

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

Werbung

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: 20.11.2025

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



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 schlecken?

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

„Ältere Menschen gelten oft als schwierig,“

Die Persönlichkeit jedes Menschen hat viele Facetten, die sich auch als Störung zeigen können und Beziehungen oder den Umgang mit der Person schwierig machen. Was im Alter sichtbar wird, hat meist schon früher angefangen.

Wann spricht man von einer Persönlichkeitsstörung?

Aus dem genetischen Bausatz zusammen mit den Umgebungseinflüssen gestaltet sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens. Bei den meisten Menschen verläuft diese Entwicklung im «normalen» Rahmen. Die Persönlichkeitsanteile können sich extrem verändern, wenn die Persönlichkeitsentwicklung durch lang anhaltende ungünstige Bedingungen wie Lieblosigkeit, Gewalt, Verlassenheit oder Entwertung gestört wurde. Wir erkennen sie an den Schwierigkeiten, Beziehungen zu gestalten, an heftigen Gefühlen, die nicht angemessen zur Situation sind, an Stimmungsschwan-

kungen, nicht nachvollziehbaren Impulsen und schmerzlichen Attacken gegen die Personen, die Beziehung, Hilfe und Nähe anbieten.

Um was für Persönlichkeitsstörungen handelt es sich dabei?

Es können wahnhafte, impulsiv aggressive, emotional instabile, ängstliche, abhängige, narzisstische und andere Formen von Persönlichkeitsstörungen auftreten. Eine paranoide Persönlichkeitsstörung zeigt sich so, dass wir Ausdruck, Verhalten und Erleben nicht einordnen können, weil das nicht unserer gewohnten Realität entspricht. Eine emotional instabile Persönlichkeitsstörung zeigt sich zum

Beispiel beim Borderlinetyp in einer Art und Weise des Ausdrucks und der Beziehungsgestaltung, die übertrieben anmutet, von hoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Diese Menschen sind im Verhalten auffällig, ständig angespannt und oft auch gefährdet, sich selbst zu verletzen, um Spannung abzubauen, oder gar sich umzubringen. Am wenigsten auffällig sind die Personen, die nach einer Extremtraumatisierung wie Krieg, Folter, Lagerhaft, sexueller Gewalt in der Persönlichkeit verändert wurden. Sie sind eher misstrauisch, zurückgezogen, ständig in Alarmbereitschaft und daher angespannt, oft mit chronischen Schmerzen, Störungen im

INSERAT

„Ich verkaufe meine Liegenschaft der Paul-Schiller-Stiftung, die mit dem Ertrag gemeinnützige Werke fördert.“

Wir unterstützen nachhaltige Projekte mit dem Fokus Kinder, Menschen im Alter, Kultur und Natur.

www.paul-schiller-stiftung.ch

Haben Sie auch eine Liegenschaft zu verkaufen, dann melden Sie sich bei:
Paul Schiller Stiftung, c/o BDO AG, Alex Sauter, Schiffbaustrasse 2
CH-8031 Zürich, 044 444 35 55



Paul Schiller Stiftung