BY SUSANN

WWW.BRIGITTE.DE
Brigitte
Nr. 8
MI 1.4.2015
DEUTSCHLAND 3,00 €
ÖSTERREICH 3,20 €
+ 36 SEITEN EXTRA
REZEPTE FÜR GÄSTE
BEAUTY
Straff, schön, frühlingsfit - so geht's!
REPORTAGE
Gewalt: Brasiliens Frauen wehren sich - und wie!
ERZIEHUNG
Die Lüge von den Helikopter-Eltern
Einmal TOSKANA, immer Toskana
27
NEUE LIEBLINGS-ADRESSEN
GENUG GEPÖBELT!
Ein freundliches Plädoyer
SIND WIR ZU DOOF ZUM ATMEN?
Richtig Luft holen für mehr Energie
KANN ICH MICH NEU ERFINDEN?
WANN DIE ZEIT FÜR VERÄNDERUNG GEKOMMEN IST UND WIE WIR SIE NUTZEN

DOSSIER

PSYCHOLOGIE

KANN ICH MICH WIRKLICH NEU ERFINDEN

Ein anderer Mensch werden? Mutiger, kompromissloser oder auch unbeschwerter? Oft denken wir: Es steht doch fest, wer man ist. Dabei ist Veränderung fast immer möglich. Diese fünf Frauen wissen, warum

»DER WEG ZU DIR FÜHRT DURCH DAS GANZE«

Es spricht überhaupt nichts dagegen, der Mensch zu bleiben, der man ist. Richtig spannend wird das Leben aber erst, wenn man sich fragt, wer man alles sein könnte

Menschen brauchen Sicherheit. Deswegen ist es ja auch so beruhigend zu wissen, wer man ist. Was man kann und was nicht, wie einen andere einschätzen, in welchen Situationen man die Nerven verliert und wann man ganz ruhig bleibt. Man spielt auf seiner Gefühls- und Talente-Klaviatur, ohne dabei den falschen Ton anzuschlagen. Meistert Beziehungen, Konflikte, das Leben. Bis sich irgendwann die uralte Frage stellt: Ist das eigentlich alles? Bin das ich? Kann ich an diesem Ich, das mich seit zwanzig, dreißig, fünfundsechzig Jahren durchs Leben begleitet, etwas entdecken, das mich überrascht? Welche Sehnsüchte, Fähigkeiten, Abgründe stecken eigentlich in mir? Und wieso lebe ich nicht wie dieser Typ, der letztens beim Abendessen mit Freunden dabeisaß? Der zwar seit Jahren keinen festen Wohnsitz, dafür aber einen ziemlich coolen Rucksack hat. Dieser Typ, dem man neugierig-wehmütig zuhörte, und die ganze Zeit dachte man: „Könnte das nicht auch ich sein?“ Genauso wie die Sicherheit brauchen wir nämlich auch die Veränderung. Aber wie genau oder ob sie tatsächlich stattfindet – darüber streitet sich die Wissenschaft. Sehr strenge Hirnforscher meinen: Der Mensch ist, wie er ist – daran lässt sich durch nichts und wieder nichts etwas drehen.

IN UNS STECKT MEHR ALS DIE PERSON, DIE WIR ZEIGEN

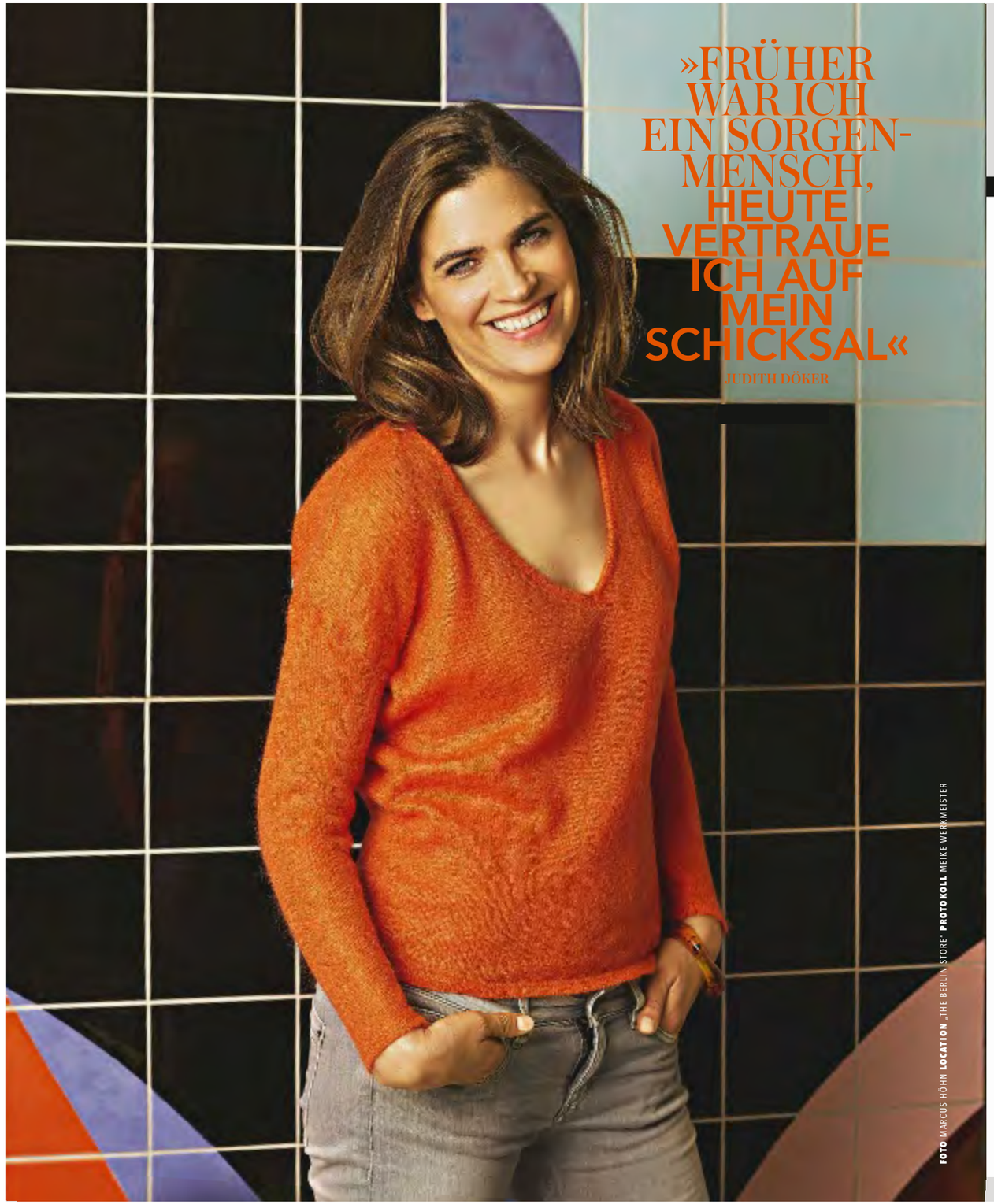
Dennoch einigen sich in den letzten Jahren mehr und mehr Wissenschaftler auf den Kompromiss, dass die Persönlichkeit und ihre Fähigkeit, sich zu verändern, zwar eine Sache von Veranlagung, aber eben auch der Erfahrungen ist, die wir machen. Der bekannte Neurologe Joachim Bauer ist jedenfalls überzeugt davon, dass wir einen freien Willen und damit die Fähigkeit zu Selbstbestimmung besitzen. ▶

TANJA LANDES, 46,
Künstlerin aus Heilbronn, veränderte sich durch die Geburt ihres behinderten Sohnes

Ich verschwand sofort in der letzten Reihe, wenn fremde Menschen zusammenkamen. Egal ob Familienfest, Konferenz oder Elternabend. Nur nicht auffallen, nicht diskutieren müssen! Meine Unsicherheit konnte man mir regelrecht ansehen: Ich trug fast ausschließlich Grautöne. Einmal kaufte mein Mann mir spontan ein farbenfrohes Outfit. Zu Hause schaute ich ihn ratlos an. Wie konnte er glauben, dass ich solche Farben tragen würde? Einen Tag später brachte ich die Sachen kleinlaut zurück. Dann kam Kilian auf die Welt. Mein Sohn war von Geburt an mehrfach schwerstbehindert. Er lernte nie sprechen und laufen und musste über eine Sonde ernährt werden.

Mein Leben änderte sich radikal. Und ich mich gezwungenermaßen auch. Ich spürte tief in meinem Herzen, dass diesem Kind meine Liebe und Fürsorge allein nicht reichen würden. Dass Kilian eine Mutter brauchte, die mutig und selbstbewusst für seine Bedürfnisse einstand. Denn je älter er wurde, desto häufiger kam es zu Konflikten mit Ärzten und Ämtern. So verfrachtete ihn die Schulbehörde liegend mit dem Krankenwagen in eine Sonderschule. Obwohl man ihm die Strapazen deutlich ansehen konnte. Einige Ärzte wollten ihn wieder und wieder operieren. Ungerührt davon, dass sich sein Zustand damit verschlechterte. Aus Liebe zu meinem Sohn lernte ich, nach vorn zu treten und lautstark „Nein!“ zu sagen. Von Mal zu Mal fiel es mir leichter. Bei einem integrativen Zirkusprojekt, das ich ehrenamtlich unterstützte, verliebte ich mich in die Haltung des Clowns: Er darf scheitern und jammern. Aber dann steht er auf und macht weiter. So wie ich. Heute stehe ich selbst mit roter Nase auf der Bühne, gehe in Kinderhospize und spreche auf Tagungen über die Kraft des Humors. Als Kilian mit 16 Jahren starb, hatte ich gelernt, dass ich meiner Unsicherheit am besten mit Gelassenheit und Humor entgegentrete.

FOTO MATTHIAS SCHMIEDEL **PROTOKOLL** SILIA WIEBE



»FRÜHER WAR ICH EIN SORGEN-MENSCH, HEUTE VERTRAUE ICH AUF MEIN SCHICKSAL«

JUDITH DÖKER

FOTO MARCUS HÖHN **LOCATION** „THE BERLIN STORE" **PROTOKOLL** MEIKE WERKMEISTER

JUDITH DÖKER, 41,
Schauspielerin aus Berlin, entdeckte sich neu, als sie durch eine Krise ging*

Als ich beschloss, dass ich etwas ändern muss, hatte ich gerade eine schmerzhafte Trennung hinter mir, auch beruflich lief es nicht. Ich machte mir viele Sorgen, war ängstlich, unentspannt. Heute, drei Jahre später, bin ich positiv, unbeschwert und fröhlich. Wie ich mich so verändert habe? Indem es mir in der Krise gelang, mein Leben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen: Ich hatte keinen Partner, kein Kind, keinen Job, aber ich war unglaublich frei. Ich lernte nach und nach, Schwierigkeiten nicht mehr persönlich zu nehmen, sondern sie als eine Art Rätsel zu betrachten. Vorher habe ich mich oft ohnmächtig gefühlt, wenn etwas schiefging. Nun versuchte ich zu hinterfragen: Was hat das mit mir zu tun? Was kann ich daraus lernen? Und erkannte: Wenn ich ruhig und optimistisch bleibe, öffnet sich eine andere Tür.

Eine davon führte mich nach Mumbai, wo ich zwei Jahre lang lebte. Mein bester Lehrer in dieser Zeit war Nakul, ein indischer Schauspieler, in den ich mich verliebte. Ich habe nie zuvor jemanden getroffen, der über so viel Vertrauen ins Schicksal verfügt. Wenn ich ins Grübeln verfiel, bat er mich, mir zwei Fragen zu stellen: „Hast du alles Nötige getan?" Und: „Kannst du heute noch irgendetwas tun?" Wenn ich dann verstünde, dass ich die Sache nicht mehr beeinflussen könne, sollte ich mich lieber um schöne Dinge kümmern. Mit eiserner Disziplin hielt ich mich daran und tatsächlich: Die meisten Probleme lösten sich in Luft auf. Seitdem mache ich mich nicht länger verrückt. Durch meine neue Entspanntheit trat viel mehr Leichtigkeit und Freude in meinen Alltag, sogar, als ich nach der Trennung von Nakul nach Berlin zurückkehrte. Manchmal meldet sich zwar noch mein alter Alarmknopf, dann halte ich inne und denke: Früher hätte diese Situation mir den Tag verdorben, heute weiß ich es zum Glück besser.

*Judith Döker: „Judith goes to Bollywood. Wie ich in Indien den Erfolg suchte und die Liebe fand" (320 S., 14,99 Euro, btb Verlag)

Und schätzt: „Dass der ‚Text' der Gene etwa 30 Prozent ausmacht und die ‚Erfahrungen' rund 70 Prozent."

Unsere Persönlichkeit mag also geprägt sein durch unsere Biologie, durch die Menschen, die uns umgeben und die Umstände, in denen wir leben. Zeit und Erlebnisse hinterlassen ihre Spuren, manches, was in uns steckt, verwischt, manches wird unsichtbar. Entweder, weil wir es nicht brauchen. Oder, weil es konträr zu dem Bild steht, das andere von uns haben sollen. Oder das wir selbst gern von uns hätten. Dennoch – die Strahlkraft, die von der Idee des Neubeginns ausgeht, ist groß. Egal, wie oft schon Menschen daran scheiterten – sie nutzt sich einfach nicht ab. Der Wunsch nach echter Veränderung sitzt tiefer, als dass man ihn mit einer neuen Frisur, einem neuen Mann oder einem neuen Job dauerhaft befriedigen könnte.

NICHTS IST FÜR IMMER. AUCH UNSER SELBSTBILD NICHT – ZUM GLÜCK

Dabei erscheint der Unterschied zwischen „Sich-verändern" und „Sich-neu-erfinden" nur auf den ersten Blick marginal. Es bedeutet jedoch etwas gewaltig anderes, sich vorzunehmen, von nun selbstbestimmter, kompromissloser oder liebevoller zu leben, als einfach nur pünktlicher im Büro zu erscheinen.

Nur verändern wir uns ehrlicherweise meistens erst dann, wenn es nicht mehr anders geht: Weil das Herz in letzter Zeit zu oft stolpert und der Arzt Bewegung fordert. Weil der Job schlecht bezahlt ist, aber das Leben teuer. Weil der Partner mit Auszug droht, wenn wir nicht endlich anfangen, gelassener aufs Leben zu blicken. Diese Art der Veränderung wird von außen an uns herangetragen, wir können uns ihrer nicht erwehren, und sie ist auch nicht immer unbedingt das, wonach wir uns sehnen. Dafür müssen wir schon tiefer schürfen, ehrlich mit uns und unseren Bedürfnissen sein, um danach Schicht für Schicht freizulegen. All das, was wir in uns spüren, aber nicht trauen zu leben. Denn das ist die eigentliche Entdeckung, darauf kommt es an. Schon der Dramatiker Friedrich Hebbel sagte: „Der Weg zu dir führt durch das Ganze".

Das Problem ist nur: Je länger wir mit unseren Schichten leben, desto lieber glauben wir, dass sie tatsächlich zu uns gehören – dass wir das sind. Oder wir reden uns ein, dass wir uns vielleicht noch mit 20, aber doch nicht mehr mit 52 ändern können. Blödsinn! Und nichts als eine Ausrede. Die Entdeckung unseres neuen Ichs ist nämlich nicht allein unserem jugendlichen Alter Ego vorbehalten – gerade später, mit 60 oder 70 Jahren, befinden wir uns noch einmal in einer Phase, in der wir unser Leben und unsere Art, es zu füllen, neu bewerten. Und gegebenenfalls ändern (siehe auch das Interview ab Seite S. 110). Weil wir angesichts unserer eigenen Endlichkeit verstehen, dass es nichts bringt, andere verändern zu wollen – sondern, dass wir damit nur bei uns selbst anfangen können.

Vielleicht geht es also letztendlich gar nicht darum, uns wirklich neu zu erfinden, sondern eben nur darum, uns neu zu entdecken. Also, holen Sie die Schaufel heraus und fangen Sie an zu graben. ▶

MERLE WUTTKE, 39, arbeitet seit Jahren daran, ihre Ungeduld in den Griff zu bekommen. Sie dachte, drei eigene Kinder würden dabei helfen und sie quasi nebenbei lehren, eine Art Zen-Haltung zum Leben zu entwickeln. Leider musste sie feststellen, dass eher das Gegenteil der Fall ist

BIN DAS WIRKLICH ICH?

Veränderungen begleiten unser Leben. Wie sehr wir sie zulassen, bestimmen wir selbst, sagt die Psychologin Prof. Dr. Jule Specht

BRIGITTE: Kann man sich als Erwachsener noch grundlegend verändern?
JULE SPECHT: Ja. Es gibt unterschiedliche Arten der Veränderung: die beabsichtigte und die, die mehr oder weniger von selber kommt. Mit Letzterer beschäftige ich mich als Persönlichkeitsforscherin vorwiegend. Aber eine Person, die sich ändern will, kann das auch.

Wirklich? Millionen von uns scheitern doch ständig an ihren Vorsätzen.
Man kommt im Leben immer wieder in Situationen, in denen man merkt: So wie ich bin, habe ich Schwierigkeiten, mit etwas klarzukommen. Wenn ich ins Berufsleben einsteige, wird von mir erwartet, dass ich gewissenhaft bin. Der Chef guckt komisch, wenn ich zu spät komme; ich kriege Probleme mit den Kunden, wenn ich unzuverlässig bin. Da baut sich ein gewisser sozialer Druck auf, der dazu führt, dass Menschen sich verändern, in diesem Fall gewissenhafter werden.

Wie läuft so etwas genau ab?
Nicht so, dass Sie sich abends überlegen: Ab morgen ändere ich meine Persönlichkeit. Es ist ein Prozess. Meistens beginnt er in einem Lebensbereich: Jemand nimmt sich vor, pünktlicher zu sein, und macht das bei der Arbeit. Wenn er darüber hinaus seinen Schreibtisch im Büro in Ordnung hält und sich das auf andere Lebensbereiche überträgt, er also pünktlich zu Verabredungen kommt und auch daheim sein Bett macht – dann kann man von Persönlichkeitsveränderungen sprechen. In diesem Fall hätte sich also die Gewissenhaftigkeit der Person erhöht.

Gibt es Phasen im Leben, in denen sich der Mensch besonders stark ändert?
An sich ist die Persönlichkeit eines Menschen sehr stabil. Grundlegende Persönlichkeitseigenschaften variieren nur leicht. Aber es gibt Altersphasen, in denen man besonders sensibel ist für Veränderungen. Die eine geht bis zum Alter von ungefähr 30 Jahren – da verändern sich viele Personen besonders stark. Wenn man dann seine erwachsene Rolle gefunden hat – das dauert heutzutage oft auch länger, bis 35, 40 – kommt eine vergleichsweise stabile Phase im mittleren Alter. Diese ist stabiler als das junge und hohe Alter, aber nicht so sehr, als dass keine Veränderungen möglich sind. Und ab 60, 70 kommt es bei vielen noch mal zu starken Veränderungen.

Tatsächlich, noch einmal im Alter?
Da verändert sich der Mensch oft sehr viel mehr, als man denken würde. Ältere Personen sind verträglicher als jüngere, also altersmilde, aber auch in der Regel weniger offen für neue Erfahrungen, also konservativer.

Was verstehen wir überhaupt unter diesem Begriff „Persönlichkeit“?
Das ist die individuelle Besonderheit im Denken, Fühlen und Handeln. Persönlichkeitsmerkmale wurden systematisiert und „Big Five“ genannt: Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Offenheit für neue ▶

MARLA DOE, 27,

Burlesque-Tänzerin aus Köln, veränderte sich durch ihre Bühnen-Auftritte

In meiner Kindheit und Jugend war das Verhältnis zu meinem Körper geprägt von dummen Sprüchen, in denen sehr oft das Wort „fett“ vorkam. Ich trug mit zehn Jahren Klamotten, die für 14-Jährige waren. Um schlank zu sein, machte ich Diäten und blickte wahnsinnig kritisch auf meinen Körper, entwickelte eine starke Strenge gegenüber mir selbst. Das Problem ist: Wenn man nicht der „Norm“ entspricht und deswegen zur Zielscheibe wird, igelt man sich entweder ein, oder man erfindet sich neu. Ich tat beides. Als Jugendliche versteckte ich mich unter „Gothic“-Klamotten, und als Erwachsene entwickelte ich ein neues Verhältnis zu meinem Körper. Vor drei Jahren sprang ich, nachdem ich ein paar Burlesque-Workshops gemacht hatte, ins kalte Wasser und tanzte das erste Mal auf der Bühne. Es war eine winzige Bar, der Abstand zum Publikum betrug gerade mal einen halben Meter. Ich war nervös, doch sobald ich mein Kostüm anhatte und Marla Doe (mein Künstlername) wurde, passierte etwas in mir: Die Sorge, dass das Publikum mich zu dick finden könnte, rückte ins Abseits.

Es ist furchtbar anstrengend, sich nicht von außen erschüttern zu lassen, wenn Menschen fragen, ob man sich selbst dick findet. Ich möchte auch gar nicht propagieren, dass Burlesque der Schlüssel zur Selbstliebe ist. Aber für mich war es eine große Stütze und Prüfung. Heute akzeptiere ich mich. Ich mag meine Kurven – und meinen Hintern ganz besonders. Genuss ist für mich sehr wichtig, das Leben ist zu kurz, um sich zu geißeln. Natürlich achte ich auf meine Ernährung und mache Sport, aber ich habe nicht mehr das Bestreben, Kleidergröße 34/36 zu erreichen. Dita van Teese sagte mal: „Du kannst der süßeste, saftigste Pfirsich sein, und es wird dennoch immer Menschen geben, die keine Pfirsiche mögen.“ So sehe ich das auch. Es gibt Menschen, die mögen mich, und es gibt Menschen, die finden mich unattraktiv. Das ist in Ordnung, solange ich bei mir bleibe. Sicher fühle ich mich auch nicht immer sexy. Aber heute bin ich dankbar, dass ich mich nicht mehr für meinen Po schäme, sondern dafür sogar Komplimente bekomme.

FOTO SELINA PRÜNER **PROTOKOLL** MERLE WUTTKE

Erfahrungen. Diese Eigenschaften hat jeder, aber in unterschiedlichen Ausprägungen.

Wie kam man auf diese „Big Five“?

Viele Psychologen haben versucht, die Persönlichkeit zu beschreiben. Dann gab es mehrere Kollegen, die sich dachten: Um eine Persönlichkeit zu beschreiben, nutzt der Mensch Wörter. Also griffen sie zu Wörterbüchern und suchten all die Wörter raus, die Denken, Fühlen, Handeln von Menschen beschreiben, etwa: schüchtern, draufgängerisch, jähzornig, verklemmt, schlampig usw.

Unterscheiden sich die Begrifflichkeiten in anderen Sprachen, Kulturen und Zeiten denn gar nicht?

Interessanterweise gleichen sie sich weltweit sehr stark. Natürlich wissen wir alle, dass fünf Oberbegriffe nicht ausreichen, um eine individuelle Persönlichkeit zu beschreiben. Aber grob können wir damit gut hantieren.

Was beschreiben die „Big Five“?

Da ist erstens die emotionale Stabilität. Sie beschreibt, wie gut eine Person mit Stress umgehen kann, wie selbstsicher sie ist, wie wenig Sorgen, Angst und Ärger sie verspürt. Den Gegenpol nennen wir Neurotizismus. Dann haben wir zweitens die Extraversion, also ob jemand eher extra- oder introvertiert ist. Es geht hier auch um soziale Dominanz, Geselligkeit, Fröhlichkeit usw. Drittens, die Offenheit für neue Erfahrungen: Ist jemand offen gegenüber anderen Ideen, Kulturen, Denkweisen – oder hängt die Person eher konservativ an dem, was sie kennt. Viertens, die Verträglichkeit: Wie sehr vertraut eine Person anderen, wie freundlich ist sie – oder wie dickköpfig oder egozentrisch. Und fünftens die Gewissenhaftigkeit, also wie ordentlich eine Person, wie pflichtbewusst, wie pünktlich und wie strukturiert sie auftritt.

Komme ich mit meiner ganz individuellen Ausprägung dieser Persönlichkeitsmerkmale auf die Welt?

Einige Wissenschaftler meinen, die Persönlichkeit sei durch Gene und Gehirn weitestgehend vorbestimmt und kaum veränderbar. Andere glauben an die Prägungen der Umwelt. Ich denke, dass der genetische Einfluss etwa genau so groß ist wie der Einfluss der Umwelt. Das lässt sich aus Zwillingsstudien folgern.

Wer mehrere Kinder hat, weiß: Das eine ist schon als Baby fröhlicher, das andere sorgenvoller. Bleibt das so?

Nein, die Persönlichkeit ändert sich über die gesamte Lebensspanne. Die „Big Five“ lassen sich bereits im Alter von zehn, zwölf Jahren gut erkennen, aber die Ausprägung wird sich danach bei den meisten Menschen noch weiterentwickeln.

Es heißt doch immer, mit sechs Jahren sei die Persönlichkeit quasi ausgereift.

Wir wissen mittlerweile, dass das nicht stimmt. Es kommt darauf an, was man erlebt. Welche Ereignisse gibt es in meinem Leben? Welche Erwartungen werden an mich gestellt? Man verändert sich am ehesten, wenn man sich konkrete Ziele vornimmt. Zum Beispiel: „Beim nächsten Treffen werde ich lieber zehn Minuten zu früh als zu spät dran sein.“ Wer das eine Zeit lang übt, kann seine Eigenschaften durchaus ändern. Und wenn man merkt: Das kommt gut an bei meiner Umgebung, dann versucht man es auch in andere Lebensbereiche zu übertragen.

ALLES LÄSST SICH ÜBEN. AUCH NEUE EIGENSCHAFTEN

Aber ein ewiger Nörgler grantelt doch garantiert auch noch mit 72.

Nein, nicht unbedingt! Denn gerade im hohen Alter finden oft massive Umbewertungen statt. Vielen Menschen ist dann besonders wichtig, sich zu fragen: ▶

CHRISTINE FINKE, 48,

Journalistin, Bloggerin (mama-arbeitet.de) und Stadträtin in Konstanz, entdeckte sich neu, als sie ihren Mann verließ

Früher war ich wie gehirngewaschen, es zählte nur das, was mein Mann für wichtig hielt. Mein Mann und ich bildeten eine Meinungseinheit. Wobei es nur seine Meinung gab. Ich bin 1966 geboren, damals galt: Ein gutes Mädchen muckt nicht auf. Die Meinung der anderen war mir wichtig. Bei meinem Mann fing es schleichend an. Ich war verliebt, er fand blond gut, also kamen Strähnchen in mein Haar. Mir gefiel es, wenn er mich bewunderte und umsorgte. Dass er das nur tat, wenn ich seinem Bild von mir entsprach, merkte ich erst spät. Er war sehr charismatisch, übervoll mit Ideen, lustig. Aber es musste nach ihm gehen. Er bestimmte sogar, welches Küchenpapier ich zu kaufen hatte. Fand ich eine seiner Ideen nicht gut, knallten Türen. Manchmal redete er tagelang nicht mit mir, manchmal wollte er einen Gegenvorschlag hören. Aber wenn man nur macht, was der andere will, wird man leer. Ich wusste bald nicht mehr, was ich will, schon gar nicht auf Knopfdruck. Das war Wasser auf seine Mühlen: Na, dann muss ich ja entscheiden!

Ich zog mir den Schuh an. Dachte, ich sei negativ, langweilig, ideenlos. Seine Manipulationen durchschaute ich lange nicht. Sicherlich auch, weil es bequem war: Kaum Entscheidungen zu treffen, nimmt einem Lebenslast. Mir aber nahm es auch meine Lebensfreude. Als ich das verstand, was mehrere Jahre dauerte, wohl auch, weil wir drei Kinder haben, trennte ich mich. Vor diesem Schritt hatte ich Angst, schwer fiel er mir nicht – keine Sekunde lang. Ich erkläre mir das so: Das Negative und Ideenlose in mir war er gewesen. Er hatte mir dieses Siegel übergestülpt, und ich nahm die Rolle an. Als ich meinen Mann abstülpte, verschwand auch das Negative. Heute entscheide ich. Ich mache nichts mehr, hinter dem ich nicht stehe. Manchmal verletzt das andere. Aber ich habe so lange im eisig kalten Wasser gelegen – es gab nur zwei Möglichkeiten: erfrieren oder eben ganz neu anfangen.

»FRÜHER WAR ICH FREMDBESTIMMT, HEUTE ENTSCHEIDE ICH«

CHRISTINE FINKE

FOTO MATTHIAS SCHMIEDEL **PROTOKOLL** MADLEN OTTENSCHLÄGER

»FRÜHER DACHTE ICH, MEIN LEBEN SEI BEREITS VORBEI, HEUTE STECKE ICH WIEDER MITTENDRIN«

SUSANN TILL

FOTO ILONA HABBEN **PROTOKOLL** MERLE WUITKE

SUSANN TILL, 72, machte sich vor drei Jahren mit einer kleinen Feinkost-Produktion selbständig – und lernte ganz neue Seiten an sich kennen

Vor ein paar Jahren hatte ich eine sehr schlechte Phase, körperlich ging es mir überhaupt nicht gut. Ich musste mich schwierigen Operationen unterziehen und wusste nicht, ob ich noch einmal auf die Beine kommen würde. Ich sah mich selbst schon im Pflegeheim sitzen und dachte, mein Leben sei vorbei. Meine Kinder und Freunde machten sich große Sorgen um mich. Doch dann spürte ich etwas in mir, einen großen Willen: „Nein, das kann es jetzt nicht gewesen sein." Und weil ich gern koche und zu Weihnachten an meine Familie immer selbst gemachte Chutneys verschenkt habe, fing ich wieder damit an – auch um mich von meinen Sorgen und Schmerzen abzulenken.

Ich bestellte 100 Gläser im Internet und legte los: Stellte mich beim Amt für Lebensmittelhygiene vor, ließ mich von einer Unternehmerhilfe beraten, schnippelte Gemüse und Obst und kochte. Freunde probierten die Chutneys, mein Sohn meldete mich bei Facebook an, ein Freund half mir bei der Vermarktung meiner Produkte. Plötzlich konnte ich meine Sachen zur Verkostung in Feinkostläden in Hamburg und Berlin anbieten. Meine Beschwerden standen nicht länger im Vordergrund, sondern mein Leben und das, was ich noch mit ihm vorhatte. Vor knapp drei Jahren machte ich mich dann mit meiner eigenen Firma BySusann (www.bysusann.de) richtig selbständig, mittlerweile arbeiten fünf Minijobber abwechselnd bei mir. Das alles fordert meinen Kopf, aber ich möchte unbedingt diese neuen Erfahrungen machen. Weil ich merke, dass sie mich verändern: Ich gehe heute ganz anders auf Menschen zu, fühle mich viel freier und jünger. Wenn auf Food-Messen Ältere zu mir an den Stand kommen, dann sagen sie oft: „Ach, ich hatte auch mal so einen Traum." An mir sieht man, was dabei herauskommen kann – auch noch mit 69. Vor einem Jahr hätte ich mir nicht zugetraut, allein mit dem Auto und einem Anhänger voller Gläser nach Berlin zu fahren. Jetzt mache ich das. Mit 80 möchte ich schließlich mein Imperium aufgebaut haben.

‚Was täte mir jetzt eigentlich gut? Wie kann ich glücklich sein?' und sich entsprechend zu verhalten.

Ist die Persönlichkeit alles? Bin das wirklich „Ich"?

Die Persönlichkeit beschreibt die individuelle Besonderheit einer Person im Vergleich zu anderen. Wenn man die Persönlichkeit breit auffasst, dann könnte man sagen, dass sie das gesamte Ich umfasst. Häufig wird die Persönlichkeit aber enger gefasst, und es werden etwa körperliche Unterschiede, wie die Attraktivität, oder Leistungsunterschiede, die Intelligenz, ausgeklammert. Darüber hinaus macht uns natürlich auch aus, mit welchen Menschen wir zu tun haben, in welcher Kultur wir leben und welchen Beschäftigungen wir im Alltag nachgehen.

Aber es gibt Geschichten von Erweckungserlebnissen: Saulus wurde zum Paulus.

Es gibt tatsächlich Lebensereignisse, die unsere Persönlichkeit verändern können wie Krankheiten, Trennungen, Krisen, aber auch positive Dinge wie eine neue Beziehung, die Geburt eines Kindes. Darüber hinaus gibt es den berühmten Fall von Phineas Gage. Das war ein Bahnarbeiter, dem bei einem Arbeitsunfall eine Eisenstange durch den Kopf schoss. Er überlebte und war danach ein komplett anderer Mensch. Doch nicht wegen des traumatischen Erlebnisses. Sondern weil sein Präfrontalkortex beeinträchtigt wurde, das ist das Areal im Stirnbereich, in dem viele Informationen über die Persönlichkeit gespeichert sind.

Macht es Sinn, mir einen Partner zu suchen, der mir charakterlich ähnelt?

Es gibt Studien, wonach Paare, deren Persönlichkeiten eher ähnlich sind, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, eine stabile Beziehung zu führen. Aber die Effekte sind sehr gering.

MAN KANN NETT ZU SEINEN FREUNDEN SEIN, ABER HART IM JOB

Was ist eine starke Persönlichkeit?

Den Begriff nutzen wir in der Persönlichkeitspsychologie nicht. Im Alltag gemeint ist vielleicht etwas, das wir Extraversion oder soziale Dominanz nennen.

Es geht dauernd um Selbstoptimierung, und deren Ideal ist: extrovertiert, offen, gewissenhaft, stabil zu sein etc. Schafft es eine starke Persönlichkeit, diesem Anpassungsdruck zu widerstehen?

Ich würde sagen: Manche Menschen passen sich leichter an als andere, weil sie eine große Bandbreite an Verhaltensweisen haben, die im Laufe des Tages wechseln können. Es gibt Personen mit einer großen Variabilität und welche, die sich in unterschiedlichen Situationen ähnlich sind. An sich ist Anpassungsfähigkeit aber meist von Vorteil.

Eine starke Persönlichkeit, die nicht glaubt, sich dauernd ändern zu müssen, weil es die anderen von ihr erwarten – so jemand gilt in der Regel als integer.

So jemand hat für mich die Merkmale einer gewissenhaften Persönlichkeit: Er bleibt seinen Prinzipien treu und verhält sich nicht opportunistisch. Das heißt nicht, dass es von Nachteil ist, unter Freunden besonders verträglich zu sein, im Job aber auch den einen oder anderen Konflikt auszutragen, um wichtige berufliche Vorstellungen durchzusetzen.

INTERVIEW: NATALY BLEUEL *

* Interviewerin Nataly Bleuel hat selbst ein Buch zum Thema geschrieben: „Ich will raus hier: Anstiftung zum guten Leben" (208 S., 18 Euro, Herder-Verlag)

JULE SPECHT, 28, forscht als Psychologin an der Freien Universität Berlin zur Persönlichkeitsentwicklung. Auf www.jule-schreibt.de bloggt sie zu psychologischen Themen

ONLINE-TIPP Sind Sie bereit für Veränderungen? Testen Sie sich: www.brigitte.de/aendern