

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

Teil I Die Vorgeschichte

1. Kapitel: Von Hippokrates bis Kretschmer Die Anfänge der Persönlichkeitspsychologie	15
2. Kapitel: Man nehme: ein Lexikon Wie die Big Five entdeckt wurden	33

Teil II: Die Big Five

3. Kapitel: Extraversion Talent zum Glücklichein	49
4. Kapitel: Neurotizismus Talent zum Unglücklichsein	71
5. Kapitel: Verträglichkeit Von Altruisten und Stinkstiefeln	91
6. Kapitel: Gewissenhaftigkeit Die unterschätzte Macht der Sekundärtugenden	111
7. Kapitel: Offenheit für neue Erfahrungen Die Neugier, hinter den Horizont zu schauen	129

**Teil III:
Lebensmuster**

8. Kapitel: Persönlichkeitstypen

Lebenskünstler, Psychopathen und der ganze Rest 151

9. Kapitel: Kontinuität und Wandel

Die Big Five im Lebenslauf 173

Anhang

Ein Selbsttest 189

Anmerkungen 199

Bildquellen 210

Einleitung

Lassen Sie uns mit einem kurzen Gedankenausflug beginnen. Schicken Sie doch bitte in Ihrer Vorstellung einmal versuchsweise zehn ihrer Freundinnen und Freunde über einen imaginären Laufsteg. Nun inspizieren Sie die Ausgewählten, einen nach dem anderen. Wie sehen diese Ihnen so vertrauten Menschen aus, wie bewegen sie sich, welchen Gesichtsausdruck haben sie, wie stellen sie sich dar?

Ist da vielleicht eine unter den Zusammengetrommelten, die in linkischer Haltung dasteht, dem imaginären Publikum mit verlegenen Blicken begegnet und sich sichtlich wegwünscht an einen weniger exponierten, vertrauteren und sichereren Ort? Und flaniert nicht dort drüben eine andere vorüber, die ihren Auftritt augenscheinlich völlig unbekümmert absolviert, ja es vielleicht sogar genießt, sich so in Szene setzen zu können? Schreitet da jetzt ein guter Freund auf Sie zu, den Sie trotz oder gerade wegen seiner korrekten, peniblen und immer ein wenig umständlichen Art so mögen, die ihn mit dem Charme eines Buchhalters ausstattet? Und dort an seiner Seite, ist das nicht der liebenswerte Chaot, der selbst diesen virtuellen Termin garantiert verschwitzt hätte, wenn Sie ihn nicht mit all der gesammelten Kraft Ihrer Gedanken herbeizitiert hätten? Folgt nun der Auftritt der Schelmisch-Verspielten, des Kühl-Berechnenden, der stets leicht gehetzt Wirkenden, des ewigen Spötters, der Warmherzig-Gutmütigen, die keinem jemals wirklich wird böse sein können?

Nein, werden Sie einwenden, die eine oder der andere ihrer Freunde hat vielleicht entfernte Ähnlichkeit mit einem dieser Prototypen, aber keiner entspricht wirklich den dargestellten Klischees. Sie alle sind Individuen, unverwechselbare Wesen. Von keinem gibt es irgendwo auf der Welt ein zweites identisches Exemplar – und wird es auch nie geben. Selbst bei genetisch identischen Personen – eineiigen Zwillingen – findet man feine physische und psychische Unterschiede.

Menschen unterscheiden sich. Das ist banal. Nicht banal ist, dass sie sich durchaus auf eine regelhafte, kategorisierbare Weise unterscheiden. Von menschlichen Unterschieden – und von dem Muster, in das sich diese Unterschiede einfügen – handelt dieses Buch.

Gemeint sind nicht die *körperlichen* Unterschiede. Es gibt große und kleine, kräftige und zierliche, attraktive und weniger attraktive, kerngesunde und öfter mal kränkelnde Exemplare. Sogar Größe und Form von Organen wie Magen oder Herz variieren. Aber was besagen diese Unterschiede? Dass sich in der körperlichen Beschaffenheit eines Menschen auch in gewissem Ausmaß seine seelische Wesensart ablesen lässt, hat man in der weit zurückreichenden Geschichte der Persönlichkeitsdeutung lange geglaubt – mehr davon im ersten Kapitel. Auch heute hat man die Hoffnung, physische »Marker« für psychische Eigenschaften zu finden, in der Forschung noch lange nicht aufgegeben. Bislang indes hat man wenig Greifbares gefunden.

Das Buch handelt auch nicht von den *geistigen* Unterschieden zwischen den Menschen, etwa in der Intelligenz, in der Aufmerksamkeitsleistung, im Rechnen oder Malen oder Musizieren oder im Faktenauf-sagenkönnen à la Günther Jauch. Von alledem soll in diesem Buch nicht oder nur am Rande die Rede sein. Die psychischen Unterschiede, um die es hier geht, haben nichts mit der individuell unterschiedlichen Effizienz zu tun, mit der der kognitive Apparat arbeitet. Vielmehr geht es um eine tiefere Schicht von Individualität, die mit dem Wesen einer Person zu tun hat – mit ihrer Persönlichkeit.

Alle Menschen unterscheiden sich in ihrem Inneren voneinander, in der Art, wie sie die Welt erleben. Sie unterscheiden sich in den Emotionen, die ihr Empfinden und Handeln leiten. Während die einen mit beneidenswerter Offenheit und Gelöstheit auf wildfremde Leute zugehen und sofort einen Draht zu ihnen finden, sieht man andere auf Partys etwas linkisch am Rand stehen. Während die einen das Leben unbeschwert genießen und nicht jede abwertende Bemerkung auf die Goldwaage legen, nehmen sich andere jede Kritik, jede Prüfung, jeden erschütternden Dokumentarfilm zu Herzen und grübeln nächtelang darüber nach, warum die Dinge partout nicht so sind, wie sie sein sollten. Man trifft auf Zeitgenossen, die rücksichtslos und aggressiv auftreten, und auf andere, die einem stets zuvorkommend und hilfsbereit begegnen, mit einer Freundlichkeit, der kein falscher Zungenschlag anhaftet. Dann gibt es solche, die Heim und Büro in penibler Ordnung halten und keine Ruhe finden, ehe alles an seinem Platz ist, und solche, die sich erst richtig wohl fühlen, wenn um sie herum eine gewisse Portion Chaos herrscht – solange es die eigene Unordnung ist. Auch bringt die Gattung Mensch feinsinnige Exemplare hervor, die Freude daran haben, sich geschmackvoll zu kleiden und einzurichten, die sich für Kunst und

Theater begeistern – und andere, denen das alles herzlich egal ist und die sich lieber auf dem Sofa in bequemen Klamotten und bei einem Glas Bier vor dem Fernseher herumlümmeln.

So unterschiedlich sind wir. Jeder ein Unikat. Doch das Gewimmel der Merkmale ist nicht so regellos, wie es scheint. Die Vielfalt hat ein Gerüst, einen verborgenen Ordnungsrahmen. Inspiziert und vergleicht man die persönlichen Eigenarten vieler tausend Individuen einer Bevölkerung, so stößt man auf Muster. Manche Merkmale gehören zusammen. Wer gesellig ist, ist auch oft fröhlich, wen oft Ängste plagen, der neigt auch zu Depressionen, und wer Fantasie hat, hat zumeist auch Moral. Stellt man sich all die Persönlichkeitsattribute sämtlicher Menschen als eine Wolke von Sternen vor, so sind diese Sterne nicht gleichmäßig über das Firmament verteilt. Vielmehr gruppieren sie sich wolkenförmig entlang von Achsen, bilden Bänder wie die Milchstraße am Nachthimmel.

Seit den Anfängen der Messpsychologie vor gut 100 Jahren haben Forscher nach solchen Grundachsen der Persönlichkeit Ausschau gehalten. Doch was sie dabei fanden, hing oft vom Blickwinkel und den theoretischen Vorannahmen der Wissenschaftler ab. So kam es zu einer Inflation immer neuer Wesenszüge der Persönlichkeit. In den vergangenen beiden Jahrzehnten jedoch hat sich in der weltweiten Gemeinde der Persönlichkeitsforscher *ein* Konzept durchgesetzt: das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit, kurz: die »Big Five«. Die individuelle seelische Eigenart, so stellte sich heraus, lässt sich ziemlich treffsicher anhand von fünf grundlegenden Persönlichkeitsdimensionen dingfest machen: Extraversion/Introversion, Neurotizismus (auch »emotionale Labilität« genannt), Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen.

Was es mit diesen fünf Grundzügen der Persönlichkeit auf sich hat, welche Spielarten des Erlebens und Verhaltens sie beschreiben, wie sie sich im Lauf des Lebens verändern, davon erzähle ich in diesem Buch.

Wenn Sie gleich zur Sache kommen und erfahren möchten, was denn nun extravertierte und introvertierte, neurotische und psychisch stabile, verträgliche und unverträgliche, gewissenhafte und schludrige, erfahrungsoffene und konservative Menschen unterscheidet, dann steigen Sie am besten sofort im zweiten Teil, dem Kerngehäuse des Buches, ein, in dem die fünf Grundachsen der Persönlichkeit eine nach der anderen vorgestellt werden. Ich empfehle Ihnen aber, zunächst mit mir den Umweg durch die Vorgeschichte dieses Modells zu nehmen. Sie werden

mit den vielen Irrtümern und Irrwegen der Persönlichkeitspsychologie und ihrer Vorläufer Bekanntheit machen und bemerken, dass die Big Five nicht bloß eine weitere willkürliche Anordnung von Schubladen sind, die sich Gelehrte zum Menschensortieren ausgedacht haben. Wenn den Big Five überhaupt Willkür anhaften sollte, dann wäre es unsere eigene Willkür – denn diese fünf Kategorien sind das Konzentrat dessen, wie wir selbst mit unserer Sprache Menschen charakterisieren. Mehr dazu im zweiten Kapitel.

Die Big Five bilden die Grundachsen der Persönlichkeit. Jede Achse beschreibt ein Kontinuum zwischen zwei extremen Eigenschaftspolen, zum Beispiel zwischen Extraversion und Introversion. Es gibt also nicht bloß extravertierte und introvertierte Menschen, sondern beliebig viele Abstufungen dazwischen. Am anschaulichsten aber kann man die Big Five beschreiben, wenn man nicht diese Nuancen zwischen den Polen in Augenschein nimmt, sondern jeweils die beiden Pole selbst: Es gilt also, den Blick auf sehr extravertierte und sehr introvertierte Menschen zu richten, auf sehr neurotische und sehr ausgeglichene, auf sehr verträgliche und sehr stinkstiefelige, auf sehr gewissenhafte und sehr chaotische, auf sehr interessierte und sehr wurstige Exemplare. Genau das soll, wie gesagt, in den fünf Kapiteln im zweiten Teil dieses Buches geschehen. Am Anfang jedes Kapitels stelle ich stets exemplarisch zwei Filmfiguren vor, die als typische Vertreter der beiden Extreme herhalten können. Zum Beispiel steht die lebenslustige Katharine Hepburn in der Komödie »Die Nacht vor der Hochzeit« für einen überaus extravertierten Menschen, während der stille Kevin Spacey in »Schiffsmeldungen« einen sehr introvertierten Typ verkörpert.

Der dritte und letzte Teil des Buches hat mit Mustern dieser fünf Eigenschaften zu tun: Mustern im einzelnen Individuum und Mustern in seinem Lebenslauf.

Die Big Five sind keine Typen, sondern Achsen. Doch man kann mit ihnen Typen bilden: Jeder Mensch hat sein individuelles Profil auf den fünf Skalen – zum Beispiel: mäßig extravertiert, wenig »neurotisch«, eher verträglich als unverträglich, von mittlerer Gewissenhaftigkeit und hoher Offenheit für Neues. Es zeigte sich, dass sich diese Persönlichkeitsmerkmale oft zu ganz bestimmten Konstellationen zusammenfügen. Diese Merkmalsmuster charakterisieren jeweils eine ganz bestimmte Kategorie von Mensch – sie stehen also für einen »Typ«. Personen mit geringem Neurotizismus, hoher Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit etwa bilden den »resilienten« Typus; sie sind Lebenskünstler und lassen

sich selbst von schmerzhaften Schicksalsschlägen nicht so leicht unterkriegen. Gefühlskalte Psychopathen hingegen zeichnen sich unter anderem durch extrem geringe Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit aus.

Das letzte Kapitel handelt vom Werden der Persönlichkeit im Lebenslauf und mithin von dem ständigen Wechselspiel zwischen genetischen Anlagen und Lebenswelt. Schon Kleinkinder unterscheiden sich in ihrem Temperament voneinander, und zum Teil spiegeln sich diese Unterschiede in ihrer späteren Persönlichkeit. Zum Beispiel sind Kinder, die im Spiel mit anderen gehemmt wirken, überdurchschnittlich häufig auch noch als Erwachsene schüchtern. Meist gehen bei einer solchen Verfestigung von Persönlichkeitsmerkmalen Anlage und Umwelt Hand in Hand. Denn jeder ist bestrebt, sich seinen Alltag so einzurichten, dass er sein Temperament optimal »ausleben« kann. Ein introvertierter Mensch etwa wird sich nicht unbedingt magisch zu einem Job in der Kommunikationsbranche hingezogen fühlen. Er wird sich also seine Lebenswelt so einrichten, dass er sich in ihr auf eine Weise geborgen fühlt, die seiner Persönlichkeit entspricht. Die meisten Menschen werden daher – sobald die Turbulenzen der Jugend hinter ihnen liegen – stetig gefestigter in ihrer natürlichen Persönlichkeit. Je älter man wird, desto besser passt man zu sich selbst.

Ein kleiner Selbsttest am Schluss dieses Buches ermöglicht Ihnen einen raschen Blick auf Ihre eigene Passform, Ihr persönliches Muster der Big Five.