



LEBENSLANGE PRÄGUNG

Kindheit: The gift that keeps on giving

VON EVA ASSELMANN

Wir sind keine passiven Opfer unserer Kindheit! Unsere Persönlichkeit entwickelt sich ein Leben lang weiter – sich zu verändern ist also bis ins hohe Alter hinein möglich. Fest steht jedoch, dass unser Gehirn in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt ist und auf Umwelteinflüsse besonders sensibel reagiert. Deswegen können sich frühe Kindheitserfahrungen tief ins Gehirn einbrennen und uns langfristig prägen – im Guten wie im Schlechten.

Messen lässt sich das nicht nur psychisch, sondern auch körperlich: Bei Tieren zeigte sich zum Beispiel, dass solche, die kurz nach der Geburt traumatisiert wurden, danach intensiver auf Stress reagierten und ihre Gehir-

ne anders funktionierten. Auch beim Menschen scheinen sich Kindheitstraumata ungünstig auf das körperliche Stresssystem auszuwirken. Bei Personen, die schon als Baby schwere Vernachlässigung oder Missbrauch erlebt haben, arbeitet die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (kurz: HPA-Achse) tendenziell anders und die Ausschüttung von Stresshormonen ist verändert. Studien belegen auch, dass Menschen mit frühen traumatischen Erfahrungen selbst Jahrzehnte später noch anfälliger dafür sind, psychische Probleme zu entwickeln. Bei 572 Personen einer bevölkerungsrepräsentativen Langzeitstudie konnten wir zum Beispiel zeigen, dass sowohl Kindheitstraumata als auch stressige Erfahrungen im Erwachsenenalter mit einem erhöhten Risiko für Paniksym-

ptome einhergingen. Bei Personen, die in der Kindheit Missbrauch oder Vernachlässigung erlebt hatten, war das Risiko, infolge von stressigen Erfahrungen im Erwachsenenalter Paniksymptome zu entwickeln, jedoch deutlich höher. Fazit: Was uns in den allerersten Lebensjahren widerfährt, prägt uns mitunter ein Leben lang. Die Kindheit legt den Grundstein für unsere weitere Entwicklung. Während dieser Zeit kristallisiert sich unser späteres „Ich“ heraus. Die meisten Persönlichkeitsmerkmale, etwa die Big Five, sind bei Kindern allerdings noch instabiler als bei Erwachsenen und können innerhalb kurzer Zeit stark schwanken. Hinzukommt, dass sich einzelne Kinder innerhalb desselben Zeitraums sehr unterschiedlich entwickeln, sodass sich weniger durchschnittliche Entwicklungstrends



Take-Home-Message

Dein Kind reagiert sensibel auf all das, was es zum ersten Mal erlebt. Sein Charakter ist noch elastisch. Wie du dich ihm gegenüber verhältst, wird sich maßgeblich auf seine Entwicklung auswirken. Als Elternteil musst du und kannst du nicht perfekt sein. Doch schon mit viel Zuwendung, Liebe und Geborgenheit gibst du ihm ein gutes Rüstzeug für die Zukunft an die Hand.

Nicht nur dein Sprössling, sondern auch du wirst durch Kindheitserfahrungen geprägt. An welche Erlebnisse von früher erinnerst du dich selbst zurück? Welche sozialen Rollen wurden dir damals wegen deines Geschlechts, deines Aussehens oder anderer Merkmale in der Familie oder Schule zugewiesen? Wie hat dich das beeinflusst? Welche Erfahrungen empfindest du als hilfreich und welche erschweren es dir bis heute, den Weg einzuschlagen, den du eigentlich gehen möchtest? Indem du die Vergangenheit reflektierst, kannst du sie zwar nicht ungeschehen machen, aber du kannst verstehen und verändern, wie sie in der Gegenwart auf dich wirkt.

finden lassen als in späteren Entwicklungsphasen.

Insbesondere Geschlechtsunterschiede in der Persönlichkeit werden ab dem Jugendalter sichtbar: Im Vergleich zu Männern sind Frauen tendenziell introvertierter und weniger emotional stabil, dafür aber gewissenhafter und verträglicher. Wahrscheinlich liegen diese Unterschiede nicht nur an biologischen Faktoren, sondern auch am (familiären) Umfeld: Mädchen werden oftmals stärker behütet als Jungen. Häufig traut man ihnen weniger zu und bestärkt sie darin, sich anzupassen und „typisch weiblich“, also lieb, warmherzig und fürsorglich zu sein. Das könnte erklären, warum Mädchen und Frauen im Schnitt ängstlicher sind, dafür aber mit Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit punkten. Von Jungen hingegen wird oft erwartet, sich mutig, stark und tapfer zu verhalten und nicht nur ihre „Männlichkeit“, sondern auch ihre Meinung und Interessen selbstbewusst zu vertreten. Eventuell trägt das zu hoher emotionaler Stabilität

(zumindest vordergründig) und Ext-raversion bei, während andere Eigenschaften wie Verträglichkeit weniger zutage treten.



© Jens Gyarmaty

Prof. Dr. rer. nat. habil.
Eva Asselmann
Jahrgang 1989, ist
Professorin für Differentielle
und Persönlichkeits-
psychologie an der HMU

Health and Medical University in Potsdam und forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Sie leitet diverse Forschungsprojekte, ist Autorin zahlreicher Studien und hat langjährige Erfahrung im Coaching, Training und Change Management.
<https://evaasselmann.com/>

REFERENZEN
UND
LITERATUR-
TIPPS:



Zum Weiterlesen:

Eva Asselmann
Woran wir wachsen.
Ariston, München 2022