Nr. 32 Deutschland € 8,– Schweiz sfr 15,80 • Österreich € 8,80
Frankreich € 10,50 • Italien € 10,50 • Benelux € 9,50 • Spanien € 10,50 • Portugal (cont.) € 10,50 • Griechenland € 10,50 • Finnland € 12,–
83406

GEO WISSEN

DIE WELT VERSTEHEN

www.geo.de

GEO WISSEN NR. 32 Persönlichkeit & Verhalten

Verhalten
Persönlichkeit
Psyche

Auf der Suche nach uns selbst

TESTS

Lernen Sie sich genauer kennen!

Sind Sie ein Mobbing-Opfer?

LEBENSLAUF

In sechs Schritten zum besseren Ich

HIRNFORSCHUNG

Die neu entdeckte Macht der Gefühle

ERNÄHRUNG

Aggressiv durch falsches Essen

HAUSHUND

Die Karriere eines Einschmeichlers

4 019834 060803 30032

Der weite Weg zum neuen Ich

VON TORBEN MÜLLER (TEXT) UND DITA PEPE (FOTOS)

Menschen beschließen: So kann es nicht weitergehen. Sie wechseln ihren Job, ziehen in ein anderes Land, lassen sich scheiden oder drücken die letzte Zigarette aus. Wie entsteht der Wunsch, sein Verhalten, ja sogar das eigene Leben umzukrempeln? Und wovon hängt es ab, ob das, was man sich vorgenommen hat, auch tatsächlich gelingt? Um diese Fragen zu illustrieren, ist die Fotografin Dita Pepe in verschiedene Rollen geschlüpft und hat andere Persönlichkeiten anprobiert wie Kostüme

Auf der Suche nach dem idealen Ich: Für die Dauer einer Aufnahme nimmt die Fotografin Dita Pepe (links) das Aussehen anderer Frauen an – in diesem Fall das ihrer Freundin Sarah. Ihre »Selbstporträts« sind Versuche, eigene Wesenszüge in anderen zu entdecken

Die Requisiten für ihre Mimikry findet die Nachahmerin in den Schränken der porträtierten Frauen. Doch bevor sich die Fotografin in ein Double verwandelt, erkundet sie im Gespräch das Wesen des Originals. Häufig stößt sie darin auf unerwartete Züge: Die scheinbar so raue Mirka überraschte sie mit ihrer Vorliebe für berühmte Gemälde

Da war keine innere Stimme, die den jungen Mann ansprach, kein Blitz, der ihn durchfuhr, keine Erscheinung, die ihm den Weg wies. Er hat einfach nur Zeit gebraucht, wollte ganz sicher sein. Lange war sein Leben so unauffällig wie das vieler anderer verlaufen. Nach dem Abitur war er zur Bundeswehr gegangen, hatte dann schnell und erfolgreich Betriebswirtschaft studiert und schließlich eine Stelle als Assistent des Chefs einer Volksbank-Filiale angenommen. Doch die Unruhe ließ ihn nicht los – bis er sich entschloss, sein Leben zu ändern.

Heute besitzt der Mann keinen einzigen Anzug mehr. Sein Vermögen hat er verschenkt, seinen alten Vornamen abgelegt. Aus dem Diplomkaufmann Paul Schröer ist Abt Stephan geworden. Seit 1967 lebt er als Benediktinermönch in der Abtei Königsmünster in Meschede.

Seine Begeisterung für das religiöse Leben entdeckte der Student Paul Schröer Anfang der 1960er Jahre in der Katholischen Studentengemeinde in Köln. „Da war vieles anders, als ich es aus meinem Dorf im Sauerland kannte", erinnert er sich. „Nicht wenige Mitglieder engagierten sich in sozialen Projekten, schoben Nachtschichten in der Bahnhofsmission oder unterstützten ausländische Studenten. Das hat mich sehr berührt."

Damals setzten Schröers Zweifel am eigenen Weg ein, Zweifel, die sich dann im Beruf noch steigerten. „Ewig in Bilanzen denken und Kredite vergeben – so hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt", sagt er. Und während eines Ferienaufenthalts im Kloster Weingarten sah er plötzlich eine andere Rolle für sich: „Dort war es möglich, Menschen zu helfen, mit ihnen über ihre Sorgen zu sprechen und sie zu beraten, ohne dafür eine Rechnung stellen zu müssen." In einer solchen Gemeinschaft, erkannte Schröer für sich, würde er leichter nach christlichen Regeln leben können als in der weltlichen Gesellschaft.

Noch aber zögerte er eine Entscheidung hinaus. Drei Jahre schwankte er zwischen dem vertrauten bürgerlichen Leben und dem Unbekannten, das ihn lockte und zugleich ängstigte. Mit knapp 27 Jahren entschloss er sich dann doch: Er trat als Novize in die Benediktinerabtei ein, unsicher zunächst. „Manches Mal habe ich in den ersten vier Jahren meine Koffer gepackt." Aber er blieb.

Paul Schröers Ausstieg mag ungewöhnlich sein, der Wunsch nach radikaler Veränderung, nach einem neuen Lebensentwurf ist es nicht. Durchaus ein Topos unserer Zeit ist der Manager, der am liebsten den Job quittieren und eine Pension auf einer Mittelmeerinsel eröffnen würde; ist das Ehepaar, das schon immer davon geträumt hat, aus der Stadt wegzuziehen, sich auf dem Lande ein eigenes Haus zu bauen und naturnäher zu leben; ist die Ehefrau, die nach 25 Jahren keinen Tag länger bei ihrem Mann bleiben mag; ist der Sohn, der nicht weiter den Vater als Chef haben und seine Position als Zweiter im Familienbetrieb aufgeben will; ist der Raucher, der von der Zigarette loskommen, oder der Dicke, der seinen Appetit zügeln will. Alle sagen, dass es so nicht weitergehen kann.

Der Wunsch nach einem neuen Anfang, nach einem ganz anderen Leben – ist er eher eine Ausnahme oder ganz normal? Gehört es zum Wesen des Menschen, sich verändern zu wollen? Ist er dafür überhaupt geschaffen oder vielmehr das sprichwörtliche Gewohnheitstier, das stabile Verhältnisse, einen eingespielten Tagesablauf und eine vertraute Umwelt braucht? „Beides stimmt", sagt Werner Greve, Professor für Psychologie an der Universität Hildesheim. „Der Mensch ist die Spezies auf der Erde, die sich am besten an unterschiedliche Verhältnisse und Lebensräume anpassen kann."

So hat er es geschafft, die unwirtlichsten Regionen des Planeten und sogar den Weltraum zu erschließen. Geschmeidig hat der Mensch sich in fast jeder Nische eingerichtet. Aber trotz hoher Flexibilität „kommen wir", so Greve, „ohne Strategien und Automatismen nicht zurecht. Wer will sich schon laufend fragen: ‚Soll ich oder soll ich nicht?'" Wir brauchen also nicht nur Veränderung und Tapetenwechsel, sondern auch Tradition und Alltagstrott. „The same procedure as every year" gibt uns Sicherheit.

Andererseits macht jeder Lebensphasen durch, nämlich die Jugend und das frühe Erwachsenenalter, in denen Unzufriedenheit und der Wunsch nach Veränderung quasi zum Programm gehören. „Bis Anfang 30 finden wir heraus, wer wir sind und wer wir sein wollen, wechseln wir Grundeinstellungen, Beruf, Studienfach oder Partner", sagt Ursula Staudinger, Entwicklungspsychologin und Lebensverlaufsforscherin an der Technischen Universität Dresden. Deshalb falle es jüngeren Menschen generell leichter, sich zu ändern. Staudinger: „Befunde aus der Persönlichkeitsforschung haben gezeigt, dass die Offenheit für neue Erfahrungen abnimmt, je älter wir werden. Jenseits der 60 sind wir für Neues nicht mehr so empfänglich, weil wir das Gefühl haben, schon sehr viel gesehen und erfahren zu haben."

Dennoch sind ältere Menschen sogar eher als junge befähigt, sich nach Schicksalsschlägen wie schweren Krankheiten oder dem Verlust eines Partners neu zu orientieren. Obwohl ältere Menschen meist besser damit fertig werden, wenn die Umstände sie zu einer Veränderung zwingen – man denke an die vielen, die jedes Jahr in Rente gehen –, ihre spontane Bereitschaft, sich umzustellen, ist eher gering.

Verantwortlich sei aber, sagt die Forscherin, nicht primär ein genetisches Programm, das dieses altersbedingte Verhalten bewirke, sondern die Gesellschaft und deren Einstellung gegenüber dem Alter. Es gelte vielfach als Lebensabschnitt, von dem nicht mehr viel zu erwarten sei, und nicht als eine möglicherweise jahrzehntelange Phase, die gestaltet werden will. „Wenn die 60-Jährigen das erst begreifen, wird sich unsere Gesellschaft verändern; und die Älteren werden vermutlich flexibler werden müssen."

Selbst wenn alle Menschen grundsätzlich zum Wechsel ihrer Standpunkte und ihres Lebens fähig wären – können wir unser Verhalten tatsächlich komplett umstellen und andere werden? Können wir, außer uns das Rauchen oder das Rasen abzuge-

»Es ist Zufall, in welches Leben wir hineingeboren werden«, sagt die Fotografin. Ihre Rollenspiele spiegeln die Sehnsucht nach anderen Lebensverläufen: So posiert sie als zweites Ich einer Kunstlehrerin mit Sinn für Kitsch, einer sportbegeisterten Studentin, einer werdenden Mutter und einer italienischen Donna

GUY DE MAUPASSANT

wöhnen, außer den Beruf, den Partner und den Wohnort zu wechseln, auch unsere Persönlichkeit, unseren Charakter umformen?

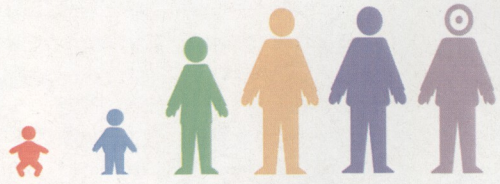
Lange waren Wissenschaftler wie der US-amerikanische Entwicklungspsychologe Jerome Kagan davon überzeugt, dass Gene unseren Charakter prägen. So spricht er dem Erbgut entscheidenden Einfluss auf das Temperament zu. Demnach käme ein Kind bereits schüchtern oder draufgängerisch auf die Welt.

Doch dieser Auffassung begegnet die Fachwelt zunehmend skeptisch. Greve wendet ein, dass in den Genen „nichts Konkretes über ein bestimmtes Verhalten gespeichert ist, höchstens so etwas wie eine Tendenz". Und selbst die könne im Zusammenwirken mit Erlebnissen und Erfahrungen in eine andere Richtung gelenkt werden. „Gene erzeugen ja kein Verhalten, sondern Proteine. Diese sind es, die Verhaltenstendenzen auf dem Weg über eine Reihe von Stoffwechselprozessen oder über psychische Vorgänge steuern. Daneben aber genügen schon Gedanken und Gewohnheiten, um den Hormonspiegel steigen oder sinken zu lassen. Deshalb pas-

GEO-WISSEN-Umfrage

Von Geburt an humorvoll

Wann entscheidet es sich, welche Verhaltensweise ein Mensch zeigt?



	Von Geburt an	Mit 3 Jahren	Ende der Pubertät	Mit 30 Jahren	Erst später	Durch eigenen Willen
humorvoll oder humorlos	34,7 %	8,5 %	12,5 %	1,8 %	0,6 %	10,3 %
ordentlich oder unordentlich	16,0 %	10,9 %	25,5 %	3,0 %	0,0 %	16,9 %
großzügig oder geizig	10,9 %	6,0 %	19,6 %	6,0 %	1,3 %	20,2 %
selbstbewusst oder schüchtern	16,1 %	12,4 %	27,0 %	4,3 %	0,4 %	11,7 %
fleißig oder faul	8,0 %	4,2 %	22,0 %	3,6 %	0,4 %	28,6 %

Quelle: Allensbach; Umfrage vom 29. 5.–10. 6. 2003. An 100 Prozent fehlende: schwer zu sagen/keine Angaben

Für die Mehrheit der Deutschen sind die meisten Verhaltensweisen bis zum Ende der Pubertät festgelegt; bei Faulheit oder Geiz entscheide jedoch der eigene Wille

Die sechs S

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, ihr Verhalten in wesentlichen Punkten zu ändern? Amerikanische Psychologen haben die Erfahrungen von 100 000 Klienten analysiert. Ihr Fazit: Nur wer alle Phasen des „transtheoretischen Modells" durchläuft, hat am Ende Erfolg

ERSTE STATION:
Es liegt an den anderen

In dieser Phase sind Menschen noch mit sich einverstanden. Sich ändern? Wozu? Kommt überhaupt nicht in Frage.

Viele wollen verbergen, was in ihrer Umgebung alle wissen: Der eine hat Schulden, der nächste Konflikte mit dem Partner. Häufig sind Alkohol, Rauchen oder Arbeitswut zum Problem geworden. Der Betroffene selbst aber leugnet, manchmal auch vor sich selbst.

Vielleicht, weil Rauchen oder Trinken oder keine Zeit zu haben zum Selbstbild gehören. Weil einer meint, dass er nun mal so ist. Weil er die Lage für aussichtslos und Veränderungen für unmöglich hält und darüber deprimiert ist. Weil ihn ständige „Kritik" aus seiner Umgebung verärgert und er sie deshalb abwehrt. Und weil es besonders unerfreulich ist, sich selbst abzulehnen.

ZWEITE STATION:
Problem erkannt

Die Einsicht ist da. Wer diese Phase erreicht hat, schottet sich gegen gut gemeinte Ratschläge nicht länger ab, sondern offenbart sich, schildert sein Problem. Es besteht vor allem darin, dass

siert beim hundertsten Bungeesprung längst nicht mehr das gleiche wie beim ersten."

Die Frage, welche Merkmale einer Persönlichkeit veränderbar sind, beantwortet Greve knapp: „Alle." Unter der Voraussetzung, dass die Korrektur realistisch und der Betreffende bereit ist, viel Zeit dafür aufzuwenden.

Die Dresdner Psychologin Ursula Staudinger zieht die Grenzen enger: „Man kann die Persönlichkeit mit einer Knetmasse vergleichen. Bestimmte Figuren lassen sich damit einfach nicht formen", sagt sie. „Doch verglichen mit dem, was die Mehrheit der Nichtfachleute dem Menschen zutraut, ist unsere Flexibilität enorm."

Wer mit seinem alten Leben so radikal bricht wie Paul Schröer, als er ins Kloster ging, verändert der auch seine Persönlichkeit? Abt Stephan glaubt das nicht. Im Gegenteil: „Ich hätte mich verbogen, wenn ich weiter in der Bank gearbeitet hätte. Ich musste mein Leben ändern, um mir selbst treu zu bleiben", sagt er. Demnach wäre er von früh an für ein klösterliches Leben bestimmt gewesen und musste vermutlich diese für ihn richtige Lebensform nur entdecken.

Aber gelegentlich sind auch Veränderungen nötig, damit das Leben so bleiben kann wie bisher: Zwei Menschen wohnen harmonisch zusammen, nur beim Thema Ordnung kommt es immer wieder zum Streit. Er ist schlampig, für sie gehört jedes Ding an seinen Platz. Soll die Beziehung nicht eines Tages scheitern, muss einer von beiden sein Verhalten ändern – und damit schließlich auch seine Einstellung. Und wer weiß, womöglich ertappt er sich eines Tage dabei, dass er seiner Frau kopfschüttelnd erzählt, wie müllig es bei den Bekannten wieder ausgesehen habe.

Wer den Entschluss fasst, sein Leben zu ändern, reagiert damit meist auf eine Krise. Sie kann ganz plötzlich auftreten, etwa wenn eine Partnerschaft durch einen schweren Vertrauensbruch erschüttert wird. Oder sie kann, wie im Fall des Abts Stephan, über Jahre hinweg wachsen. Doch schließlich gipfelt sie unweigerlich in der „Kristallisation der Unzufriedenheit", wie der US-amerikanische Psychologe Roy Baumeister den entscheidenden Moment nennt: Lange Zeit sind einer Ehefrau die häufigen Auseinandersetzungen mit ihrem Mann als ganz normale, in einer Ehe unvermeidbare Spannungen vorgekommen, aber allmählich wird ihr ein Zusammenhang klar. Sie erkennt, wie unglücklich sie mit ihrer Beziehung ist, und entschließt sich zur Scheidung.

Ohne diesen Verdruss über sich selbst oder die Umstände ändert sich nichts – und auch nicht ohne den Antrieb, sich zu korrigieren und wieder von vorn anzufangen. Trotzdem reicht das noch nicht aus, um dem Leben eine andere Richtung zu geben und sich selbst gewissermaßen neu zu erfinden. Veränderung fällt nicht so leicht, wie es uns viele Frauen- und Männermagazine, Selbsthilfebücher und Persönlichkeitstrainer verheißen.

Viele nehmen sich jedes Jahr in der Silvesternacht vor, häufiger spazieren zu gehen, weniger zu trinken, nicht mehr an den Fingernägeln zu kauen, nicht mehr zu zocken, das Studium

Rund 30 weibliche Identitäten hat die Fotografin bis heute ausprobiert, von der Studentin bis zur Rentnerin. Von jeder Doppelgängerin hätte sie sich gern eine Facette dauerhaft angeeignet. An der 96-Jährigen in einem tschechischen Altenheim beeindruckte sie besonders deren Zufriedenheit

VÝSTRAHA-ŽIVOTU
NEBEZPEČNO DOTÝKAT SE
ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ
NEHAS VODOU
ANI PĚNOVÝMI
PŘÍSTROJI!
R O 7

abzubrechen und ein Handwerk zu lernen, das Verhältnis mit dem Chef zu beenden, aus dem Elternhaus auszuziehen, sich einen anderen Job zu suchen oder regelmäßig mit den Kindern zu spielen – und scheitern meist kläglich.

Allein ein Viertel aller guten Vorsätze, so auch der, sich das Rauchen abzugewöhnen, werden einer US-Studie zufolge bereits nach einer Woche wieder aufgegeben; nur etwa 13 Prozent der Raucher halten die ersten sechs bis zwölf Monate durch. Und beim nächsten Jahreswechsel kramen 60 Prozent der Gescheiterten ihre alte Absicht wieder hervor und erneuern den Schwur. Das wiederholt sich fünf Mal oder mehr, bevor sie es tatsächlich schaffen.

Ein Verhalten, das nicht belohnt wird, verkümmert irgendwann, behaupten Wissenschaftler. Umso erstaunlicher, dass Veränderungswillige so ausdauernd Fehlschläge einstecken. Diesem Verhalten, so die kanadischen Psychologen Janet Polivy und Peter Herman, liege vermutlich das von ihnen so genannte „Falsche-Hoffnung-Syndrom" zugrunde. Viele setzen sich ein zu hohes Ziel, an dem sie – nach kleinen anfänglichen Erfolgen – schließlich scheitern müssen. Statt sich bei der zweiten Schlankheitskur weniger vorzunehmen, wechseln zum Beispiel viele Dicke nur die Diät.

Realistischer wäre es, nicht gleich den totalen Sieg über die eigenen Schwächen anzustreben, sondern von vornherein mit Anfechtungen zu rechnen und für diesen Fall ein paar Gegenstrategien parat zu haben. Jemand, der sich vornimmt, künftig gesünder zu essen, sollte, noch bevor er die Kantine betritt, beschlossen haben, was er statt des Eisbeins bestellen will. So ist er gefeit und handelt – vor die Wahl gestellt – konsequent, statt erst lange zu schwanken und dann doch schwach zu werden. Wer derartige Strategien gar schriftlich festhält, kann damit rechnen, dass sie bis zu vier Wochen im Gedächtnis gespeichert bleiben. Werden sie in dieser Zeit regelmäßig praktiziert, entstehen daraus Gewohnheiten.

In Studien hat Peter Gollwitzer, Psychologieprofessor in Konstanz und New York, belegt, dass solche schriftlichen „Durchführungsintentionen" die Erfolgsquote beim Neuanfang um 43 Prozent steigern können.

Doch die besten Strategien und der stärkste Entschluss nützen offenbar wenig, wenn ein bestimmter Ablauf nicht eingehalten wird. „Jahrelang haben Ausstiegsprogramme für Raucher und Alkoholiker die abrupte Umstellung propagiert", sagt James Prochaska, Psychologieprofessor an der Universität von Rhode Island. Innerhalb weniger Wochen sollten die Süchtigen kuriert werden. Nach Prochaskas Beobachtungen aber lässt sich eine derart radikale Verhaltensänderung nicht übers Knie brechen. Wer unter seine bisherigen Gewohnheiten einen Schlussstrich ziehen will, muss – nicht anders als im Märchen – viele Prüfungen bestehen.

Mit John Norcross und Carlo DiClemente hat Prochaska an Tausenden von Menschen verfolgt, wie gelungene Veränderungsprozesse ablaufen, und die Ergebnisse zu einem „transtheoretischen Modell" zusammengefasst. Es unterteilt die Metamorphose zum besseren Menschen in sechs Phasen, die einen inneren Weg beschreiben (siehe Kasten Seite 50): Von der anfänglichen Abwehr gelangt er zur Einsicht, dann folgen Vorbereitung, erste zaghafte Veränderungen, das Stadium, in dem es aufs Durchhalten ankommt, und schließlich die Phase der Stabilisierung, ehe man einen Sieg über sich selbst melden kann.

Den direkten Durchmarsch von Phase eins bis sechs schafft kaum jemand. Rückfälle sind die Regel. Aber ob es im ersten oder fünften Anlauf gelingt: Wer sich an dem von Prochaska beschriebenen Ablauf orientiert, hat immerhin eine 60-prozentige Erfolgschance.

Mit dem Modell arbeiten mittlerweile etliche amerikanische Gesundheitsorganisationen, und auch der National Health Service Großbritanniens hat es in sein Programm aufgenommen.

Allen Zweiflern und Zauderern, die meinen, es sei nichts für sie, ihr Leben derart umzukrempeln und übersteige die ihnen in die Wiege gelegten Möglichkeiten, macht der Wissenschaftler Mut. „Jeder kann sich ändern", sagt er. „Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, wer man ist – sondern darauf, was man tut und wann man es tut." □

Immerhin einen Entschluss hat der Hamburger Journalist **Torben Müller**, 31, in den vergangenen Jahren erfolgreich beherzigt: zu Silvester keine guten Vorsätze mehr zu fassen. Die Fotografin **Dita Pepe**, 30, hat mit ihren Selbstporträts den Kodak-Nachwuchsförderpreis 2001 gewonnen und lehrt an einer Fachschule im tschechischen Ostrau Fotografie.