

Und die Persönlichkeit wandelt sich

Uetikon Verändert sich die Persönlichkeit auch im Alter? Dieser Frage ging am Donnerstag im Uetiker Haus Wäckerling der Psychologe Mathias Allemand nach. Mit seinem Referat brachte er einige gedankliche Anstösse.

Ist sie in Stein gemeisselt? Oder eher wie ein Wein, der je älter, desto besser wird? Es geht um die menschliche Persönlichkeit – ob und wie sie sich bis ins hohe Alter entwickelt. Erörtert wurde sie am Donnerstagabend im Haus Wäckerling in Uetikon. Dort sprach der Psychologe Mathias Allemand auf Einladung des Forums Angewandte Gerontologie. Er bestritt damit den zweiten Anlass des vierteiligen Zyklus zum Motto «wertvolles Wissen aus Theorie und Praxis».

Doch was bedeutet der komplexe Begriff «Persönlichkeit»? Zum Einstieg entwarf Allemand, der sich an der Universität Zürich mit der Gesundheitsforschung im Alter befasst, das Bild der Lebensbühne. «Auf dieser sind wir alle Darsteller.» Unsere Rolle werde durch unsere körperlichen Merkmale, Fähigkeiten und Eigenschaften definiert. «Die einen mögen es etwa, unter vielen Leuten zu sein, für die anderen ist das Stress», erläuterte er: Man sei entsprechend eher extraoder introvertiert.

Ziele ändern sich

Desgleichen zeichne man sich durch mehr oder weniger Gewissenhaftigkeit und Offenheit aus: «Begeistern wir uns für Neues oder halten wir am Gewohnten fest?» Wer sich selber beobachte und mit dem Menschen vergleiche, der er vor 20 oder mehr Jahren war, stelle wahrscheinlich Unterschiede fest, verdeutlichte Allemand den gut hundert Zuhörern. Dasselbe gelte auch für unsere Gestaltungsweise: was wir wollen, was uns antreibt. «Dahinter stecken Ziele, Hoffnungen und Werte», führte er aus, «die sich im Lauf des Lebens ändern können.»

Und schliesslich seien wir auch Erzähler, widerspiegelt im Wie und Was unserer Geschichten: «Sprechen wir eher über unsere Leistungen oder von Ereignissen, um diese einordnen zu können?» Letzteres sei etwa bei der Verarbeitung negativer Erlebnisse häufig zu beobachten. «Es wird so lange erzählt, bis sie Teil der Biografie sind.» Das zeige, dass auch die Seite des Geschichtenerzählers wandelbar sei.

Studien, die an 16- bis 60-Jährigen durchgeführt worden seien, hätten gezeigt: «Ältere Menschen schätzen sich gewissenhafter ein als jüngere.» Bei der Offenheit sei zu unterscheiden, worauf sie sich beziehe. Gegenüber Wertvorstellungen, verdeutlichte Allemand, nehme sie im Alter tendenziell ab, gegenüber Ideen bleibe sie eher konstant. Der Referent hielt indes fest: «Das sind Durchschnittswerte.» Sie würden aber der früheren wissenschaftlichen Sicht zuwiderlaufen. «Man ging lange davon aus, dass die Persönlichkeit ab etwa 30 Jahren stabil ist – also tatsächlich in Stein gemeisselt.»

Ereignisse prägen

Dass sie sich aber doch lebenslang ändere, erkläre sich unter anderem damit: «Der Mensch muss sich im Lauf seines Lebens an unterschiedlichste Herausforderungen anpassen.» Im Alter etwa an den Ruhestand mit teils geringerem Einkommen, an Krankheit oder den Tod des Lebenspartners. Hierbei stellte der Referent zwei weitere Persönlichkeitsmerkmale vor: den Grad an negativer Emotionalität – etwa, sich zu sorgen oder eher zuversichtlich zu sein – und die Verträglichkeit mit ihrem Spannungsfeld zwischen Hilfsbereitschaft und Eigennutz. Forschungen zeigten, dass sich die Menschen mit zunehmendem Alter verträglicher empfänden. Die emotionale Stabilität indes sei ab etwa 50 Jahren eher stabil. Allemand nannte dies den Dolce-Vita-Effekt: «Man ist zufrieden mit dem Erreichten, nimmt gewisse Dinge nicht mehr so wichtig»: Da passe das Bild des besser werdenden Weins.

Die Persönlichkeit ändere sich zwar, indem man verschiedene Lebenssituationen bewältige, «sie bleibt aber auch in gewissem Ausmass stabil». Allemand erklärte dies dadurch, dass «wir uns

während des Lebens bewusst in Situationen aufhalten, die unserer Persönlichkeit liegen». Das festige sie in ihrer Grundstruktur. Genauso bewusst könne man freilich Situationen oder Rollen suchen, die zu einer Veränderung führten. «Dazu braucht es jedoch den Willen, an sich zu arbeiten.» Bei der Sturheit, sagte er auf eine Frage aus dem Publikum, fehle dieser Wille oft. Der Referent verwies zudem auf das Festhalten der Lebensgeschichte als aktive Gestaltung derselben: Indem man sich erlebte Wendepunkte, Herausforderungen oder Erinnerungen vergegenwärtige und in künftigen Hoffnungen und Ideen spiegle, erfahre man die wirklich wichtigen und prägenden Lebensthemen. «Das ist hochfaszinierend», resümierte er.

Andrea Baumann

Nächste Veranstaltung des Zyklus: «Zum Hören braucht es mehr als gute Ohren» mit Martin Meyer vom Lehrstuhl für Neuropsychologie der Universität Zürich. Donnerstag, 21. März, 17.30 Uhr, Festsaal Haus Wackerling, Uetikon.

Mathias Allemand, Psychologe. Foto: PD