

Was ist das Alter(n) der Persönlichkeit?

Eine Antwort aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht

Ursula M. Staudinger

Im nachfolgenden Kapitel möchte ich der scheinbar einfachen Frage „Was ist Alter(n)?“ nachgehen, indem ich mich aus verhaltenswissenschaftlicher Perspektive mit dem Altern (oder auch der Entwicklung) der Persönlichkeit beschäftige. Es stellt sich die Frage, ob die landläufige Meinung zutrifft, dass wir etwa mit dem 30. Lebensjahr unsere Persönlichkeit ausgebildet haben und uns dann nicht mehr verändern. Für diese Ansicht gibt es durchaus auch wissenschaftliche Befürworter (z. B. Costa & McCrae, 1994). Die Antwort auf die Ausgangsfrage ‚Was ist Altern?‘ wäre dann: Altern ist Stabilität. Wenn es um Altern geht, beschäftigt sich die verhaltenswissenschaftliche Persönlichkeitsforschung aber auch mit der Frage, wie wir mit den Veränderungen fertig werden, die das Altern sowohl im biologischen als auch im sozialen Bereich mit sich bringt. Wie lässt es sich erklären, dass wir mit zunehmendem Alter nicht weniger zufrieden, sondern -wenn überhaupt- eher mehr zufrieden werden (z. B. Staudinger, 2000). Aber bevor wir solchen Fragen auf den Grund gehen können, müssen zunächst zumindest zwei Begriffe geklärt werden: ‚Altern‘ und ‚Persönlichkeit‘.

I. Die Mechanik und Pragmatik der Entwicklung/des Alterns der Persönlichkeit

Die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006) gibt eine, für viele vielleicht verblüffende Definition nämlich: Altern ist Entwicklung und Entwicklung ist Altern. Drei zentrale Annahmen liegen dieser scheinbar widersprüchlichen Gleichsetzung zugrunde:

(1) Entwicklung ist nicht nur Wachstum und Altern nicht nur Abbau, wie es der klassische biologische Altersbegriff nahelegt (für die moderne Biologie trifft diese Annahme übrigens auch nicht mehr zu). Vielmehr verzeichnen wir zu jedem Zeitpunkt unserer Entwicklung Gewinne und Verluste, allerdings verändert sich im Laufe des Lebens das Verhältnis zuungunsten der Gewinne.

(2) Neben den primär biologischen Prozessen der Reifung und der Seneszenz (vgl. auch Behl & Moosmann, Ho, Wagner & Eckstein oder Dichgans, in diesem Band) sind das Lernen und die persönliche Handlungsentscheidung zwei weitere wichtige Prozesse menschlicher Entwicklung. Mit anderen Worten menschliche Entwicklung und Altern speisen sich aus biologischen, kulturellen und individuellen Quellen.

Die Entwicklung menschlichen Verhaltens lässt sich entsprechend in zwei Phänomenbereiche unterteilen: die Lebensmechanik und die Lebenspragmatik (Staudinger

& Pasupathi, 2000; Schindler & Staudinger, 2005). Unter *Lebensmechanik* versteht man die biologisch fundierten Muster der Wahrnehmung, der Informationsverarbeitung sowie des emotionalen Erlebens und der motivationalen Grundtendenzen (z. B. physiologische Indikatoren von Informationsverarbeitung, Arbeitsgedächtnis, Annäherung/Vermeidung, Positivität/Negativität). Die *Lebenspragmatik* umfasst die in Interaktion mit Lebenskontexten gewonnene Erfahrung mit sich selbst und der Welt sowie deren Wechselwirkung (z. B. Erfahrungswissen, berufliche Expertise, Weisheit, Persönlichkeitseigenschaften, Selbstkonzept, Selbstregulation).

(3) Begreift man Entwicklung/Altern als Ergebnis einer kontinuierlichen Interaktion zwischen Biologie, Kultur und Person, so ist Entwicklung nicht determiniert, sondern veränderbar. Menschliche Entwicklung/Altern besitzt beträchtliche Plastizität. Diese Plastizität ist bestimmt durch die dem Individuum zur Verfügung stehenden biologischen, kulturellen und psychischen Ressourcen (Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995). Die Lebensmechanik und -pragmatik sind natürlich nicht unabhängig voneinander, sondern stehen in enger Wechselbeziehung. Die Trennung dient primär heuristischen Zwecken.

In der Definition von Lebensmechanik und -pragmatik ist auch schon die hier verwendete Konzeptualisierung von Persönlichkeit enthalten. Es sollen unter Persönlichkeit sowohl die strukturellen Aspekte wie Persönlichkeitseigenschaften (Big Five sensu Costa & McCrae) und das Selbstkonzept wie auch die prozessualen Aspekte der Selbst- und Entwicklungsregulation verstanden werden (vgl. auch Baltes et al., 2006).

Da es uns in diesem Kapitel um die Entwicklung/das Altern der Persönlichkeit geht, spitzt sich die Betrachtung der Lebensmechanik und -pragmatik auf die biologisch fundierten emotionalen und motivationalen Grundtendenzen auf Seiten der Mechanik und auf die Persönlichkeitsstruktur und -regulation auf Seiten der Pragmatik zu. Zu diesen Aspekten werde ich im Folgenden empirische Befunde zur Entwicklung im Erwachsenenalter, sowie im Anschluss daran – soweit vorhanden – zu ihrer Plastizität vorstellen.

II. Mechanik der Persönlichkeitsentwicklung: Empirische Evidenz

Auf der Suche nach Indikatoren der Persönlichkeitsmechanik stößt man sehr schnell auf das Problem, dass es im strengen Sinne keine „reinen“ Indikatoren der Mechanik gibt, da jeder Mensch von der Konzeption an in Interaktion mit dem jeweiligen Kontext steht. Es verbietet sich denn auch zur Erfassung der Persönlichkeitsmechanik Selbstberichte zu nutzen, da diese stark durch die Pragmatik, also unsere Erfahrungen, überformt sind. Es gibt bisher nur wenige biologische Indikatoren die mit emotionalen und motivationalen Prozessen in Verbindung gebracht wurden und die mit aller Vorsicht (angesichts der vorliegenden Evidenz) als Reflektionen der Persönlichkeitsmechanik verstanden werden können. Zwei physiologische Indikatoren, die hier genutzt werden können sind die autonome Reaktivität und die asymmetrische Gehirnaktivität. Darüber hinaus könnte man sich mit der Amygdala sowie ei-

ner Reihe von Neurotransmittern (Dopamine, Norepinephrine, Cortisol) beschäftigen (vgl. auch Lindenberger, in diesem Band). Darauf muss jedoch aus Platzgründen verzichtet werden.

Die parasympathischen und sympathischen Anteile des vegetativen Nervensystems beeinflussen die Herzrate, ihre Variabilität und Reaktivität. Es scheint insgesamt weniger die absolute Herzrate zu sein, die systematische Zusammenhänge mit Annäherungs- oder Vermeidungstendenzen oder vorwiegend positiver oder negativer emotionaler Tönung zeigt; vielmehr scheint die Variabilität in der Reaktivität das zentrale Merkmal zu sein. Höhere sympathische sowie schwächere parasympathische Reaktivität wurden empirisch mit Verhaltenshemmung (d.h. Rückzug, Vermeidung) in Verbindung gebracht (z. B. Kagan, 1998; Porges & Doussard-Roosevelt, 1997). Demgegenüber zeigen sich im Kindesalter empirische Zusammenhänge zwischen höherer Herzratenvariabilität aber auch besserer Herzratenmodulation und Annäherungstendenzen (Doussard-Roosevelt, McClenny, & Porges, 2001; Fox, 1989). Hinsichtlich der Veränderung dieser physiologischen Parameter mit dem Alter lässt sich festhalten, dass sich die Herzrate in Ruhe eher wenig verändert, dagegen die Reaktivität abnimmt (bei solchen Untersuchungen wird altersbedingte Herz-Kreislaufmedikation natürlich in Rechnung gestellt; z. B. Baltissen, 2006) und die Modulation (Refraktärzeiten) verlangsamt ist (z. B. Finch & Seeman, 1999). Inwieweit diese Veränderungen mit Veränderungen in der Persönlichkeitspragmatik wie beispielsweise der Veränderungen im emotionalen Erleben und der Emotionsregulation (siehe unten) in Zusammenhang stehen ist allerdings noch eine offene Frage.

Ein zweiter interessanter Indikator für die Mechanik der Persönlichkeitsentwicklung scheint nach neueren Untersuchungen die asymmetrische Aktivierung des präfrontalen Cortex zu sein. Diese Asymmetrie wurde mit dem Annäherungs-/Interessesystem einerseits und dem Vermeidungs-/Inhibitionssystem andererseits in Verbindung gebracht (z. B. Gray, 1981, Davidson, 1984). Das Annäherungssystem steht in Zusammenhang mit positiven Affekten und größerer linksseitiger präfrontaler Aktivierung. Umgekehrt scheint das Vermeidungssystem mit negativen Emotionen und größerer rechtsseitiger Aktivierung in Zusammenhang zu stehen. Diese Zusammenhänge sind für die frühe und spätere Kindheit gut dokumentiert. Es fehlen jedoch umfassende Daten zur Weiterentwicklung der Asymmetrie im Erwachsenenalter und Alter. Es gibt Hinweise aus einer Studie zur Geruchswahrnehmung die zeigt, dass im Alter die Gehirnreaktivität auf negative und neutrale Gerüche nicht mehr unterscheidbar ist (Kline, Blackhart, Woodward, Williams, & Schwartz, 2000). Es lässt sich spekulieren, dass dies im Zusammenhang mit den stärkeren altersgebundenen Veränderungen im rechten präfrontalen Cortex stehen könnte. In der Tat wurde der Verlust der ausgeprägten Hemisphärenasymmetrie im Alter in Zusammenhang gebracht mit altersabhängigen Veränderungen im Gehirn, die ausgeglichen werden müssen (Cabeza, 2002).

Auf der nächsten Ebene der Beobachtung kann man sich basale Verhaltensindikatoren der Persönlichkeitsmechanik ansehen, wie etwa die Ausprägung von Annäherungs- und Vermeidungstendenzen und die Ausgestaltung des Emotionshaushalts im Alter. Hier lässt sich feststellen, dass die Ziele, die auf die Vermeidung und den Erhalt von Zuständen gerichtet sind, mit dem Alter zunehmen (z. B. Ebner &

Freund, 2003; Heckhausen, 1997; Ogilvie, Rose & Heppen, 2001). Gleichzeitig werden aber nach wie vor Ziele berichtet, die auf Annäherung, im Sinne von Zunahme und Wachstum, gerichtet sind (z. B. Ogilvie, Rose & Heppen, 2001). Interessant ist allerdings auch, dass Vermeidungsziele mit zunehmendem Alter ihre Dysfunktionalität, die sie in früheren Lebensabschnitten aufweisen, verlieren (Ebner, Freund & Baltes, 2006).

Was den Emotionshaushalt angeht, so muss man zunächst präzisieren, dass es nicht ausreicht, sich für die Valenz der Emotionen (positiv, negativ) zu interessieren, sondern dass es auch wichtig ist, das Ausmaß der Aktivierung (hoch, niedrig) in Betracht zu ziehen. Diese Unterteilung in vier Arten von Emotionen erlaubt es dann, konsistente Befunde zu berichten. Es lassen sich mit dem Alter positive Altersdifferenzen in den positiven, niedrig aktivierten Emotionen feststellen und keine Altersunterschiede für die positiv, hoch aktivierten Emotionen. Beide Arten von negativen Emotionen zeigen negative Altersdifferenzen (Kessler & Staudinger, 2007). Wie lässt sich nun dieser Befund interpretieren? Nimmt man die Perspektive Lebenspragmatik ein, lässt sich argumentieren, dass wir mit zunehmendem Alter gelernt haben, negative Emotionen auf vielfältige Weise zu kontrollieren (z. B. Senkung des Anspruchsniveaus, Veränderung des Vergleichsmaßstabs, Veränderung der Zielsetzungen; vgl. Staudinger, 2000) oder dass wir auch schon Situationen vermeiden, die zu negativen Emotionen führen könnten. Es gibt auch die weitere These, dass wir deshalb im höheren Alter weniger negative Emotionen und mehr positive Emotionen erleben, weil wir im Angesicht der immer weniger werdenden verbleibenden Lebenszeit negative Emotionen vermeiden (Carstensen & Mikels, 2005). Aus der Sicht der Lebensmechanik lässt sich anführen, dass es aber auch altersgebundene Veränderungen in der Gehirnphysiologie sein könnten (s. oben), die zu diesem Befund führen.

Ein weiterer basaler Befund zum Emotionshaushalt besagt, dass im höheren Alter im Vergleich zum mittleren und jüngeren Erwachsenenalter die Wahrscheinlichkeit des gleichzeitigen Erlebens von positiven und negativen Emotionen erhöht ist (Carstensen et al., 2000). Auch hier wiederum kann eine pragmatische Interpretation angeboten werden, die besagt, dass wir im Alter die Ambivalenz des Lebens erkannt und sie ertragen gelernt haben und sich dies in der Dialektik unseres Emotionserlebens widerspiegelt. Die Interpretation aus der Sicht der Veränderungen in der Persönlichkeitsmechanik würde jedoch alternativ oder ergänzend nahelegen, dass verlängerte Refraktärzeiten notgedrungen dazu führen, dass wir häufiger gleichzeitig positive und negative Emotionen erleben.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Befundlage zur Mechanik der Persönlichkeitsentwicklung noch unterentwickelt ist, besonders auch was das Erwachsenenalter und das höhere Alter angeht. Es gibt jedoch erste Hinweise darauf, dass es sehr sinnvoll sein könnte die Veränderungen in der Persönlichkeitsmechanik bei der Interpretation von Veränderungen in der Persönlichkeitspragmatik im Blick zu haben und solche Veränderungen als alternative oder ergänzende Interpretationen von Befunden auf der Verhaltensebene einzubeziehen.

III. Pragmatik der Persönlichkeitsentwicklung: Empirische Evidenz

Wendet man sich der Pragmatik der Persönlichkeitsentwicklung zu, so ist die empirische Evidenz wesentlich reichhaltiger. Es gibt sowohl Quer- als auch Längsschnittstudien zur Veränderung der Persönlichkeitseigenschaften als auch zumindest querschnittliche Befunde zu den Altersunterschieden in der Selbstregulation. Beginnen möchte ich mit den Befunden zur Entwicklung von Persönlichkeitseigenschaften.

1. Persönlichkeitsstruktur

Die empirische Evidenz basiert zumeist auf dem sogenannten der Modell der Big Five Persönlichkeitseigenschaften (z. B. Costa & McCrae, 1980; oder auch John & Srivastava, 1999). Über viele querschnittliche und längsschnittliche auch kultur- und kohortenvergleichende Studien hinweg hat sich folgendes Muster herauskristallisiert: Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen nehmen ab, Umgänglichkeit und Zuverlässigkeit nehmen zu und bei der Extraversion müssen zwei Unterfacetten, soziale Vitalität und soziale Dominanz, unterschieden werden. Erstere nimmt ab und zweitere nimmt mit dem Alter zu (vgl. Staudinger, 2005). In einer interessanten querschnittlichen Studie, in der Erwachsene zwischen 14 und 83 Jahren aus Korea, Portugal, Italien, Deutschland, der tschechischen Republik und der Türkei miteinander verglichen wurden, zeigten sich in den verschiedenen Ländern sehr ähnliche Altersunterschiede in den Big Five (McCrae et al., 2000). Die Autoren interpretierten diese Ähnlichkeiten als Hinweis darauf, dass die Altersunterschiede aufgrund der großen Unterschiede zwischen den Ländern wohl keine Kohortenunterschiede, sondern eher biologisch determinierte Entwicklungsunterschiede seien. Im Unterschied dazu sehen andere Autoren diese Ähnlichkeiten als das Ergebnis der Ähnlichkeit in den grundlegenden Entwicklungsaufgaben des Erwachsenenalters an (z. B. Helson & Kwan, 2000; Srivastava, John, Gosling & Potter, 2003; Staudinger, 2005). Im Laufe des Lebens sind wir mit Herausforderungen konfrontiert, die sich über historische Zeiten und Kulturen hinweg sehr gleichen, wie etwa einen Platz in der Erwachsenenwelt zu finden, eine Familie zu gründen und Nachkommen zu erziehen oder auf andere Arten produktiv zu sein und zum Gemeinwesen beizutragen und schließlich die Herausforderung, mit unserer eigenen Endlichkeit fertig zu werden und sie zu akzeptieren.

Dieses unterschiedlichen Ursachen zugeschriebene Veränderungsmuster (Neurotizismus nimmt ab, Umgänglichkeit und Verlässlichkeit nehmen zu) lassen sich nun einerseits als eine Zunahme an sozialer Kompetenz interpretieren. Wir werden mit zunehmendem Alter im Durchschnitt besser in der Bewältigung unserer Aufgaben, besonders hinsichtlich jener, die das soziale Miteinander betreffen. Andererseits muss die Abnahme der Offenheit für neue Erfahrungen mit einer abnehmenden Chance auf persönliche Reife gesehen werden (Staudinger, 2005). Pointiert gesprochen, könnte man sagen, es reicht nicht aus, älter zu werden, um weiser zu werden.

Auch Befunde zur Persönlichkeitsentwicklung jenseits des Modells der Big Five, wie sie beispielsweise mit Hilfe des Fragebogens von Carol Ryff (1989) zum psychologischen Wohlbefinden gesammelt wurden, zeigen ein ähnliches Muster. Alltagsbewältigung, Selbstakzeptanz, Autonomie und positive Beziehungen zeigen eine

altersgebundene Zunahme im Erwachsenenalter und entsprechen dem oben identifizierten Wachstum an sozialer Kompetenz. Hingegen zeigen persönliches Wachstum und Lebenssinn mit dem Alter Abfall und entsprechen der oben beschriebenen abnehmenden Wahrscheinlichkeit für Persönlichkeitswachstum im Sinne von Reife und Weisheit (z. B. Ryff & Keyes, 1995). Dieser zweite Befund spiegelt sich auch in den altersvergleichenden Ergebnissen zu direkten Indikatoren von Persönlichkeitsreife und Weisheit. Erhebt man selbstbezogene Weisheit (Mickler & Staudinger, 2007), Selbstkonzeptreife (Dörner & Staudinger, 2007) oder Ich-Entwicklung (Westenberg et al., 1998) zeigen sich mit dem Alter entweder Stabilität oder sogar Abbau.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass unsere Persönlichkeitsstruktur mit dem Alter zum einen sozial kompetenter und anpassungsfähiger wird und uns unterstützt, die Entwicklungsaufgaben des Erwachsenenalters zu bewältigen. Zum anderen müssen wir aber auch feststellen, dass die Wahrscheinlichkeit, weiser und reifer zu werden im Durchschnitt nicht zunimmt.

2. Persönlichkeitsregulation

Altersvergleichende Untersuchungen im Bereich der Persönlichkeitsregulation erbringen das konsistente Ergebnis, dass wir mit zunehmendem Alter widerstandsfähiger, resilienter werden (z. B. Brandtstädter & Greve, 1994; Greve & Staudinger, 2006; Filipp, 2006; Staudinger, 2000). Was verbirgt sich hinter diesem Befund? Das subjektive Wohlbefinden bleibt auch in der zweiten Lebenshälfte stabil (z. B. Diener & Suh, 1998), obwohl es objektiv eine Menge Gründe gäbe, weniger zufrieden zu sein. Angesichts dieser Sachlage wird der Befund des stabilen Wohlbefindens auch als Wohlbefindensparadox bezeichnet (z. B. Staudinger, 2000; siehe auch Welsch, in diesem Band). Es wurde eine Reihe von Regulationsprozessen identifiziert, die zu dieser „scheinbaren“ Stabilität beitragen (z. B. Greve & Staudinger, 2006; Kunzmann, Little, & Smith, 2000; Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995). Beispielsweise wurde gezeigt, dass wir mit dem Alter besser in der Lage sind, uns mit Verlusten und negativen Ereignissen zu arrangieren, etwa durch die Ablösung von unerreichbaren Zielen (z. B. Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003), die Readjustierung des eigenen Anspruchsniveaus (z. B. Rothermund & Brandtstädter, 2003) oder die Transformation des Selbstkonzepts (z. B. Freund & Smith, 1999).

Insgesamt zeigen die Befunde zur Persönlichkeitsregulation, dass wir sehr gut in der Lage sind, mit den Herausforderungen des Älterwerdens fertig zu werden. Hier liegt also aus persönlichkeitspsychologischer Sicht eine klare Stärke des Alter(n)s.

IV. Plastizität der Persönlichkeitsentwicklung im Erwachsenenalter und Alter

Leider sind die Befunde zur Plastizität der Persönlichkeit noch sehr rar (vgl. Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Es gab und gibt eine Scheu, sich dieser Frage zu nähern, da im Unterschied zur Plastizität der Kognition, die Frage des Kriteriums strittiger zu sein scheint: In welche Richtung soll Persönlichkeit verändert werden?

Was ist wünschbare Persönlichkeitsveränderung? Diese Fragen scheinen uneindeutiger als die Frage „Ist schneller denken besser als langsamer“ und „Ist mehr Worte erinnern, besser als weniger“. Schließt man sich der oben angebotenen Interpretation der im Durchschnitt beobachteten Veränderungsmuster an, so scheint es einfacher. Ein Mehr an sozialer Kompetenz und ein Mehr an persönlicher Reife sind erwünscht, aber lassen sie sich auch herbeiführen?

1. Plastizität der Big Five und von Indikatoren der Persönlichkeitsreife durch natürliche oder experimentelle Interventionen

Lassen sich Abweichungen vom durchschnittlich beobachteten Entwicklungsprofil der Big Five nachweisen? Hierzu gibt es nahezu keine Evidenz. Zu den Ausnahmen zählt die Duke Longitudinal Studie. In dieser Längsschnittstudie wurden die Teilnehmer alle sieben Jahre u.a. auch zu ihren Persönlichkeitseigenschaften befragt. In einer Analyse dieser Daten konnte gezeigt werden, dass wenn im Zeitraum der sieben Jahre ein/e Teilnehmer/in eine Scheidung erlebt hatte, dies in Zusammenhang mit einer Zunahme des Neurotizismus und einer Abnahme der Extraversion bei Männern und dem umgekehrten Muster bei Frauen stand (Costa, Herbst, McCrae & Siegler, 2000). Wir sehen an diesem Befund, dass einschneidende Veränderungen des Lebenskontexts in der Tat Zusammenhänge mit unserer Persönlichkeitsstruktur aufweisen. Es wäre aus einer evolutionären Perspektive auch schwer nachvollziehbar (vgl. z. B. Asendorpf, 1996), dass unsere Persönlichkeitsstruktur sich unempfindlich gegenüber einschneidenden Kontextveränderungen zeigen sollte. Man würde sich wünschen, dass es mehr systematische Untersuchungen solcher Veränderungsreaktionen etwa quasiexperimenteller Art geben würde. Dazu würde sich beispielsweise die Untersuchung der Auswirkungen von lebensbedrohlichen Krankheiten eignen oder der Folgen eines Wechsels von Arbeitsplatz oder Wohnort. Ansätze zu solchen Studien gibt es im Bereich der posttraumatischen Belastungs- bzw. Wachstumsforschung (z. B. Bonanno, 2004). Allerdings gibt es hier häufig insofern ein Messproblem, als die Veränderungen erst posthoc durch subjektive Einschätzung erfasst werden und dadurch der möglichen Verzerrung durch soziale Erwünschtheit unterliegen: Wer glaubt nicht, durch schwere Krisen gereift zu sein.

Es gibt jedoch m.E. eine solche Studie, die gezeigt hat, dass eine der Big Five Dimensionen, nämlich die Offenheit für neue Erfahrungen, die mit dem Alter abnimmt, durch systematische Veränderungen des Kontextes beeinflussbar ist. In dieser quasiexperimentellen Untersuchung wurden bürgerschaftlich engagierte Personen im Alter von 55 Jahren aufwärts, die gleichzeitig an einem Trainingsprogramm (3 × 3 Tage) zur Förderung von für die Freiwilligentätigkeit nötigen Kompetenzen teilnahmen, verglichen mit Freiwilligen, die bürgerschaftlich aktiv waren, aber nicht an diesem Training teilnahmen. Die beiden Gruppen wurden über 15 Monate hinweg dreimal untersucht. Es zeigte sich, dass sich bei bürgerschaftlich Engagierten, die auch an dem Training teilnahmen und vom eigenen Einfluss auf ihr Leben überzeugt waren (internale Kontrollüberzeugung über Median), die Offenheit für neue Erfahrungen über den Beobachtungszeitraum hinweg kontinuierlich zunahm, wohingegen die Vergleichsgruppe der Freiwilligen ohne Training Stabilität aufwies (Mühlig-

Versen & Staudinger, 2007). Man sieht an diesem Befund, dass die Beeinflussung der Persönlichkeitsveränderung durch Kontextveränderung mit der Stärkung nötiger Ressourcen einhergehen sollte, um sicher zu gehen, dass sich positive Veränderungen zeigen. Besonders solche bürgerschaftlich Engagierten konnten von dem Kompetenztraining profitieren, die auf die weitere Ressource der internalen Kontrollüberzeugung zurückgreifen konnten. Sie brachten die erlebte Meisterung neuer Situationen in der Freiwilligentätigkeit (aufgrund der erworbenen Kompetenzen) mit der eigenen Person in Verbindung und entwickelten daraus das Interesse und den Mut, immer wieder neue Situationen aufzusuchen.

Weitere Evidenz zur Plastizität der Persönlichkeitseigenschaften gibt es aus dem Bereich des Persönlichkeitswachstums und der Weisheit. Hier wurde in einer Interventionsstudie gezeigt, dass sich die persönliche Weisheit im Alter durch eine Intervention zur Lebensreflektion, also eine Anleitung dazu, wie man über erlebte Ereignisse nachdenkt und daraus Einsichten gewinnen kann, signifikant erhöhen ließ (Staudinger, 2007).

2. Plastizität der Persönlichkeitsregulation durch experimentelle Intervention

Auch im Bereich der Persönlichkeitsregulation ist die Untersuchung der bewusst angeregten Veränderbarkeit noch in den Anfängen. Die Adjustierung der Regulation in Anbetracht der mit dem Alter anfallenden Verlusterlebnisse hingegen ist, wie oben ausgeführt, recht gut untersucht.

In einer Interventionsstudie wurden beispielsweise die Effekte von altersheterogener Interaktion (Jugendliche, Ältere) auf die psychische Funktionsfähigkeit untersucht (Kessler & Staudinger, 2007). Es zeigte sich, dass ältere Personen nach einem 20minütigen Gespräch mit einem Jugendlichen, beide kannten sich vorher nicht, über ein schwieriges Lebensproblem eine erhöhte Komplexität ihrer Emotionsregulation aufwiesen. Gegenwärtig untersuchen wir in einer 12-monatigen Längsschnittstudie, ob sich die Emotionsregulation im Alter durch eine auf die Kognition abzielende Fitnessintervention (siehe auch Lindenberger, in diesem Band) verändert (Staudinger, Voelcker-Rehage & Godde, 2007).

V. Was ist Alter(n) aus der Sicht der Persönlichkeitsentwicklung? Eine Zusammenfassung

Die Antwort auf die anfangs gestellte Frage, ob wir uns nach dem Alter 30 noch verändern, kann klar mit Ja beantwortet werden. Die Antwort sieht im Detail jedoch unterschiedlich aus, je nach dem ob man sich der Mechanik oder der Pragmatik der Persönlichkeit zuwendet.

Zunächst zur Pragmatik: Es gibt normativ (im Sinne von normalerweise) beobachtete Veränderungsmuster, die eine zunehmende soziale Passungsfähigkeit zeigen. Es zeigen sich aber auch Stabilität (also Nicht-Veränderung) und Verlust an persönlicher Reife und Weisheit. Aus persönlichkeitspsychologischer Sicht ist Altern

deshalb Wachstum, Stabilität und Verlust zugleich. Es lohnt sich also, genau hinzusehen, wenn wir uns ein Urteil bilden wollen über das Altern der Persönlichkeit. Ebenso zeigten Befunde zum Altern der Persönlichkeitsregulation, dass ein genauer Blick lohnt, denn hier verbirgt sich hinter der scheinbaren Stabilität des subjektiven Wohlbefindens eine beträchtliche und bewundernswerte Anpassungsleistung unseres regulativen Systems.

Betrachten wir die Befunde zur Mechanik der Persönlichkeitsentwicklung ist die Evidenz spärlicher, und die Operationalisierungen sind uneindeutiger. Aber trotz dieser Einschränkungen zeigt sich für die Herzrate mit dem Alter eine verringerte Reaktivität und Modulationsfähigkeit. Dies kann in Zusammenhang gesehen werden mit der Ausprägung und Funktionalität von Vermeidungstendenzen sowie der gleichzeitigen Aktivierung von positiven und negativen Emotionen. Der andere beschriebene Indikator der Persönlichkeitsmechanik war die Reduktion der rechtsseitigen Aktivierung des präfrontalen Cortex (verminderte Asymmetrie der Aktivierung), die in Zusammenhang mit dem verminderten Erleben von negativen Emotionen gesehen werden kann. Diese Assoziationen sind aber gegenwärtig noch weitgehend spekulativ und erwarten ihre empirische Überprüfung.

Was nun die Beeinflussbarkeit dieser gegenwärtig normativ zu beobachtenden Altersveränderungen angeht, weist die bisher noch eher spärlich vorhandene Evidenz im Bereich der Persönlichkeitspragmatik darauf hin, dass sich sowohl die Persönlichkeitsstruktur als auch die Regulationsprozesse positiv verändern lassen. Auch wenn sich an den gegenwärtig alternden Kohorten Verluste an Offenheit für neue Erfahrungen beobachten lassen, so gibt es in der Tat erste Hinweise darauf, dass dies kein Naturgesetz ist, auch wenn es so plausibel klingt und mit einem negativ geprägten Altersstereotyp in Einklang steht (siehe auch Ehmer, in diesem Band). Im Bereich der Persönlichkeitsmechanik stehen die Ergebnisse einer ersten Studie zur Plastizität noch aus.

Auch im Bereich des Alterns/der Entwicklung der Persönlichkeit gilt, Altern ist das, was jeder daraus macht. Es kommt darauf an, sich im Laufe des Lebens interne wie externe Ressourcen zu erwerben, die uns erlauben, den Widrigkeiten Stand zu halten, aber auch uns ein Leben lang als Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Sozialen und materiellen Kontexten kommt dabei eine herausragende Bedeutung zu.

Literatur

- Asendorpf, J. B. (1996). Die Natur der Persönlichkeit: Eine koevolutionäre Perspektive. *Zeitschrift für Psychologie*, 204, 97–115.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (6th edn.), Vol. 1, pp. 569–664.
- Baltes, P. B., Reuter-Lorenz, P. A., & Rösler, F. (2006). *Lifespan development and the brain: the perspective of biocultural co-constructivism*. New York: Cambridge University Press.
- Baltissen, R. (2006). Psychophysiologische Aspekte des mittleren und höheren Erwachsenenalters [Psychophysiological aspects of middle and late adulthood]. In S.-H. Filipp & U. M. Staudinger (Eds.), *Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters. Enzyklopädie der Psychologie*, 123–160. Göttingen: Hogrefe.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*, 59, (1), 20–28.
- Brandtstädter, J. & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52–80.
- Cabeza, R. (2002). Hemispheric asymmetry reduction in older adults: The HAROLD Model. *Psychology and Aging*, 17, 85–100.
- Carstensen, L., & Mikels, J. (2005). At the intersection of emotion and cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 117–121.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U. & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644–655.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes & J. O. G. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior*, Vol. 3, pp. 66–102. New York: Academic Press.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* pp. 21–40. Washington, DC: American Psychological Association.
- Costa, P.-T., Herbst, J. H., McCrae, R. R., & Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: Stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, 7, 365–378.
- Davidson, R. J. (1984). Affect, cognition, and hemispheric specialization. In C. E. Izard, J. Kagan & R. Zajonc (Eds.), *Emotion, cognition, and behavior*, pp. 320–365. New York: Cambridge University Press.
- Diener, E. & Suh, E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304–324.
- Doerner, J. & Staudinger, U. M. (2007). Self-Concept Maturity – A new measure of personality growth: Validation, age effects, and first processual explorations. *Manuscript in preparation*.
- Doussard-Roosevelt, J. A., McClenny, B. D. & Porges, S. W. (2001). Neonatal cardiac vagal tone and school-age development outcome in very low birth weight infants. *Developmental Psychology*, 38, 56–66.
- Ebner, N. C. & Freund, A. M. (2003). *Win or don't lose: Age differences in personal goal focus*: Poster presented at the 111th Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Ebner, N. C., Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21, (4), 664–678.
- Filipp, S. H. & Mayer, A. K. (2005). Selbstkonzept-Entwicklung. In J. B. Asendorpf & H. Rauh (Eds.), *Soziale, emotionale und Persönlichkeitsentwicklung. Enzyklopädie der Psychologie*, S. 259–314. Göttingen: Hogrefe.
- Finch, C. E. & Seeman, T. E. (1999). Stress theories of aging. In V. L. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of Theories of Aging*, pp. 81–97. New York: Springer.
- Freund, A. & Smith, J. (1999). Content and function of the self-definition in old and very old age. *Journals of Gerontology*, 54B, 55–67.
- Fox, N. A. (1989). Psychophysiological correlates of emotional reactivity during the first year of life. *Developmental Psychology*, 25, 364–372.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model of personality*, pp. 246–276. Berlin: Springer.
- Greve, W. & Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In D. Cicchetti & A. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd edn.), pp. 796–840. New York: Wiley.

- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176–187.
- Helson, R., & Kwan, V. S. Y. (2000). Personality development in adulthood: The broad picture and processes in one longitudinal sample. In S. Hampson (Ed.), *Advances in personality psychology*, Vol. 1, pp. 77–106. London: Routledge.
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd edn.) 102–138. New York: Guilford.
- Kagan, J. (1998). *Three seductive ideas*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kessler, E.-M. & Staudinger, U. M. (2007). Intergenerational potential: Effects of social interaction between older adults and adolescents. *Psychology and Aging*, 22, 690–704.
- Kline, J. P., Blackhart, G. C., Woodward, K. M., Williams, S. R. & Schwartz, G. E. R. (2000). Anterior electroencephalographic asymmetry changes in elderly women in response to a pleasant and an unpleasant odor. *Biological Psychology*, 52, 241–250.
- Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15, 511–526.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M. D., et al. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173–186.
- Mickler, C. & Staudinger, U. M. (2007). *Self-related wisdom: Measurement, validation and age differences*. Submitted Manuscript.
- Mühlig-Versen, A. & Staudinger, U. M. (2007). *Personality change in later adulthood: The role of learning and activation*. Manuscript in preparation.
- Ogilvie, D. M., Rose, K. M. & Heppen, J. B. (2001). A comparison of personal project motives in three age groups. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 207–215.
- Porges, S. W. & Doussard-Roosevelt, J. (1997). The psychophysiology of temperament. In J. D. Noshpitz (Ed.), *The handbook of child and adolescent psychiatry*, pp. 250–268. New York: Wiley.
- Rothermund, K. & Brandtstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Psychology & Aging*, 18, 896–905.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719–727.
- Schindler, I. & Staudinger, U. M. (2005). Lifespan perspectives on self and personality: The dynamics between the mechanics and pragmatics of life. In W. Greve, K. Rothermund & D. Wentura (Eds.), *The Adaptive Self: Personal Continuity and Intentional Self-Development*, pp. 3–31. Cambridge, MA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D. & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041–1053.
- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen und trotzdem fühlen viele Menschen sich wohl: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51, 185–197.
- Staudinger, U. M. (2005). Personality and aging. In M. Johnson, V. L. Bengtson, P. G. Coleman & T. Kirkwood (Eds.), *Cambridge handbook of age and ageing*, pp. 237–244. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Staudinger, U. M. (2007). *Facilitating personal wisdom: The sample case of life reflection*. Manuscript in preparation.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M. & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 2: Risk, disorder, and adaptation, pp. 801–847. New York: Wiley.
- Staudinger, U. M. & Pasupathi, M. (2000). Life-span perspectives on self, personality and social cognition. In T. Salthouse & F. Craik (Eds.), *Handbook of cognition and aging*, pp. 633–688. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Staudinger, U. M., Voelcker-Rehage, C. & Godde, B. (2007). The effects of a fitness intervention on emotion regulation in old age. Manuscript in preparation.
- Westenberg, P. M., Blasi, A., & Cohn, L. D. (Eds.). (1998). *Personality development: theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S. & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1–20.