



Mythos: Der Charakter ist angeboren – man kann ihn nicht ändern!

Der eine ist aggressiv, die andere eher schüchtern: Manche Eigenschaften sind größtenteils vererbt. So die Annahme. Aber die Forschung sagt: Es ist viel komplizierter. Unsere Persönlichkeit wird durch eine Wechselbeziehung zwischen Erbanlagen und Erfahrungen geprägt

Die Frage, warum wir sind, wie wir sind, beschäftigt die Menschheit seit Jahrhunderten. Ist die Art, wie wir denken, fühlen und handeln bereits in den Erbanlagen festgeschrieben oder wird sie eher durch Familie, Freunde und unsere Lebenserfahrungen geprägt? Dieser große Streit der Psychologie, meist Anlage-Umwelt-Debatte genannt, dauert bis heute an.

Erste grundlegende Erkenntnisse, auf welche Weise Merkmale an spätere Generationen weitergegeben werden, entdeckte im 19. Jahrhundert Gregor Johann Mendel beim Erbsenzüchten. Der „Vater der Genetik“ fand beim gezielten Kreuzen Gesetze, nach denen Form, Farbe und Struktur sich fortpflanzten.

Nun ist ein Mensch viel komplizierter als eine Hülsenfrucht: Neben körperlichen Merkmalen wie Größe oder Augenfarbe unterscheiden wir uns voneinander auch in Hinblick auf psychische Ausprägungen wie Intelligenz, Aggressivität oder die Anfälligkeit für seelische Leiden. Wie kommt es, dass ein Mensch auf Belastung mit einer Depression reagiert, ein anderer nicht? Warum sind manche Jugendliche ständig in Schlägereien verwickelt, während andere sich als Streitschlichter hervortun?

Der amerikanische Experimentalpsychologe John B. Watson behauptete, dass er aus jedem zufällig ausgewählten gesunden Kind - nur durch Beeinflussung des Lernumfeldes - einen erfolgreichen Arzt, Anwalt, Künstler oder Dieb machen könne.

In den letzten Jahrzehnten herrschte eher die gegenteilige Ansicht vor. Viele Wissenschaftler betonten, wie stark die genetischen Anlagen unsere Persönlichkeit mitbestimmen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen aber auch, dass außer Erbanlagen und Lernumfeld noch weitere Faktoren wie Nahrung, Stress und Sinneseindrücke für unser So-Sein eine Rolle spielen.

Und es wird noch komplizierter: In jüngster Zeit entdeckten renommierte Wissenschaftler Belege dafür, dass die beiden Komponenten „Genetik“ und „Erfahrungen“ sich wechselseitig beeinflussen. Dabei kann man sich die Wirkung der Gene auf unseren Lebensstil so vorstellen: Unsere Gene sorgen dafür, dass wir Erfahrungen suchen und vertiefen, in denen unsere Anlagen weiterentwickelt werden. Wer genetisch zur Geselligkeit neigt, wird diese auf Partys kultivieren und dadurch weiter geprägt, wer Anlagen zum Alleinsein in sich trägt, wird sich eher zurückziehen und diese Lebensart vertiefen.



Umgekehrt üben aber auch unsere Erfahrungen einen Einfluss auf die Gene aus.

„Gene steuern nicht nur, sie reagieren auf Lebensstile und Beziehungserfahrungen“, sagt der Molekularbiologe und Psychiater Joachim Bauer.

„Geistige Tätigkeit, aber auch Gefühle und Bindungen zu anderen ziehen im Gehirn biologische Veränderungen nach sich, sie beeinflussen sowohl die kurzfristige als auch die langfristige Aktivität unserer Gene.“ Neuere Studien zeigen, so Bauer, dass sich eineiige Zwillinge mit zunehmendem Alter immer mehr unterscheiden. Allerdings müsse man hier zwischen zwei Funktionen der Erbanlagen unterscheiden: „Zwar können Umweltbedingungen die Sofortaktivierung und die langfristige Ablesbarkeit von Genen beeinflussen, der sogenannte „Text“ eines Gens ist jedoch unveränderlich.“

Die Frage „Gene oder Umwelt?“ über die bis heute gestritten wird, hält der Professor für Psychoneuroimmunologie für „unsinnig“, da sie zusammenwirken. „Auf unsere psychologischen Eigenheiten übt beides einen Einfluss aus. Insgesamt würde ich schätzen, dass der „Text“ der Gene etwa 30 Prozent ausmacht und die „Erfahrungen“ rund 70 Prozent.“

Quellen:

Susie Reinhardt: Mythos Der Charakter ist angeboren, Psychologie Heute, März 2012

Scott O. Lilienfeld u.a.: 50 great myths of popular psychology. Shattering widespread misconceptions about human behaviour. Wiley-Blackwell 2010 (gekürzte deutsche Ausgabe: warum Mozart Babys nicht schlauer macht: 25 populäre Irrtümer der Psychologie. Primus Verlag 2011)

Joachim Bauer: Das Gedächtnis der Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper, München 2010

Sie benötigen mehr Informationen und Anregungen?

Mehr Fachinformationen bzw. Publikationen u.a. dazu, wie sich Menschen nachhaltig zu besseren, effektiveren Gewohnheiten motiviert können:

<http://www.consultants.hrp-heinze.com/infocenter/fachinformationen/>