

# Mein Ich, die anderen und wir

Die Psychologie der Persönlichkeit und die Kunst des Wohlbefindens

Bearbeitet von  
Brian Little, Martina Wiese

1. Auflage 2015. Buch. XXI, 395 S. Gebunden  
ISBN 978 3 662 47115 9  
Format (B x L): 13,4 x 19,5 cm  
Gewicht: 483 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Vorwort

*Mein Ich, die anderen und wir* beschäftigt sich mit Fragen, die in den Ursprüngen des menschlichen Bewusstseins wurzeln, doch zugleich so alltäglich sind wie eine Unterhaltung beim Frühstück. Die Fragen sind sehr persönlich – sie betreffen *mich, mein Selbst, mein Ich*. Bin ich wirklich introvertiert? Warum kann ich meine Angestellten motivieren, aber habe absolut keinen Draht zu meinen Kindern? Warum bin ich zu Hause ein völlig anderer Mensch als am Arbeitsplatz? Habe ich die Dinge, die wichtig für mich sind, tatsächlich selbst unter Kontrolle? Ich scheine ungewöhnlich glücklich zu sein – stimmt etwas nicht mit mir? Ist irgendwas dran an dem lachhaften Gerücht, dass ich ein übler Hitzkopf bin?

Einige dieser Fragen betreffen *uns*, die anderen Menschen in meinem Leben, vor allem die, die mir etwas bedeuten. Warum benimmt sich mein Exmann so? Kann ich meinen neuen Geschäftspartnern trauen? Warum war meine Großmutter so viel ausgeglichener als meine Mutter? Sollte ich mir Sorgen darüber machen, dass meine Tochter mehr Zeit in ihre Online-„Freunde“ investiert als in ihre nächsten Angehörigen?

Um diese und ähnliche Fragen zu beantworten, ziehen wir jüngere Ergebnisse der Persönlichkeitspsychologie heran und erkunden mehrere wichtige Wege, das Wesen der Persönlichkeit zu verstehen. Zunächst untersuchen wir unsere „persönlichen Konstrukte“, die kognitive Brille, durch die wir schauen, um uns selbst und andere zu verstehen. Danach betrachten wir unsere Wesenszüge, unsere Ziele und Verpflichtungen sowie den persönlichen Kontext unseres Alltags. Wir schauen, inwiefern jeder einzelne dieser Faktoren den Verlauf unseres Lebens mitgestaltet, weil uns das beim Nachdenken darüber hilft, wohin uns das Leben bisher geführt hat und in welche Richtung es sich möglicherweise weiterbewegen wird.

Die Persönlichkeitspsychologie entstand als akademische Disziplin in den 1930er-Jahren, doch ihre Wurzeln reichen bis in die philosophischen und medizinischen Theorien im Griechenland des 4. Jahrhunderts vor Christus zurück. Einflussreich waren insbesondere diejenigen antiken Theorien, nach denen vier Körpersäfte – Schleim, schwarze Galle, Blut und gelbe Galle – vier entsprechende Temperamente hervorbringen: Phlegmatiker, Melancholiker, Sanguiniker und Choliker. Mittlerweile hat man diese Ansichten ad acta gelegt, aber jahrhundertlang bestimmten sie das Denken über Persönlichkeit. Hätte die Unterhaltung beim Frühstück im Mittelalter stattgefunden, so hätte man das – lachhafte oder glaubwürdige – Gerücht, dass ich ein übler Hitzkopf bin, vermutlich auf einen Überschuss an gelber Galle zurückgeführt. Das wäre nun einmal mein grundlegender Charakter und daran ließe sich kaum etwas ändern. Heute hallt diese Betrachtungsweise der Persönlichkeit noch ansatzweise in Theorien nach, die Individuen in „Typen“ ein-

teilen. Vielleicht wissen Sie bereits, welcher „Typ“ Sie sind, weil ein Test Sie als extravertiert oder Typ A klassifiziert hat, und nun interessiert es Sie, ob solche Einteilungen wissenschaftlich fundiert sind. Fragen wie diese werden wir in den folgenden Kapiteln eingehender behandeln, und die Antworten könnten Sie durchaus überraschen.

Wer schon einmal Psychologieseminare besucht hat, ist vertraut mit Persönlichkeitstheorien, die unbewusste Triebe und Impulse als grundlegende Ursachen unseres Verhaltens annehmen. Die Theorien von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung, die insbesondere im frühen 20. Jahrhundert maßgeblich waren, beeinflussen zwar nach wie vor die Klinische Psychologie und Literaturwissenschaft, sind jedoch bei Persönlichkeitspsychologen in Ungnade gefallen. Falls Sie der Überzeugung sind, dass Ihre Persönlichkeit im Wesentlichen von unbewussten Kräften bestimmt wird, die in erster Linie sexueller Art sind, werden Sie sich von dem, was Sie hier erwartet, zweifellos provoziert fühlen. Es kann durchaus vorkommen, dass Kräfte, die wir nicht bewusst wahrnehmen, unser Verhalten steuern, doch solche Einflüsse sind nicht das zentrale Thema dieses Buches. Vielmehr werden wir analysieren, wie wir unser Leben aktiv durch unsere Ziele, Hoffnungen und persönlichen Projekte gestalten – durch selbstdefinierte Unternehmungen, die unserem Leben einen Sinn geben. Persönlichkeit aus dieser Perspektive zu betrachten, verschafft uns einen Blickwinkel, der uns erlaubt, das Leben Revue passieren zu lassen und über unsere Zukunft nachzudenken. Wir sind mehr als nur eine Schachfigur, die Mächten ausgeliefert ist, über die sie keine Kontrolle hat – obwohl wir gelegentlich daran zweifeln, wenn wir morgens aufwachen und uns dämmert, wie idiotisch wir uns am Abend zuvor benommen haben.

Über Ihre Persönlichkeit nachgedacht haben Sie möglicherweise auch schon im Rahmen der Humanistischen Psychologie, die von Carl Rogers, Abraham Maslow und anderen entwickelt wurde und Mitte des 20. Jahrhunderts ihre Blütezeit erlebte. Im Unterschied zu Theorien, deren Augenmerk auf unbewussten Faktoren lag, die die Persönlichkeit entscheidend prägen, betonten die Vertreter der Humanistischen Psychologie die aktiveren und entwicklungsorientierten Aspekte menschlichen Verhaltens. Dieser Glaube an das menschliche Potenzial wurde leidenschaftlich unterstützt von einer Generation, die zutiefst von der individuellen wie auch kollektiven Fähigkeit des Menschen überzeugt war, die eigene Zukunft zu gestalten. Leider passten die strengen Maßstäbe einer Wissenschaft nur schlecht zur Rhetorik der humanistischen Bewegung innerhalb der Psychologie. Vielmehr galt wissenschaftliche Objektivität per se als hinderlich für die wahre Erkenntnis der menschlichen Natur. Diese Auffassung war insbesondere in „New-Age“-Ansätzen verbreitet.

Heute fällt diese optimistischere Sicht von unserer Fähigkeit zu einem sinnvollen Leben in den Bereich der Positiven Psychologie; sie erforscht Faktoren, die zu einer erfolgreichen Gestaltung von individuellen Lebensläufen, Gemeinschaften, Organisationen und Staaten beitragen.<sup>1</sup> Die Positive Psychologie verpflichtet sich explizit einem streng wissenschaftlichen Ansatz zum Ergründen des menschlichen Wohlbefindens und distanziert sich von einigen eher fragwürdigen Auswüchsen der Humanistischen Psychologie. *Mein Ich, die anderen und wir* ist zwar kein Werk der Positiven Psychologie im engeren Sinn, befasst sich jedoch genau wie diese Disziplin mit Wohlbefinden, Glück und

gewissermaßen dem Sinn des Lebens; dabei geht es vor allem darum, wie unsere Persönlichkeit diese Aspekte eines guten Lebens beeinflusst. Diese Lektionen aus der Persönlichkeitsforschung lassen sich nicht in zehn einfachen Schritten oder formelhaften Algorithmen auf unser Leben anwenden. Dazu braucht man die Kunst des Wohlbefindens – das Erschaffen der ganz persönlichen, einzigartigen Art und Weise, das Leben zu betrachten.

Ich setze in diesem Buch nicht voraus, dass Sie bereits Fachwissen über Persönlichkeitspsychologie oder Psychologie im Allgemeinen besitzen. Ich gehe nur davon aus, dass Sie neugierig darauf sind, wie die Persönlichkeit unser Leben formen kann. Aber einige von Ihnen haben vielleicht schon einmal ein Psychologieseminar besucht und wissen, dass die Persönlichkeitspsychologie in den 1970er-Jahren eine Krise erlebte. Schuld daran war die Publikation eines Buches im Jahr 1968, verfasst von Walter Mischel, der damals an der Stanford University lehrte. Mischels Werk *Personality and Assessment* stellte die Vorstellung von stabilen Persönlichkeitsmerkmalen rundweg infrage. Er kam zu dem Schluss, dass es kaum Indizien für übergreifende stabile Persönlichkeitsmerkmale gibt. Vielmehr werde ein Großteil unserer alltäglichen Handlungen von den Situationen bestimmt, mit denen wir konfrontiert sind, und von der Art und Weise, wie wir diese Situationen interpretieren. Einige sahen damit das gesamte Feld der Persönlichkeitspsychologie an den Pranger gestellt, und einer ganzen Studentengeneration wurde beigebracht, anderswo nach den Beweggründen ihres Verhaltens zu suchen. Vielleicht hat man auch Sie das gelehrt, und Sie nähern sich der Disziplin Persönlichkeitspsychologie nun mit Vorsicht.

Heute hat sich die Lage grundlegend gewandelt. Auf dem Feld der Persönlichkeitspsychologie herrscht ein reges Treiben; es ist zu einer umfassenden Wissenschaft von der Persönlichkeit expandiert, die eine beträchtliche Vielzahl von Faktoren untersucht – von Neuronen bis hin zu Narrativen – und sich auf Ergebnisse aus so unterschiedlichen Gebieten wie der Biochemie, Ökonomie und literarischen Biografie stützt. In diesem ausgedehnten Feld hat man der Untersuchung von Persönlichkeitsmerkmalen neues Leben eingehaucht. Ich möchte Ihnen zeigen, wie stark sich diese überdauernden Aspekte der Persönlichkeit auf Ihre Gesundheit, Ihr Glück und Ihren Erfolg im Leben auswirken. Auch werden wir sehen, dass diese Wesenszüge eine neurobiologische Grundlage besitzen, die teilweise durch genetische Faktoren determiniert ist. Doch damit nicht genug – die Persönlichkeit ist komplexer als das simple Ausagieren unserer biologischen Dispositionen. Ich erläutere Ihnen den Unterschied zwischen feststehenden und „freien“ Persönlichkeitsmerkmalen, wie ich sie nenne – etwa wenn sich eine introvertierte Person übertrieben extravertiert gebärdet, und das nicht nur bei der Karaokeparty im Büro. Oder wenn ein von Grund auf bärbeißiger Mensch ein ganzes Oktoberwochenende lang entschieden lebenswürdig ist. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal entsprechend verhalten. Warum benehmen Sie sich so wider Ihre Natur und welche Folgen hat das für Sie?

Über die Wiederbelebung der Eigenschaftspsychologie hinaus hat die zeitgenössische Wissenschaft der Persönlichkeit auch in vier anderen zentralen Bereichen Fortschritte gemacht. Erstens: Unsere Erkenntnisse über die biologischen Einflüsse auf die Persönlichkeit, unsere erste Natur,

sind im letzten Jahrzehnt erheblich gewachsen. Die alte Zweiteilung in Anlage und Umwelt oder Vererbung und Erziehung ist der komplexeren und faszinierenden Frage gewichen, wie wir unsere Anlagen formen können. Zweitens: Unser Verständnis von den Einflüssen der Umwelt auf die Persönlichkeit hat sich gewandelt. Die sozialen, materiellen und symbolischen Kontexte bilden unsere zweite Natur. Diese Einflüsse, von den Playlists auf unserem iPod bis zum „Charakter“ unserer Städte, spiegeln unsere Persönlichkeit wider und formen sie zugleich. Drittens: Psychologen betrachten die Verknüpfungen von Persönlichkeit und menschlicher Motivation inzwischen auf völlig neue Art und Weise. Für diesen Umbruch habe ich den Begriff *dritte Natur* geprägt. Die dritte Natur erwächst aus den persönlichen Verpflichtungen und Kernprojekten, denen wir im täglichen Leben nachgehen. So gesehen beeinflussen uns die Gene ebenso wie unsere Lebensumstände, aber wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Unsere Kernprojekte befähigen uns, über unsere erste und zweite Natur hinauszuwachsen. Diese typisch menschliche Fähigkeit offenbart die Subtilität und Faszination der menschlichen Persönlichkeit am besten. Viertens: Während einige klassische Persönlichkeitstheorien krankhafte Aspekte betonen, befasst sich die neue Wissenschaft von der Persönlichkeit in gleichem Maße mit positiven Eigenschaften, wie Kreativität, Widerstandsfähigkeit und dem menschlichen Wohlbefinden. In dieser Hinsicht überlappt sie sich mit den Inhalten der Positiven Psychologie. Die Wissenschaft von der Persönlichkeit erforscht sowohl Sonderlinge als auch verwegene Helden – merkwürdige Typen und echte Individualisten.

*Mein Ich, die anderen und wir* schöpft aus diesen Fortschritten der Persönlichkeitsforschung und untersucht Gegenstandsbereiche, die sich darauf auswirken, wie wir über uns selbst und andere denken. Ist unser erster Eindruck von der Persönlichkeit eines Menschen meistens falsch? Sind kreative Menschen im Grunde verhaltensgestört? Ist unser Charakter, wie William James es ausgedrückt hat, mit dreißig bereits zementiert? Ist die Überzeugung, dass wir unser Leben voll im Griff haben, unbedingt erstrebenswert? Gibt es Persönlichkeitsmuster, die robuste, gesunde Menschen von Personen unterscheiden, die infarktgefährdet sind? Besteht unsere einzigartige Persönlichkeit aus einem einzigen Selbst oder aber aus einem Bündel von Ichs, und falls Letzteres zutrifft, welches unsererer Mini-Ichs opfern wir in einer ehelichen oder geschäftlichen Verbindung? Haben manche Menschen das Glück genetisch gepachtet? Welcher Weg verheißt mehr Blühen und Gedeihen – das Streben nach Glück oder das Glück des Strebens?

Mit all diesen Fragen beschäftigt sich *Mein Ich, die anderen und wir* und bietet eine neue Sicht auf die menschliche Natur und die vielfältigen Erscheinungsformen des Wohlbefindens. Überdies liefert es ein Grundgerüst, das uns erlaubt, ganz persönliche Schlussfolgerungen aus der Wissenschaft von der Persönlichkeit zu ziehen. Diese Erforschung könnte einige der merkwürdigeren Aspekte unseres täglichen Handelns erhellen. Und vielleicht erscheint Ihnen Ihr ureigenes Selbst und das anderer Menschen nach der Lektüre nicht mehr ganz so verwirrend, auf alle Fälle aber faszinierender.



<http://www.springer.com/978-3-662-47115-9>

Mein Ich, die anderen und wir  
Die Psychologie der Persönlichkeit und die Kunst des  
Wohlbefindens

Little, B.

2015, XXI, 395 S. 8 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47115-9