

Der flexible Mensch: So tun, als ob

Psychologie Heute 08/ 2013 von: Annette Schäfer

„Ich bin eben so, wie ich bin!“ Wer so denkt, bringt sich möglicherweise unnötig in schwierige Situationen. Manchmal kann es vorteilhaft sein, sich ganz bewusst anders zu verhalten, als es der eigenen Persönlichkeit entspricht. Aber geht das überhaupt? Psychologen sagen: Ja!

Authentizität ist heute ein hohes Gut. Keine Rollen spielen, aus sich heraus agieren, sich so verhalten, wie es der eigenen Natur entspricht: Wer so handelt, heißt es, wird im Leben erfolgreich und glücklich sein. Ohne Zweifel ist es wichtig, im Großen und Ganzen im Einklang mit sich selbst zu leben. Doch viele Menschen stellen fest, dass der Versuch, ganz „echt“ zu sein, nicht immer weiterführt – und einem manchmal sogar handfeste Probleme einbringt. Da ist zum Beispiel die introvertierte Krankenhausärztin, deren Fähigkeit zuzuhören die Patienten äußerst schätzen, die aber im Kollegenkreis selten mit ihrer Einschätzung durchdringen kann. Oder ein sanfter Teenager, dem der Schulpsychologe ein hohes Maß an Verträglichkeit attestiert, der sich aber nicht gegen die Bullys in seiner Klasse wehren kann. Und dem Diabetiker, der gerne fünf gerade sein lässt, bringt sein „authentisches Verhalten“ Schwierigkeiten ein, weil er auch bei der Blutzuckerbestimmung nicht der Gewissenhafteste ist.

Wäre es nicht besser, wenn die stille Ärztin bei der Chefvisite mehr aus sich herausginge, wenn der nette Schüler den anderen auch mal die Zähne zeigte und der schlampige Diabetiker im Hinblick auf seine Gesundheit wie ein Buchhalter agierte, auch wenn jeder von ihnen sich dazu verstellen müsste? In bestimmten Situationen, bestätigen Psychologen, ist es tatsächlich vorteilhaft, wenn man sich ganz bewusst anders verhält, als es der eigenen Persönlichkeit entspricht. Sich immer und überall treu zu bleiben halten sie für zu kurz gesprungen. „Ich bin jedes Mal bestürzt, wenn ich höre, dass Leute anderen raten: ‚Sei einfach du selbst‘“, betont der Arbeits- und Gesundheitspsychologe Ben Fletcher von der Universität Hertfordshire in seinem Buch Flex, das er zusammen mit der Entwicklungspsychologin Karen Pine geschrieben hat. Die durch die Persönlichkeit geprägten Gewohnheiten eines Menschen, argumentieren die Professoren, passen oft schlecht mit der vielschichtigen Umwelt, in der er lebt, zusammen. Es mache keinen Sinn, dass sich ein Mensch immer gleichartig verhält, insbesondere in unserer dynamischen Welt. Je statischer die Persönlichkeit eines Menschen ist, warnen sie, umso schwerer wird er es finden, sich an neue Umstände anzupassen, und umso stressanfälliger wird er sein. Deshalb sei es manchmal besser, das zu tun, was einem gerade nicht „im Blut liegt“. Um das Beste aus sich zu machen, müsse man in manchen Situationen gegen seine natürlichen Tendenzen gehen. Fletcher benutzt das Verb to flex, was sich mit dehnen oder biegen übersetzen lässt. Er sei überzeugt, schreibt er, dass jeder Mensch die Kapazität hat, unterschiedliche Personen zu sein: „Inwieweit man diese Fähigkeit entwickelt, bestimmt darüber, wie erfolgreich man im Leben ist.“

Auch der Persönlichkeitspsychologe Brian Little, Leiter einer Forschungsgruppe an der britischen Universität Cambridge, ist davon überzeugt, dass man sich manchmal out of character verhalten sollte, wie es im Englischen heißt. „Uncharakteristisches“ Verhalten kann beinhalten, dass sich ein extravertierter Student unter der Woche im stillen Kämmerlein auf seine Bücher konzentriert und nur am Wochenende um die Häuser zieht. Oder dass sich eine Frau, die zu Ungeduld und Widerstreit neigt, sanftmütig gibt, wenn sie mit dem kleinen Sohn spielt. Diese Art von strategischem Handeln ist der Inhalt von Littles Free Trait Theory. Der Einsatz sogenannter freier Eigenschaften, betont Little, eröffne Pfade zu persönlichem Wachstum, die verschlossen blieben, wenn man sich allein auf seine genetische und kulturelle Grundausstattung beschränke. Er verschweigt aber auch nicht, dass untypisches Verhalten psychisch und körperlich anstrengend ist.

Little weiß aus eigener Erfahrung, wovon er spricht. Der in Kanada aufgewachsene Wissenschaftler gilt als begnadeter Lehrer. Als er noch an der Harvard-Universität arbeitete, waren seine Vorlesungen dort legendär. Er wirbelte auf der Bühne herum, erzählte Witze und stimmte auch schon mal ein Liedchen an. Die Studenten liebten seine von Energie und Esprit sprühenden Auftritte, und die Stunden endeten oft mit stehenden Ovationen. Sogar mit dem renommierten 3M Teaching Fellowship, das manchmal als Nobelpreis für die Universitätslehre bezeichnet wird, wurde er ausgezeichnet. Doch wer nun glaubt, der Professor sei von Natur aus extravertiert, irrt. Jenseits des Lehrerpults ist er ein extrem ruhiger, nach innen gekehrter Mensch, versichert die Autorin Susan Cain, die ihn in ihrem Buch *Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt* porträtiert hat. Mit seiner Frau zieht er sich gern in sein Haus in den kanadischen Wäldern zurück. Er verbringt seine Freizeit mit Lesen, Musikhören und Schreiben und zieht persönliche Gespräche jeder Party vor. Wie passen der introvertierte Einsiedler und der aus sich herausgehende Redner zusammen? Es ist genau diese Frage, die Little in seinem Ansatz adressiert.

Jenseits von Biologie und Kultur

Die Free Trait Theory unterscheidet drei Arten, wie ein Mensch „er selbst“ sein kann: Die erste ist biologischer Natur. Die meisten Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass die Persönlichkeit teilweise genetische Wurzeln hat. Man schätzt, dass etwa 50 Prozent der interindividuellen Unterschiede bei Eigenschaften wie Extraversion oder Verträglichkeit erblich bedingt sind. Ein zweiter Einflussfaktor ist sozialer Art. Im Laufe der Sozialisation lernt ein Kind, welches Verhalten in seinem Umfeld als opportun angesehen wird. Die Regeln und Normen sind je nach sozialem und kulturellem Umfeld sehr unterschiedlich. Durch Gewöhnung, so Little, können auch diese Verhaltensweisen „ins Blut übergehen“ und zur zweiten Natur werden.

Das Besondere an Littles Theorie ist der dritte Aspekt. Über die Einflüsse von Biologie und Umwelt hinaus, argumentiert der Wissenschaftler, kann sich ein Mensch ganz bewusst Verhaltensmuster zu eigen machen, die seiner genetisch beziehungsweise soziokulturell geprägten Natur widersprechen. Eine biologisch introvertierte Frau aus einer introvertierten Kultur fühle sich vielleicht leidenschaftlich zur Tätigkeit einer Reporterin hingezogen, die vor Ort von gefährlichen oder spektakulären Ereignissen berichtet. Um darin erfolgreich zu sein, wird sie sich wahrscheinlich extravertierter geben müssen, als sie eigentlich ist. Dies bezeichnet Little als freie Eigenschaften. „Ihr Ursprung“, schreibt er, „liegt weder in der genetisch geprägten ersten Natur eines Menschen noch in Einflüssen, die man allein auf soziale Rollen und kontextuellen Druck zurückführen kann. Vielmehr handelt es sich um persönlich konstruierte Aktionsmuster, die strategisch genutzt werden, um Ziele und Projekte voranzutreiben, die für das Individuum wichtig sind.“ Auch Littles für einen introvertierten Menschen ungewöhnlicher Vorlesungsstil lässt sich so erklären. Wenn er seine mitreißenden Lehrshows aufführt, setzt er gezielt freie Eigenschaften ein, um seine Studenten in Bann zu ziehen und ihnen so das Lernen zu erleichtern.

Aber fühlt sich der Rückgriff auf freie Eigenschaften nicht dennoch an, als würde man sich verstellen, als wäre man ein Scharlatan? Das kann laut Little durchaus sein. Menschen wie die Mutter, die sich trotz ihres aufbrausenden Naturells dem Sohn gegenüber sanftmütig gibt, und der nach Gesellschaft hungernde Student, der unter der Woche zum Stubenhocker wird, mögen das Gefühl haben, ihr Verhalten sei nur gespielt und eigentlich unaufrichtig, erläutert er. Im Lichte seiner Theorie verhalten sie sich aber durchaus sich selbst gegenüber treu, nämlich treu im Hinblick auf Projekte, die ihnen am Herzen liegen, sei es ein Prädikatsexamen oder eine liebevolle Beziehung zum eigenen Kind.

Kann man sein „Charakterfach“ wechseln?

So betrachtet, braucht man also kein schlechtes Gewissen zu haben und sich nicht als falscher Mensch zu fühlen, wenn man zum Wohle wichtiger Ziele manchmal ein bisschen Theater spielt. Es stellt sich allerdings die Frage: Kann sich überhaupt jeder auf diese Weise verstellen? Gibt es Menschen, die sich ohne Probleme anders geben können, als sie eigentlich sind, und solche, die nicht so leicht aus ihrer Haut schlüpfen? In der Tat scheint das Talent, Persönlichkeitseigenschaften flexibel einzusetzen, unterschiedlich stark ausgeprägt zu sein. Besonders in Führungspositionen, versichert Cain, gibt es viele Menschen, die sich eine sehr überzeugende So-tun-als-ob-Extraversion zu eigen gemacht haben. Sie beschreibt das Beispiel von Alex, dem Leiter einer Finanzdienstleistungsfirma, der als Kind zu den Schüchtern-Netten gehörte. Weil er gegenüber Mitschülern immer wieder den Kürzeren zog und ständig geärgert wurde, beschloss er in der siebten Klasse, so könne es nicht weitergehen. Er begann, die soziale Dynamik in der Klasse und auf dem Schulhof zu studieren. Er beobachtete, wie Jungs sprechen und gehen, um Dominanz zu signalisieren, lernte, wie man sich gut mit Mädchen unterhält, und begann, sich gegen Piesacker zu wehren, zur Not auch physisch. Heute, schreibt Cain, sei Alex ein geselliger, umgänglicher Firmenchef, der sich in Verhandlungen nicht die Butter vom Brot nehmen lässt. Seine introvertierte Seite ist immer noch da, aber er hat sie für die Freizeit reserviert, die er am liebsten nur mit Frau und Kindern verbringt.

Doch nicht jeder kann so leicht in ein anderes „Charakterfach“ wechseln, wie ein faszinierendes Experiment aus den 1970er Jahren zeigt. Damals bat der Psychologe Richard Lippa, der heute Professor an der California State University ist, 46 Probanden darum, Mathelehrer zu spielen. Thema der Stunde: der Unterschied zwischen gleichseitigen und ungleichseitigen Dreiecken, den es einer imaginären elften Schulklasse zu erklären galt – und das gleich dreimal hintereinander. Einmal sollten sich die Teilnehmer ganz natürlich verhalten, einmal einen besonders extravertierten und einmal einen besonders introvertierten Lehrer geben. Lippa und sein Team nahmen die „Schulstunden“ per Video auf und werteten das expressive Verhalten im Hinblick auf Augenkontakt mit der fiktiven Klasse, Schrittlänge, Anteil der Redezeit, Größe der Grafik auf der Tafel sowie Gesamtlänge der Lehreinheit aus. Darüber hinaus füllten die Versuchspersonen verschiedene psychometrische Tests aus.

Insgesamt, so stellte sich heraus, verfügten die Teilnehmer über beachtliche schauspielerische Fähigkeiten. Von Natur aus Extravertierte konnten recht überzeugend introvertierte Lehrer geben und umgekehrt. Doch es gab durchaus individuelle Unterschiede, die mit dem zusammenhängen, was Psychologen Self-Monitoring (Selbstüberwachung) nennen. Starke Selbstüberwacher sind Menschen, die sich sehr an der Umgebung orientieren; sie richten ihre Antennen ständig darauf, welches Verhalten in der momentanen Situation gefragt ist, und versuchen, sich entsprechend zu verhalten. Schwache Selbstüberwacher dagegen lenken ihr Augenmerk vor allem nach innen und streben danach, eine Kongruenz zwischen ihrem Naturell und ihrem Verhalten herzustellen. In Lippas Experiment zeigten sich starke Selbstüberwacher als die deutlich besseren Darsteller. Ihre Talente waren geradezu verblüffend: So spielten starke Selbstüberwacher, die von ihrem Naturell her eigentlich introvertiert waren, einen aus sich herausgehenden Lehrer überzeugender als von Natur aus extravertierte schwache Selbstüberwacher. Fazit: Starke Selbstüberwacher versuchen also nicht nur, ihr Verhalten an die Situation anzupassen – sie sind auch sehr erfolgreich dabei. Schwache Selbstüberwacher dagegen sind in dieser Hinsicht deutlich weniger kompetent. Selbst wenn man sie explizit bittet, können sie nicht so leicht in eine andere Haut wechseln.

Hinter den erstaunlichen Fähigkeiten der starken Selbstüberwacher steckt vermutlich vor allem ein Übungseffekt. Wie Firmenchef Alex, der schon als Kind männliches Dominanzverhalten einstudierte und sich in der Konversation mit Mädchen übte, investieren auch andere starke Selbstüberwacher

viel Zeit und Energie in die Verbesserung ihrer „Außenwirkung“. Cain beschreibt einen an sich zurückhaltenden, aber politisch ambitionierten Mann, der sich selbst beibringt, auf Empfängen und Partys zu glänzen. Er beginnt, erzählenswerte Vorkommnisse auf Karteikarten zu notieren, um sie im richtigen Moment parat zu haben. Anfangs fällt es ihm nicht leicht, die Aufmerksamkeit der anderen Gäste auf sich zu lenken. Manchmal muss er sich zunächst in die Waschräume zurückziehen, um sich seine Geschichten noch einmal ins Gedächtnis zu rufen. Doch über die Jahre wächst er immer mehr in die Rolle des Unterhalters hinein. Irgendwann braucht er keine Karteikarten mehr und kann Anekdoten ohne Schwierigkeiten zum Besten geben.

Die „anderen neun Zehntel“ der Persönlichkeit entwickeln

Nicht nur extravertiertes Verhalten ist erlernbar, wenn man dem Psychologen Ben Fletcher glaubt. Er hat ein umfassendes Trainingsprogramm entwickelt, mit dem Menschen „die anderen neun Zehntel“ der eigenen Persönlichkeit entwickeln sollen (siehe Seite 26: So bin ich. Ich kann aber auch anders!). Das Programm setzt auf die Macht des Tuns. Das Verhalten, betont Fletcher, präge die Gedanken: „Man kann einem Menschen nicht einfach sagen, er solle sich verändern. Ein Mensch muss etwas anderes tun, um Veränderung möglich zu machen.“

Die Idee des Do Something Different (DSD) genannten Programms mag simpel erscheinen. Doch es kann erstaunliche Wirkungen entfalten, wenn man Fletchers empirischen Untersuchungen glaubt. In einer Studie mit Menschen, die abnehmen wollten, verglich er eine Gruppe, die das DSD-Programm durchlief, mit einer anderen, die stattdessen täglich in Tagebüchern über positive Erlebnisse reflektierte. Am Ende des Monats zeigte die DSD-Gruppe einen deutlich größeren Gewichtsverlust als die Kontrollgruppe; dieser Vorsprung hielt auch die nächsten Monate an. Wohlgemerkt: Die Verhaltensänderungen, zu denen die DSD-Teilnehmer aufgefordert wurden, hatten nichts mit Ernährung oder Gewichtsabnahme zu tun. Dennoch fingen sie an, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen, wie sich in einer zweiten Studie zeigte. Die Erfahrung, flexibel agieren zu können – als quirliger Mensch entspannter zu sein, als konventioneller Typ auch mal was Verrücktes zu machen –, half ihnen offenbar bei ihren Abnehmversuchen. Dieser Zusammenhang ließ sich auch quantitativ messen: Je flexibler das Verhalten eines Teilnehmers geworden war, umso größer sein Gewichtsverlust.

Die „Dehnbarkeit“ der Persönlichkeit hat aber ihre Grenzen. Ein Programm wie DSD kann die Flexibilität eines Menschen deutlich erhöhen, von Grund auf ändern kann es ihn nicht. Manche Aspekte der Persönlichkeit, so räumt Fletcher ein, werden immer unverändert bleiben, sei es, dass sie genetisch verwurzelt oder von Umweltfaktoren beeinflusst sind. Im Mathelehrerexperiment von Lippa konnten selbst die besten Schauspieler nicht verhindern, dass ihre wahre Persönlichkeit zuweilen „durchsickerte“. Ein Extravertierter, der insgesamt eine glänzende Vorstellung von einem ruhigen Lehrer gab, durchquerte den Raum vielleicht mit langen, energischen Schritten, wie sie typisch für Extravertierte sind; ein Introvertierter in der Extraversionsszene wendete den Blick zwischendurch schüchtern von der Klasse ab.

Wichtiger noch: So tun, als ob, ist anstrengend, wie Little betont. Über längere Zeitspannen untypisches Verhalten aufrechtzuerhalten, warnt er, rufe eine Anspannung hervor, die auf Kosten des Wohlbefindens gehen könne. Um negativen Folgen vorzubeugen, rät der Wissenschaftler, müsse man sich bewusst Erholungsnischen schaffen. Dies sind Orte oder Situationen, in denen man sich nicht verstellen muss, sondern so sein kann, wie man wirklich ist.

Literatur

- B. Fletcher, K. Pine: Flex. Do something different. How to use the other 9/10ths of your personality. University of Hertfordshire Press, Hatfield 2012
- S. Cain: Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt. Riemann, München 2011
- B. Little, M. Joseph: Personal projects and free traits: Mutable selves and well being. In: B. Little u.a. (Hg.): Personal project pursuit. Goals, action, and human flourishing. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, London 2007, 375–400