

# Liebe Leserinnen und Leser

**A**uf dem Kinderfoto trage ich robuste braune Halbschuhe, einen dunkelblauen knielangen Mantel und eine große rote Schultüte im Arm. Das Kinn ist tatkräftig nach vorne gereckt, und unter der väterlichen Topfschnittfrisur strahle ich in die Kamera. Es war der Tag meiner Einschulung. Wenn ich das Foto heute anschau, denke ich: Ja, so war ich schon immer. Ich freue mich, wenn etwas Neues losgeht, ich bin neugierig, ich lache gern.

Ich bin mir also treu geblieben, bin noch dieselbe wie damals. Aber stimmt das denn? Das würde bedeuten, dass ich mich in den letzten Jahrzehnten wenig verändert habe. Psychologen sagen indes, dass sich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens wandelt. Nach der Pubertät werden wir zum Beispiel verträglicher und emotional stabiler, ein freiwilliges soziales Jahr oder ein Auslandsaufenthalt können einen Menschen offener für neue Erfahrungen machen, ein Schicksalsschlag vorsichtiger oder stiller.

Gibt es Wege herauszufinden, wie meine Persönlichkeit als Kind tatsächlich war? Das habe ich Professor Jens B. Asendorpf gefragt, einen der renommiertesten Persönlichkeitsforscher in Deutschland. Seine Antwort: Je länger die Zeit zurückliegt, um die es geht, desto verzerrter das Bild. Beispiel: Wenn ich heute ein ängstlicher Mensch bin, werde ich eher denken, dass ich auch ein ängstliches Kind war. Meine eigene Erinnerung ist *biased*, sagen Psychologen, voreingenommen. Wie wäre es denn, wenn es Tagebuchaufzeichnungen aus der Kindheitszeit gäbe? Die beurteilt Asendorpf als eine gute Quelle, „an denen reibt man sich ja auch oft und versteht sich selbst nicht. Dann gibt es eine Diskrepanz, über die man nachdenken kann.“ Könnte ich nicht außerdem meine Familie befragen, wie meine Persönlichkeit als Kind war? Bei den Eltern hat Asendorpf Zweifel, auch deren Meinung dürfte sehr verzerrt sein. Ein Patenonkel wäre vielleicht ein interessanter Gesprächspartner, der einen als Kind zwar erlebt hat, aber einem emotional nicht zu nahestand. Doch selbst dessen Urteil, wendet Asendorpf ein, werde natürlich beeinflusst von der Beziehung, die der Onkel heute zu einem hat.

Das Kind, das ich mal war, es bleibt also eine Konstruktion, wir können uns ihm nur annähern. Wie wandlungsfähig unsere Persönlichkeit im Verlauf des ganzen Lebens ist und was noch vor uns liegt – dem widmet sich unsere Titelgeschichte ab Seite 18. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

## TITEL

---

### 18 Kann ich mich ändern?

Unsere Persönlichkeit ist wandlungsfähiger, als die Forschung lange glaubte. Das heißt aber nicht, dass wir auf Knopfdruck ein anderer Mensch werden können  
*Von Jule Specht*

### 27 Üben, üben, üben!

Lässt sich Persönlichkeitsveränderung trainieren?  
*Von Jochen Metzger*

---

### 12 Im Fokus: „Auf Fußballern lastet ein immenser Druck“

Sportpsychiater Karl-Jürgen Bär über Depressionen und Angststörungen in der Welt des Profisports

### 28 „Man kann auch auf der Matte Neinsagen lernen“

Psychologin und Aikidolehrer Rainer Dirnberger über den Einsatz von Kampfkunst als Ergänzung zu einer Psychotherapie

### 34 Stalking – Täter und Opfer

Wer von aggressiven Nachstellungen bedroht ist, braucht oft psychologische Unterstützung. Es hat sich aber bewährt, auch mit den Tätern zu arbeiten  
*Von Wolfram Eberhardt*

### 40 Lust durch Nähe

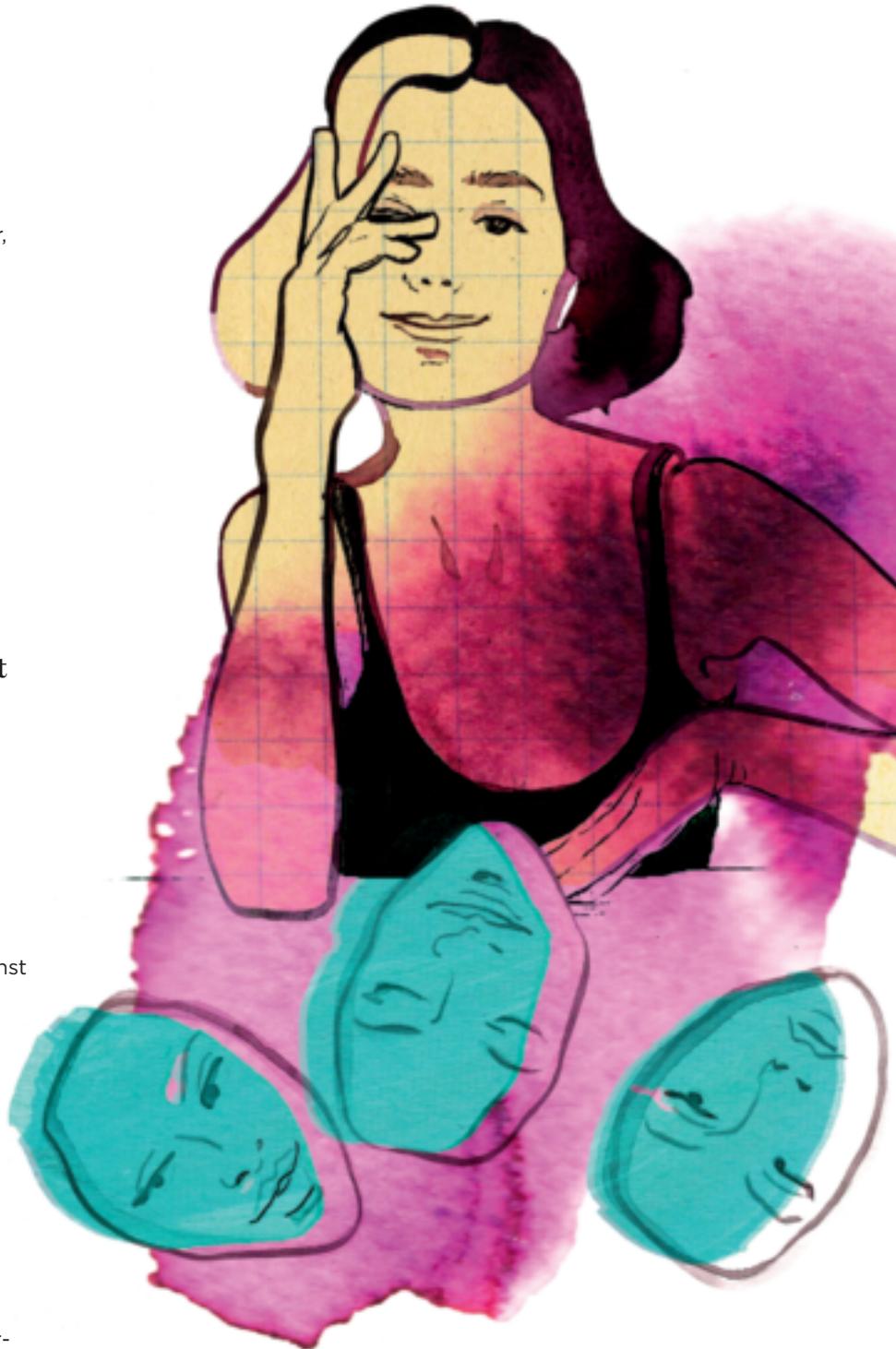
Vertrautheit in der Partnerschaft ist kein Liebestöter! Gerade wer sich emotional verbunden fühlt, kommt sich auch körperlich nahe  
*Von Michael Kraske*

### 46 Das Geld und ich

Viele beschäftigen sich ungern mit ihren Finanzen. Dabei könnte ihnen das helfen, sich selbst besser kennenzulernen  
*Von Susanne Ackermann*

### 58 Das Lieblingskind – und das andere

Wenn Eltern ihre Kinder ungleich behandeln: Kinderpsychiater Jörg M. Fegert und Soziologe Martin Diewald über ein Tabuthema



## TITELTHEMA

---

**18** Die allermeisten Menschen wären gerne ein wenig anders, als sie sind: gewissenhafter, weniger ängstlich, souveräner. Sind das nur Wunschträume? Nicht unbedingt, denn wie sich herausstellt, ist die Persönlichkeit wandelbarer, als man lange glaubte. Doch dieser Wandel braucht Zeit – und eine starke Bereitschaft, von Gewohntem und Vertrautem Abschied zu nehmen