



Carsten Könneker  
Chefredakteur  
koenneker@gehirn-und-geist.de

## WIE WIR WERDEN, WAS WIR SIND

»Das passt doch überhaupt nicht zu dir«, stutzte mein Klassenkamerad von einst. »Rennradfahren, so stundenlang allein mit dir selbst?« Jetzt war ich wiederum verblüfft. Warum er sich so über meine schon langjährige Leidenschaft wundere, wollte ich wissen. Die Antwort ging mir noch einige Tage nach. Ich sei doch eher ein geselliger, offener Typ. Mit Freunden kicken, wie damals, das würde viel besser zu mir passen – aber radeln?

Beinahe 20 Jahre hatten wir uns nicht getroffen. Und kein Zweifel: Was mein Gegenüber sagte, traf zu. Niemals wäre mir zu Schulzeiten in den Sinn gekommen, mich einsam auf den Landstraßen auszutoben. Heute bin ich davon überzeugt, genau dieser Sport passt zu mir. Woher die Veränderung?

**Eine mögliche Erklärung kam mir bei der Lektüre unseres Titeltthemas.** Darin fragen wir, wie sich die Persönlichkeit eines Menschen im Lauf des Lebens wandelt. Lange herrschte unter Psychologen die Ansicht, dass Veränderungen im Temperament aus uns selbst heraus erwachsen – vielleicht weil bestimmte Gene in jungen Jahren, andere hingegen in späteren Lebensphasen aktiver sind. Die aktuelle Forschung widerspricht jedoch einer solchen »intrinsischen Reifung« auf biologischer Basis. Vielmehr entscheiden unsere Erfahrungen in Familie, Beruf und Partnerschaft ein gutes Stück darüber mit, wie sich der Charakter entwickelt. Das berichtet die Psychologin Jule Specht von der Universität Leipzig ab S. 36. In einer großen eigenen Studie stellte sie unter anderem fest, dass die meisten Menschen in den Jahren zwischen 20 und 40 gewissenhafter werden – ein Effekt, der sich im Rentenalter wieder umkehrt. Ein weiterer Befund: Extravertierte tun sich leichter, einen Partner zu finden; doch sind sie erst einmal unter der Haube, nimmt diese Persönlichkeitseigenschaft tendenziell ab.

Specht macht zudem deutlich, dass sich ein stabiles Charaktermerkmal wie Extraversion je nach Alter und Lebensumständen unterschiedlich äußern kann. Und hier meine ich, etwas über mich selbst gelernt zu haben: Weil ich ein eher offener, kommunikativer Mensch bin, habe ich einen entsprechenden Beruf gewählt. Als Journalist treffe ich viele Menschen, bin ständig in Gesprächen und im E-Mail-Austausch. Mit der Folge, dass es am Ende des Tages aber meist auch reicht mit der Gruppendynamik. Jetzt noch Fußball spielen und hinterher gemeinsam etwas trinken? Dann doch lieber aufs Rad steigen und sich den Wind um die Nase wehen lassen ...

Vielleicht lernen Sie auch etwas über sich selbst durch unser Titelthema!  
Herzlich Ihr

Carsten Könneker

## AUTOREN IN DIESEM HEFT



**Jan Kizilhan** kam als Kind aus der Türkei nach Deutschland. Heute erforscht der Professor für transkulturelle Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Freiburg, was Psychologen bei der Behandlung von Patienten aus anderen Kulturkreisen beachten sollten (S. 56).



**Cristina Massen** ist Privatdozentin am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung in Dortmund. Ab S. 64 erklärt sie, warum es uns leichter fällt, mit einer Harke zu kehren als mit einem Ruderboot zu wenden.



Die Psychiater **Carsten Spitzer** (oben) und **Hans Jörgen Grabe** erklären ab S. 50, warum seelische Kindheitstraumata im Erwachsenenalter oft körperliche Beschwerden wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen.