# Identität

**Warum bin ich der, der ich bin –
und wie werde ich die, die ich sein möchte**

?

Über das Attribut schön fürs strahlende Wetter am gleichen Himmel lässt sich kaum streiten, aber bis zum Haareraufen über die sich auftuenden Gegensätzlichkeiten in der nächsten Sequenz: „Lass uns den Tag genießen“ – „Wie denn: alles Klimakatastrophe!“ Im Vergleich mit anderen sind wir immer wieder baff erstaunt über die klaffenden Unterschiede. Hält sich die eine am unerschütterlichen Optimismus fest, ist der andere voller Argwohn und Skeptizismus.

Während uns der Charakter als moralischer Kompass durchs Leben lenkt, ist Persönlichkeit all das, was uns von anderen unterscheidet: unsere Einzigartigkeit. Persönlichkeit ist aber kein statisches Konstrukt, das in der Kindheit geformt und uns bis ins Greisenalter trägt, im Gegenteil: Unser Ich ist einem dynamischen und kontinuierlichen Prozess unterworfen, der sich über die gesamte Lebensspanne hinweg entfaltet.

Dabei stellt natürlich unsere genetische Prädisposition das grundlegende Substrat bereit – sozusagen die Grundmelodie unserer Persönlichkeit. Zwillingsstudien untermauern diesen Befund und zeigen eine signifikante Übereinstimmung bei Merkmalen wie Temperament und Risikobereitschaft. Doch die Gene allein genügen nicht, um die komplexen Variationen im menschlichen Verhalten zu erklären – aber sie sind schon sehr wesentlich für unser Sein. Der berühmte Marshmallow-Test von Walter Mischel zeigt gut, was eine genetische Grundlage ist, bzw. wie wir unseren Genen ausgeliefert sind. Mischel testete die Impulskontrolle bei Kindern anhand von Marshmallows vor ihnen. Diejenigen unter den Kindern, die der Versuchung widerstehen konnten, die Süßigkeit sofort zu essen, entwickelten oft eine höhere Frustrationstoleranz und zeigten im späteren Leben erfolgreichere Trajektorien (Verlaufsbahnen) in Schule und Beruf.

Die Gene sind unser Fundament, was wir wie darauf bauen, ist eine Frage von Zufall und von Umgebung, mit einem Wort: Umwelt. Erleben wir einen Krieg, sind wir einer Pandemie ausgesetzt, erleben wir das in einer Stadt oder am Land? Welche Interaktionen erleben wir mit welchen Peers, welchem Zufall unterliegt unsere erste Liebe, welchen die folgenden Partnerschaften – all das sind Umweltfaktoren, die unsere Persönlichkeit fordern und immer wieder kalibrieren.

Die Persönlichkeit ist also keineswegs starr. Selbst Merkmale wie Offenheit oder Gewissenhaftigkeit werden durch signifikante Einschnitte – auch jenseits des 50. Lebensjahres – verändert. Ein Umzug in eine neue Wohnung, der Beginn einer neuen Partnerschaft, selbst der Erwerb einer neuen Fähigkeit wie eine Fremdsprache oder Kurse und Übungen in Malen, Schreiben, Singen können wie ein Katalysator für tiefgreifende Veränderungen wirken.

Alle psychologischen Erkenntnisse weisen in die gleiche Richtung: Transformation ist in jeder Lebensphase potenziell möglich. Für den Selbsttest sind folgende Fragen förderlich:

> Welche drei Attribute würden Ihre engsten Vertrauten Ihnen spontan zuschreiben?
> Welche Ereignisse aus Ihrer Kindheit haben Ihre Weltanschauung nachhaltig geprägt?
> Gab es ein Schlüsselereignis, das Ihr Leben in eine Zeit „davor“ und „danach“ unterteilt hat?
> Welchen Aspekt Ihrer Persönlichkeit möchten Sie in Zukunft stärker kultivieren?