

PSYCHOLOGIE
HEUTE

DOSSIER



Unsere Persönlichkeit

Wie die Psychologie sie definiert – Wie sie uns prägt –
Und ob wir sie verändern können

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder von uns ist einzigartig. Kein Mensch ist so, wie ich es bin – und das ist wunderbar. Psychologinnen und Psychologen wollen jedoch wissen, ob es bestimmte grundlegende Eigenschaften gibt, die wir alle haben und anhand derer wir uns untereinander vergleichen lassen. In diesem Dossier stellen wir Ihnen vor, welche Persönlichkeitsmodelle es in der Psychologie gibt und welche „großen“ Wesenszüge uns unterscheiden. Wir diskutieren, wie diese Merkmale unser Handeln prägen – ich bin introvertiert, wie beeinflusst das meine Partnerwahl? – und ob wir unsere Persönlichkeit verändern können. Einen genaueren Blick werfen wir außerdem auf Persönlichkeitsstile – narzisstisch, histrionisch, dependent – und wo die Grenze verläuft zwischen Stil und Störung. Ein Dossier über unser Wesen und seine Wandelbarkeit.

Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen
Ihre Redaktion Psychologie Heute

Inhalt

<u>2</u> Editorial	<u>17</u> Von Wegbereitern und Diplomaten
<u>3</u> Du und ich, wir sind verschieden	<u>20</u> Nicht richtig? Nein, einfach nur still
<u>5</u> Sich ändern	<u>25</u> Zwischen Neigung und Störung
<u>9</u> Wo ist meine Toleranz geblieben?	<u>26</u> Leise und laut zusammen
<u>10</u> Abgelenkt von den eigenen Gedanken	<u>26</u> Viel Anspruch, wenig Umsicht
<u>10</u> Während der Pandemie ruhig geblieben	<u>27</u> Sag, dass du mich liebst!
<u>11</u> Etiketten, die wir uns aufkleben	<u>32</u> Bedürfnis nach Drama
<u>15</u> Das Böse im Menschen	<u>34</u> Impressum

Du und ich, wir sind verschieden

Was in der Psychologie unter Persönlichkeit verstanden wird und wie unsere Eigenschaften, Haltungen und Neigungen erforscht werden

Von Thomas Saum-Aldehoff und Susanne Ackermann

Jeder Mensch ist ein Unikat. Unsere Gewohnheiten, Marotten, Motive, politische Haltungen, Werte, Denkstile, Fähigkeiten und Talente unterscheiden sich. Die Gesamtheit dieser individuellen Besonderheiten wird in der Psychologie als Persönlichkeit bezeichnet. Etwas abstrakter formuliert ist damit gemeint: Wir haben bestimmte unterschiedliche Neigungen, eine Situation oder eine Person zu erleben und darauf zu reagieren. Wir suchen auch unterschiedliche Situationen auf, wählen beispielsweise unterschiedliche Berufe oder Partner.

Wir sind unterschiedlich intelligent oder unterschiedlich erfolgsorientiert, wir neigen in unterschiedlicher Weise zu Gefühlsschwankungen, wir sind unterschiedlich sorgfältig oder freundlich. Wer sehr am Geldverdienen interessiert ist, entscheidet sich für einen entsprechenden Beruf und strebt nach anderen Herausforderungen als Menschen, die eher nach Sinn suchen. Menschen, die sehr egoistisch sind, verhalten sich anders als die, die eher altruistisch sind. Wer zu Neid neigt, wird eher neidisch reagieren, als Menschen, die das nicht tun.

Sich selbst kennenzulernen ist nicht so schwer. Man kann mit Partnerinnen und Freunden sprechen, Psychotests ausfüllen, Tagebuch schreiben oder – einfach leben. Wir erfahren dabei immer auch etwas über uns selbst. Kränkt es uns sehr, wenn wir mit einer Idee im Beruf nicht durchkommen oder nehmen wir es sportlich? Sind wir hilfsbereit, wenn andere uns brauchen? Was sagen Freundinnen und Bekannte über uns? Wie geht es uns, wenn wir unsere Tagebuchaufzeichnungen später nochmal lesen? Was sagt das Ergebnis des Psychotests: Sind wir doch unordentlicher als wir dachten oder gar nicht so risikobereit, wie wir es uns wünschen würden?

Persönlichkeitsforscher in der Psychologie wollen jedoch mehr wissen, ob es nämlich bestimmte grundlegende Eigenschaften gibt, die wir alle haben, hinsichtlich derer man zwischen Individuen regelmäßig Unterschiede findet. Wenn das so ist, findet sich in Untersuchungen stets ein Anteil von Befragten, die „wenig gewissenhaft“, also eher nachlässig sind und welche, die sehr gewissenhaft, also ordentlich und gründlich sind. Gelingt der Nach-

weis dieses Unterschieds immer wieder, lässt sich davon ausgehen, dass es tatsächlich bei den meisten Menschen so etwas wie eine stabile „Gewissenhaftigkeit“ gibt, die bei dem einen sehr, bei der anderen wenig ausgeprägt ist.

Es gibt allerdings eine Fülle menschlicher Eigenschaften. Es wäre nicht machbar, regelmäßig alle zu testen. Da viele sich häufig nur in Nuancen voneinander unterscheiden, wie etwa „freundlich“ und „nett“ oder „ärgerlich“ und „genervt“, haben Persönlichkeitsforscher versucht, Eigenschaftsbegriffe übergeordneten Kategorien zuzuordnen, um sie auf wenige, grundlegendere Wesenszüge zu reduzieren, anhand derer sich sehr viele Menschen effizient vergleichen lassen. Die Faktorenanalyse ist die bekannteste Methode, die dies erlaubt.

So entstanden zum einen das *Fünf-Faktoren-Modell* (FFM) und zum anderen das sehr ähnliche Modell *Big Five*. Die Forschungen auf der Grundlage dieser Modelle zeigten immer wieder, dass die heute sehr bekannten Eigenschaften Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Offenheit und Neurotizismus sich offenbar bei sehr vielen Menschen nachweisen lassen. Darauf baut das *Big Six* oder auch *HEXACO* genannte Modell auf, das zu den fünf Eigenschaften eine sechste hinzufügt, die „Ehrlichkeit und Bescheidenheit“ (reziproker Altruismus oder Fairness).

Dies sind die fünf Wesenszüge des FFM oder Big Five-Persönlichkeitsmodells:

Extraversion und Introversio.

Extravertierte Menschen sind gesellig, herzlich, fröhlich, aktiv und erlebenshungrig, aber auch durchsetzungsfähig. Introversierte sind eher still und zurückhaltend, aber nicht zwangsläufig schüchtern.

Neurotizismus. Diese Dimension beschreibt die psychische Stabilität eines Menschen, insbesondere wie ängstlich, reizbar, depressiv, gehemmt,

Im antiken Griechenland gab es: Phlegmatiker, Sanguiniker, Melancholiker und Choleriker

impulsiv und verletzlich sie oder er ist – und wie anfällig oder robust gegenüber Stress.

Verträglichkeit ist ein Wesensmerkmal, das im sozialen Miteinander hervorsteht. Verträgliche Menschen sind vertrauensvoll, freimütig, selbstlos, entgegenkommend und gutmütig. Weniger Verträgliche nehmen nicht so viel Rücksicht auf andere.

Gewissenhaftigkeit bildet ab, wie organisiert jemand durchs Leben geht. Personen vom gewissenhaften Typ sind tüchtig, ordnungsliebend, pflichtbewusst, strebsam, selbstdiszipliniert und besonnen. Weniger Gewissenhafte lassen sich stärker treiben.

Offenheit beschreibt die Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Ideen, nämlich für Fantasien, ästhetische Experimente, Gefühle, Taten, Ideen, Normen und Werte. Offene Menschen schätzen kulturelle und intellektuelle Anregungen, weniger offene halten lieber am Gewohnten fest.

In der psychologischen Forschung heißen diese grundlegenden Eigenschaften auch „Persönlichkeitsfaktoren“. Sie dienen entweder der empirisch begründeten Einteilung, aber werden auch kausal interpretiert – jemand ist freundlich, weil er auf der Dimension „Verträglichkeit“ stets hohe Werte erzielt, und diese hohe Verträglichkeit ist fester Teil seiner oder ihrer Persönlichkeit. Die fünf Basiseigenschaften werden in vielen Studien erhoben, um zu testen, ob die eigentliche abhängige Variable für einen Zusammenhang „zuständig“ ist oder ob die Persönlich-

keiten der Getesteten ebenfalls Einfluss hatten.

Aber nicht nur diese fünf Basiseigenschaften sind Gegenstand psychologischer Forschung. Forscherinnen und Forscher untersuchen auch viele anderen Merkmale wie Narzissmus, Echoismus, Anspruchsdenken oder bestimmte Arten zu denken, wie etwa das Streben nach „kognitiver Geschlossenheit“. In jüngster Zeit fanden Psychologinnen und Psychologen die Eigenschaft „intellektuelle Bescheidenheit“. Für Forschende ist dabei stets wichtig, ob sich solche Eigenschaften statistisch voneinander deutlich genug unterscheiden. Tun sie das nicht, korrelieren also einzelne Eigenschaften zu stark miteinander, ließen sie sich höchstwahrscheinlich ein- und derselben Kategorie zuordnen – sind also eigentlich das Gleiche.

Neben diesen Persönlichkeitsmodellen gibt es weitere Versuche, die Persönlichkeit wissenschaftlich zu verstehen. Einen völlig anderen Ansatz als das Fünffaktoren-Modell legte in den 1960er Jahren George A. Kelly vor. Nach seiner „Theorie der persönlichen Konstrukte“ macht die soziale Wahrnehmung der eigenen sozialen Rollen sowie der sozialen Rollen der anderen unsere Persönlichkeit aus. Kelly war daran interessiert, mit welchen Begriffen Individuen sich selbst und andere beschreiben und nannte dies „persönliche Konstrukte“. Um sie empirisch zu erheben, entwickelte der Psychologe einen Test, bei dem jede Versuchsperson soziale Rollen vorgelegt bekommt (wie Mutter, Lehrer, Chefin, Exmann) und diese miteinander vergleicht.

Neurowissenschaftliche Ansätze versuchen, Unterschiede im Verhalten und Erleben auf Unterschiede im biologischen System zurückzuführen. Die allerersten Versuche fanden im antiken Griechenland statt. Viele haben schon einmal etwas von Phlegmatikern, Cholerikern, Sanguinikern oder Melancholikern gehört. Es war versucht worden, diese vier Temperamente durch das Überwiegen bestimmter Körpersäfte zu erklären. In den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts wurde der Verhaltenswissenschaftler Jürgen Eysenck mit seiner Forschung bekannt. Er suchte nach einer biologischen Grundlage bei den Eigenschaften Extraversion und Neurotizismus und nahm an, Introvertierte hätten im Hirnstamm eine niedrigere Aktivierungsschwelle. Bis heute konnten diverse Ansätze in den Neurowissenschaften wohl nur zum Teil überzeugen.

Die psychologischen Persönlichkeitsmodelle wie Big 5 oder HEXACO fragen, ob wir stabilen Neigungen nachgehen und vergleichen uns. Sie sagen weniger darüber aus, wie sich diese Neigungen entwickeln. Dies ist Aufgabe der Entwicklungspsychologie, auch der Psychoanalyse, zu beobachten und zu beschreiben, wie Kinder lernen und wie sich ihre Person im Lauf der Jahre ausbildet. Als unumstritten gilt auch, dass unsere Persönlichkeiten teilweise genetisch in uns angelegt sind.

QUELLE:

Dorsch, Lexikon der Psychologie, 19. überarbeitete Auflage, 2020

Aus: Psychologie Heute 7/2018, erweitert im April 2021