

PERSÖNLICHKEIT

Was den Charakter formt

Entwicklung

Wie ich wurde,
was ich bin

Erfahrung

Prägendes
Familienleben

Erinnerung

Identität durch
Autobiografie



Michaela Maya-Mrschik
E-Mail: michaela.maya-mrschik@spektrum.de

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Kindheit prägt einen Menschen zwar sehr stark, doch seine Wesenszüge können sich bis ins hohe Alter weiter verändern. Manche Entwicklungen beginnen schon vor der Geburt, andere erst im späteren Leben. Oft sind sie langsam und schleichend: Mitunter merken wir selbst nicht gleich, dass wir uns in den letzten Jahren und Jahrzehnten geändert haben. Würde uns aber nun unser 18-jähriges Ich gegenüber sitzen, wäre vielen schnell klar, wie sehr wir uns von ihm unterscheiden.

Doch wie wird man zu dem Menschen, der man ist– und was passiert dabei im Gehirn? Welche Faktoren beeinflussen unser Wesen und wie können wir unsere Entfaltung, und die unserer Kinder unterstützen? In diesem Kompakt widmen wir uns diesen und weiteren Fragen zur Persönlichkeitsentwicklung.

Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihre

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 12.02.2018

Folgen Sie uns:



CHEFREDAKTEURE: Prof. Dr. Carsten Könneker (v.i.S.d.P.), Dr. Uwe Reichert
REDAKTIONSLEITER: Dr. Hartwig Hanser, Dr. Daniel Lingenhöhl
ART DIRECTOR DIGITAL: Marc Grove
LAYOUT: Oliver Gabriel, Marina Männle
SCHLUSSREDAKTION: Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle
BILDREDAKTION: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe
PRODUKTMANAGERIN DIGITAL: Antje Findeklea
CONTENT MANAGER DIGITAL: Dr. Michaela Maya-Mrschik
VERLAG: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 9126-600, Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114, USt-Id-Nr. DE229038528
GESCHÄFTSLEITUNG: Markus Bossle, Thomas Bleck
MARKETING UND VERTRIEB: Annette Baumbusch (Ltg.)
LESER- UND BESTELLSERVICE: Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ilona Keith, Tel. 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de

Die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH ist Kooperationspartner der Nationales Institut für Wissenschaftskommunikation gGmbH (NaWik).

BEZUGSPREIS: Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer
ANZEIGEN: Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an anzeigen@spektrum.de.

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2018 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechteinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.



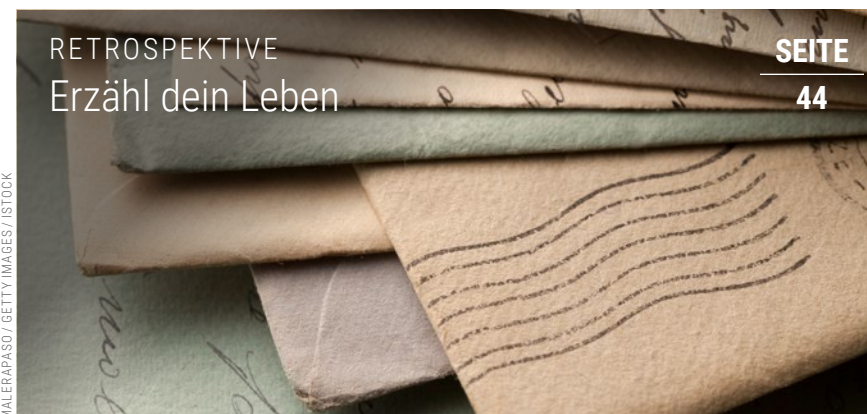
SEITE
04

ENTWICKLUNG
Wie ich wurde, was ich bin



SEITE
15

ANPASSUNGSFÄHIG
Das flexible Ich



RETROSPEKTIVE
Erzähl dein Leben

SEITE
44



FRONTOTEMPORALE DEMENZ
Wenn der Charakter
zerfällt

SEITE
50

- 04 ENTWICKLUNG
Wie ich wurde, was ich bin
- 15 ANPASSUNGSFÄHIG
Das flexible Ich
- 24 INTERVIEW
»Unsere Erfahrungen
sind entscheidend«
- 31 AUSLANDSSTUDIUM
Wie ein Tapetenwechsel die
Persönlichkeit verändert
- 35 BEHARRLICHER IRRTUM
Das fortwährende Ende
der eigenen Geschichte
- 37 PSYCHOLOGIE
Arbeitslosigkeit verändert
die Persönlichkeit
- 39 KURZINTERVIEW
Verändert uns die Musik, die wir hören?
- 42 VERHALTENSGENETIK
Werden wir unseren Eltern im Alter
ähnlicher?
- 44 RETROSPEKTIVE
Erzähl dein Leben
- 50 FRONTOTEMPORALE DEMENZ
Wenn der Charakter zerfällt

ENTWICKLUNG

Wie ich wurde, **was ich bin**

von Nicole Strüber

Frühe Erfahrungen und unsere genetische Grundausstattung formen unser Temperament. Die Basis für die individuelle Persönlichkeit wird schon vor der Geburt gelegt.



Im Ballsaal herrscht Hochstimmung. Die Musik hat soeben ihre Ziellautstärke erreicht, die Gäste stürmen die Tanzfläche. So auch eine Frau mit tief ausgeschnittenem Kleid, die sofort ausgelassen, ja beinahe ekstatisch tanzt. Mit geschlossenen Augen gibt sie sich dem Rhythmus hin und scheint keinen Gedanken daran zu verschwenden, wie sie wirkt. Einer anderen jungen Frau gefällt die Musik ebenfalls, doch sie bleibt unauffällig am Rand stehen, wippt dezent mit dem Fuß und prüft hin und wieder, ob sie nicht beobachtet wird. Schon zuvor beim Essen offenbarten die beiden ihr unterschiedliches Wesen. Während die eine das Gespräch dominierte, beschäftigte sich die andere mit dem Tischschmuck oder unterhielt sich leise mit ihrem Sitznachbarn.

Warum sind Menschen so verschieden? Warum gibt es die Rampensau und das Mauerblümchen, den Fels in der Brandung und das Fähnlein im Wind? Das grundlegende Temperament eines Menschen zeichnet sich meist schon früh in der Kind-

heit ab. Manche Kinder sind schüchtern und verschlossen, andere wiederum treiben uns in den Wahnsinn mit ihrem Übermut und ihrem Bewegungsdrang.

Forscher wissen schon lange: Sowohl die Gene als auch die ersten Erfahrungen im Mutterleib und kurz nach der Geburt beeinflussen, wie ein Kind auf seine Umwelt reagiert. Doch wie formen diese Einflüsse das Gehirn, den Sitz unserer Persönlichkeit? Wie können frühe Stresserlebnisse auf Nervenzellen und Botenstoffe einwirken, und wie prägen sie uns bis ins späte Leben hinein?

Wann immer wir fühlen, denken oder handeln und auch dann, wenn wir uns einbilden, gerade nichts zu tun, sind im Gehirn zahlreiche Netzwerke von Nervenzellen tätig. All das, was in uns und um uns herum vorgeht, aktiviert Schaltkreise, die sich sowohl aus weit entfernten als auch aus benachbarten Neuronen zusammensetzen. Dabei übertragen jeweils die Synapsen die Informationen von einer Zelle zur nächsten.

Diese Netzwerke arbeiten bei jedem Menschen anders und stellen einen wichtigen Aspekt seines Wesens dar. Sie beeinflussen die Stressempfindlichkeit ebenso

AUF EINEN BLICK

Wiege des Temperaments

- 1 Unsere Persönlichkeit unterliegt einer enormen Fülle von Einflussfaktoren. Sie fußt auf einem biologischen Fundament, das in den Genen angelegt ist und durch frühe Erfahrungen geprägt wird.
- 2 Der Einfluss beginnt bereits während der Schwangerschaft: Leidet die Mutter unter starkem Stress, beeinträchtigt das nachhaltig die Funktion des kindlichen Stresssystems.
- 3 Eine liebevolle und einfühlsame Erziehung nach der Geburt kann jedoch die Freisetzung von Stresshormonen hemmen und die neuronalen Netzwerke zur Emotionsregulation stärken.

Nicole Strüber ist Neurowissenschaftlerin am Roth Institut in Bremen. 2012 promovierte sie auf dem Gebiet der Entwicklungsneurobiologie.

wie die Suche nach äußeren Anregungen und die Geselligkeit.

Wir unterscheiden uns nicht nur darin, wie unsere Nervenzellen miteinander verschaltet sind, sondern auch darin, wie sehr bestimmte Moleküle ihre Aktivität beeinflussen: Azetylcholin, Dopamin, Oxytozin, Vasopressin sind nur einige von ihnen. Das Gehirn setzt diese modulatorischen Substanzen immer dann frei, wenn es besonders schnell oder anhaltend reagieren muss, beispielsweise weil etwas gerade sehr wichtig oder potenziell gefährlich ist. Das kann eine komplizierte Verkehrssituation ebenso sein wie ein Gespräch mit dem Vorgesetzten.

Stimmungsmacher im Gehirn

Entdeckt das Gehirn Hinweise auf ein entsprechendes Ereignis, produzieren spezialisierte Zellen solche Moleküle – häufig im Hirnstamm oder Mittelhirn. Anschließend gelangen diese über Nervenfasern in ihre Zielregionen im Gehirn. Dort angekommen, binden sie an passende Rezeptoren und regulieren darüber die Aktivität anderer Nervenzellen, die gerade mit der Welt um uns herum und unseren Bedürfnissen beschäftigt sind. Das Gehirn kann bei-

spielsweise in gefährlichen Situationen in einen sehr reaktiven Zustand versetzt werden, den Forscher als »wachsam« bezeichnen.

So ist ein Torhüter während eines Fußballspiels voll und ganz auf den Ball fokussiert, er weiß um die Auswirkungen des eigenen Handelns auf Tabellenplätze und die anschließende Berichterstattung. Deshalb schüttet sein Gehirn verschiedene Substanzen aus, welche die Aktivität der gerade relevanten Nervenzellnetzwerke optimieren. Noradrenalin etwa macht wachsam, Kortisol mobilisiert Energie, Azetylcholin hält die Aufmerksamkeit beim Ball, und Dopamin motiviert. Und bei der anschließenden gemeinsamen Feier mit der Mannschaft hilft Oxytozin, den unterdrückten Selbstzweifel jenes Mitspielers zu erkennen, dessen verpatzter Pass eine riesige Torchance ungenutzt ließ.

Wie wir alle wissen, ist nicht jeder in gleichem Maß aufmerksam, motiviert oder gesellig. Das liegt unter anderem daran, dass sich Menschen darin unterscheiden, wie stark die Botenstoffe in ihrem Gehirn wirken. Denn diese werden nicht bei jedem gleich schnell abgebaut und brauchen verschieden lange, um nach ihrer Wirkung



Leidet die Schwangere unter starkem Stress, setzt der Körper des Kindes auf Dauer zu viel Kortisol frei