

Persönlichkeit:

Ein Leben lang in Arbeit



Ich ahnte es ja schon immer, jetzt bekomme ich es wissenschaftlich bestätigt: Mit 30 war meine Persönlichkeit noch längst nicht fertig. Zumindest nicht so ganz.

„Sie kann sich über die gesamte Lebensspanne hinweg entwickeln“, sagt Wiebke Bleidorn, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, in der ARD-Doku *Mein Körper. Meine Persönlichkeit*. Kurz: Wir sind nicht in Stein gemeißelt.¹

Wie das genau aussieht? In Kindheit und Jugend werden Persönlichkeitsmerkmale langsam stabiler, im jungen Erwachsenenalter kristallisiert sich vieles — Identität entsteht. Im mittleren Erwachsenenalter beruhigt sich das Bild weiter, Veränderungen werden seltener. Und dann? „Werden wir älter, nimmt die Stabilität der Persönlichkeit ab, und wir werden wieder offener für Veränderungen“, erklärt Bleidorn.

Überraschend — aber für mich nachvollziehbar: Ich weiß heute mehr und sehe viele Dinge völlig anders als noch mit 30. Lebenserfahrung kann beweglicher machen. Der sog. Altersstarrsinn ist also kein Naturgesetz, war vielleicht immer nur ein Vorurteil.

Was genau meinen Psychologen aber, wenn sie von „Persönlichkeit“ sprechen? Bleidorn fasst es so: Persönlichkeit ist das relativ stabile Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhalten, das eine Person von anderen unterscheidet. Forschungstauglich geworden ist vor allem das Big-Five-Modell — fünf Kerndimensionen, die unser Verhalten prägen:

- **Verträglichkeit** (kooperativ ↔ streitlustig)
- **Gewissenhaftigkeit** (organisiert ↔ unzuverlässig)
- **Extraversion** (gesellig ↔ introvertiert)
- **Offenheit** (neugierig ↔ vorsichtig)
- **Neurotizismus** (emotionale Stabilität ↔ Anfälligkeit für Sorgen)

Was macht uns also so — Gene oder Elternhaus? Christian Kandler von der Universität Bielefeld: Lange dachte man, Umwelt sei alles. Die Zwillingsforschung zeigte jedoch, dass Gene eine große Rolle spielen. Ergebnis: Gene und Umwelt tragen jeweils etwa zur Hälfte bei. Bedeutet: Nichts ist festgelegt — eine genetische Komponente existiert, aber Erfahrungen formen trotzdem viel.

Und ja — ich kann auch noch an mir arbeiten. Vorläufige Ergebnisse einer Zürcher Studie zeigen: Mit bewussten Übungen lassen sich Verhaltensweisen ändern. Beispiel: Influencerin Vanessa Ebert wollte als Comedian gelassener werden — ihr Stolperstein war hoher Neurotizismus. Mit Aufgaben aus einer App verließ sie über Wochen ihre Komfortzone und berichtet: „Das negative Gefühl, diese Schwere, dauert nicht mehr so lange — und es wird weniger schwer.“

Wie so oft: Konkrete Arbeit zahlt sich aus.

¹ <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/wie-sich-die-persoenlichkeit-entwickelt-100.html>

Doch Vorsicht: Veränderung ist kein Sprint. Bleidorn betont: „Im Grunde ist die Persönlichkeit stabil. Das ist wichtig — für uns und für andere. Wir wollen eine Identität haben, die sich nicht jeden Tag verändert.“ Wer also an sich arbeiten will, muss Veränderungen in den Alltag integrieren — hart, aber möglich. Eine andere Strategie: Das Zielbild so anpassen, dass es zur eigenen Persönlichkeit passt — und Selbstakzeptanz üben. Beides kann das Wohlbefinden steigern.

Fazit: Die 30-Jahre-Regel war praktischer Mythos, kein Naturgesetz. Persönlichkeit bleibt ein dynamisches Feld — geprägt von Genen, Erlebnissen und dem, was wir aktiv tun.

Wer sich bewegen will, kann das: nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt.

Ich fange gleich morgen damit an!

Eure Ina Borckmann

