

Mannheim, 17. Februar 2026

Presseinformation

Psychologie-Studie: Was Hänschen lernt, kann auch Hans lernen

Jüngere wie ältere Erwachsene sind gleichermaßen in der Lage, sich neue sozio-emotionale Verhaltensweisen anzueignen. Auch Menschen im höheren Alter ziehen Nutzen aus einer Persönlichkeitsintervention, mit der ein anderer Umgang mit Stress und herausfordernden sozialen Situationen trainiert wird. Das zeigt eine Studie der psychologischen Alternsforschung, die Forscherinnen aus Deutschland und der Schweiz unter der Leitung von Prof. Dr. Cornelia Wrzus (Universität Heidelberg) und Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab (Universität Mannheim) durchgeführt haben.

Als sozio-emotionale Verhaltensweisen bezeichnet die Wissenschaft die Fähigkeit des Menschen, eigene Gefühle ebenso wie soziale Beziehungen zu erkennen, auszudrücken und zu regulieren. Diese Fähigkeit steht im Zusammenhang mit persönlichen Eigenschaften, die zum Beispiel beeinflussen, wie ein Mensch typischerweise in bestimmten Situationen denkt, fühlt und sich verhält. Frühere Forschungen deuteten darauf hin, so Prof. Wrzus, dass sich diese Persönlichkeitsmerkmale nach dem jungen Erwachsenenalter weniger stark entwickeln. Die zugrundeliegenden Prozesse sind jedoch nach wie vor kaum verstanden, zudem haben Interventionsstudien nur selten Altersunterschiede untersucht, wie die Wissenschaftlerin vom Psychologischen Institut der Universität Heidelberg erläutert. „Vielfach beschränken sich Untersuchungen auf junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren.“

Im Rahmen der aktuellen Studie haben die Teilnehmenden in wöchentlichen Sitzungen und Aufgaben für den Alltag trainiert, wie sie besser als bisher mit Stress und herausfordernden sozialen Situationen umgehen können. An dem achtwöchigen Training in Präsenz nahmen 165 Probandinnen und Probanden teil – junge Erwachsene überwiegend in ihren Zwanzigern und ältere Erwachsene zwischen 60 und 80 Jahren. Welche Effekte das Interventionsprogramm zeigt, haben die Forscherinnen aus Heidelberg, Mannheim, Hamburg und Zürich (Schweiz) mit einem multi-methodischen Ansatz erfasst. Vor, während und im Anschluss an das Training sowie bis zu einem Jahr nach dem Ende des Programms wurden die Wirkungen auf die Persönlichkeitsbereiche „Emotionale Stabilität“ und „Extraversion“ (also eine nach außen gewandte Persönlichkeitshaltung) mit Fragebögen und einem indirekten, computerbasierten Test erfasst.

Die Auswertung zeigt, dass die durchschnittliche Veränderung bei diesen sozio-emotionalen Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmalen in beiden Altersgruppen kaum zu unterscheiden war. Für die Forscherinnen ein „auffälliges und unerwartetes Ergebnis, da es

für ältere Menschen schwieriger zu sein scheint, Neues zu lernen, etwa eine neue Sprache oder ein Musikinstrument“, so Studienleiterin Wrzus. Im Rahmen der Studie wurde auch eine mögliche Erklärung getestet: Die Studienteilnehmenden wurden dazu während des Programms befragt, wie intensiv sie sich mit den Aufgaben befasst haben. Das Ergebnis: Ältere Teilnehmende hatten sich mehr mit den Trainingsmaterialien und wöchentlichen Aufgaben auseinandergesetzt, zeigten also ein etwas größeres Engagement.

„Unsere Studienergebnisse widersprechen in gewisser Weise dem Sprichwort ‚Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr‘. Das ist eine positive Nachricht für älter werdende Gesellschaften. Wenn Menschen entsprechend motiviert sind, erhalten sie sich die Fähigkeit, sich zu verändern und Neues hinzuzulernen“, betont Wrzus.. An den Forschungsarbeiten mitgewirkt haben neben Prof. Wrzus und Prof. Aguilar-Raab auch Gabriela Küchler (Universität Heidelberg), Kira Borgdorf (Universität Mannheim), Prof. Dr. Wiebke Bleidorn (Universität Zürich) und Prof. Dr. Jenny Wagner (Universität Hamburg).

Die Forschungsarbeiten wurden von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert. Die Ergebnisse der Studie sind in der Fachzeitschrift „Communications Psychology“ erschienen.

Originalpublikation

G. Küchler, K.S.A. Borgdorf, C. Aguilar-Raab, W. Bleidorn, J. Wagner & C. Wrzus: Personality intervention affects emotional stability and extraversion similarly in older and younger adults. Communications Psychology 3, 171 (online veröffentlicht am 25. November 2025).
<https://www.nature.com/articles/s44271-025-00350-2>

Kontakt:

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
Professur für Klinische Psychologie, Interaktions- und Psychotherapieforschung
Fakultät für Sozialwissenschaften
Universität Mannheim
E-Mail: corina.aguilar-raab@uni-mannheim.de