

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 11

Artikel: Immer gleich und doch anders
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087790>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Immer gleich und doch anders

Wichtige Charakterzüge wie Offenheit, Geselligkeit, Gewissenhaftigkeit sind von Geburt an festgelegt und machen einen Menschen aus. Anpassungsbedingte Veränderungen gibt es trotzdem bis ins hohe Alter.

TEXT: MARTINA NOVAK

Haben Sie sich in den letzten zwanzig Jahren verändert? Nicht äusserlich mit mehr Leibesfülle und grauen Haaren auf dem Kopf, sondern innerlich, in Ihrem Wesen? Sind Sie beispielsweise geselliger, gesprächiger und sozial aktiver geworden, während Sie in jüngeren Jahren eher einzelgängerisch unterwegs waren? Oder macht Ihnen gelegentliche Unordnung in der Wohnung im Gegensatz zu früher mehr aus, sodass Sie möglichst schnell aufräumen müssen?

Antworten auf die Fragen, wie wir uns im Lauf des Lebens verändern, gibt das aktuelle Buch «Charakterfrage» von Jule Specht, Berliner Professorin für Persönlichkeitspsychologie. Was da steht, ist spannend und erstaunlich zugleich. Denn – darin sind sich Psychologen weltweit einig und das beweisen auch Zwillingstudien – in den Grundzügen bleiben wir so, wie wir auf die Welt gekommen sind. Und doch entwickelt sich unsere Persönlichkeit laufend weiter. Das geschieht in jeder Phase des Lebens, unbewusst, aber auch gezielt und bewusst.

Fünf wesentliche Charaktereigenschaften

«Im Leben gibt es beides, Stabilität und Veränderung. Die Idee der Plastizität, also der Veränderbarkeit oder Formbarkeit, zieht sich bis ins hohe Alter hindurch», sagt Professor Mathias Allemand vom Psychologischen Institut der Universität Zürich und Universitären Forschungsschwerpunkt (UFSP) «Dynamik des gesunden Alterns». «Wir engagieren uns in sozialen Rollen als Eltern, Partner, Arbeitnehmer. Damit verbunden sind Erwartungen, wie man sich verhalten soll. Das schafft Stabilität. Durch Anpassung an die Umwelt und die Lebensaufgaben entsteht meist positive Veränderung. Trotzdem ist es gut, dass wir uns nicht jeden Tag verändern. Sonst müssten wir uns ja ständig fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?»

«Big Five (Traits)» nennen Persönlichkeitspsychologen die fünf Charaktereigenschaften, die das Wesen eines Menschen beschreiben: emotionale Stabilität (Neurotizismus), Geselligkeit (Extraversion), Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Die Einteilung in diese fünf Hauptdimensionen oder -faktoren wurde ab den 1930er-Jahren entwickelt und gilt heute international als Standardmodell. «Es ist ein sehr breites Ordnungsschema, um zu beschreiben, wie ein Mensch typischerweise denkt, fühlt und wie er sich verhält», erklärt Mathias Allemand.

„Die Idee der Plastizität, also der Formbarkeit, zieht sich bis ins hohe Alter hindurch.“



Erfasst werden die «Big Five» mittels genormter Fragebogen. Die befragten Personen schätzen sich selbst ein oder werden durch andere eingeschätzt, teilweise wiederholt über viele Jahre, um allfällige Veränderungen aufzuzeigen. Auf einer Skala gilt es Aussagen wie «Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens» für Offenheit oder «Ich versuche stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln» für Verträglichkeit nach dem Grad ihres Zutreffens zu bewerten. Je nachdem, wie stark die Aussagen zutreffen und entsprechend gewichtet werden, ergeben sich individuelle Persönlichkeitsprofile in Bezug auf das eigene Erleben wie auf den Umgang mit anderen Menschen.

«Wer zum Beispiel einen höheren Neurotizismus aufweist, also emotional weniger stabil ist, nimmt Ereignisse vielleicht ein wenig düsterer wahr als andere Menschen», erklärt Mathias Allemand. Das sei aber keinesfalls krankhaft, sondern lediglich eine Facette der Persönlichkeit, fügt der Psychologieprofessor hinzu.

Nach der sogenannten Maturitätshypothese sei die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit im Alter von etwa dreissig Jahren abgeschlossen und deren Haupteigenschaften würden sich kaum noch ändern, hiess es lange. Zumal die Ausprägung der «Big Five» zu etwa fünfzig Prozent als erblich bedingt gilt. Dann begann sich die Fachwelt vermehrt mit der Persönlichkeit von Seniorinnen und Senioren zu beschäftigen. Dabei kamen neue Ergebnisse zutage: Selbst die Charaktereigenschaften eines alten Menschen könnten sich sehr wohl noch ändern, und zwar sowohl als Reaktion auf die Lebensumstände wie auch durch eigenen Willen.

VERÄNDERUNG MIT DER APP

Um Möglichkeiten der gezielten Persönlichkeitsentwicklung zu untersuchen, haben Mathias Allemand und seine Kollegen an der Schnittstelle zwischen Psychologie an der Universität Zürich und Technologie an der ETH Zürich, der Universität St. Gallen und des amerikanischen Dartmouth College ein digitales Persönlichkeitscoaching via Smartphone-App (Apple und Android) entwickelt.

Der PEACH Persönlichkeitscoach bietet interessierten Personen während dreier Monate kostenlose Unterstützung beim Aufbrechen von alten Denk- und Verhaltensweisen mit der Absicht, eine ausgewählte Persönlichkeitseigenschaft zu verändern. Die Aufgabenstellung und das Feedback erfolgen ausschliesslich über das Smartphone. Diese weltweit bisher einzigartige digitale Intervention richtet sich an ein jüngeres Publikum, eine Weiterentwicklung für Ältere wird geprüft.

» www.personalitycoach.ch

Was dabei abläuft, erklärt Mathias Allemand: «Oft passiert Veränderung, wenn etwas anders ist und ich mich daran anpassen muss. Im höheren Alter können das viele Faktoren sein: Die Berufstätigkeit endet, die Familienstruktur verändert sich, Freunde sterben weg, die Gesundheit leidet.» Der Altersprozess an sich sei kein Grund für Veränderungen der Persönlichkeit, die mit dem höheren Lebensalter verbundenen Herausforderungen hingegen schon. Manche Menschen stünden mehr einschneidenden Erfahrungen gegenüber als andere oder würden davon mehr beeinflusst. Zudem müsse zwischen jungen Senioren und Seniorinnen und hochaltrigen unterschieden werden.

«Wenn man die Gesamtheit aller älteren Menschen anschaut, dann sind sie im Durchschnitt emotional stabiler und weniger neurotisch sowie verträglicher als jüngere Menschen. Das könnte damit zusammenhängen, dass die sozialen Beziehungen weniger werden und man das engere soziale Netz deshalb bewusster pflegt.» Auch die Gewissenhaftigkeit nehme eher zu. Es gibt Hinweise darauf, dass gewissenhafte Menschen länger leben würden. Hilft ihnen ihre Gewissenhaftigkeit bei der Gesundheitsvorsorge, etwa indem sie Anweisungen des Arztes genauer befolgen?

Die Offenheit für neue Erfahrungen, die zeitlebens stabil war, sinkt im späteren Lebensalter hingegen eher ab. Man müsse aber auch da die feinen Unterschiede in der Bandbreite berücksichtigen, wirft der Psychologieprofessor ein. «Wir sehen, dass die Offenheit gegenüber Wertvorstellungen abnimmt, dass die Leute also wertkonservativer werden, zum Beispiel in ihrem Abstimmungsverhalten. Die Offenheit für Ästhetik oder

„Die Offenheit für Ästhetik oder neue Ideen scheint im Laufe des Lebens relativ stabil zu bleiben.“

neue Ideen scheint aber relativ stabil im Laufe des Lebens zu bleiben. Das ist doch spannend!»

«Im hohen Alter zeigt die Persönlichkeit mehr Stabilität als Veränderung», formulierte eine Forschergruppe der Universität Zürich um Psychologin Damaris Aschwanden 2017. Die Wissenschaftler befragten 236 durchschnittlich 74-jährige Seniorinnen und Senioren während vier Jahren zu Offenheit, emotionaler Stabilität (Neurotizismus) und Gewissenhaftigkeit. In der betreffenden Altersspanne blieben die untersuchten Werte auf dem gleichen Niveau.

Zielorientierte Veränderung ist möglich

Dass die emotionale Stabilität erst in den Jahren vor dem Tod deutlich absinkt, ergab die Berliner Altersstudie mit Daten von hochaltrigen Teilnehmenden, die bereits verstorben waren. Die umgekehrte Entwicklung dieser Persönlichkeitseigenschaft in den Jahren vor dem Tod sei damit erklärbar, dass in dieser Lebensphase eine höhere Sensibilität für Gefahren und erhöhte Vorsicht Sinn machen. Umgekehrt weiss man aber, dass eine niedrigere emotionale Stabilität einen verstärkenden Einfluss auf das Sterberisiko haben soll, was bedeutet, dass emotional weniger stabile Menschen wahrscheinlich eher früher sterben.

Kurse zum Thema

- » «Happynez bis ins hohe Alter», Pro Senectute Luzern 20.11./4.12.18, www.lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 99
- » «Persönlichkeitstraining», Migros Klubschule, z. B. Olten ab 5.11.18, Thun ab 14.11.18, www.klubschule-migros.ch, Telefon 058 568 94 94

INSERAT



Wir kümmern uns um Sie.
Selbstbestimmt das Alter geniessen.

Wir unterstützen Sie: Bei der Zahlung von Rechnungen, bei der Erledigung der Steuererklärung, in Vermögensfragen, bei Problemen mit der AHV und vielem mehr.

Persönlich, engagiert, vertrauensvoll.

Ihre Kontaktperson:

Helene Vonwyl
dipl. Treuhandexpertin
Tel. 041 228 12 34



 **balmeretienne**

Wirtschaftsprüfung Steuerberatung Wirtschaftsberatung Rechtsberatung Rechnungswesen
Privatkundenberatung Immobilienberatung www.balmer-etienne.ch Luzern Zürich Stans



Wenn sich die Persönlichkeit als Reaktion auf die Umwelt und die Lebensumstände anpasst und verändert, ist es dann auch möglich, sie proaktiv und absichtlich zu verändern? Also etwa die emotionale Stabilität zu fördern, um das Leben möglichst zu verlängern? Diese Frage treibt Persönlichkeitspsychologen seit kurzer Zeit um. Ja, es scheint, dass man einzelne der fünf grossen Persönlichkeitsfaktoren zielorientiert verändern kann, ist eine erste Erkenntnis. Was es dazu braucht, ist bei Jung wie bei Alt die feste Absicht sowie ein geeignetes Massnahmen- oder Übungsfeld, so genannte Interventionen, Coachings und Trainings (siehe Box Seite 13).

Indem man sich Herausforderungen stellt, darin bestätigt wird und alte Gewohnheiten ablegt, kann man eine positive Veränderung erzielen. Wer geselliger und offener für Neues werden möchte, reist zum Beispiel trotz widersprüchlicher Gefühle in ein anderes Land. Als junger Mensch kann das im Rahmen eines Studentenaustausches sein, als Seniorin mit einer bunt zusammengestellten Gruppe an einen Ort, wo man

noch nie war. Die Offenheit für Neues bewusst zu trainieren, könne sehr hilfreich sein, um den Veränderungen im Alter zu begegnen, berichtet Mathias Allemand. Viele ältere Menschen würden ihre Bereitschaft zu verzeihen höher einschätzen als in jüngeren Jahren. Ist das nun ein automatischer Prozess oder die bewusste Auseinandersetzung mit der verkürzten Zeitperspektive, mit der Zeit, die noch zur Verfügung steht, um reinen Tisch zu machen? Laut Mathias Allemand wurden noch nicht alle Prozesse erforscht. Klar sei aber: Wer emotional stabiler und verträglicher ist, kann eher loslassen und etwas hinter sich lassen, wie es der Prozess des Verzeihens erfordert.

Vor vier Jahren leitete der Zürcher Psychologiefachmann an der Senioren-Universität einen mehrteiligen Kurs zum Thema «Wie verändere ich meine Persönlichkeit?». Die rund dreissig Teilnehmenden seien sehr motiviert gewesen, zu diskutieren, konkrete Verhaltensübungen durchzuführen und darüber zu nachzudenken. Wer zum Beispiel eine grössere Extraversion anstrebte, musste von sich aus andere Menschen ansprechen lernen. Aber auch darüber reflektieren.

Es seien eigentlich simple Übungen, die über die Gewöhnung zum Erfolg führen, bestätigt Mathias Allemand. Dann sei es nämlich gar nicht so schwer, die angeborenen Charakterzüge in die gewünschte Richtung zu lenken. Und auch im höheren Alter machbar. Von heute auf morgen und im Schlaf passiere das aber nicht. Der Leitspruch des Professors: «Man muss das bequeme Sofa verlassen, wenn man etwas ändern will.» *

Interview zum Thema auf Seite 16/17

INSERAT



Ihr persönliches Erlebnisprogramm

In Lappland mit einem Rentierzüchter plaudern?
In Litauen Bernstein bestaunen? Oder lieber die beste Glacé Edinburghs schmecken?
Wir erstellen Ihr persönliches Erlebnis.

Inspirieren Sie sich in unserem Reisemagazin und im Frühbuecherkatalog. Gerne beraten wir Sie persönlich unter Tel. 056 203 66 66 oder info@kontiki.ch



www.kontiki.ch