

Wie unsere Verhaltensweise unser Leben prägen kann

Es gibt bisher nur wenige Studien, die sich mit Fragen nach der Veränderbarkeit der Persönlichkeit beschäftigt haben. Dies ist u.a. darin begründet, dass es sehr schwer und aufwendig ist solche Studien durchzuführen. Will man wirklich messbare Ergebnisse erzielen so setzt dies u.a. voraus, dass man sehr viele Menschen als Probanden gewinnt. Außerdem muss man sehr früh mit der Untersuchung beginnen und über viele Jahre hinweg die Veränderungen beobachten.



Besonders aufschlussreich sind Studien, die sich nicht nur auf die Stabilität oder Veränderbarkeit von normalen Menschen konzentrieren, sondern vor allem Studien, die sich verstärkt mit der Entstehung von gewalttätigem und antisozialen Verhalten auseinandersetzen.

Hier hervorzuheben ist insbesondere die "Dunedin Longitudinal Study". In dieser Langzeitstudie wurden 1037 Kinder (52% Jungen und 48% Mädchen) des Jahrgang 1972/73 aus den verschiedensten sozialen Verhältnissen zwischen dem 3. und 21. Lebensjahr begleitet. Neben vielen

Detailergebnissen zeigte diese Studie auf, dass ein gewisses gewalttätiges Verhalten und Kleinkriminalität besonders stark im Alter zwischen 15 und 18 Jahren auftrat, insbesondere bei Jungen. Danach klingen diese Verhaltensmuster wieder deutlich ab.

Lediglich eine kleine Gruppe von ca. 5%, überwiegend männliche Jugendliche, entpuppten sich als chronisch kriminelle, die allen üblichen Besserungs- und Erziehungsmaßnahmen trotzten. Auffällig daran ist, dass diese Gruppe bereits in ihrer frühesten Kindheit, also bereits im Kindergarten, als Prügler oder Störenfriede auffielen.



Was aber waren die Ursachen dafür, dass sich diese Menschen so entwickelten?

Die Dunedin-Studie zeigte auf, dass es nur wenige Faktoren waren, die für die kriminelle Entwicklung dieser Menschen verantwortlich waren. Hierzu gehören Kriminalität der Eltern, Armut, überstrenge oder inkonsequente Erziehung, ein schwieriges Temperament und frühzeitig schlechter Umgang mit anderen Kriminellen.

Auch andere Studien, die in der so genannten "Delmenhorster Gewaltstudie" zusammengefasst wurden, bestätigen dies. Besonders interessant an dieser Zusammenfassung ist, dass chronisch Kriminelle oft leicht erregbar sind, eine niedrige Frustrationsschwelle aufweisen und sehr schnell trotzig reagieren. Diese Merkmale gehen einher mit einem niedrigen Serotoninspiegel.



Jetzt ist zwar nicht jeder, der einen niedrigen Serotoninspiegel hat auch zwangsläufig ein chronisch Krimineller, aber ein niedriger Serotoninspiegel ist auch bei normalen Menschen ein wichtiger Indikator für ihr Verhalten: Serotonin ist ein (Botenstoff) in unserem Gehirn, der eine wichtige Rolle bei der Übertragung von Signalen spielt. Ein Mangel an Serotonin ruft das Gefühl des Bedrohtseins hervor, führt zu einer niedrigen Frustrationstoleranz, bewirkt ein ständiges Gefühl der Beunruhigung und führt zu einer leichten Erregbarkeit.

Hinzu kommen typische kogniv-emotionale Defizite wie die Unfähigkeit, das Verhalten anderer richtig zu deuten. So werden häufig Gesichtsausdrücke und Gesten anderer als bedrohend fehlinterpretiert, was dann dazu führt, dass man (meist verbal) zuschlägt, weil man sich ja wehren muss.

Einerseits kommen neurobiologische Defizite (wie z.B. Serotoninmangel) in unserer heutigen Leistungsgesellschaft besonders häufig vor. Andererseits lassen sie sich im Vergleich zu vielen anderen Faktoren oft am leichtesten korrigieren.



Die Ursachen für neurobiologische Defizite sind oft Stress und Leistungsdruck, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung oder fehlende Entspannung. Bevor wir uns also Gedanken darüber machen, wie wir uns selbst oder andere trotz genetischer Veranlagungen oder ungünstigen frühkindlichen Rahmenbedingungen verändern können, sollten wir erst einmal prüfen, ob es nicht einfach nur unsere Lebensweise ist, die uns daran hindert.

Tipp: Wenn Sie das nächste Mal Ihren Hausarzt für eine Blutabnahme aufsuchen, lassen Sie doch einfach mal die Werte für

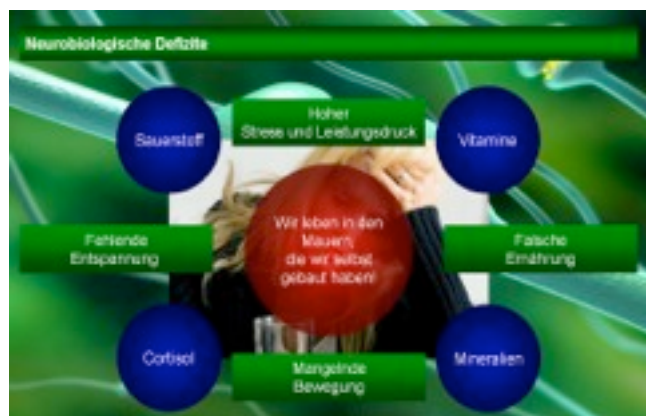
das Stresshormon Cortisol, den Serotoninspiegel und den Gesamteiweißspiegel mit untersuchen.

Bevor wir uns also tiefer gehende Gedanken darüber machen, warum es uns so schwer fällt, unser zu ändern, sollten wir als erstes sicher stellen, dass unser Gehirn mit ausreichend Sauerstoff versorgt ist (Bewegung), dass unser Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen versorgt ist, damit in ausreichendem Maße Neurotransmitter wie z.B. Serotonin, produziert werden können (Ernährung) und, dass wir Stresshormone wie z.B. Cortisol unter Kontrolle halten (Entspannung).

Wenn wir das erreicht haben, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen geschaffen, damit weitere Maßnahmen zur Verhaltensänderung wirksam werden.

Neurobiologische Defizite sind aber nicht die alleinigen Verursacher von Fehlverhalten oder fehlender Bereitschaft sein Verhalten zu ändern.

Ein anderer Grund, warum Prozesse zur Verhaltensänderung scheitern ist, dass wir nur über begrenzte Möglichkeiten verfügen zu kommunizieren. Damit meine ich die Grenzen und Möglichkeiten andere und auch sich selbst zu verstehen.



Informationen über den Teilbereich diese Problematik - „**Die Schwierigkeit andere zu verstehen!**“ - finden Sie ebenfalls demnächst in dieser Infothek.

Vermissen Sie ein Thema, das Sie besonders interessiert? Dann senden Sie mir eine Mail an info@maxlife-coachin.de.