 Euro





## 006 LEBENSLÄUFE

Wie findet man Erfüllung? Was gibt einem die Kraft, sein Leben zu gestalten? Acht Menschen berichten.



## 086 NEUANFANG

Die zweite Lebenshälfte bietet viele Chancen, sich selbst neu zu erfinden: Geschichten von Umbruch und Aufbruch.



## 052 FAMILIE

Eltern prägen das gesamte Leben: von der Vorliebe für bestimmte Moden bis zur Partnerwahl.



## 136 SELBSTOPTIMIERUNG

Immer schneller, kreativer, effizienter: Wohin führt der Wunsch nach permanenter Verbesserung?

## 062 RÜCKSCHLÄGE

Wie sich Niederlagen zum Guten wenden lassen. Und was es braucht, um nach einer Krise wieder aufzustehen.



## 024 PERSÖNLICHKEIT

Wieso wir alle ein individuelles Wesen haben – und wie es sich entwickelt.





# INHALT

NR 50

**Biografien** Das ist mein Leben 006  
Acht Menschen erzählen, wie sie sich selbst wirklich haben – und wovon sie noch träumen

## WAS PRÄGT MICH?

**Prolog** Wie wir wurden, wer wir sind 022  
Die Erkenntnisse der Lebenslaufforschung offenbaren, was es braucht, damit es einem gutgeht

**Familie** Das Erbe der Eltern 052  
Wie weit reicht der Einfluss der nächsten Verwandten? Kann man sich ihrer Macht entziehen?

**Rückblick** Schatten der Vergangenheit 118  
Der Psychologe Rainer Richter erläutert, wie Kindheitserlebnisse unser Wesen beeinflussen

**Gehirn** Das fehlerhafte Gedächtnis 124  
Warum wir Erinnerungen nicht trauen dürfen und was das mit unserem Selbstbild macht

**Forschung** Die Kurve der Erinnerung 134  
Wieso sind uns einige Lebensabschnitte besonders präsent – und andere überhaupt nicht?

## WER BIN ICH?

**Charakter** Der Kern der Persönlichkeit 024  
Mancher Mensch ist interessiert und offen, mancher engstirnig und verschlossen. Weshalb?

**Identität** Die vielen Facetten des Ichs 042  
Verblüffende Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung helfen, uns selber besser zu verstehen

**Selbstwert** Der Schatz innerer Stärke 070  
Wie sehr hängen Lebensglück, Erfolg und Ansehen von einem gefestigten Ich ab?

**Intuition** Die Macht des Bauchgefühls 076  
Warum das Unbewusste entscheidende Weichen auf unserem Lebensweg stellt

**Veränderung** Der Traum vom anderen Ich 110  
Kann es gelingen, sein Wesen nachhaltig zu wandeln? Und was ist dafür nötig?

## WAS WILL ICH?

**Erwartungen** Wunsch und Wirklichkeit 036  
Ein Psychologe erläutert, warum es so wichtig ist, seine Ansprüche zu überdenken

**Niederlagen** Der Sinn des Scheiterns 062  
Was können wir von Menschen lernen, die Rückschläge in Chancen verwandeln?

**Lebensmitte** Umbruch und Aufbruch 086  
Ab etwa 40 Jahren beginnt oft eine Zeit der Zweifel – und des unverhofften Neubeginns

**Entwicklung** Optimierung um jeden Preis 136  
Apps und Coaches versprechen stetige Leistungssteigerung. Mit welchen Folgen?

**Lebensglück** Wege zur Zufriedenheit 144  
Worauf baut unser Wohlbefinden? Und wie lässt es sich positiv beeinflussen?

GEO-Leserservice, Bildnachweis 109  
Impressum 109  
Die Welt von GEO 152  
Vorschau »Die Geburt des Universums« 154

## 036 WÜNSCHE

Der Psychologe Wolfgang Schmidbauer über den richtigen Umgang mit Erwartungen.

## 110 WANDEL

Wie flexibel ist unser Charakter – und mit welchen Methoden kann man sich selbst verändern?



# DAS IST MEIN LEBEN

INTERVIEWS: RAINER HART  
UND SEBASTIAN WITTE

Den eigenen Weg gehen, die eigene Biografie gestalten: Lebenswege gelingen vor allem dann, wenn Menschen an sich und ihre Fähigkeiten glauben, wenn sie den Mut aufbringen, sich selbst zu verwirklichen. Acht Menschen berichten darüber, wie ihnen diese Herausforderung geglückt ist, welchen Prinzipien sie folgen, was sie antreibt – und wovon sie noch träumen





# TRÄUME LEBEN

Jan Ebel, 35, Pädagoge, Berlin

## Weshalb wohnen Sie auf einem Boot?

Schon als Kind habe ich das Wasser geliebt, bin ständig in Bächen herumgestromert, habe Steine umgedreht, Krebse und Fische gefangen. Diese Liebe zum nassen Element hat mich nie verlassen. Mit meinem Hausboot habe ich mir einen Traum verwirklicht: Näher am Wasser kann man nicht leben.

## Sonderlich luxuriös ist das nicht.

Das Minimalistische reizt mich, das Boot bietet nicht viel Platz. Die Kunst besteht darin, sein Hab und Gut auf das Nötigste zu reduzieren. Abgezähltes Besteck, ein paar Bücher, eine Legokiste für meinen Sohn. Es mag paradox klingen, doch: Für mich liegt in der Beschränkung ein großer Gewinn an Freiheit.

## Würden Sie etwas anders machen, wenn Sie noch mal 20 Jahre alt wären?

Ich würde mir meinen Traum sofort verwirklichen. Aus Unsicherheit und mangelnder Erfahrung hat es doch recht lange gedauert, bis ich auf das Boot gezogen bin.

## Was machen Sie beruflich?

Ich arbeite als Pädagoge mit Vorschulgruppen. Eine erfüllende Tätigkeit. Sooft es geht, versuche ich, mit den Kindern in die Natur zu fahren. Es ist wunderbar zu sehen, wie oftmals der Funke meiner Begeisterung auf die Kleinen überspringt.

## Gab es eine besondere Weiche?

Die Zeit nach der Trennung von meiner Freundin, der Mutter meines Sohnes, war sehr schmerzhaft. Und doch hatte ich nun die Freiheit, das Projekt Hausboot in Angriff zu nehmen. Bei der Entscheidung und auch der Umsetzung hat mich meine Mutter unglaublich unterstützt, sodass ich schließlich jenen Plan, der mir schon so lange im Kopf herumspukte, verwirklichen konnte.

Seit einigen Jahren lebt Jan Ebel auf einem Hausboot – hier mit seinem Sohn. Er sei rundum glücklich, sagt der Erzieher





Die Tätigkeit auf dem Hof sei anstrengend, sagt Johanna Häger. Aber es stelle sich immer eine überaus angenehme Erschöpfung ein



Zwar steht den Hägers auch ein alter Traktor zur Verfügung, doch für den Gartenbau spannen sie bevorzugt Pferde ein

Johanna Häger hat Reisigweige zu Haufen geschichtet: Dort finden viele nützliche Tiere Unterschlupf, etwa Insekten



## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Johanna Häger, 40, Landschaftsarchitektin, Gerswalde

### Frau Häger, was macht Sie glücklich?

Vor allem machen mich gelungene Beziehungen zu Menschen glücklicher als jeder Konsum. Außerdem erfüllt es mich mit Glück, hier auf unserem Hof mit meinen Händen zu arbeiten. In und mit der Natur. Dann fühle ich das Wetter, rieche die Erde, höre die Tiere. Wenn sich ein Vogel auf einem Baum niederlässt, den wir gepflanzt haben: Dann bin ich glücklich.

### Woran orientiert sich Ihr Hof?

An einem Konzept, auf das ich beim Studium der Landschaftsarchitektur gestoßen bin: Permakultur. Das bedeutet so viel wie nachhaltige und selbsterhaltende Landwirtschaft. Dabei versucht man, ein ökologisch-agrarwirtschaftliches System zu erschaffen, das möglichst wenig Eingriffe benötigt und dennoch Erträge erbringt. Man verzichtet auf künstlichen Dünger und Pestizideinsatz, zieht komplexe und kleinräumige Mischkulturen konventionellen Monokulturen vor und versucht einer großen Artenvielfalt – Tieren wie Pflanzen – Raum zu bieten. Die Permakultur folgt letztlich drei Grundsätzen: sich um die Erde kümmern; sich um die Menschen kümmern; Konsum und Wachstum begrenzen. Zusammenfassend könnte man sagen: enkeltauglich leben.

### Was bedeutet Ihnen Verantwortung?

Es ist für mich essenziell, verantwortungsbewusst zu leben und zu handeln. Dazu gehört etwa, dass ich sparsam mit Ressourcen umgehe. Denn alles das, was ich tue, schließt nie nur mich allein ein. Sondern immer auch meine Mitmenschen – und nachfolgende Generationen.

### Sind Sie Ihren Träumen gefolgt?

Als Kind wollte ich mit Pferden leben, als Jugendliche sehnte ich mich nach alternativen Lebensstilen. Heute arbeite ich mit Pferden, die uns beim Gartenbau helfen. Und mein Mann, meine Kinder und ich folgen einem unkonventionellen Lebenskonzept. Mein nächster Traum: eine kleinbäuerliche Gärtnerei aufbauen und Menschen mit vielfältigen Nahrungsmitteln aus der Region versorgen.





In ihrer Diplomarbeit beschäftigte sich die Landschaftsarchitektin mit dem ökologischen Konzept des eigenen Hofes

Kultur und Natur:  
Nutzpflanzen und  
wilde Gewächse  
sollen auf dem  
Permakultur-Hof  
nebeneinander  
existieren



Oft helfen  
Freiwillige der  
Familie bei der  
Bewirtschaftung  
des 2,5 Hektar  
großen Geländes



Vielfalt auf kleinem  
Raum: Johanna Häger  
achtet darauf, dass  
zahlreiche Pflanzenarten  
gedeihen. So entsteht  
ein beinahe natürliches  
Ökosystem





10

## ERFÜLLUNG FINDEN

Matthias Rabe, 52, Polizeibeamter im Kampfmittelräumdienst, Berlin

### **Sie haben beinahe täglich mit der Entschärfung gefährlicher Sprengkörper zu tun. Was motiviert Sie?**

Ich kann mir nichts Sinnvolleres vorstellen, als eine konkrete Gefahr zu beseitigen, die das Leben unbescholtener Bürger bedroht. Hinzu kommt mein Faible für Technik, ich kenne mich sehr gut aus mit Zündern, Munition, Sprengstoffen. Diesen Sachverstand im Dienst an der Gesellschaft gemeinsam mit Kollegen einzusetzen erfüllt mich.

### **Haben Sie keine Sorge, ständig Ihr Leben zu riskieren?**

Natürlich beschäftige ich mich mit der Gefahr, mache mir Gedanken über Verletzungen, über die Möglichkeit, bei einem

Einsatz ums Leben zu kommen. Aber die Auseinandersetzung damit lähmt mich nicht. Ich kenne meine Fähigkeiten, fokussiere auf die Arbeit. Anhand der technischen Gegebenheiten kann ich meist gut einschätzen, wie gefährlich die jeweilige Situation ist. Ein Restrisiko bleibt aber immer – vor allem wenn ich Fliegerbomben entschärfen muss, die 70 Jahre im Boden lagen und vergleichsweise unberechenbar sind. 2010 wurden drei Kollegen aus Göttingen bei einem solchen Einsatz tödlich verletzt.

### **Wie geht Ihre Familie mit Ihrer Tätigkeit um?**

Ich bin inzwischen Großvater, immer noch sorgt sich meine Familie um meine Sicherheit. Aber meiner Frau und meinen Kindern ist klar: Für alle ist es ein Gewinn, wenn es einen Vater gibt, der abends zufrieden von der Arbeit nach Hause kommt. Würde ich einen Job machen, der in erster Linie ungefährlich ist – zum Beispiel Sachbearbeiter in einer Kripo-Dienststelle –, der mir aber nicht gefällt, wäre dies für meine Familie viel belastender.





Matthias Rabe hat bislang an etwa 40 Bombenentschärfungen teilgenommen (Sprengplatz Grunewald)



Schätzungsweise mehr als 3000 Blindgänger aus dem Zweiten Weltkrieg liegen nach wie vor im Berliner Boden



Rabes Fachkenntnis – etwa über diesen Langzeitzünder einer britischen Bombe – hilft, Risiken zu minimieren

11



20 bis 30 Tonnen Munition müssen die Berliner Beamten jedes Jahr beseitigen – von der Gewehrpatrone bis zur Fliegerbombe



Am Ende einer jeden Kampfmittelbeseitigung wird der Einsatz ausführlich besprochen: Was lief gut? Wann war es heikel?



## AUS SICH SELBST SCHÖPFEN

Elke Martensen, 77, Hutmacherin, Tostedt

### Woher stammt Ihr schöpferisches Talent?

Schon während meiner Ausbildung zur Hutmacherin, in der es zunächst um das reine Handwerk ging, habe ich fast jedes Wochenende und jeden Abend genutzt, um mich auszuprobieren, um eigene Kreationen anzufertigen. Später engagierten mich dann viele Zeitschriften und Fotografen. So konnte ich früh selbstständig arbeiten und eigene Ideen verwirklichen – etwa für Fotoproduktionen oder Modenschauen.

### Sind Sie noch nicht müde geworden?

Eine Zeit lang habe ich wie im Hamsterrad gearbeitet, Kollektionen auf Messen in Zürich, München und Paris präsentiert.

Zu Hoch-Zeiten arbeiteten zehn Angestellte für mich – es war wie im Rausch: immer noch eine neue Kollektion, immer noch ein Projekt mehr.

Doch wenn ich auf die vielen mitunter anstrengenden Jahre zurückblicke, kann ich sagen: Die Freude daran, meine Kreativität zu entfalten, die Freude am Handwerk war stets und ist bis heute mein Motor.

### Was schenkt Ihnen die Arbeit?

Das Hutmachen ist eine sehr sensible Tätigkeit. Alles geht über die Hände. Der Filz, aus dem viele meiner Hüte bestehen, wird aus der Hand gezogen, wie wir Hutmacher sagen. Das bedeutet: Es gibt keine vorgefertigte Form wie in der Massenproduktion. Ich modelliere jedes Stück einzeln, das Material ist ständig in Bewegung. Das ist etwas, was mir immer noch tiefe Befriedigung bereitet. Ein Leben ohne Schaffenskraft könnte ich mir gar nicht vorstellen. Dafür bin ich nach wie vor viel zu neugierig.







Sie sei eine »Materialfetischistin«, sagt Elke Martensen und hortet unter anderem Ripsbänder aus Dutzenden Ländern



Aus einem Rohling aus Stroh fertigt die 77-Jährige ein neues Modell – jeder Hut entsteht in Handarbeit

Obwohl Hüte ihre Berufung sind, trägt Elke Martensen Kopfbedeckungen nur zum Schutz vor Sonne oder Regen



Früher produzierte sie Hüte unter anderem für große Modehäuser in Serie – heute ist jedes Stück ein Unikat



Das Material ist ihre Inspiration: Hält sie ein bestimmtes Fundstück in Händen, kommt sofort eine neue Idee

Hutstumpen aus Filz sind die »Rohware« der Hutmacher – Elke Martensen besitzt ganze Schränke voll







Mehr als 40 Angestellte beschäftigt die 46-Jährige im Sommer. Trotz der vielen Arbeit lässt sie es sich nicht nehmen, regelmäßig selber wellenzureiten





## IN BEWEGUNG BLEIBEN

Sonja Behrendt, 46, Inhaberin einer Surfschule, St. Peter-Ording

### Sind Sie ein mutiger Mensch?

Ich würde nicht mit einem Bungee-Seil von einer Brücke springen, aber wenn es darum geht, Projekte zu verwirklichen, dann traue ich mir viel zu. Das Wassersportzentrum habe ich mit meinem Partner quasi aus dem Nichts aufgebaut. Ohne ein gewisses Maß an Blauäugigkeit wäre das nie geglückt.

### Gab es Rückschläge?

2012 ist die Station abgebrannt, unsere Existenz wurde in nur einer Nacht vernichtet. Doch aus der Ohnmacht heraus haben wir gesagt: Wir fangen noch einmal von vorn an. Schon am nächsten Tag begannen wir mit dem Wiederaufbau.

Ich bin ein Mensch, der immer in Bewegung ist, Stagnation liegt mir nicht. Ich frage mich immer: Wie kann ich weitermachen? Wie finde ich Zufriedenheit?

### Was bedeutet Glück für Sie?

Als ich jünger war, dachte ich, man müsse nach dem Großen streben: das tolle Haus, die perfekte Familie, lebenslange Sicherheit. Das sehe ich nicht mehr so. Ich finde, das Glück kann in ganz kleinen Dingen liegen. Ein Vollmond am Himmel, eine Umarmung von netten Menschen, eine gute Welle – das erfüllt mich. Und die Arbeit mit Kindern. Demnächst will ich ein Yoga-Camp für Mädchen und Jungen anbieten. Ich weiß noch gar nicht, wie wir das logistisch bewältigen. Aber die Kinder werden es lieben!

15



Sonja Behrendt machte zunächst eine Ausbildung zur Industriekauffrau – gründete dann mit ihrem Partner ein Wassersportzentrum





Dr. Ballouz ist  
Kriegsflüchtling  
aus dem Libanon  
und fühlt sich  
stets »eng verbun-  
den« mit seinen  
Patienten



Ohne ihren Arzt wären  
sie verloren, sagen seine  
zumeist älteren Patien-  
ten. Und danken es  
ihm mit Käse, Wurst  
und Kuchen

16

Inzwischen lebt der  
Allgemeinmediziner auf  
einem alten Hof – dort  
findet er Ruhe nach an-  
strengenden Tagen

Er ist nicht nur »jut  
im Piekßen«, wie ihm seine  
Patienten bescheinigen,  
sondern hat auch immer  
ein offenes Ohr



Blutdruck messen,  
Schmerzpatienten ver-  
sorgen oder einfach  
nur nach dem Rechten  
schauen: Darin  
sieht Armin Ballouz  
seine Berufung



Mehr als 100 Menschen versorgt  
Dr. Ballouz im Umland von Schwedt.  
Nun hat er eine Pflegerin eingestellt,  
um noch mehr Patienten zu erreichen





17

## HEIMAT ENTDECKEN

Dr. med. Armin Ballouz, 58, Landarzt, Schwedt (Uckermark)

### **Sie besuchen Patienten in deren Zuhause. Was erleben Sie da?**

Ein großes Gefühl der Dankbarkeit. Für meine Patienten bin ich oft der einzige Mensch, den sie zu sehen bekommen. Ein tröstendes Wort, ein wenig Zuwendung bewirken manchmal mehr als jedes Medikament. Ich bin vor einigen Jahren als Kriegsflüchtling aus dem Libanon hierhergekommen. Meine älteren Patienten haben oft selbst Vertreibung und Krieg erlebt. Von Anfang an spürte ich eine innige Vertrautheit.

### **Vermissen Sie die Stadt?**

Zunächst konnte ich mir das Leben auf dem Land kaum vorstellen. Als ich 2010 zum ersten Mal die Gegend erkundete, war ich geschockt: Noch immer stehen hier Häuser mit zerschosse-

nen Fassaden – als wäre der Krieg eben erst zu Ende gegangen. Aber dann bot man mir eine Praxis zu sehr günstigen Konditionen an. Inzwischen fühle ich mich vollkommen verwurzelt. In meiner Freizeit fertige ich Holzschnitte an, gehe auf die Jagd und fliege ein Sportflugzeug. Wenn ich morgens über den Wäldern schwebe, bin ich einfach nur glücklich. Kein Ort hat mich in meinem Leben reicher beschenkt als dieser.

### **Was bedeutet Ihnen die Arbeit?**

Ich möchte arbeiten, solange ich kann. Die Nähe zu den Menschen, das Gefühl, für andere da zu sein, gibt meinem Leben Sinn. Und es kommt immer etwas zurück. Kürzlich haben Unbekannte einen mit einem Hakenkreuz beschmierten Stein durch mein Fenster geworfen und die Autoreifen zerstochen. Daraufhin haben Nachbarn die ganze Nacht Wache gestanden und meinen alten Trabant wieder startklar gemacht – ich musste doch am nächsten Morgen gleich zu meinen Patienten.



## ERFAHRUNG WEITERGEBEN

Karine Seneca, 45, Tänzerin, Paris

### Wann reifte Ihr Wunsch, professionelle Tänzerin zu werden?

Meine Mutter hat mich im Alter von fünf Jahren bei einer Ballettschule angemeldet. Ich war als Kind voller Bewegungseifer, habe Musik geliebt, immerzu gesungen. Viele Jahre lang ist mir das Tanzen leichtgefallen. Bis ich ungefähr 15 war und realisierte: Ballett wird nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern deine Arbeit sein, und du wirst dich tagein, tagaus dafür quälen müssen. Aber eine tiefe Überzeugung hat mich fortan getragen: Ich spürte, dass ich mit einem großartigen Talent gesegnet war und dieses Talent zu respektieren und zu nutzen hatte.

### Sind Sie zufrieden mit Ihrem Lebensweg?

18

In jeder Hinsicht: Dank meiner Mutter habe ich viele wundervolle Momente vor Publikum erlebt. Heute bin ich nicht mehr auf der Bühne aktiv, dafür kümmere ich mich um den Nachwuchs. Es macht mich glücklich, nun nach anderen Talenten zu schauen, sie zu fördern.

### Haben Sie Angst vor dem Älterwerden?

Am Ende meiner aktiven Karriere war ich tatsächlich ein wenig ängstlich. Doch ich fühle mich nach wie vor jung. Und ich kann lachen. Lachen wie ein Kind. In dieser Unbeschwertheit liegt meiner Ansicht nach der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Moment der Stille: Auf der Bühne erlebte Karine Seneca – hier bei ihrer letzten Probe als aktive Tänzerin – mitunter Augenblicke ohne Gedanken, voll angenehmer Leere







Sie werde  
nie aufhören zu  
lernen, sagt  
Karine Seneca,  
beständig  
wachse sie,  
entwickle sich  
weiter



Kaum etwas empfand die 45-Jährige so inten-  
siv wie den Austausch mit anderen Tänzern

19

An ihre neue  
Rolle als Lehrerin  
musste sie sich  
erst gewöhnen,  
doch nun geht die  
Französin voll  
darin auf



Sie sei sehr romantisch, sagt Karine Seneca  
(hier in Casablanca). Und träumt davon,  
einen Partner zu finden



## WURZELN ERGRÜNDEN

Tom Licht, 44, Fotograf, Zürich

**Sie sind mit Ihrem Vater nach Moskau gereist, wo einst Ihr Großvater, ein Deutscher, im Krieg fiel. Weshalb?**

Ich wollte Spuren der Vergangenheit aufdecken, die zunehmend verblassen und doch meine Familie bis heute prägen. Als mein Großvater 1941 an der russischen Front getötet wurde, war mein Vater ein Jahr alt. Über den Großvater und die Umstände seines Verschwindens wurde in meiner Familie lange Zeit geschwiegen. Ich wollte endlich verstehen, was meinen Vater zu dem Menschen gemacht hat, der er heute ist.

**Was hat die Reise bewirkt?**

20

Je weiter wir uns von zu Hause entfernten, desto näher kamen wir uns. Wir sind knapp 4000 Kilometer gen Osten gefahren – auf der gleichen Route, die einst mein Großvater genommen hat. Viele Geschichten aus der Kindheit meines Vaters, die ich nicht kannte, kamen ans Licht.

Ich verstehe heute manche seiner Wünsche und Motive besser, etwa warum er ein so ehrgeiziger Mensch ist oder weshalb der familiäre Zusammenhalt eine so überragende Bedeutung für ihn hat – schließlich ist er ohne Vater und auch ohne Geschwister aufgewachsen. Mir war nicht klar, wie sehr er bereits in jungen Jahren Verantwortung für seine Mutter übernehmen musste.

Auch über mich habe ich viel gelernt, weiß nun zum Beispiel besser, in welchen Eigenschaften wir uns ähnlicher sind als gedacht – und in welchen ich mich völlig konträr entwickelt habe.



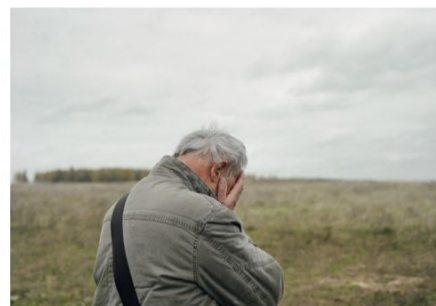
Großmutter Alma Licht mit Sohn Wilfried. Die Witwe starb im Jahr 1976



Fernab der Heimat finden Vater und Sohn erstmals Gelegenheit für intensive Gespräche (Kiew)



Irgendwo auf diesem Feld nahe Ekaterinowka (Russland) wurde der Großvater 1941 durch Herzschuss getötet



Die eigene Familiengeschichte aufzuarbeiten empfand Tom Licht als anstrengend – und als großes Geschenk (Minsk)





Mit jedem Kilometer Reise werden neue Erinnerungen wach (Rast zwischen Minsk und Bierasino, Weißrussland)



Tom Licht und sein Vater spüren oftmals eine besondere Nähe zum gefallenen Großvater (Kriegsdenkmal nahe der Stadt Slonim)

Die Schatten des Krieges reichen bis in die Enkelgeneration (Denkmal zur Befreiung der Stadt Minsk im Jahr 1944)





# WIE WIR WURDEN, WAS WIR SIND

TEXT: SEBASTIAN WITTE

Forscher studieren die Biografien Zehntausender  
Menschen, um Antworten zu finden  
auf die eine Frage: Wie gelingt ein gutes Leben?

22

U

Unter den Millionen Spezies auf unserem Planeten sticht der Mensch vor allem in einer Hinsicht heraus: Als einziges Wesen ist er fähig, über sich selbst und sein Handeln zu reflektieren – und sich sogar über das eigene Denken Gedanken zu machen, aber auch über seine Gefühle, seine **Motive**, ja das Leben an sich.

Doch keine Antwort ist ihm vermutlich wichtiger als die auf die Frage: Wer bin ich? Genauer: Warum bin ich so, wie ich bin – und nicht anders?

Gerade in der Mitte des Lebens, wenn wir typischerweise zum ersten Mal bewusst auf die eigene Biografie blicken, wollen wir verstehen, weshalb wir zu eben jenem Menschen wurden, der wir sind, und warum wir in bestimmten Lebenslagen so und nicht anders handeln. Man fragt sich dann etwa: Wie kommt es, dass ich in manchen Situationen stets aufbrausend und impulsiv agiere, obwohl ich viel lieber kühl und überlegt wäre?

Zudem wollen wir wissen: Ist unser Wesen eine Art straffes Korsett, einmal geformt durch biologische Anlagen und Kindheitserfahrungen und dann unveränderbar? Oder können wir uns immer wieder neu erfinden, uns den Fährnissen des Lebens flexibel anpassen?

Und was braucht es, um mit seinem ganz eigenen Charakter gut durchs Leben zu kommen? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sind dazu notwendig? Warum etwa widerstehen manche Menschen selbst höchsten Belastungen, etwa im Job, und zerbrechen sogar an schweren Krisen nicht? Woraus schöpfen sie ihre Kraft?

Es ist alles andere als trivial, auf diese Fragen eindeutige Antworten zu geben: Zu individuell erscheinen die jeweiligen **Lebensläufe**, zu unvorhersehbar die Ereignisse, die einen Menschen prägen, zu machtvoll ist der Zufall, der das Leben an so vielen Weggabelungen prägt.

Dennoch ist es Wissenschaftlern in den letzten Jahren immer besser gelungen, aus der Analyse von Zehntausenden Biografien jene Entwicklungen zu ergründen, denen Menschen unterworfen sind, über Jahre und Jahrzehnte. Und Schlussfolgerungen zu ziehen auf allgemeine Verhaltensweisen, auf bestimmte Ereignisse und Erfahrungen, die in vielge-

staltigen Facetten im Leben der meisten Frauen und Männer auftauchen.

Ein Fazit dieser Bemühungen lautet: Entscheidend für den Einzelnen ist die **Selbstwirksamkeit**. So nennen Psychologen den Glauben an die eigene Fähigkeit, Einfluss nehmen zu können auf die Gestaltung seines Lebens, zurechtzukommen auch mit unvorhergesehenen Situationen. Wer hingegen der Überzeugung ist, er sei ein Spielball der gesellschaftlichen Umstände und eines übermächtigen Schicksals, wird nicht selten erst dadurch zu eben so einem Spielball.

Wichtig ist zudem die Fähigkeit, realistische Erwartungen zu entwickeln und Enttäuschungen auszuhalten, die die Jahre unweigerlich mit sich bringen. Sich etwa damit abzufinden, dass manche Pläne aus der Jugendzeit nicht Wirklichkeit geworden sind und für immer Wunschenken bleiben werden (siehe Seite 36).

W

Wie wir mit unseren Hoffnungen umgehen, wie wir uns selbst betrachten – und letztlich: in welchem Licht wir unser Leben sehen –, ist maßgeblich von unserem



individuellen Charakter abhängig, unserer Persönlichkeit. Jener bei jedem Menschen ganz eigenen Art, die Welt zu sehen. Zu fühlen. Zu handeln.

Dem sogenannten Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie kommt dabei eine elementare Bedeutung zu (siehe Seite 24). Es charakterisiert eine Persönlichkeit durch fünf Dimensionen: Offenheit für Erfahrungen, emotionale Stabilität (Fachleute sprechen vom Merkmal „Neurotizismus“), Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit sowie Extraversion (das Gegenteil von Introvertiertheit).

Und es hat sich gezeigt, dass das Potenzial für willentliche **Wesensveränderungen** auch in späten Jahren noch vorhanden ist. So ist etwa ein introvertierter Mensch von Mitte 40 mithilfe speziellen Trainings durchaus in der Lage, offener und kontaktfreudiger zu werden, sein Verhalten zuweilen sogar dauerhaft zu verändern (siehe Seite 110).

Allerdings sollte jeder von uns in seinen Ansprüchen an die Erfolgsaussichten bescheiden sein. Denn die Erforscher unserer Lebenswege sind weit davon entfernt, den unbeschränkt wandelbaren Menschen zu verkünden. Vielmehr betonen sie, wie sehr unser Charakter durch Erbanlagen und frühe Erfahrungen geprägt wird (siehe Seite 52).

Auch das Maß an **Zufriedenheit**, das wir im Laufe des Lebens erreichen, scheint eher auf einer genetischen und frühkindlich erworbenen Ausrüstung zu beruhen und nicht so sehr von den späteren Lebenserfahrungen abhängig zu sein.

Denn es zeigt sich, dass selbst starke positive oder negative Lebenserfahrungen das Gefühlsleben eines Menschen allenfalls für kurze Zeit deutlich beeinflussen. Wichtiger für das Zufriedenheitsempfinden ist vielmehr die Beurteilung der eigenen Lebensumstände – und auch hierbei gilt es, überzogene Erwartungen zu vermeiden (siehe Seite 144).

Umso fragwürdiger erscheint es, dass viele Menschen – aus Angst, der heutzutage überall geforderten Flexibilität nicht ausreichend zu entsprechen – in mittlerweile fast allen Lebensbereichen nach einer optimierten Version ihres Ichs streben und immer besser, immer schneller, immer gesünder, immer kreativer, immer leistungsstärker werden wollen (siehe Seite 136). Denn ständig steigt damit auch der Druck, ja nicht zu scheitern.

Weitaus hilfreicher sind da die Erkenntnisse jener Wissenschaftler, die die Biografien psychisch besonders widerstandsfähiger Menschen erforschen – also jener Personen, die ihr Leben trotz mancher Wirrnisse und Schicksalsschläge mit Gelassenheit meistern. Sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren, unterstreichen die Experten, ist eine wichtige Komponente dieses Widerstandsvermögens – und zugleich die Basis für eine gesunde Wertschätzung des eigenen Ichs (siehe Seite 70).

Vermutlich hängt die Begabung zur Krisenbewältigung von einer komplexen Mischung aus Faktoren ab: unter ande-

Wir sollten unser

Wesen **nicht**

**mit Gewalt**

**verändern –**

sondern lieber

vorhandene

Potenziale stärken

rem von den Lebensumständen, dem sozialen Umfeld, individuellen Fähigkeiten.

Den größten Einfluss, so legen die Forschungsergebnisse nahe, haben dabei stabile **Beziehungen** zu anderen Menschen, vor allem in den frühen Lebensjahren: So kann schon die Liebe und Unterstützung einer einzigen festen Bezugsperson ausreichen, um Kindern (selbst jenen, die in schwierigsten Verhältnissen aufwachsen) eine innere Stärke zu vermitteln, die sie ein Leben lang durch schwere Zeiten trägt.

Dabei funktioniert das Wiederaufstehen nicht als mechanischer Prozess. Auch widerstandsfähige Menschen erleben Fehlschläge, Misserfolge, machen Fehler. Aber sie treten nicht sofort den Rückzug an. Wo andere vor der vermeintlichen Katastrophe kapitulieren und wie in Schockstarre zurückbleiben, finden sie Wege, ihr Leben wieder selbst zu gestalten, an Ideen und Vorhaben festzuhalten oder neue zu entwickeln (siehe Seite 62).

E

Es kann gelingen, diese Kompetenz auch in späteren Jahren noch bedeutend zu stärken. Dabei sollte es einem jedoch niemals darum gehen, so die Fachleute, mit Gewalt die eigene Persönlichkeit umzukrempeln. Wer dies versuche, mache sich meist unglücklich. Am freiesten handeln wir, lehrt die Lebenslaufforschung, wenn wir unseren dauerhaften Wesenszügen Ausdruck verleihen.

Kontinuität und Wandel schließen sich dabei nicht aus. Im Gegenteil: Sind es nicht häufig aufeinander bezogene Prozesse, die auf unterschiedlichen Ebenen ablaufen – etwa wenn ein bewusst herbeigeführter Wandel der Lebensumstände weniger ein Zeichen für eine Veränderung der Persönlichkeit ist als vielmehr für eine Stabilisierung?

Jemand, der sich entscheidet, aus seinem Beruf – sagen wir: als Finanzbeamter – auszusteigen, um sich einer völlig anderen Betätigung zu widmen (etwa einer kreativen Aufgabe), war vermutlich schon lange unzufrieden mit seiner Situation. Er brauchte einen neuen Rahmen, um seinen **Charakter** nicht verleugnen zu müssen in einem Umfeld, das nicht zu ihm passte. Er hat nicht sein Wesen verändert, sondern es nur konsequent herausgebildet.

Insofern sind wir Menschen zu etwas höchst Erfreulichem, Kreativem imstande: Wir können einen roten Lebensfaden spinnen, an dem wir uns entlanghangeln und orientieren, zielgerichtet handeln, Stabilität gewinnen – aber dennoch die Spielräume zur Gestaltung des Lebens nutzen.

Mit anderen Worten: Wir können uns verändern.

Und uns dennoch treu bleiben •



Aus der Miene  
eines Menschen schließen  
wir gern automatisch  
auf dessen Persönlichkeit.  
Oft versucht das Gegen-  
über aber, bestimmte  
Wesenszüge zu verbergen.

Dieses Sujet hat der  
Fotograf Andrew H. Walker  
aufgegriffen: Er bat  
Prominente, hier den Schau-  
spieler Ewan McGregor,  
zunächst so zu posieren,  
wie sie es von Fototerminen  
gewohnt sind (in diesem  
Bild links). Dann sollten  
sie ihrer tatsächlichen  
Stimmung Ausdruck ver-  
leihen – und so einen  
Blick auf ihre Persönlich-  
keit gewähren





# DER KERN UNSERES WESENS

Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Charakter: Der eine mag neugierig und offen sein, ein anderer schüchtern und engstirnig, ein dritter chaotisch und ungezwungen. Doch wieso haben wir alle ein individuelles Wesen – und wie entwickelt es sich im Laufe des Lebens? Psychologen und Hirnforscher versuchen, das Rätsel der Persönlichkeit zu entschlüsseln

TEXT: HENNING ENGELN UND RAINER HARF  
FOTOS: ANDREW H. WALKER





## Z

Zwei US-Psychologen namens Gordon Allport und Henry Odbert ersannen im Jahr 1936 eine anfangs geradezu irrwitzig erscheinende Studie: Sie nahmen das umfangreichste auf dem Markt erhältliche Sprachlexikon zur Hand und schrieben sämtliche Begriffe auf, die menschliche Eigenschaften beschreiben.

Die Forscher wollten herausfinden, wie viele unterschiedliche Facetten der Persönlichkeit es gibt, wie viele Eigenschaften das Wesen der Menschen aufweisen könne – und sie gingen davon aus, dass sich Charaktermerkmale zwangsläufig in der Sprache niederschlagen: dass sich also für alle Eigenschaften, die bedeutsam, interessant oder nützlich sind, im Laufe der Zeit spezielle Wörter entwickelt haben.

26

Und je bedeutsamer ein individuelles Merkmal sei – so die Überlegung der zwei Wissenschaftler –, desto wahrscheinlicher schien es, dass ein Wort dafür existiert.

Mithilfe der Begriffssammlung müssten demnach alle relevanten Eigenschaften der Menschen abgedeckt sein.

Tatsächlich standen am Ende der lexikalischen Analyse genau 17 953 Begriffe auf der Liste der Forscher.

Viele dieser Definitionen umschrieben praktisch den gleichen Charakterzug – etwa die Wörter „hitzköpfig“ und „jähzornig“, „gesellig“ und „kontaktfreudig“.

Nach und nach reduzierten die Forscher daher die Zahl der Begriffe; sie fassten all jene Charakterisierungen zusammen, die Ähnliches bedeuten, und stellten zudem Eigenschaften in Gruppen auf, die voneinander abhängig sind, also zumeist bei Menschen gemeinsam auftreten.

Denn statistische Analysen zeigten: Personen, die als gewissenhaft gelten, sind häufig auch verantwortungsvoll, zuverlässig, organisiert und sorgfältig. Und wer häufig Angst hat, ist meist auch grüblerisch, empfindlich, nervös und verzagt. Und schließlich: Ein mitfühlender Zeitgenosse ist nicht selten auch hilfsbereit, warmherzig, freundlich und großzügig.

## WELCHE KOMBINATIONEN VON WESENSMERKMALEN SIND AM HÄUFIGSTEN? WIE VERÄNDERN SIE SICH MIT DEN JAHREN?







Ein nach innen gerichteter Blick – ein offenes Lächeln:  
Ganz gleich, wie unsere Miene je nach Situation anmuten mag,  
jeder Mensch lässt sich anhand von nur fünf grundlegenden  
Wesenszügen charakterisieren (siehe Seite 31). Darunter sind die Merk-  
male »Gewissenhaftigkeit« und »Verträglichkeit« (Amy Adams)

Auf diese Weise gelang es den Psychologen, die fast 18 000 Beschreibungen auf fünf grundlegende Eigenschaften zu verdichten. Es war zunächst ein rein sprachwissenschaftlicher Ansatz. Doch unter den meisten Fachleuten herrscht heute Einigkeit darüber, dass sich die vielen Facetten der menschlichen Persönlichkeit tatsächlich auf diese fünf Merkmale – die „Big Five“ – reduzieren lassen, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind und die in ihren jeweiligen Kombinationen jeden von uns individuell prägen.

Viele Psychologen nutzen das Big-Five-Modell – mit den Faktoren Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus –, um den Charakter von Menschen zu beschreiben:

- **Offenheit.** Dabei handelt es sich um ein Merkmal von Personen, die zu neuen Erfahrungen bereit sind, neugierig, an fremden Kulturen interessiert, fantasievoll und erfinderisch. Sie suchen Aufregung und Abwechslung. Im Gegensatz dazu schätzen Menschen, bei denen dieser Wesenszug wenig ausgeprägt ist, Konventionen, sind eher einseitig interessiert, vorsichtig, bodenständig, setzen auf Bewährtes. Und lassen gern alles so, wie es ist.

27

- **Gewissenhaftigkeit.** Wer diese Eigenschaft in hohem Maße besitzt, ist gut organisiert, zuverlässig, plant vorausschauend, arbeitet strukturiert, verfügt über Disziplin und Durchhaltevermögen. Zudem zeigen solche Menschen Ehrgeiz und streben gute Leistungen an. Wem Gewissenhaftigkeit dagegen fehlt, der drückt sich um Verantwortung, pfuscht häufig, ist sorglos, unvorsichtig, nachlässig und vergesslich, leichtsinnig und sprunghaft.

- **Extraversion.** Extravertierte Menschen suchen Kontakt zu anderen, sind gesprächig, energisch, können begeistern und sind aktiv. Sie lieben Spaß, handeln spontan – und zeigen eine gute Durchsetzungskraft. All jene, die dieses Merkmal nur wenig ausgeprägt haben, neigen dazu, sich zurückzuziehen, sind eher ruhig, gern allein und arbeiten am liebsten unabhängig. Sie machen durch ihre Schweigsamkeit nicht selten einen reservierten Eindruck und sind stark mit ihrer inneren Erlebniswelt beschäftigt.

- **Verträglichkeit.** Wer in hohem Maße über diese Eigenschaft verfügt, gilt als freundlich, kooperativ, warmherzig, mitfühlend, hilfsbereit, großzügig, harmo-



DER STOFFWECHSEL  
DES HIRNS UNTERSCHIEDET  
SICH VON MENSCH  
ZU MENSCH – UND DAMIT  
AUCH DER CHARAKTER

28







Skeptisch – oder verschmitzt: Rund die Hälfte der Persönlichkeitsmerkmale werden offenbar von Genen gesteuert, der Einfluss des Erbguts wiegt damit schwerer als lange gedacht. Der verbleibende Anteil formt sich durch Erfahrungen in früher Kindheit und Pubertät (Jeremy Renner)

niebedürftig und für Teamwork gut geeignet. Verträgliche Menschen sind offenbar auch besonders empfänglich für Glücksmomente. Den Gegenpol dazu bilden Personen, die als kalt und mitunter streitsüchtig wahrgenommen werden, als undankbar, aggressiv im Wettbewerb, misstrauisch, wenig entgegenkommend und schroff im Ton.

- **Neurotizismus.** Dieser Begriff charakterisiert, wie emotional stabil jemand ist und wie er mit negativen Erlebnissen umzugehen vermag. Ist dieser Faktor stark ausgeprägt, handelt es sich um ängstliche, nervöse, labile Personen, die sich zudem oft Sorgen machen, schnell gekränkt sind, Schuldgefühle haben und sich gern selbst bemitleiden. Stark neurotische Menschen haben ein erhöhtes Risiko, an Depressionen und Angststörungen zu erkranken. Andererseits sind sie durch ihre Empfänglichkeit auch für den emotionalen Schmerz anderer oft gute Therapeuten. Im Gegensatz dazu sind wenig neurotische Personen eher entspannt, emotional stabil, zufrieden, ungezwungen und selbstsicher. Und kaum aus der Ruhe zu bringen.

N

29

Nach dem Big-Five-Modell (in seiner hier beschriebenen klassischen Form) existiert jeder dieser fünf Grundfaktoren unabhängig von den anderen und ist je nach Charakter mal mehr, mal weniger stark ausgebildet. Daher sprechen Psychologen auch von „Persönlichkeitsachsen“ mit fünf Stufen zwischen zwei Polen: zwischen „stark ausgeprägt“ und „schwach ausgeprägt“ (siehe Seite 31).

Jedem Menschen lässt sich auf jeder der fünf Persönlichkeitsachsen eine von fünf Positionen zuordnen.

Auf eine Person, bei der alle Merkmale stark ausgeprägt wären, würde dann folgende Beschreibung zutreffen: Sie wäre begeistert von neuen, ungewöhnlichen Erfahrungen, sehr zuverlässig, gern in Gesellschaft, teamfähig, aber auch ängstlich, mit einer Tendenz, sich Sorgen über die Zukunft zu machen.

Tatsächlich aber ist es durchaus möglich, dass sich die Charaktermerkmale eines Menschen auf den verschiedenen Achsen an unterschiedlichen Enden wiederfinden. Man kann also durchaus zu-





Albern – und seriös: Für die Ausprägung bestimmter Wesenszüge sind auch spezielle Botenstoffe verantwortlich. So bestimmt etwa der Dopaminspiegel mit darüber, wie gesellig ein Mensch ist (Elisabeth Moss)

30

gleich spontan, chaotisch und rüde sein. Oder ewig nervös, kreativ und redselig.

Da jeder der fünf Faktoren in jeder seiner fünf Ausprägungen mit den anderen kombinierbar ist, ergibt sich mathematisch eine große Menge von Persönlichkeitsvarianten: exakt sind es 3125 ( $5^5$ ).

Damit haben Psychologen ein Modell geschaffen, mit dem sich der enorme Facettenreichtum an Charakteren systematisch erfassen – und zudem wissenschaftlich studieren lässt, um Fragen zu beantworten wie: Welche Kombinationen von Wesensmerkmalen sind am häufigsten? Wie verändern sich im Laufe des Lebens die Werte auf den Persönlichkeitsachsen? Wie beeinflussen sie, ob jemand Erfolg im Beruf hat, wie leicht er Lebenszufriedenheit gewinnt oder wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass er sich gesund ernährt oder etwa kriminell wird?

Zwar gibt es – wie bei wohl jedem psychologischen Modell – kritische Stimmen, die zum Beispiel anzweifeln, dass die fünf Persönlichkeitsfaktoren tatsächlich völlig

überschneidungsfrei sind. Dennoch ist das Big-Five-Schema die bis heute bewährteste Grundlage der modernen Persönlichkeitsforschung. Psychologen haben es in Tausenden von Studien angewendet.

**D**

och wie entwickelt sich die jeweilige Persönlichkeit? Was ist auf unser genetisches Erbe zurückzuführen, was auf die jeweilige Sozialisation eines Menschen? Gibt es bestimmte Vorgänge in unserem Organismus, die den Charakter unabhängig von genetischem Erbe und Kindheitserinnerungen prägen, beispielsweise noch vor unserer Geburt? Und lässt sich die Ausbildung mancher Merkmale im Laufe eines Lebens verändern?

Um solche Fragen zu beantworten, können die Psychologen auf die Unterstützung einer anderen wissenschaftlichen Disziplin zurückgreifen. Denn

Neurowissenschaftler versuchen, das Big-Five-Modell mit den Erkenntnissen der Hirnforschung in Einklang zu bringen.

Dabei wollen sie vor allem herausfinden, ob es eine Verbindung zwischen den jeweiligen Persönlichkeitsmerkmalen und bestimmten biochemischen Botenstoffen im Gehirn gibt. Denn für Neurobiologen ist klar, dass sich der Hirnstoffwechsel von Mensch zu Mensch durchaus ein wenig unterscheidet – und mithin für die Ausprägung verschiedener Charaktermerkmale verantwortlich sein könnte.

Ein solcher Botenstoff ist zum Beispiel das Hormon Kortisol. Die Höhe seines Spiegels reguliert maßgeblich mit, wie wir reagieren, wenn wir eine körperliche Belastung erfahren oder psychisch unter Druck geraten, Stress verspüren.

Bei manchen Menschen wird diese Substanz unter Stress in größerer Menge freigesetzt als bei anderen, was am individuellen Erbgut, aber auch an schädigenden Einflüssen im Mutterleib oder negativen Erfahrungen in der frühen Kindheit



liegen kann. Haben sie zudem noch von Natur aus ein eher gehemmtes Temperament, nehmen sie ihre Umwelt schneller als bedrohlich wahr und reagieren in Stresssituationen rascher ängstlich – ein Persönlichkeitsmerkmal, das im Big-Five-Modell mit dem Faktor Neurotizismus charakterisiert wird.

Der Stoff Dopamin wiederum, der eine zentrale Rolle im körpereigenen Belohnungssystem spielt, fördert den Charakterzug Extraversion, macht Menschen geselliger, gesprächiger und offener. Auch das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das ein Wohlbefinden in der Nähe anderer weckt und somit zwischenmenschliche Bindungen stärkt, beeinflusst den Charakter. Wer viel davon im Blut hat, ist empfindsamer für seine Mitmenschen und grundsätzlich verträglicher und vertrauensvoller.

Weniger eindeutig scheinen die Zusammenhänge bei einem weiteren für die Gefühlsregulation wichtigen Botenstoff

## UNSER WESEN IST NICHT STATISCH: WIR KÖNNEN UNS VERÄN- DERN

zu sein, dem Serotonin. So führt ein niedriger Spiegel der Substanz bei Männern dazu, dass sie zu unbedachtem und aggressivem Handeln neigen, während sich der Mangel bei Frauen eher in Angst und Anfälligkeit für Depressionen äußert. Und der Stoff beeinflusst offenbar nicht ein Big-Five-Merkmal, sondern fast alle.

Dennoch sind die bisherigen Erkenntnisse der Neuroforscher durchaus vielversprechend. Denn mit ihrer Hilfe lässt sich zunehmend besser verstehen, was die Persönlichkeit formt – und wie sie sich im Laufe eines Lebens entwickelt.

Die Forscher wissen heute, dass der Einfluss der Gene weitaus schwerer wiegt als lange gedacht. Rund die Hälfte der Persönlichkeitsmerkmale werden offenbar von den Eltern an ihre Kinder vererbt.

Und es gibt bereits Beispiele dafür, wie einzelne Erbfaktoren Charakterzüge beeinflussen und zu den Unterschieden zwischen den Menschen beitragen. Nicht

### DIE BIG FIVE DER PERSÖNLICHKEIT

Psychologen nutzen das »Big Five«-Modell, um einen Charakter zu beschreiben. Danach lässt sich jede Persönlichkeit nach fünf Faktoren (darunter »Gewissenhaftigkeit« und »Verträglichkeit«) einordnen, und zwar auf einer Skala von »schwach ausgeprägt« bis »stark ausgeprägt«. So finden sich manche von uns auf der »Offenheit«-Skala weit links wieder (»vielseitig interessiert«), andere besonders weit rechts (»wenig offen für Neues«). Aus den verschiedenen Positionen auf den fünf Skalen ergibt sich dann das individuelle Persönlichkeitsprofil







Erwachsen, selbstsicher – oder mädchenhaft, verschämt: Unser Wesen umfasst rational-seriöse Züge ebenso wie kindlich-emotionale Seiten. Mit den Jahren schauen wir meist immer gelassener auf die vielen Facetten unseres Ichs (Rachel Weisz)

32

zufällig handelt es sich vor allem um jene Gene, die über komplexe Mechanismen die Aktivität der Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Oxytocin regulieren und damit steuern, wie empathisch, ängstlich und sozial wir sind.

# S

So gibt es beispielsweise ein Gen, das beeinflusst, wie schnell freigesetztes Serotonin nach Entfalten seiner Wirkung wieder abtransportiert wird. Bei einer Variante dieses Gens wird auf diese Weise die Wirkdauer des Botenstoffs stärker als gewöhnlich begrenzt. Die Folge: Wer diesen Erbfaktor von beiden Elternteilen mitbekommt, reagiert empfindlicher als andere auf seine Umwelt. Wächst ein solches Kind in einer problematischen Umgebung auf, ist es später – einer Hypothese zufolge – sehr zurückhaltend, abwartend, bei Stress oft ängstlich.

Daneben ist es auch wichtig, ob sich das Gehirn des Ungeborenen optimal entwickelt, während es im Mutterleib heranwächst. Dem Bremer Hirnforscher Gerhard Roth zufolge haben Gene und Hirnentwicklung zusammen rund 40 bis

## AUF EINEN BLICK

### Die Big Five

Fünf Faktoren beschreiben den Charakter: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus.

### Formbares Wesen

Laut Psychologen gibt es keinen absolut festen Charakter. Vielmehr kann sich das Wesen bis ins Alter subtil ändern.

### Persönliche Biochemie

Botenstoffe beeinflussen die Persönlichkeit. Dopamin fördert die Extraversion, Oxytocin steigert die Verträglichkeit.

### Pränatale Prägung

Schon Erfahrungen, die das Ungeborene im Mutterleib sammelt, können die Ausprägung späterer Wesenszüge mitbestimmen.

50 Prozent Anteil an der späteren Persönlichkeit eines Menschen.

Doch es kommen weitere Faktoren hinzu. So kann starker Stress der Mutter während der Schwangerschaft die Wirkung von Genen und Botenstoffen für das ganze Leben des Ungeborenen modifizieren. Und in den ersten Lebensjahren hängt viel davon ab, wie liebevoll sich die Mutter oder andere Bezugspersonen kümmern und welche Bindungserfahrungen ein Kind macht.

All diese frühen Faktoren bestimmen gemeinsam weitere rund 30 Prozent der jeweiligen Ausprägung der Big Five, so Gerhard Roth. Erfahrungen im späteren Kindesalter und in der Pubertät formen (bis zum Erwachsenenalter) dann die verbleibenden 20 Prozent der Persönlichkeit.

Dennoch gehen Psychologen und Lebenslaufforscher heute davon aus, dass sich unser Wesen bis ins hohe Alter – zumindest in Maßen, graduell und langsam – verändern kann. Wer mit seinem Charakter unzufrieden ist und den Wunsch nach Wesensveränderung spürt, der vermag zumindest manche Aspekte seiner Persönlichkeit auch noch in der zweiten Hälfte des Lebens subtil zu wandeln, wenn nicht im Kern, so doch innerhalb gewisser individueller Grenzen (siehe Seite 110).

Zudem zeigen Studien, dass wir uns selbst ohne jede Willensanstrengung und Verbissenheit mit den Jahren leicht verändern, und in der Regel in eine positive Richtung: Im Laufe des Lebens reifen Menschen – und zwar in allen Kulturen. Manchen Erhebungen zufolge werden sie oft etwas gewissenhafter, stabiler im Umgang mit Emotionen, dazu verträglicher und geselliger.

Vielleicht ist dies die hoffnungsvollste Erkenntnis der modernen Lebenslauf-forschung: Wir können gelassener auf unser Ich blicken, denn unsere Persönlichkeit tendiert offenbar dazu, sich ohnehin nach und nach ein wenig in jene Richtung zu entwickeln, die sich die meisten von uns für sich wünschen.

Vor allem aber: All das findet statt, ohne dass wir uns dafür sonderlich verbiegen müssen.

Der Hamburger Wissenschaftsjournalist DR. HENNING ENGELN, Jg. 1954, schreibt regelmäßig für GEOkompakt. Der Fotograf ANDREW H. WALKER, Jg. 1969, lebt im US-Bundesstaat Connecticut.



# Ja, ich will? Mit 11 Jahren Ehefrau

In Afrika südlich  
der Sahara sind  
Mädchen besonders  
benachteiligt

Jeden Tag werden **weltweit 39.000 Mädchen frühverheiratet**. Ausbeutung, Gewalt und Missbrauch gehören oft zum Eheleben dazu.

**C**hipo hat nicht Ja gesagt, damals bei ihrer Hochzeit. Es hat sie auch niemand gefragt, als sie mit elf Jahren Ehefrau wurde. Chipso ist eines von weltweit über 14 Millionen Mädchen, die jedes Jahr frühverheiratet werden, und hatte wie sie keine Wahl. Inzwischen ist sie 14 und hat zwei Kinder. Chipso hatte sogar noch Glück, denn bei jungen Mädchen sind Schwangerschaft oder die Geburt eines Kindes eine der häufigsten Todesursachen. Die Schule musste Chipso schon vor ihrer Heirat abbrechen, denn ihre Familie konnte sich die Schulgebühren nicht leisten und die Arbeit im Haushalt ging vor. Als Ehefrau und Mutter hat sie kaum eine Chance, eine weiterführende Schule zu besuchen. Chipso lebt in einem Land südlich der Sahara, dort ist – wie in anderen Ländern auch – die Verheiratung von Kindern zwar offiziell verboten, wird aber nach wie vor praktiziert. Die Armut lässt vielen keine andere Möglichkeit. Armut, die den Zugang zur Schule erschwert, ist eine Hauptursache für Frühverheiratung.

## Bildung als Schutz vor Frühverheiratung

Um die Spirale von Armut und Mangel an Bildung zu durchbrechen, entwickelt Plan International Konzepte mit einem klaren Ziel: allen Mädchen und Jungen

Schulbildung zu ermöglichen. So helfen zum Beispiel Alphabetisierungs- und Mathematikurse, dass Mädchen und junge Frauen einen beruflichen Einstieg finden. Auch Mikrokredite als Einkommen schaffende Maßnahmen haben sich bewährt. Mädchen mit Schulbildung haben eine sehr viel höhere Chance, einer Zwangs- und Frühverheiratung zu entgehen – und später ein eigenes Einkommen zu erzielen. Unabhängig von Herkunft, Religion und politischen Verhältnissen setzt sich Plan International seit vielen Jahren für den weltweiten Schutz von Mädchen und Jungen und die Einhaltung ihrer Rechte ein. So führte die Kinderhilfsorganisation bis heute in 20 Ländern viele Projekte zur Beendigung von Zwangs- und Frühverheiratung durch und erreichte damit mehr als 150.000 Mädchen. Viele von ihnen setzen sich nun selbst gegen die Praxis der Frühverheiratung ein.

## Regelmäßige Unterstützung kann wirklich etwas verändern

Die Zukunft der Mädchen hängt von einem nachhaltigen Entwicklungsprogramm ab. Die erfolgreiche Umsetzung ist auf regelmäßige Unterstützung angewiesen. Plan International hat sich deswegen für das Konzept der dauerhaften Hilfe vor Ort entschieden.

Mit einer Patenschaft bei Plan International Deutschland können Sie sich auf sehr persönliche Weise wirksam engagieren. Sie wissen immer ganz genau, wie Ihr Geld hilft – und auch wem, zum Beispiel einem Mädchen wie Chipso und ihrer Gemeinde.



### Plan International Deutschland e.V.

- Aktiv seit 1937, in **51 Ländern** mit über **1,2 Mio. Patenschaften**
- Über **310.000 Patenkinder** werden von deutschen Patinnen und Paten unterstützt
- Über **80% der Mittel** fließen in die Projektausgaben
- Aktueller Fokus: **Bildung macht Mädchen stark!**

Mehr unter: [www.plan.de](http://www.plan.de)



# Wissen sammeln leicht gemacht.

Lesen oder verschenken Sie 4x GEOkompakt mit einer exklusiven Prämie zur Wahl.

”

GEOkompakt präsentiert die Grundlagen der Wissenschaft – in leicht verständlicher Sprache, mit aufwendigen Illustrationen und brillanter Fotografie.

Herzlichst  
Ihr

*Michael Schaper*

“



Michael Schaper,  
Chefredakteur GEOkompakt



## IHRE Abovorteile

- 1. Wunsch-Prämie**  
Zur Begrüßung als Dankeschön.
- 2. Jederzeit kündbar**  
Nach Ablauf des 1. Jahres.
- 3. Bequem**  
Portofreie Lieferung nach Hause.
- 4. Bildungsrabatt**  
Studenten sparen 40 %.





### 1. GEOkompakt-Bestseller

Spannendes Wissen im Doppelpack.

- „Unsere Sinne – wie wir die Welt wahrnehmen“
- „Physik – warum ist der Himmel blau?“

Ohne Zuzahlung



### 2. ROSTI MEPAL Wasserflasche „Ellipse“

Für eine Erfrischung unterwegs.

- Leicht zu öffnen und 100% dicht
- Fassungsvermögen: ca. 0,5 Liter

Zuzahlung: nur 1,- €



**Prämie  
zur Wahl**



### 3. reisenthel shopper M „navy red“

Bietet Platz für den täglichen Einkauf.

- Quadratischer Boden für sicheren Stand
- Große Öffnung und Innentasche mit Reißverschluss
- Maße: ca. 51 x 30,5 x 26 cm

Zuzahlung: nur 1,- €

### 4. PHILIPS Kopfhörer „SHL 3060“

Macht Musik zum Hörerlebnis.

- Mit verstellbaren Ohrmuscheln
- Leistungsstarker, dynamischer Sound
- In der Farbe Weiß

Zuzahlung: nur 1,- €

1 Jahr GEOkompakt für nur 38,- € bestellen – Karte abschicken oder

per Telefon (bitte die Bestell-Nr. angeben):

selbst lesen: 158 7166 / verschenken: 158 7185 / als Student lesen (exkl. Prämie): 158 7187

online mit noch mehr Angeboten:

**+49 (0) 40/55 55 89 90**

**[www.geo-kompakt.de/abo](http://www.geo-kompakt.de/abo)**



Die Paarbeziehung soll ausnahmslos harmonisch sein, der Familienausflug perfekt, der Job durchweg erfüllend: Viele Erwartungen sind so hoch, dass sie zwangsläufig enttäuscht werden. Aber ist es deshalb ratsam, seine Ansprüche zu senken? Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer über den richtigen Umgang mit Wunschvorstellungen

36

ZWISCH

INTERVIEW: RAINER HARF UND SEBASTIAN WITTE  
FOTOS: PETER RIGAUD

WIRKL





Dr. Wolfgang Schmidbauer,  
Jg. 1941, führt eine Praxis für  
Psychoanalyse und Paartherapie in  
München. Als junger Mensch  
wollte er unbedingt Dichter werden.  
Als der Erfolg ausblieb, fand  
er einen Weg, seinen ursprüng-  
lichen Traum auf ein lebbares Maß  
zu beschränken

37

EN

WUNSCH UND

ICHKEIT





### Hohe Erwartungen zu haben

ist nichts Schlechtes, so Schmidbauer. Es komme aber darauf an, mit den natürlichen Grenzen der Realität zurechtzukommen

**GEOkompakt:** *Herr Dr. Schmidbauer, viele Menschen leiden immer wieder darunter, dass sich ihre Erwartungen nicht erfüllen. Sollte man also weniger Ansprüche haben?*

**Wolfgang Schmidbauer:** Nein. Erwartungen zu haben ist ein psychologischer Grundmechanismus und zunächst einmal etwas durchaus Positives. Ohne Erwartungen würden wir wahrscheinlich nicht leben können. Wir wären inaktiv, unmotiviert. Was wäre Neugier – ohne die Hoffnung, etwas zu entdecken? Weshalb sollte man andere Menschen kennenlernen wollen – ohne die Vermutung, dass Beziehungen das Leben bereichern? Warum sollte man in ein gutes Restaurant gehen, wenn man nicht die Erwartung

hätte, einen kulinarischen Genuss zu erleben? Und doch gibt es viele Erwartungen, die schlicht unrealistisch sind. Und die zwangsläufig zu Enttäuschungen führen.

### *Welche Hoffnungen sind das?*

Eine weitverbreitete unrealistische Erwartung – die sich die meisten von uns nicht wirklich eingestehen – betrifft den eigenen Körper: Wer sich mit 20 Jahren im Spiegel betrachtet, kann sich nicht vorstellen, dass dieser Körper einmal altern wird. Er geht also letztlich von der Unvergänglichkeit der eigenen Schönheit aus. Und wird dann meist im Laufe der Jahre enttäuscht, spätestens mit Anfang 40: wenn er die ersten Falten wahrnimmt,

wenn ihm bewusst wird, dass Zerrungen langsamer heilen, dass er nicht mehr so schnell, so stark, so leistungsfähig ist.

Es gehört zu einer gesunden Entwicklung, dieser überzogenen Erwartung einen realistischen Kontrapunkt entgegenzusetzen. Und der kann nur in einer wohlwollenden Akzeptanz des Älterwerdens bestehen. Wer das nicht schafft, überschätzt sich und seine körperliche Konstitution im Zweifel. Nicht selten mit gravierenden gesundheitlichen Folgen.

### *Inwiefern?*

Das erlebe ich oft bei Patienten, mit denen ich analytisch Unfälle aufarbeite. Da ist zum Beispiel der 50-jährige Skifahrer, den ein Jüngerer überholt. Und der



daraufhin denkt: Dem werde ich es jetzt zeigen. Solche Selbstüberschätzungen, die auf unrealistischen Vorstellungen basieren, enden oft tragisch: Stürze, Knochenbrüche, lange Genesungszeiten.

Der Glaube an die Unvergänglichkeit des Körpers ist natürlich nur eine von vielen Größenfantasien, die wir entwickeln.

#### *Welche gehören noch dazu?*

Das sind viele jener Erwartungen, die sich in der Adoleszenz aufbauen. Das ist die Zeit der überschwänglichen Fantasien, der zum Teil ins Leere gehenden Weltverbesserungsentwürfe, mit all den unrealistischen Hoffnungen: Ich will den Planeten retten, ich will ein Star werden, ich will Millionär werden, ich will die perfekte Beziehung erleben. Aber auch: Ich will keine Frau werden wie meine Mutter, kein Mann wie mein Vater. Ich will nicht wie dieser Lehrer werden.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Biografie: Ich wollte unbedingt ein großer Dichter werden und mit meiner schönen Sprache und meinen klugen Gedanken die Menschheit verzaubern.

#### *Haben Sie es je versucht?*

Ja, ich habe Gedichte geschrieben und sie an Zeitschriften geschickt, doch keines wurde je gedruckt. Ich habe leider keinen Erfolg gehabt – und habe mir das Ganze viel zu leicht vorgestellt. Und: Ich hatte nicht die nötige Ausdauer, es im Zweifel über Jahre hinweg immer und immer wieder zu versuchen.

#### *Wie sind Sie damit fertiggeworden?*

Ich bin während meines Psychologiestudiums eher durch einen Zufall an eine journalistische Tätigkeit geraten – ich habe unter anderem für medizinisch orientierte Zeitschriften Artikel geschrieben. Und da hatte ich plötzlich Erfolgserlebnisse. Da wurde etwas gedruckt, das ich verfasst hatte. Nun gut, es waren keine Gedichte. Und dennoch spürte ich Stolz.

#### *Aber es war nicht die Erfüllung Ihres ursprünglichen Wunsches.*

Das stimmt. Gleichwohl war es ein glücklicher Schritt in die richtige Richtung. Die Größenfantasie hat sich verwandelt, in etwas für mich Lebbares, Brauchbares. Und hätte ich diesen Traum nicht auf ein realistisches Maß gebracht, würde ich wahrscheinlich auch heute nicht offen darüber sprechen können – es

würde mich vermutlich schlicht beschämen. Es ist generell ungemein wichtig, dass wir im Laufe des Lebens lernen, die frühen Größenfantasien zu überwinden. Wir sollten eine gesunde Distanz dazu gewinnen und sie nicht zu ernst nehmen. Wer an zu hohen Ansprüchen allzu stark und verbissen hängt, der kann auf Dauer nur scheitern. Und zwar immer wieder. Das ist höchst deprimierend und kann Betroffene in die Verzweiflung treiben.

#### *Wie unterscheiden sich Menschen, die an ihren Erwartungen zerbrechen, von jenen, die zufrieden sind?*

Ein Aspekt besteht darin, dass die Zufriedenen meist im Austausch mit anderen stehen. Sie erhalten Rückmeldungen, können sich im Dialog mit anderen weiterentwickeln. Dadurch lernen sie, immer besser mit den natürlichen Einschränkungen und Begrenzungen der Realität zurechtzukommen. Das setzt auch voraus, dass man fähig ist, Kränkungen zu verarbeiten. Ganz überwiegend zeigt sich bei jenen, denen dieser Schritt

neuer Freund ist der tollste Mann, den ich je kennengelernt habe. Alles ist wunderbar, alle Erwartungen sind erfüllt. Und dann kommt die erste Kränkung: Er macht mich eifersüchtig, ist unpünktlich, unordentlich oder nicht an allem, was ich tue, interessiert. Und schon fällt der zuvor in den Himmel Gehobene von seinem goldenen Thron. Und ist wieder einmal eine Enttäuschung, ein weiteres Glied in der Reihe jener Männer, auf die man hereingefallen ist.

Eine gesunde Einstellung sieht anders aus. Man erkennt: Jeder hat seine Stärken und Schwächen. Und wir versuchen, gut mit den Stärken umzugehen und eben auch mit den Schwächen.

#### *Welche Ursache hat dieser Narzissmus?*

Oft beruht ein solcher Mangel an emotionaler Reife auf frühen traumatischen Erlebnissen. Ein Kind ist auf Empathie angewiesen, darauf, dass jemand all seine Affekte spiegelt – Angst, Wut, Ekel und Freude. So lernt es, diese Affekte wahrzunehmen, zu differenzieren.

Hierzu gehört auch: unangenehme Erfahrungen und Gefühle auszuhalten. Wer sich aber als Heranwachsender nicht geborgen und verstanden fühlt, ist mit all seinen negativen Emotionen gewissermaßen allein – und erlebt dies nicht selten als nicht aushaltbar, unkontrollierbar und höchst angstvoll. Bei vielen jener Menschen folgt im späteren Leben eine Bewältigung dieser Traumatisierung, die für primitive Narzissten typisch ist.

#### *Worin besteht die?*

Im Perfektionismus, der im Grunde einer Angst vor Kontrollverlust entspringt. Betroffene versuchen alles doppelt und dreifach zu überprüfen: So meinen sie, alles unter Kontrolle zu haben – letztlich auch die eigenen Emotionen.

#### *Ist Perfektionismus etwas Schlechtes?*

Solange er sich auf materielle Dinge richtet, nein. Ich will ungern von einem Chirurgen operiert werden, der nicht höchst präzise arbeitet. Richtet sich jedoch der Perfektionismus auf andere Menschen – und das ist bei einigen Narzissten der Fall –, ist er unangebracht.

#### *Was kann Perfektionismus anrichten?*

Jeder Mensch macht Fehler, man kann niemanden komplett kontrollieren. Und das ist einer der Hauptauslöser für

## »ZUFRIEDENE MENSCHEN SIND IMSTANDE, DEFIZITE ZU AKZEPTIEREN – BEI SICH UND BEI ANDEREN«

nicht gelingt, ein gemeinsames Wesensmerkmal: ein primitiver Narzissmus. Betroffene schwanken stets zwischen Idealisierung und Entwertung. Zwischen null und eins, gut und schlecht. Sie kennen keine Kompromisse, keine Zwischentöne.

#### *Wie kann sich das konkret äußern?*

Zum Beispiel im Zwischenmenschlichen. Da ist etwa die Frau, die sagt: Mein





40

**Problematisch**  
sind zu hohe Wunsch-  
vorstellungen dann,  
wenn sie sich nicht auf  
Materielles richten,  
sondern auf Menschen,  
so Schmidbauer

**»SICH MIT  
UNERFÜLLTEN  
HOFFNUNGEN  
ZU ARRANGIEREN  
IST EIN  
GARANT FÜR  
ZUFRIEDENHEIT«**

Eifersucht und all ihre zerstörerische Wucht: Der Eifersüchtige will in seiner idealisierten, perfektionistischen Liebesfantasie den Partner kontrollieren. Niemand anderem darf dieser Partner seine Zuneigung zeigen. Andernfalls droht eine fürchterliche Szene, im Zweifel Kontaktabbruch.

Diese Dynamik zeigt sich oft auch in Situationen, die alltäglich und eigentlich – mit gesundem Menschenverstand betrachtet – undramatisch sind.

*Zum Beispiel?*

Nehmen Sie etwa einen Besuch in einem Restaurant: Man geht mit der Familie essen, hat sich auf einen gemeinsamen Abend gefreut. Doch dann schmeckt dem einen das Essen nicht oder das Kind ist unruhig, läuft herum, oder jemand schmeißt ein Glas um und beschmutzt das teure Kleid. Für den primitiven Narzissten ist das eine unerhörte Enttäuschung, eine Katastrophe: Alles ist verdorben. Er sagt womöglich: Wir packen ein,

gehen nach Hause, der ganze Abend ist Mist gewesen. Emotional reifere Menschen offenbaren in genau der gleichen Situation eine innere Gelassenheit, sagen: Ach, so ist es halt, ist ja nichts Schlimmes geschehen, Hauptsache, wir verbringen Zeit zusammen.

*Weil seine Erwartung nicht erfüllt wird, gerät der Narzisst also in Panik.*

Genau, im Kern besteht der Unterschied im Gefühl der Angst: Der Narzisst kann die negativen Affekte nicht ertragen und steuert mit Aggression, mit Abwertung oder Flucht dagegen. Er verlässt urplötzlich die Situation, bricht das Gemeinsame ab, schlägt die Tür zu, bekommt einen Wutanfall. Angst verwehrt eine differenziertere Betrachtung.

Wer Angst hat, verliert den Humor, verliert letztlich auch die Orientierung, die Fähigkeit sich einzufühlen.

Der emotional Reifere dagegen kann diese Affekte mäßigen, sie sind emotional nicht so aufgeladen, sie sind gut aushaltbar. Er vermag also als Kleinigkeit zu erkennen, was ein anderer als Katastrophe erlebt.

*Zu welchen Konflikten kommt es typischerweise in Liebesbeziehungen, in denen der eine Partner enorm hohe Ansprüche an den anderen stellt?*

Ein häufiges Problem besteht darin, dass einer von beiden eine fast übermenschliche Harmonie erwartet: Der andere soll nur für einen selbst da sein, sich womöglich auch noch um alle familiären Belange kümmern, voll und ganz hinter einem stehen.

Im Kern empfinden Betroffene Unsicherheit darüber, ob sie wirklich lebenswert sind. Geteilte Loyalitäten können sie kaum verkraften – wenn etwa die Partnerin an ihren Eltern festhalten, sie weiterhin sehen möchte, obwohl die einen vielleicht ablehnen oder beleidigt haben.

*Kann es überhaupt gelingen, eine für beide Seiten zufriedenstellende Partnerschaft zu leben, wenn die Ansprüche und Erwartungshaltungen so asymmetrisch verteilt sind?*

Problematisch sind letztlich nicht die hohen Erwartungen. Problematisch ist die Unfähigkeit, nach wie vor das Gute an einer Beziehung wahrzunehmen – auch wenn man enttäuscht worden ist. Geht zum Beispiel ein Ehepartner fremd, mag



daran die gemeinsame Sexualität zerbrechen. Doch es ist sehr hilfreich, sich dann bewusst zu machen: Mein Partner ist nach wie vor ein guter Vater, eine gute Mutter und sollte diese Rolle auch beibehalten.

### *Was raten Sie Menschen, die das Gefühl haben, sie könnten ihrem Partner nie genügen?*

Ich plädiere eher für Distanz und Humor als für den Versuch, die Fallhöhe von Erwartungen zu definieren. Der Vorwurf „Deine Erwartungen sind unerfüllbar!“ weckt ganz sicher mehr Widerstand, als etwa zu sagen: „Wir alle hätten gern von allem mehr – aber wie kommen wir damit zurecht, wenn wir es nicht bekommen?“

### *Leiden einige Menschen noch im Erwachsenenalter darunter, dass sie als Kind die Erwartungen ihrer Eltern nicht erfüllen konnten?*

Es geschieht sogar sehr häufig, dass Eltern zu große Erwartungen an ihre Kinder richten. Und vor allem: den Nachkommen untergründig das Gefühl vermitteln, sie seien eine Enttäuschung.

In einer gelingenden Entwicklung wird dem Kind das Gefühl vermittelt, es könne im Großen und Ganzen die Erwartungen seiner Eltern erfüllen. Empfindet es sich dagegen als Enttäuschung, setzt sich diese Grundhaltung im späteren Leben oftmals fort.

Im Kind entsteht dann ein zwiespältiges Grundgefühl: einerseits die Gewissheit, es den Eltern ohnehin nie recht machen zu können. Doch andererseits werden auf ungute Weise Größenfantasien stimuliert.

### *Weil die Sehnsucht wächst, dass die unbefriedigten Bedürfnisse irgendwann einmal erfüllt werden?*

Ja, in ganz unterschiedlicher Weise. Zum Beispiel in dem unbedingten Wunsch, von vielen Menschen bewundert zu werden, eine perfekte Liebesbeziehung zu führen oder auch beruflich extrem erfolgreich zu sein. Bei der Analyse solcher Menschen fällt auf, dass sie ihre Eltern meist heftig entwerten, sie als grausam, hässlich beschreiben.

Eine zum Teil unheilvolle Erwartung ist auch, dass Eltern oft denken, sie müssten ihren Kindern ein schöneres Leben bieten, als sie es selber hatten.

### *Was ist daran schlecht?*

Häufig ist damit die – untergründige – Erwartung verknüpft, die Kinder müssten ihren Eltern dankbar sein. Zum Beispiel dafür, dass ihnen Gelegenheiten geboten werden, die einem selber verwehrt waren.

Dies ist eine Erwartungshaltung, die oft zu ganz heftigen Enttäuschungen führt. Ein typisches Beispiel: Jemand aus bildungsfernem Milieu holt mit viel Mühe auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur nach und schließt erfolgreich ein Studium ab. Seinen Kindern bietet er Ballett- und Flötenunterricht, schickt sie aufs Gymnasium.

Doch siehe da: Es sind keine herausragenden Schüler, auch mal demotiviert, uninteressiert, vielleicht gerade im Notenniveau. Die eigenen Interessen und Vorstellungen, die eigenen Enttäuschungen

**Man müsse akzeptieren,**  
dass das Leben ein  
Kompromiss ist, sagt  
der Therapeut.  
Andernfalls bestehe  
die Gefahr, sich  
von enttäuschten  
Erwartungen gleichsam  
vernichten  
zu lassen

und Erwartungen werden in einer solchen Situation oft auf das Kind übertragen. Und es ist überaus schmerzhaft, zu erfahren, dass die Kinder eben eigenständige Menschen sind.

### *Inwiefern muss man also mit der Enttäuschung, mit nicht erfüllten Erwartungen, leben können?*

Sich mit unerfüllten Wünschen zu arrangieren: Das ist die Substanz eines zufriedener Lebens. Das ist die Substanz zufriedener Beziehungen – ob zwischen Eltern und Kindern oder unter Freunden oder zwischen Liebenden.

Man muss als Erwachsener nun einmal akzeptieren, dass das Leben ein Kompromiss ist. Man muss die Graustufen, die Zwischentöne anerkennen.

### *Wie kann das am besten gelingen?*

Ganz wichtig ist es, für sich eine humorvolle Position gegenüber den eigenen Erwartungen zu finden. Das ist zumindest überaus hilfreich. Humor heißt nichts anderes, als dass man die Realität weder verleugnet noch sich von ihr überwältigen lässt. Genau darin steckt die gesunde Distanz zu den Erwartungen.

Einerseits lässt man sich von der enttäuschten Erwartung nicht vernichten. Andererseits lässt man sich von der hoffnungsvollen Erwartung nicht komplett mitreißen. Man bleibt auf dem Boden.

Und letztlich ist es doch überaus tröstlich zu wissen: Beides gehört zum Menschsein dazu – Erwartungen und Enttäuschungen. Wir leben in der Realität, aber haben die ureigene Gabe, Utopien zu entwerfen.



Das ist schließlich auch der Motor der Kultur. Kultur entsteht ja nie aus der platten Realität heraus. Sondern stets aus der Fähigkeit, die Realität zu überhöhen, Träume zu entwickeln, Utopiebilder zu formen, denen wir nachstreben.

Beides miteinander zu versöhnen, die Erwartungen und die Enttäuschungen: Das ist eine Lebensaufgabe.

**DR. WOLFGANG SCHMIDBAUER** ist Autor zahlreicher Sachbücher, darunter »Lebensgefühl Angst« (Herder), »Wie wir wurden, was wir sind. Psychogramm der Deutschen nach 1945« (Herder). Mit der Psychologie der Erwartung beschäftigte er sich in dem Buch: »Alles oder nichts. Über die Destruktivität von Idealen« (Rowohlt).



In ihrem Fotoprojekt  
»Doppelgänger« hat die aus  
der Schweiz stammende  
Fotografin Cornelia Hediger  
verschiedene Versionen ihrer  
selbst inszeniert. Sie sollen  
versinnbildlichen, dass unsere  
Identität ein Konstrukt aus  
teils widersprüchlichen  
Empfindungen, Wünschen  
und Erinnerungen ist

TEXT: ALEXANDRA RIGOS  
UND SEBASTIAN WITTE  
FOTOS: CORNELIA HEDIGER

Das Ich  
kommt uns wie  
eine Einheit  
vor. Tatsächlich  
aber ist das,  
was wir als un-  
ser Selbst  
empfinden, auf-  
gesplittet in  
viele Bewusst-  
seinszustände.

Das Wissen  
um diese  
Vielgestaltigkeit  
hilft, uns  
selber besser zu  
verstehen

DES









## T

Tief in unserem Innern verdichtet sich all das, was wir im Laufe eines Lebens erfahren. Alle Triumphe und Niederlagen, alle Lieben und Enttäuschungen, alle Eindrücke und Erinnerungen, Gedanken, Gefühle und Charaktereigenschaften, sie formen gleichsam ein höchst individuelles Gebilde, das wir „Ich“ nennen.

Dieses Ich ist es, das Freude spürt, wenn es gelobt wird, das Schmerz erleidet, wenn ihm jemand auf den Fuß tritt, und das Wohlgeschmack verspürt, wenn es Schokolade im Mund zergehen lässt. Alles, was wir bewusst wahrnehmen, erleben wir aus unserer Innenperspektive.

Das Ich ist gewissermaßen unser Zugang zur Welt. Es ermöglicht uns, wie durch ein Fenster auf das Geschehen um uns herum zu blicken.

44

Aber das Ich tritt nicht nur als Zuschauer in Erscheinung. Vielmehr hat es Bedürfnisse, will Abenteuer erleben, Anerkennung erhalten, geliebt werden. Es verfolgt Absichten, hat Ziele – will zum Beispiel beruflichen Erfolg erreichen.

Das Ich ist darüber hinaus zur Reflexion fähig, kann sich also selbst beobachten und die eigenen Handlungen bewerten. Manchmal ist es euphorisch, lobt als innere Stimme erreichte Erfolge oder bewundert eigene Ideen – wir denken dann zum Beispiel: „Das habe ich gut hinbekommen“.

Manchmal aber wirkt es wie ein mürbischer Kritiker in unserem Hinterkopf, der an allem herummäkelt, was wir denken oder tun. Es ist seine vielleicht merkwürdigste Eigenschaft: dass das Ich über sich selbst nachzusinnen vermag.

Wohl jeder Mensch fragt sich irgendwann, wer er eigentlich ist, was sein Ich ausmacht. Wir wollen verstehen, warum wir so und nicht anders geworden sind, weshalb uns in manchen Situationen Wut befällt, obwohl wir lieber gelassen wären, warum wir womöglich davor zurückscheuen, eine tiefe Liebesbeziehung einzugehen, oder wieso wir einen bestimmten Beruf gewählt haben.

Wer Antworten auf diese Fragen sucht, der muss seine eigene Biografie in

den Blick nehmen: um herauszufinden, welche Erlebnisse und Menschen ihn besonders geprägt haben.

Doch seit Neurowissenschaftler immer besser verstehen, wie sich das Gehirn gleichsam selbst begreift, zeigt sich: Es ist auch lohnend, der Frage nachzugehen, was dieses Ich überhaupt ist. Auf welche Weise entsteht das Ich? Wie bringt das Gehirn jene erstaunliche Fähigkeit zustande, den eigenen Gedanken und Gefühlen zu folgen und sich selbst als eigenständiges Wesen wahrzunehmen, als bewusstes Ich?

Wissenschaftler haben inzwischen herausgefunden, dass dieses Ich bei Weitem keine so bruchlose Einheit darstellt, als die wir es gemeinhin erleben. Vielmehr kann es verschiedene Ich-Formen geben, die unabhängig voneinander existieren – mit der Folge, dass all das, was wir als in sich geschlossene Identität wahrnehmen, in Wirklichkeit ein geschickt zusammengesetztes Konstrukt aus verschiedenen Sinneseindrücken und Bewusstseinszuständen ist.

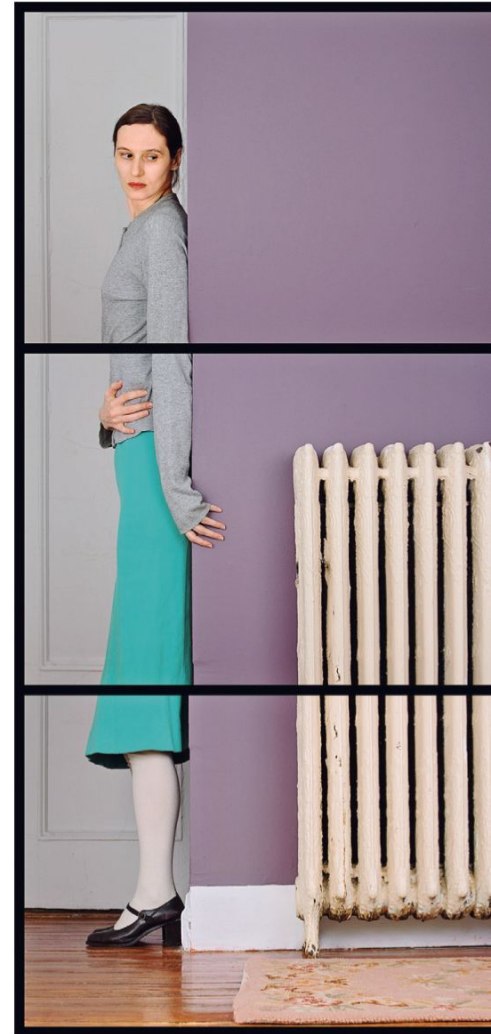
Zudem müssen wir damit rechnen, so die Forscher, dass vieles von dem, was wir über uns, unsere Beweggründe, Vorlieben und Abneigungen zu wissen glauben, weniger mit der Wahrheit zu tun hat – als vielmehr mit der Kreativität unseres Gehirns.

Umso aufschlussreicher und erhellender kann es sein, über jene neuronalen Prozesse Bescheid zu wissen, die das Ich erst erschaffen. Ein Vorgang, der – so wenig wir ihn im Alltag hinterfragen – keineswegs selbstverständlich ist. Denn niemand kommt mit einem Identitätsbewusstsein auf die Welt. Vielmehr entwickelt es sich erst im Laufe der Kindheit.

## D

Die 18 Monate alte Irene sitzt in der Badewanne und planscht. Plötzlich entdeckt sie ihr Spiegelbild im blank polierten Drehknopf der Armatur. „Bebi“, ruft

## Das Ich ist gewissermaßen durch das wir auf das Geschehen



sie entzückt und zeigt auf ihr leicht verzerrtes Ebenbild. Augenscheinlich erkennt Irene in der Spiegelung ein anderes Baby.

Wenige Tage später nimmt sie erneut ein Vollbad. Diesmal allerdings tippt Irene mit dem Finger auf das spiegelnde Metall, schaut ihre Mutter bedeutungsvoll an und erklärt: „Nene!“

Noch kann sie ihren Namen nicht richtig aussprechen. Aber in ihrem kleinen Kopf hat sich seit dem letzten Blick auf das Spiegelbild offenbar einiges getan: Während sie zuvor lediglich ein Baby



unser Zugang zur Welt – **das Fenster,**  
um uns herum blicken



Wie wir uns selbst wahrnehmen, hängt von vielen Einflüssen ab, etwa der jeweiligen Situation:  
So kann sich die gleiche Person in einem Moment als ängstlich, im nächsten als neugierig erleben

erblickte, hat sie nun begriffen, dass das Bild im Spiegel sie selbst zeigt.

Irene hat etwas entwickelt, das zu den höchsten Geistesgaben überhaupt zählt: ein Bewusstsein ihrer selbst. Auch wenn es noch einige Monate dauern wird, bis sie von sich in der ersten Person redet, ist das Gefühl, ein Ich zu sein, in ihrem Innenleben bereits verankert.

Die meisten Menschen finden es völlig selbstverständlich, ein Ich-Bewusstsein zu haben. Obwohl wir uns im Laufe unseres Lebens sehr verändern, scheint in uns doch ein unwandelbarer Wesens-

kern zu existieren, der uns als Erwachsener mit dem Kind, das wir einmal waren, mit dem unsicheren Teenager und dem optimistischen Berufsanfänger von einst verbindet.

Würden uns diese Ichs der Vergangenheit – rein theoretisch – heute begegnen, kämen sie uns vermutlich nur vage bekannt vor. Doch im Rückblick identifizieren wir uns mühelos mit ihnen: Wir haben das Gefühl, schon immer wir selbst gewesen zu sein.

Dabei gab es eine Zeit in unserem Leben, als uns unser Ego noch fremd war.

Denn erst mit etwa anderthalb Jahren entwickeln Kinder in der Regel nach und nach ein Gefühl für ihr Selbst.

Als Meilenstein beim Ausbilden des Ich-Bewusstseins dient Wissenschaftlern der Spiegeltest, wie ihn Irene zufällig in der Badewanne absolvierte: Wer sich im Spiegel erkennt und beispielsweise einen Farbklecks wegwischt, den er auf seiner Stirn entdeckt, muss sich seiner selbst bewusst sein. Muss wissen, dass er ist.

Die Mehrzahl der Geschöpfe auf der Erde kommt ohne ein solches Selbstgefühl aus. Neben dem Menschen bestehen



nur wenige, hoch entwickelte Tiere wie etwa Menschenaffen, Delfine, Elefanten und Rabenvögel den Spiegeltest. Ein geistig gesunder Mensch dagegen kann gar nicht anders, als sich selbst als fühlend, denkend, handelnd zu empfinden.

**Seit Jahrtausenden befassen** sich Philosophen mit der Frage, wie dieses nur scheinbar selbstverständliche Gefühl, man selbst zu sein, überhaupt zustande kommt. Lange Zeit galt als ausgeschlossen, dass unser Geist ein rein körperliches Phänomen sei; dass Materie – die gräuliche Masse in unserem Kopf, die wir „Gehirn“ nennen – geistiges Erleben hervorrufen könne, etwa die Überraschung, einen Freund auf der Straße zu treffen.

Es lag nahe, Geist und Körper als getrennte Erscheinungen aufzufassen. Viele Religionen vertreten die Vorstellung einer immateriellen Seele: eines Ichs, das den Tod überdauern kann, weil es unabhängig vom Körper existiert. Ähnlich sah es in der Antike der griechische Philosoph Platon, und auch die Denker der Aufklärung hielten an der Dualität von Körper und Geist fest. Folgt man dieser Auffassung, so drängt es sich auf, jenen Wesenskern, den wir als unser Selbst wahrnehmen, als unvergängliche Seele zu begreifen.

Die Naturwissenschaft hingegen ging der Frage nach dem Bewusstsein als Gegenstand ernsthafter Forschung lange aus dem Weg, da das innere Erleben eines Menschen ihren klassischen Methoden unzugänglich bleiben muss.

Kein Hirnforscher kann bis heute ermesen, wie genau es sich für seine Versuchsperson anfühlt, eine Berglandschaft zu bewundern oder ein Zitronensorbet zu genießen. Wir wissen nicht einmal, ob ein anderer Mensch das Blau des Himmels auf die exakt gleiche Weise wahrnimmt wie wir selbst.

Noch viel weniger lässt sich das Empfinden, ein bestimmter Mensch und kein anderer zu sein, in nachprüfbaren Experimenten erforschen.

Erst seit Neurowissenschaftler mit ihren Tomographen dem Gehirn quasi beim Denken zusehen können, sind das Bewusstsein und damit das Ich-Gefühl auch Gegenstand der Forschung geworden. Denn mithilfe der modernen Apparaturen lässt sich beobachten, welche



In uns können ganz unterschiedliche Ich-Zustände nebeneinander existieren

Vorgänge im Kopf mit bestimmten Reungen verbunden sind. Es zeigte sich, dass Empfindungen aller Art, seien es Mutterliebe, Zahnschmerzen oder der Eindruck der Farbe Blau, jeweils von charakteristischen Aktivitätsmustern im Gehirn begleitet werden. Stellt sich etwa ein Versuchsteilnehmer einen blauen Himmel vor, leuchten im Magnetresonanzbild bestimmte Nervenzellnetzwerke in verschiedenen Hirnregionen auf.

Aus Sicht der meisten Neurowissenschaftler kann daher kein Zweifel beste-

hen, dass bewusstes Erleben – und damit auch das Ich-Gefühl – im Gehirn entsteht und auf physikalischen und chemischen Prozessen beruht.

Noch immer herrscht freilich eine Kluft zwischen dem beobachtbaren Geschehen im Kopf und der Natur subjektiver Empfindungen. Niemand kann bislang befriedigend erklären, wie sich beispielsweise die elektrischen Impulse einer Gruppe von Neuronen unter der Schädeldecke in unserer Wahrnehmung in den Duft frischer Brötchen verwandeln.



Wir verhalten, bewegen, kleiden uns oft  
unbewusst – ohne Zutun des Ichs



Unser Gehirn spielt  
uns nur vor, dass wir  
ein in sich geschlos-  
senes Selbst besäßen



Das Kern-Ich ist kein festes Gebilde,  
**sondern ein dynamischer Prozess**

T

Trotz all dieser Herausforderungen selbst beim Nachvollziehen von vergleichsweise simplen Vorgängen, etwa bei der Sinneswahrnehmung, haben Forscher eine Reihe erstaunlicher Hinweise zur Erklärung eines weitaus komplexeren Phänomens gefunden: dafür nämlich, wie das Ich-Bewusstsein offenbar in unserem Gehirn zustande kommt.

Ihre Befunde mögen manche Menschen irritieren, denn sie zeigen, dass unser Ich kein so beständiger Wesenskern ist, wie wir gewöhnlich glauben.

Vielmehr wird es von unserem Gehirn in jedem Augenblick neu zusammengesetzt und tritt phasenweise, ohne dass wir es merken, sogar völlig in den Hintergrund – zum Beispiel dann, wenn wir ganz vertieft dem Geschehen eines spannenden Films folgen und uns dabei so sehr in die Handlung versetzen, dass wir uns beinahe selbst vergessen: Die Ereignisse im Film vermögen uns dann so sehr zu fesseln, dass wir uns für ein paar Stunden unseres eigenen Zustands nur wenig bewusst sind.

Erfolglos blieb jedenfalls die Suche nach einer Instanz im Gehirn – also einer Region oder einer spezifischen Ansammlung von Neuronen –, die für das Gefühl, man selbst zu sein, zuständig ist.

Wir besitzen zwar ein Sprachzentrum sowie eine Sehrinde, die visuelle Signale verarbeitet, und einen motorischen Kortex, der Bewegungen steuert, doch offenbar gibt es kein Ich-Zentrum, bei dem alle Fäden unseres bewussten Empfindens zusammenlaufen.

Vielmehr scheinen am Ich-Bewusstsein ganz verschiedene Hirnregionen beteiligt zu sein, die in einem komplexen Miteinander zusammenwirken.

Beobachten lässt sich dieser modulare Aufbau des Selbst an Menschen, die aufgrund eines Hirndefekts Teile ihres Ichs eingebüßt haben. So haben Schizophrenen mitunter das Gefühl, von fremden Mächten ferngesteuert zu sein. Anscheinend kommt ihnen zeitweise die Fähigkeit abhanden, ihre Gedanken oder auch Handlungen als die eigenen zu begreifen. Manche hören zum Beispiel Stimmen, die ihnen einflüstern, was sie tun sollen –



in Wahrheit sind es dem eigenen Gehirn entspringende akustische Halluzinationen, die als fremd wahrgenommen werden. Es ist gerade so, als sei ihnen ein Teil ihres Ichs verloren gegangen.

Ebenso befremdlich mutet das *Alien-Hand-Syndrom* an: Bei dieser neurologischen Störung scheint es den Betroffenen, als verselbstständige sich eine ihrer beiden Hände. Die agiert wie von allein und scheint einem eigenen Willen zu folgen, zerknittert beispielsweise einen Brief, den der Patient gerade lesen wollte.

Umgekehrt können Hirnforscher Menschen dazu bringen, durch einen geschickten Versuchsaufbau eine Gummihand als Teil des eigenen Körpers zu empfinden: Der Proband sieht dabei nicht seine eigene Hand, sondern nur die Attrappe vor sich, während beide – die echte wie die Gummihand – im gleichen Rhythmus mit einem Pinsel gestreichelt werden. Es dauert nicht lange, dann glauben die meisten Menschen, sie selbst empfänden die Berührung der Gummihand. Sie haben also das Gefühl, die Attrappe sei Teil ihres eigenen Körpers.

48

S

Solche Experimente zeigen, dass unser Ich-Empfinden eng mit der Körperwahrnehmung zusammenhängt. Unsere Sinnessysteme liefern uns dazu pausenlos Informationen. Sie melden uns beispielsweise, wenn wir mit dem Fuß gegen eine Kante stoßen oder ob die Hand gerade die Kaffeetasse zum Mund führt. Hinzu kommt Input etwa über das Gleichgewicht, also die Haltung und Bewegung unseres Körpers im Raum, sowie unsere inneren Zustände, etwa Muskelspannung oder Herzschlag.

Aus dieser Fülle von Daten errechnet das Gehirn ständig eine Art Körpermodell, einen inneren Avatar. Wenn wir glauben, unseren eigenen Leib zu spüren, greifen wir in Wahrheit auf diese Simulation zurück. Ohne sie könnten wir uns nicht als Einheit empfinden, sondern wären hilflos einer Flut unzusammenhängender Wahrnehmungen ausgeliefert.

Wie die innerste Figur einer russischen Matroschka-Puppe bildet das Kör-

permodell den Kern unseres Ich-Empfindens. Nur seinetwegen sind wir in der Lage, beispielsweise den Griff zur Kaffeetasse als eigene Handlung wahrzunehmen. Bei Patienten mit dem Alien-Hand-Syndrom hingegen funktioniert offenbar im Gehirn das Zusammenführen der Sinnesinformationen zu einem stabilen, integrierten Selbstmodell nicht korrekt, weshalb die Hand nicht mehr willkürlich kontrollierbar ist und scheinbar ein Eigenleben entwickelt.

Da sich der Körper bewegt, muss das Hirn sein Modell des Organismus als Ganzem laufend aktualisieren. Daher ist das Kern-Ich kein fest umrissenes Gebilde, sondern ein dynamischer Prozess – und dazu ausgesprochen flexibel: Wie das Experiment mit der Gummihand verdeutlicht, kann das Hirn bei Bedarf sogar Gegenstände in die Körpersimulation einfügen. Ähnliches erleben Leistungssportler, die häufig ihre Ski oder ihr Rennauto als Erweiterung ihrer selbst empfinden.

Und zumindest Wirbeltiere, also Säuger, Fische, Amphibien, Reptilien und Vögel, verfügen vermutlich ebenfalls über ein inneres Körpermodell – die Kletterkünste eines Kapuzineräffchens oder das zielgenaue Hervorschnellen der Froschlunge ließen sich anders kaum erklären.

Was den meisten Geschöpfen jedoch wahrscheinlich zum echten Ich-Empfinden fehlt, ist der ganz bewusste Zugriff auf diese Simulation: Nur wer seine Aufmerksamkeit fokussieren und gezielt auf den eigenen Körper als Ganzheit lenken kann, empfindet sich als Herr seiner Handlungen, agiert gleichsam als Regisseur seines Lebens.

**Und doch: Auch dieser Eindruck**, so zeigt die Hirnforschung, ist offenbar in der Regel eine Täuschung. In verschiedenen Experimenten konnten Neurowissenschaftler zeigen, dass das Gehirn der Probanden Bewegungen bereits zu einem Zeitpunkt vorbereitete, zu dem sie selbst noch gar nicht die Absicht gehabt hatten, die Handlung tatsächlich auszuführen.

Wir mögen beispielsweise glauben, dass wir die Entscheidung getroffen haben, unseren Mantel zuzuknöpfen, weil uns fröstelt. In Wahrheit aber haben jene Hirnzentren, die Bewegungen steuern, bereits ihre Befehle an unsere Hände ge-

geben, noch ehe der Kältereiz in unser Bewusstsein vorgedrungen ist. Wir haben also ohne Zutun des bewussten Selbst gehandelt, das erst nachträglich über die Aktion informiert wird.

Diese überaus kurze Befehlskette hat sich im Verlauf der Evolution herausgebildet und war durchaus sinnvoll, denn der Umweg in unserem Denkkapazität über die bewusste Wahrnehmung kostet Zeit: Raschelte es im Gebüsch, taten unsere Urahnen gut daran, ohne viel Abwägen sofort zurückzuschrecken; schließlich konnten Sekundenbruchteile über Leben und Tod entscheiden.

Und nicht nur instinktive Reaktionen, auch automatisierte Routinehandlungen laufen meist unterhalb der Bewusstseinsschwelle ab. Auch in anderen Situationen würde das beobachtende und kommentierende Ich oft nur stören: Wer etwa Auto fährt, Klavier spielt oder auch nur eine Treppe hinuntersteigt, kommt leicht aus dem Konzept, wenn er plötzlich über sein Tun nachdenkt. Unser Ich hat im Alltag viel weniger Kontrolle über unsere Handlungen, als wir annehmen. Erstaunlicherweise leben wir trotzdem in der unerschütterlichen Überzeugung, ganz bewusst durchs Leben zu steuern.

Diese Illusion ist vermutlich wichtig für unsere geistige Gesundheit. Hätte unser Ich nicht das Gefühl der Kontrolle, würden wir uns ähnlich ferngesteuert vorkommen wie jene Menschen, die an Schizophrenie leiden. Glücklicherweise arbeiten Schaltkreise in unserer linken Hirnhälfte unermüdlich daran, den komfortablen Glauben an unsere eigene Souveränität aufrechtzuerhalten.

Der Neurowissenschaftler Michael Gazzaniga nennt diesen in der linken Hemisphäre des Gehirns ablaufenden Prozess den „Interpreten“. Seine Aufgabe ist es, unsere Wahrnehmungen pausenlos zu einer stimmigen Gesamtschau zusammenzufügen. Greift also unsere Hand zum Mantelknopf und spüren wir zeitgleich Kälte, gaukelt uns der Interpret vor, eine wohlbedachte – also bewusste – Entscheidung getroffen zu haben.

Im Experiment entlarvt sich dieses System jedoch als begabter Märchenerzähler. So stimulierten Neurochirurgen bei einer Epilepsie-Patientin, in deren Hirn sie mit Elektroden nach dem Er-



Bei einer Störung des  
Ich-Empfindens nehmen  
Betroffene beispiels-  
weise einen Körperteil  
als fremd wahr



Ein innerer Interpret,  
ein System in unserem Hirn,  
füllt Unstimmigkeiten  
im Selbstbild fantasievoll auf



49

Dank der Vorstellung vom  
eigenen Ich können wir  
uns gewissermaßen selber  
von außen betrachten

Wir verändern uns  
nachweislich ein Leben  
lang - **und haben**  
**doch das Gefühl,**  
**immer wir selbst**  
gewesen zu sein



krankungsherd fahndeten, zufällig ein Areal, das Lachen auslöste. Immer, wenn die Ärzte die Elektrode an dieser Stelle aktivierten, musste die Frau losprusten; stellten sie den Strom ab, wurde sie wieder ernst. Doch obwohl der Zusammenhang offensichtlich war, glaubte die Frau, Grund zur Heiterkeit zu haben: „Ihr seid echt komische Typen, wie ihr da so rumsteht“, kicherte sie.

Ihr hirneigener Interpret hatte das Lachen registriert und einen einigermaßen plausiblen Grund dafür geliefert. Allerdings war er frei erfunden.

## D

Das Deutungssystem im Hirn lässt sich aber nicht nur von einer Elektrode im Kopf zu falschen Schlüssen verleiten: Vermutlich führt es uns Dutzende Male am Tag in die Irre.

50

Fühlen wir uns beispielsweise aufgrund eines kleinen Infekts schlapp und niedergeschlagen, könnte uns der Interpret weismachen, dass wir unzufrieden mit unserer Partnerschaft sind. Beschleunigt sich unser Herzschlag als unerwartete Nebenwirkung eines Medikaments, glauben wir vielleicht, Angst vor einer bevorstehenden Prüfung zu haben.

Der Interpret stiftet nachträglich Sinn, wo zuvor keiner vorhanden war, er glättet Widersprüche und füllt Wahrnehmungs-, Erinnerungs- oder Handlungslücken fantasievoll auf. Auf diese Weise trägt er entscheidend dazu bei, dass wir unser Ich als bruchloses Ganzes empfinden, obwohl sich unser fortlaufend aktualisiertes inneres Selbstmodell von Moment zu Moment ändert. Gäbe es den Fabulierer in der linken Hirnhälfte nicht, kämen uns unsere Handlungen unerklärlich, unser Geist zersplittert vor. Wir wären uns selbst fremd.

Natürlich produziert der Interpret nicht nur Nonsens. Da er auf unser Vorwissen, unsere Erfahrungen zurückgreift, liegt er in den meisten Fällen sogar richtig. Und trotzdem hat vieles von dem, was wir über uns selbst zu wissen glauben, weniger mit der Wahrheit zu tun – als vielmehr mit der Findigkeit des Deutungsmoduls in unserem Denkgorgan.

Das Gehirn lässt sich das Trugbild eines einheitlichen, handelnden Selbst einiges kosten: Das ständige Aktualisieren des inneren Körpermodells erfordert sicher vergleichbar viel Kapazität – und damit Energie – wie das unaufhörliche Erdichten plausibler Zusammenhänge. Die Ich-Illusion muss sich also im Laufe der Evolution als äußerst nützlich erwiesen haben, sonst hätten sich unsere Urahnen diesen Luxus nicht leisten können.

Forscher vermuten, das uns erst das innere Selbstmodell in die Lage versetzt, zu planen und Handlungsoptionen durchzuspielen. So wie wir eine Spielfigur am Computer durch düstere Höhlenlabyrinth steuern, können wir unseren inneren Avatar auf eine Urlaubsreise schicken, ein Bewerbungsgespräch proben oder im Geiste die defekte Waschmaschine auseinandernehmen lassen.

### AUF EINEN BLICK

#### Ich-Illusion

Forscher haben herausgefunden, dass mehrere Gehirnregionen jenes Ich ständig neu erzeugen, aus dessen Sicht wir die Welt erleben.

#### Kontinuität

Obwohl sich unser Fühlen und Wollen je nach Situation stark wandelt, sorgt unser Hirn dafür, dass wir es zu jeder Zeit als uns zugehörig empfinden.

#### Selbstbetrug

Auch wenn wir Entscheidungen unbewusst fällen, macht uns unser Gehirn glauben, wir hätten sie aktiv getroffen.

#### Nutzen

Nur weil wir uns als souveräne Einheit wahrnehmen, können wir über uns selber reflektieren und für unser zukünftiges Ich vorausplanen.

Vor allem aber erlaubt uns das bewusst erlebte innere Modell, auch andere Menschen als Wesen mit eigener Agenda zu erkennen. Dieses Wissen versetzt uns in die Lage, uns in andere hineinzusetzen, deren Absichten zu erraten und die möglicherweise zu unserem Vorteil zu beeinflussen. Für soziale Geschöpfe sind diese Fähigkeiten unschätzbar wertvoll.

Manche Forscher glauben denn auch, dass das Selbst-Bewusstsein niemals für sich allein, sondern immer erst in der Interaktion mit anderen und der Umwelt heranreift. Ein Wolfskind, das ohne Umgang mit anderen Menschen aufwächst, könnte demnach kein Ich-Bewusstsein entwickeln. Noch bevor sich kleine Mädchen und Jungen selbst im Spiegel erkennen, bemerken sie wahrscheinlich, dass andere Menschen autonome Wesen sind und auch sie als ein solches behandeln.

Wenn zum Beispiel eine Mutter ihrem Kleinkind verbietet, auf die Straße zu laufen, oder es bittet, sein Spielzeug aufzuheben, gewinnt das Kind den Eindruck, sich auch anders entscheiden zu können: Es entdeckt seinen eigenen Willen. Gleichzeitig lernt es, dass seine Mutter oft etwas anderes will, dass sie also ein Geschöpf mit eigenen Zielen und Absichten ist.

Daraus schließt das Kind auf sein eigenes Wesen: Auch es selbst muss wohl ein Ich haben. Das Ego wäre dieser Theorie zufolge geradezu ansteckend: Weil die Mutter ein Ich besitzt, ist das Kind imstande, sein eigenes Ich zu entdecken.

Wie genau im menschlichen Geist das Selbst-Gefühl aufdämmert, wird wohl immer ein Rätsel bleiben. Denn niemand kann sich an die Zeit erinnern, als er sich noch nicht als Ich empfand. Das autobiografische Gedächtnis setzt gewöhnlich erst im vierten oder fünften Lebensjahr ein.

Auch Irene wird später nichts mehr von jenem Moment wissen, als sie sich erstmals beim Baden in der spiegelnden Armatur erkannte. An jenen Zeitpunkt also, als ihr Selbst-Bewusstsein erwachte.

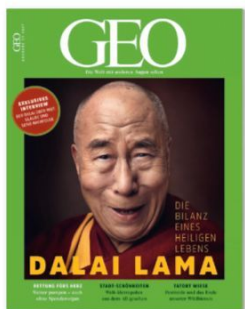
Und ihr Gehirn begann, jene raffinierte wie überaus nützliche Illusion vom Ich zu erschaffen.

ALEXANDRA RIGOS, Jg. 1968, ist Wissenschaftsjournalistin in Berlin. Die Fotografin CORNELIA HEDIGER, Jg. 1967, lebt und arbeitet in New York.



# Eine Auswahl für jeden Anspruch.

Lesen oder verschenken Sie Ihre Wunschzeitschrift und sichern Sie sich eine tolle Prämie.



## GEO für nur 90,-€

Die Welt erkennen, die Welt verstehen – in großartigen Fotoreportagen. 12 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4690 Verschenken: 157 4691



## GEO EPOCHE für nur 60,-€

Die spannendsten Seiten unserer Geschichte. 6 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4700 Verschenken: 157 4701



## GEOkompakt für nur 38,-€

Alle Bausteine für Ihre Bibliothek des Wissens. 4 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4696 Verschenken: 157 4697



## GEO WISSEN für nur 38,-€

Relevante Bereiche der Wissenschaft. 4 x in zwei Jahren.

Selbst lesen: 157 4698 Verschenken: 157 4699



## GEO SAISON für nur 78,-€

Die Nr. 1 unter den Reisemagazinen. 12 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4692 Verschenken: 157 4693



## GEO SPECIAL für nur 54,-€

Fängt an, wo der Reiseführer aufhört. 6 x im Jahr mit 5% Ersparnis.

Selbst lesen: 157 4694 Verschenken: 157 4695



## GEOlino für nur 47,40€

Deutschlands größte Kinderzeitschrift. Für alle ab 8 Jahren. 12 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4702 Verschenken: 157 4703



## GEOmini für nur 42,-€

Das Magazin für neugierige Erstleser ab 5 Jahren. 12 x im Jahr.

Selbst lesen: 157 4704 Verschenken: 157 4705



**PLUS:  
Prämie  
dazu!**

Weitere Prämien finden Sie im Online-Shop.

- ✓ Eine Wunsch-Prämie für Sie
- ✓ Lieferung frei Haus
- ✓ Ein oder mehrere Magazine Ihrer Wahl
- ✓ Ideale Geschenkidee

GEO-Magazine online bestellen und noch mehr Angebote unter:

**[www.geo.de/familie](http://www.geo.de/familie)**

**+49 (0) 40/55 55 89 90**

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben)



# DAS ERBE

Für ein Fotoprojekt hat die Künstlerin Judith van Ijken Menschen porträtiert, die Kleidung eines Elternteils tragen – und diese Aufnahmen mit Bildern kontrastiert, auf denen die Eltern mit eben jenem Kleidungsstück zu sehen sind (hier der US-Amerikaner Sean Mc Elroy und sein Vater Doug)

52

Die Familie prägt uns für das gesamte Leben. Eltern und Geschwister bestimmen maßgeblich, welche Werte wir verinnerlichen, welche Ziele wir verfolgen, was uns im Leben bedeutsam erscheint. Doch wie weit reicht der Einfluss der nächsten Verwandten? Bestimmt allein die Familie, wie das Leben verläuft? Und kann man sich ihrer Macht auch entziehen?





A photograph of a man and a young boy standing in a field of pumpkins. The man is wearing a blue flat cap, a red and black plaid shirt, and blue jeans. He has his hands on the boy's shoulders. The boy is wearing a green tunic and a green hat with a red feather. They are both smiling at the camera. The field is filled with many pumpkins, and the background shows a hazy landscape with hills and a utility pole.

DER

53

TEXT: UTE EBERLE UND RAINER HARF  
FOTOS: JUDITH VAN IJKEN

ELTERN



## S

Sie hat enorm viel Macht über uns und unseren Lebensweg. In ihrem Kreis wachsen wir auf, sammeln die ersten Erfahrungen, knüpfen Bindungen, lernen Emotionen kennen und erwerben grundlegende Fähigkeiten.

Kurz: Die Familie prägt uns von der Kindheit bis ins hohe Alter. Niemand kann sich ihrem Einfluss entziehen – und so spielt sie eine entscheidende Rolle dabei, wie wir uns zu ebenjenem Menschen entwickeln, der wir heute sind.

Welche Erfahrungen wir in der ersten Lebensphase machen, stellt Weichen für den Rest unseres Daseins. Daher ist es sehr wichtig, unter welchen Umständen wir aufwachsen.

Das Elternhaus ist der Ort, an dem ein Mensch erstmals Liebe erfährt, Nähe, Geborgenheit – aber wo er zuweilen auch Verletzungen erleidet, die er ein Leben lang nicht vergisst.

54

Zudem lebt uns die Familie Verhaltensweisen vor, vermittelt uns grundlegende Werte: Hier lernen wir zum Beispiel, weshalb es wichtig ist, ehrlich zueinander zu sein. Oder was Disziplin heißt – ob etwa erst Hausaufgaben erledigt werden müssen, ehe gespielt wird. Und hier beobachtet ein junger Mensch täglich, auf welche Weise die Eltern miteinander umgehen; etwa, wie sie zu einer Lösung gelangen, wenn der Vater im Urlaub an den Strand fahren will, die Mutter aber in die Berge.

Auch die Geschwister prägen uns von klein auf, beeinflussen unser Selbstbild nachhaltig: Schließlich bilden Brüder und Schwestern ja die erste soziale Gruppe, in die wir uns einfügen müssen. In der wir lernen, mit den Nuancen von Nähe und Ablehnung, Konkurrenz, Konflikt und Versöhnung umzugehen.

Bereits Einjährige haben mit Bruder oder Schwester ebenso viel Umgang und Austausch wie mit ihren Müttern. In den Jahren zwischen ihrem dritten und fünften Geburtstag verbringen Geschwister häufig sogar mehr als doppelt so viel Zeit miteinander wie mit den Eltern.

Obendrein sind wir mit niemandem so lange verbunden wie mit unseren Geschwistern. Unsere Eltern sterben meist vor uns, unsere Lebensgefährten lernen wir erst im Erwachsenenalter kennen, Freunde wählen wir oft nur für eine begrenzte Zeitspanne: Brüder und Schwestern hingegen begleiten uns bis ins hohe Alter – sofern kein Schicksalsschlag sie uns vorzeitig nimmt.

In der Familie entscheidet sich auch, wie wir ins Leben starten: ob wir als Städter aufwachsen oder auf dem Dorf. Ob wir frühzeitig lernen, frische Gerichte zuzubereiten, oder es für normal halten, Tief-

## VATER UND MUTTER FORMEN UNSER BILD DAVON, WIE DIE WELT BESCHAFFEN IST

kühlpizza zu essen. Ob die Eltern uns intellektuell fördern oder vermitteln, ein einfacher Schulabschluss sei ausreichend.

Man kann den Job wechseln, neue Freunde finden, sein Geschlecht ändern – der Familie wird man nicht entinnen.

„Nichts und niemand ruft so starke Gefühle hervor. Und nichts ist manchmal so vernichtend“, erklärt der Psychiater Eia Asen: „Manche Menschen glauben, sie könnten mit ihrer Familie brechen – etwa indem sie in ein anderes Land ziehen. Aber das gelingt nicht.“

## W

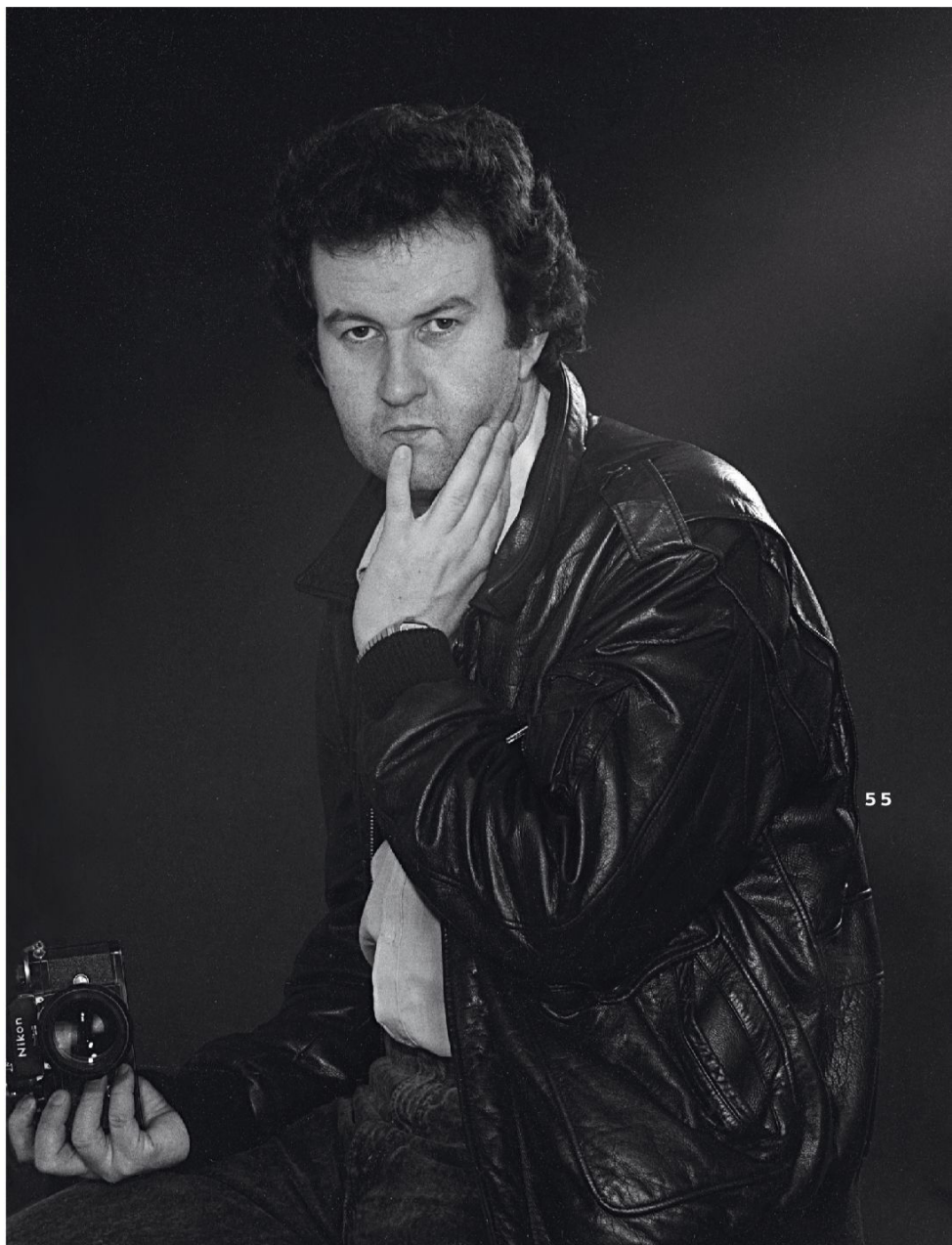
Wie ein roter Faden zieht sich der Einfluss der Familie durch unser Leben, ob wir es wollen oder nicht. Doch ist damit alles Schicksal? Bestimmt allein das Elternhaus, wie das Leben verläuft?

Zumindest scheint es gewisse Muster zu geben, die sich in Familien tradieren. Sei es, dass sich eine Frau in schwie-

rigen Lebenslagen stets mit „Migräne“ ins Bett zurückzieht – just wie es einst auch ihre Mutter und ihre Großmutter in solchen Situationen getan haben. Sei es, dass sowohl den Kindern als auch den Enkeln bei Problemen mit einem Lehrer unterstellt wird, sie könnten sich nicht anpassen. Sei es, dass ein verurteilter Gewalttäter einen Vater, Onkel oder Bruder hat, der ebenfalls im Gefängnis sitzt.







55

Selbst Banalitäten – etwa: welche Automarke jemand bevorzugt – werden messbar von familiären Vorgaben beeinflusst. Oder wie wir Auto fahren: ob wir vielleicht Kurven recht schnittig nehmen oder aber umgekehrt an jedem Stoppschild dreimal in jede Richtung blicken.

Manche Familien reichen den Hang zur Ängstlichkeit durch die Generationen weiter. Andere eine Abneigung gegen Ma-

thematik. Und wenn die Eltern rauchen, tun das später oft auch die Kinder.

Viele solcher generationsübergreifenden Verhaltensweisen haben Forscher genauer untersucht. Dabei hat sich unter anderem herausgestellt, dass Menschen, die sich scheiden lassen, überproportional häufig Väter und Mütter haben, die ebenfalls auseinandergehen. Solche Erkenntnisse mögen trivial erscheinen,

Unsere Erbanlagen legen viele Eigenschaften bereits vor der Geburt fest – etwa wie hitzköpfig wir sind. Doch welche Anlagen aufblühen oder eher unterdrückt werden, wird vor allem von Erfahrungen in unserem Elternhaus bestimmt (der Niederländer Finbarr Newitt und sein Vater Tony)





56



Weshalb wir so viel von unseren Eltern mit auf den Lebensweg nehmen, hat einen einfachen Grund: Wir kommen als hilflose Wesen auf die Welt – und schauen uns alle Fähigkeiten von den Älteren ab (die Niederländerin Ester Natzijl und ihre Mutter Tamara Haverlikova)

doch hätte man vermutlich ebenso berechtigt annehmen können, dass Scheidungskinder aufgrund ihrer Erfahrung viel stärker an Beziehungen festhalten.

Dem Einzelnen fallen Parallelen zwischen dem Leben der Eltern und dem eigenen oftmals nicht auf. Studien zeigen aber, dass Menschen beispielsweise dazu neigen, sich einen Partner zu suchen, mit dem sich die aus der Familie vertrauten Muster zunächst fortsetzen lassen – selbst

wenn das im Extremfall dazu führt, dass ein Mann seine Frau misshandelt, wie schon sein Vater und sein Großvater.

Oder dass sich eine Frau immer wieder von Partnern betrügen und verletzen lässt, ganz ähnlich wie ihre Mutter und Großmutter, die ebenfalls von ihren Ehemännern verlassen wurden.

Jeder Familientherapeut kennt solche Fallgeschichten. Welcher psychische Mechanismus zu solchem Verhalten





führt, ist Gegenstand erbitterter wissenschaftlicher Debatten.

**L**ange Zeit hieß es, insbesondere die Erziehung forme eine Person und deren Verhalten. Demnach sei jemand beispielsweise vor allem deshalb gesellig und fröhlich, weil seine Eltern ihn gesellig und

fröhlich aufgezogen haben. Studien aber zeigen: Viel von dem, was ein Mensch denkt, tut und fühlt, ist genetisch beeinflusst. Etwa die Hälfte der Persönlichkeits- und Intelligenzunterschiede, so nimmt heute die Mehrzahl der Forscher an, werden durch Vererbung bestimmt.

Die Anlagen, die wir von Vater und Mutter erhalten, legen etliche individuelle Eigenschaften bereits vor der Geburt fest – zumindest zu einem gewissen Teil: etwa,

wie jähzornig wir schon bei kleinen Anlässen reagieren oder wie schnell unsere Auffassungsgabe ist (siehe Seite 24). Welche dieser Veranlagungen aber aufblühen und welche unterdrückt werden, das wird vor allem dadurch beeinflusst, was wir im Elternhaus erleben. Unsere Mütter und Väter formen unsere Erwartungen davon, wie die Welt beschaffen ist. Wie man sich in ihr verhalten soll.

Da wir als hilflose Wesen ohne jegliche Kenntnisse geboren werden, müssen wir uns alle Fähigkeiten in den Jahren des Heranwachsens vor allem von den Eltern abschauen. Wir imitieren ihre Sprache, ihre Gesten, verinnerlichen ihre Normen und Vorstellungen. Welche der vererbten Anlagen sich schließlich ausprägen, hängt mithin eng mit den Lebensbedingungen zusammen.

## MANCHE GLAUBEN, SIE KÖNNTEN MIT DER FAMILIE BRECHEN – ABER DAS GELINGT NICHT

So beeinflussen zum Beispiel Geschwister einander auf eine Weise, die unter Wissenschaftlern als „De-Identifikation“ bekannt ist: Sie grenzen sich in ihrem Verhalten, ihren Vorlieben und auch in ihrem Charakter instinktiv von Bruder oder Schwester ab – etwa indem sie intuitiv jene Erwartungen der Eltern zu verwirklichen versuchen, die noch kein anderes Kind erfüllt. Ist die ältere Schwester beispielsweise musikalisch und wird für ihre Gesangsstimme gelobt, glänzt der jüngere Bruder eben durch technische Begabung.

Ist der eine besonders sportlich, wird der andere versuchen, durch intellektuelle Leistungen zu beeindrucken.

Auf diese Weise formen sich auch die Temperamente von Brüdern und Schwestern unterschiedlich. Ist das ältere Kind eher ruhig und angepasst, verinnerlicht das jüngere eher eine rebellische Haltung – und umgekehrt.

Eltern und Verwandte verstärken die Tendenzen meist noch, indem sie einmal gefasste Ansichten nicht mehr verändern. So wird aus dem einen Kind „die Kluge“, aus dem anderen „der Wildfang“. Dem „klugen“ Kind bietet man mehr geistige Anregung, das „wilde“ schickt man eher in den Sportverein.

Und als wäre das Ringen um Abgrenzung und eine eigene Identität nicht schon Herausforderung genug, müssen Geschwister zudem den Widerspruch



zwischen Nähe und Konkurrenz aushalten. Denn in ihrer Kindheit stehen sich Brüder und Schwestern so nahe, wie es Menschen überhaupt möglich ist.

Geschwister kennen einander genau, wissen um die Schwächen und Stärken des anderen, vielleicht sogar um Ängste und Geheimnisse. Sie teilen viele Kindheitserinnerungen – und damit das Fundament ihrer Biografie.

Dieses Wissen bietet einerseits eine große Chance, sich gegenseitig zu fördern und zu motivieren. Manche Geschwister erreichen viel zusammen, vielleicht mehr, als es jeder für sich allein geschafft hätte. Die Gebrüder Wright etwa revolutionierten die Luftfahrt, die Brüder Lumière wurden zu Pionieren der Kinotechnik.

Doch zugleich sind Geschwister von Natur aus auf Konkurrenz programmiert. Hartnäckig müssen sie um Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern rivalisieren – ein Verhalten, das tief in die Evolutionsgeschichte des Menschen zurückreicht. Die Rivalität beginnt, wenn die Geburt eines zweiten Kindes die Welt des Erstgeborenen auf den Kopf stellt. Ältere Geschwister fühlen sich oft vernachlässigt, wenn sich Mutter und Vater um ein Neugeborenes kümmern.

Wie schmerzhaft das „Entthronungstrauma“ ist, wie Psychoanalytiker es nennen, hängt vom Altersunterschied ab. Je älter das erste Kind bei der Geburt des Babys ist, desto weniger bedrohlich empfindet es den Neuzugang, es überwiegen zumeist Gefühle der Fürsorge und Verantwortung. Folgen die Kinder aber dicht aufeinander, neigen sie zur Rivalität.

Im kindlichen Konkurrenzkampf kann die Intimität zur Waffe werden: Niemand trifft mit einer Gemeinheit so ziel sicher die Schwachstelle eines Heranwachsenden wie der Bruder oder die Schwester. Und im Gegensatz zu Freunden haben Geschwister meist wenig Hemmungen, sich gegenseitig die Meinung zu sagen oder gar zu verletzen. Sie müssen ja nicht befürchten, dass ihr Verhältnis den Streit nicht übersteht.

Geschwisterliche Kränkungen aus Kindertagen können Menschen ein Leben lang verfolgen. Machte sich etwa der jüngere Bruder immerzu über das Äußere der älteren Schwester lustig, ist womög-

lich ihr Selbstwertgefühl dauerhaft erschüttert – und sie wird ihm die vermeintlich harmlosen Neckereien noch Jahrzehnte später nachtragen.

Die Gehänselte mag längst eine erfolgreiche Geschäftsfrau geworden sein, doch die Spitzen der Vergangenheit treffen noch immer. So kann eine beiläufige

## UNTER GESCHWISTERN LERNEN WIR, MIT DEN NUANCEN VON KONFLIKT UND VERSÖHNUNG UMZUGEHEN

Bemerkung ein Familienfest in einen Kriegsschauplatz verwandeln. Plötzlich fühlt sie sich so hilflos wie in Kindertagen und reagiert zornig.

# W

Wie stark die Ausprägung der Gene – und damit der jeweiligen Persönlichkeit – mit der Lebenssituation zusammenhängt, haben Forscher auch an der Ausschüttung wichtiger Körpersubstanzen festgestellt: etwa bei dem „Kuschelhormon“ Oxytocin, das eine wichtige Rolle für die Bindungsfähigkeit eines Menschen spielt. Forscher der University of Wisconsin haben herausgefunden, dass bei Kindern, die bei ihren leiblichen Eltern aufgewachsen sind, der Oxytocin-Level anstieg, wann immer sie auf dem Schoß ihrer Mutter saßen; auf diese Weise verstärkte sich die Bindung, das gegenseitige Vertrauen.

Bei Waisenkindern, die auf dem Schoß ihrer Adoptivmütter saßen, fiel der Anstieg dagegen deutlich geringer aus, selbst wenn sie seit mehr als zwei Jahren bei ihren neuen Familien lebten. Offenbar vermag frühkindliche Vernachlässigung bis zu einem gewissen Grad bleibende Spuren zu hinterlassen.

Denn der Oxytocin-Haushalt, so vermuten Forscher, bleibt wohl auch in den Folgejahren geschwächt. Das führt womöglich dazu, dass die Schwierigkeit, anderen Menschen wirklich zu vertrauen und liebevolle Beziehungen aufzubauen, über Generationen weitergegeben wird.

Die Wirkweisen vieler Hormone und Botenstoffe, wie etwa des Oxytocins, sind in unserem Erbgut verankert und beeinflussen, auf welche Weise sich das Kind an andere Menschen bindet – allerdings je nach Verhalten der Bezugspersonen.

So vermitteln beispielsweise liebevolle, zugewandte und verlässliche Eltern dem Kind von früh an ein Grundvertrauen in seine Mitmenschen, das es oft auch später im Leben über viele Alltagsschwierigkeiten hinwegzutragen vermag. For-







59

scher sprechen in einem solchen Fall von einer „sicheren Bindung“. Diese Art der Nähe kann sich besonders gut ausprägen, wenn Mutter und Vater häufig innigen Körperkontakt mit dem Kind haben, ihm viel Aufmerksamkeit schenken.

Halten die Eltern dagegen physisch und emotional eine gewisse Distanz, kann dies zu einer Form von „unsicherer Bindung“ führen. So gewöhnt sich das Kleinkind zum Beispiel daran, auf innigen Kontakt mit einer Bezugsperson zu

verzichten. Oder es erlebt Bindungen generell als instabil und fürchtet sich davor, dass eine Beziehung wieder zerbricht. Oder Jungen und Mädchen entwickeln eine misstrauische Haltung gegenüber anderen, sind abweisend.

In der Folge haben Betroffene dann oft noch als Erwachsene Schwierigkeiten, sich Mitmenschen vorbehaltlos zu öffnen. Mitunter klammern sie sich ein Leben lang an den Glaubenssatz: Ich brauche niemanden.

Von grenzenloser Bewunderung bis zu harscher Ablehnung: Die Beziehung zwischen Söhnen und Vätern ist fast immer von starken Gefühlen geprägt. Denn der Ältere ist nicht nur Vorbild, sondern auch Konkurrent (der Schweizer Christoph Merkt mit Vater Walter)



Wie sich Erbe und Umwelteinfluss überlagern, macht auch eine neuseeländische Langzeitstudie deutlich, die seit mehr als 30 Jahren die Entwicklung von 1000 Männern und Frauen der Jahrgänge 1972 und 1973 beobachtet: Jungen, die in ihrer Kindheit misshandelt wurden, zeigten später vor allem dann antisoziales Verhalten und eine höhere Gewaltbereitschaft, wenn sie eine bestimmte genetische Veranlagung aufwiesen. Ganz ähnlich war es bei der Entstehung von Depressionen.

**D**

Dennoch ist niemand hilflos dem Zusammenspiel von Genen und Umwelt ausgeliefert, wie Experten immer wieder betonen. Spätestens als Erwachsene können wir – zumindest in einem gewissen Rahmen – darüber mitbestimmen, welche unserer Anlagen sich durchsetzen (auch wenn man natürlich nicht allein per Willenskraft zu einem gänzlich anderen Menschen zu werden vermag). Etwa indem wir uns dafür entscheiden, in welchem Umfeld wir leben.

60

Mehr noch: Die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass bereits kleine Kinder ihre Umwelt mitgestalten. „Von der Zeugung an spielt der Mensch eine aktive Rolle in seiner Entwicklung“, sagt der renommierte Berliner Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf.

So bringt ein Kind, das gern im Mittelpunkt steht, seine Eltern oft schon früh dazu, ihm viel Aufmerksamkeit zu schenken (etwa indem es häufig schreit). Ein

## OBWOHL VON DER FAMILIE GEPRÄGT, SIND WIR KEINE SKLAVEN UNSERES SCHICKSALS

sportliches Kind wird seine Mutter vielleicht überreden, ihm einen Ball zu kaufen; ein musikalisch interessiertes, ihm Flötenstunden zu bezahlen.

Weder Gene noch Sozialisierung geben demnach ohne Einschränkung vor, welcher Mensch wir werden und welches

Leben wir führen – sie erhöhen nur die Wahrscheinlichkeit für Verhaltensweisen.

Zudem haben Psychologen erkannt, dass bei Jugendlichen der Einfluss gleichaltriger Freunde oft größer ist als die Prägung durch die Eltern. In der „Peergroup“ tauschen die Teenager auf Augenhöhe Erfahrungen aus, finden jenseits elterlicher Autorität zur Selbstbestimmtheit, werden sich ihrer Wünsche und Ziele bewusst. „Es ist ein Stufenprozess“, sagt Asendorpf, „der Einfluss der Eltern verliert sich nach und nach.“ Auch andere Familieneinflüsse verblassen mit der Zeit.

Gut beobachten lässt sich dies, wenn Ehepaare streiten. Frisch Verheiratete gehen dabei oft noch so vor, wie sie es bei ihren Eltern beobachtet haben, so der US-Soziologe Irving Tallman, der Hunderte Paare beim Besprechen heikler Themen gefilmt hat. Doch nach dem ersten Ehejahr gäben die Frauen und Männer oft die alten Strategien auf und fänden einen eigenen Weg, Konflikte beizulegen.

„Die Partner mögen mit misstrauischen oder vertrauensvollen Neigungen in die Ehe kommen, aber dies kann sich in beide Richtungen ändern“, so Tallman. „Was in der Ehe abläuft, ist dann oft wichtiger als frühere Familieneinflüsse.“

Ein Mythos ist es wohl, Kinder würden ihren Eltern mit dem Alter immer ähnlicher. Dass uns dies so vorkommt, erklärt der britische Verhaltensgenetiker Robert Plomin, scheint vor allem daran zu liegen, dass es mit den Jahren schlicht einfacher wird, ihre und unsere Lebensweise miteinander zu vergleichen.

Nebensächlich wird die Familie deshalb nicht. Sie bleibt die Bühne, auf der wir mit den großen Lebens Themen konfrontiert werden. Und oft kostet es lebenslange Mühe, die in der Kindheit gespeicherten Verhaltensmodelle zu ändern, denn mitunter drohen Rückfälle (etwa wenn man zu Weihnachten wieder das Elternhaus betritt).

Mehr als alle anderen Wesen aber besitzen Menschen die Fähigkeit, Realitäten neu zu interpretieren. Manchmal rebellieren wir sogar gewollt gegen unsere Herkunft. Verweigern etwa die Religion der Eltern oder ziehen trotzig in ein fernes Land. Doch streng genommen reagieren wir auch bei einer solchen Ablehnung noch auf Vorgaben unserer

### AUF EINEN BLICK

#### Von Generation zu Generation

In der Regel tradieren sich bestimmte Verhaltensmuster von den Eltern auf die Kinder.

#### Erbgut und Erziehung

Die Gene haben großen Einfluss auf die individuelle Persönlichkeit. Doch unsere Familie, die Umgebung, in der wir aufwachsen, stellt die Weichen für die Entwicklung unserer Anlagen.

#### Anders als die anderen

Geschwister beeinflussen sich oft durch „De-Identifikation“: Sie grenzen sich von ihren Brüdern oder Schwestern ab.

#### Formen der Bindung

Eltern prägen das Beziehungsverhalten langfristig: Fühlt sich ein Kind geborgen, kann es auch später „sichere Bindungen“ aufbauen.

Abstammung: Denn wo wir herkommen, beeinflusst schließlich, wohin wir streben.

Die Versuchung liegt daher nahe, die Ursache für jeden Glücksmoment und jeden Fehlschlag im Leben, selbst für jede Facette unserer Persönlichkeit in der Kindheit zu suchen. Der Drang, das Gesteir mit dem Heute in Einklang zu bringen, kann jedoch zu trügerischen Schlussfolgerungen führen. Seit Langem ist bekannt, dass sich Menschen selten exakt an die Vergangenheit erinnern. Vielmehr neigen wir dazu, vor allem an solche Dinge zurückzudenken, die uns in einer vorgefassten Meinung bestätigen.





Zugewandte, verlässliche Eltern vermitteln ihrem Kind ein Grundvertrauen in die Umwelt – mit der Folge, dass Betroffene auch als Erwachsene vielfach gut mit problematischen Situationen klarkommen (die Niederländerin Sara Rajaei mit Mutter Zahra Najm Mobarakeh)

Erinnern wir uns etwa daran, dass die Mutter stets missgelaunt war, unterschlägt das Gehirn Andenken an Momente, in denen sie lachte. Oder wir verehren den toten Vater als unternehmungslustig und wertschätzend und vergessen, dass er oft auch herrisch sein konnte. Wir belügen uns dabei nicht bewusst. Eher löschen wir Informationen, die nicht ins Bild passen (siehe Seite 124). Der Einfluss der Eltern vermag zwar vieles zu erklären – dennoch sollten wir uns hüten, sie für alles verantwortlich zu machen.

Diese Erkenntnis ist wichtig, um sich von familiären Einflüssen lösen zu

können. Niemand muss für immer ein Gefangener seiner Kindheit oder seiner Gene bleiben. Wir können entscheiden, wie wir mit Veranlagungen umgehen, in welche Richtung wir uns entwickeln. Wer etwa schüchtern ist, kann versuchen, öffentliche Veranstaltungen zu besuchen, und üben, Menschen kennenzulernen – selbst wenn das Überwindung kostet.

Nicht zuletzt sind wir spätestens nach dem Auszug aus dem Elternhaus neuen Einflüssen ausgesetzt: durch Freunde, Partner, Ausbildung, das Leben mit Gleichaltrigen, die Zusammenarbeit mit Kollegen. An all das passen wir uns

an und verändern uns dadurch. Wir entwickeln uns weiter, wie eine Pflanze, die aus einem Samen keimt, heranwächst und zum Licht strebt – und dabei doch fest verwurzelt bleibt.

Darin liegt die Kraft der Familie: Auch wenn wir uns weit von ihr entfernen, bleibt sie immer Teil davon, wer wir sind.

UTE EBERLE, Jg. 1971, ist Wissenschaftsjournalistin in Baltimore, USA. Die niederländische Fotografin JUDITH VAN IJKEN, Jg. 1977, zeigt in ihrem Projekt »Mimicry«, wie Kinder als Erwachsene ihre Eltern zu imitieren scheinen.



# VOM SINNN DES SCHEITERNS

TEXT: UTE EBERLE

62

Während manche schon beim kleinsten Rückschlag aufgeben, halten andere beharrlich an Vorhaben fest. Was verschafft ihnen ihr Durchhaltevermögen? Um das herauszufinden, studieren Forscher Menschen, die fast täglich mit dem Scheitern konfrontiert sind: Perfektionisten

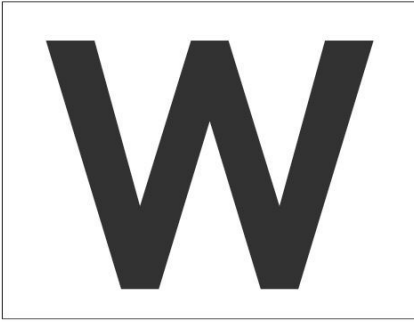






Einbruch des Ichs: Nach einer Niederlage zweifeln manche Menschen an sich selber und geraten mitunter in einen destruktiven Sog, der sie zu verschlingen droht.





Wenn ein Baby laufen lernt, fällt es zunächst permanent hin – durchschnittlich 17 Mal pro Stunde und damit geschätzte 100 Mal am Tag, haben Forscher ermittelt. Das heißt: Ein kleines Kind, das sich aufzurichten versucht, kann damit rechnen, dass es fast sofort auf den Hintern oder auf die Nase fällt. Wieder und wieder.

Die meisten Kinder können zu diesem Zeitpunkt, im Alter von etwa einem Jahr, bereits recht flott krabbeln. So gesehen, gibt es für sie wenig Grund, sich derart zu quälen. Und doch sind die Kleinen hochmotiviert, die Kunst des Laufens zu meistern, und in der Regel lassen sie sich dabei auch von den zahllosen Misserfolgen nicht unterkriegen. Sie unternehmen Versuch um Versuch und probieren unbeirrt von Neuem den Gang auf zwei Beinen. Bis es schließlich klappt.

Später im Leben gehen viele Menschen allerdings nicht mehr so unbefangen mit dem Scheitern um. Eine Umfrage zu Firmenpleiten ergab etwa, dass die meisten Deutschen zwar prinzipiell finden, Fehlschläge hätten auch ihr Gutes – man könne sie beispielsweise zur Selbstreflexion nutzen und so von ihnen lernen.

Aber wenn es um Geschäftsbeziehungen geht, will der Großteil mit Gescheiterten nichts zu tun haben: Rund 80 Prozent, so ein Ergebnis der Erhebung, hätten zumindest Bedenken, Waren von einem Unternehmer zu bestellen, der schon einmal in Konkurs gegangen ist.

Und nur ein Drittel aller Deutschen findet eine Firmengründung auch dann akzeptabel, wenn ein Risiko besteht, dass das Vorhaben scheitern könnte.

Nun ist es jedoch nicht so, dass eine Abneigung gegen das Scheitern Fehlschläge verhindert. Vielmehr sind Misserfolge im Leben wohl eher die Regel als die Ausnahme. So werden in Deutschland täglich rund 450 Ehen geschieden, 64 Firmen melden Konkurs an, und fast 300 Privatleute erleiden finanziellen Bankrott.



Erfolgreiche Menschen lassen sich durch Sackgassen nicht entmutigen und suchen nach immer neuen Wegen, um an ihr Ziel zu gelangen

Dazu kommen all die Niederlagen, die niemand zählt: die Diäten, die in einer Eisschlemmerei enden; die abgewiesenen Bewerbungsschreiben.

Oder all die nie verwirklichten Träume, etwa einen Roman zu schreiben oder Sportkommentator zu werden: Lebenswünsche, die bereits daran scheiterten, dass man es nie wirklich versucht hat.

Ganz gleich, welche Form das Scheitern annimmt: Es ist schmerzhaft.

Verfehlen wir ein Ziel, beginnen wir, an uns zu zweifeln. Wir sind plötzlich nicht mehr gänzlich sicher, ob wir unser Leben im Griff haben. Sind wir wirklich die Person, für die wir uns halten? Was werden andere von uns denken?

Wer scheitert, der schämt sich meist – und dieses Gefühl kann unerträglich sein.

Psychologen haben beobachtet, dass viele Menschen weder Geldsorgen noch gesundheitliche Probleme, weder Arbeitsstress noch den Gedanken an den Tod als so emotional belastend empfinden wie das Gefühl, dass Freunde, Bekannte und Familie auf einen herabsehen könnten.

Scheitern erschüttert das Fundament unseres Selbstverständnisses. Mehr noch: Wie jemand mit Fehlschlägen umgeht, das beeinflusst in erheblichem Maße, wie sein Leben verläuft.

Manche Menschen haben beispielsweise derart große Angst davor, zu versagen, dass sie Chancen ungenutzt lassen; sie scheuen berufliche Herausforderungen und damit Karrieremöglichkeiten, oder sie gehen aus Furcht vor emotionaler Zurückweisung selten auf andere Men-





schen zu und finden daher nur schwer Freunde oder einen Lebenspartner.

Womöglich ersparen sie sich so tatsächlich manchen Misserfolg. Aber sie verbauen sich auch den Weg zu vielem, was Glück und Zufriedenheit beschert.

Andere Menschen dagegen scheinen sich die fast unerschütterliche Toleranz für das Scheitern seit dem Babyalter be-

wahrt zu haben. Zwar sind Fehlschläge auch für sie natürlich nicht angenehm – aber sie lassen sich davon nicht beirren. Und: Oftmals werden sie dafür belohnt.

So haben Forscher unter anderem herausgefunden, dass Raucher, die von Zigaretten loskommen wollen, im Schnitt fünf bis sieben Anläufe brauchen, ehe sie sich tatsächlich nicht mehr zum Rauchen verführen lassen. Anders gesagt: Erfolgreich sind jene Menschen, die selbst dann nicht aufgeben, wenn sie bereits ein halbes Dutzend Mal versagt haben.

Auch viele sehr erfolgreiche Menschen mussten Perioden des Scheiterns überwinden. Ehe die Autorin Joanne K. Rowling mit ihren „Harry Potter“-Romanen weltberühmt wurde, war sie arbeitslos – eine alleinerziehende Mutter, „so arm, wie man sein kann, ohne obdachlos zu werden“, erinnerte sie sich später. „Ich war die größte Versagerin, die ich kannte.“

Unzählige solcher Beispiele lassen sich finden. Walt Disney bewarb sich zunächst als Cartoonzeichner einer Lokalzeitung – doch die Redakteure lehnten ihn ab. Fred Astaire wurde bei seinen ersten Probeaufnahmen als untalentierte eingestuft. Bill Gates ging mit seiner ersten Computerfirma in Konkurs, ehe er Microsoft gründete.

Was unterscheidet jemanden, der sich rasch entmutigen lässt, von jenem, der nicht aufgibt? Weshalb erleben manche Menschen eine Niederlage als lebenslange Schmach, während andere dieses Scheitern als Chance nutzen?

**Z**

Zunehmend studieren Psychologen diese immer wichtiger werdenden Fragen. Denn in der globalisierten Welt von heute mit all ihren Entwicklungsmöglichkeiten für das Individuum, unter den Bedingungen der Wettbewerbsgesellschaft werden

Menschen vergleichsweise oft mit Fehlschlägen konfrontiert. Vor dem Anbruch der Moderne ist das Leben dagegen in vorbestimmten Bahnen verlaufen: Welchem Stand man angehörte, welcher Religionsgemeinschaft, welchem Geschlecht – all das legte größtenteils fest, was der Einzelne vom Schicksal erwarten konnte. Die sozialen Umstände engten das Dasein ein. Aber sie entbanden den Einzelnen auch von persönlicher Verantwortung.

Heute steht den Menschen die Welt dagegen gleichsam offen. Wir können (innerhalb eines gewissen Rahmens) wählen, wo wir wohnen, welchen Berufsweg wir einschlagen, mit welchem Partner wir unser Leben teilen. Doch wenn es uns nicht gelingt, ein Ziel zu erreichen, können wir häufig den Grund für die Enttäuschung nur bei einem suchen: uns selber.

Wie sehr sich Menschen nach einer Niederlage kasteien, hängt allerdings auch davon ab, wo sie leben. In Deutschland etwa herrscht eine Leistungskultur, die auf Perfektionismus ausgerichtet ist und Versagen besonders ächtet.

Daran haben auch neue Trends wie die „Fuck-up Nights“ wenig geändert, auf denen Unternehmer vor Publikum unter Applaus erklären, weshalb ihre Firma Bankrott gegangen ist. Auf lockere Art sollen so andere aus ihren Fehlern lernen.

In internationalen Vergleichen zur Fehlertoleranz landet die Bundesrepublik stets auf den hinteren Plätzen. In anderen Staaten ist man Misserfolgen gegenüber gelassener eingestellt.

Während die Sorge, zu scheitern, in Deutschland für vier von fünf Menschen als Hindernis für einen Schritt in die Selbstständigkeit gesehen wird, haben in den USA oder den Niederlanden nur etwa halb so viele diese Bedenken.

Und in den USA, vor allem im Silicon Valley, belohnen manche Firmen Mitarbeiter regelrecht für Fehlschläge. „Sie bekommen Applaus, Umarmungen und High Fives“, so Astro Teller, Leiter einer Forschungsabteilung von Google, in der technische Lösungen für globale Probleme erträumt werden. Teams, die dort ein Projekt starten, aber damit scheitern, werden jedoch nicht nur moralisch unterstützt. Die Menschen „werden befördert und erhalten Boni“, sagt Teller.

Denn die Geschäftsleitung von Google will Mitarbeiter ermutigen, auch verrückte Einfälle zu verfolgen – ungewöhnliche, gewagte Ideen, die nicht nur ein

**EIN BRITISCHER ERFINDER  
BRAUCHTE 5127 VERSUCHE, BIS ER  
ENDLICH DEN PERFEKTEN  
STAUBSAUGER KONSTRUIERT HATTE**



hohes Risiko zu scheitern in sich tragen, sondern möglicherweise auch das Potenzial für große Durchbrüche.

Zum Teil gelten Fehlschläge in den Innovationsschmieden Kaliforniens sogar als etwas Ehrenhaftes. „Scheitere schnell, scheitere oft“, wird Jungunternehmern im Silicon Valley geraten.

Dieser Verherrlichung von Niederlagen liegt die Vorstellung zugrunde, dass Fehlschläge stets klüger machen. Und: dass man ohne diesen ersten Schritt gar keinen Erfolg haben könne. Dass also jemand, der triumphieren will, zunächst durch eine Zeit der Pleiten gehen müsse. Suggestiert wird dabei auch, dass auf die erste Phase (das Scheitern) immer die zweite Phase (das gute Gelingen) folgt.

Diese Annahme ist allerdings ähnlich falsch wie die Sorge mancher Menschen, dass jeder Fehlschlag katastrophal sei. Denn Misserfolge machen nicht immer gescheiter oder vernünftiger.

So haben etwa Forscher der Harvard Business School Tausende von Unternehmen studiert, die über einen Zeitraum von zwei Jahrzehnten an den Markt gingen. Dabei stellten sie fest, dass eine junge Firma bessere Chancen hat, wenn ihr Gründer zuvor einen anderen Betrieb erfolgreich aufbauen konnte – und nicht, wenn er damit Schiffbruch erlitten hat. Trotz berühmter Gegenbeispiele (wie etwa Bill Gates) ist es im Normalfall also weniger eine anfängliche Pleite, sondern vielmehr ein erster Erfolg, der den folgenden begünstigt.

U

Und doch steckt viel Wahres in der Vorstellung, dass der Weg zum Glück oft nur übers Versagen führt. Zwar muss man nicht scheitern, um Erfolg zu haben. Aber es ist häufig unvermeidlich. Denn ob es nun die Gründung eines Unternehmens ist, die Umstellung der Ernährung oder die Entwicklung einer neuen Technik: Viele Vorhaben sind derart komplex, dass sie selten auf Anhieb gelingen.

So entwickelte der britische Erfinder James Dyson einen Staubsauger, der die Branche revolutionierte. Doch um sein Ziel zu erreichen, musste Dyson zahlreiche Testmodelle konstruieren – 5127, um genau zu sein. Davon arbeiteten 5126 auf

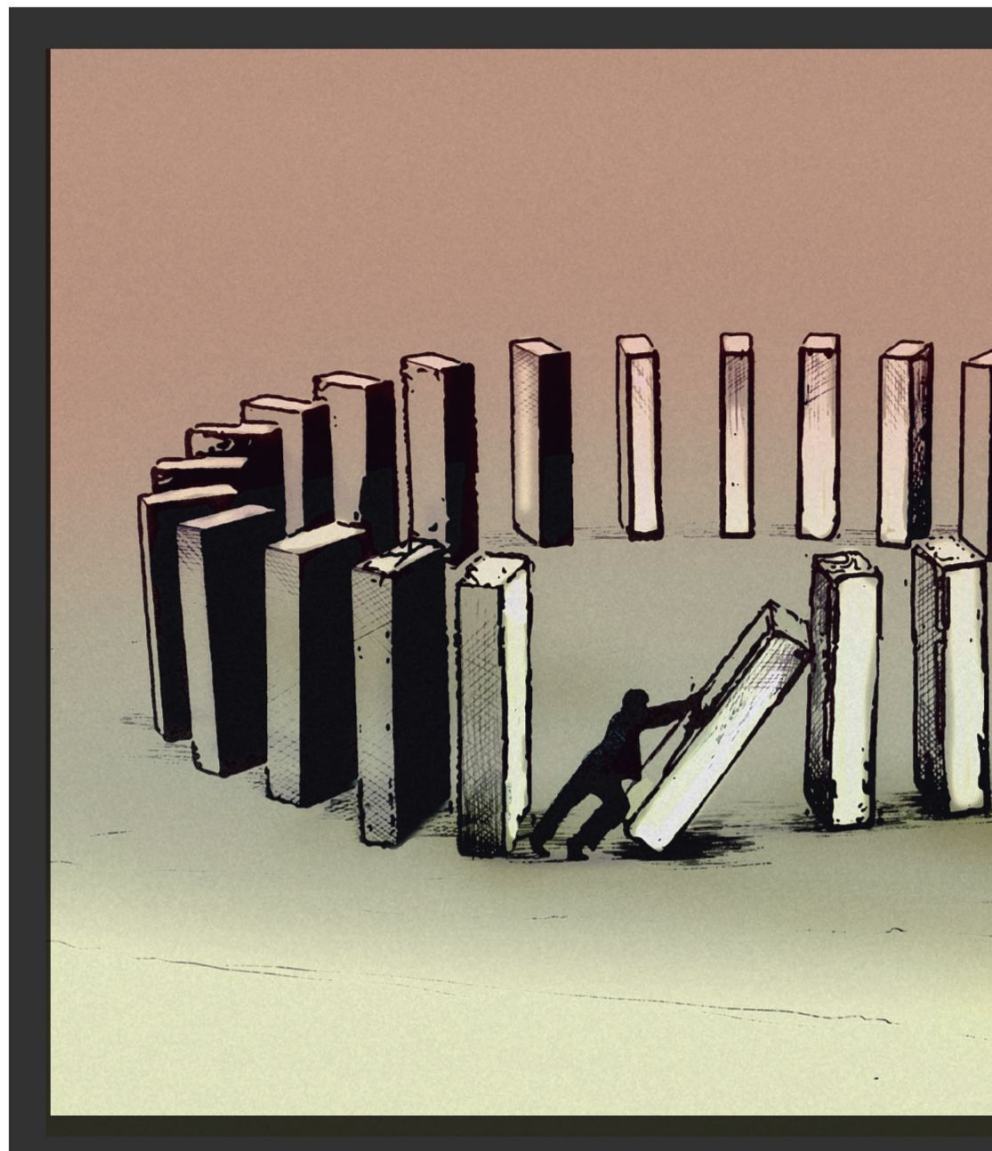
## MANCHE SCHÄMEN SICH FÜR JEDEN PATZER UND VERSUCHEN, DEN ERFOLG REGELRECHT ZU ERZWINGEN

die eine oder andere Weise nicht so, wie es sich der Ingenieur erhoffte (es waren letztlich Fehlschläge).

Was verschafft Menschen wie Dyson ihr ungeheures Durchhaltevermögen? Um das herauszufinden, studieren Psychologen unter anderem Personen, die fast täglich mit Fehlschlägen konfrontiert werden: Perfektionisten.

Wer mit dem inneren Drang zum Maximum, zum Perfekten veranlagt ist, stellt solch hohe Ansprüche an sich selber, dass er zwangsläufig nur selten den Erwartungen genügt. So wie die Ballerina Karen Kain, die jahrzehntelang für ihre tänzerischen Darbietungen gefeiert wurde. In ihrer Autobiografie gestand die Kanadierin, dass sie selber nur ein Dut-

Einige Menschen nehmen Rückschläge als Chance wahr. Andere empfinden Fehler als geradezu existenzielle Niederlage, die es unbedingt zu vermeiden gilt





zend ihrer mehr als 10 000 Vorstellungen als gelungen empfunden habe. Mit allen anderen war sie unzufrieden.

Forscher haben festgestellt, dass es zwei unterschiedliche Typen von Perfektionisten gibt. Die einen nutzen die ständigen Enttäuschungen, die sie erleben, als Ansporn. Funktioniert etwas nicht, strengen sie sich noch mehr an, um ihr Ziel zu erreichen.

Den anderen dagegen fällt es schwer, sich ihre eigenen Fehler zu verzeihen. Sie schämen sich, wollen unbedingt weitere Patzer vermeiden, den Erfolg förmlich erzwingen – und sind mithin erst recht in Gefahr, dass ihnen vor lauter Verbissenheit erneut etwas misslingt. Solche Per-

fektionisten mögen durchaus Talent haben, doch sie leiden überdurchschnittlich oft an Burnout und Depressionen.

Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen liegt nach Meinung der Forscher in einem Detail begründet – in der Antwort auf die Frage: Worauf basieren die eigenen Fähigkeiten?

Glaubt ein Perfektionist, dass angeborene und damit letztlich unveränderliche Gaben über Erfolg oder Misserfolg bestimmen, wird jeder Rückschlag automatisch als Angriff auf das gesamte Ich gewertet. Schließlich legt all das, was schiefläuft, nur einen Schluss nahe: dass der Betreffende nicht genug zu bieten hat.

Ein Mensch dagegen, der sich und seine Fähigkeiten für entwicklungsfähig hält, sieht die Situation aus völlig anderer Perspektive. Hat etwas nicht funktioniert, liegt es eher daran, dass er noch nicht so weit war. Für ihn ist das Scheitern ein positiver Anreiz, weiterzulernen, an Herausforderungen zu wachsen.

Denn besser werden können nur jene, die an die Grenzen ihrer bestehenden Möglichkeiten stoßen – und dann versuchen, die Grenzen zu verschieben. Viele Gewichtheber stemmen Hanteln so lange, bis ihre Muskeln versagen und sie keine weitere Wiederholung mehr bewältigen können. Dieses Scheitern an der letzten Hantel legt den Grundstein dafür, dass sie ihre Kräfte in Zukunft mehren.

Es ist genau dieses Gefühl, das die eine Gruppe von Perfektionisten nach einem Misserfolg offenbar besonders motiviert. Es gibt ihnen, wie manche Psychologen sagen, Auftrieb.

Das gilt auch für Menschen, die keinen ausgeprägten Hang zum Perfektionismus zeigen. So hat ein Team von der Stanford University 373 Schüler gefragt, ob sie Intelligenz für eine angeborene, eher unveränderliche Größe hielten oder ob sie glaubten, dass sich geistige Fähigkeiten entwickeln lassen. Anschließend beobachteten die Forscher, wie sich die Jugendlichen im oft als schwierig empfundenen Fach Mathematik bewährten.

Die Studie lief über mehrere Jahre, und in dieser Zeit blieben die Noten jener Jugendlichen, die überzeugt davon waren, ihre Intelligenz sei genetisch festgelegt, im Schnitt gleich: Die guten Mathematik-Schüler blieben gut, die schlechten blieben schlecht. In den wenigen Fällen, bei denen es überhaupt Veränderungen gab, sanken die Noten meist leicht.

Ganz anders war es bei den Schülern, die Intelligenz als *formbar* ansahen: Sie verbesserten sich über die Jahre.

Die Einstellung zur eigenen Geisteskraft ist also offenbar ausschlaggebend: Hält ein Schüler seine Fähigkeiten für unveränderlich, wird er sich auch nicht besonders anstrengen, wenn er schlechte Zensuren bekommt. Er hat ja offenbar keinen Sinn für Zahlen. Nimmt ein Jugendlicher aber an, dass er seine Geistesgaben trainieren könne, fällt es ihm leichter, nach einem misslungenen Test nun besonders intensiv für den nächsten zu lernen. Und allein aufgrund seiner Selbsteinschätzung wird er bestätigt: Denn schließlich verbessern sich Schüler meist nach einem Plus an Übung tatsächlich.

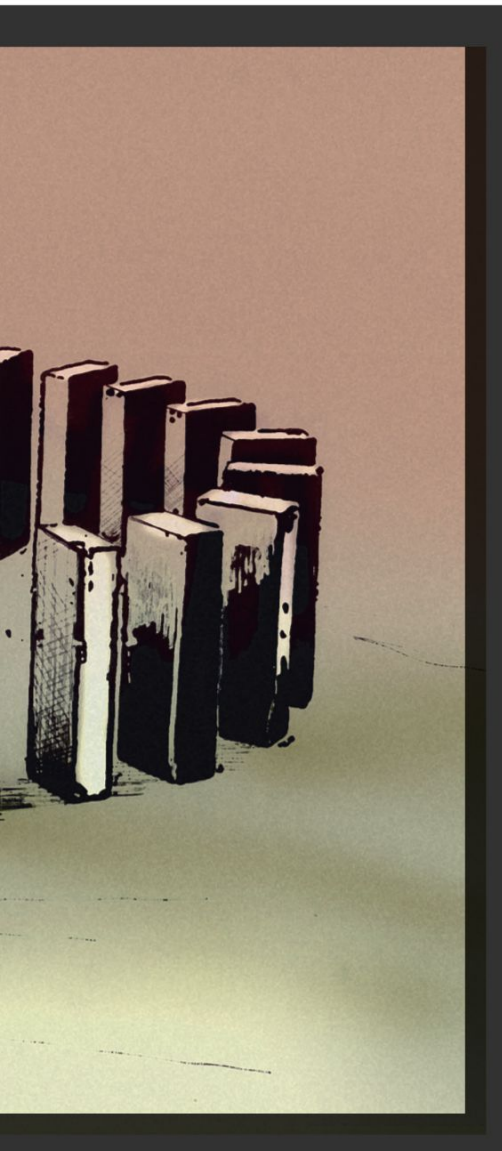
Die Stanford-Forscher haben Kinder und Erwachsene auch in anderen Situationen studiert und immer wieder die gleichen Verhaltensmuster gefunden. So geben Kinder, die versuchen, an einer neuen Schule Freunde zu gewinnen, schneller auf, wenn sie glauben, dass sie sich von Natur aus sozial ungeschickt anstellen.

Und wie ein Erwachsener mit eigenen Fehlern umgeht, hängt ebenfalls entscheidend davon ab, ob er glaubt, das eigene Wesen könne sich noch ändern. Wer sagt, er sei nun mal so, wie er ist, sieht kaum ein, das eigene Verhalten etwa auf den Partner abzustimmen und Verantwortung für Fehlverhalten zu übernehmen; er glaubt nicht, an sich arbeiten und sich folglich auch in einer Beziehung weiterentwickeln zu können.

## W

Welche Einstellung ein Mensch hat, entscheidet sich oft schon in den ersten Lebensjahren – und zwar durchaus anders, als man vermuten könnte. Geben Eltern ihrem Kind beispielsweise ständig zu verstehen, wie musikalisch oder sporttalentiert es ist, dann schaffen diese gut gemeinten Komplimente beim Nachwuchs nicht selten die Überzeugung: Diese Eigenschaften sind *fester Bestandteil* meines Wesens. Den Eltern ist dabei meist nicht klar, wie sehr ihre Wortwahl möglicherweise die lebenslange Einstellung des Kindes zu Fehlschlägen prägen kann.

Daher ist es besser, wenn Erwachsene eher den *Einsatz* der Kinder loben.



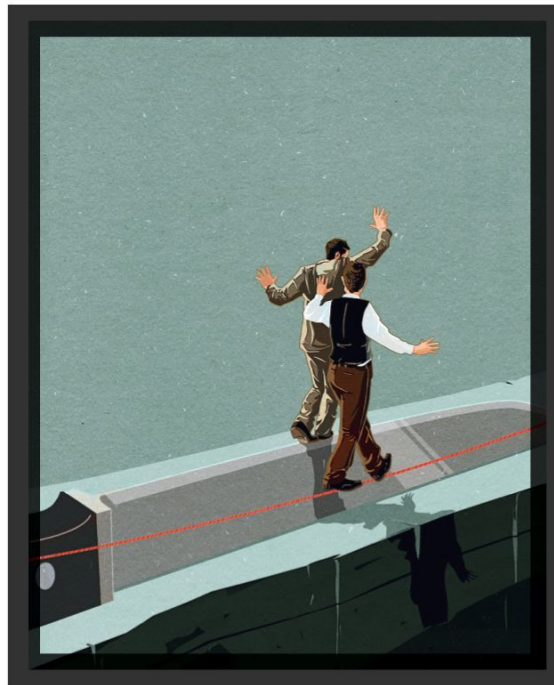


Es ist ein Unterschied, ob man sagt: „Du bist so talentiert, einfach der geborene Fußballspieler!“ Oder: „Toll, was du im Trainingslager gelernt hast – wie du heute beim Turnier die Pässe gespielt hast!“

Zudem sollten Eltern ihren Kindern die Freiheit geben, auch einmal zu versagen – etwa indem sie auf dem Spielplatz nicht übervorsichtig einschreiten, wenn sich ihr Kindergartenkind an einem schwierigen Klettergerüst versucht. Selbst wenn das Risiko besteht, dass das Kind fällt und sich etwa das Knie aufschlägt.

Studien zeigen aber auch: Menschen können ihre Einstellung selber später noch ändern. So erklärten die Stanford-Forscher jenen Schülern in ihrer Studie, die Intelligenz für unveränderlich gehalten hatten, dass das menschliche Gehirn überaus plastisch ist. Und dass permanent neue Verbindungen zwischen den Neuronen sprießen.

Durch diese Form der „Psychoedukation“ fanden viele Schüler zu mehr Motivation. Sie strengten sich mehr an – und ihre Noten wurden merklich besser.



Balanceakt: Misserfolge führen nicht zwangsläufig zu vernünftigeren Entscheidungen. Doch wissenschaftliche Experimente zeigen: Erkenntnisse aus Fehlschlägen verinnerlichen wir besonders tief

68

M

Menschen, die Fehlschläge nicht automatisch als Werturteil sehen, profitieren aber auch noch in anderer Weise. So lernen sie zum Beispiel besser aus ihren Fehlern. Mit modernen Messinstrumenten lässt sich beobachten: Das Gehirn solcher Personen reagiert besonders aufmerksam, läuft gleichsam auf Hochtouren, wenn sie merken, dass ihnen etwas nicht gelungen ist. Sie betrachten dieses Misslingen als Herausforderung, als ein Problem, das es zu lösen gilt.

Im Vergleich dazu zeigt sich bei jenen, die einen Fehlschlag als Zeichen für eine persönliche Minderwertigkeit empfinden, eine gegenteilige Reaktion: Ihre Aufmerksamkeit sinkt, das Gehirn fährt seine Aktivität ein Stück weit herunter. Gerade so, als würden Betroffene davor zurückschrecken, sich mehr als irgend nötig mit einem Patzer zu beschäftigen.

Der Unterschied in der Funktionsweise des Gehirns hat Folgen. Das zeigten Forscher bei einem Experiment, in dem sich Ärzte mit einem neuen Medikament vertraut machen sollten: Um zu üben, unter welchen medizinischen Um-

ständen das Präparat eine geeignete Wahl war und wann nicht, studierten die Mediziner fiktive Patientengeschichten und entschieden daraufhin, ob sie dem Erkrankten das Mittel verschreiben würden. Anschließend erfuhren sie, ob sie richtig gelegen oder ob sie einen Behandlungsfehler gemacht hätten.

Jene Ärzte, bei denen das Gehirn aufmerksam auf Fehler reagierte, lernten sehr viel schneller, in welchen Fällen das neuartige Medikament zu verabreichen war. Kollegen, die nach Fehlurteilen gewissermaßen mental abschalteten, zeigten dagegen nur wenig Verbesserung. Sie lagen weiterhin vergleichsweise oft falsch mit ihrer Einschätzung.

Ignorieren Menschen ihre Fehler, verbirgt sich dahinter oft ein Phänomen, das Psychologen „kognitive Dissonanz“ nennen. Mit diesem Begriff bezeichnen die Wissenschaftler einen inneren Widerspruch: Einerseits will sich ein Mensch selbst als wertvoll, fachkundig, urteilsfähig empfinden – etwa als kompetenter Arzt. Hat er allerdings einen Fehler gemacht, ist er nun damit konfrontiert, dass seiner Wunschvorstellung offensichtlich etwas entgegensteht.

Um diesen Widerspruch zu lösen, beginnen die Betroffenen oft unbewusst zu leugnen, dass überhaupt etwas falsch gelaufen sei – mit zum Teil skurrilen, scheinlogischen Argumenten: So reden sich manche Raucher, die aufhören wollen, aber nach einigen Tagen doch wieder

zur Zigarette greifen, ein, dies sei ohnehin besser für sie. Schließlich würden sie ohne die Nikotinzufuhr mehr essen – und damit zunehmen, was ja ebenfalls ein Gesundheitsrisiko sei.

Mancher entbindet sich gar von aller Schuld. Kognitive Dissonanz kann der Grund dafür sein, dass eine Frau, die ihren Mann betrügt und so die Beziehung ruiniert, gleichzeitig aber ihren Partner aufs Übelste kritisiert und nichts Positives mehr an ihm finden kann.

Es ist ihr gewissermaßen unmöglich, den von ihr angenommenen Sachverhalt „Ich bin ein anständiger Mensch“ mit der Erkenntnis „Ich habe den anderen tief verletzt“ in Einklang zu bringen. Indem sie dem Partner alle Verantwortung zuschiebt, entlastet sie das eigene Ego.

Umgekehrt lernen wir vermutlich gerade dann am besten, wenn wir uns mit Dingen beschäftigen, die wir verkehrt gemacht haben. Darauf weisen andere Experimente hin. Offenbar verinnerlichen wir Erkenntnisse, die aus Fehlern entstehen, besonders tief.

U

Und so sehr es auf der Hand liegt: Fehlschläge bergen oft auch eine Chance. Wer unbefangen und nicht zu verbissen mit ihnen umgeht, dürfte diesen potenziellen



# IN MANCHEN BRANCHEN

## GILT SCHEITERN ALS ETWAS

### EHRENHAFTES – FEHLER

#### WERDEN GAR VERHERRLICHT

Schatz leichter erkennen. Einige der berühmtesten Beispiele dafür stammen aus der wissenschaftlichen Forschung, in der Scheitern zum Alltag zählt: Denn in der Regel liefern mehr als 70 Prozent aller Experimente nicht das erwartete Ergebnis.

Aber darin steckt oft der Keim für unerwartete und aufregende Entdeckungen.

So entwickelten Pharmazeuten in den 1990er Jahren eine Substanz namens UK-92480. Sie besaß chemische Eigenschaften, über die sich – so hofften die Forscher – die Blutgefäße im Herzen erweitern und entspannen ließen. Das sollte Patienten Linderung bringen, die unter Schmerzen im Brustraum durch verengte Herzkranzgefäße litten. Doch in den klinischen Tests enttäuschte das Präparat. Die Körper der Versuchspersonen bauten den Wirkstoff zu schnell ab. Und schluckten sie zum Ausgleich mehr, entwickelten manche Muskelschmerzen.

Das Präparat hatte offenkundig versagt, die Entwicklung schien vergebens gewesen. Doch dann richteten die Forscher ihre Aufmerksamkeit auf eine unerwartete Begleiterscheinung, von der einige Versuchspatienten berichtet hatten: Die betreffenden Männer gaben an, dass sie nach der Einnahme der Substanz vermehrt Erektionen bekommen hätten.

Die Wissenschaftler forschten weiter – und 1998 kam UK-92480 unter dem Handelsnamen „Viagra“ auf den Markt.

Studien belegen auch, dass wir kreativer sind, wenn wir nicht jedes Risiko scheuen und keine übertriebene Angst haben, möglicherweise Fehler zu machen. Und dass Menschen, die ein Scheitern um jeden Preis verhindern wollen, Fehlschläge oft nur verschlimmern: Sie klammern sich selbst dann noch an Vorhaben und Ideen, wenn die bereits als hoffnungslos falsch widerlegt worden sind.

Einen überdurchschnittlich guten und gesunden Umgang mit Fehlern zeigen Menschen bei einer ganz bestimmten Freizeitbeschäftigung – dem Spielen.

Forscher haben herausgefunden: Bei derartigem Zeitvertreib, den man nicht allzu ernst nehmen muss, wollen Men-

schen regelrecht scheitern, jedenfalls von Zeit zu Zeit. Ein Spiel, bei dem man immer nur gewinnt, gilt als langweilig. Und nur wenn man auch verlieren kann, macht es richtig Spaß.

Natürlich ist das Leben kein Spiel, das man Runde für Runde neu beginnen kann. Dennoch zeigt sich immer wieder, dass Phasen des Scheiterns zu den kostbarsten Erfahrungen zählen können.

Joanne K. Rowling sagt über ihre eigene „dunkle“ Zeit: „Zu scheitern gab mir eine innere Sicherheit.“ Die Erkenntnis, dass man aus Rückschlägen weiser und stärker hervorgehen kann, so Rowling, habe ihr die Gewissheit gegeben, dass sie überleben wird.

#### AUF EINEN BLICK

##### Unvermeidbare Fehler

Viele Vorhaben sind so komplex, dass sie nicht auf Anhieb gelingen können. Entscheidend ist, wie wir mit Niederlagen und Fehlschlägen umgehen.

##### Richtige Einstellung

Menschen, die sich für entwicklungsfähig halten, erkennen im Scheitern eher als andere einen positiven Anreiz.

##### Förderliche Souveränität

Wer Fehlschläge nicht als Erschütterung seines gesamten Ichs empfindet, ist offen für Selbstkritik und Veränderung.

##### Niederlage um jeden Preis?

Scheitern macht nicht automatisch klüger. In der Regel gilt: Firmen profitieren eher von Unternehmenslenkern, die wenig Rückschläge erlebt haben.

Auch andere Gescheiterte haben festgestellt, dass sich Pleiten im Nachhinein oft anders präsentieren. Als Steve Jobs, der Mitgründer von Apple, in jungen Jahren sein Studium abbrach, füllte er die freie Zeit mit einem Kalligrafie-Kurs. Jahre später inspirierte ihn dieser Ausflug ins Schönschreiben zu den optisch ansprechenden Zeichensätzen, die schließlich dazu beitrugen, Macintosh-Computer so beliebt und berühmt zu machen.

Oder Anne Koark: Die in Deutschland lebende Britin hatte ein erfolgreiches Unternehmen aufgebaut, um ausländische IT-Firmen zu betreuen, die hierzulande eine Niederlassung errichten wollten. Das Geschäft boomte – bis die Terroranschläge vom 11. September 2001 die Weltwirtschaft erstarren ließen.

Kurz vor Koarks 40. Geburtstag war ihre Firma pleite. Und die alleinerziehende Mutter zweier Kinder haftete mit ihrem Privatbesitz. Ihre Wohnung wurde verkauft, die Altersvorsorge aufgelöst, das Auto musste sie abgeben, alle Einkünfte, die sie fortan noch hatte, wurden bis aufs Existenzminimum gepfändet. Nur rund 200 Euro blieben ihr pro Monat, um sich und die Kinder über die Runden zu bringen. Um zu sparen, kaufte sie im Supermarkt preisreduzierte Milch kurz vor dem Verfallsdatum und fror sie ein.

Doch Anne Koark beschloss, ihr Scheitern nicht zu verstecken. Unter dem Titel „Insolvenz – Hilfe, ich bin noch ein Mensch!“ schrieb sie ihre Erfahrungen auf und veröffentlichte sie auf einem Internetportal. Ein mutiger Schritt, für den sie Hunderte von Dankesbriefen bekam. Schließlich entschied sich Anne Koark, ein Buch zum Thema zu schreiben.

Das Werk avancierte zum Bestseller. Die Autorin wurde für Vorträge gebucht, in TV-Sendungen eingeladen, sprach in Brüssel vor Mitarbeitern der Europäischen Union. Sie bekam Auszeichnungen.

Als „furchtbar“ hatte Anne Koark den Bankrott ihrer Firma empfunden. Doch dann stellte sie fest: Mit dem Scheitern begann letztlich ein neues – überaus gelungenes – Kapitel in ihrem Leben.

„Mit dem Misserfolg“, sagt Anne Koark heute, „bin ich erfolgreicher, als ich es vorher mit dem Erfolg war“.

Die Wissenschaftsjournalistin UTE EBERLE, Jg. 1971, lebt in Baltimore, USA, und schreibt regelmäßig für GEOkompakt.



# DER SCHATZ INNERER STÄRKE

TEXT: DELA KIENTLE UND SEBASTIAN WITTE

Erfolg, Lebensglück, Ansehen: Vor allem Menschen mit starkem Selbstbewusstsein scheinen das nötige Rüstzeug zu haben, um ihr Leben positiv zu gestalten. Doch wie sehr hilft der Glaube an das eigene Ich wirklich bei einer gelungenen Biografie?





**Ausdruck der Persönlichkeit**  
Die Ateliers von Künstlern offenbaren einen Blick auf das Ego der Schaffenden und mithin ihren Selbstwert. In jenem kreativen Raum drückt sich ein Vertrauen auf das Ich aus, das auch Voraussetzung für unkonventionelle Projekte ist: Die Hamburger Performance-Künstlerin Lili Fischer schlüpft mitunter in die Rolle von Tieren – verkleidet sich etwa als Motte

# E

Es ist eine fast unerschütterliche Gewissheit, die manche Menschen in sich tragen. Eine Überzeugung, die so tief ankert, dass sie alle Zweifel besiegt: der Glaube an das eigene Selbst.

Wer eine gute Meinung von sich selber hat, scheint es in vielerlei Hinsicht leichter zu haben als andere.

Selbstbewusste Menschen – so die gängige Überzeugung – knüpfen mühe-los neue Kontakte, haben keine Schwierigkeiten, ihre Standpunkte zu vertreten, erhalten von anderen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Sie verkraften Fehlschläge besser, stellen sich Herausforderungen mit Zuversicht, haben mehr Mut als andere, vertrauen auf ihre Stärken.

Kurz: Ihr Leben verläuft besser als das anderer Menschen.

Kaum verwunderlich, dass ein hohes Selbstwertgefühl unter den meisten von uns als durchweg erstrebenswertes Merkmal gilt. Und dass längst ein ganzer Markt um die Arbeit am Ich entstanden ist: mit der Verheißung, sich unter Zuhilfenahme von Ratgeberliteratur und Coaches endlich loszusagen von der Unzufriedenheit, dem Hadern, den Zweifeln. Und den „inneren Kritiker“ zu besiegen, das eigene Selbst bedeutend zu stärken.

Auch Psychologen beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Thema: Zehntausende wissenschaftliche Artikel haben Vertreter des Fachs in den vergangenen Jahrzehnten dazu verfasst. Doch im Gegensatz zu den Versprechen vieler Coaches und Persönlichkeitstrainer zeichnen sie ein zunehmend differenziertes Bild des Selbstwerts.

Denn es zeigt sich, dass ein starkes Selbstbewusstsein nicht zwangsläufig zu Erfolg und Lebensglück führt.

Im Gegenteil: Mitunter kann es Betroffenen schwer zusetzen.

Aber wie bildet sich dieses Persönlichkeitsmerkmal? Was führt dazu, dass Menschen eine hohe Überzeugung von sich entwickeln? Inwieweit trägt der Glaube an den eigenen Wert zu einem



gelungenen Leben bei? Und unter welchen Bedingungen kann er ins Wanken geraten?

**Selbstwert, Selbstachtung, Selbstbewusstsein:** All diese Begriffe beziehen sich im Kern auf das Gleiche. Sie stehen für die Weise, wie wir das Bild bewerten, das wir von uns selbst haben. Also wie wir unser Ich mit all seinen Eigenschaften beurteilen – ob und wie stark wir uns selbst positiv sehen. Psychologen sprechen meist von *self-esteem*, im Deutschen oft von „Selbstwertschätzung“.

Die Quellen, aus denen sich diese Wertschätzung speist, können sehr verschieden sein. Viele Menschen schöpfen sie vor allem aus ihrem beruflichen Erfolg, andere aus ihrer Herkunft oder einer harmonischen Partnerschaft, wieder andere aus ihrer äußeren Erscheinung oder ihren geistigen Fähigkeiten.

Doch ganz gleich, wie hoch das Selbstwertgefühl im Allgemeinen sein mag: Immer ist es an die momentane Stimmung geknüpft und unterliegt demnach Schwankungen. Wer gerade befördert wurde, fühlt sich naturgemäß meist erhaben: ein Zustand, der die Beurteilung des Ichs positiv färbt.

72

Dagegen spüren Menschen, die erfahren, dass ihr Partner sie betrügt, oft starke Selbstzweifel – mögen sie auch sonst große Stücke auf sich halten.

Wissenschaftler unterscheiden daher zwei Formen der Selbstwertschätzung:

- den Selbstwert als *Zustand*, der besagt, wie jemand sich in genau diesem Moment beurteilt;
- den Selbstwert als *Eigenschaft*, also als ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich über längere Zeit kaum wandelt. In ihren Studien beschäftigen sich die Psychologen hauptsächlich mit dieser Form von Self-Esteem, die in Kindheit und Jugend oft noch Schwankungen unterliegt, dann aber bis ins Alter weitgehend gleich bleibt.

Um die Höhe des Selbstwerts zu ermitteln, benutzen Wissenschaftler häufig die „Rosenberg Self-Esteem Scale“ – einen Fragebogen zur Selbstbeurteilung, den der US-Soziologe Morris Rosenberg in den 1960er Jahren entwickelt hat. Der Test besteht aus zehn Fragen und konfrontiert einen Probanden mit Sätzen wie: „Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden“ oder „Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue“. Zu jeder Aussage wählt er eine von vier Einschätzun-

## Nicht immer ist ein **HOHER SELBSTWERT**

von Vorteil – mitunter kann er zu

## **AGGRESSION** führen

gen zwischen „trifft gar nicht zu“ und „trifft voll und ganz zu“. Den Antworten werden entsprechend Punkte zugeordnet und zum Gesamtergebnis addiert.

Abertausende Befragungen mit der Rosenberg-Skala oder ähnlichen Testinstrumenten hat es in den letzten Jahrzehnten gegeben, und sie brachten ans Licht, dass es offenbar nur wenigen Menschen an Selbstwertschätzung mangelt.

So kamen bei einer Studie in 53 Ländern Deutsche im Mittel auf 31,7 von 40 möglichen Punkten und lagen damit im obersten Viertel, den Spitzenplatz belegten die Serben mit durchschnittlich 33,6 Punkten. Doch selbst das Schlusslicht unter allen getesteten Nationen, die Japaner mit 25,5 Punkten, lag noch knapp über dem rechnerischen Mittelwert der be-

nutzten Skala von 25 (das niedrigste theoretisch mögliche Ergebnis bei dieser Untersuchung waren zehn Punkte).

Die hohen Werte zeugen allerdings nicht zwingend von einem äußerst robusten Selbstbewusstsein, sondern in ihnen offenbart sich auch ein oft zu beobachtendes psychisches Phänomen: Demnach neigen Menschen generell zur Selbstüberschätzung.

Sie sind beispielsweise mehrheitlich davon überzeugt, mehr zu leisten als ihre Kollegen (was ja schon rein rechnerisch nicht stimmen kann), tendenziell schenken sie einem Kompliment eher Glauben als einer wenig schmeichelhaften Bemerkung oder idealisieren ihr Verhalten in Situationen, in denen sie sich objektiv danebenbenommen haben.

### Die Kraft des Spirituellen

Manche Menschen finden im Glauben inneren Halt. Die Finnin Elsa Salonen versucht mit ihrer Kunst, dem Geist in allen Dingen nachzuspüren – vor allem in der Natur





Psychologen sprechen von „selbstwertdienlicher Verzerrung“: Wir biegen uns die Wirklichkeit gewissermaßen zu unseren eigenen Gunsten zurecht.

Ob uns dies gut gelingt, in welchem vorteilhaften Licht wir uns betrachten, wie hoch unsere Selbstwertschätzung also ist, hängt – wie die meisten Persönlichkeitsmerkmale – von den Genen wie von den Erfahrungen in der Kindheit ab.

Forscher vermuten, dass das Erbgut zu rund 30 Prozent für die Unterschiede in der Selbstwertschätzung verschiedener Menschen verantwortlich ist – der Rest ist auf den Einfluss des sozialen Umfelds zurückzuführen.

E

Eltern verhelfen ihren Kindern dann am besten zu einem guten Selbstwertgefühl, wenn sie ihnen deutlich zeigen, dass sie bedingungslos geliebt und angenommen

werden. Spüren Mädchen oder Jungen vorbehaltlose Zuwendung, reift die Erkenntnis, dass sie wichtig und wertvoll sind – und zwar unabhängig von ihren Leistungen (siehe Seite 52).

Die Kinder merken: Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, auch wenn ich hin und wieder anecke. Und: Es gibt Menschen, die mir in schwierigen Zeiten beistehen, die Schutz und Sicherheit bieten, falls die Welt mal ins Wanken gerät.

Zweifellos sind solche Erfahrungen geeignet, den Glauben in den eigenen Wert steigen zu lassen. Weitaus intensiver als frühere Generationen versuchen viele Eltern heute allerdings, den Selbstwert ihrer Kinder auch gezielt zu stärken.

Dies könne jedoch nur dann gelingen, so betonen Erziehungsexperten, wenn die emotionale Zuwendung nicht in Überbehütung umkippt. Denn ebenso wichtig wie die Fürsorge sei das Loslassen sowie das Vertrauen in die Eigenständigkeit und Kompetenz des Nachwuchses.

Eltern sollten immer darauf achten, wie viel Zuwendung und Hilfestellung ein Mädchen oder Junge gerade noch benötigt, um eine Herausforderung zu bewältigen. Dann könnten junge Menschen am ehesten Selbstständigkeit und damit auch Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit gewinnen, einen gesunden Selbstwert entwickeln und behaupten.

Gelingt dieser erzieherische Balanceakt, besitzt eine Person im Idealfall nicht nur eine hohe Selbstwertschätzung – sondern die ist auch gefestigt.

Ein solcher Mensch ruht in sich, weiß um seine Stärken, akzeptiert aber auch seine Schwächen. Er ist nicht auf ständige Bestätigung angewiesen, um sich wertvoll zu fühlen, und lässt sich von den kleinen Niederlagen des Alltags nicht in seiner Grundeinstellung zu sich selbst erschüttern.

Dieser Zustand ist für jeden erstrebenswert, zumal viele Psychologen inzwischen annehmen, dass die Stabilität des

### Dem Urteil ausgesetzt

Mit dem Werk stellt ein Künstler auch einen Teil seines Selbst aus: Nur wer innerlich gefestigt ist, vermag daher dem Blick des Kritikers standzuhalten – wie der Israeli Boaz Lehahn (hier in seinem Berliner Atelier)







Das kreative Ich  
Hoher Selbstwert fördert die Lust am Experiment, die Angst, zu scheitern, ist geringer (Jules de Balincourt, New York)

#### Seinen Ideen vertrauen

Selbstbewusstsein lässt Menschen ihren eigenen Weg gehen. Wie Monika Nelting aus Westerhever, die sich in ihren Werken immer wieder den Nuancen der Farbe Blau widmet

74

Selbstwerts ebenso wichtig ist wie dessen generelles Niveau. Denn es hat sich gezeigt: Es gibt nicht wenige Menschen, die auf der Rosenberg-Skala zu verschiedenen Zeitpunkten deutlich unterschiedliche Werte erzielen – deren Selbstwert erheblich schwankt, auch wenn seine Höhe im Mittel auf lange Sicht gleich bleibt.

Forscher konnten zeigen, dass bei vielen dieser Menschen die Ich-Beurteilung stark von bestimmten einzelnen Faktoren abhängig ist – und oft gerade von solchen, die sich nur schwer direkt beeinflussen lassen.

Betroffene nehmen sich etwa nur dann als wertvoll wahr, wenn sie beruflichen Erfolg haben, gut aussehen oder von anderen Anerkennung erhalten. Das Leben dieser Menschen gleicht einem permanenten Prüfungsmarathon, in dem sie ihren Selbstwert immer wieder durch positive Erlebnisse im entsprechenden Bereich behaupten müssen. Doch niemandem gelingt immer alles, niemand erfährt ununterbrochen Zustimmung – mit der Folge, dass die Selbstwertschätzung bei diesen Menschen von einem Moment auf den anderen kippen kann.

Schwankt eine grundsätzlich hohe Selbstwertschätzung stark oder ist sie aus anderen Gründen unsicher (etwa weil

Denken und Fühlen im Hinblick auf die eigene Selbstbeurteilung stark auseinanderklaffen), kann dies zu problematischen Verhaltensweisen führen.

Lange Zeit hatte man etwa angenommen, vor allem Menschen mit niedrigem Selbstwert seien besonders aggressiv. Jüngere Untersuchungen legen dagegen nahe: Besonders feindseliges Verhalten zeigen gerade diejenigen, die zwar prinzipiell stark von sich überzeugt sind, sich jedoch in ihrer Selbsteinschätzung ständig durch andere bedroht fühlen. Sie neigen viel eher zu Aggression als Menschen, deren Selbstwert niedrig ist – oder aber sicher und stabil auf hohem Niveau.

Eine Studie kam unter anderem zu dem Schluss: Jugendliche, deren Selbstwert zugleich hoch und fragil ist, die immer im Mittelpunkt stehen wollen und bei jeder Form von Kritik ein heftiges Abwehrverhalten zeigen, sind häufig diejenigen, die Mitschüler drangsalierten oder die Quälereien anderer unterstützen.

Jene dagegen, deren Selbstwert hoch und gefestigt ist, verhalten sich oft gegenteilig: Sie tun sich dadurch hervor, dass sie gegen Mobbing einschreiten, sich auf die Seite von Opfern stellen.

# F

Forscher gehen davon aus, dass ein fragiler Selbstwert zumeist in der Kindheit wurzelt. Bei einer US-Studie, für die Elf bis Zwölfjährige befragt wurden, kam heraus, dass vor allem jene Kinder durch einen schwankenden Selbstwert auffielen, die ihre Eltern als kritisch und kontrollierend erlebten und nur wenig Anerkennung von ihnen fühlten – ein Verhalten, das die Befragten besonders bei ihren Vätern beobachteten.

Ungünstig ist es auch, wenn Eltern in der Wahrnehmung des Nachwuchses ihr Lob und ihre Zuneigung an bestimmte Bedingungen knüpfen: Solche Kinder

**DER GLAUBE** an die eigenen Qualitäten  
schwächt Selbstzweifel rigoros ab – und bewirkt,  
dass Menschen überaus **ZUFRIEDEN** sind



fühlen sich nur dann beachtet, wenn sie gute Schulnoten nach Hause bringen, beim Geigenspiel brillieren, besonders folgsam sind oder bestimmte Wertvorstellungen übernehmen. Die Eltern vermitteln: Wir lieben dich – aber nur, wenn du unseren Erwartungen entspricht.

Als ähnlich problematisch gilt aber auch uneingeschränktes Loben – zumal in Kombination mit herabsetzenden Bemerkungen über andere Kinder: So wachsen typischerweise Narzissten heran. Sie glauben sich den anderen überlegen, wollen bewundert werden und erweisen sich oft gleichzeitig als besonders empfindlich und sozial unverträglich. Ihr Selbstwert ist meist fragil – und mitunter sogar ausgesprochen niedrig.

**Dass die alleinige Fokussierung** auf hohe Selbstwertschätzung zu falschen Schlussfolgerungen führt, hat inzwischen auch Roy Baumeister eingeräumt, einer der bekanntesten Pioniere der Self-Esteem-Forschung. Der US-Sozialpsychologe analysierte mit seinem Team Hunderte Studien, die zum Thema Selbstwert veröffentlicht wurden – und zog eine äußerst kritische Bilanz. Etliche Zusammenhänge, an die er selbst lange geglaubt hatte, scheinen nicht haltbar zu sein.

So kam er zu dem Schluss, dass hohe Selbstwertschätzung Jugendliche keineswegs (wie von vielen Forschern lange Zeit postuliert) davon abhält, zu trinken, zu rauchen, Drogen zu konsumieren oder frühe sexuelle Kontakte einzugehen.

Wenn überhaupt, fördere stark ausgeprägter Selbstwert die Experimentierlust der Teenager, so Baumeister. Auch gute Leistungen in Schule, Studium und Beruf seien nicht auf hohen Selbstwert zurückzuführen, allenfalls bestünde in geringem Maße ein umgekehrter Zusammenhang: Erfolge führen tendenziell zu einer besseren Selbstbeurteilung.

Und keineswegs, auch das zeigte die kritische Analyse, werden Menschen mit hohem Selbstwert von anderen automatisch als besonders liebenswürdig, beliebt oder geschickt im Umgang mit sozialen Kontakten eingeschätzt. Bemerkenswerterweise glauben sie jedoch oft, dass sie all diese positiven Eigenschaften besitzen.

Womöglich verbirgt sich in diesem Glauben die wahre Stärke der Selbstbewussten: Denn er schwächt Zweifel rigoros ab. Und er führt offenbar dazu, dass Menschen, die sich selbst wertschätzen,

mit ihrem Leben überdurchschnittlich zufrieden sind, wie zahlreiche Studien belegen. Es fühlt sich nun mal gut an, wenn man in der Überzeugung lebt, man sei beliebt, tüchtig und erfolgreich.

Das Glück ist also (jedenfalls statistisch gesehen) tatsächlich mit den Selbstbewussten – oder besser gesagt die Überzeugung, von Glück beschenkt zu sein.

Zumindest in dieser Hinsicht ist der Wunsch nach einem hohen Selbstwert nur allzu nachvollziehbar. Doch wer sich anschiekt, sein Ich endlich in positiverem Licht zu sehen, sollte bedenken, dass die dazu angepriesenen Methoden aus Sicht vieler Fachleute oft nicht das gewünschte Ergebnis erzielen. Mitunter können sie sogar das Gegenteil bewirken.

Ein weitverbreiteter Ratschlag besagt zum Beispiel, sich vehement auf seine Stärken zu konzentrieren – doch sollte diese Strategie tatsächlich zu einem erhöhten Selbstwert führen, besteht die Gefahr, zugleich die eigenen Schwächen

## AUF EINEN BLICK

### Der Wert des Ichs

Psychologen betrachten die Selbstwertschätzung als ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich bei Erwachsenen meist kaum noch verändert.

### Stabilität ist wichtig

Der Selbstwert wird nicht allein durch seine Höhe bestimmt, sondern auch dadurch, wie gefestigt er ist.

### Fragiles Selbstbewusstsein

Menschen, deren Ich-Bewertung stark schwankt, knüpfen ihre Selbsteinschätzung oft an einzelne Faktoren – etwa beruflichen Erfolg.

### Umstrittenes Coaching

Methoden zur Stärkung des Selbstwerts sind umstritten. Besser ist es, sich zu akzeptieren – mit allen Stärken und Schwächen.

zu verleugnen, statt sich in seiner Gesamtheit zu akzeptieren.

Eine andere Methode besteht darin, sich positive Eigenschaften quasi per Autosuggestion selbst zuzuschreiben, etwa unter Zuhilfenahme motivierender Mantras, die den inneren Kritiker übertönen sollen. Wiederholen jedoch Menschen mit niedrigem Selbstwert beispielsweise eine positive Aussage wie „Ich bin eine liebenswerte Person“, ist die Chance groß, dass sie sich dadurch noch schlechter fühlen als zuvor, so das Ergebnis einer Studie.

Ein möglicher Grund: Offenbar spüren Betroffene, dass die Aussage nicht mit ihrer wahren Einschätzung übereinstimmt, und empfinden die Diskrepanz als weiteren Beleg für ihr negatives Selbstbild (ohne Zweifel viele Forscher daran, dass die Selbstwertschätzung als Persönlichkeitsmerkmal überhaupt durch solche Interventionen verändert werden kann).

Besser beeinflussbar scheint der Selbstwert bei Menschen zu sein, deren Self-Esteem hoch, aber fragil ist. Für viele könnte es etwa hilfreich sein, sich deutlicher zu vergegenwärtigen, aus welchen Quellen sich die eigene Wertschätzung speist: Gibt es womöglich problematische Abhängigkeiten? Muss ich wirklich erfolgreich sein, um mich selbst zu mögen? Ist Anerkennung von anderen tatsächlich so entscheidend? Warum ist es mir derart wichtig, äußerlich attraktiv zu sein?

Wer den Wert des eigenen Ichs auf solche Faktoren gründet, ist schnell in Gefahr, in Unzufriedenheit zu verfallen.

Die wohl stabilste Säule unseres Selbstwerts, davon sind immer mehr Psychologen überzeugt, ist daher die Selbstakzeptanz: Sie sorgt dafür, dass wir uns als wertvollen Menschen wahrnehmen können, ohne dafür ständig Besonderes leisten zu müssen. Dass wir zu unseren Schwächen stehen, ohne in Zweifel zu versinken. Dass wir gelassen bleiben, auch dann, wenn wir versucht sind, uns über uns selbst zu ärgern.

Menschen mit einem gesunden Selbstwert fühlen sich nicht grandios und überlegen; sie müssen kein idealisiertes Selbstbild verteidigen und von sich eingenommen sein. Sie achten sich – auch wenn sie vielleicht nicht immer erfolgreich, schön und bewundert sind. •



# DAS GEFÜHL FÜR DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG

76

Blitzschnell Situationen erfassen, Zusammenhänge erkennen, spontan die richtige Wahl treffen:

Das zeichnet die Biografie von Menschen aus, die ihrer Intuition folgen, ob sie sich nun für einen Beruf entscheiden, den Kauf eines Hauses oder für einen Partner. Doch woher rührt das Bauchgefühl?

Wie entsteht Intuition? Und: Lässt sich diese Fähigkeit erlernen?

TEXT: UTE EBERLE  
FOTOS: TIM MANTOANI

**E**in Februartag 1991, kurz vor Ende des Zweiten Golfkriegs. Einige Kilometer vor der Küste Kuwaits liegt der britische Zerstörer „HMS Gloucester“. Seit fast sechs Stunden starrt der Luftabwehroffizier Michael Riley auf den Radarschirm. Morgens um kurz nach fünf nähert sich ein Flugobjekt. Wahrscheinlich ein amerikanischer A6-Bomber, der von einem Einsatz zurückkehrt.

Doch schon nach fünf Sekunden, so erzählt Riley später, sei ihm klar geworden, dass das Radarsignal von einer irakischen Silkworm-Rakete stammt, die in Richtung der „Gloucester“ rast.

Er weiß, dass er nur noch eine Minute Zeit für eine Entscheidung zum Abschuss hat. 40 Sekunden lang beobachtet Riley das Signal, um sicherzugehen. Dann gibt er den Befehl zum Abschuss.

Anschließend fragt sich die Besatzung des Schiffes vier Stunden lang, ob

**Gerade Fotografen vertrauen auf ihre Intuition, wenn sie eine Szene möglichst für die Ewigkeit festhalten wollen. Tim Mantoani hat Reporter und Fotokünstler mit ihrem berühmtesten Motiv porträtiert – etwa Harry Benson, der die Beatles 1964 in einem Hotelzimmer ablichtete**





Brian Epstein - Beatles manager - had just told them  
they were number one in America - and I was coming with them  
to New York. - 1964 Harry Benson\*

\* Die Übersetzung der jeweiligen Kommentare  
finden Sie auf unserer Website [www.geokompakt.de](http://www.geokompakt.de)



sie nicht doch womöglich ein US-Flugzeug getroffen haben. Erst dann ist klar: Es war eine irakische Rakete.

Was veranlasste Riley zu seiner Entscheidung? Was gab ihm die Sicherheit?

US-Psychologen haben versucht, dies später aufzuklären. Zunächst fanden die Wissenschaftler etliche Gründe dafür, dass viele Menschen wohl anders entschieden hätten als Riley: Eine Silkworm-Rakete und ein A6-Bomber sind ungefähr gleich groß und gleich schnell, also auf dem Radar leicht zu verwechseln.

Zudem hatten die US-Kampffjets zu jener Zeit stets ihr Identifikationsradar sowie das Freund-Feind-Erkennungssystem ausgeschaltet.

Auch die Flugroute konnte keinen Hinweis geben, denn die Bomber flogen häufig über die irakischen Raketenstellungen zurück zu ihren Schiffen. Und noch dazu verzerrten Rauchpartikel von brennenden Ölfeldern das Radarbild.

Riley selbst gab an, er habe es einfach gewusst. Es sei eine Art Bauchgefühl gewesen, das sein Leben und das vieler seiner Kameraden rettete.

78

Jeder Mensch fällt täglich Tausende Entscheidungen. Viele laufen automatisiert ab, etwa wenn wir im Auto einen Gang höherschalten oder beim Essen einen Bissen herunterschlucken. Andere treffen wir bewusst: Wir nehmen einen früheren Bus nach Hause, um Zeit für eine spontane Stunde im Sportstudio zu haben. Wir wählen die gefütterte Jacke, weil es draußen frostig ist.

Daneben aber gibt es zahlreiche Alltagssituationen, in denen Menschen entscheiden, ohne dass ihnen die zugrunde liegenden Zusammenhänge kognitiv bewusst sind. Wir nennen das: Intuition.

Ein U-Bahn-Fahrgast will in einen Wagen einsteigen, hat aber ein ungutes Gefühl und wählt einen anderen – kurz darauf bricht dort eine Schlägerei aus.

Ein Vorgesetzter stellt einen bestimmten Bewerber ein, weil er ihm besonders geeignet erscheint – dabei wirken andere nach ihrem Lebenslauf ebenso gut qualifiziert. Oder der Polizist, der den US-Serienmörder Ted Bundy verhaftete: Er habe, so sagte er später, Bundys Fahr-

zeug einzig aufgrund eines „schlechten Gefühls“ durchsucht und dabei eine Ski- maske, Seile und ein Brecheisen entdeckt. Daraufhin wurde Bundy festgenommen.

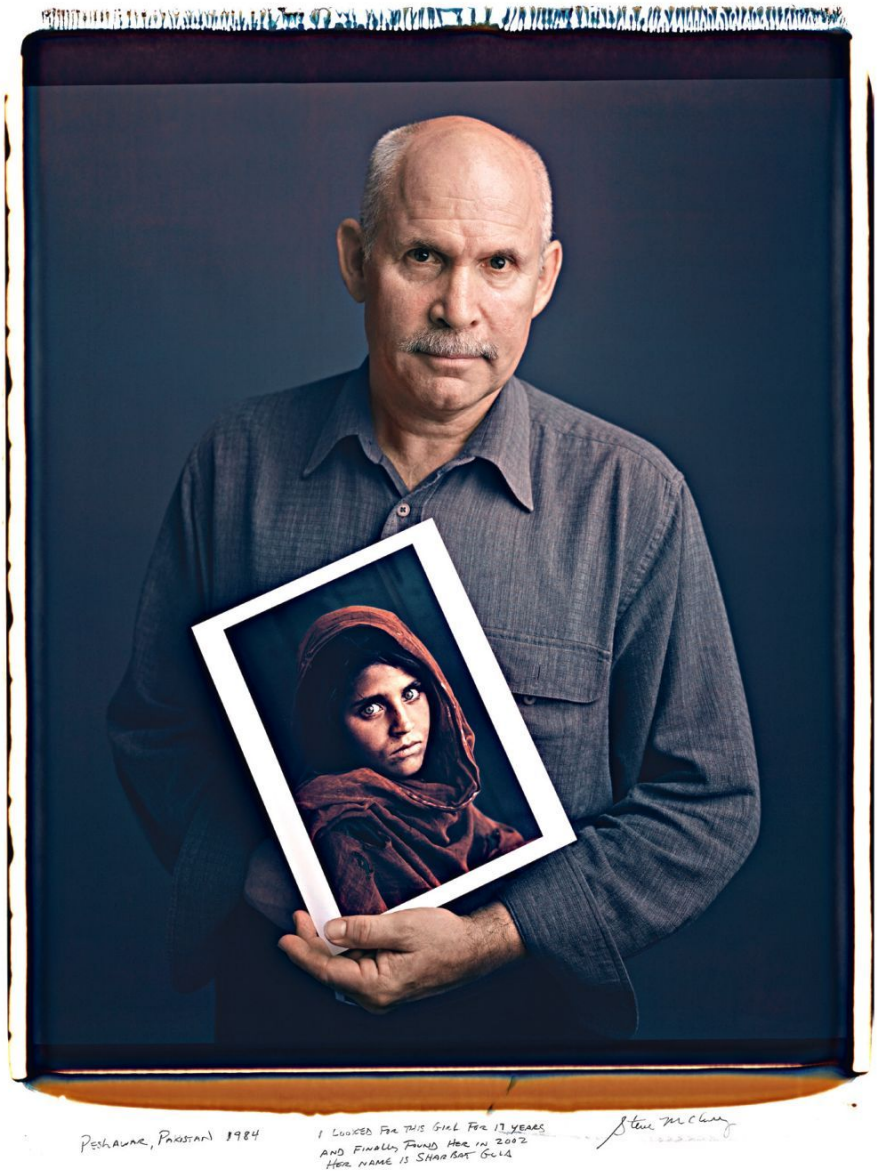
Intuition ist in fast allen Lebenssituationen wichtig, selbst wenn es um bahnbrechende Erkenntnisse der Menschheit geht: So erklärten 72 von 83 Nobelpreisträgern, Eingebungen hätten ihnen zum Erfolg verholfen.

„Es gab Zeiten, da fühlte es sich an, als lenke uns eine Hand“, sagte Michael Brown, der den Medizinnobelpreis für seine Erkenntnisse über die komplexe Regulierung des Cholesterin-Stoffwechsels erhielt: „Wir arbeiteten uns Schritt

für Schritt voran, und irgendwie wussten wir, welches die richtige Richtung war. Und ich könnte nicht sagen, wie.“

Fast magisch wirkt so etwas, nahezu unerklärlich. Bauchgefühle kommen wie aus dem Nichts. „Wir können sie nicht willentlich herbeiführen, sie aber auch nicht verhindern“, erklärt Eugene Sadler-Smith, der als Professor für Management-Entwicklung an der University of Surrey in England die Intuition erforscht.

Genau aus diesem Grund ist vielen von uns die Intuition mitunter unheimlich. Vor allem jene Menschen, die sich für sehr rational halten, trauen ihr nicht so recht – obwohl auch sie oft ihrem



Peshawar, Pakistan 1984

I LOOKED FOR THIS GIRL FOR 17 YEARS  
AND FINALLY FOUND HER IN 2002.  
HER NAME IS SHABAT GULI.

Steve McChesney





**Jeder Mensch erlebt täglich zahlreiche Situationen, in denen er Entscheidungen aus Intuition trifft. Und doch kann niemand das Bauchgefühl willentlich herbeiführen oder gar erzwingen (Steve McCurry, links: Afghanisches Mädchen, 1984; Neil Leifer: Muhammad Ali vs. Sonny Liston, 1965)**

Bauchgefühl folgen. Das jedenfalls hat der Psychologe Gerd Gigerenzer beobachtet, Direktor am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung: Manager trafen jeden zweiten ihrer wichtigen beruflichen Beschlüsse intuitiv – „aber dann wird ein Angestellter anschließend zwei Wochen lang beschäftigt, um rationale Gründe zu suchen“.

Die Intuition kann in nahezu allen Bereichen des Lebens wichtige Weichen stellen: Menschen folgen ihrem Bauchgefühl, wenn sie sich für ein bestimmtes Studienfach einschreiben, wenn sie sich um einen Job bewerben, wenn sie sich für oder gegen den Erwerb einer Immobilie

entscheiden. Oder auch, wenn sie einen anderen Menschen kennenlernen – und ihn als möglichen Partner in Betracht ziehen.

**D**och wie überhaupt entsteht Intuition? In welchen Situationen können wir ihr folgen? Und gibt es womöglich Menschen, die intuitiver sind als andere? Um diese Fragen zu beantworten, versuchen Wissenschaftler seit einiger Zeit, das Wesen des Bauchgefühls genauer zu ergründen.

So testeten zum Beispiel US-Militärforscher in den vergangenen Jahren insgesamt 800 Soldaten. Sie wollten herausfinden, weshalb manche von ihnen besonders erfolgreich darin sind, Sprengfallen aufzuspüren.

Einer der Probanden war Sergeant Edward Tierney, der im Irak auf Patrouille war, als sein Trupp an einem geparkten Auto vorbeikam, in dem zwei kleine Jungen saßen. Ein Soldat wollte den Kindern Wasser bringen, doch Tierney ahnte Unheil. Sein Körper, so erzählte er später, kühlte ab, er empfand ein Gefühl der Bedrohung. Gewarnt von seinem Schauder, rief er seinen Kameraden zurück. Kurz darauf explodierte das Auto – ein besonders perfider Hinterhalt.

Die Forscher untersuchten die Persönlichkeit dieser Soldaten: Sie maßen Eigenschaften wie Wachsamkeit, Gedächtnis sowie Sehschärfe. Zudem verglichen sie, wie geschickt sie sich dabei anstellten, Bombenattrappen in Fotos, Videos und nachgestellten Straßenzügen zu finden. Das Ergebnis: Konzentrations- und gute Sehfähigkeit sind auf der Suche nach Sprengfallen zweifellos wichtig; darüber hinaus aber kommt es offenbar darauf an, welche Erfahrungen die Probanden aus dem Zivilleben mitbrachten.

So entdeckten Soldaten, die in ihrer Freizeit oft auf die Jagd gingen oder die in Stadtteilen mit hoher Bandenkriminalität aufgewachsen waren, die versteckten Bomben besonders häufig.

Die Untersuchungen legen einen Schluss nahe: Intuition ist kein angeborenes Wesensmerkmal; vielmehr erwächst diese Gabe für die richtigen Entscheidungen aus gemachten Erfahrungen. Eine





The picture I am holding was snapped in 1974 just across the street  
from my apartment in New York's Central Park. It has been 38 years  
since that event and sadly I have lost track of the participants  
Elliott Erwitt



wichtige Rolle spielt dabei das Unbewusste – jener Teil der Psyche, den Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, einst für den Sitz aller Triebe und Begierden hielt.

**F**orscher haben herausgefunden, dass das Unbewusste aber noch weitaus mehr ist: ein mächtiges System, das einen immensen Schatz an Erfahrungen speichert und zudem permanent sondiert, was genau um uns herum geschieht.

Davon ist uns gewöhnlich wenig gegenwärtig, denn das Unbewusste steuert uns wie ein Autopilot durch weite Teile des Lebens. Schätzungen zufolge stürmen jede Sekunde elf Millionen Sinnesindrücke auf uns ein – Lichtwellen im Auge, Schallwellen im Ohr, Reize auf der Haut, Signale von unseren Organen.

Unser Bewusstsein kann aber nur maximal 60 Sinnesindrücke pro Sekunde aufnehmen. Den überwältigenden Rest erledigt das Unbewusste.

Wie weit dessen Einfluss reicht, demonstriert ein Phänomen, das Ärzte „blindes Sehen“ nennen. Es lässt sich bei Menschen beobachten, deren Sehzentrum durch einen Schlaganfall zerstört wurde. Das heißt: Die Augen sind gesund, die Bilder werden auch ins Gehirn weitergeleitet – doch die visuellen Reize werden dort nicht verarbeitet. Das Bewusstsein kann daher die Bilder nicht wahrnehmen, der Betroffene fühlt sich blind.

Forscher in den Niederlanden wagten mit einem dieser Patienten ein Experiment: Obwohl der Mann die Sehfähigkeit verloren hatte und einen Blindenstock benötigte, sollte er ohne Hilfsmittel durch einen Flur gehen. Zusätzlich hatten die Forscher Kartons und andere Hinder-

nisse aufgestellt. Und doch gelang es dem Patienten auf wundersame Weise – blind und irgendwie doch sehend –, allen Stolperfallen auszuweichen.

Der Versuch zeigt, dass die visuellen Informationen durchaus in das Gehirn des Mannes gelangten; sie waren ihm nur nicht bewusst. Über scheinbar unerklärliche Impulse, seine Gehrichtung zu ändern, lenkte ihn das Unbewusste durch den Flur – ohne dass er wissen konnte, wann er wo auszuscheren hatte.

## SOOFT UNS DAS BAUCHGEFÜHL DEN WEG WEIST: MITUNTER KANN ES UNS AUCH IN DIE IRRE FÜHREN

Auch Sehende können unmöglich alle visuellen Eindrücke bewusst verarbeiten, wenn sie sich durch einen Raum, eine Stadt oder ein Dickicht bewegen.

Und dass Gesunde ebenfalls viel mehr aufnehmen, als sie ahnen, stellten Forscher am University College in London bei einem anderen Experiment fest: Sie zeigten Probanden ein Symbol, das sie anschließend auf einem von zwei Bildschirmen wiederfinden sollten. Auf jedem der Monitore wimmelte es allerdings von mehr als 300 ähnlichen Zeichen.

Die Versuchspersonen hatten zudem nur einen Sekundenbruchteil Zeit, um zu entscheiden, ob sich das gesuchte Symbol auf dem rechten oder dem linken Monitor befand – viel zu kurz also, um bewusst

suchen zu können. Sie sollten einfach „raten“, sagte man ihnen. 95 Prozent der Probanden benannten dann den richtigen Monitor – offenbar hatte ihr Unbewusstes das Symbol bereits wahrgenommen.

Intuitionen sind demnach so etwas wie Entscheidungen, die in unserem Unbewussten getroffen werden. Doch weil uns die Beweggründe, auf denen sie basieren, nicht rational zugänglich sind, wirken sie oft wie Hellseherei.

Wie im Fall des Formel-1-Fahrers Juan Manuel Fangio beim Grand Prix von Monaco 1950: Es läuft die zweite Runde, und Fangio taucht aus einem Tunnel auf. Vor ihm liegt eine Gerade, ideal, um Vollgas zu geben. Doch der Rennfahrer bremst. Weshalb, das weiß er in dem Moment selber nicht. Aber die Entscheidung erweist sich als großes Glück. Als er um die nächste Kurve biegt, sieht er plötzlich mehrere ineinander verkeilte Rennwagen vor sich. Dank des geringen Tempos gelingt es Fangio, auszuweichen. Einige Fahrer, die hinter ihm unterwegs sind, rasen kurz darauf in die Unfallstelle.

Erst nach langem Überlegen ging dem Rennfahrer auf, was ihn gewarnt hatte. Kommt ein Wagen aus dem Tunnel, blicken ihm die meisten Zuschauer gewöhnlich entgegen – ihre hellen Gesichter prägen dann die Kulisse. In dieser Runde jedoch drehten die Menschen am Ende der Geraden Fangio ihre dunkleren Hinterköpfe zu, weil sie in Richtung des Unfalls schauten.

Gänzlich unbewusst registrierte Fangio also die winzige Veränderung, erkannte sie als Abweichung von einem bekannten Muster, interpretierte sie augenblicklich als Gefahrensignal. Und bremste intuitiv.

**B**emerkenswert ist, wie schnell das Unbewusste solche Schlüsse zieht. Oft genügen winzige Hinweise, um ein Urteil über eine Situation zu fällen.

Die US-Psychologin Nalini Ambady ließ Studenten drei kurze Videofilme von jeweils zehn Sekunden betrachten: Darauf war ein Professor zu sehen, der eine Vorlesung hielt. Obwohl die Aufnahmen nicht mit einer Tonspur unterlegt waren, kamen die Probanden bei einer Beurtei-

**Oft genügen schon winzige Hinweise, um eine Situation intuitiv zu beurteilen. Die entscheidende Rolle dabei spielt unser Unterbewusstsein, das in der Lage ist, aus flüchtigen Eindrücken wie einer unscheinbaren Geste die richtigen Schlüsse zu ziehen (Elliott Erwitt: Szene im New Yorker Central Park, 1974)**



lung der vermuteten Kompetenz und Persönlichkeit des Lehrenden zu ganz ähnlichen Resultaten wie Studenten, die ein Semester lang bei ihm ein Seminar belegt hatten. Auch wenn die Psychologin die Videoausschnitte auf zwei Sekunden Länge beschränkte, änderte sich an den Urteilen nur wenig.

Ähnliches gilt für Fotos uns fremder Menschen. Wir brauchen nur 100 Millisekunden – die Dauer eines Blinzelns –, um zu beurteilen, ob wir jemanden für vertrauenswürdig, attraktiv, fähig oder liebenswert halten. Selbst wenn man uns das Foto länger zeigt, ändern wir unsere Einschätzung in der Regel nicht mehr.

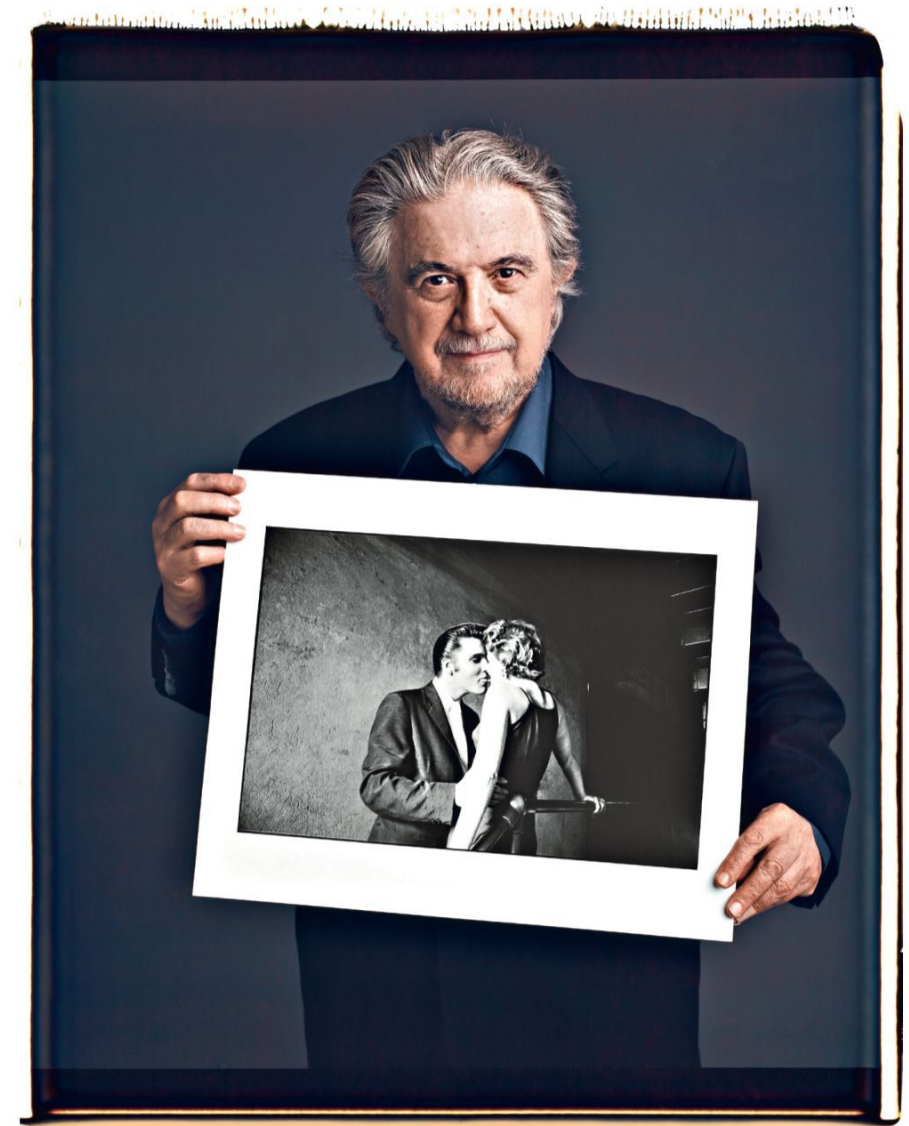
Das geschieht auch beim Flirten: Oft braucht es nur Augenblicke, bis wir ein erstes Urteil gefällt haben – unsere Neugier angestachelt ist oder versiegt. Hierbei spielen Gesten ebenso eine Rolle wie die Mimik und das Verhalten.

82

**D**as Unbewusste macht sich meist in Form von Gefühlen bemerkbar, die wiederum über körperliche Signale kommuniziert werden. Welche Signale das sein können, zeigte ein US-Experiment: Versuchspersonen erhielten 2000 Dollar und vier Stapel Karten, von denen sie nach Belieben ziehen sollten. Jede Karte verhiess entweder einen Gewinn von 50 oder 100 Dollar oder einen Verlust, den die Spieler bezahlen mussten. Doch die Gewinn- und Verlustchancen waren nicht gleichwertig verteilt: In zweien der Stapel drohten den Probanden milde Verluste, in den beiden anderen zum Teil gewaltige.

Gewöhnlich zogen die Versuchspersonen 50 bis 80 Karten, bis ihnen klar wurde, was es mit den Stapeln auf sich hatte. Doch schon zuvor erklärten sie, dass sie manche Stapel weniger „mochten“ als andere. Über hochempfindliche Sensoren, die sie auf der Haut der Probanden angebracht hatten, konnten die Forscher ablesen: Einige Spieler begannen bereits ab der zehnten Karte merklich zu schwitzen, wenn sie nach einem der risikoreicheren Stapel griffen.

Inzwischen sind eine ganze Reihe derartiger Signale des Unbewussten bekannt. Polizisten berichten beispielsweise, dass sich ihnen die Haare aufstellen, wenn Gefahr droht. Manager erzählen,



*To Tim Marston - you've got a great idea pursuing photographers and their iconic images. I'm glad you asked me to be part of the project. Thank you - M. Wallace  
Erin Husley and her date, backstage at the Mosque Theater, Richmond, VA. June 30th 1956.*

dass sie zu zittern beginnen, wenn sie eine gute Geschäftsidee haben.

Klar ist inzwischen auch: Bewusstes Denken stört die Kommunikation mit dem Unbewussten oft nur. Durften etwa Paare auf die Frage, wie glücklich sie seien, spontan antworten, waren ihre Reaktionen ein guter Indikator dafür, ob sie einige Monate später noch zusammen sein würden. Bat man sie jedoch, zunächst eine Liste zu erarbeiten, mit allem, was gut oder schlecht in der Beziehung lief, und fragte sie dann, verlor ihre Einschätzung erheblich an Aussagekraft.

Offenbar übertönt das Bewusstsein mit seiner sprachlich vermittelten Ratio

die emotionalen (und oft weitaus genaueren) Signale aus dem Unbewussten – ein Phänomen, das viele Sportler kennen: Erfahrene Handballspieler etwa werfen meist automatisch den Pass, der in einer Situation den größten Erfolg verspricht. Halten sie jedoch inne und denken nach, wählen sie oft eine ungünstigere Variante.

Der Grund: Gibt es keine Zeit zum Nachdenken, steuert das Unbewusste den Körper und wählt dabei aus seiner gigantischen Datenbank jene Spielzüge aus, die sich in der Vergangenheit unter vergleichbaren Umständen bewährt haben.

Aus ähnlichen Gründen sind wir dann oft besonders kreativ, wenn das Be-





*Santiago Chile September 1973  
Daniel Cepedea - arrested after the coup d'état  
inside the National Stadium  
David Burnett October '73*

wusstsein schweigt. Denn häufig ist ein Geistesblitz nichts anderes als das Aufdecken neuer Zusammenhänge zwischen jenen Fakten, die das Gehirn gespeichert hat: ein Zugriff also auf den riesigen Erfahrungsschatz, den wir im Lauf der Jahre angesammelt haben.

Dies aber ist eine Aufgabe, der das Unbewusste offenbar dann besonders gut nachgeht, wenn wir frei assoziieren, tagträumen oder gar schlafen.

Das Problem sei nicht, musikalische Ideen zu finden, soll der Komponist Johann Sebastian Bach einst gesagt haben: Das Problem sei, „morgens beim Aufstehen nicht auf sie zu treten“.

**Bewusste Denkprozesse, so haben Forscher herausgefunden, stören die Arbeit des Unbewussten: Wer rational abwägt, verhindert, dass das Hirn spontan auf jenen immensen Wissensschatz zurückgreift, aus dem sich die Intuition speist (Alfred Wertheimer: Elvis Presley, 1956; David Burnett: Gefangene der chilenischen Junta, 1973)**

Auch für andere Künstler – ob Poeten, Bildhauer oder Maler – spielt Intuition eine wichtige Rolle.

So suchte der Amerikaner Jackson Pollock für seine Gemälde nach einem vom Unbewussten gesteuerten Ausdruck seines inneren Zustands. Sein Werk „Mural“, das sich auf einer Breite von sechs Metern spannt, entstand in einer einzigen Nacht des Jahres 1943. Die Leinwand ist überzogen mit rhythmischen, scheinbar zufällig gesetzten Pinselschlägen, denen jegliche Gegenständlichkeit fehlt. Pollock erzählte, er habe dabei die Vision einer riesigen, fliehenden Tierherde gehabt, bei der „jedes Tier des amerikanischen Westens“ mitgaloppiert sei.

Bei anderen Bildern tänzelte er um die auf dem Boden liegende Leinwand und ließ wie in Trance mal von einem Stock, mal von einem eingetrockneten Pinsel oder direkt aus einer Dose Farbe tropfen, bis der Untergrund von Linien, Klecksen, Pfützen und Schlieren überzogen war. Das intuitiv komponierte Zusammenspiel von Formen und Farben strahlt eine eigenartige Faszination aus. „Ich will meine Gefühle ausdrücken, nicht illustrieren“, sagte Pollock.

Und doch: Sooft uns das Bauchgefühl den rechten Weg weist – manchmal führt unsere Intuition auch in die Irre.

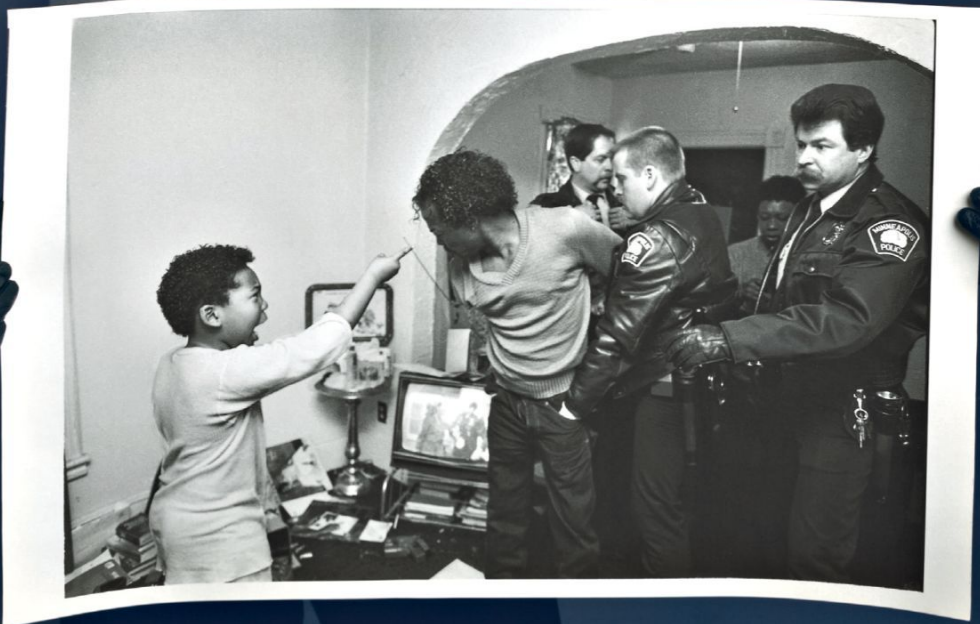
Beispielsweise verlässt sich das Unbewusste nicht selten auf mentale Abkürzungen: Es ignoriert bestimmte Informationen über eine Situation und verlässt sich auf eingespeicherte Regeln. Das können tief verankerte Instinkte sein, etwa kulturelle Vorurteile oder das Misstrauen gegenüber Unbekanntem.

Tests zeigen, dass Bewohner westlicher Industrieländer eine dunkle Hautfarbe unbewusst eher negativ und eine weiße eher positiv assoziieren. Selbst viele Afroamerikaner entscheiden intuitiv so.

**Z**weifel an seinen Bauchgefühlen sollte man auch bei Vorstellungsgesprächen haben. Zwar können wir blitzschnell beurteilen, welche Art von Persönlichkeit jemand hat (und damit möglicherweise, wie gut wir mit dem Bewerber zusammenarbeiten könnten).

Aber offenbar ist es schwierig, intuitiv einzuschätzen, wie effizient er seine Arbeit erledigen wird. Studien zeigen: Der





9:00 AM. All the Windows were covered. Lights down. Only the TV Screen glowed silently ...  
 a reflection of the room's turmoil. I rode with the police night and day on 911 calls —  
 "Domestics." As the police cuffed the dad the boy's voice exploded, "I hate you  
 for hitting my mother." I couldn't see much so I prayed for everything to be alright  
 as I squeezed off a frame of the boy's reaction. Who ever see and hears  
 what a child really feels? That's the power of a photograph.  
 Donna (Ena) 7-31-08



Lebenslauf und die Ergebnisse schriftlicher Bewerbungstests sind die besseren Indikatoren für eine gute Arbeitsleistung.

Das Unbewusste bewertet auch Situationen falsch, die uns ängstigen. Nach dem 11. September 2001 etwa hielten es viele Amerikaner intuitiv für sicherer, mit dem Auto zu fahren als zu fliegen. Tatsächlich aber war auch damals das Sterberisiko pro Kilometer auf der Straße fast 40-mal höher als im Flugzeug.

Die Fehleinschätzung führte im Jahr nach den Anschlägen sogar zu einem Anstieg der Unfalltoten: Etwa 1600 Autofahrer mehr als sonst verloren ihr Leben.

Und manche Menschen lotst ihr Bauchgefühl auch bei der Partnersuche in die Irre – etwa dann, wenn sie sich immer wieder in den Falschen verlieben. Ein möglicher Grund hierfür können Bindungsprobleme sein, die ihren Ursprung meist in der Kindheit haben.

**W**

ann also sollten wir auf unsere Intuition achten? Der Psychologe Daniel

Kahneman und der Intuitionsforscher Gary Klein haben diese Frage untersucht. Demnach ist Intuition unter zwei Bedingungen verlässlich. Erstens: Wir haben bereits Erfahrung mit der jeweiligen Situation. Und zweitens: Es gibt objektiv bedeutungsvolle Zusammenhänge, die das Unbewusste erkennen kann.

Trifft beides zu, kann Intuition sogar erfolgreicher sein als jede kognitive oder technische Methode.

Diese Erfahrung machte eine Mitarbeiterin von Gary Klein bei einer Studie auf einer Intensivstation für Neugeborene: Die Säuglingsschwestern dort erkannten sehr früh Anzeichen für lebensbedrohliche Infektionen – eher noch als erfahrene Ärzte und auch rascher, als es

**Untersuchungen zeigen, wie blitzschnell unser Bauch ein Urteil zu fällen vermag: Um einen uns fremden Menschen auf einem Foto einzuschätzen, brauchen wir lediglich 100 Millisekunden – die Zeit, um einmal zu blinzeln (Donna Ferrato: Häusliche Gewalt in Minneapolis, Minnesota, 1988)**

## AUF EINEN BLICK

### Erfahrungsschatz

Intuition ist kein angeborenes Wesensmerkmal, sondern sie erwächst aus der Summe der Erfahrungen, die wir im Leben sammeln.

### Jenseits des Bewusstseins

Eine wesentliche Rolle beim Bauchgefühl spielt das Unbewusste, das jede Sekunde Millionen von Sinneseindrücken verarbeitet.

### Subtile Signale

Oft genügen winzige Hinweise, etwa im Straßenverkehr, damit wir intuitiv die richtige Entscheidung fällen – und rechtzeitig bremsen.

### Unabhängig vom Geschlecht

Entgegen dem weit verbreiteten Gerücht haben Frauen, wie Studien belegen, nicht mehr Bauchgefühl als Männer.

medizinische Tests anzeigen (die fielen nämlich oft fälschlicherweise zunächst negativ aus).

Auf die Frage hin, wie sie zu ihrer Beurteilung gekommen seien, konnten sie keinen rationalen Grund nennen. Stattdessen antworteten die Krankenschwestern: „Das war Intuition.“ Durch ihr auf Erfahrung beruhendes Bauchgefühl konnten viele Säuglinge mit Antibiotika gerettet werden.

Die Forscherin fand heraus, dass die Schwestern auf ein komplexes Muster winziger Hinweise reagierten, die zum Teil selbst der Fachliteratur unbekannt waren. Wenn etwa ein Fröhchen beim Wiegen nicht schrie, erkannte eine erfahrene Säuglingsschwester dies als Warnsignal. Mediziner interpretierten so etwas meist falsch: Schließlich gilt bei Erwachsenen eher Unruhe als Zeichen für eine Infektion.

Ob es die Schwestern sind oder ein Feuerwehrmann, der ahnt, dass ein Dach über ihm zusammenbrechen wird: Immer ist es große Erfahrung, die Intuition verlässlich macht.

Und anders als oft vermutet wird, sind Frauen keineswegs intuitiver als Männer. Als beispielsweise der britische Psychologe Richard Wiseman 15000 Menschen verschiedene Gesichter zeigte, die entweder ehrlich oder nur vorge-täuscht lächelten, erkannten Frauen das authentische Lächeln in 71 Prozent der Fälle – und Männer in 72 Prozent.

Die Mannschaft des britischen Kriegsschiffs „HMS Gloucester“ hatte schlicht Glück, dass an jenem Tag im Februar 1991 Michael Riley Dienst tat.

Wieder und wieder spielten Experten später die Radarbilder ab, bis sie zu erkennen glaubten, was ihn unbewusst gewarnt hatte: Die Kombination aus Flughöhe und erstem Radarkontakt war geringfügig anders als bei einem Flugzeug. Der Unterschied war winzig und wäre den meisten Menschen wohl entgangen.


Michael Rileys Unbewusstes aber registrierte diese Abweichung vom gewohnten Muster. Und er hatte den Mut, seinem Bauchgefühl zu folgen.

Der US-Fotograf TIM MANTOANI (1969–2016) hat immer wieder bekannte Musiker, Schauspieler und Sportler porträtiert.



# AUFBRUCH IN EIN ZWEITES LEBEN



A woman with brown hair tied back, wearing a pink t-shirt over a teal long-sleeved shirt, sits in a workshop. She is surrounded by various tools and materials, including a sewing machine, leather pieces, and a wooden chair. The background shows a doorway leading outside.

Spätestens in der zweiten Lebenshälfte beginnen viele erstmals das eigene Alter zu spüren, werden sich bewusst, dass weniger Zeit vor ihnen liegt als hinter ihnen. Es ist eine Phase der Zweifel, Sorgen und Ängste – aber auch eine Gelegenheit, das eigene Leben zu überdenken. Acht Menschen erzählen, wie sie den Neubeginn wagten und heute zufriedener sind denn je

TEXT: BERTRAM WEISS  
PROTOKOLLE: OLAF TARMAS  
FOTOS: JOHANNES ARLT

87

Selbstfindung: Mit Ende 40 gab Gabriele Braun ihren zermürbenden Job als Unternehmensberaterin auf und machte eine Ausbildung zur Schuhmacherin. Seither fühlt sie sich deutlich erfüllter als in ihrem früheren Leben (siehe Seite 102)









## HEIKO FRERICHS, 41, LÜBECK

**Der Unternehmensberater ging auf die Suche nach seinen leiblichen Eltern. Um eine Lücke in seiner Biografie zu schließen**

Mein Leben lang klappte in meinem Selbstbild eine kleine, aber entscheidende Lücke: Ich hatte meine leiblichen Eltern aus Japan nie kennengelernt. Im Alter von drei Monaten war ich in Tokio adoptiert worden – von einem deutschen Ehepaar, das zu dieser Zeit dort im diplomatischen Dienst arbeitete.

Als Kind nahm ich es hin, dass ich meine biologischen Eltern nicht kannte. Bis zu meinem 18. Lebensjahr wuchs ich im Ausland auf, wo mein anderes Aussehen keine große Rolle spielte. Doch in meiner Pubertät schlich sich ein unterschwelliges Unbehagen ein. Ich hatte keinerlei Berührungspunkte mit der japanischen Kultur. Aber gab es in meinem Wesen vielleicht doch etwas „typisch Asiatisches“? Was habe ich von meinen leiblichen Eltern mit auf den Weg bekommen? Woher genau komme ich eigentlich?

Je älter ich wurde, desto nagender wurden diese Fragen. Es war wie ein Phantomschmerz, am Rande meines Bewusstseins.

Erst als 2012 mein Sohn geboren wurde – meine Adoptiveltern waren zu diesem Zeitpunkt bereits verstorben –, nahm ich mir ein Herz. Ich wandte mich an einen Verein, der sich auf die Suche von Adoptivkindern nach ihren leiblichen Eltern spezialisiert hatte, und fasste einen Entschluss: Sollten meine Eltern noch leben, würde ich sie besuchen. Ich wollte meinem Sohn eine Antwort geben können, wenn er mich später einmal nach seinen Großeltern fragen würde. Schließlich hat auch er asiatische Gesichtszüge.

Tatsächlich gelang es dem Verein, meine 79-jährige Mutter in Tokio zu finden. Mein Vater war schon in den 1990er Jahren verstorben. Behutsam wurde der Kontakt angebahnt. Tausend Fragen stürzten auf mich ein: Was für eine Frau mochte ich begegnen? Warum hatte sie mich weggegeben? Wie geht es ihr damit heute?

Ich war sehr froh, als ich erfuhr, dass auch sie an einem Treffen interessiert sei. Im Oktober 2015 war es so weit: Mit meiner Frau und meinem Sohn flog ich nach Tokio. Doch unsere erste Begegnung, begleitet von einer Sozialarbeiterin, verlief verwirrend und berührend zugleich. Meine Mutter verneigte sich tief vor mir, berührte mit der Stirn meine Hand, blieb aber sonst auf Distanz. Die erhoffte Nähe blieb aus, wir unterhielten uns eher förmlich. Ich merkte, wie wenig ich über die japanische Kultur, ihre Umgangsformen wusste, und konnte ihr Verhalten nicht recht deuten.

Erst bei einem weiteren Treffen, im Kaiserlichen Park, brach das Eis. Meine Mutter lachte, kümmerte sich herzlich um meinen Sohn, ihren einzigen Enkel – und erzählte mir ihre Geschichte, die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Nöte, die sie dazu gebracht hatten, mich als ihr drittes Kind zur Adoption freizugeben.

Endlich, nach all den Jahren, spürte ich mehr Gewissheit und ein wenig mehr inneren Frieden. Ich konnte die Beweggründe meiner leiblichen Eltern akzeptieren, wusste nun, weshalb ich nicht als Japaner aufgewachsen war. Und hegte keinerlei Groll gegen meine Mutter. Ebenso wichtig: Ich empfand zwar eine starke Sympathie für die japanische Kultur, fühlte mich aber zugleich fester in meiner norddeutschen Herkunft verankert als zuvor.

Ich fühlte, dass sich nach langer Zeit ein Kreis schloss.









## BEATE STELZER, 52, BERLIN

Die Krankenschwester schulte um auf Schiffs-offizierin, behauptete sich in einer Männerdomäne und erfüllte sich so einen Traum

Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal auf einem Schiff das Kommando übernehmen durfte: Der Kapitän beförderte mich zur Ersten Offizierin und ließ mich die Ausfahrt aus dem Hafen von Hongkong übernehmen. Eine grandiose Kulisse – da bin ich mindestens ein paar Zentimeter gewachsen!

Mir war schlagartig klar geworden, dass ich es trotz erheblicher Widerstände endlich geschafft hatte, mich in der Männerdomäne Seefahrt zu behaupten. Seither fahre ich, die ehemalige Krankenschwester, mit dem Kapitänspatent in der Tasche auf Containerschiffen zwischen Deutschland, Südamerika und Asien hin und her.

Bis zu meinem 30. Lebensjahr arbeitete ich noch in einem Krankenhaus. Doch der Wunsch, das Abitur nachzuholen, war so groß, dass ich schließlich kündigte und wieder zur Schule ging. Mir war klar: Ich will nie wieder in einen medizinischen Beruf zurück, sondern etwas Neues anfangen. Ich fragte mich: Wovon habe ich als Kind immer geträumt? Und dachte an Ferienaufenthalte in Travemünde, in denen ich den großen Skandinavien-Fähren nachgesehen habe.

So gelangte ich zu meinem Entschluss: Ich wollte Nautik studieren, zur See fahren. Meine Mutter, mein Mann und einige männliche Freunde waren schon ein wenig befremdet – eine Frau, die sich mitten im Leben entscheidet, zur See zu fahren, das passte nicht in ihr Weltbild. Doch ich wollte mich von meinen Zielen nicht noch einmal abbringen lassen, keine Kompromisse eingehen, mit denen ich später unglücklich sein würde. Das hatte ich schließlich schon getan, als ich meiner Mutter zuliebe Krankenschwester wurde, anstatt Abitur zu machen.

Die Widerstände nahmen noch zu: In der nautischen Hochschule waren viele Studenten und einige Dozenten nicht an weibliche Studierende gewöhnt. Es gab unzählige unflätige Bemerkungen, Anzüglichkeiten. Ich wehrte mich, schaltete die Frauenbeauftragte und den Dekan ein. Am Ende gab es Verwarnungen gegen die Übeltäter, die sich offiziell entschuldigen mussten.

Meine größte Genugtuung aber war mein sehr gutes Examen, mit einer 1,0 in Navigation. Fahrten auf Frachtschiffen waren bereits Teil der Ausbildung. Auch dort gab es manchmal Probleme mit männlichen Vorgesetzten, doch so schlimm wie auf der Hochschule war es nie wieder. Ich hatte gelernt, mich durchzusetzen.

Und stehe nun ganz vorn auf der Brücke.







## UWE NEUMANN, 55, ROSTOCK

Der Zahnarzt entwickelte ein neues Konzept für die Rostocker Kunsthalle – und wurde schließlich deren Direktor

2006 erkrankte mein Bruder an Lungenkrebs. Das konfrontierte mich mit der Endlichkeit des Lebens. Ich war 45 Jahre alt und überlegte, was wäre, wenn ich bald sterben müsste. Immer kam ich zu dem Schluss: Das kann doch noch nicht alles gewesen sein.

Schon im Studium hatte ich gemerkt, dass Zahnmedizin nicht meine große Leidenschaft war. Es war im Anschluss zwar toll, eine eigene Praxis aufzubauen, aber die Arbeit war nach ein paar Jahren von Routine geprägt. Und trotz vieler Fortbildungen entwickelte ich mich kaum mehr weiter. Lange Tage in der Praxis, kaum Zeit für Freunde: Manchmal kam ich mir vor wie eingesperrt.

Der Anblick der Endlichkeit gab mir nun die nötige Klarheit und Energie, die Konsequenz zu ziehen. Ich verkaufte meine Praxis – ohne zu wissen, was danach kommen würde. Ich wollte Zeit mit meinem Bruder verbringen, Sport machen und endlich mal die russischen Literaturklassiker und den „Zauberberg“ lesen. Vielleicht war es eine nachgeholte Selbstfindungsphase, die andere nach dem Abi hatten – in der DDR gab es dafür nicht allzu viel Zeit.

In dieser Situation erfuhr ich, dass die Rostocker Kunsthalle geschlossen werden sollte. Ein Ort, den ich schon als Jugendlicher geliebt habe und von dessen Qualitäten ich überzeugt war. Gemeinsam mit Freunden erarbeitete ich ein Konzept, das stark von dem abwich, was bis dahin dort üblich war: Es sah Veranstaltungen für ein breites Publikum vor, dazu Ausstellungen zu populären Themen, wie zum Beispiel über die dänische TV-Serie „Die Olsen-Bande“, die in den 1970er Jahren in der DDR sehr beliebt war.

Viele Kunsthistoriker, vor allem die damalige Kursenatorin, rümpften die Nase. Da kommt so ein Zahnarzt und will aus dem Kunsttempel eine Eventbude machen! Ich wurde ziemlich angegangen, aber mir war das nur recht: Endlich war wieder etwas los in meinem Leben, ich konnte mich für etwas einsetzen, für etwas kämpfen! Ich war überzeugt von meinem Ansatz und wusste schließlich auch andere zu überzeugen: 2009 wurde ich zum ehrenamtlichen Geschäftsführer ernannt und konnte loslegen.

Die erste Zeit war wie ein Rausch. Vor allem, als wir mit unseren Ausstellungen und Aktionen Erfolg hatten, die Besucherzahl sich mehr als verdoppelte. Anstatt sie zu schließen, investierte das Land wieder in die Kunsthalle, deren Zukunft nun gesichert war. Ich genoss die Erfolge, das Auftreten in der Öffentlichkeit machte mir Spaß. Oft dachte ich dabei an meine Studentenzeit zurück, in der ich mich in einem Film- und Jazzclub engagiert hatte. Lange hatte etwas in mir geschlummert, das jetzt geweckt worden war.

Die Vielseitigkeit des – heute hauptamtlichen – Jobs liegt mir: Ich beschäftige mich mit technischen Fragen, etwa, welche Bedingungen Kunstwerke zur Ausstellung benötigen, mit inhaltlichen Diskussionen, mit Personalführung und Verwaltung. Vieles musste ich mir aneignen, mich mitunter durchbeißen. Nach dem ersten Rausch schätze ich nun auch das ruhigere Arbeiten, delegiere mehr und kann auch mal in der zweiten Reihe stehen. Vor allem habe ich gelernt, dass ich nicht jede Sensation noch toppen muss. Sondern dass auch die stillen, zeitlosen Themen ihren Platz haben.







## ANDREA FISCHER, 56, HANNOVER

**Sie ging von der Politik in die Verwaltung, von der Hauptstadt ins beschaulichere Hannover – und gewann so ihr Leben zurück**

Mein Leben, wie ich es heute führe, begann mit einer doppelten Niederlage, die mein Selbstbild nachhaltig und tief erschütterte: Im Mai 2000 musste ich als Bundesgesundheitsministerin auf dem Höhepunkt des BSE-Skandals zurücktreten, ein Jahr später stellte mich meine Partei nicht mehr zur Wahl des Bundestags auf.

Bis dahin hatte ich immer gedacht, dass ich vieles erreichen kann, wenn ich nur hart genug arbeite. Doch jetzt musste ich erkennen, dass dem nicht so war: Ich fühlte mich fachlich qualifiziert und hatte mich bei meinen politischen Aufgaben unglaublich angestrengt – und war trotzdem gescheitert. Ich hatte keine Unterstützung mehr, noch nicht mal in meiner eigenen Partei. Ich habe Jahre gebraucht, um mit dieser Verletzung fertigzuwerden, und ein Teil meiner jugendlichen Selbstgewissheit ist auch nicht mehr zurückgekehrt.

Doch so schmerzhaft es war – ich habe aus dieser Niederlage auch Lehren gezogen, die mich heute ein zufriedeneres Leben führen lassen. Die wichtigste Erkenntnis war, dass ich in meinem Leben kein politisches Amt brauche, um mich gut zu fühlen.

Im Gegenteil: Ich habe es immer gehasst, eine öffentliche Person zu sein. Mich in spannende gesellschaftliche Sachthemen wie Rente oder Gesundheit einzuarbeiten und mich für intelligente Lösungen einzusetzen – das lag mir zwar sehr. Aber auf der Straße, im Supermarkt oder in der U-Bahn erkannt und angequatscht zu werden – dieser Teil des Politikerdaseins ist mir immer enorm schwergefallen. Ich habe es als eine unglaubliche Erleichterung empfunden, als das nachließ.

Dennoch war ich eine Zeitlang ratlos, was ich nun beruflich mit mir anfangen sollte. Ich habe keine lineare Vorstellung von meinem Lebenslauf als etwas, bei dem sich das eine zwangsläufig aus dem anderen ergibt. Eher ergreife ich Gelegenheiten, wenn sie sich bieten, auch wenn es inhaltlich um etwas ganz anderes geht als zuvor.

Vor vier Jahren bot sich mir die Chance, Dezernentin für Finanzen und Gebäudewesen der Region Hannover zu werden. Ein verantwortungsvoller Posten, aber eher in der Verwaltung als in der Politik angesiedelt. Das heißt: Ich konnte auf der Sachebene tief in mein neues Fachgebiet einsteigen, ich arbeitete im Team als Teil einer größeren Organisation, ich treffe Entscheidungen – aber ich muss nicht mehr auf das Schlachtfeld Politik, um Mehrheiten zu organisieren und als öffentliche Person aufzutreten.

Und das Wichtigste: Ich arbeite zwar viel und gern, aber ich muss nicht mehr permanent an meine Leistungsgrenze und darüber hinaus gehen, um meinem Job gerecht zu werden. Es ist einfach alles eine Nummer kleiner, privater und ruhiger als früher.

Hinzu kommt: Ich wohne jetzt, nach 30 Jahren in Berlin, in Hannover. Nach meinen Berliner Maßstäben eine Kleinstadt! Ich kann mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, die Stadt ist grün, und die Menschen sind viel freundlicher, als ich es aus Berlin gewohnt war. Ich glaube, ich bin ebenfalls schon ein bisschen freundlicher geworden. Auch zu mir selbst.



## HOLGER HECKMANN, 48, FRANKFURT

**Der Familienvater führte lange Zeit ein Doppelleben, bis er sich schließlich offen zu seiner Homosexualität bekannte**

Dass ich schwul bin, hätte ich eigentlich schon früher merken können. Ich wollte es nicht wahrhaben, wollte die Erwartungen meiner Eltern erfüllen, die teils auch meine eigenen waren: Ich wollte ein ganz normales Familienleben führen, mit Frau und Kind.

Dabei habe ich schon früh sexuelle Erfahrungen mit Männern gehabt. In der Woche, in der ich, als 18-Jähriger, zum ersten Mal mit einer Frau schlief, hatte ich auch zum ersten Mal Sex mit einem Mann. Beides lief von da an parallel: Mit der Frau hatte ich eine „normale“ Liebesbeziehung. Mit dem Mann eine Kumpel-Freundschaft mit „mehr“: gemeinsam Computerspiele programmieren, zusammen mit Freunden am Wochenende um die Häuser ziehen – und ab und zu mal miteinander ins Bett gehen.

Jahrelang trennte ich diese beiden Lebensbereiche strikt voneinander. Im Kreis meiner Familie blendete ich homosexuelle Wünsche und Erfahrungen völlig aus – vor allem meine Affäre mit diesem Mann, die endete, als er nach Berlin zog. Doch nachdem meine Frau und ich geheiratet und wir einen Sohn bekommen hatten, kam Jahre später der heimliche Wunsch nach männlicher Nähe zurück. Ich hatte das Gefühl, das mir etwas fehlte.

Schließlich kam es zu der Begegnung, die alles veränderte: Ich lernte einen Mann kennen, vier Jahre älter als ich, der eine Tochter hatte, die vier Jahre älter war als mein Sohn – und der sich vier Jahre zuvor geoutet hatte. Es war, als blickte ich in einen Spiegel: Da führte jemand ein sehr ähnliches Leben wie ich, nur dass er mir einige Jahre und eine wichtige Entscheidung voraus war. Schlagartig begriff ich: So wie bisher konnte ich nicht weiterleben.

Drei Wochen später offenbarte ich mich gegenüber meinem Bruder, dann auch gegenüber meiner Frau. Es traf sie aus heiterem Himmel, sie fragte mich, ob die ganzen Jahre zuvor eine Lüge gewesen seien. Aber das waren sie nicht, es hatte nur endgültig eine Seite die Oberhand gewonnen, die lange im Schatten existiert hatte.

Ich war entschlossen zu der Zeit, hatte aber auch große Angst: Mein mustergültiges Leben fiel wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Frau, Familie, Haus, Auto, das alles drohte verloren zu gehen.

Ich zog umgehend aus dem gemeinsamen Haus aus – und lernte schon einige Tage später meinen ersten richtigen Freund kennen, mit dem ich ein halbes Jahr zusammen war. Heute bin ich mit meinem Partner seit über zehn Jahren zusammen, wir führen eine eingetragene Lebenspartnerschaft.

Das Verhältnis zu meiner Exfrau war anfangs gut – in der Zeit, in der wir uns um die Erziehung unseres Sohnes gekümmert haben. Inzwischen ist es distanziert. Jeder von uns führt jetzt sein eigenes „zweites“ Leben, mit neuen Partnern. Zu meinem Vater, der entsetzt war, habe ich heute keinen Kontakt mehr. Er fühlte sich außerstande, zu meiner Hochzeit vor neun Jahren zu erscheinen. Zum Glück habe ich zu meinem Sohn, der bei der Trennung drei Jahre alt war, ein sehr gutes Verhältnis.

Das Coming-out ist ein Prozess und war mit dem Auszug nicht beendet – es zog sich über Jahre. Ich offenbarte mich Freunden, irgendwann auch in meiner kleinen Vertriebsfirma für Badausstellungen, die ich gegründet hatte und die in einer sehr konservativen Branche angesiedelt ist. Erst spät fand ich den Mut, dorthin zu gehen, wo ich lange Zeit schon hätte Hilfe und Unterstützung finden können: in eine Selbsthilfegruppe von schwulen Vätern.

Dort habe ich schnell gemerkt: Ich bin nicht der einzige Mann mit dieser Art von Lebenslauf.









## MARIAM EL FAZAZI, 39, HAMBURG

Die Muslima emanzipierte sich von ihrem Vater und dem Ehemann – und hilft heute anderen Frauen bei der Selbstfindung

Lange Zeit wurde mein Leben vor allem von zwei Männern bestimmt: meinem Vater und meinem Ehemann. Mein Vater war ein radikaler islamistischer Prediger, mein Mann zog nach Waziristan – der pakistanischen Bergregion an der Grenze zu Afghanistan –, weil dort die Scharia galt. Als er mich aufforderte, mit unseren Kindern nachzukommen, weigerte ich mich. Drei Jahre lang versuchte ich vergebens, ihn zur Rückkehr zu überreden. Dann trennte ich mich von ihm. Um ein neues Leben zu beginnen.

Es war nicht das erste Mal. Schon als 13-jähriges Mädchen in Marokko fügte ich mich nur widerstrebend in das, was meine Eltern verlangten: mich zu Hause um meine jüngeren Geschwister zu kümmern, anstatt zur Schule zu gehen, einen Gesichtsschleier zu tragen, wenn ich das Haus verließ. Sooft es ging, ließ ich den Schleier verschwinden, und abends las ich im Licht meiner Taschenlampe heimlich verbotene weltliche Literatur.

Um aus dem Haus zu kommen, heiratete ich den ersten Mann, der sich bei meinen Eltern vorstellte. Ein Fehler – schon nach wenigen Monaten ließ ich mich wieder scheiden und zog in mein Elternhaus zurück. Die nächste Flucht war meine Arbeit: Als Erzieherin verbrachte ich den ganzen Tag außerhalb der Kontrolle meiner Eltern. Und ich schmiedete bereits einen Plan, um Marokko hinter mir zu lassen: einen muslimischen Mann zu heiraten, der in Europa lebt.

Ich war unendlich froh, als das zu gelingen schien: Als Gast hatte mein Vater in Deutschland gepredigt und war dort von einem jungen, sympathischen Mann angesprochen worden, der sich für mich interessierte. 2001 zog ich zu ihm nach Hamburg. Hier konnte ich endlich lesen, was ich wollte, ohne Schleier auf die Straße gehen, meine Kinder in Freiheit aufwachsen lassen. Mein Mann mischte sich in häusliche Angelegenheiten nicht ein. Doch dann schloss er sich dem Dschihad an und ging nach Afghanistan. Ich fühlte mich gefangen in einer Ehe mit einem „Gotteskrieger“.

Die Scheidung war der Beginn meines neuen Lebens als alleinerziehende Mutter. Alles änderte sich. Ich verlor viele muslimische Freundinnen, die meinen Schritt verurteilten. Doch ich ließ mich nicht beirren. Ich ging zur Sprachschule, lernte richtig Deutsch, lud meine deutschen Nachbarn und die Eltern aus den Klassen meiner Kinder zu mir ein, um sie kennenzulernen. Doch so, wie mich viele Araber nur als Frau oder Tochter eines bestimmten Mannes wahrgenommen haben, war ich jetzt auch für viele Deutsche trotz der Trennung nur „die Frau des Salafisten“. Es war eine schwere Zeit, in der ich zwischen allen Stühlen saß.

Aber ich hatte eben immer schon meinen eigenen Kopf. Während des „Arabischen Frühlings“ ab 2010 begann ich, mich stärker für Politik zu interessieren: Ich postete alle zwei Tage meine Meinung, engagierte mich für eine arabische Menschenrechtsorganisation.

Als 2015 die vielen Flüchtlinge aus arabischen Ländern nach Hamburg kamen, half ich dabei, Schlafplätze zu organisieren und ihnen ein neues Leben in Deutschland zu ermöglichen. Ich merkte, dass ich mit meinen Erfahrungen anderen Menschen helfen kann – eine schöne Entdeckung!

Als Nächstes möchte ich in meinem Stadtteil einen Verein gründen, in dem sich muslimische Frauen treffen können. Ich habe es geschafft, mir mein ganz eigenes Leben aufzubauen, als eigenständige muslimische Frau. Jetzt will ich anderen dabei helfen und ihnen Mut machen, ihr Leben zu leben.













## KATHARINA HÖREN, 49, HAGEN

---

Nach mehr als 40 Jahren wollte Katharina Hören zu ihrem wahren Geschlecht stehen – und endlich als Frau leben

In meiner Jugend versuchte ich, das Mädchen in mir zu begraben. In übersteigerter Form gab ich mich als Junge, machte Muskelaufbau-Training, fing mit Karate an. Doch der Drang, dem anderen Geschlecht zugehörig zu sein, ließ sich nicht abtöten.

Schon als Kind habe ich mich als Mädchen gefühlt. Mit sechs Jahren hatte ich großes Interesse an den Klamotten meiner älteren Schwestern und trug seither fast immer Mädchenkleidung – meist Unterwäsche, das fiel nicht so auf. Doch einmal vergaß ich, dass ich Schulsport hatte. In der Umkleidekabine wurde ich wegen meiner Unterwäsche verspottet. Zwei Jahre später, auf einer Klassenfahrt, vergewaltigten mich mehrere ältere Mitschüler.

Innerlich geriet ich zunehmend in eine schwierige Lage: Wenn ich zu Hause für einen Nachmittag oder Abend heimlich die Kleider meiner Schwestern trug, genoss ich es, mich als Frau zu fühlen, doch danach verurteilte ich mich dafür. Ich sah mich selbst als einen perversen Menschen, als Monster – auch weil es damals nur sehr spärliche Informationen über meine Veranlagung gab.

Diese innere Spaltung hat fast mein gesamtes Leben als Erwachsener bestimmt: Ich hielt meine Bedürfnisse geheim, erzählte nicht einmal meiner Frau davon. 19 Jahre lang führte ich mit ihr eine Beziehung als Mann und Familienvater. Doch wenn sie nicht zu Hause war, zog ich ihre Kleider an, benutzte ihre Schminksachen.

2008 änderte sich das schlagartig: Ich sah im Fernsehen die Berichterstattung über einen Vergewaltigungsfall, der meinem sehr ähnlich war. Sofort hatte ich Flashback-Erlebnisse, bekam Herzrhythmus-Störungen, Atembeklemmungen. Mein ganzes Leben geriet ins Rutschen. Ich bekam berufliche Schwierigkeiten und trennte mich von meiner Frau. Schließlich begann ich eine Psychotherapie, doch selbst dort behielt ich meine Neigungen für mich. Erst als meine Therapeutin mich provozierte, brach es aus mir heraus: „Mein Name ist Katharina, ich bin eine Frau in einem männlichen Körper. Ich fordere hiermit mein Recht auf Leben ein!“

Das war der Wendepunkt. Ich fasste den Entschluss, mein wahres Ich nicht länger zu verbergen und mich fortan als Frau zu erkennen zu geben. Am meisten Angst hatte ich vor dem Gespräch mit meinen beiden Söhnen. Zu meiner unendlichen Erleichterung reagierten sie aber ganz pragmatisch: „Okay. Aber wie sollen wir dich jetzt nennen?“, fragte mein Jüngster. Privat nennen sie mich weiterhin „Papa“ – ich bin ja biologisch auch ihr Vater. Vor anderen Menschen nennen sie mich „Kathy“.

Damit war eine Entwicklung eingeleitet, durch die ich Schritt für Schritt meine wahre Identität auch nach außen hin zeigen konnte: Ich machte eine Hormontherapie, Stimmtraining und begann, meine antrainierte Männlichkeit hinter mir zu lassen. Nach einjähriger „Testphase“ und eingehender psychologischer Untersuchung wurde ich schließlich auch von behördlicher Seite offiziell als Frau anerkannt. Demnächst sollen nun Operationen folgen: Brustaufbau und die chirurgische Angleichung der Geschlechtsteile.

Dann werde ich am Ziel sein, doch schon jetzt spüre ich täglich die Erleichterung und Freude, endlich ich selbst sein zu dürfen. Zum ersten Mal in meinem Leben blicke ich morgens in den Spiegel, und mein Anblick und meine Gefühle stimmen überein – denn ich sehe eine Frau.



## Z

Zwei Tage definieren unsere Lebensspanne. Den einen kennen wir genau: Jahr für Jahr erinnern wir uns am Geburtstag daran, wann unser Dasein begann. Der andere Tag ist ungewiss: Wann wir sterben werden, zu welchem Datum sich Verwandte und Freunde jedes Jahr an uns erinnern werden, bleibt verborgen in einer unbekannten Zukunft.

102 Von diesem Tag, so können wir als Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene hoffen, trennen uns weitaus mehr Jahre als vom Moment unserer Geburt. Wir leben in der Gewissheit, dass unsere Zukunft länger währt als die Vergangenheit.

Doch irgendwann kehrt sich dieses Verhältnis um. Wir treten durch ein unsichtbares Tor, hinter dem unser Todestag näher ist als der Tag unserer Geburt – die Lebensmitte.

In der Regel erreichen Menschen in den westlichen Staaten diese Phase um das 40. Lebensjahr, Tendenz steigend.

Wer heute geboren wird, wird möglicherweise auch nach der nächsten Jahrhundertwende noch leben. In Deutschland ist es binnen 130 Jahren gelungen, die durchschnittliche Lebenserwartung mehr als zu verdoppeln – vor allem dank der Fortschritte in der Medizin, besserer Ernährung und höherer Bildung.

Trotzdem beschäftigten sich Wissenschaftler lange Zeit nur mit Geburt, Kindheit und Jugend, Alter und Tod. Die mittleren Lebensjahre erschienen allzu selbstverständlich: Das Erwachsenwerden sei da ja schon abgeschlossen, glaubten die Forscher, und der Mensch durchlebe in jenen Jahren eine Phase der Konstanz. Sie galten als Gipfel des Daseins, als Zenit, dem gewissermaßen der Abstieg folgt – die Karriere stagniert, der Körper altert, die persönliche Zufriedenheit nimmt ab.



### GABRIELE BRAUN, 51, BERLIN

Die erfolgreiche Unternehmensberaterin empfand ihren Lebensstil zunehmend als künstlich – und entdeckte bei einer Schuhmacherin ihre wahre Berufung

Mit 48 nahm ich einige Tage Urlaub, um bei einer Berliner Maßschuhmacherin Probe zu arbeiten. Niemand wusste davon, nicht einmal mein Mann, der unter der Woche außerhalb Berlins arbeitete. Ich wollte mich in diesem frühen Stadium meiner Überlegungen von niemandem beeinflussen lassen.

Damals war ich noch als Personal- und Organisationsmanagerin weltweit für große Konzerne tätig. Ein sehr karrieristisch geprägtes Arbeitsfeld, in dem ich rasch aufgestiegen war. Die Entscheidungsprozesse, die ich begleitete, wurden immer komplexer, erforderten politisch-taktisches Denken. Ich verbrachte viel Zeit auf Autobahnen, an Flughäfen, in Hotels. Es war ein Lebens-

stil, den ich zunehmend als auslaugend, entfremdet, künstlich empfand. Umgekehrt hatte ich schon immer ein Faible für handwerkliche Tätigkeiten. Solange ich noch Zeit hatte, habe ich sogar meine Business-Kostüme selbst genäht.

Obwohl es mit meiner Karriere stetig steil bergauf ging, mir sogar ein Vorstandsposten in einem Dax-Unternehmen in Aussicht stand, beschäftigten mich immer häufiger Ausstiegsgedanken. Doch ich hatte kein konkretes Ziel, wusste nur, dass ich etwas Kreatives machen wollte. Schließlich wandte ich mich an eine professionelle Berufsberaterin. Mit ihrer Hilfe tastete ich mich langsam an das heran, was von meinen Fantasien realisierbar erschien. Für eine





Ausbildung als Tänzerin oder Schauspielerin war ich zu alt. Aber eine Lehre als Schuhmacherin erschien machbar.

Nun ging es daran, die Idee umzusetzen. Erst als ich nach der dreitägigen Probezeit sicher war, dass ich bei der Schuhmacherin ins Geschäft einsteigen wollte, habe ich meinem Mann und meinen Freunden davon erzählt. Schließlich auch den Kollegen. Viele waren begeistert, einige reagierten aber auch verständnislos. Ein Vorstand war so schockiert, dass er mich ansah, als säße eine Irre vor ihm, und das Gespräch abbrach. Erst nach einer Woche konnte er wieder normal mit mir reden. Mein Mann dagegen fand es toll – ein wenig beneidet er mich sogar um meinen neuen Weg. Im

Freundeskreis waren die Reaktionen ebenfalls durchweg positiv. „Mensch, das passt zu dir!“, sagten viele.

Dieses Gefühl habe ich bis heute: Den ganzen Tag über an einem Schuh zu arbeiten, ist eine sehr ruhige und erdende Arbeit. Sie ist kreativ, ich sehe die Fortschritte, habe unmittelbare Rückmeldung vom Kunden – das alles sind Dinge, die mich zufrieden machen und die ich nicht mehr missen möchte.

Finanziell wird es zwar noch eine Weile dauern, bis es sich rechnet. Doch ich habe aus meiner früheren Tätigkeit genügend zurückgelegt. Wichtiger ist: Ich habe das Gefühl, als sei ich endlich angekommen. Meine frühere Rastlosigkeit habe ich hinter mir gelassen.

Doch inzwischen haben Sozialwissenschaftler, Psychologen, Hirnforscher und Biologen einen anderen Blick auf die Lebensmitte. Zwar verändert sich vieles – aber nicht unbedingt zum Negativen:

- der Körper wird anfälliger, doch der Geist bestimmt mit über die Gesundheit;
- das Denken mag uns in der zweiten Lebenshälfte schwererfallen, aber im Alter finden wir oft zu besseren Lösungen;
- manche Gefühle peinigen uns ab Mitte 40, etwa wenn es darum geht, gewisse Träume und Wünsche noch nicht realisiert zu haben, oder die Angst, Eltern zu verlieren; aber viele Menschen finden danach zu einer neuen Gelassenheit;
- viele Aufgaben fordern uns in der Lebensmitte, so das Aufziehen der Kinder oder die Vereinbarung von Familie und Beruf, doch häufig entwickeln wir in dieser Zeit erstaunliche Kräfte;
- unsere Beziehungen werden mitunter brüchig, manche zerbrechen – aber es bieten sich nun auch neue Möglichkeiten.

Die Lebensmitte ist ohne Frage eine Zeit des Wandels. Aber all die Veränderungen in diesen Jahren sind gar nicht so drastisch und erschreckend, wie mancher befürchtet – und sie steigern oft langfristig unser Wohlbefinden. Für viele Menschen sind die mittleren Jahre sogar der Übergang in eine glücklichere Phase: eine Wende hin zu einer Zeit, in der sie ruhiger werden, kreativer, besonnener.

103

## I. DER KÖRPER

Wieso die Zahl der Jahre wenig besagt – und weshalb sich das Altern verlangsamen lässt

Wenn sich Forscher bislang mit dem Prozess des Alterns beschäftigten, suchten sie Probanden für ihre Studien vornehmlich in Seniorenheimen. Und so eröffneten ihre Untersuchungen zumeist eine beängstigende Sicht auf den Alterungsprozess: auf ein Szenario von Verfall, Schwermut, Gebrechen.

Gewiss, mit zunehmendem Alter lagern Zellen mehr Fett ein, Haut und Muskeln verlieren langsam ihre Spannkraft, Gelenke und Sehnen ihre Geschmeidigkeit, die Haare werden grau, die Sinne schwächer, die Organe anfälliger.

Frauen büßen ihre Gebärfähigkeit ein, bei Männern verringert sich die Potenz. Doch nicht nur die körperlichen



Veränderungen selbst ängstigen viele, sondern auch der damit verbundene Verlust gesellschaftlichen Ansehens.

Besonders Frauen bereitet dies Sorgen. Soziologen und Psychologen erkennen zumindest in westlichen Gesellschaften dafür vor allem einen Grund: Eine Frau wird vornehmlich daran gemessen, wie sie aussieht und auftritt – ein Mann dagegen daran, was er leistet. Deshalb müssen Frauen weitaus mehr fürchten, Anerkennung zu verlieren, wenn sie dem herrschenden Ideal jugendlicher Schönheit nicht mehr entsprechen.

Außerdem zeigen neuere Studien: Während der mittleren Jahre altern Menschen unterschiedlich schnell. So kann etwa das Gehirn eines 45-Jährigen bereits wie das eines 70 Jahre alten Mannes arbeiten, das Denkorgan einer 50-Jährigen aber durchaus noch dem einer 30 Jahre alten Frau gleichen.

## D

104

Die Zahl der Jahre allein sagt demnach nur wenig aus über den Zustand des Körpers. Deshalb ersinnen Forscher neue Maßstäbe, nach denen sich das Alter eines Menschen deuten lässt.

Der US-Wirtschaftswissenschaftler John Shoven etwa berechnet das Risiko von Menschen, im nächsten Jahr zu sterben. Demnach müssten 50-Jährige durchschnittlich noch als jung gelten, weil deren Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu sterben, kaum höher ist als bei Jüngeren. Bei Männern steigt es erst etwa ab dem 58. Lebensjahr, bei Frauen ab dem 63. deutlich an.

Andere Forscher versuchen, das „biologische“ Alter eines Menschen zu bestimmen. Dafür suchen sie etwa nach biochemischen Veränderungen von Eiweißen, die typisch sind für den Alterungsprozess. Diese „Biomarker“ treten bei manchen Menschen schon in jungen Jahren auf, bei anderen erst viel später.

Letztlich beeinflussen mehrere Faktoren, wie schnell wir altern: Ernährung und sozialer Status, die Einstellung zum Leben, unser individuelles Erbgut. Und so trivial es klingt: Das Alter hängt auch davon ab, wie alt wir uns fühlen.

Wie groß die Macht der Psyche ist, zeigt eine Untersuchung der US-Psycho-

login Ellen Langer: Sie ließ 80 Jahre alte Probanden für eine Woche in einer Umgebung leben, wie sie 20 Jahre zuvor existiert hatte. Minutiös richtete die Forscherin dafür Räume her, ausgestattet mit Möbeln, Zeitungen und Fernsehnachrichten aus dem Jahr 1959, selbst die Pässe der Versuchsteilnehmer versah sie mit Fotos aus jener Zeit. Eine Kontrollgruppe sollte sich nur daran erinnern, wie es in der Vergangenheit war.

Die Probanden in der historischen Umgebung schnitten nach Ablauf der Woche bei verschiedenen Tests deutlich besser ab: Sie konnten Aufgaben, die Intelligenz erforderten, schneller lösen, und selbst die Beweglichkeit ihrer Gelenke war größer.

Schon allein deshalb, weil sie sich bei diesem Versuch für eine Woche um 20 Jahre in der Zeit zurückbewegt hatten, fühlten sie sich offenbar bereits jünger und gesünder. Zahlreiche Studien haben diese Befunde untermauert.

Wir können also durchaus mit unserem Denken Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden nehmen. Doch dies gilt auch umgekehrt. Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen: Wer Sport treibt, stärkt nicht nur seinen Kreislauf und seine Muskulatur, sondern langfris-

tig auch seine geistigen Fähigkeiten. Vor allem „aerobes“ Training – Bewegung, bei der der Körper stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird – ist vermutlich förderlich für die Leistungskraft des Gehirns.

## II.

### DAS DENKEN

Welche neuen Stärken unser Gehirn entwickelt – und wie geistige Produktivität entsteht

Im Jahr 1956 begannen Wissenschaftler der University of Pennsylvania bei 6000 Menschen jeweils sechs unterschiedliche geistige Fähigkeiten zu testen. Alle sieben Jahre wiederholten die Forscher die Tests mit den gleichen Probanden.

Und so entwickelte sich die Untersuchung allmählich zu einer der größten Langzeitstudien über die Veränderung des Denkens im Lebenslauf.

40 Jahre später zeigte sich Erstaunliches: Wortschatz, verbales Gedächtnis, räumliches Vorstellungsvermögen und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen nahmen mit dem Alter nicht etwa ab – sondern zu. Einzig bei Reaktionen und dem Umgang mit Zahlen verringerte sich die Geschwindigkeit der Probanden.



Wer spät einen Neuanfang wagt, stößt zunächst oft auf Ablehnung – so wie die ehemalige Krankenschwester Beate Stelzer, die gegen viele Widerstände Schiffsoffizierin wurde





Kommt da noch etwas? Gedanken an die eigene Sterblichkeit motivierten den Zahnarzt Uwe Neumann zu einer Lebenswende – heute ist er Ausstellungsmacher

Die besten Testergebnisse erzielten die Versuchsteilnehmer im Durchschnitt zwischen dem 40. und dem 56. Lebensjahr, also bald nach der Lebensmitte.

In manchen Dingen, so haben Forscher herausgefunden, wird das Gehirn zwar weniger leistungsfähig; es lässt sich beispielsweise leichter von Störungen wie Geräuschen ablenken oder lernt langsamer als in jüngeren Jahren. Ungefähr vom 35. Lebensjahr an nimmt allmählich auch die Fähigkeit ab, sich an einzelne Informationen zu erinnern – etwa an Namen oder Telefonnummern.

Doch zugleich entwickelt das Denkorgan neue Stärken, beispielsweise die Fähigkeit, Gesetzmäßigkeiten zu erken-

nen und scheinbar Zusammenhangloses zu verknüpfen. Nicht mehr das rasche Sammeln neuer Informationen steht nun im Vordergrund, sondern das Einordnen in bereits vorhandenes Wissen.

Das geschieht häufig abseits des Bewusstseins. Im Verborgenen ordnet das Gehirn unsere Empfindungen, Eindrücke und Erinnerungen – und lässt uns intuitiv das Richtige tun.

Daher stellen ältere Ärzte häufig schneller komplizierte Diagnosen als jüngere, die zunächst mit hoher Konzentration jede einzelne Information bewusst aufnehmen und verarbeiten müssen.

Mit zunehmendem Alter vermag das Denkorgan die linke und die rechte Hirn-

hälfte besser zu vernetzen – und so seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen oder zumindest auf Dauer stabil zu halten.

Es ist, als würde man plötzlich nicht mehr mit einem Bein voranhüpfen, sondern mit zwei Beinen ausschreiten.

Vor allem jene Menschen, die bereits in jüngeren Jahren ihr Gehirn häufig gefordert haben, die sich fortwährend weitergebildet und neuen geistigen Herausforderungen gestellt haben, können später auf dieses Phänomen vertrauen.

Es verhilft Menschen vermutlich dazu, auch im mittleren Alter komplexe Probleme zu bearbeiten – und selbst im hohen Alter noch zu eleganteren, effizienteren, ja kreativeren Lösungen zu finden als in jungen Jahren.

Georg Friedrich Händel komponierte seinen „Messias“ mit 57 – im gleichen Alter veröffentlichte Immanuel Kant seine „Kritik der reinen Vernunft“. Der Naturforscher Alexander von Humboldt begann sein Hauptwerk „Kosmos“ mit 65 Jahren, Johann Wolfgang von Goethe beendete „Faust II“ mit 83 Jahren.

Alles keine Einzelfälle. Die Forschung zeigt: Das Alter spielt für geistige Produktivität nur selten eine Rolle.

105

### III. DIE GEFÜHLE

Weshalb quälende Empfindungen oft unvermeidlich sind – und warum sie zu größerem Glück führen

„Es war in unseres Lebensweges Mitte, als ich mich fand in einem dunklen Walde, denn abgeirrt war ich vom rechten Wege.“

Mit diesen Versen leitete im 14. Jahrhundert Dante Alighieri seine „Göttliche Komödie“ ein, die der Adelige aus Florenz mit Anfang 40 zu schreiben begann. Es ist eines der ältesten literarischen Zeugnisse einer Krise in den mittleren Jahren.

Noch heute erscheint selbstverständlich: In dieser Zeitspanne überwältigen uns intensive Empfindungen, wir durchleben eine beunruhigende Phase voller Mutlosigkeit und Selbstzweifel. Zumindest vermitteln dies all jene, die von schmerzhaften Umbrüchen berichten.

Tatsächlich ringen viele Menschen in der Lebensmitte mit peinigenden Gefühlen. Doch Forscher sind sich nicht einig, ob dies zwangsläufig ist. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen widersprechen einander: Bei einer Studie,

**IMMER MEHR**  
**STUDIEN ZEIGEN: DAS**  
**ALTER SPIELT FÜR DIE**  
**GEISTIGE PRODUKTIVITÄT**  
**KAUM EINE ROLLE**



für die 8000 Teilnehmer im Verlauf von zehn Jahren mehrfach befragt wurden, gaben nur fünf Prozent der Probanden an, in der Mitte ihres Lebens tatsächlich verzweifelt gewesen zu sein. Stattdessen berichteten viele Befragte, dass sie sich zwischen dem 35. und dem 65. Lebensjahr, insbesondere zwischen 40 und 60, besonders wohl gefühlt hätten.

Eine Schweizer Langzeitstudie erbrachte allerdings, dass 40- bis 45-Jährige psychisch weniger stabil sind als Jüngere oder Ältere. Und tatsächlich: Für viele Kulturen haben Wissenschaftler inzwischen herausgefunden, dass die Kurve des Wohlbefindens über den Lebenslauf u-förmig verläuft; in der Jugend fühlen sich Menschen stark und zufrieden, ab Mitte 30 nimmt dieses Glücksgefühl stetig ab, bis es etwa mit Mitte 40 einen Tiefpunkt erreicht. Danach nimmt die Zufriedenheit im Durchschnitt wieder zu – und wird mitunter größer als je zuvor.

## M

**106** Manche Forscher vermuten, der Grund für das Glück im Alter liege in den archaischen Strukturen unseres Gehirns verborgen, vor allem im Mandelkernkomplex. Diese Areale im Inneren des Hirns sind gewissermaßen das Alarmzentrum des Organismus. Dort werden vornehmlich negative Gefühle wie Trauer, Angst oder Aggression gesteuert.

Mithilfe von Hirnscans verglichen Psychologen und Neurowissenschaftler der University of California die Mandelkerne von jüngeren und älteren Menschen. Die Forscher präsentierten Versuchsteilnehmern Bilder, die in der Regel negative Emotionen wecken – etwa von Trauernden auf einem Friedhof.

Während bei den jüngeren Probanden die Mandelkerne zumeist aktiv wurden, blieben sie bei Älteren gleichsam stumm. Das ältere Gehirn, so scheint es, lässt schmerzhaft Emotionen erst gar nicht in hohem Maße entstehen.

Außerdem beginnen wir im mittleren Alter, weitaus intensiver Details zu erkennen, die uns fröhlich stimmen.

So nehmen wir mehr Einzelheiten in einem freundlichen Gesicht wahr als in einem verärgerten. Und wir erinnern uns besser an Geschehnisse, die positive Ge-



Mariam El Fazazi wuchs in einer strenggläubigen Familie in Marokko auf. Ihr Schicksal war fremdbestimmt, bis sie sich lossagte und in Deutschland eigene Wege ging

fühle hervorgerufen haben. Eine Untersuchung an der Stanford University in Kalifornien zeigte, dass wir angenehme Eindrücke, beispielsweise den Anblick eines Babys, ab der Lebensmitte besser im Gedächtnis behalten als unangenehme, etwa das Bild einer verschmierten Ente bei einer Ölpest.

Fachleute sprechen von einem „Positivitäts-Effekt“ des Alterns. Er hilft uns, negative Erfahrungen zu ertragen, mit Stress umzugehen, aufwallende Gefühle zu regulieren. Kurz: gelassen zu sein.

Dies ist eine Facette jener besonderen Fähigkeit, die wir vor allem Menschen jenseits der Lebensmitte zusprechen: der Weisheit. Es ist eine kaum greifbare Kom-

bination aus Klugheit und Erfahrung, Urteilsvermögen und Bildung.

Und doch versuchen Psychologen, dieser Fähigkeit mit ausgefeilten Tests auf die Spur zu kommen.

Sie konfrontieren Probanden unter anderem mit komplizierten Entscheidungen, zum Beispiel der folgenden: Ein Freund ruft an und teilt mit, er werde sich das Leben nehmen – was ist zu bedenken oder zu tun?

Als weise gilt in einem solchen Moment, wer pragmatisch und analytisch zugleich reagiert, also den Anrufer auffordert, nichts zu überstürzen, und zugleich beginnt, behutsam die Beweggründe des Entschlusses zu hinterfragen.

**JE ÄLTER WIR WERDEN,  
DESTO EHER HABEN  
WIR DAS GEFÜHL, UNSER  
DASEIN SELBST BEEINFLUSSEN  
ZU KÖNNEN**



Die Weisheitsforschung zeigt: Auch junge Menschen können dem Ideal der Weisheit nahekomen. Doch ausgeprägter ist das besonnene Abwägen bei denjenigen, die bereits im sechsten Lebensjahrzehnt stehen – und schon während ihrer mittleren Jahre diese Fähigkeiten verbessert haben.

Auf die Weisheit des Alters vertrauten Menschen bereits vor Jahrtausenden: Im Altertum durften beispielsweise griechische Bürger erst ab dem 50. Lebensjahr über andere zu Gericht sitzen.

Und noch heute gilt: Deutschlands Staatsoberhaupt, der Bundespräsident, muss das 40. Lebensjahr vollendet haben.

#### IV.

#### DIE AUFGABEN

Warum es gut ist, dass manche Träume platzen – und wie wir uns selbst besser verstehen

Der französische Philosoph André Gorz schrieb 2006 in hohem Alter einen Liebesbrief an seine Frau. Darin berichtete er von einer Zeit in den mittleren Jahren, in der er glaubte, „mein Leben nicht gelebt zu haben, es immer aus der Entfernung beobachtet zu haben, nur eine Seite meiner selbst entwickelt zu haben“.

Diese Worte umschreiben ein Gefühl, das viele in der Lebensmitte durchdringt. Schmerzlich wird uns bewusst, dass wir nicht mehr alle Träume und Pläne verwirklichen werden – dass wir nicht mehr Leistungssportler oder Musikvirtuose werden können.

Je deutlicher uns die Endlichkeit des Lebens wird, die Begrenzung der Möglichkeiten, desto bewusster leben wir aber auch. Es klingt zu schön, um wahr zu sein – und doch: Forscher arbeiten mit ihren Studien immer deutlicher heraus, dass sich das Empfinden für das eigene Ich mit den Jahren deutlich wandelt.

Anders als in der Jugend wissen wir mit etwa 40 Jahren meist, was wir wollen.

Wir erkennen besser, was wir erwarten dürfen, was wir zu leisten imstande sind, was wir getrost ignorieren können.

Wir beginnen, uns stärker als zuvor darauf zu konzentrieren, was uns guttut.

Dabei sind die Bedingungen in der Lebensmitte dafür nicht ideal. Zu groß ist der Druck, der mitunter auf dem Einzelnen lastet. Mit einer „Rushhour“, einer Hauptverkehrszeit, vergleichen manche

Forscher jene Phase, in der alles zugleich verwirklicht werden muss: beruflicher Erfolg, persönliche Entwicklung und familiäres Glück.

Vor einigen Jahrzehnten legten Forscher diese Episode der Biografie noch in die vierte Lebensdekade. Doch mit dem steigenden Durchschnittsalter der Gesellschaft und längerer Lebensarbeitszeit verschiebt sich der Leistungsdruck im Lebenslauf in ein höheres Alter.

Eine Auswertung der Daten von fast elf Millionen Krankenversicherten zeigt: Arbeitnehmer in Deutschland fehlten nach dem 40. Lebensjahr am Arbeitsplatz häufiger wegen eines Burnout-Syndroms als jüngere, Frauen doppelt so häufig wie Männer.

Viele verlieren dann an Kraft, ihrem Beruf nachzugehen. Er erscheint als „Tretmühle“, schal und unbefriedigend, anstrengend und zermürend.

Doch so groß die Last der Arbeit auch sein mag: Die meisten Menschen können ihr standhalten. Denn die Fähigkeit, Stress zu ertragen, nimmt mit den Jahren nachweislich zu. Je älter wir werden, so lautet eine mögliche Erklärung, desto mehr gewinnen wir das Gefühl, die Bedingungen unseres Lebens selbst beeinflussen zu können.

Zudem stehen auch in den mittleren Jahren noch viele Möglichkeiten offen.

Wer heute 50 wird, hat mit großer Wahrscheinlichkeit noch 30 oder mehr Lebensjahre vor sich – voll Kraft und Gesundheit.

## U

Und tatsächlich: Immer mehr Menschen wagen in diesem Lebensabschnitt eine radikal anmutende Wende. Die Zahnarzthelferin, die mit 41 Jahren ein Café eröffnet, die PR-Agentin, die mit 42 Jahren ein Studium für Grundschullehre beginnt, der Professor und Familienvater, der sich mit 45 als schwul outet und auswandert.

In den USA werden erfolgreiche Firmen doppelt so häufig von Menschen in der Lebensmitte gegründet wie von 20- bis 34-Jährigen. Auch in Deutschland stehen die Chancen immer besser, in späteren Jahren noch neue berufliche Herausforderungen zu finden.

Die Erwerbstätigkeit von 50- bis 65-Jährigen ist in den letzten Jahren nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit stärker gestiegen als bei Jüngeren. **107**



In mittleren Jahren stellen wir zunehmend Fragen an uns selbst. Heiko Frerichs wollte wissen, wo seine Wurzeln liegen – und forschte nach seiner leiblichen Mutter



Deshalb werden Menschen in diesem Alter inzwischen auch mit Begriffen wie „Alpha-“ oder „Midlife-Boomer“ bezeichnet. Sie sollen deutlich machen: Gerade die Lebensmitte bietet oft die Gelegenheit, etwas Neues zu beginnen.

## V.

### DIE BEZIEHUNGEN

Welche Trennungen unvermeidlich werden – und warum das Miteinander neue Chancen eröffnet

Wer die Lebensmitte erreicht, erlebt unweigerlich, wie sich das Verhältnis zwischen den Generationen allmählich verändert. Bis vor wenigen Jahrzehnten gingen Forscher davon aus, dass vor allem Frauen darunter leiden, wenn ihre Kinder den gemeinsamen Haushalt verlassen und eine eigenständige Existenz aufbauen. Denn ihre Lebensaufgabe, die Mutterschaft, sei damit erfüllt.

Doch neuere Studien zeigen: Besonders Vätern macht das „Empty-Nest-Syndrom“ zu schaffen. Denn häufig entdecken Männer erst in den mittleren Jahren, welches Wohlbefinden ihnen die Familie schenken kann. Aber es gelingt ihnen weitaus seltener als den Müttern, auch nach dem Auszug der Kinder häufig mit ihnen zu sprechen oder gemeinsam mit dem Nachwuchs etwas zu unternehmen.

108

Gleichzeitig erleben viele in der Lebensmitte einen weiteren Prozess der Trennung, der aus Sicht von Entwicklungspsychologen nicht minder wichtig ist: Die eigenen Eltern werden nach und nach gebrechlich, können sich womöglich nicht länger selbstständig versorgen und sterben schließlich.

Die Einsicht, dass Vater und Mutter nicht mehr Schutz bieten können, ist ein qualvoller, aber unvermeidlicher Schritt, den die meisten Menschen in den mittleren Jahren vollziehen müssen.

Auch die Gemeinschaft von Partnern wird in dieser Zeit häufig brüchig. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Ehe nach 30 Jahren geschieden wird, ist weitaus höher als nach fünf Jahren. Die genauen Gründe dafür sind für Wissenschaftler allerdings sehr schwer zu erfassen. Zu intim ist das Thema, zu vieles bleibt in Befragungen ungesagt.

Klar aber ist: Im letzten Jahrhundert hat die Bedeutung von weit verzweigten familiären Beziehungen abgenommen.

## AUF EINEN BLICK

### Biologisches Alter

Gewisse Alterungsprozesse des Körpers lassen sich nachweislich verlangsamen: durch gesunde Lebensweise – und auch eine positive Einstellung.

### Lebensphasen

Mit Mitte 30 sinkt bei vielen das Wohlbefinden. Nach einer bestimmten Zeit steigt es jedoch wieder und ist dann ähnlich stark wie in der Jugend.

### Durchhaltevermögen

Die Fähigkeit, Stress und Leistungsdruck zu ertragen, nimmt bei den meisten Menschen mit den Jahren zu.

### Gelassenheit

Jene Hirnbereiche, die negative Gefühle verarbeiten, sind im Alter weniger aktiv – wir werden immer ausgeglichener.

Und das Ideal einer romantischen Liebe hat mehr Gewicht erhalten. Die Folge: Sobald die beglückenden Gefühle der ersten Jahre nachlassen, wird die Partnerschaft infrage gestellt. Nicht allen gelingt es, diese Veränderungen zu ertragen, nicht alle haben die Kraft, schmerzhaft Gefühle wie Einsamkeit zu bewältigen.

Doch es gibt eine Vielzahl von Strategien, um solche kritischen Phasen zu überwinden: Manche Menschen suchen Trost in Religion und Spiritualität, andere knüpfen in Sportgruppen, Chören oder Vereinen neue Beziehungen, wieder andere schaffen es, zu verharren und Veränderungen zu akzeptieren.

Schließlich kann neue Zufriedenheit auch daraus erwachsen, sich anderen Menschen zuzuwenden, zu helfen und sein Wissen und Können weiterzugeben.

Diese Fähigkeit zur „Generativität“ ist das Fundament der zweiten Lebenshälfte, so der deutsch-amerikanische Psychologe Erik Erikson: Nur wer das Gefühl erlangt, für kommende Generationen wertvoll zu sein, vermag wohl eine Krise der mittleren Lebensjahre zu überwinden – und kann in der zweiten Lebenshälfte erfüllende Beziehungen aufbauen.

## E

Einer der Vordenker der Wissenschaft von der Lebensmitte war der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung. In der ersten Hälfte des Lebens, so glaubte der Schweizer, müsse ein jeder auf der irdischen Bühne eine Rolle finden – eine „Persona“ erschaffen, eine Maske, hinter der er sich vor der Umwelt verbirgt.

Aber dann folge, so Jung, ein „Mittagsumsturz“, an dem die Sonne gleichsam ihre Strahlen einziehe, um sich selbst zu erleuchten.

Denn nach dem Zenit des Lebens verblasse die Bedeutung der Außenwelt – und der Mensch wende sich der eigenen Persönlichkeit zu, den eigenen Neigungen und Gefühlen, Schwächen und Versäumnissen.

„Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein“, schrieb Jung. „Und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein.“



Zwar wissen Forscher mittlerweile, dass die Vorstellung von den zwei Lebensphasen stark simplifiziert ist. Doch die beiden von Jung beschriebenen Abschnitte formen inzwischen zumindest so etwas wie das Fundament anderer Modelle, die Wissenschaftler ersonnen haben, um den Lebenslauf zu ordnen.

Diesen Modellen ist gemein, dass die mittleren Jahre häufig eine der größten Wenden im Leben mit sich bringen. Sie bilden eine Zeitspanne, in der wir Möglichkeiten schwinden sehen; eine Zeit, die uns verunsichert und verletzlich macht.

Zugleich aber entdecken wir neue Ressourcen – und finden womöglich erstmals einen Weg, ganz wir selbst zu sein.

Auch die Australierin Bronnie Ware begann in dieser Lebensphase, sich mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Die Krankenpflegerin beschrieb in einem Buch, was Menschen bewegt, wenn sie dem Tod entgegensehen. In den letzten Tagen der Sterbenden erfuhr sie von Reue und Selbstvorwürfen, von falschen Entscheidungen und späten Erkenntnissen. Vor allem fünf Versäumnisse bedauerten die Patienten sehr häufig:

- „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, weniger nach den Bedürfnissen anderer zu leben.“
- „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“
- „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, Gefühle stärker auszudrücken.“
- „Ich wünschte, ich hätte mich besser um meine Freunde gekümmert.“
- „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, das Leben mehr zu genießen.“

Diese Gedanken, davon ist Bronnie Ware überzeugt, erleichtern es, die eigenen Wünsche zu erkennen – vor allem, wenn der Tag des Todes ab der Lebensmitte näherrückt. „Die Versäumnisse haben mir geholfen, ehrlich zu mir selbst zu sein“, sagt Ware. Sie hat ihren Job als Krankenschwester aufgegeben – um zu schreiben, zu komponieren, zu singen.

Denn in den mittleren Jahren ist es, als würde einem ein zweites Leben geschenkt. Als würde man noch einmal geboren. „Oh Lebens Mittag!“, schrieb der Philosoph Friedrich Nietzsche: „Zweite Jugendzeit!“ ●

**BERTRAM WEISS**, Jg. 1983, gehört zur Textredaktion von GEOkompakt. **JOHANNES ARLT**, Jg. 1981, ist Fotograf in Hamburg.

## IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH & Co KG,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.  
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24, 20444 Hamburg  
Telefon: 040/37 03-0, Fax: 040/37 03 56 47  
Internet: www.GEOkompakt.de

### CHEFREDAKTEUR

Michael Schaper

### STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE

Rainer Harf, Claus Peter Simon

### ART DIRECTION

Torsten Laaker

### TEXTREDAKTION

Sebastian Witte (Konzept dieser Ausgabe);  
Patrick Blume, Tilman Botzenhardt, Maria Kirady, Bertram Weiß

### BILIREDAKTION

Carla Rosorius; Dorit Eichmann, Ulrike Jürgens, Katrin Trautner

### VERIFIKATION

Regina Franke, Dr. Götz Froeschke; Susanne Gilges,  
Stefan Sedlmair, Bettina Süssmilch

### LAYOUT

Uwe Fischer

### SCHLUSSREDAKTION

Ralf Schulte; Olaf Stefanus

### TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Droste

### REDAKTIONSASSISTENZ

Angelika Fuchs; Ümmük Arslan, Anastasia Mattern,  
Helen Oqueka, Thomas Rost

### HONORARE/SPESEN

Angelika Györfly

### VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT

Michael Schaper

### PUBLISHER

Dr. Gerd Brüne

### PUBLISHING MANAGER

Toni Willkommen

### EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES

Heiko Hager/G + J Media Sales

### VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Daniela Krebs, Director Brand Solutions,  
G + J e|MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Es gilt die jeweils  
aktuelle Preisliste. Infos hierzu: www.gujmedia.de

### DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES

Torsten Koopmann, DPV Deutscher Pressevertrieb

### MARKETING

Anja Wittfoth

### HERSTELLUNG

G + J Herstellung, Heiko Belitz (Litg.), Oliver Fehling

Der Export der Zeitschrift GEOkompakt und deren Vertrieb  
im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.  
GEOkompakt darf nur mit Genehmigung des Verlages  
in Lesezirkeln geführt werden.

Bankverbindung: Deutsche Bank AG Hamburg,  
IBAN: DE30200700000032280000,  
BIC: DEUTDEHH

Heft-Preis: 9,50 Euro (mit DVD: 16,50 Euro)  
ISBN 978-3-652-00648-4 (978-3-652-00652-1)  
© 2017 Gruner + Jahr Hamburg, ISSN 1614-6913  
Litho: 4mat Media, Hamburg  
Druck: appl druck GmbH,  
Senefelderstraße 3-11, 86650 Wemding  
Printed in Germany

## GEO-LESERSERVICE

### Fragen an die Redaktion

Tel.: 040/37 03 20 84, Fax: 040/37 03 56 48,  
E-Mail: briefe@geokompakt.de

### ABONNEMENT- UND EINZELHEFTBESTELLUNG

#### Kundenservice und Bestellungen

Anschrift: GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg  
persönlich erreichbar: Mo. – Fr. 7:30 bis 20:00 Uhr,  
Sa. 9:00 bis 14:00 Uhr,  
E-Mail: geokompakt-service@guj.de  
Tel. innerhalb Deutschlands: 040/55 55 89 90,  
Tel. außerhalb Deutschlands:  
+49/40/55 55 89 90, Fax: +49/1805/8618002\*  
24 Std.-Online-Kundenservice:  
www.meinabo.de/service

Preis Jahresabonnement: 38,00 € (D)/

44,00 € (A)/70,40 sfr (CH)

Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

### BESTELLADRESSE FÜR GEO-BÜCHER,

GEO-KALENDER, SCHUBER ETC.

### Kundenservice und Bestellungen

Anschrift: GEOkompakt-Kundenservice,

74569 Blaufelden,

Tel.: +49/40/422 36 427, Fax: +49/40/422 36 663,

E-Mail: guj@sigloch.de

\* 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
Mobilfunkpreis max. 42 Cent/Min.

## BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,  
o. = oben, u. = unten

**TITEL:** Henrik Tryggv/Johner/Getty Images

**EDITORIAL:** Benne Ochs für GEOkompakt:

3 o.; Paula Markert für GEOkompakt: 3 u.

**INHALT:** siehe entsprechende Seiten

**DAS IST MEIN LEBEN:** Gerhard Westrich:

6/7; Marcel Schwickerath: 8–9;

Andrea Gjestvang: 10/11; Nele Martensen:

12/13; Willing-Holtz: 14/15; Jonas Ludwig

Walter/Agentur Focus: 16/17;

Insa Hagemann/laif: 18/19; Tom Licht

aus dem Buch »Vater, Sohn und Krieg«,

Kehrer: 20–21

**DER KERN UNSERES WESENS:** Andrew

H. Walker/Variety/REX/Shutterstock: 24–32

**ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT:**

Peter Rigaud/laif: 36–41

**DIE VIELEN FACETTEN DES ICHS:**

Cornelia Hediger: 42–49

**DAS ERBE DER ELTERN:**

Judith van Ijken: 52–61

**VOM SINN DES SCHEITERNS:** Illustrationen:

Otto Dettmer/Ikon Images: 62/63;

John W. Tomac/Ikon Images: 64/65;

Gary Waters/Ikon Images: 66/67;

Rüdiger Trebels: 68

**DER SCHATZ INNERER STÄRKE:**

Willing-Holtz, ©VG Bildkunst, Bonn 2017

für Lili Fischer: 70/71; Ornella Orlandini/

LUZphoto/fotogloria: 72–73;

Willing-Holtz: 74 I.; Natan Dvir/

Polaris Images/laif: 74 r.

**DAS GEFÜHL FÜR DIE RICHTIGE**

**ENTSCHEIDUNG:** Tim Mantoani: 77–84

**AUFBRUCH IN EIN ZWEITES LEBEN:**

Johannes Arlt: 86–107

**TRAUM VON EINEM ANDEREN ICH:**

Illustrationen: Lee Woodgate/

Ikon Images: 110–117

**WER SICH KENNT, WIRD SICH VERÄNDERN:**

Henning Bode für GEO WISSEN: 118–123

**DAS TRÜGERISCHE GEDÄCHTNIS:** Hebe

Robinson: 124–132; Hollandse Hoogte/laif: 134

**DAS OPTIMIERTE SELBST:**

Travis Hodges/INSTITUTE: 136–142

**DAS GEHEIMNIS DER ZUFRIEDENHEIT:**

Tytila Habing: 144–151

**VORSCHAU:** Hubble Heritage Team/

ESA/NASA: 154/155

© GEO 2017, Verlag Gruner + Jahr, Hamburg,  
für sämtliche Beiträge







Zwar gibt es viele  
Wege, seinen Charakter  
zu formen, doch fast  
immer ist es dafür nötig,  
mit Routinen und ein-  
geschliffenen Verhaltens-  
mustern zu brechen.  
Dann aber bilden sich  
sogar neue Verknüpfungen  
zwischen den Nerven-  
zellen im Gehirn

TEXT: KATHARINA VON RUSCHKOWSKI

ILLUSTRATIONEN: LEE WOODGATE

Millionen Menschen  
in Deutschland möchten  
ihr Wesen verändern.  
Manche wollen offener  
sein, gewissenhafter,  
andere emotional  
stabiler. Doch sind wir  
überhaupt imstande,  
unsere Persönlichkeit  
nach unseren Wünschen  
zu formen?

111

# DER TRAUM VON EINEM ANDEREN ICH





112

Manche Menschen wünschen eine 180-Grad-Wende ihrer Persönlichkeit. Doch auch wenn unser Wesen durchaus flexibel ist: Ein wirklich radikaler Wandel ist meist unmöglich



Schon lange erzählen sich die Menschen davon. Viele Mythen aller Zivilisationen, aber auch Märchen sowie Meisterwerke der Weltliteratur handeln davon: von Neuanfängen, von Leben, die in zwei Hälften zerfallen, von radikal verwandelten Ichs.

In den „Metamorphosen“ etwa, dem großen Sagenzyklus des römischen Dichters Ovid, ist die Verwandlung Programm: Etliche Helden dieser Legenden nehmen nach abenteuerlichen Erlebnissen neue Gestalt als Tier, Pflanze, Gott oder Stern an und stoßen so mitunter die nächste Sage an.

Thomas Mann erzählt in seinem Roman „Joseph und seine Brüder“, wie der selbstverliebte, von seinen Brüdern gehasste Joseph nach schweren Schicksalsschlägen zu einem Mann reift, der seine Macht nicht mehr allein für sich, sondern für die Rettung vieler Menschen nutzt.

Die englische Autorin Jane Austen beschreibt in ihrem Roman „Emma“, wie eine ungebundene junge Frau, egoistisch, unbekümmert, unvernünftig und allzu selbstsicher, mit der Zeit an Erfahrung gewinnt, selbstkritischer wird und am Ende gar auf den Geschmack der kompromissbereiten Zweisamkeit kommt.

Und Hermann Hesse schickt seinen „Steppenwolf“ Harry Haller – einen Selbst- und Menschenhasser – ins „Magische Theater“, einen Ort, angesiedelt zwischen Bordell und bürgerlicher Kulturstätte. Dort soll er lernen, sich den Menschen, den Genüssen und nicht zuletzt dem Humor zu öffnen – um so mit seinem zerrissenen Ich versöhnt zu werden.

Verwandlungen vielfältigster Art sind nicht nur ein großes Thema der Literatur, sondern ein Menschheitsthema. Uralt und weit verbreitet ist das Sehnen nach Läuterung, nach einem veränderten, vermeintlich besseren Ich.

Bei Umfragen äußern mehr als 90 Prozent der Befragten den Wunsch, Teile ihrer Persönlichkeit zu ändern. Manche wollen offener sein, andere emotional stabiler, wieder andere erhoffen sich, irgendwann gewissenhafter zu werden.

Diese Unzufriedenheit nährt seit Jahren eine stetig wachsende Selbstverbesserungsindustrie; zahllose Coaches und Mentaltrainer versprechen ihren Klienten, sie könnten mithilfe spezieller Trainings ihr Ich optimieren (siehe Seite 136). Viele Betroffene geben große Summen für

# S

## Psychologen vergleichen unseren Charakter mit einer Knetmasse: Er ist vielfältig und lebenslang formbar

Selbstlernprogramme und Ratgeber aus. Der Wunsch nach dem Wandel der eigenen Persönlichkeit ist inzwischen so weit verbreitet, dass sich nun Forscher mit diesem Thema beschäftigen. Sie suchen Antworten auf die eine entscheidende Frage: Lässt sich der Traum vom anderen Ich überhaupt verwirklichen?

Jahrzehntelang herrschte unter Wissenschaftlern die Ansicht, dass dies unmöglich sei.

Frühe Autoritäten der Persönlichkeitspsychologie waren der Meinung: Die Eigenarten eines Menschen sind stark genetisch vorgeprägt und spätestens im frühen Erwachsenenalter fertig ausge-

bildet. Und damit für den Rest eines Lebens unverrückbar.

Erst in den vergangenen Jahrzehnten haben Wissenschaftler erkannt, dass die Persönlichkeit eines Menschen mitnichten „so erstarrt wie Gips ist und nie wieder weich wird“, wie es William James, der Mitbegründer der modernen Psychologie, einst formuliert hat.

Experten vergleichen den Charakter heute eher mit einer Knetmasse: Er ist vielfältig – wenn auch nicht unendlich – und vor allem über die gesamte Lebensspanne hinweg formbar.

Die Verwandlungen sind selten so dramatisch wie in der Literatur: Ein Misanthrop vom Schlage des Steppenwolfs entwickelt sich kaum je zum Menschenfreund, der Chaot nicht zum Pedanten.

Doch oft kann ja schon eine kleine Variation persönlicher Eigenschaften das Leben erleichtern und die Zufriedenheit mit dem eigenen Ich steigern – etwa wenn der Gehemmte lernt, bei einer Party auf andere Menschen zuzugehen. Oder der Pessimist verinnerlicht, ein wenig sorgloser in die Zukunft zu schauen. Oder der Unstrukturierte trainiert, seine Projekte besser einzuteilen.

113

Eine immer größere Schar von Forschern versucht nun zu ergründen, was genau den Wandlungsprozess anstößt. Wie verändern sich Menschen?

Vor allem aber wollen sie wissen: Können Menschen die Umgestaltung ihres Wesens gezielt auslösen, gar steuern?

# D

Derartige Fragen wissenschaftlich solide zu beantworten ist nicht leicht. Schon die Persönlichkeit eines Menschen ist schwer zu fassen. In der Regel analysiert man sie heute mithilfe des Koordinatensystems der „Big Five“ (siehe Seite 24).

Aber was genau ist eine Persönlichkeitsveränderung – und wie lässt sie sich wissenschaftlich evaluieren?

Ist ein junger, extravertierter Mann, der während seiner Studienzeit keine Party auslässt, sich aber nach der – unfreiwilligen – Trennung von seinem Partner zeitweilig von all seinen Bekannten





Zwillingsstudien und die Erforschung des Erbguts zeigen, dass unser Charakter etwa zur Hälfte genetisch festgeschrieben ist. Der verbleibende Anteil ist flexibel und wird davon beeinflusst, was wir an Erfahrungen sammeln

zurückzieht, bereits ein anderer Mensch? Oder ist er nur in schlechter psychischer Verfassung, worin Psychologen eine bloße Ausprägung der Persönlichkeit sehen? Als Anhaltspunkt gilt, dass man erst dann von einem Wesenswandel sprechen kann, wenn sich ein Mensch über mindestens ein Jahr anders als zuvor verhält.

Das aber setzt für Forscher Untersuchungen voraus, die über einen langen Zeitraum möglichst viele Tausend Teil-

nehmer in den Blick nehmen. Denn kleinere Studien bergen oft das Problem, dass zaghafte oder ungewöhnliche Veränderungen als Zufall erscheinen und vernachlässigt werden müssen.

Im Jahr 2000 wagten sich die US-Psychologen Wendy DelVecchio und Brent Roberts an ein solches Großprojekt: Sie nahmen die Daten aus 152 Studien, in denen insgesamt mehr als 35 000 Versuchspersonen über einen längeren Zeit-

raum hinweg wiederkehrend befragt worden waren, noch einmal unter die Lupe und machten sie mithilfe komplizierter statistischer Verfahren vergleichbar.

Diese Analyse war ein Meilenstein, manche sprechen gar von einem Wendepunkt in der Persönlichkeitspsychologie. Denn sie belegte eindrucksvoll, wie sehr sich die Natur eines Menschen bis ins höhere Erwachsenenalter verändern kann. Persönlichkeitsprägend ist demnach aller-



dings nicht, wie lange angenommen, die Pubertät – jene Zeit also, in der sich Menschen auf die Suche nach dem eigenen Ich machen. Die Jugend- und frühen Erwachsenenjahre formen das Wesen eines Menschen um. Jahre, in denen sich die Biografien beschleunigen: Auszug, Ausbildung, erster Job, Familiengründung.

In dieser ereignisreichen Zeitspanne werden die meisten Charaktere emotional stabiler und wohl auch verträglicher: Selbst frühere Eigenbrötler lernen oft, mit anderen Menschen auszukommen und sich auf sie einzustellen. Die Gewissenhaftigkeit vieler steigt gar sprunghaft an. Junge Menschen werden in rasantem Tempo organisierter, sobald sie in das Berufsleben eintreten. Je früher der Zeitpunkt, desto eher die Verwandlung.

Obwohl die Befunde überraschend unabhängig davon sind, ob die befragten Menschen in China oder den USA leben, in Italien oder Deutschland, vermuten Forscher hinter diesem Wandel kein genetisches Programm.

Aus Zwillingsstudien weiß man: Unsere Persönlichkeit wird etwa zur Hälfte durch das genetische Erbe der Eltern festgelegt. Dies ist der stabile Teil unseres Charakters, der Kern unseres Wesens. Mindestens ebenso formend aber sind die Lebenserfahrungen, die ein Mensch mit den Jahren sammelt, und die sozialen Rollen, die er mit dem Erwachsensein zu übernehmen hat.

Von einem Menschen, der ins Berufsleben eintritt, erwartet man, dass er gewissenhafter und verträglicher ist als zuvor. Mit diesen Eigenschaften wird er nicht nur im Beruf, sondern darüber hinaus auch im Familienleben besser zurechtkommen. Wohl darum passen sich so viele Charaktere zwischen 20 und 40 Jahren den Rollenanforderungen an.

Trotzdem wird in der Regel niemand in dieser Zeit zum Spielball der Verhältnisse – und sich selbst fremd. Das liegt auch daran, dass Menschen Entscheidungen treffen, Lebenswelten und Partner wählen, die zu ihrer Persönlichkeit passen und diese so festigen.

Eine Studie unter Wehr- und Zivildienstleistenden zeigte etwa, dass sich (bis zur Abschaffung der Wehrpflicht) vor allem solche Männer für den Dienst an der Waffe entschieden, die schon während ihrer Schulzeit aggressiver, ver-

schlossener und weniger einfühlsam waren als ihre Altersgenossen. Die Monate beim Militär, geprägt von Disziplin und rauem Kasernenhofen, verstärkten gewisse Eigenschaften sogar. Mehr noch: Die Merkmale schrieben sich weit über die Zeit des Wehrdienstes hinaus in die Persönlichkeiten der Männer ein.

# A

Auf diese Weise legt sich ein jeder mit den Jahren ein Leben zurecht, das zu seiner jeweiligen Persönlichkeit passt.

Das hat Folgen: Um den 40. Geburtstag herum sinkt die Offenheit eines Menschen gegenüber Neuem, auch der

Es kostet viel  
Überwindung und  
Beharrlichkeit,  
wieder und  
immer wieder  
gegen seine  
Eingebung zu  
handeln – doch  
es lohnt sich

Wunsch nach Gesellschaft nimmt ab. Ohne stetig neue Anreize verfestigt sich der Charakter. Bis zum Alter von etwa 50 Jahren stabilisiert er sich weiter. Dann sei er nahezu ausgereift, schlussfolgerten schon Roberts und DelVecchio, ohne jedoch die genauen Gründe zu kennen.

Vor einigen Jahren hat die deutsche Psychologin Jule Specht diese Befunde bestätigt – und zugleich auf den Kopf gestellt. Die Forscherin und ihre Kollegen nutzten Daten einer deutschen Studie, deren 30 000 Teilnehmer über 30 Jahre immer wieder zu ihrem Lebensweg befragt wurden. Aus dem gewonnenen Datenberg filterte die Psychologin vor allem zwei Erkenntnisse. Die erste, durchaus erwartete: Es sind nicht nur die Jahre, sondern auch die Ereignisse eines Lebens und die daraus entstehenden Herausforderungen, die eine Persönlichkeit verändern. Und dabei prägen einen Menschen berufliche Ereignisse mehr als soziale wie etwa eine Familiengründung.

Warum das so ist, das erforscht Jule Specht derzeit. Eine vorläufige Deutung: Im Berufsleben sind die Konsequenzen für nonkonformes Verhalten klar formuliert – „welches Verhalten in der Familie mehr oder weniger konform ist, ist dagegen weniger eindeutig“, so die Professorin: „Die Erwartungen werden in diesem Lebensbereich möglicherweise weniger deutlich kommuniziert.“

Dazu passt: Scheiden Menschen aus dem Berufsleben aus, entwickeln sich bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zurück – etwa ihre Gewissenhaftigkeit. Eben noch durchgetaktete Menschen schlafen aus und leben in den Tag hinein.

„Dolce-Vita-Effekt“ nennen das die Psychologen: Wer nicht mehr brav sein muss, lässt es auch wieder bleiben.

Genau daran knüpft Jule Spechts zweite, überraschendere Erkenntnis an: Mit Mitte 60 beginnt zwar für die meisten der Ruheständler, ihre Persönlichkeiten aber kommen nicht zur Ruhe.

Im Gegenteil. Die Daten zeigen, dass sich die Natur eines Menschen im hohen Lebensalter noch einmal so tiefgreifend verwandeln kann wie in seinen Zwanzigern. Keine Spur also von Verfestigung.

Denn nicht nur die Gewissenhaftigkeit eines Menschen verändert sich, sondern beispielsweise auch die Fähigkeit, mit den Zumutungen des Lebens fertig



zu werden. Die Verträglichkeit wiederum bekommt mit 60 Jahren einen regelrechten Schub – eine Erkenntnis, die so gar nicht dem weitverbreiteten Stereotyp des „nörgelnden Alten“ entspricht.

Nur die Offenheit für neue Erfahrungen sinkt mit den Jahren kontinuierlich. Doch gibt es zwischen den Ländern gewaltige Unterschiede: Während sich in Europa zum Beispiel die Norweger offenbar leicht damit tun, ihr Leben lang neugierig und flexibel zu bleiben, nimmt bei den Zyprioten die Offenheit besonders stark ab. Deutschland liegt im Mittelfeld.

Die Alternsforscherin Ursula Staudinger von der Columbia University in New York hat zwei Gründe für die Unterschiede ausgemacht. Einerseits ist das Altersbild in den beiden Ländern von Bedeutung: Wenn eher die Meinung vorherrscht, die Alten bringen nichts mehr, sind unproduktiv, eine Last, dann scheinen die Betroffenen dieses Bild zu übernehmen. Sie verschließen sich.

Andererseits, und das scheint noch wichtiger zu sein, ist zum Beispiel in Ländern wie Norwegen das lebenslange Lernen und das Arbeiten jenseits der 60 fest verankert: in den Betrieben, die Programme dazu anbieten, und in den Köpfen der Menschen. Das führt zu Erfahrungen, so Ursula Staudinger, die sich dann in der Persönlichkeit widerspiegeln.

In einem Experiment konnte die Forscherin sogar zeigen, dass sich die Offenheit bei Erwachsenen auch im höheren Alter wieder steigern lässt: indem man sie mit Neuem konfrontiert und ihnen zugleich die nötigen Fähigkeiten vermittelt, um dem Ungekannten gewachsen zu sein. Die Alternsforscherin sagt, darin liege ein riesiges Potenzial. „Wenn wir erst daraus schöpfen, wird das unsere Gesellschaft verändern“, so Ursula Staudinger.

# W

Was heißt das alles nun aber für die Frage, ob der Einzelne seine Persönlichkeit aus freien Stücken wandeln kann?

Fachleute geben darauf vor allem eine Antwort: Natürlich besitze der Mensch die Fähigkeit zur Verwandlung – schließ-

## AUF EINEN BLICK

### Wunsch nach Wandel

Die meisten Menschen geben an, ihre Persönlichkeit verändern zu wollen – sie möchten zum Beispiel offener sein.

### Flexibles Wesen

Lange gingen Forscher davon aus, Charaktermerkmale seien unverrückbar. Heute weiß man, dass die Persönlichkeit ein Leben lang formbar bleibt.

### Keine Spur von Verfestigung

Studien zeigen gar, dass sich das Wesen eines Menschen mit Mitte 60 noch einmal so tiefgreifend verändern kann wie in seinen Zwanzigern.

### Handlungen, die verändern

Wer seine Persönlichkeit wandeln möchte, sollte möglichst anders als gewohnt handeln. Und vor allem: Geduld haben, denn Veränderung braucht Zeit.

Solche Lebenswenden nutzen viele Betroffene zu einer Neudefinition.

Warum also nicht die Herausforderungen gezielt suchen? Sich auf Neuland wagen, um Persönlichkeitsveränderungen anzustoßen?

Das ist natürlich leicht gesagt, aber schwer umzusetzen. Denn nur die Entscheidung, offener, geselliger oder gewissenhafter zu werden, reicht ja bei Weitem nicht aus, um das eigene Ich neu zu erfinden. Das lehrt uns schon die Erfahrung mit vielen Neujahrsvorsätzen.

Und das bestätigte jüngst auch ein Experiment an der University of Illinois. Dortige Psychologen trainierten Studenten beim Umsetzen von Vorhaben.

Einen Teil der Probanden baten die Forscher nur, ihre Vorsätze zu notieren. Eine zweite Gruppe wurde darüber hinaus dazu ermutigt, auch kleine Schritte hin zur Veränderung aufzuschreiben.

Es entstanden Listen mit konkreten Vorhaben. Eine Versuchsperson, die sich vorgenommen hatte, geselliger zu werden, notierte beispielsweise: „Ich frage Julie, ob wir nächste Woche Donnerstag einen Kaffee trinken gehen.“

Über vier Monate hinweg fragten die Forscher das Verhalten aller Studenten ab.

Das Ergebnis: All jene Probanden, die sich konkrete, im Alltag umsetzbare Ziele gesetzt hatten, schnitten besser ab.

Es kostet Überwindung und Beharrlichkeit, wieder und wieder und wieder gegen seine Eingebung und eingeschliffene Verhaltensmuster zu handeln.

Will ein Gekemmter also geselliger werden, sollte er regelmäßig Gesellschaft suchen, sollte üben, Blickkontakt zu anderen aufzunehmen und sie anzusprechen. Der Pessimist sollte immer wieder schwarzmalerische durch realistische Gedanken ersetzen. Der Chaot sollte einen Projektplan entwerfen und sich streng an seine eigenen Zeitvorgaben halten.

Und auch die Offenheit Neuem gegenüber lässt sich im Alltag trainieren: indem man auf wechselnden Wegen zur Arbeit fährt, bei jedem Einkauf ein unbekanntes Produkt in den Wagen legt, mal ein Sachbuch liest statt der immer gleichen Krimis und seine Reiseziele variiert.

Denn Zeit und Wiederholung lassen aus solchen Angewohnheiten Eigenschaften werden, die sogar in den Hirnstrukturen ihren Niederschlag finden.

lich sei er diejenige Spezies auf Erden, die sich am besten an unterschiedlichste Lebensverhältnisse angepasst habe.

Wie aber wandelt sich das Ich?

Die Forschungsergebnisse legen eine einfache Formel nahe: Ändert sich das Leben, ändert sich oft auch der Mensch.

Zumeist sorgen äußere Einflüsse für die Veränderung: die Erfahrung, Eltern zu werden; ein Jobverlust; die zerbrochene Partnerschaft.





Manche meinen, ihr Leben und Wesen folge einer Einbahnstraße – ohne Gelegenheit abzubiegen. Doch jeder hat das Potenzial zur Veränderung; entscheidend dabei ist, dass man überhaupt an die Möglichkeit des Wandels glaubt

Das zeigen neuere Erkenntnisse der Neurobiologie: Ein erwachsenes Gehirn ist keineswegs eine fest und fertig verdrahtete Schaltzentrale. Sobald ein Mensch beginnt, anders als gewohnt zu handeln, werden neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen geknüpft. Langsam zwar, aber stetig.

Dabei sind Rückschläge einzukalkulieren. Ursula Staudinger rät, geduldig mit sich und seiner Wesensart zu sein.

Denn Routinen hätten ja auch viel für sich: Sie seien extrem energiesparend für unser Gehirn. Und prägende Reaktions- und Verhaltensmuster machten einen Menschen für sich selbst und für andere berechenbar.

Dennoch lohne sich die Arbeit am Ich. Ein gewisses Maß an Veränderung, Herausforderung und Stress halte unseren Kopf und damit letztlich auch unsere Persönlichkeit lebendig, so die Alternsfor-

scherin. Ohne all das gehe unser Dasein langsam, aber sicher in die Nulllinie über.

Oder wie Ovid seinen Helden Pythagoras in den „Metamorphosen“ sagen lässt: „Alles ist im Fluss – und jedes Bild wird gestaltet, während es vorübergeht“ •

KATHARINA VON RUSCHKOWSKI, Jg. 1981, ist Wissenschaftsautorin in Nieheim.

Der Illustrator LEE WOODGATE, Jg. 1972, lebt in Südengland.





**Prof. Dr. Rainer Richter,**  
Jg. 1947, war viele  
Jahre am Universitäts-  
klinikum in Hamburg-  
Eppendorf tätig und  
ist in analytischer und  
tiefenpsychologisch  
fundierter Psychotherapie  
ausgebildet

**GEOkompakt:** *Herr Professor Richter, gibt es eine Zeit, in der sich Menschen verstärkt mit ihrer eigenen Biografie auseinandersetzen?*

**Prof. Rainer Richter:** Dringlich verspüren viele Personen dieses Bedürfnis in Krisenzeiten. Wer mit seinem Leben überaus zufrieden ist, hat meist wenig Anlass, den eigenen Lebensweg intensiv zu ergründen. Doch dann, wenn ein Mensch zunehmend ein Gefühl der Unzufriedenheit spürt – etwa mit der langjährigen Beziehung, mit dem Job oder auch mit

der gelebten Freizeit –, stellen sich viele Fragen: Soll es das wirklich gewesen sein? Habe ich in meinem Beruf all das erreicht, was ich erreichen wollte? Bin ich mit meinem Partner glücklich? Wie haben meine Kinder mein Leben verändert? Stimmt mein derzeitiges Leben mit mir und meinen ganz individuellen Grundbedürfnissen überein?

Wer Antworten sucht, den führen die Fragen zwangsläufig zurück in die eigene Lebensgeschichte: Was hat meine gegenwärtige Situation damit zu tun, was ich





”  
**WER SICH  
ERKENNT,  
WIRD SICH  
VERÄNDERN**  
“

119

Was gewinnen wir, wenn wir uns mit unserer Vergangenheit auseinandersetzen? Welchen Einfluss haben Kindheitserlebnisse auf unser Gemüt im Erwachsenenalter? Wann ist es ratsam, die eigene Lebensgeschichte aufzuarbeiten? Und welche Erinnerungen sollten besser im Verborgenen bleiben? Der Psychologe Rainer Richter erklärt, wie das Wissen um die eigene Biografie Unzufriedenheit und seelisches Leid mindern kann



bisher in meinem Leben getan und mitgemacht habe?

*Wozu kann die Rückschau auf den eigenen Lebensweg führen?*

Die Erinnerung an die eigenen Wurzeln, die Vergewisserung der Motive, die Besinnung auf Ideale der Vergangenheit – all das kann dabei helfen, zu überprüfen, ob das derzeitige Leben mit der innersten Einstellung noch übereinstimmt. Und schließlich dazu beitragen, Sinn zu stiften, wo Ungewissheit herrscht, wo es an Sinn zu mangeln scheint.

*Können Sie ein Beispiel nennen?*

Jemand, dem seine Freizeit schal vorkommt, langweilig, mag sich an alte Interessen erinnern. An die Begeisterung etwa, mit der er in Jugendjahren ein Musikinstrument gespielt hat, oder an ein längst vergangenes Engagement in einem Sportverein. Nicht zufällig beginnen viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte, an alte Hobbys anzuknüpfen.

Oder sie spüren das Bedürfnis, ihre berufliche Tätigkeit zu hinterfragen. Das muss keineswegs in einem radikalen Bruch enden – etwa mit Jobwechsel, neuem Studium, völliger Umorientierung. Sondern beispielsweise damit, dass jemand seinen Job neu ausrichtet, selbst wenn er höchst erfolgreich ist.

120

*Was heißt das konkret?*

Vielleicht gerät ein Unternehmensberater in eine Lebenskrise, weil er spürt, dass seine Laufbahn ihn unbewusst an einen Punkt geführt hat, an dem er mit den Inhalten und Zielen seiner Arbeit hadert. Er erinnert sich womöglich daran, dass ihm ein altes Ideal mit den Jahren aus dem Blick geraten ist. Sagen wir als Beispiel: einen Beitrag zur Erhaltung der Natur zu leisten. Anstatt nun einen radikalen Bruch zu vollführen, nutzt er vielmehr seine vorhandene Expertise. Und so könnte ihn die Rückschau motivieren, sich von nun an verstärkt um Firmen in der Öko-Branche zu kümmern. Und somit mehr Sinn in sein Leben zu bringen.

*Wie hilfreich ist es in solchen Zeiten der Zäsur, sich anderen zu öffnen?*

Menschen den eigenen Lebensweg zu erzählen oder auch die eigene Biografie aufzuschreiben ist ein überaus nützliches Mittel, um sich psychisch neu zu

orientieren und um Ängste abzubauen. Zudem ist ein Austausch mit anderen und deren Lebensgeschichten oft sehr inspirierend. Wohl auch deshalb entwickeln viele Menschen in ihrer Lebensmitte ein neues Faible und lesen zum Beispiel autobiografische Werke von Musikern, Sportlern, Politikern, Künstlern.

Natürlich lösen sich nicht alle Krisen einfach so auf. Nicht selten verstärken sich die Gefühle der Unzufriedenheit derart, dass Betroffene über längere Zeit schwermütig werden und sich überfordert damit fühlen, ihrem Leben eine positive Wende zu geben. Wächst sich eine Krise so zur Krankheit aus, etwa einer Depression, ist es ratsam, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Im Rahmen einer analytisch ausgerichteten Behandlung gilt es

dann, den Ursachen nachzuspüren, die der aktuellen Situation zugrunde liegen. Die eigentlichen Gründe können weit zurückreichen, häufig sind Grundmuster schon in der Kindheit angelegt.

*Können die Ursachen für eine solche Depression durch Beschäftigung mit der eigenen Biografie aufgedeckt werden?*

Ja, sehr oft. Es gibt zum Beispiel zwei Grundmuster, die in der Lebensgeschichte von depressiven Patienten immer wieder auftreten. Das erste sind Erfahrungen – zumeist in der Kindheit –, die mit zu wenig emotionaler Zuwendung zusammenhängen. Das zweite betrifft Erlebnisse, bei denen der Selbstwert des Patienten gekränkt wurde – etwa wenn Betroffene von Schulkameraden ausgegrenzt oder

»MITUNTER  
KANN ES  
HILFREICH SEIN,  
BEDROHLICHES  
AUS DER  
ERINNERUNG  
ZU STREICHEN«







schikaniert wurden. Wer an einer Depression leidet, hat in seinem Leben oft viele solche Situationen durchlebt.

*Und die lassen sich bis in die ersten Lebensjahre zurückverfolgen?*

Ja, viele Patienten berichten, dass ihre Eltern ihnen wenig Liebe entgegengebracht hätten. Die Mütter und Väter hätten sie zwar nicht physisch vernachlässigt, aber über das reine Versorgen hinaus hätten sie ihren Nachwuchs kaum Nähe und Wärme spüren lassen.

*Was war der Grund für so ein Verhalten?*

Gerade Mütter waren früher, vor allem in den 1950er und 1960er Jahren, oft schlicht überarbeitet. Und sie haben sich nicht getraut zu sagen: „Ich brauche

Die eigentlichen Gründe für eine akute Lebenskrise können weit zurückreichen, so Richter. Oft liegen sie in der Kindheit

jetzt Zeit für mein Kind.“ Manche dieser Frauen waren auch selber depressiv und bekamen damals oft keine Therapie. Der Vater war in vielen Fällen nicht anwesend oder hatte keine Zeit. Solche Kinder haben ein deutlich erhöhtes Risiko, später im Leben eine Depression zu entwickeln.

*Was genau muss da bei Kindern vor sich gegangen sein, wenn derartige Erfahrungen Jahrzehnte später zu solch massiven psychischen Störungen führen?*

Junge Menschen in einer solchen Situation beginnen ihre Gefühle zu unterdrücken, insbesondere ihre Aggressionen: weil sie Angst haben, dann von den Eltern verlassen zu werden. Solche Ängste begleiten viele Menschen ein Leben lang. Auch als Erwachsene zeigen



sie starke Aggressionshemmungen und eine große Sehnsucht nach Zuwendung. Manche von ihnen können dennoch keine enge Beziehung zu anderen Menschen eingehen, weil jede emotionale Nähe die Furcht auslöst, verlassen zu werden.

*Was geschieht, wenn Sie mithilfe einer psychoanalytisch orientierten Therapie der Ursache solcher Ängste auf die Spur kommen?*

Für viele Betroffene ist das eine wichtige Einsicht, ein Aha-Erlebnis. Ich hatte einen Patienten, der ständig Angst verspürte, allein gelassen zu werden, und daher enorme Partnerschaftsprobleme bekam. Der Mann hatte keine schlechte Kindheit, aber abends war er immer allein zu Hause, weil die Eltern eine Gastwirtschaft betrieben. Des Nachts saß er oft einsam wach im Bett und weinte. Dieses Gefühl hat ihn wie ein negatives Leitmotiv durch sein Leben begleitet.

*Weshalb äußerte sich das erst so spät?*

In der Kindheit fand er die emotionale Zuwendung beim Großvater. Dann starb aber dessen Frau – und mein Patient musste mit ansehen, wie einsam und verlassen der Großvater sich fühlte. Dadurch kehrte auch bei ihm die Angst, verlassen zu werden, mit aller Macht zurück und stürzte ihn in eine seelische Krise.

*Hilft die Einsicht in biografische Zusammenhänge, Seelenpein zu überwinden?*

Die Einsicht allein bewirkt meist noch wenig – aber sie schafft eine große Motivation, den eigenen Zustand zu verändern. Der Patient muss sich dann in der Beziehung zu seinem Therapeuten zum Beispiel mit seiner gestörten Emotionalität auseinandersetzen. Etwa indem er Situationen, unter denen er in seiner Vergangenheit gelitten hat, in der Beziehung zum Therapeuten in ähnlicher Weise erneut durchlebt. Wir sprechen in dem Fall von einer Übertragung: Dem Therapeuten gegenüber können dann Einstellungen, Wünsche und Gefühle gelebt werden, die ansonsten unterdrückt sind.

*Was geschah in dem konkreten Fall Ihres Patienten mit der Angst davor, allein gelassen zu werden?*

Für ihn kam es zu einer sehr schwierigen Situation, als ich während der Therapie für vier Wochen in den angekündigten Urlaub fuhr.

*Sie haben ihn gewissermaßen mit einer Situation aus seiner Vergangenheit konfrontiert, ihn allein gelassen – so wie es früher seine Eltern gehalten hatten.*

Die Parallelität war offensichtlich; er hat das kaum ausgehalten. Aber nach meinem Urlaub konnte er mir immerhin sagen, wie wütend er auf mich war. Dadurch hat er erfahren: Ich darf Aggressionen zeigen, und mein Gegenüber verstößt oder bestraft mich trotzdem nicht.

Wenig später hat mir der gleiche Patient erzählt, dass er Ärger erstmals auch seiner Partnerin gegenüber zeigen konnte – als die über ein Wochenende mit Freundinnen verreisen wollte. Sie ist dennoch gefahren, war aber erleichtert, dass ihr Freund seinem Ärger Luft gemacht hatte. Denn nun war ihr klar, warum er zuvor häufig so angespannt wirkte. Und sie entwickelte mehr Verständnis für ihn.

*Sie sprachen davon, dass auch eine Kränkung des Selbstwertgefühls zu depressiven Zuständen führen kann.*

Viele Menschen erleben die Trennung von ihrem langjährigen Partner als Kränkung. Wichtiger ist diese Beeinträchtigung ihres Selbstwertgefühls aber im beruflichen Bereich. Denn Arbeit stabilisiert, über die Anerkennung, die Selbstwertregulation. Schon ein kleiner Misserfolg im Job fühlt sich für viele Menschen daher schlecht an, der Verlust des Arbeitsplatzes wirft manche völlig aus der Bahn.

*Wie spüren Sie als Therapeut der Entwicklung des Ichs nach? Lassen Sie Patienten einfach aus ihrem Leben erzählen?*

Zum Teil erzählt der Patient spontan, häufig frage ich nach und versuche, dadurch die emotionale Bedeutung dieser Lebenserfahrungen zu klären, gelegentlich deute ich das Gesagte auch. Das soll es ermöglichen, für scheinbar nicht zusammenhängende Ereignisse einen neuen Sinn, eine Verbindung zu finden.

Ob so eine Deutung zutrifft, entscheidet aber der Patient. Außerdem versuche ich, „korrigierende emotionale Erfahrungen“ zu ermöglichen. So nennen Psychotherapeuten es, wenn neue Erfahrungen in der therapeutischen Beziehung zum Beispiel biografisch verfestigte Ängste überlagern und ersetzen. Wie bei dem Patienten mit Verlassensangst, der meinen Urlaub überstehen musste und dabei feststellte, dass er seinem Ärger in

Beziehungen ohne schlimme Folgen Ausdruck verleihen kann.

*Kann man als Patient seiner Erinnerung an Vergangenes stets trauen?*

Natürlich erinnert ein Mensch sich oft ungenau, unvollkommen und auch falsch. Aber als Therapeut zählt für mich zuerst einmal die subjektive Vergangenheit – so wie der Patient sie mir schildert. Wenn er mir erzählt, wie schlimm sein Vater oder seine Mutter ihn behandelt haben, dann interessiert mich weniger, ob das wirklich so war. Sondern nur das innere Bild, das der Patient von seinen Eltern hat, denn dieses macht ihm Probleme – nicht eine womöglich objektiv andere Vergangenheit.

*Gibt es Vorgänge aus der Vergangenheit, an die man nicht rühren sollte?*

Verdrängung gehört zu den hilfreichen Abwehrmechanismen der Psyche und ist daher an sich erst einmal etwas Gesundes. Nicht selten hängen mit einem Ereignis extrem bedrohliche, beängstigende Fantasien und Emotionen zusammen – Gefühle, die man meint nicht aushalten zu können. In dem Fall kann es hilfreich sein, so etwas aus der Erinnerung zu streichen, es dem Bewusstsein unzugänglich zu machen. Das geschieht nicht willentlich, sondern muss als unbewusste seelische Leistung verstanden werden, die der Stabilisierung dient. Abwehrmechanismen wie die Verdrängung sind also nicht per se negativ.

*Es ist also nicht unbedingt sinnvoll, in einer Therapie die gesamte Vergangenheit mit allen Details zu rekapitulieren.*

Genau. Allerdings haben diese verdrängten Einstellungen, Emotionen und Wünsche die unangenehme Eigenschaft, aus der Tiefe des Unbewussten an die Oberfläche, also ins Bewusstsein, zu drängen und dabei Symptome und Beschwerden zu verursachen.

In dem Fall muss man klug entscheiden, ob man dem Verdrängten nachspüren und dem Patienten dabei helfen soll, entsprechende Probleme zu lösen – oder ihn eher dabei unterstützt, mit den Symptomen zu leben. Das kann für einen stabilen Lebensalltag förderlicher sein, als sich die Auseinandersetzung mit extrem belastenden Lebensereignissen und damit verbundenen unerträglichen Gefüh-



»DEN EIGENEN  
LEBENSWEG  
ZU ERZÄHLEN, IST  
EIN ÜBERAUS  
NÜTZLICHES  
MITTEL, ÄNGSTE  
ABZUBAUEN«



Psychotherapien  
führen nachweislich zu  
strukturellen  
Veränderungen im  
Gehirn, sagt Rainer  
Richter

len zuzumuten. Es ist auch geradezu naiv, zu erwarten, dass durch Aufdecken und Erinnern quasi wie von selbst ein seelischer Knoten platzte und es dem Betroffenen danach besser ginge. Anders ist es, wenn der Patient über eine Erinnerung sprechen will, dann nähert er sich im Gespräch meist ohnehin an sie an, beginnt Andeutungen zu machen. Ein guter Therapeut erkennt das und geht darauf ein.

*Lassen sich psychische Probleme wie etwa Ängste oder Depressionen durch Psychotherapie vollständig heilen?*

Dass das immer gelingt, wäre eine zu hohe Erwartung, das können weder Medikamente, noch vermag das eine Psychotherapie. Denn sie kann ja nicht die Lebensgeschichte des Patienten rückwirkend verändern, seine Kindheit und damit belastende Erlebnisse bleiben, wie sie waren.

Bestenfalls lässt sich erreichen, dass die Erfahrungen aus dieser Zeit sein Leben nicht mehr derart negativ bestimmen, sich beispielsweise die Symptome reduzieren oder sie sogar verschwinden.

Doch eine wunde Stelle wird bleiben und kann immer mal wieder Probleme bereiten. Das ist nicht anders als bei körperlichen Leiden: Auch nach einer Knieoperation bleibt eine Schwachstelle, die den weiteren körperlichen Lebensweg färbt; und bei vielen chronischen körperlichen Erkrankungen kann der Arzt auch nur die akuten Symptome lindern. Aber nach einer erfolgreichen Psychotherapie wird der Patient für aktuelle Belastungen besser gewappnet sein als zuvor.

123

*Hinterlässt diese Auseinandersetzung mit dem Ich Spuren im Gehirn?*

Die neurowissenschaftliche Forschung zeigt ganz klar: Längere Psychotherapien führen nachweislich zu strukturellen und stoffwechselphysiologischen Veränderungen im Gehirn.

Wir Menschen sind uns selbst steuernde Lebewesen. Alles, was wir tun, wirkt auf unsere Umwelt und auf uns zurück. So ist es auch, wenn wir uns intensiv mit unserer Biografie beschäftigen. Wenn sich gewissermaßen unser Ich fragt, warum es so geworden ist, wie es ist.

Bei der Suche nach einer Antwort kann mir kein Medikament helfen – die finde ich nur in meiner ganz individuellen, einmaligen Lebensgeschichte •




124

# DAS TRÜGERISCHE GEDÄCHTNIS

TEXT: UTE KEHSE


FOTOS: HEBE ROBINSON





Unsere Erinnerungen sind fehlerhafter, als wir denken: Mitunter ruft unser Gedächtnis Situationen wach, die gar nicht stattgefunden haben. Und zuweilen offenbaren erst historische Fotografien die Wirklichkeit. In ihrem auf den Lofoten realisierten Projekt »Echoes« spielt die norwegische Fotografin Hebe Robinson mit dem, was ist, und dem, was war. Sie platziert alte Fotos an die Orte, an denen sie einst aufgenommen wurden, und rekonstruiert so eine Episode der norwegischen Geschichte, an die sich kaum noch jemand erinnert: Um 1950 wurden Dutzende Familien auf dem Archipel im Nordmeer umgesiedelt

125



Erst im Rückblick auf unser Leben erkennen wir, wie wir zu jenem Menschen wurden, der wir sind. Doch so sehr wir von der Richtigkeit unserer Erinnerungen überzeugt sein mögen: Forscher haben herausgefunden, dass das autobiografische Gedächtnis höchst fehlerhaft arbeitet. Damit erschüttern sie die Fundamente unseres Selbstbildes



E

s geschah an seiner Schule in Vancouver vor etwa zehn Jahren, an einem trüben Herbsttag, kurz vor dem Ende der Mittagspause: Daran erinnert sich der Student Adam Gordan 2012 in einem Gespräch mit der deutsch-kanadischen Psychologin Julia Shaw noch ganz genau. Nach dem Essen stand der damals zwölfjährige Adam mit einem Schulfreund in einem Gang vor der Schulbibliothek. Durch eines der Fenster blickte man auf

einen Innenhof, Herbstblätter sprenkelten den Boden, der Himmel war bedeckt.

Da kam plötzlich Chris Dallington des Weges, ein Mitschüler, den Adam nicht leiden konnte, da der sich für besonders cool hielt. Im Vorbeigehen ließ Chris eine abfällige Bemerkung fallen.

Allein der Anblick von Chris, so erinnert sich Adam, versetzte ihn in Rage – und jetzt auch noch dieser höhnische Kommentar. Das war zu viel: Adam rastete



Beim Erinnern kombinieren wir mitunter Fragmente fehlerhaft. So kann es durchaus vorkommen, dass wir Jahreszeiten vertauschen – und denken, eine Begegnung fand im Winter statt, obwohl die sich tatsächlich im Sommer ereignete



förmlich aus, er hatte sich nicht mehr unter Kontrolle, lief hinter Chris her – und verpasste ihm, als er schon die nächste Tür durchquert hatte, einen Schubser von hinten. Mag sein, dass er auch mit seinen Fäusten auf Chris einschlug, das weiß Adam nicht mehr so genau.

## Zuweilen fügt unser Gedächtnis **INHALTE** zusammen, die gar nicht zusammengehören

An das, was danach geschah, erinnert sich der Kanadier nur noch bruchstückhaft: Wie nervös er war, als er vor dem Büro des Schulleiters warten musste. Dass seine Mitschüler alle auf seiner Seite waren, weil Chris ihn ja provoziert hatte. Dass sogar die Polizei gerufen wurde – und zwei männliche Beamte mit kurz geschorenen Haaren zur Schule kamen, einer von ihnen hatte einen höheren Rang.

Und dass schließlich, zu Hause, seine Mutter mit dem Schulleiter telefonierte und Adam anschließend mit klaren Worten ins Gewissen redete.

In Bezug auf manche Details ist sich Adam nicht sicher, doch im Gespräch mit Julia Shaw fallen ihm nach und nach immer mehr Einzelheiten ein: die Bilder, die Geräusche, die Gefühle von damals.

Danach befragt, wie klar und lebendig die Erinnerungen sind, gibt er ihnen auf einer Skala von eins bis sieben eine Vier.

Das aber ist höchst erstaunlich.

# A

Adams Attacke auf Chris hat in Wahrheit nämlich nie stattgefunden. Der wutentbrannte Kampf, der peinliche Tadel des Schulleiters, die unangenehme Befragung bei der Polizei – alles reine Fantasie.

So unglaublich es klingt: Julia Shaw war es trickreich gelungen, Adam eine falsche Erinnerung einzupflanzen.

In dem Experiment, das die Psychologin 2012 mit Dutzenden kanadischen

Studenten unternahm, konnte sie durch raffinierte Suggestionstechniken mehr als zwei Drittel ihrer Versuchspersonen glauben machen, sie hätten in ihrer Jugend eine kriminelle Tat verübt.

In den Gesprächen schuf Shaw zunächst stets eine sehr vertrauliche Atmo-

sphäre, sprach generell über vergangene Erfahrungen und flocht dann beispielsweise ein, sie habe von den Eltern der Probanden gehört, es sei in deren Jugend zu einem bestimmten Vorfall gekommen.

Anfangs stritten die Versuchsteilnehmer ab, sich an ein derartiges Ereignis zu erinnern. Doch nach nur drei Sitzungen waren die meisten Probanden überzeugt davon, dass sie im Alter zwischen elf und 14 Jahren in Kontakt mit der Polizei gekommen waren – sei es wegen eines Diebstahls, einer Tötlichkeit oder gar wegen eines Angriffs mit einer Waffe. Alle beschrieben, so wie Adam Gordan, zahlreiche Details, etwa das Aussehen der Polizisten oder die Ursache des Streits.

Dass keine dieser lebhaften Erinnerungen echt war, lässt unser autobiografisches Gedächtnis in einem sehr zweifelhaften Licht erscheinen – jenen Speicher also, in dem wir das Wissen über unser eigenes Leben aufbewahren.

Dieser Teil unserer Erinnerung ist ein Schatz, der für uns besonders wertvoll ist. Schließlich definiert unsere persönliche Vergangenheit, wie wir uns als Individuum sehen. Sie verleiht uns unsere Identität und führt uns vor Augen, wie wir zu jenem Menschen wurden, der wir sind. Das autobiografische Gedächtnis enthält also nicht weniger als die Geschichte unseres Ichs.

Aus unseren Alltagserfahrungen wissen wir zwar, dass unser Gedächtnis manchmal Lücken aufweist und dass viele Erinnerungen mit der Zeit verblassen.

So wissen wir zuweilen nicht mehr, was wir vor einer Woche zu Abend geges-

sen haben; oder wir vergessen, mit welchen Gästen wir vor Jahren auf einer Party gesprochen haben.

In der Regel aber gehen wir davon aus, dass das, woran wir uns erinnern, genauso stattgefunden hat, wie es in unserem Gedächtnis gespeichert ist. Viele Menschen nehmen an, das autobiografische Gedächtnis funktioniere wie eine Art Videorekorder.

In Wirklichkeit sind Erinnerungen aber wesentlich fehlerhafter, als wir vermuten. In zahlreichen Experimenten sind Psychologen überraschenden Schwächen des autobiografischen Gedächtnisses auf die Spur gekommen.

Unter anderem haben sie herausgefunden, dass wir die Einzelheiten unserer Lebenschronik keineswegs wie in einer Zeitkapsel aufbewahren – sondern dass Erinnerungen formbar sind.

Und mitunter sogar frei erfunden.

# D

Die Erkenntnisse der Wissenschaftler haben die Kraft, die Fundamente unseres Selbstbildes zu erschüttern. **127**

Denn wenn wir uns nicht mehr auf unsere Erinnerungen verlassen können – wer sind wir dann überhaupt? Was ist in unserer Vergangenheit wirklich geschehen? Wie ist es möglich, dass sich falsche Erinnerungen ins Gehirn einschleichen? Und weshalb speichert das Denkorgan nicht einfach die tatsächlichen Fakten?

Erwiesen ist, dass die Neigung unseres Gehirns zur Verzerrung der Vergangenheit mitnichten ein Fehler im System ist – sondern eine nützliche Funktion hat. Mehr noch: Die Umstände, die zu fehlerhaften Erinnerungen führen, offenbaren die überaus faszinierende Arbeitsweise des Speichers, in dem das Wissen über unser eigenes Leben abgelegt ist.

Wie die Forscher heutzutage wissen, unterlaufen unserem Gedächtnis die ersten Irrtümer bereits beim Abspeichern neuer Erlebnisse.

Denn das, was uns widerfährt, legen wir nicht einfach ungefiltert in unserem autobiografischen Wissensspeicher ab. Wie wir ein Ereignis beurteilen und interpretieren, was uns besonders auffällt und was wir für unwichtig erachten, hängt unter anderem von unserer Welt-



anschauung, unserem Wissen und unseren bisherigen Erfahrungen im Leben ab. Daher können zwei Menschen völlig unterschiedliche Versionen des gleichen Geschehens in ihrer Erinnerung behalten.

Auch unsere innere Verfassung hat einen Einfluss darauf, was und wie viel wir von einer Begebenheit behalten. Und ist unsere Aufmerksamkeit niedrig, nehmen wir bestimmte Details von vornherein nicht wahr und können sie daher auch nicht behalten. Daher ist unsere Erinnerung an Routineabläufe im Alltag ziemlich schlecht: Oft fällt es uns schon schwer, zu sagen, was wir vor drei Tagen im Supermarkt eingekauft haben oder wie häufig wir zur Toilette gegangen sind.

Emotionale Erlebnisse dagegen prägen sich in der Regel tiefer in die Erinnerung ein – und negative Situationen, etwa eine Kränkung, stärker als positive.

Wollen die Emotionen sehr stark auf, verengt sich unsere Aufmerksamkeit allerdings zunehmend. Bei Vorfällen, die etwa mit großer Angst oder heftiger Wut verbunden sind, richtet sich unser Fokus

tive Realität abbildet – sondern das, was für uns persönlich wichtig ist.

Weitere Fehlerquellen ergeben sich aus Arbeitsweise und Struktur unseres Gehirns. Wenn wir Erinnerungen speichern, dann zerlegt unser Denkkorgan die Inhalte in gewisser Weise in verschiedene Fragmente: Diese Bausteine werden nicht an nur einem Ort im Gehirn aufbewahrt, sondern parallel in verschiedenen Regionen des Neuronengeflechts gespeichert.

Die Sinneseindrücke bei einem Erlebnis (beispielsweise der Geruch bei einem Hausbrand) werden in die dafür zuständigen Teile der Hirnrinde überspielt, die abstrakte Bedeutung des Ereignisses (der Schaden für den Hausbesitzer) wird in einem anderen Areal deponiert als die eigenen Beobachtungen und Gefühle (die Rettung der Nachbarn durch die Feuerwehr, die Angst um die Besitztümer).

Sobald wir die Erinnerung wachrufen, fügt das Gedächtnis all diese Bruchstücke dann wieder zu einem Bild der Vergangenheit zusammen.

Zumindest im Idealfall.

Erst später stellte sich heraus, dass in der Erinnerung des Zeugen etwas durcheinandergeraten war: McVeigh war zwar tatsächlich in der Autovermietung gewesen, wo ihn der Zeuge gesehen hatte. Auch der vermeintliche Begleiter war dort aufgetaucht, aber erst einen Tag später (zusammen mit einem Mann, der McVeigh ähnlich sah). Der Zeuge hatte also zwei korrekte Fragmente zu einer fehlerhaften Erinnerung zusammengefügt.

E

Eine weitere Ursache für Täuschungen liegt darin, dass unser Gehirn überaus komplex aufgebaut ist. Die 80 Milliarden Nervenzellen in unserem Kopf sind durch unzählige Verbindungen miteinander verknüpft. Unsere Erinnerungen, die in diesem neuronalen Geflecht gespeichert sind, bilden ebenfalls ein komplexes Netz.

Man kann sich die Struktur des Gedächtnisses ähnlich wie die eines Onlinelexikons vorstellen, dessen Seiten durch zahlreiche Links miteinander verbunden sind.

Einzelne Episoden unseres Lebens entsprechen gewissermaßen den Seiten. Jede davon ist mit weiteren Informationen gekoppelt, darunter Sinneswahrnehmungen, abstraktes autobiografisches Wissen zu den Abschnitten und Beziehungen unseres Lebens und schließlich auch Allgemeinwissen zu Orten, Personen, Abläufen oder Zusammenhängen.

Durch bestimmte Reize oder Stichwörter können wir die Seiten unseres Lebens abrufen – wobei wir manchmal erst über Umwege (um im Bild zu bleiben: über etliche Links) zum gewünschten Ziel blättern müssen.

Formen wir neue Erinnerungen, werden die in der Regel in vorhandene Netze integriert. Daher hat Erinnern viel mit Assoziieren zu tun: Rufen wir uns ein bestimmtes Ereignis vor Augen, schwingen ähnliche Vorfälle sozusagen mit, im Geiste tauchen ungewollt weitere Bilder oder Ideen auf.

Erinnern wir uns beispielsweise an ein gemütliches Abendessen mit einem Freund, kommt uns vielleicht auch der Gedanke an einen gemeinsam erlebten Urlaub in Spanien, dann an ein weit zurückliegendes Ferienerlebnis aus der

## Negative **ERLEBNISSE** prägen sich tiefer ins Gedächtnis ein als positive

nur auf jene Informationen, die für uns in diesem Moment eine hohe Priorität haben. Alles andere wird ausgeblendet.

So können sich Opfer eines Banküberfalls häufig nicht mehr an das Gesicht oder die Statur des Täters erinnern – wohl aber daran, wie genau die Waffe aussah, die der Bankräuber in der Hand hielt. Aus Angst um ihr Leben fokussieren sie ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den todbringenden Lauf.

U

Unsere subjektive Wahrnehmung der Wirklichkeit führt also dazu, dass unser Gedächtnis von vornherein nie die objek-

Denn die fragmentarische Form der Speicherung führt nicht selten dazu, dass unser Gedächtnis auf Irrwege gerät. Dann kann es leicht passieren, dass zwei Bausteine zusammengefügt werden, die gar nicht zusammengehören.

Typische Fehlleistungen des Gedächtnisses bestehen beispielsweise darin, Ereignisse zeitlich falsch zuzuordnen oder zwei verschiedene Erlebnisse zu verschmelzen. Ein besonders einprägsames Beispiel hielt 1995 die USA in Atem, nach dem Bombenanschlag in Oklahoma City.

Ein Zeuge war fest davon überzeugt, in einer Autovermietung den überführten Täter Timothy McVeigh vor dem Attentat zusammen mit einem anderen Mann gesehen zu haben. Das FBI fertigte daraufhin Phantombilder an und fahndete tagelang nach dem zweiten Verdächtigen.



Kindheit in Südeuropa, dann an den Geschmack von Calamari. Wir schweifen ab.

Das führt manchmal dazu, dass wir eine etwas verblasste Erinnerung mit neuen Details ausschmücken oder etwas gedanklich hinzudichten, was gar nicht vorgefallen ist.

In Versuchen, die diesen Sachverhalt illustrieren, legen Psychologen ihren Testpersonen Wortlisten mit Begriffen vor, die zum gleichen Thema gehören,

beispielsweise „Traum“, „müde“, „Bett“ und „Nacht“. Fragt man die Probanden einige Tage später, ob auch das Wort „Schlaf“ zu der Liste gehörte, bejahen viele dies fälschlich. Die vermeintliche Erinnerung kommt dadurch zustande, dass der Begriff „Schlaf“ die anderen Wörter verbindet und somit beim Betrachten der Liste ebenfalls im Gehirn aktiviert wird.

Diese Unschärfe beim Erinnern mag auf den ersten Blick lästig erscheinen.

Doch letztlich ist die Fähigkeit, neue Verbindungen zu entdecken und Muster zu erkennen, die Quelle menschlicher Kreativität – und somit ein entscheidender Überlebensvorteil. Indem wir uns an bestimmte Erlebnisse erinnern und sie mit neuem Wissen verknüpfen oder mit anderen Erlebnissen kombinieren, kommen wir auf frische Ideen, auf Geistesblitze.

Psychologen gehen heute davon aus, dass eine Erinnerung jedes Mal, wenn sie



Menschen neigen dazu, Gedächtnisinhalte im Austausch mit anderen Personen zu verändern, anzupassen. Dadurch verleihen Erinnerungen nicht nur dem Einzelnen Identität, sie stärken auch das Gemeinschaftsgefühl





Wenn wir uns nicht mehr auf unsere  
**ERINNERUNGEN** verlassen können, wer  
sind wir dann überhaupt?





Zwei Menschen können völlig unterschiedliche Versionen des gleichen Geschehens in ihrer Erinnerung behalten – etwa je nachdem, in welcher Stimmung sich jeder von ihnen zum damaligen Zeitpunkt befand

hervorgeholt wird, anfällig für Verzerrungen ist. Das haben Forscher in zahlreichen Experimenten belegt.

Schon die ungünstige Formulierung einer Frage kann dazu führen, dass man sich an etwas Falsches erinnert. In einem Versuch schauten die Probanden zum Beispiel einen Film an, in dem ein Verkehrsunfall gezeigt wurde. Fragten die Studienleiter die Versuchsteilnehmer später: „Haben Sie *das* zerbrochene Frontlicht gesehen“, glaubten sich mehr Personen (irrtümlich) daran zu erinnern, als wenn sie gefragt wurden: „Haben Sie *ein* zerbrochenes Frontlicht gesehen?“

Sprechen wir nach einem Ereignis mit anderen darüber, wie sie das Geschehen erlebt haben, bauen wir häufig fremde Reminiszenzen unwillkürlich mit in die eigenen Erinnerungen ein.

In unserem Gedächtnis bildet sich also eine neue Fassung. Wir ergänzen hier ein Detail, lassen dort etwas weg – und sind beim nächsten Mal völlig sicher, dass die nun erinnerte Version den selber erlebten Tatsachen entspricht.

Unsere Neigung, unser Gedächtnis nach Gesprächen mit anderen, insbesondere aufgrund von Suggestionen und sozialem Druck, zu verändern, hat ebenfalls eine wichtige Funktion: So bestimmen Erinnerungen nicht nur unsere eigene Identität, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl, unsere Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

131

W

Weitere Fehler kommen auf der letzten Stufe des Erinnerns zustande – beim Abrufen. Da unser Gedächtnis im Laufe der Zeit die Dinge aussortiert, die lange nicht mehr gebraucht wurden, verblasst das Wissen um lange zurückliegende Ereignisse. Die Verbindungen zwischen den Erinnerungsfragmenten werden schwächer, wir können immer weniger Einzelheiten abrufen.

Das Vergessen kann dazu führen, dass wir uns vielleicht an einen Vorfall gut erinnern können – aber den Ort falsch zuordnen. Oder nicht mehr wissen, dass wir etwas nicht selbst erlebt haben, sondern es uns nur erzählt worden ist.

Dieses Phänomen haben Forscher unter anderem dadurch belegt, dass sie



Testpersonen Fotos von Ansichten einer Universität zeigten und sie ihnen einige Wochen später nochmals vorlegten, aber diesmal fragten, ob sie an den gezeigten Plätzen schon einmal gewesen seien.

Viele der Probanden bejahten die Frage auch für Orte, an denen sie gar nicht gewesen sein konnten. Offenbar kamen die ihnen bekannt vor – allerdings erinnerten sie sich nicht mehr daran, sie nur auf einem Foto gesehen zu haben.

Im Extremfall können Menschen der festen Überzeugung sein, etwas erlebt zu haben, von dem sie eigentlich nur gehört haben. So geschah es dem US-Nachrichtenmoderator Brian Williams, über den 2015 eine Welle von Hass-Mails hereinbrach, weil er sich selbst fälschlicherweise als Kriegsheld inszeniert hatte. Mehrfach hatte Williams im Fernsehen behauptet, 2003 während des Irak-Krieges in einem Hubschrauber gesessen zu haben, der be-

schossen worden war und notlanden musste. Drei Tage, so behauptete der Moderator, habe er in der Wüste ausgeharrt, bis Rettung kam.

Tatsächlich aber war Williams in einem anderen Helikopter mitgeflogen, der gar nicht in Gefahr geriet. War der Moderator tatsächlich so unklug, eine derart leicht aufzudeckende Lüge zu verbreiten?

Julia Shaw hält es für möglich, dass er Opfer eines typischen Gedächtnis-Irr-



Da das Wissen um längst vergangene Episoden mit der Zeit automatisch verblasst, sind wir manchmal nicht sicher, ob wir etwa an einem bestimmten Ort tatsächlich schon gewesen sind – oder ob uns nur jemand davon erzählt hat



tums geworden ist – dass er eine Geschichte, die ihm in den schillerndsten Farben erzählt wurde und die ihn emotional sehr aufwühlte, zu seiner eigenen machte und schließlich selbst glaubte.

# M

Mit all diesem Wissen über das trügerische Gedächtnis haben Forscher Versuchspersonen inzwischen die verrücktesten Erinnerungen einpflanzen können. Die Psychologin Elizabeth Loftus von der University of California, eine führende Expertin auf dem Gebiet der Gedächtnisforschung, machte manche Probanden zum Beispiel glauben, sie seien als Kind in einem Einkaufszentrum verloren gegangen oder in Not von einem Rettungsschwimmer gerettet worden.

In einer Studie brachte Loftus die Teilnehmer dazu, sich an ein Mobile zu erinnern, das angeblich kurz nach ihrer Geburt über ihrem Bett hing. Andere Probanden waren sich sicher, sie hätten in Disneyland der Figur Bugs Bunny die Hand geschüttelt – obwohl die aus der Welt der Warner-Bros.-Studios stammt und nicht im Freizeitpark der Konkurrenz herumläuft. Und mithilfe gefälschter Fotos gelang es Wissenschaftlern, Erinnerungen an eine Ballonfahrt heraufzubeschwören, die nie stattgefunden hatte.

Um bei solchen Täuschungen erfolgreich zu sein, setzen die Forscher unter anderem Suggestionen, sozialen Druck und Visualisierungsübungen ein.

Zunächst schaffen sie Vertrauen, indem sie über tatsächliche Kindheitserlebnisse reden. Dann behaupten sie, von sehr vertrauten Personen, etwa den Eltern, Informationen über ein weiteres Erlebnis bekommen zu haben, das in Wahrheit nie stattgefunden hat – wie bei dem kanadischen Studenten Adam Gordan, dem Julia Shaw in der zweiten Sitzung erzählte, sie habe von dessen Eltern erfahren, dass Adam im Alter von zwölf Jahren in einen Kampf an seiner Schule verwickelt gewesen sei. Anschließend sollen die Probanden sich bildlich vorstellen, was dabei passiert sein könnte: um vermeintlich verschüttete Erinnerungen wieder ans Licht zu bringen.

Beim ersten Treffen streiten die Testpersonen normalerweise noch alles ab.

Doch bereits nach zwei oder drei Sitzungen fallen vielen jede Menge Details ein.

Dass Menschen das Ergebnis ihrer eigenen Vorstellungskraft für echt halten, überrascht Neurowissenschaftler nicht mehr: Hirnscans zeigen, dass beim Erinnern die gleichen Bereiche im Gehirn aktiviert werden wie bei Fantasiereisen in die Vergangenheit. Auch Berichte von bizarren Erlebnissen wie Entführungen durch Aliens oder Rückführungen in frühere Leben erklären Forscher mittlerweile als besondere Form falscher Erinnerungen.

Diese Trugbilder lassen sich kaum von echten unterscheiden – weder anhand der Menge an Details noch am emotionalen Inhalt. Mehr noch: Die Hirnspinste können das Verhalten nachhaltig beeinflussen. In einem Experiment ließen Psychologen die Probanden denken, ihnen sei in der Vergangenheit einmal von hart gekochten Eiern schlecht geworden. Anschließend gaben die so Getäuschten tatsächlich häufiger an, eine Abneigung gegen Eiersalat zu haben, als Personen aus einer Vergleichsgruppe.

# S

So faszinierend diese Versuche sind, so verunsichert lassen sie uns zurück. Denn welcher Erinnerung können wir dann überhaupt noch trauen? Julia Shaws Antwort darauf lautet: keiner.

Nur wenn sich Gedächtnisinhalte durch Fakten wie Fotos oder Tagebücher überprüfen lassen, dürfen wir einiger-

genheit möglichst unverändert abzuspeichern“, sagt die Psychologin. „Es ist vielmehr dafür da, dass wir uns im Jetzt und in der Zukunft orientieren können.“

So brauchen wir Erinnerungen beispielsweise, um zu wissen, wem wir vertrauen können oder auf welchem Weg wir nach Hause kommen. Oder um vor einer Entscheidung mögliche Ergebnisse im Geiste durchzuspielen: Auch dabei greifen wir auf vergangene Erfahrungen zurück – und projizieren sie gedanklich gewissermaßen in die Zukunft.

Dadurch, dass wir unsere Erinnerungen unserem derzeitigen Selbstbild und aktuellen Einstellungen anpassen, erscheint uns unsere Vergangenheit mitunter in einem günstigeren Licht.

Wir erschaffen durch unsere formbaren Erinnerungen somit ein positives Bild unseres Selbst, mit dem wir gut leben können – eine Grundvoraussetzung für unsere psychische Gesundheit.

Falsche Erinnerungen können allerdings fatale Folgen haben – etwa in der Justiz. Das Hauptziel der teils skurril anmutenden Experimente von Gedächtnisforschern wie Elizabeth Loftus besteht aus diesem Grund darin, zu demonstrieren, wie unzuverlässig beispielsweise Angaben von Augenzeugen sein können.

Selbst dann, wenn die Zeugen selbst restlos von der Richtigkeit ihrer Erinnerung überzeugt sind.

In den USA wurden in den vergangenen Jahren durch DNS-Analysen mehrere Hundert Fehlurteile aufgedeckt. In 70 Prozent der Fälle war der vermeintliche Täter durch Augenzeugen fälschlich identifiziert worden.

Unser Gedächtnis ist nicht dafür  
geschaffen, die **VERGANGENHEIT**  
unverändert abzuspeichern

maßen sicher sein, dass sie stimmen. Dennoch besteht laut Julia Shaw kein Grund zur Beunruhigung. Denn unsere Erinnerungen seien *ausreichend* genau.

„Der Zweck des autobiografischen Gedächtnisses ist es ja nicht, die Vergan-

Auch aus Deutschland sind ähnliche Justizirrtümer bekannt. 1992 geriet ein Mann wegen eines Banküberfalls in Nürnberg ins Visier der Ermittler. Ein Zuschauer der Sendung „Aktenzeichen XY... ungelöst“ gab an, den großen und stark



## Die Kurve der Erinnerung

Nicht alle Episoden aus unserem Leben sind uns gleichermaßen präsent, manche Zeitspanne verblasst sogar vollständig – aus gutem Grund

**B**licken wir ab der Lebensmitte auf unsere Biografie zurück, stellen wir fest, dass unsere Erinnerungen nicht gleichmäßig über die Jahre verteilt sind:

- Die frühe Kindheit fehlt im Gedächtnis meist völlig;
- die Jugend steht uns oft am lebhaftesten vor Augen, vor allem die Zeit zwischen dem 15. und dem 25. Lebensjahr;
- aus den mittleren Jahren bleibt dagegen in der Regel vergleichsweise wenig im Gedächtnis haften;
- die letzten Jahre vor der Gegenwart sind den meisten Menschen in der zweiten Lebenshälfte noch relativ deutlich präsent.

Diese Verteilung nennen Forscher „Erinnerungskurve“, und sie ist charakteristisch für fast alle Menschen.

So spiegelt die Tatsache, dass wir alle aus unserer jüngeren Vergangenheit am meisten Erlebnisse vor Augen haben, uns mit größerem zeitlichen Abstand aber an immer weniger erinnern können, den ganz normalen Prozess des Vergessens – einen Vorgang, der ungemein wichtig ist, um unser Gedächtnis nicht mit Ballast zu überfrachten.

Die Häufung von Erinnerungen aus der Zeit des Erwachsenwerdens hebt sich davon jedoch ab: Wissenschaftler nennen sie „Reminiszenzhöcker“. Sie lässt sich selbst noch bei Menschen beobachten, deren Vergangenheit immer weiter entschwindet, etwa bei Alz-

heimerpatienten. Trotz nachlassender Gedächtniskraft haben auch sie noch am meisten über ihre Jugendjahre zu erzählen.

Wissenschaftler erklären diesen Effekt unter anderem damit, dass wir in dieser Zeit viele Erfahrungen zum ersten Mal machen und sich die besonders tief einprägen. Zudem sind diese Jahre

rem Gedächtnis haften. Die frühesten Erfahrungen werden vollständig gelöscht.

Bis heute sind sich Forscher nicht darüber einig, ob während dieser Zeit gar keine Erinnerungen gespeichert werden oder ob sie zwar entstehen, später aber nicht mehr erreichbar sind: Möglicherweise ist das Gehirn von Kleinkin-



Die meisten Menschen erinnern sich besonders gut daran, was sie in den späten Jugendjahren und als junge Erwachsene erleben, mag es auch Jahrzehnte zurückliegen. Denn jene Lebensphase prägt unsere Biografie mit am stärksten

für unsere Identitätsbildung entscheidend: Was wir zwischen dem 15. und dem 25. Geburtstag erleben, bestimmt oft den Kurs unseres gesamten Lebens.

Aus den ersten Lebensjahren bleibt hingegen fast nichts in unse-

dern schlicht noch nicht ausgereift genug, um Erinnerungen lange Zeit festzuhalten; vielleicht ist das Denkorgan aber auch erst mit einem gewissen Stand der sprachlichen Entwicklung imstande, dauerhaft Erinnerungen zu bilden.



Das würde allerdings nicht erklären, wieso sich Dreijährige durchaus an Vorfälle erinnern können, die Monate zurückliegen – und was mit diesen Gedächtnisinhalten später geschieht.

Manche Forscher vermuten, dass sich die Welt der Erwachsenen so stark von der kindlichen Wirklichkeit unterscheidet, dass es keine Verbindungen mehr zu Erinnerungsspuren aus dieser Zeit gibt.

Eine weitere mögliche Erklärung könnte sein, dass Kindheitserlebnisse durch ähnliche Erfahrungen immer wieder überschrieben werden, bis sie eine Art „Gesamterinnerung“ ergeben.

„Ein Kleinkind, das an seinem dritten Geburtstag zum ersten Mal in einen Zoo geht, wird noch einige Zeit eine lebendige Erinnerung daran bewahren“, erklärt der niederländische Gedächtnisforscher Douwe Draaisma.

Aber wenn das gleiche Kind ein paar Monate später mit den Großeltern zum zweiten Mal in den Zoo gehe und wiederum später bei einem Schulausflug zum dritten Mal, so Draaisma, würden sich die Erinnerungen an die einzelnen Male zu einer allgemeinen Vorstellung von „in den Zoo gehen“ vermengen.

Womöglich können wir aber auch erst dann ein autobiografisches Gedächtnis bilden, wenn wir ein Ich-Bewusstsein entwickeln – also frühestens im Alter von etwa 18 Monaten, so eine neuere Theorie (siehe Seite 42).

Unsere Erinnerungen wären somit untrennbar mit der Erkenntnis verbunden, dass wir eine einzigartige Identität besitzen.

*Ute Kehse*

übergewichtigen Mann auf dem Bild einer Überwachungskamera erkannt zu haben. Mehrere Zeugen des Bankraubs identifizierten ihn ebenfalls.

Der Beschuldigte hatte zwar mehrere Zeugen, die bestätigten, dass er sich zur Tatzeit 350 Kilometer vom Tatort entfernt aufgehalten hatte. Das Gericht vertraute jedoch den Zeugen aus der Bank und einem anthropologischen Gutachten, das den Angeklagten ebenfalls stark belastete. Er verbüßte insgesamt sechs Jahre Haft – und kurz nach deren Ende wurde der echte Täter gefasst. Psychologen raten Ermittlern daher, bei Verhören vorsichtig vorzugehen, da suggestive Fragen oder Fehlinformationen eine Erinnerung quasi kontaminieren können.

Julia Shaws Experiment mit den Studenten belegte erstmals, wie manipulative Befragungstechniken sogar zu falschen Geständnissen führen können.

## AUF EINEN BLICK

### Subjektive Wahrnehmung

Das Gedächtnis bewahrt keine objektive Realität, sondern das, was für uns persönlich wichtig ist – allem voran emotionale Erlebnisse.

### Fehlerhafte Rekonstruktion

Da unser Denkkorgan einzelne Erinnerungsinhalte in verschiedenen Hirnregionen ablegt, kann es bei der Rekonstruktion zu Irrtümern kommen.

### Falsche Erinnerungen

Im Extremfall machen wir die Erinnerungen anderer zu unseren eigenen – und sind überzeugt, etwas erlebt zu haben, von dem wir nur gehört haben.

### Heilsame Funktion

Die Formbarkeit von Erinnerungen hilft, die Vergangenheit positiver zu sehen – und so die eigene Psyche zu stabilisieren.

Auch Therapeuten können Patienten ungewollt zum Fantasieren verleiten. Die gleichen Methoden, die Julia Shaw verwendete, um ihren Probanden künstliche Erinnerungen unterzububeln, setzen einige Therapeuten ein, um vermeintlich verdrängte Erinnerungen an Missbrauch oder andere Traumata freizulegen.

Den Betroffenen wird suggeriert, dass solche Erinnerungslücken zu Depressionen oder Angststörungen führen können. In Visualisierungsübungen sollen die Patienten sich anschließend bildlich vorstellen, wann und wo etwa der Missbrauch stattgefunden haben könnte und wer ihn wohl verübt hat.

In den 1990er Jahren führte diese Methode in Deutschland zu zahlreichen Anklagen. Die vermeintlichen Opfer erinnerten sich an teils grauenhafte Erlebnisse. Später stellte sich heraus, dass viele komplett erfunden waren. Manche Forscher bezweifeln inzwischen sogar, dass es eine Verdrängung von Erlebtem ins Unbewusste überhaupt gibt.

Für echte Traumapatienten ist das Wissen um die Formbarkeit von Gedächtnisinhalten indes überaus hilfreich. Denn häufig verschwindet die Erinnerung an ein schlimmes Erlebnis gar nicht, vielmehr kann sie zur Belastung werden. Die Reminiszenzen kommen ungewollt immer wieder hoch, in erstaunlicher Lebendigkeit und mit anhaltendem Schrecken.

„Posttraumatische Belastungsstörung“ heißt das Leiden, bei dem Patienten mit derartigen Symptomen zu kämpfen haben. In Behandlungen können sie lernen, die schlimmen Erinnerungen so umzuwandeln, dass sie ihren Schrecken verlieren: Mit Hilfe ihres Therapeuten nähern sich die Patienten zunächst vorsichtig den Bildern, die sie plagen – und lernen, die traumatischen Erlebnisse neu zu bewerten, ihnen eine andere Bedeutung zuzuschreiben.

Auf diese Weise pflanzen sie schließlich eine neue Version der einst furchtbaren Erfahrung in ihr Gedächtnis ein.

Und können so Herr ihrer eigenen Erinnerungen werden.

UTE KEHSE, Jg. 1969, ist Wissenschaftsjournalistin in Delmenhorst. Die norwegische Fotografin HEBE ROBINSON, Jg. 1970, beschäftigt sich in ihren Bildern oft mit unserer Wahrnehmung von Zeit.





### PERFEKTES TRAINING

Emily Woodfine\* zeichnet mithilfe eines Mini-Computers bei jeder Trainingseinheit mit dem Rennrad Parameter wie Streckensteigung und Herzfrequenz auf. Eine App vergleicht die Daten mit denen anderer Nutzer, die auf den gleichen Routen unterwegs sind. Der Fotograf Travis Hodges porträtiert in seiner Studie »The Quantified Self« Menschen aus Großbritannien, die Daten über ihr Leben sammeln

136

# DAS OPTIMI



Neun von zehn Menschen sind mit sich unzufrieden. Um sich zu verändern, kaufen viele von ihnen Smartphone-Apps, buchen teure Trainingsprogramme, erhoffen sich Hilfe von einem Coach. Immer schneller, kreativer, leistungsstärker: Welche Folgen hat der Wunsch nach permanenter Verbesserung?

**A**m Ende seines Studiums beschloss Philipp Prinz\*, ein besserer Mensch zu werden. Die Zeit für „Daddeleien“ sei endgültig vorbei. Seither arbeitet er sich Tag für Tag, Zentimeter um Zentimeter an eine möglichst perfekte Version seines Ichs heran. 137

Seine Ernährung hat er damals, vor sieben Jahren, sofort umgestellt. Prinz, heute 36, Ingenieur in Bielefeld, der Körper durchtrainiert, trinkt nur noch, was gesund ist: Gemüse-Smoothies und viel grünen Tee; Kaffee lehnt er ab, Alkohol sowieso. Auf seinem Speiseplan stehen vor allem Rohkost, Reis, mageres Fleisch.

Kleine Belohnungen wie etwa Schokolade gönnt er sich nur, wenn er sein Bewegungssoll von 100 000 Schritten pro Woche übertroffen hat, immerhin knapp 70 Kilometer; ein kleiner Elektronik-Stick am Hosenbund zählt mit.

Der Erfolg sei gigantisch, erzählt Prinz. Vom Arzt habe er sich unlängst bestätigen lassen, dass sein biologisches Alter mittlerweile etwa zehn Jahre unter dem tatsächlichen liege. Auch seine Arbeit und Freizeit unterliegen ei-

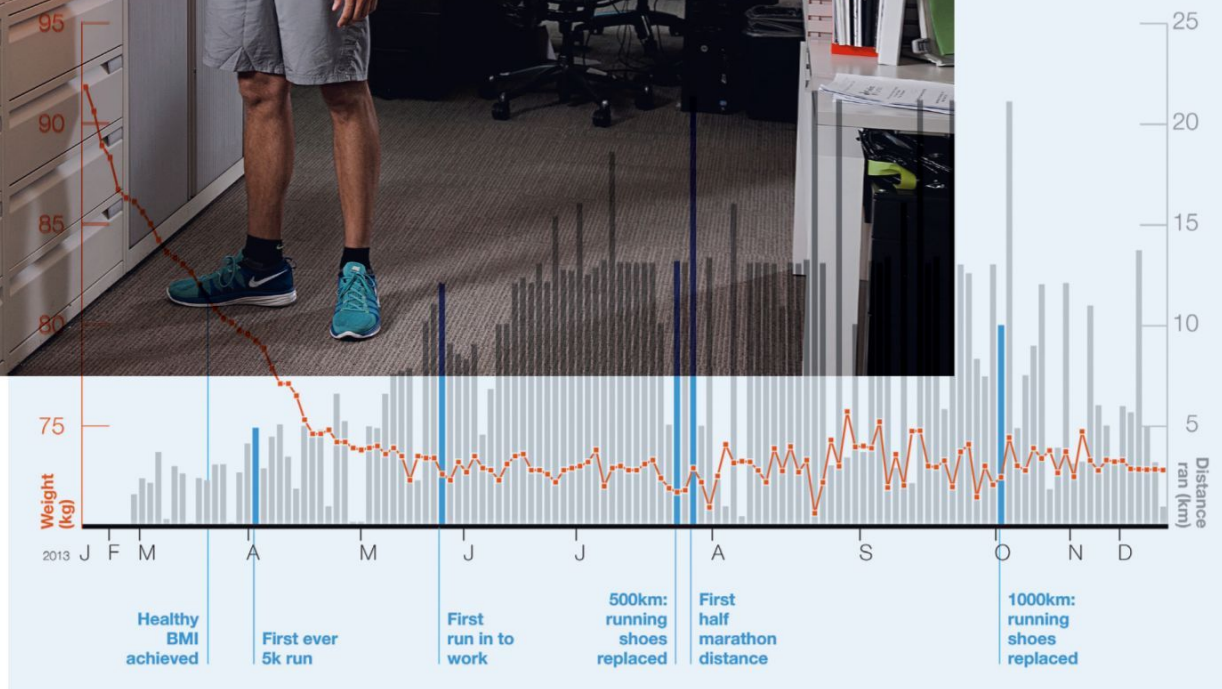


# ERTE SELBST





138



## ÜBERWACHTER KÖRPER

Um dauerhaft fit zu bleiben, analysiert Ethan Mills\* nahezu jeden Lebensbereich: wie viel und was er isst, welche Menge Alkohol er konsumiert, wie lange und gut er schläft. Und sogar: wann ein Laufschuh ersetzt werden muss

ner permanenten Qualitätskontrolle: In einem digitalen Tagebuch hält Prinz penibel fest, was er wann gemacht hat. Diagramme, immer und von überall einsehbar, zeigen ihm an, ob sich seine zuvor gesetzten Ziele mit dem Geleisteten decken: ob er beispielsweise tatsächlich jeden Monat ein Buch aus einem neuen Themenbereich gelesen hat.

Das trainiere die geistige Flexibilität, eine „Schlüsselqualifikation“ für die heutige Zeit, so Prinz. Nicht einmal mehr

zum Schlafen legt er sich einfach so: In einer Art Selbstcoaching versucht er derzeit, effektiver zu ruhen. Auf 5,46 Stunden pro Nacht hat er seine Schlafenszeit inzwischen reduziert – und so täglich eine Stunde Wachzeit hinzugewonnen. Die investiere er nun in die Familie, so Prinz: zwei Mädchen, fünf und acht Jahre alt, und seine Frau. Die seien in den vergangenen Jahren etwas kurz gekommen.

Natürlich ist Philipp Prinz kein Durchschnittsdeutscher, doch er ist ein

Prototyp unserer Zeit. Denn Selbstoptimierung ist für viele zum obersten Gebot geworden.

Wir leben in einer „Upgrade-Kultur“, schreibt dazu der Paderborner Soziologe Dierk Spreen. Und meint damit: Der moderne Mensch strebe fortwährend, in fast jedem Lebensbereich, nach einer besseren Version seines Ichs.

Aussehen, Ausstrahlung, Arbeitsleistung, Freizeitgestaltung, Kindererziehung: Alles stehe auf dem Prüfstand.



Auch der Philosoph Peter Sloterdijk erlebt die Welt als „Planet der Übenden“. Er beschreibt dieses ständige Nach-oben-Streben als „Vertikalspannung“.

Tatsächlich kann sich kaum jemand den Optimierungsimperativ vom Leib halten. Mehr als neun Millionen Deutsche schinden sich regelmäßig auf Laufbändern oder Rudermaschinen, um fitter, schlanker, schöner zu werden. Und wem dies nicht gelingt, der lässt zuweilen operativ nachhelfen. 2015 ließen sich rund eine Million Deutsche kosmetisch behandeln; diese Zahl nimmt seit Jahren zu.

Und es bleibt längst nicht mehr bei einzelnen Körperpartien. Vielen Menschen erscheint gar ihr Charakter als optimierungsfähig, optimierungspflichtig. In Umfragen geben neun von zehn Probanden an, mit ihrer Persönlichkeit – mindestens in Teilen – unzufrieden zu sein.

Um offener, geselliger, schlagfertiger, ehrgeiziger zu werden, buchen die Veränderungswilligen teure Trainings oder erbeten sich Hinweise von einem Coach. Deren Zahl ist in Deutschland in den letzten Jahren auf etwa 35 000 gewachsen.

Gleichzeitig ist die Ratgeberliteratur deutlich umfangreicher geworden. Rund 7700 Titel sind derzeit in Deutschland allein zum Thema „Coaching“ lieferbar. Werke, die Rezepte für mehr Gelassenheit oder eine erfülltere Partnerschaft verheißen, zählen zu den Bestsellern.

Nahezu unüberschaubar ist der Markt für mobile Anwendungen und technische Hilfsmittel geworden, die Optimierungswillige beim Vermessen und Verbessern ihres Ichs unterstützen.

Fast jeder Körperparameter lässt sich damit erfassen, die Lebensführung oft lückenlos überwachen. So gibt es etwa Fitness-Apps, die verpasste Trainingseinheiten registrieren und mit Strafzahlungen sanktionieren (die Summen werden von der Kreditkarte oder einem Online-Konto abgebucht und später an diszipliniertere Sportler überwiesen).

Sensorbestückte Gabeln monieren durch Vibration zu hastiges Essen. Ein am Schlüsselbein getragener Sender weist auf Fehlhaltungen wie Schiefstehen oder Krummsitzen hin. Und Schlaftracker überwachen die Nachtruhe und we-

cken den Nutzer nur in den Leichtschlafphasen auf – mit sanften Klängen und blauem Licht, was morgendlicher Schläflichkeit entgegenwirken soll. In digitalen Tagebüchern wie der App „Day One“ können Anwender genau festhalten, wie viele Orte sie besucht, mit wie vielen Menschen sie gesprochen haben, wie diese Gespräche verlaufen sind oder ob der Kaffee sein Geld wert war.

Die Anwender, zumeist junge Männer wie Philipp Prinz, versprechen sich von der Vermessung, ihre Potenziale besser zu erkennen und auszuschöpfen. Prinz behauptet gar, durch den steten Wettbewerb mit sich selbst bewusster zu leben und am Ende glücklicher zu sein.

Tatsächlich steckt viel Gutes im Streben nach dem Besseren. Wer sich herausfordert, hat die Chance, über sich hinauszuwachsen, Großes zu erreichen. Viele Entwicklungen, die die Menschheit vorangebracht haben, wurden von Optimierungswilligen ersonnen, die ambitionierter waren und weiter dachten, als es in

ihrer Zeit üblich war. Ohne sie gäbe es vermutlich keine Schrift, und wir würden die Wäsche wohl noch immer mit der Hand waschen.

Wer sich verändert, der kann zudem eher aus faden Routinen ausbrechen, kann eine Vision von sich verwirklichen. Die Erfahrung, das eigene Leben lenken zu können, stärkt nachweislich die Gesundheit und seelische Stabilität.

Nicht zuletzt ist die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken und zu entwickeln, eines der großen Privilegien unserer Zeit.

Denn zuvor hatten über Jahrtausende Herkunft, Kirche, ständische Ordnung oder Schicksal bestimmt, wie der Einzelne zu leben und zu denken hatte.

Sich selbst nach eigenen Vorstellungen zu entfalten: Das war bis ins 20. Jahrhundert für die meisten Menschen unmöglich, selbst wenn sie es wollten.

Mittlerweile aber hat sich die Situation weitgehend ins Gegenteil verkehrt: Die Möglichkeiten der Selbst-Gestaltung scheinen heutzutage oft unbegrenzt.

VERMESSENES VERMÖGEN

Weil sie ihre Kosten genau im Blick haben möchte, bezahlt Sofia Lancaster\* hauptsächlich bargeldlos und erfasst seit 2009 jeden Posten: Bücher, Fitness-Studio, Restaurantbesuche, Kleidung, Medikamente. So will sie Ausgaben optimieren und zukünftige Investitionen besser planen

EXPENSES	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Expenses
DAILY LIVING													
Food	-243.78	-175.28	-238.25	-344.74	-186.03	-193.45	-246.43	-219.32	-427.24	-303.36	-197.36	-493.77	-3318.81
Office	-321.5	-23.58	-55.5	-144.48	-253.57	-46.3	-23.58	-21.63	-206.3	-191	-47.03	-1940.7	-2123.5
Cash	-20	-60	-160	-190	-180.85	-80	-25	-80	-85	-20	-155	-107	-1572.95
Clothes	-73.69		-58.23	-306.26	-426.25	-17.5	-52.93	-218.7	-186.92	-73.46	-288.68	-195.57	-1759.21
Dining/Eating Out	-132.35	-117.53	-138.35	-343.43	-178.1	-99.62	-229.97	-148	-225.74	-375.04	-166.24	-190.77	-2259.34
Utilities					51.58	-123.58	235.31	-76.46	-26.45	-151.23	121.09	-110.34	140.78
EDUC. ENTERT													-41.44
Books	-5.5		-12.95	-13.99									-41.44
Tuition	-145						-386.34			-141.39	-29.45		-662.18
Sports	-20				-22	-12	-10	-60	-12		-12		-140
Cinema/Live/lin		-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-3.99	-109.9
Gifts			-6.99	-59.99									-66.97
HEALTH													-640
Doctor	-195	-45	-195					-93	-45	95			-640
Drugs	-7.65				-11.77	-48.4	-22.44		-24.97	-4.34	-7.95	-26.9	-45.22
HOME EXPENSES													-230.84
Mortgage/Rent	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-1050	-12600
Counciltax	-232.88	-232		-138.53	-140	-140	-140	-140	-140	-140	-140	-140	-1923.39
Mobile	-20	-40	-20	-40	-30	-20	-50.99	-20	-20	-20	-20	-10	-320.99
Vision	-138.63		-17.41	-37	-37	-37	-37.41	-37.41	-37.41	-37.41	-37.41	-37.41	-478.54
Gas/Elc	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-840.99
Electricity	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-540.99





Bloß: Ist das stete Schrauben am Ich tatsächlich ein Garant für Erfolg und Glück? Überfordern wir uns nicht mit dem geradezu zur Obsession gewordenen Anspruch, immer und in allem perfekt sein zu wollen? Warum wurde Selbstoptimierung überhaupt zum neuen Gesellschaftsideal? Und wie kann es dem Einzelnen gelingen, dazu eine vernünftige Haltung zu finden?

**S**chon in der griechischen Antike galt: Ein jeder kann nur werden, wozu er bestimmt ist, wenn er an sich arbeitet. Der Wunsch, dazuzulernen und sich zu verbessern, ist demnach uralte.

Damals war allerdings keine kurzfristige Spitzenleistung das Ziel, sondern ein langfristig gelingendes Leben. Auch die

Philosophen der Aufklärung sahen im 18. Jahrhundert in der persönlichen Vervollkommenung das Eigentümliche des Menschen. Bald darauf verschafften Demokratie und Marktwirtschaft den Menschen die Freiheit und die Anreize, das Bestmögliche aus ihren Leben zu machen. Nie waren die Möglichkeiten, das eigene Sein zu gestalten, so vielfältig wie nun.

Doch in den vergangenen gut zwei Jahrzehnten ist aus der Freiheit zur Lebensentfaltung scheinbar eine Pflicht geworden. Dazu haben vor allem zwei Prozesse beigetragen: die Globalisierung und die Liberalisierung der Märkte.

Die fortschreitende Globalisierung hat Menschen und Gesellschaften auf der ganzen Welt in Konkurrenz zueinander gebracht. Firmen ringen heute längst nicht mehr nur regional um die besten Ideen, die höchsten Gewinne – ihre Rivalen sind weltweit zu finden.

Wollen die Unternehmen in diesem Wettbewerb bestehen, müssen sie sich immer konsequenter der Logik des Kapitalismus unterwerfen, der „Steigerungslogik“, wie Wissenschaftler sagen.

Es gilt, stetig zu wachsen: höhere Produktmengen zu erzielen, günstigere Stückkosten, bessere Quartalszahlen. Denn die Welt dreht sich schnell, wird dichter, komplexer. Was eben noch genügt hat, ist vielleicht morgen schon nicht mehr genug.

Deshalb haben viele Betriebe ihre Jobs dorthin ausgelagert, wo sie für den Einsatz von Kapital und Arbeitskraft am wenigsten aufbringen müssen.

Und damit die Firmen im internationalen Wettkampf konkurrenzfähig bleiben, haben die Regierungen in etlichen Industrienationen Arbeitsgesetze gelockert, etwa zum Kündigungsschutz. Die Zahl der befristeten oder gar prekären Arbeitsverhältnisse hat seit dieser Liberalisierung stark zugenommen.

Gewerkschaften können dagegen oft kaum etwas ausrichten. Immerzu schwebt in Verhandlungen die Drohung im Raum, die Arbeitsplätze ansonsten ganz ins billigere Ausland zu verlagern.

Daher wirkt sich der Druck, der aus der internationalen Konkurrenz erwächst, unmittelbar auf die Beschäftigten aus. Jeder Einzelne verspürt inzwischen diesen Zwang, stets effizient, zu Neuem bereit und fähig sein zu müssen. Kurz: die kapitalistische Steigerungslogik zur Richtschnur fürs eigene Handeln zu machen.

Die Folgen dieses Gesinnungswandels sind längst messbar: Die Produktivität etwa der deutschen Arbeitnehmer hat in den letzten Jahrzehnten um rund 25 Prozent zugenommen. Trotz dieser Leistungssteigerung arbeiten die meisten Beschäftigten länger: 2015 waren es 47 Stunden mehr als vertraglich vereinbart.

Und sie schalten auch nach Dienstschluss oder in den Ferien nicht ab: Fast jeder Zweite liest abends und am Wochenende seine beruflichen E-Mails.

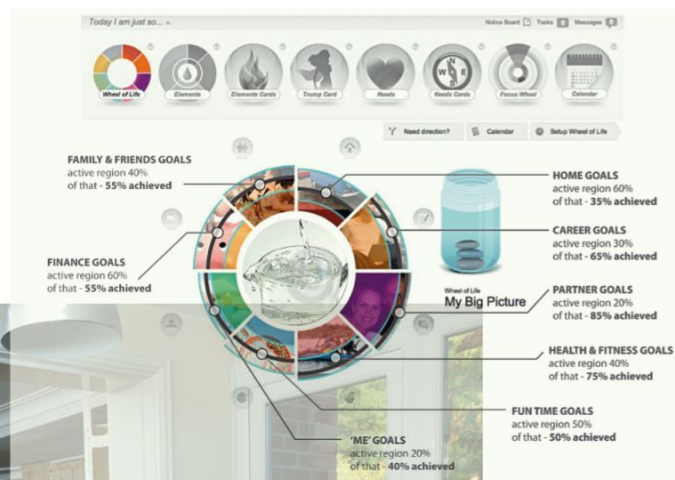
Eine Studie stellte zudem fest, dass mehr als zwei Drittel der Beschäftigten ihren Urlaub schon einmal zeitweilig für Jobangelegenheiten unterbrochen haben.

Und immerhin rund jeder dritte Angestellte gab in einer Umfrage an, das ein oder andere Wochenende für eine Weiterbildung zu opfern.

Bemerkenswert ist auch der folgende Befund: In den vergangenen Jahrzehnten

## MAXIMIERTES GLÜCK

Megan Bridges\* und ihre Familie messen mit einer selbst entwickelten App, wie sich ihre Zufriedenheit in acht Lebensbereichen (etwa »Beruf« oder »Freunde«) entfaltet. In Ergänzung dazu fasst jedes Familienmitglied regelmäßig Vorsätze – manch eines rund 80 pro Monat





# Selbstoptimierung kann zur Sucht werden – mit unerwünschten Nebenwirkungen

haben alle großen Unternehmen ihren Weiterbildungskatalog um Angebote zur Persönlichkeitsoptimierung erweitert. Neben „Hard-Skill-Trainings“, in denen berufsbezogene Fähigkeiten vermittelt werden, stehen auch Seminare zur Förderung von Kreativität und Durchsetzungsvermögen, zur Verbesserung von Zeit- und Selbstmanagement auf dem Programm.

All das sind auf den ersten Blick Angebote zur Selbstentfaltung. „Bei genauerem Hinsehen steckt aber auch immer eine leise Nötigung darin“, so die Potsdamer Historikerin Franziska Rehlinghaus, die über die Geschichte der Weiterbildung forscht. „Den Mitarbeitern wird damit nahegelegt, ihren Charakter in genau die Richtungen zu optimieren, die für das Unternehmen besonders gewinnbringend sind.“

**D**ie marktwirtschaftliche Ideologie des Immer-Mehr und Immer-Besser bestimmt aber nicht nur die Arbeitswelt. Mit den Jahren hat sie nahezu das gesamte Leben und Denken der Menschen gekapert. Nirgendwo genügt es, einfach nur *zu sein*. In fast jedem Lebensbereich spielen Menschen danach, was sie noch werden können: schlanker, schlagfertiger, konzentrierter, kreativer, gelassener, gesünder ...

Viele übertragen diesen Maximierungsanspruch auf ihre Kinder. Der Markt der Frühförderung boomt und treibt seltsame Blüten. Es gibt „Early English“-Stunden für dreimonatige Babys, „Ökonomie für Vierjährige“, Chinesisch-Kurse in Kindergärten. Die Nachfrage sei enorm, schildern Veranstalter – was nicht verwundert: In einer Studie stimmten 60 Prozent der 1000 Befragten der Aussage zu, ihr Kind solle von Beginn an zu den Besten gehören.

Der Soziologe Ulrich Bröckling schrieb bereits vor zehn Jahren, der Einzelne müsse zu einem „unternehmerischen Selbst“ werden. Zu einer Ich-AG, die sich immerzu neu erfinden, sich flexibel an die Anforderungen der Außenwelt anpassen müsse, um zu überleben.

Das führe einerseits zu ständiger Aktivität, so Bröckling, produziere andererseits aber trotzdem ein Gefühl des Ungenügens. Denn: Wenn es immer noch besser geht – wann ist es dann endlich gut genug?

Im ziellosen Treppauf-Denken sehen Forscher einen Grund dafür, warum sich so viele Menschen heutzutage so erschöpft, leer, ausgebrannt fühlen. Nach Schätzungen von Gesundheitsexperten ist mindestens jeder fünfte Erwerbstätige von einem Burnout betroffen.

Und nicht zuletzt kann gerade die technikunterstützte Selbstoptimierung eine Sucht entfachen. Wer, wie Philipp Prinz, einen Schrittzähler nutzt, wird permanent angetrieben. Und es besteht die Gefahr, dass er es übertreibt, weil er körperliche Warnsignale überhört, sich Erholung versagt, sich um den Schlaf bringt.

Die Freude über die Vielfalt der Möglichkeiten, die unsere Zeit bietet, weicht bei immer mehr Menschen einer bleiernen Angst, diese Optionen nicht auszuschöpfen. Und daher stehenzubleiben, zurückzufallen, abzustürzen – und nicht aufgefangen zu werden. Denn wenn jeder seines Glückes Schmied ist, wie suggeriert wird, verantwortet er auch sein Straucheln und Scheitern selbst.

Kritiker bemängeln, der deutsche Sozialstaat unternehme nicht genug, um diesem Trend entgegenzuwirken – etwa durch gezielte Maßnahmen, wie Schulungen und Seminare, den Menschen diese Versagensängste zu nehmen. Im Gegenteil: Auch er erziehe seine Bürger permanent zur Sorge um sich selbst, zu Eigenverantwortung, zur „Responsibilisierung“, wie es in der Soziologie heißt.

Besonders deutlich wird dies am Thema Weiterbildung. Nimmermüde be-

tonen Politiker die immense Bedeutung lebenslangen Lernens. Gleichzeitig aber zieht sich der Staat immer weiter aus der Finanzierung von Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zurück. Die Kurse zahlen nun in der Regel die Betriebe und vor allem die Bürger selbst. Laut einer aktuellen Studie liegt der private Anteil bei mindestens zwei Dritteln der Kosten (die sich für das Jahr 2012, neuere Zahlen gibt es nicht, auf rund 27 Milliarden Euro belaufen).

Zu groß ist die Furcht, stehenzubleiben.

Es passt ins Bild, dass in dem Maße, wie Selbstoptimierung zur sozialen Norm erhoben wurde, auch die Zahl der Trainer, Berater und Coaches geradezu sprunghaft zugenommen hat. Immer mehr Menschen suchen bei ihnen Orientierung oder erhoffen sich einen Hinweis darauf, wie sie sich möglichst effektiv und effizient verbessern können.

Vor allem das Coaching ist zu einem gigantischen Markt geworden. Vermutlich liegt dies daran, dass die Methode am meisten dem Zeitgeist entspricht: Der Coach zielt auf eine individuelle Problemlösung oder Veränderung in kürzester Zeit – und nicht auf lange Problem diskurse wie in der Psychotherapie (obwohl sich das Coaching oft vieler verhaltenstherapeutischer Verfahren bedient).

Die mittlerweile rund 35000 Menschen, die sich hierzulande als „Coach“ bezeichnen, erwirtschaften einen Jahresumsatz im Milliardenbereich.

Allerdings ist die Berufsbezeichnung ungeschützt, die Ausbildung nicht verbindlich geregelt – was die Grenze zwischen seriösem Angebot und Scharlatanerie verschwimmen lässt. So gibt es beispielsweise Business-Coaches, die schamanische Rituale vollziehen: Sie bitten ihre Kunden, ihre Sorgen auf Papier zu schreiben und ins Feuer zu schmeißen – damit sich der Kummer in Rauch auflöse.

Outdoor-Coaches erklimmen mit Managern steile Berge. Die Theorie dahinter: Wem es in der Natur gelingt, fordernde Situationen zu meistern, der schaffe dies auch im Berufsalltag.

Und europaweit haben etwa 2000 Coaches das „Neurolinguistische Programmieren“ im Repertoire: eine dubiose Methode zur Persönlichkeitsveränderung,



die vor allem mit Techniken wie Autosuggestion und Traumreisen arbeitet. Die Kunden werden bisweilen aufgefordert, sich eine bestmögliche Zukunft auszumalen. Allein durch solche Gedankenreisen ließe sich etwa ihr Optimismus steigern, heißt es. Bislang fehlen zweifelsfreie wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit aller drei genannten Praktiken.

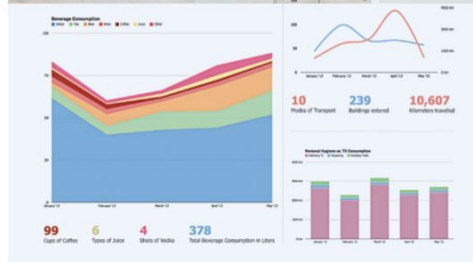
So wirk- und heilsam die Anstöße und Fragen eines Coaches nachgewiesenmaßen auch sein mögen: Es ist für Ratsuchende nicht leicht, einen qualifizierten, guten Ansprechpartner zu finden. Einen Experten, der mit seinem Klienten realistische Ziele ausfindig macht und nicht zu viele oder zu gravierende Veränderungen anstößt. Der ohnehin Geforderte wird dann vollends überfordert und – im Extremfall – eben auch krank.

**K**ürzlich belegte eine Studie von Berliner Forschern, die sich mit den „Nebenwirkungen“ von Coaching befassten, dass das Streben nach dem Besseren keineswegs garantiert zum Ziel führt. Die Wissenschaftler um den Wirtschaftspsychologen Carsten C. Schermuly befragten 21 Business-Coaches und zahlreiche ihrer Klienten (im Fachjargon: „Coachee“) zu Verlauf und Folgen des Coachings. Aus den Informationen filterten sie erstaunliche Befunde: Immerhin jeder vierte Coachee gab an, die Gespräche hätten tiefer liegende Probleme zutage gefördert, die in der Kürze der Zeit nicht abschließend bearbeitet werden konnten. So blieb er damit allein und ratloser als zuvor zurück.

Ein weiteres Risiko war: Nicht selten bewirkte das Coaching das Gegenteil dessen, was ursprünglich angedacht war.

Beispiel: Ein Mann, der mithilfe eines Coaches seine Selbstwirksamkeit steigern wollte, also den guten Glauben daran, Probleme aus eigener Kraft lösen zu können, hatte plötzlich das Gefühl, keine einzige Entscheidung mehr ohne seinen Berater treffen zu können. Oder: Eine Frau, die durch Coaching ihre Arbeitszufriedenheit steigern wollte, empfand ihr Tun im Anschluss an die Gespräche als nichtiger. Schlimmer noch: Sie war mit ihrer Situation unzufriedener als zuvor.

Dies ist ein Phänomen, das Psychologen wohl bekannt ist. „So seltsam es



## EIN JAHR IN ZAHLEN

Terry Wyler\* erfasste zwölf Monate lang nahezu alles, was er tat: wie viel Zeit er unter der Dusche verbrachte, wie viel Popcorn er aß, mit wie vielen Menschen er sprach, welche Menge von welchem Getränk er zu sich nahm

klingt: Erst die Jagd nach dem Positiven verstärkt oft das Negative“, sagt Jens Asendorpf, einer der führenden Persönlichkeitsforscher Deutschlands.

Strebe man danach, etwas besonders gut zu machen, nehme man umso mehr Situationen wahr, in denen das nicht gelingt. Und dieses Gefühl permanenten Scheiterns sei umso größer, je weiter Ist- und Soll-Zustand auseinanderdriften, so Asendorpf. Weit verbreitet ist nämlich die Vorstellung, jeder könne sich selbst, das gesamte Ich, in alle nur denkbaren Richtungen verändern, verbessern. Alles sei nur eine Frage des eigenen Engagements und der angewandten Technik.

„Aber das ist ein Trugschluss“, sagt Asendorpf. Denn die prägenden Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen seien zwar in gewissen Grenzen durchaus wandelbar, doch im Grunde relativ stabil.

Ein tiefschwarzer Pessimist lässt sich demnach auch durch viel Training und Coaching kaum mehr in einen überzeugten Optimisten umkrempeln.

Natürlich kann der Schwarzmalerei trainieren, etwas sorgenfreier in die Zukunft zu sehen. Rennt er aber zwanghaft dieser Eigenschaft hinterher, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dieses Streben

in Frustration mündet, in Versagensängsten, in Selbstverleugnung.

Die nicht endende Jagd nach dem immer Besseren hat also viele negative Konsequenzen – und wohl nicht nur für den Daueroptimierer. Am Ende schadet sie womöglich auch unserer gesamten Gesellschaft, die ja (eigentlich) nicht ohne Solidarität funktioniert.

Denn wenn sich weitläufig die Einstellung etabliert, auch Krankheiten wie Krebs oder Diabetes seien durch ausreichende Eigeninvestitionen in die Gesundheit abwendbar: Warum sollte man dann deren Behandlung mitfinanzieren?

Schon seit vier Jahren kooperiert eine deutsche Krankenkasse teilweise mit einer Plattform, auf der die Nutzer ihr Bewegungspensum, Ernährungs-, Schlaf- und Stresslevel notieren und in Gesundheitspunkte umrechnen lassen.

Manche Kassen denken sogar schon weiter und erwägen, ihre Versicherten mithilfe von Apps zu überwachen und ihnen – je nach Gesundheitslevel – gestaffelte Tarife anzubieten.

Zudem hat die permanente Selbst-Beschäftigung auch eine politische Dimension. Philosophen wie der Kanadier Charles Taylor befürchten, dass das Krei-



sen um sich selbst das Interesse des Einzelnen an der Gesellschaft, gemeinsamen Themen und Werten vermindert.

**W**elche Konsequenz lässt sich aus all diesen Erkenntnissen ziehen? Mit welcher Haltung lebt es sich am besten in dieser Welt, die sich immer schneller wandelt, die den Einzelnen mit immer neuen Ansprüchen konfrontiert?

Wie also kann sich der Einzelne nun einer Ideologie des Immer-Besser entziehen, die kein anderes Ziel als ein Immer-Besser hat?

Ein Komplettausstieg aus dem gesellschaftlichen Leben mit seinen Normen und Regeln ist nur für wenige Menschen eine echte Option. Und es ist auch keine Alternative, sich gar nicht mehr verändern, verbessern zu wollen. Denn das Streben hin zu höheren Zielen hat die Menschheit im Ganzen und jeden Einzelnen ja durchaus vorangebracht.

So ausgereift die Forschung zu den Ursachen und Folgen der Selbstoptimierung ist, so vage sind die Erkenntnisse dazu, wie man sich am besten und unschädlichsten damit arrangiert. Selbst führende Wissenschaftler geben auf diese Frage Antworten, die zunächst nach Binsenwahrheiten klingen. Jens Asendorpf etwa, der Persönlichkeitsforscher, rät mit Nachdruck dazu, sich mit dem eigenen Ich anzufreunden und nicht dauernd daran zu feilen. Er sieht in den fortwährenden Optimierungsversuchen eine Kraft- und Ressourcenverschwendung.

Denn: „Wer permanent versucht, seine Schwächen auszubügeln, verlernt, seine Stärken wahrzunehmen und zum eigenen Vorteil auszuspielen.“

Aber dazu muss man erst einmal um die eigenen Stärken und Schwächen wissen. Dazu muss man erkennen, wer man ist. Und wirklich sein will.

Ist der Wunsch, ein anderer zu werden, wirklich ureigen – oder von äußeren Normen diktiert? Innere und äußere Ansprüche voneinander zu trennen ist zu einer wahren Lebensaufgabe geworden. Vielleicht zu einer der wichtigsten. Denn nur wer sich und seine Bedürfnisse kennt, kann sich so verändern, dass es ihm gut tut und nicht schadet.

Man solle sich daher, so Asendorpf, vor jeder Veränderung stets fragen: Warum will ich überhaupt ein anderer werden? Was verspreche ich mir davon?

Denn sich zu verändern ist ein langwieriger, auch schmerzlicher Prozess, wortwörtlich. Schließlich werden beim Loslassen bestimmter Vorstellungen von sich oder dem eigenen Leben zum Teil die gleichen Hirnareale aktiviert, wie wenn ein Mensch körperliche Pein erfährt. Umso wichtiger ist eine ganz persönliche Motivation, ein lohnendes Ziel.

Hinzu kommt: Niemand konnte je eindeutig beweisen, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale besonders glückverheißend oder erfolgversprechend sind.

Jede Eigenschaft hat ihre Vor- und Nachteile, wie der englische Verhaltensforscher Daniel Nettle ermittelt hat. So gehen Optimisten zwar gewöhnlich frohgemut durch die Welt und lassen viel Stress von sich abfallen – allerdings sterben sie in der Regel früher, wie eine Langzeitstudie unter 1528 Kaliforniern belegt,

denn womöglich nehmen sie auch ihre Gesundheit auf die leichte Schulter.

Sehr gewissenhafte Menschen werden dagegen oft als Spießer belächelt, weil sie Glühbirnen im Keller bevorraten oder täglich To-do-Listen schreiben; aber ihre Partnerschaften sind meist stabil, und sie führen ein langes, gesundes Leben.

Und Extravertierte mögen schneller Bekanntschaften knüpfen und mehr Lebenslust empfinden als die In-sich-Gekehrten – doch sind sie durch ihren Übermut häufiger in Unfälle verwickelt oder neigen bei Projekten und Entscheidungen zu Schnellschüssen.

Introvertierte wiederum denken oft länger und sorgfältiger nach, warten allerdings manchmal zu lange mit der Umsetzung oder können ihre guten Ergebnisse nicht mitreißend präsentieren.

All das belegt: Menschen sind für ganz bestimmte Orte, für ganz bestimmte Situationen, für ganz bestimmte andere Personen optimal, aber nicht generell optimierungspflichtig.

Wer dennoch die Lust oder die Notwendigkeit verspürt, sich zu verändern, sollte sich dies in aller Gelassenheit vornehmen – ohne Verbissenheit, ohne gezielte Absicht. Jens Asendorpf empfiehlt, sich auf eine „Reise ins Reich der eigenen Potenziale“ zu begeben.

Es gilt also, anders zu sein als sonst üblich: frohgemut, obwohl man sonst sorgenvoll in die Zukunft blickt. Ein Wochenende ohne Termine zu genießen, obwohl man sich sonst immer verplant; spazierenzugehen ohne Schrittzähler und nachzufühlen, wie man die Bewegung empfindet, wenn man nicht auf die Leistung, sondern auf die Umgebung achtet.

Diese Methode klingt banal, sie ist aber der wohl einzige Weg, um verborgene Talente zu entdecken, neue Facetten. Um sein Verhaltensrepertoire zu erweitern – ohne Zwang, ohne Leistungsvorgaben.

„Kongruenz“ nennt die Wissenschaft dieses Gefühl. Ein Gefühl der Stimmigkeit, das sich bei jenen Menschen einstellt, die gleichsam angekommen sind.

Die nicht mehr *werden* müssen. Sondern einfach *sein* können.

## AUF EINEN BLICK

### Kultur der Ich-Optimierung

Aussehen, Arbeitsleistung, Ausstrahlung, Freizeit: Heutzutage unterziehen viele Menschen ihr Leben einer Qualitätskontrolle.

### Vorbild Wirtschaft

Die Wurzeln der Selbstverbesserung sehen manche Forscher in der kapitalistischen Steigerungslogik, die zunehmend unser Leben und Denken kapert.

### Gefährliche Hybris

Wer das Gefühl hat, sich immerzu neu erfinden zu müssen, verharret nicht selten in Unzufriedenheit.

### Appell zur Selbstakzeptanz

Forscher empfehlen, sich nicht auf Schwächen zu konzentrieren, sondern darauf, vorhandene Potenziale zu stärken.

TRAVIS HODGES, Jg. 1981, kombiniert seine Porträts von Menschen, die ihr Leben vermessen, mit entsprechenden Grafiken, die von seinen Protagonisten stammen.



# DAS GEHEIMNIS DER

# ZUFRIEDEN

144

Die Grundstimmung, mit der wir  
durchs Leben gehen, hängt nur erstaunlich  
wenig von den Wendungen unserer Bio-  
grafie ab. Worauf baut Zufriedenheit dann?  
Und wie erreicht man sie am ehesten?





TEXT: JENNY NIEDERSTADT UND  
SEBASTIAN WITTE

FOTOS: TYTIA HABING



Die US-Fotografin Tytia Habing hat über Jahre ihre Familie im ländlichen Illinois in Alltagssituationen abgelichtet. Ihre Bilder zeugen von menschlicher Wärme, Bindung und einer positiven Lebenssicht – allesamt essenzielle Faktoren, aus denen sich Zufriedenheit speist



145

D

as Leben fordert uns immer wieder zu Entscheidungen heraus, kleinen und großen, die darüber bestimmen, wie wohl wir uns fühlen. Sollen wir zum Nachtschisch noch ein Stück Kuchen essen – oder uns mit dem bereits Verzehrten begnügen? Sollen wir kurz vor einer wichtigen Prüfung zu einer rauschenden Party aufbrechen – oder doch besser zu Hause bleiben und lernen? Wollen wir den Flirt mit ei-

ner neuen Bekanntschaft genießen – oder zu Mann und Kindern heimkehren?

Dabei sind es nicht selten kleine Glücksmomente, die einen nahezu unwiderstehlichen Sog auf uns ausüben; geben wir diesen Verlockungen nach, fühlen wir uns oft erfüllt und genießen das Leben. Doch nicht selten folgt später die Reue darüber, den eigenen Zielen nicht gerecht zu werden.



Gegen derartige Gewissensbisse sind jene gefeit, die mitunter als Prinzipienreiter verschrien sind: Diszipliniert halten sie ihre Diät ein und verzichten aus Vernunft auf das Feiern mit Freunden oder den Seitensprung. Ihnen allerdings entgeht womöglich die spontane Euphorie, das Hochgefühl des Moments.

Wer aber ist zufriedener mit seinem Leben: ein Mensch mit Selbstdisziplin oder derjenige, der sich zu den Freuden des Alltags hinreißen lässt, mögliche Reue eingeschlossen?

Zur Klärung dieser Frage ließ ein Team um den Sozialpsychologen Wilhelm Hofmann 200 Probanden eine Wo-

deshalb, da sie besser auf sich acht geben. So trinken sie seltener Alkohol, rauchen weniger und ernähren sich gesünder.

**Endlich zufrieden sein** mit sich und dem Leben: Wer möchte das nicht?

Allein: Im Urteil darüber, wie dieser Zustand zu erreichen ist, irren Menschen offenbar erstaunlich oft. So gelten gemeinhin vor allem materieller Wohlstand, Gesundheit oder eine Heirat als Garanten für ein zufriedenes Leben. Etliche Studien zeigen jedoch, dass derartige Ereignisse und Umstände die Art und Weise, wie wir das Leben betrachten und über Erreichtes und Versäumtes befinden, nur in engen Grenzen beeinflussen.

Daher ist es sinnvoll, sich mit den Erkenntnissen von Psychologen, Neurowissenschaftlern und Lebenslaufforschern zu beschäftigen, die inzwischen ein recht präzises Bild davon zeichnen, was

Zufriedenheit im Kern ausmacht, worauf sie baut – und wie man sie am besten erreicht. Vier Aspekte spielen eine Rolle:

- die Unterscheidung von Glück und Zufriedenheit;
- der Einfluss der Persönlichkeit;
- die Herausforderungen des Lebenswegs;
- der Umgang mit Erwartungen und Enttäuschungen.

Eine zentrale, vielleicht die wichtigste Botschaft der Experten lautet: Die Grundstimmung, mit der wir durchs Leben gehen, hängt nur in verblüffend geringem Maße von den Wendungen ab, die unser Schicksal nehmen mag. Mehr noch: Grundsätzlich ist jeder Mensch fähig, seine Zufriedenheit zu verbessern.

## I.

### DER WICHTIGE UNTERSCHIED

Warum Glück und Zufriedenheit eng miteinander verwandt sind und doch gänzlich unterschiedlichen Regeln folgen

Es ist eine Sehnsucht, die verständlich erscheint: das unablässige Streben nach Momenten des Glücks. Obendrein sind Glücksgefühle ein starker Antrieb: Euphorie etwa hilft dabei, eine Aufgabe rasch zu erledigen.

Ein ganz besonderes unter den Hochgefühlen ist sogar die Voraussetzung für den Fortbestand unserer Art: Sex macht für kurze Zeit glücklich. Im

Gehirn kommt es dann zur Ausschüttung von Stoffen, die uns in Ekstase versetzen.

Wenn wir Glück verspüren, erleben wir das stärkste Wohlempfinden, zu dem der Mensch fähig ist. In seiner Wucht kann es sogar Grundbedürfnisse überdecken: Frisch Verliebte etwa vergessen oft das Essen; und wer gerade befördert wurde, absolviert begeistert Überstunden, oft ohne zu merken, dass er an die Grenzen seiner körperlichen Belastbarkeit gerät.

Ein dauerhafter Glückszustand wäre daher durchaus ungesund. Doch ohnehin folgt auf die Euphorie zwangsläufig die Ernüchterung, auch biologisch: Der Körper baut die berauschenden Botenstoffe ab, um Kraft zu tanken für den nächsten emotionalen Ausbruch.

Und so suchen Menschen immer wieder von Neuem nach Glück – ganz gleich, ob es nun um Sex, gutes Essen, einen höheren Verdienst oder darum geht, einfach schneller zu laufen.

Doch während uns das Glück oft rauschhaft überkommt (und mitunter ebenso schnell verfliegt), ist die Zufriedenheit ein viel nachhaltigeres Gefühl: Sie setzt gewissermaßen den Grundton, mit dem wir auf unser Leben blicken.

Und sie ist nicht einfach mit dem gleichzusetzen, was Psychologen als „subjektives Wohlbefinden“ bezeichnen. Es ist vielmehr ein ganzer Komplex von Empfindungen, der sich aus momentanen Glückserlebnissen ebenso zusammensetzt wie aus dem nachhaltigen Gefühl der Zufriedenheit.

Dieses Wohlbefinden ist selbst auf lange Sicht bei vielen Menschen ziemlich konstant. Zwar unterliegen die momentanen Gefühle oft erheblichen Schwankungen, sie pendeln jedoch um ein bestimmtes Level, das bei den meisten von uns über weite Strecken des Lebens in etwa gleich bleibt.

Einmalige Glückserlebnisse beeinflussen das langfristige Wohlbefinden erstaunlich wenig. So konnte der US-Psychologe Philip Brickman nachweisen, dass Menschen, die in der Lotterie eine große Summe gewonnen hatten, nach einigen Monaten keineswegs positi-

## Manche Menschen werden förmlich SÜCHTIG NACH GLÜCK – und geraten so in einen Teufelskreis

che lang je sieben Mal am Tag protokollieren, ob sie gerade oder kurz zuvor ein bestimmtes Verlangen verspürt hatten, wie sie darauf reagierten – und wie wohl sie sich in der Situation fühlten.

146 Dabei zeigte sich, dass hohe Werte an Wohlbefinden erstaunlicherweise gerade jene erreichten, die ihrem Wesen nach eher diszipliniert sind und Verlockungen besser widerstehen können.

Ausgerechnet der Verzicht auf glückliche Momente steigert die Zufriedenheit?

Experten sind von derartigen Befunden nicht überrascht: Etliche Studien belegen, dass positive Erlebnisse allein das Wohlbefinden nicht verbessern. Entscheidender ist offenbar eine bestimmte Haltung zum Leben, eine nachhaltige Stimmung, die es erlaubt, die eigene Existenz in einem positiven Licht zu sehen – und die Erfüllung nicht ausschließlich an rauschhafte, ekstatische Glücksmomente knüpft. Eine Gabe, die gleich in mehrfacher Hinsicht erstrebenswert erscheint.

Denn zufriedenen Menschen, so belegen Untersuchungen, gelingt es auch, Rückschläge gelassener zu ertragen. Sie urteilen milder über sich und andere, können Erreichtes nachhaltiger genießen und verpasste Chancen ertragen.

Wie Studien zeigen, sind sie zudem eher in der Lage, Schicksalsschläge zu verwinden. Ihre sozialen Beziehungen sind harmonischer, sie leben deshalb erfüllter, oft sogar länger – unter anderem







147

Wenn Kinder erleben, dass sie geliebt werden, wenn sie sich geborgen fühlen, reift ihr Selbstvertrauen – eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sie auch in späteren Jahren Zufriedenheit empfinden können



Im besten Fall führen enge Bande unter Geschwistern dazu, dass Kinder Verbündete fürs Leben gewinnen – und so auch in schwierigen Phasen auf familiären Rückhalt bauen können

Zufriedenheit ist maßgeblich vom Charakter abhängig:  
Wer interessiert ist, weltoffen und gern den Kontakt zu anderen Menschen sucht, der ist nachweislich eher gut gestimmt in seinem Leben





ver über ihre aktuelle Lebenssituation urteilten als jene Personen, die nichts Derartiges erfahren hatten.

Mehr noch: Die Forscher stellten bei den Gewinnern sogar Einbußen an Lebensglück fest. Diesen Menschen gelang es weniger gut, sich an den kleinen Dingen des Alltags zu freuen. Neben dem immensen Geldgewinn und den neuen Annehmlichkeiten, die der ermöglichte, verblassten die schlichten Genüsse.

Diese Anpassung an einen eigentlich als Glück empfundenen Zustand kann

einen negativen Prozess in Gang setzen, warnen Psychologen: Die „hedonische Tretmühle“ lasse uns immer wieder von Neuem vermeintlichen Glücksbringern hinterherjagen, doch kaum ist ein Traum erfüllt, gewöhnen wir uns schnell an den neuen Zustand, das Hochgefühl verlischt. Und schon muss ein neues Projekt gefunden werden, das uns Erfüllung verspricht.

Wer allein sein Wohlbefinden dauerhaft erhöhen will, ist demnach prinzipiell zum Scheitern verurteilt. Wie aber steht es um die Zufriedenheit?

Natürlich speist die sich – zumindest zu einem nicht unerheblichen Teil – auch aus unserem aktuellen Wohlbefinden. Doch viele Forscher betonen: Wie eng sie mit diesem gekoppelt ist, variiert nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern kann sich auch im Laufe des Lebens verändern. Den Grund sehen die Wissenschaftler darin, dass die Zufriedenheit zwar ebenso wie das Wohlbefinden eine Emotion ist, in die aber zudem unsere Gedanken und Einstellungen einfließen, unsere Bewertungen aller Erlebnisse, Er-

Alter, Geschlecht, Herkunft oder Einkommen bestimmen nur zu höchstens 20 Prozent die individuellen Unterschiede der Lebenszufriedenheit.

Eine wichtigere Rolle, so zeigen Untersuchungen, spielt wohl unser Erbgut. Denn die Gene haben einen großen Anteil daran, wie sich unsere Persönlichkeit entwickelt – und mithin, wie wir unser Leben bewerten

148





fahrungen und Errungenschaften in unserem Leben. Sie bezeichnen die Zufriedenheit deshalb auch als „kognitives Wohlbefinden“. Dessen Wandel unterliegt eigenen Gesetzen – und lässt sich viel eher durch bewusstes Denken steuern.

## II. DER EINFLUSS DER PERSÖNLICHKEIT

Weshalb nichts so sehr über die Zufriedenheit eines Menschen bestimmt wie sein Charakter

Dass das große Gefühl des Glücks kaum geeignet ist, unsere langfristig angelegte Zufriedenheit zu steigern, liegt für Forscher gewissermaßen auf der Hand. Sie wissen: Ein Griesgram wandelt sich nicht zum lebensbejahenden Menschen, nur weil er eine Lohnerhöhung angeboten bekommt, bei einem Preisausschreiben gewinnt oder in die Karibik eingeladen wird. Womöglich empfindet er kurze Ausschläge höchster Genugtuung. Gleichwohl wird er sein Leben im Prinzip ebenso mürrisch beurteilen wie zuvor.

Folgt man den Ergebnissen der Forscher, dann lassen sich die Unterschiede in der Lebenszufriedenheit nur zu höchstens 20 Prozent durch Faktoren wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Einkommen, Bildung und Familienstand erklären. Vieles spricht daher dafür, dass Zufriedenheit vor allem eine Frage der Persönlichkeit ist.

Auswertungen von Studien zeigen: Erfüllung beim Blick auf ihr Leben empfinden vor allem jene Menschen, die in Tests hohe Werte für das Charaktermerkmal „Extraversion“ erreichen (die also gesellig und aktiv sind und schwierige Situationen eher als Herausforderung denn als Problem sehen). Oder bei denen die Eigenschaft „Gewissenhaftigkeit“ ausgeprägt ist (die sich etwa durch strukturiertes Handeln, Prinzipientreue und Disziplin auszeichnen).

Diejenigen dagegen, bei denen das Merkmal „Neurotizismus“ stark entwickelt ist (Menschen mit diesem Charakterzug leiden zum Beispiel häufiger als andere unter Ängsten und Stress), sind tendenziell wenig zufrieden mit ihrem Dasein (siehe Seite 24).

Weshalb die Faktoren „Extraversion“ und „Gewissenhaftigkeit“ so vorteilhaft auf die eigene Zufriedenheit einwirken, können Psychologen bislang noch nicht erklären. Sie vermuten unter anderem, dass die beiden Charakterzüge vor allem eine indirekte Wirkung haben: So knüpfen extravertierte Personen besonders vielfältige und stabile soziale Beziehungen (die wiederum die Zufriedenheit erhöhen). Und besonders gewissenhafte Menschen haben gute Voraussetzungen für die Verwirklichung langfristiger Lebensziele (und so auch für Zufriedenheit).

Andere Forscher betonen, entscheidender sei ein weiterer Aspekt – die Wahrnehmung positiver und negativer Ereignisse: Manche Menschen erleben Gutes besonders intensiv und tendieren dadurch zu einer zufriedeneren Einstellung. Andere reagieren dagegen eher auf negative Erlebnisse und sehen deshalb oft auch ihre ganze Existenz in düsterem Licht.

Unsere Persönlichkeit kann uns also gewissermaßen glauben machen, wir seien vom Schicksal besonders begünstigt – oder im Gegenteil vom Glück verlassen. Ganz gleich, wie sehr sich der jeweilige Eindruck mit der Wirklichkeit deckt.

Dabei spielt die genetische Veranlagung eine gewichtige Rolle. Denn das Erbgut hat erheblichen Anteil an unserer Persönlichkeitsprägung, und die wiederum bestimmt über unser Wohlbefinden.

So stellten US-Forscher fest, dass ein-eiige, getrennt aufgewachsene Zwillinge als Erwachsene einen ähnlich ausgeprägten Grad an Lebenszufriedenheit aufweisen, obwohl sie teils unter sehr unterschiedlichen Bedingungen lebten. Bei zweieiigen Zwillingen, die gemeinsam in einem Haushalt groß wurden, unterschieden sich Glücksempfinden und Zufriedenheit dagegen deutlich stärker.

Zwei Forschern von der britischen Universität Warwick gelang es sogar, einen genetischen Einfluss auf das Wohlbefinden ganzer Nationen zu identifizieren. Sie verglichen Studien zu Abweichungen im Erbgut zwischen den Bevölkerungen zahlreicher Länder mit Testreihen zu Glück und Zufriedenheit in den entsprechenden Staaten. Aus diesen Daten errechneten die Wissenschaftler: Je größer die genetische Nähe zur Bevölkerung Dänemarks (das bei internationalen Ver-

gleichen stets einen Spitzenplatz belegt), desto höher ist das subjektive Wohlbefinden der Menschen eines Landes – und zwar unabhängig von geografischen, wirtschaftlichen oder politischen Faktoren.

Diese Veranlagung könne Menschen sogar dann noch prägen, wenn sie selber in einem anderen Land aufwachsen: Auf Basis von Untersuchungen aus den USA, die auch die Abstammung erfassten,

## Die Möglichkeiten, unsere Zufriedenheit ZU BEEINFLUSSEN, sind weit größer, als vielen bewusst ist

stellten die beiden Forscher fest, dass ein deutlicher Zusammenhang besteht zwischen dem Wohlbefinden heutiger Amerikaner und dem der Bewohner ebenjenes Landes, aus dem ihre Vorfahren einst ausgewandert sind.

Wie stark der jeweilige Grad unserer Zufriedenheit bereits in unserem Erbgut angelegt ist, darüber streiten Wissenschaftler noch; einige glauben, unterschiedliche Ausprägungen seien zu 50 Prozent genetisch bedingt, andere gehen so-

149

## III. DIE HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENSWEGS

Wie die Biografie unser Wohlbefinden prägt – und weshalb jeder Mensch enge Bindungen knüpfen sollte

Wenn aber die Zufriedenheit so stark von unserem Erbgut abhängt, wie stark können wir sie dann selber beeinflussen?

Die Spielräume, sagen Experten, sind größer, als vielen von uns bewusst ist. Denn die Gene bestimmen zwar einen guten Teil unserer Persönlichkeit, doch der Charakter eines Menschen ist nicht vollkommen starr, sondern in Grenzen wandelbar (siehe Seite 110).

So beobachten Forscher immer wieder, wie flexibel die Zufriedenheitskurve mitunter ist: Bei jedem Zehnten schwanken die Werte um 50 Prozent, besagen Daten einer Langzeitstudie in Deutschland, bei der seit 1984 jedes Jahr die Zufriedenheit der Befragten gemessen wird.

Einbrechen kann die Kurve, wenn Menschen ihren Arbeitsplatz verlieren: Kein anderes Ereignis trübt unser Wohl-





befinden anhaltender, selbst eine Scheidung oder den Tod geliebter Personen verarbeiten wir in der Regel schneller.

Andere Menschen gewinnen im Verlauf ihres Lebens dagegen stark an Zufriedenheit hinzu, etwa weil sie nach Jahren der leidvollen Einsamkeit doch noch in eine erfüllende Partnerschaft finden – oder nach Jahrzehnten des Starrsinns im Alter milder werden und deshalb harmonischere Bindungen eingehen können.

Überhaupt sehen Experten eine Schlüsselaufgabe auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit darin, möglichst stabile und vielfältige Bande mit anderen Menschen zu knüpfen. Damit bestätigen die Forscher, was ohnehin selbstverständlich erscheint: Eine gute soziale Einbindung ist eine hervorragende Grundlage für tiefe Zufriedenheit. Zahlreiche Studien kommen sogar zu dem Ergebnis, dass dies der wichtigste Faktor schlechthin ist.

Ein tragfähiges soziales Netz entsteht natürlich nicht von selbst. Es muss aufgebaut und gepflegt werden – und das ist nur durch Beziehungsarbeit zu erreichen.

Frauen bewältigen diese Aufgabe in der Regel besser als Männer. Wohl auch deshalb haben sie weniger Probleme mit der Vorstellung, im Alter solo zu leben. Sie stellen auch die zufriedenste Single-Gruppe überhaupt: die der alleinstehenden älteren Witwen.

Studien zeigen, dass sich diese Frauen nach einer Trauerphase oft sehr gut mit ihrer neuen Lebenssituation arrangieren. Viele streben keine Partnerschaft

Sehr wichtig zudem: Ein Mensch, der über seine Sorgen sprechen kann, versucht nicht so leicht, sie durch Alkohol oder anderes Suchtverhalten zu überdecken.

Und noch etwas ist bei sozialen Beziehungen glückbringend und speziell für die Lebenszufriedenheit höchst förderlich: sich für andere einzusetzen.

Dem Altruismus bescheinigen Experten gleich einen doppelten Vorteil. Zum einen lassen sich auf diese Weise neue Kontakte und Freunde gewinnen. Das verstärkt das soziale Netz, aus dem wiederum ein Teil der Lebenszufriedenheit erwächst. Zum anderen vermittelt gerade uneigennütziges Handeln etwas, das besonders geeignet ist, die Zufriedenheit zu heben: Lebenssinn.

#### IV.

### DER UMGANG MIT ERWARTUNGEN

Weshalb es so wichtig ist,  
realistische Ziele zu verfolgen und mit  
Enttäuschungen souverän umzugehen

Die Erkenntnisse der Forscher zeigen, dass sich Eigeninitiative auszahlt, Zufriedenheit auf Engagement baut. Anders als am Glück, das uns oft schicksalhaft trifft oder eben verfehlt, können wir an unserer Zufriedenheit gleichsam arbeiten.

Das ist vor allem deshalb möglich, weil sie weitaus stärker von kognitiven Prozessen abhängt als ein flüchtiges Hochgefühl: Denn wir beurteilen mit unserem Verstand, ob ein Ziel erreicht ist oder nicht, entwickeln unsere Lebensansprüche zumindest in Teilen bewusst, messen unser Wohlbefinden letztlich immer auch daran, wie sich unsere Lage gegenüber der anderer darstellt.

Somit ist die Zufriedenheit nicht bloß ein Gefühl, vielmehr liegt ihr ein kognitiv gesteuerter Vergleich zugrunde: Wie eng liegen gesteckte Ziele und Erreichtes, liegen Anspruch und Wirklichkeit beieinander? Tut sich eine zu große Lücke auf, kann sich eine nachhaltig positive Einstellung zum Leben schwerlich entfalten.

Daher ist es durchaus ratsam, nicht um jeden Preis, mit letzter Absolutheit an allen Wünschen und Träumen festzuhalten, die wir im Laufe unseres Lebens entwickeln – auch wenn dies zunächst schmerzhaft erscheint, wie eine Absage an die ganz großen Gefühle, an Erfüllung.

Viele kinderlose Paare etwa, die sich Nachwuchs wünschen, versuchen oft über Jahre hinweg, mit Methoden der künstlichen Befruchtung doch noch Eltern zu werden. Sind sie dabei nicht erfolgreich, fallen etliche in ein tiefes Loch der Trauer, hadern mit dem nicht erfüllten Glücksversprechen. Anderen aber gelingt es, ihr Lebensglück nicht länger an diesen einen Wunsch zu knüpfen und sich als einander zugetanes Paar ohne Kind zu begreifen. Die Erfahrung, eigene Kinder großzuziehen, verpassen sie so zwar. Doch die gewandelte Perspektive birgt die Chance, dass gleichwohl Zufriedenheit entsteht.

Die Kunst der Zufriedenheit besteht also nicht zuletzt auch darin, realistische Erwartungen an das eigene Leben zu haben: Welches Ziel ist womöglich zu hoch gesteckt? Welche eigenen Versäumnisse und Grenzen müssen wir akzeptieren?

Und von welchen Träumen können wir uns vielleicht sogar leichten Herzens lösen, weil wir uns längst weiterentwickelt haben?

Wer diese Bestandsaufnahme ehrlich durchführt, dem gelingt es deutlich eher, gelassener auf das eigene Leben zu schauen, verpassten Chancen nicht allzu stark hinterherzutrauern. Und damit: Enttäuschungen nicht zu viel Raum zu geben oder ihnen sogar ganz zu entgehen.

Vieles spricht dafür, dass sich gerade Menschen in westlichen Industrienationen schwer damit tun, schillernd scheinende Lebensziele zu verwerfen – das gilt in einer auf Selbstoptimierung getrimmten Gesellschaft schnell als Niederlage. Auch befeuern uns die Medien und die kommerzialisierte Warenwelt ständig mit neuen Ideen und Wünschen, an die wir unser Herz hängen können.

Dass eine immer größere Zahl an Wahlmöglichkeiten die Chance auf ein zufriedenes Leben steigert, ist aber nach Ansicht der Forscher ein Trugschluss.

Die Illusion gründe darin, so der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa, dass viele Menschen ihr Glück allein daran bemessen, wie viele Optionen sie haben. Die ganze Libido hänge mittlerweile am Erschließen von Optionen. Das Leben werde aber erst da gut, wo man eine Chance auch tatsächlich umsetzt.



### Zufriedenheit baut auch darauf, MOMENTE ANZUNEHMEN, die von Schmerz erfüllt sind

mehr an, sondern genießen ihre Freizeit, pflegen den Kontakt mit Kindern, Enkeln und Verwandten und vergrößern ihren Freundeskreis beträchtlich.

Insgesamt ist offenbar weniger die Zahl der Kontakte wichtig, als vielmehr die Qualität der Beziehung zu einigen wirklich nahestehenden Personen. In solch vertrauten Beziehungen sehen Experten gleich mehrere Wirkfaktoren. So erzeugt die Gegenwart eines engen Freundes ein Gefühl von Sinn und lindert Stress. Auch trifft man bessere Lebensentscheidungen, wenn jemand mitdenkt und mitfühlt.





Die Weitergabe des Wohlbefindens:  
Mitunter färbt ein bestimmtes  
Familienklima über Generationen  
hinweg, mit welcher Haltung  
Menschen auf ihr eigenes Leben  
blicken – ob mürrisch-kritisch,  
zweifelnd-unsicher oder gelassen-  
akzeptierend

151

Mit anderen Worten: Wer sich in der Fülle der Möglichkeiten verliert und sich nicht für eine entscheiden kann, der beraubt sich ebenso der Chance, tatsächliche Erfüllung zu erleben, wie jemand, der Ziele verfolgt, deren Realisierung utopisch ist.

Daher ist „Erwartungsmanagement“ nötig, wie es Persönlichkeitsberater nennen, um sich den Weg zur Zufriedenheit nicht ständig durch zu hohe Ansprüche an sich und die Seinen zu verstellen.

Dies fällt vielen von uns auch deshalb so schwer, weil sie sich in den modernen, individualisierten Gesellschaften im dauerhaften Wettbewerb mit anderen sehen: Die halten wir grundsätzlich für glücklicher als uns selbst, auch das zeigen Studien. Ihre Ehe wirkt harmonischer, der Nachwuchs besser erzogen, der Job interessanter. Das schürt zwangsläufig Selbstzweifel – und lässt das eigene Leben fahler wirken.

Daher gilt es, sich selbst klug zu hinterfragen: Woran und an wem will ich mich wirklich messen? Und sich klar zu machen: Das Bild, das viele von sich

zeichnen, ist äußerst selektiv – zumal in den sozialen Medien. Online gestellt werden tendenziell beneidenswerte Momente: Fotos von Urlauben, von ausgelassenen Abenden im Freundeskreis, von Shopping-Touren durch die Innenstadt. Dunkle Augenblicke, Aspekte alltagsgrauer Monotonie lassen die meisten dagegen aus. Dabei gehören sie zu jedem Dasein dazu. Auch zu einem zufriedenen.

**Betrachtet man die Ergebnisse** jener Wissenschaftler, die die Zufriedenheit erforschen, dann fällt auf: Viele Menschen scheinen den Blick dafür verloren zu haben, was ihnen wirklich wichtig ist. Eine Sensibilität für die grundlegende Frage: Wie gelingt gutes Leben?

Die Antwort: Ganz sicher nicht durch die blinde Vermehrung von Optionen, betonen Forscher wie Hartmut Rosa. Ganz sicher auch nicht dadurch, dass wir unser Lebensglück an das Erreichen ganz bestimmter Ziele knüpfen. Oder indem wir uns ständig mit dem Gedanken plagen, wie wir noch effizienter mit unseren Ressourcen umgehen und das Beste

aus uns und unserem Alltag herausholen können.

Eher baut Zufriedenheit auf einer tief im Innern verankerten Ausrichtung – dem nachhaltigen Vorsatz, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Was ist wirklich bedeutsam für mich im Leben? Wo lohnt mehr Einsatz, wo eher Gelassenheit im Umgang mit meinen Ansprüchen und Erwartungen?

Wer sich diesen Fragen stellt, so die Quintessenz der Forschung, wird nicht zuletzt erkennen: Echte Zufriedenheit entzieht sich der Logik von Wachstum und Steigerung.

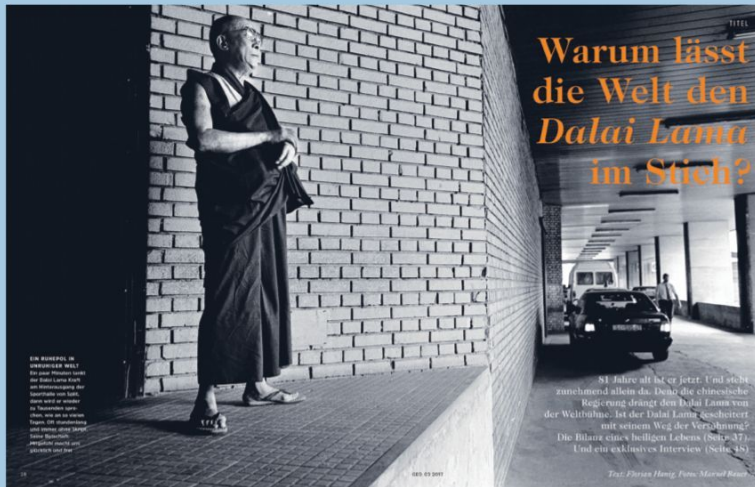
Vielmehr umfasst sie im Kern wohl eher das, was der römische Denker Seneca „Gemütsruhe“ nannte – ein harmonisches Befinden der Seele, die „in bestem Einvernehmen mit sich stehe und ihre Freude an sich selbst habe und diese Freude nicht unterbreche“ •

JENNY NIEDERSTADT, Jg. 1972, ist Wissenschaftsjournalistin in Hamburg. Die Fotografin TYTIA HABING, Jg. 1969, wurde für ihre Arbeiten mehrfach ausgezeichnet.



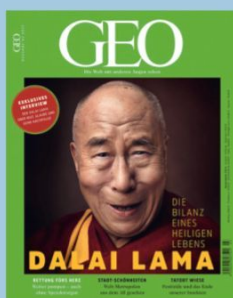
# DER DALAI LAMA IM INTERVIEW

Ein Gespräch über die Kunst, trotz allem fröhlich zu bleiben



Seit Jahren begleitet der schweizerische Fotograf Manuel Bauer den Dalai Lama. Seine besten Bilder zeigt die aktuelle GEO-Ausgabe

152



**M**anchmal, sagt der Dalai Lama, wünschte er, es gäbe gar keine Religion – weil der Glaube die Menschen mitunter mehr spalte als vereine. Unermüdlich kämpft das Oberhaupt der tibetischen Buddhisten für Versöhnung.

Doch was hat der Dalai Lama, inzwischen 81 Jahre alt, erreicht? Ist das Projekt des gewaltlosen Widerstands gegen die chinesischen Besatzer seiner Heimat Tibet gescheitert? Auf der internationalen Bühne wirkt der Dalai Lama isoliert; viele Staatschefs meiden den Kontakt, weil sie die Regierung in Beijing nicht verärgern wollen.

Der GEO-Redakteur Florian Hanig traf den „Bodhisattva des Mitgefühls“ in dessen indischem Exil zu einem exklusiven Interview. Und entlockte ihm ein unvermutetes Eingeständnis: „Wenn meine Mitarbeiter etwas falsch machen, brülle ich manchmal. Aber richtigen Ärger verspüre ich so gut wie nie.“

GEO kostet 7,50 Euro und ist auch als eMagazine erhältlich. Weitere Themen: Tatort Wiese – Massensterben der Insekten • Ellis Island – Insel der Hoffnung • Blutrache – Auf der dunklen Seite der Ehre • Kunstherz – Leben auf Pump?

## RAUS MIT UNS!

**D**as war's mit dem Winter, endlich geht es wieder nach draußen. In der aktuellen Ausgabe macht sich das WALDEN-Team auf zu neuen Abenteuern vor der Haustür. Dabei dreht sich alles ums Unterwegssein: Mit dem Selbstbau-Floß über die Elbe, mit dem Pferd durch den Bayerischen Wald und zu Fuß schnurstracks zwei Tage lang durchs Land. Ein umfangreiches Camper-Dossier beantwortet zudem alle Fragen rund ums Reisen mit einfachen Wohnmobilen: Welches Modell eignet sich für Einsteiger? Wo finde ich die schönsten Stellplätze, und was darf in meinem Kleinbus auf keinen Fall fehlen? Und wer es ganz einfach und kostengünstig mag, findet Tipps, wie er im Handumdrehen seinen Pkw zum Wohnmobil umfunktionieren kann. Also, raus geht's!



WALDEN »Einfach raus – Mit Bulli, Bike und Rucksack durchs Land« hat 124 Seiten und kostet 7,50 Euro. Jetzt auch im Abonnement erhältlich und zu bestellen unter [walden-magazin.de](http://walden-magazin.de)



# GERMANEN UND WIKINGER



**R**ätselhafte Völkerscharen tauchen um 120 v. Chr. aus dem Dunkel der Geschichte auf, ziehen auf der Suche nach neuen Siedlungsgründen Richtung Süden. 105 v. Chr. besiegen sie in der Provence die Legionen Roms.

Die Germanen werden die antike Welt von Grund auf verändern, schließlich die Macht in Teilen des weströmischen Imperiums ergreifen und auf dessen Trümmern eigene Königreiche gründen.

Doch als sich der Herrscher eines dieser Reiche, der Franke Karl der Große, im Jahr 800 zum Kaiser und damit zum Nachfolger der römischen Imperatoren krönen lässt, bedroht bereits ein neuer Schrecken Mitteleuropa.

Das neue GEOEPOCHE KOLLEKTION präsentiert das Beste aus GEOEPOCHE über die Germanen und ihre Nachfolger im Norden: die Wikinger.

**GEOEPOCHE KOLLEKTION** »Germanen und Wikinger« hat 196 Seiten und kostet 12,50 Euro. Einige Themen: Alltag der Germanen • Nieder mit Varus • Das Geheimnis der Runen

# DIE RUSSISCHE REVOLUTION

*Wie sich das Zarenreich zur bolschewistischen Diktatur wandelt*



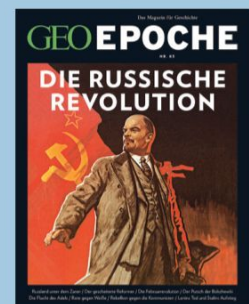
Gleich zwei Umstürze erschüttern Russland 1917: Schon im Februar erheben sich Bürger, Arbeiter und Soldaten gegen das Regime des Zaren

**E**s sind Tage, die die Welt verändern: Im Oktober 1917 stürzt eine kleine Clique kommunistischer Revolutionäre um ihren Anführer Wladimir Iljitsch Lenin die Provisorische Regierung Russlands und reißt die Befehlsgewalt im größten Land der Erde an sich. Mit dem Putsch entsteht ein Staat ganz neuen Typs: radikal, sozialistisch – darauf ausgerichtet, die Revolution über den gesamten Globus zu verbreiten.

Schon im Februar hat ein Aufstand die Zarenherrschaft binnen Tagen hinweggefeht. Doch der Versuch liberaler Politiker, Russland in eine parlamentarische Demokratie zu verwandeln, scheitert – zu groß sind die Probleme des Landes. Diese Krise weiß sich niemand so gut zunutze zu machen wie Lenin, der Kopf der linksextremen Bolschewiki: In der Nacht zum 26. Oktober 1917 stürmen seine Truppen den Regierungssitz; die Minister des bisherigen Kabinetts werden verhaftet. Offiziell übernehmen kommunistisch dominierte Räte, die Sowjets, die Macht. Tatsächlich aber kontrollieren Lenin und seine Genossen den Staat.

Die nächste Ausgabe von GEOEPOCHE schildert die Vorgeschichte des Epochenjahrs 1917, rekonstruiert dessen Verlauf und beschreibt, wie nach dem Tod Lenins 1924 mit Josef Stalin ein weiterer, noch brutalerer Tyrann aufsteigt.

**GEOEPOCHE** »Die Russische Revolution« hat 164 Seiten und kostet 10 Euro, mit DVD 17,50 Euro. Weitere Themen: 1905 – Russland unter dem Zaren • Bürgerkrieg – Rote gegen Weiße • Kronstadt – Rebellion gegen die Kommunisten





GEOkompakt

NR. 51

ERSCHEINT AM

07. JUNI 2017

# DIE GEBURT DES UNIVERSUMS

*Vom Urknall bis zu den  
größten Galaxien*

154

**E**s ist kaum vorstellbar: Das Weltall mit seinen Abermilliarden Sterneninseln hat einmal als unendlich kleiner Punkt begonnen. Vor rund 13,8 Milliarden Jahren explodierte dieser bizarre Winzling, dehnte sich aus und schuf aus dem Nichts Raum, Zeit und Materie. Bestand das Universum in den ersten Sekundenbruchteilen noch aus unfassbar heißem Plasma, kühlte es mit zunehmender Größe ab; aus Elementarteilchen formten sich Atome, Millionen von Jahren später zündeten die ersten Sterne am Firmament und ballten sich – von einer unsichtbaren Kraft getrieben – zu gigantischen Galaxien von überwältigender Schönheit. Aber was hält den Kosmos seither im Inneren zusammen? Warum gibt es überhaupt etwas und nicht nichts? Was war vor dem Anbeginn der Zeit? Und ist unsere Welt womöglich nur eine von unendlich vielen?

In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler immer mehr darüber herausgefunden, was in den entscheidenden ersten Sekunden geschah und wie sich daraus jenes Universum formte, das wir heute kennen. So haben sie unter anderem den Anfangspunkt neu datiert sowie ein für das Verständnis der Materie bedeutsames Teilchen entdeckt und die Gesetze der Gravitation in einem bahnbrechenden Experiment bestätigt. Die neuesten Forschungsergebnisse zum Urknall: im nächsten GEOkompakt.



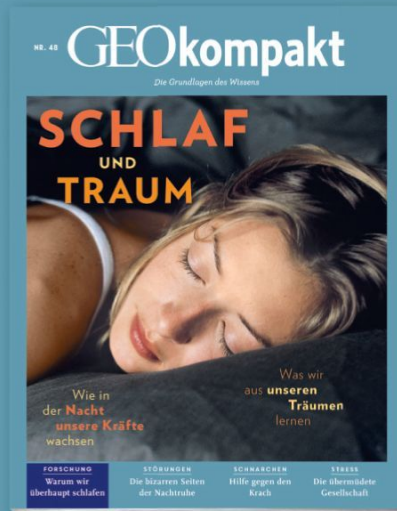
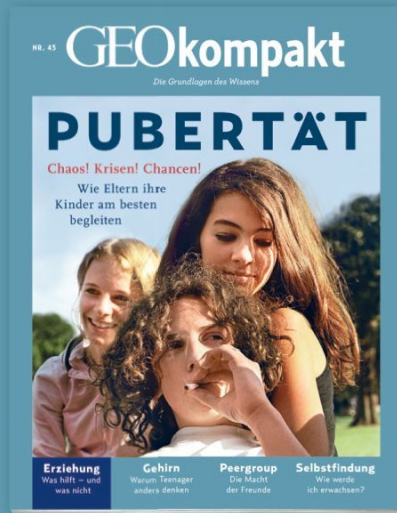
Kosmischer Kreislauf: Hier bläst ein Stern am Ende seiner Existenz (Mitte, glitzernd) Gasmassen (blau) ins All – und liefert so Rohstoffe für neue Himmelskörper







# Man kann nie genug wissen. GEO kompakt



**Alle  
Titel auch  
mit DVD  
erhältlich**

Heft verpasst? Diese und weitere Produkte können Sie im GEO Shop bestellen.  
Telefonisch unter 040/5555 89 90 und im Internet auf [www.geoshop.de](http://www.geoshop.de).

**GEO** Shop