

Dr. Janina Larissa Bühler

Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir.

Warum wir als
Paar intensiver
lieben, wenn wir
uns selbst
verwirklichen



BELTZ

Erstens ist wichtig, wie Personen ihre soziale Rolle, beispielsweise jene der Arbeitnehmerin, ausüben. Die vorgegebene Rolle beinhaltet gewisse Regeln und Normen (etwa pünktlich mit der Arbeit zu beginnen), aber Personen unterscheiden sich darin, wie sie die Regeln und Normen tatsächlich umsetzen. Manche fangen etwas unpünktlicher an, während andere schon vor Arbeitsbeginn am Schreibtisch sitzen.

Zweitens ist entscheidend, wie vertraut Personen mit den vorgegebenen Skripten und Routinen ihrer sozialen Rolle sind. Wie gut kennen Personen die expliziten und impliziten Regeln ihrer Rolle, etwa ob Überstunden üblich sind oder nicht? Auch hier unterscheiden sich Personen voneinander: Manche lassen zu Beginn des Feierabends alles stehen und liegen, während andere bis spät in die Nacht arbeiten.

Drittens ist maßgeblich, wie Personen mit den Erwartungen und Rückmeldungen der anderen Personen umgehen. Im übertragenen Sinne könnte man sagen, dass es hier darum geht, wie Schauspieler:innen mit der Kritik der Zuschauer:innen umgehen. Auch hier reagieren Personen unterschiedlich – während manche unter dem Erwartungsdruck leiden, blühen andere regelrecht auf, wenn sie äußeren Druck spüren.

Als soziale Akteure betreten Menschen jeden Tag eine Bühne, auf der ihre sozialen Rollen ihr Tun beeinflussen. Es ist so, als sei der tägliche Gang zur Arbeit oder zum Supermarkt ein Gang ins Theater: Wir spielen uns. Ist das etwas Schlechtes? Nein, denn wir alle tun es. Wir treffen uns im Alltag auf den Bühnen unseres Lebens. Manchmal wechseln wir Bühnen, manchmal kreuzen wir sie, manchmal wissen wir nicht, auf welcher Bühne wir stehen und was von uns erwartet wird. Manchmal genießen wir den Applaus, und manchmal schämen wir uns, weil wir den Text vergessen haben. All das gehört zu unserem Alltag als Schauspieler:innen dazu.

Entscheidend dafür, wie wir als soziale Akteure konkret agieren, sind unter anderem unsere Persönlichkeitseigenschaften. Persönlichkeitseigenschaften umfassen, wie eine Person im Moment des »auf der Bühne Stehens« fühlt, denkt und handelt. Ein häufig verwendetes Modell zur Beschreibung der Persönlichkeitseigenschaften ist das Fünf-Faktoren-Modell von Paul T. Costa und Robert R. McCrae.³⁸ Das Modell geht davon aus, dass die Persönlichkeit eines Menschen grundsätzlich anhand von fünf Hauptfaktoren beschrieben werden kann. Diese Faktoren spiegeln *Tendenzen* wider, in einer bestimmten Art und Weise zu fühlen, zu denken und zu handeln. Der Begriff der Tendenz verdeutlicht, dass Personen je nach Situation auch anders fühlen, denken und handeln können, aber in der Gesamtheit aller Situationen tendenziell nach einem für sie bestimmten Muster agieren. Die fünf Hauptfaktoren der

Persönlichkeit sind - wie wir später noch sehen werden - relativ stabil über die Lebensspanne und werden daher auch als Dispositionen oder dispositionale Eigenschaften beschrieben; Eigenschaften, die im Kern einer Person innewohnen. Sie bilden sich in den frühen Kindheitsjahren heraus (ungefähr im Alter von zwei bis drei Jahren) und festigen sich im Laufe der Entwicklung.³⁹

Die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit umfassen Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Sie beinhalten ihrerseits verschiedene Facetten und werden gemeinsam unter dem englischen Akronym OCEAN zusammengefasst. Zur Erfassung der fünf Faktoren gibt es verschiedene Fragebögen, die sich unter anderem in der Anzahl an zu bewertenden Aussagen unterscheiden. Ein langer Fragebogen, wie das NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R), umfasst 240 Aussagen, während ein kurzer Fragebogen, wie das Big Five Inventory -10, zehn Aussagen beinhaltet.⁴⁰

Der nachfolgende Kasten fasst die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit zusammen; in der Klammer sind jeweils die englischen Originalbezeichnungen, die Big Five Traits, genannt.⁴¹ Wie würden Sie Emma und Jakob anhand dieser fünf Faktoren beschreiben? Und wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit (Big Five Traits)

Offenheit für Erfahrungen (*openness to experience*): Offenheit für Erfahrungen umfasst eine intellektuelle Neugierde, einen Sinn für Ästhetik und ein Gefühl für Kunst und Kreativität.

Gewissenhaftigkeit (*conscientiousness*): Gewissenhaftigkeit beschreibt Sorgfalt, Ordentlichkeit und Zuverlässigkeit. Gewissenhaftigkeit beinhaltet zudem eine gewisse Beharrlichkeit und ein Durchhaltevermögen.

Extraversion (*extraversion*): Extraversion beschreibt ein hohes Maß an Aktivität und die Tendenz, ungehemmt zu sein. Dieser Persönlichkeitsfaktor umfasst außerdem den Hang zu und die Freude an Geselligkeit.

Verträglichkeit (*agreeableness*): Verträglichkeit beschreibt Wärme im Umgang mit anderen Personen, Hilfsbereitschaft und die Tendenz, freundlich mit anderen Personen umzugehen.

Neurotizismus (*neuroticism*): Neurotizismus beinhaltet Gefühlsschwankungen, wie sprichwörtlich Johann Wolfgang von Goethes »Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt«. Der Persönlichkeitsfaktor umfasst zudem Nervosität, Ängstlichkeit und den Hang, negativen Gedanken und Grübeln nachzuhängen.

Der motivierte Agens

Nachdem wir die Ebene des sozialen Akteurs kennengelernt haben, gehen wir nun eine Ebene weiter. Hier treffen wir auf den motivierten Agens. Während der Akteur durch sein momentanes Fühlen, Denken und Handeln beschrieben wird, so wird der Agens durch sein Planen definiert. Beim motivierten Agens geht es nicht mehr um die Bühne, auf die eine Person tritt, sondern um den Spielplan, den eine Person für die kommenden Jahre oder Jahrzehnte entwickelt hat.

Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie unsere Zukunft aussehen könnte und wie wir idealerweise gerne wären. In uns schlummert dieses mögliche Selbst (*possible self* im Englischen).⁴² Diese Idealvorstellung kann das zu kompensieren versuchen, was das aktuelle Selbst noch nicht ist oder noch nicht kann. Emma beispielsweise, die unordentlich und unorganisiert ist, wünscht sich, strukturierter und geordneter zu sein. Jakob fällt es schwer, auf andere Personen zuzugehen, sodass er sich wünscht, selbstbewusster zu sein, um so leichtfüßiger und unbeschwerter auf andere Personen zuzugehen.

Die eigenen Zukunfts- und Idealvorstellungen stehen in einem Kontext. Diesen Kontext können wir erkennen, indem wir fragen, *warum* Emma strukturierter sein möchte und *warum* Jakob selbstbewusster sein möchte. Wir treffen dabei auf ihre Lebensprojekte und Lebensziele. Emma beispielsweise steckt in den Endzügen eines wichtigen Projekts und wünscht sich mehr Struktur und Disziplin, um das Projekt erfolgreich abschließen zu können. Jakob strebt eine berufliche Beförderung an und möchte hierfür selbstbewusster auftreten können. Ihre Lebensziele motivieren Emma und Jakob, bestimmte Aspekte ihrer Person zu entwickeln, um so die eigenen Ziele erreichen zu können.

Beim motivierten Agens steht daher nicht mehr die Gegenwart im Zentrum, sondern die Verknüpfung von Gegenwart und Zukunft. Emma würde sagen: »Ich will strukturierter arbeiten, um in den nächsten Monaten mein Projekt abschließen zu können.« Und Jakob würde ergänzen: »Ich will selbstbewusster sein, um in meinem neuen Arbeitskontext souverän aufzutreten.« Wie sehen Ihre persönlichen Lebensziele und Lebensprojekte aus?



Übung 1. Meine Ziele im Leben

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und listen Sie die drei Lebensziele auf, die für Sie aktuell am wichtigsten sind. Denken Sie dabei an verschiedene Lebensbereiche, wie Familie, Beruf, Freizeit, Sport oder Ihr gesellschaftliches Engagement.

Was ist Ihnen wichtig? Möchten Sie eine gute Mutter oder ein guter Vater sein? Möchten Sie erfolgreich im Beruf sein? Wie möchten Sie sein, damit Sie diese Ziele erreichen können?

Neben dem möglichen Selbst einer Person und ihrer Lebensziele umfasst der motivierte Agens auch den Selbstwert, den Bindungsstil, die Hoffnungen, Ängste und Wertkonzepte einer Person. Diese Eigenschaften werden als *charakteristische Anpassungen* zusammengefasst.⁴³ Damit ist gemeint, dass die Eigenschaften zwar charakteristisch für die Person sind (sie entstehen ungefähr im Alter von sieben bis neun Jahren), sich aber tendenziell stärker an die Umgebungsbedingungen anpassen und verändern, als dies die dispositionalen Eigenschaften, die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit, tun.

Der autobiografische Autor

Der autobiografische Autor stellt die letzte der drei Persönlichkeitsebenen dar. Wie die Titulierung schon vermuten lässt, geht es bei dieser Ebene darum, wie Personen Geschichten erzählen. Und zwar ihre persönliche Lebensgeschichte mit den erlebten Höhe- und Tiefpunkten. Wir verfassen diese Lebensgeschichte, indem wir die Vergangenheit, Gegenwart und vorgestellte Zukunft in ein kohärentes Narrativ flechten. Dieses Lebensnarrativ hilft uns dabei, zu wissen, wer wir sind, und es ermöglicht uns, für uns und andere beantworten zu können, warum wir das machen, was wir machen. Solch ein kohärentes Narrativ vermittelt Sinn und Identität. Beispielsweise weiß Emma erst jetzt: Es musste damals im Medizinstudium so kommen, dass sie das Physikum dreimal nicht bestand und daraufhin das Studium abbrechen musste. Erst dadurch hatte sie den Mut, sich mit dem zu beschäftigen, was sie wirklich faszinierte: die Landschaftsfotografie. Im Rückblick war das ein entscheidender Moment in ihrem Leben, ein entscheidender Aspekt ihres Lebensnarrativs.

Das Lebensnarrativ ist eine Art roter Faden, der uns durch das Leben führt. Solch ein Faden ist nicht statisch, sondern ständig in Bewegung. Es müssen neue Lebensereignisse eingeflochten werden und zu neuen, weiterentwickelten Narrativen geformt werden. Wichtig bei solch integrativen Lebensgeschichten ist, dass es nicht darum geht, herauszufinden, was wahr ist und was wirklich passiert ist. Vielmehr geht es darum, *wie* die Erfahrungen interpretiert und in Form gegossen werden. Denn selbst vor dem utopischen Hintergrund absolut identischer Lebensereignisse würde jede Person die

Erfahrungen in ein anderes Lebensnarrativ weben. Zusammenfassend brachte es mein geschätzter Kollege William L. Dunlop treffend auf den Punkt: »Lebensnarrative sind der unverwechselbarste und einzigartigste Aspekt einer Person.«⁴⁴

Ein kohärentes Narrativ zu erstellen, ist nicht immer einfach. Manchmal gibt es Phasen im Leben, da fällt es uns besonders schwer, weil wir (noch) nicht verstehen, wieso dieses bestimmte Ereignis passieren musste. Eine Trennung oder eine wichtige, nicht bestandene Prüfung wie bei Emma. Um ein Narrativ verfassen zu können, benötigen wir zudem komplexe Introspektionsfähigkeiten. Wir müssen in uns hineinhorchen, uns daran erinnern, wer wir in der Vergangenheit waren, und uns vorstellen, wie wir in der Zukunft sein werden. Da dies vergleichsweise anspruchsvoll ist, bildet sich die Ebene des autobiografischen Autors auch erst als letzte Ebene heraus (etwa ab 15 Jahren).⁴⁵

Ich möchte Sie nun einladen, zwei Elemente Ihres Lebensnarrativs kennenzulernen: einen Höhepunkt und einen Tiefpunkt.⁴⁶ Höhen und Tiefen sind wichtig, weil diese Kontraste uns dabei helfen, die eigenen Erfahrungen besser einzuordnen und einzuschätzen. Es kann sein, dass Sie nicht *den einen* Höhepunkt oder *den einen* Tiefpunkt benennen können. Aber vermutlich werden Ihnen Szenen oder Momente in den Sinn kommen, die sich als eine Art Höhepunkt oder eine Art Tiefpunkt kennzeichnen lassen. Greifen Sie nach dem ersten Bild, das Ihnen in den Sinn kommt. Die folgenden Passagen lehnen an die englische Originalfassung des *Life Story Interviews* von Dan McAdams an.⁴⁷



Übung 2. Ein Höhepunkt in meinem Leben

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich zu folgenden Fragen Gedanken zu machen und diese aufzuschreiben.

Es geht nun um einen Höhepunkt in Ihrer Lebensgeschichte. Ein Moment, in dem Sie in besonderem Maße positive Gefühle verspürt haben, wie Freude, Aufregung, tiefes Glück, einen Höhenflug oder inneren Frieden. Ein Höhepunkt ist einer der schönsten, höchsten und kostbarsten Momente in Ihrer Lebensgeschichte.

Schreiben Sie Ihren Höhepunkt-Moment auf. Versuchen Sie sich zu erinnern, was genau passiert ist, wann und wo es geschehen ist, wer beteiligt war und was Sie gedacht und gefühlt haben. Versuchen Sie, sich zu überlegen, wie dieser Moment Sie geprägt hat und was diese Erfahrung über Sie als Person aussagt.

Quelle: Das ganze Life-Story-Interview finden Sie im englischen Original auf der Homepage der »The Study of Lives Research Group« an der