

»Selbstkontrolle kann man lernen«

BELOHNUNGS-AUFSCHUB Wie weit wir es im Leben bringen, hängt unter anderem davon ab, wie gut wir auf Belohnungen warten können. Das entdeckte der Psychologe Walter Mischel. Der Pionier der Willenskraftsforschung erklärt im Interview, was wir uns von Kindern abgucken können.





**Einer Verlockung zu widerstehen,
ist nicht leicht – zahlt sich auf lange Sicht
jedoch aus.**

WALTER MISCHEL

kam 1930 in Wien zur Welt und floh mit seiner Familie 1938 vor den Nazis nach New York. Er studierte Psychologie an der Ohio State University und lehrte nach seiner Promotion in klinischer Psychologie ab 1958 an der Harvard University, ab 1962 dann an der Stanford University. Zwischen 1968 und 1974 führte Mischel in der universitätseigenen Kindertagesstätte seine legendären »Marshmallow-Experimente« zum Belohnungsaufschub durch. Von 1983 bis zu seiner Emeritierung war Mischel Professor für Psychologie an der Columbia University in New York, der Stadt seiner Kindheit, wo er bis heute lebt (siehe www.columbia.edu/cu/psychology/indiv_pages/mischel).

Herr Professor Mischel, Sie haben Ihre wissenschaftliche Laufbahn damit verbracht, die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung zu erforschen. Hat das mit Ihrer eigenen Biografie zu tun?

Gut möglich. Als ich acht Jahre alt war, flohen meine Eltern mit mir und meinen Geschwistern vor den Nazis aus Wien in die USA. Auf einmal verloren wir alles; es ging nur noch ums Überleben. Da habe ich schnell gelernt, auf etwas warten zu müssen.

Warum wurde genau das Ihr Lebensthema?

Ich hatte schon immer den Wunsch, dass mein Leben zu etwas nützlich sein möge. Seit meiner Kindheit als Flüchtling wollte ich anderen Kindern in Not helfen. Als Doktorand verbrachte ich einige Zeit auf der Karibikinsel Trinidad. Dort lebten damals schwarzafrikanische und indische Migranten strikt voneinander getrennt. Die indischstämmigen Einwohner betrachteten die Afrikaner als Taugenichtse, die in den Tag hineinlebten und sich nie Gedanken über die Zukunft machten. Und die Schwarzafrikaner lästerten über die Inder, sie würden immer nur arbeiten und könnten das Leben nicht genießen.

Altbekannte Vorurteile ...

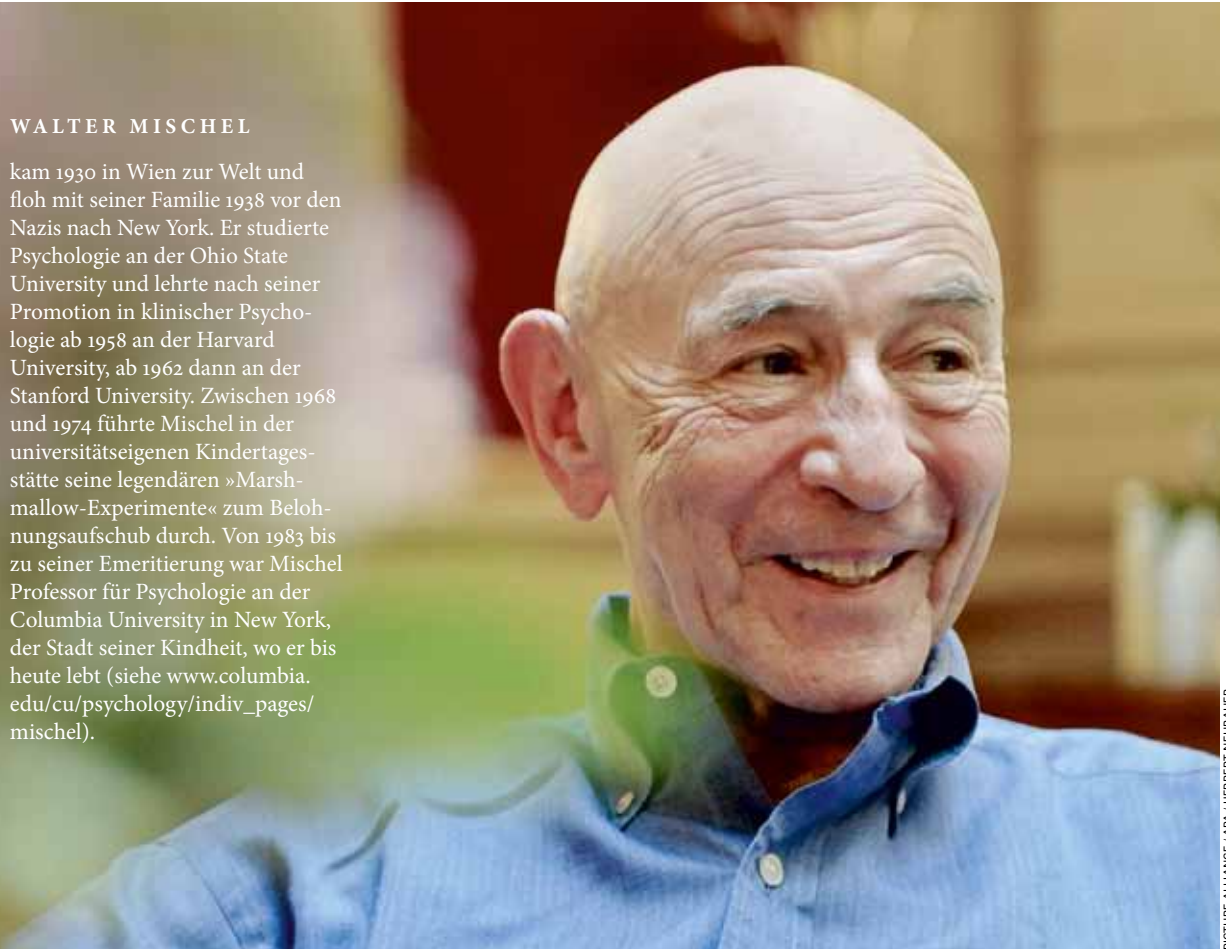
Ich stellte in einer Forschungsarbeit Kinder aus beiden Bevölkerungsgruppen vor die Wahl zwischen einem Stück Schokolade jetzt oder zwei Stücken später. Die Probanden waren zwischen 11 und 14 Jahre alt. Es zeigte sich, dass die Kinder, die sich für die sofortige Belohnung entschieden, schon viel öfter in Schwierigkeiten gesteckt hatten – sie waren zum Beispiel häufig mit der Polizei oder mit den Behörden in Konflikt geraten.

Gab es auch Unterschiede zwischen den Bevölkerungsgruppen?

Die jungen Trinidadier afrikanischer Herkunft bevorzugten tatsächlich meist die sofortige Belohnung, die indischstämmigen entschieden sich dagegen eher fürs Warten. Als ich mir die familiäre Situation näher anschaute, merkte ich aber, was dahintersteckte. Die afrikanischstämmigen Kinder lebten meist ohne Vater, während das bei den indischstämmigen kaum der Fall war.

Was schlussfolgerten Sie daraus?

Dass diese vaterlosen Kinder wenig Erfahrung mit Männern hatten, die ihre Versprechen hielten. Sie



PICTURE ALLIANCE / APA / HERBERT NEUBAUER

glaubten einfach nicht, dass ich zurückkommen würde, um ihnen die größere Belohnung tatsächlich zu geben. Wenn ich nur jene Kinder berücksichtigte, bei denen der Vater mit im Haus lebte, gab es keinen Unterschied zwischen afrikanisch- und indischstämmigen Kindern! Das war für mich eine wichtige Erkenntnis: Es gibt keinen Grund, auf das Jetzt zu verzichten, wenn man nicht auf das Später vertraut. Das bedeutet auch, der Versuchsleiter muss erst einmal das Vertrauen der Kinder gewinnen, sonst kann man die Ergebnisse vergessen.

Stimmt es, dass Sie den Marshmallow-Test zu Hause am Küchentisch gemeinsam mit Ihren Töchtern entwickelten?

Ja. Mich faszinierte, wie sich die drei im Lauf der Jahre veränderten. Zuerst waren sie hochimpulsiv und konnten nicht stillhalten – aber schon mit vier Jahren blieben sie ruhig auf einem Stuhl sitzen, und ich konnte eine interessante Unterhaltung mit ihnen führen. Ich wollte wissen, was in den Köpfen meiner Kinder vor sich ging. Was befähigte sie dazu, sich Ziele zu setzen und diese zu verfolgen? Die Frage nach dem Ursprung der Willenskraft begann ich also mit meinen Töchtern am Küchentisch zu untersuchen.

Hatten Sie keine Skrupel, Ihre Kinder als Versuchskaninchen zu benutzen?

Nein, überhaupt nicht, sie liebten diese Spiele! Und sie haben davon sehr profitiert, denn sie merkten, dass ihr Vater ihnen einiges zutraute. Ich entwickelte schließlich eine eigene experimentelle Methode mit ihnen. Ich bin sehr glücklich, dass das Verhältnis zu meinen Töchtern heute nicht nur intakt ist – wir stehen uns immer noch sehr nahe.

Wie kamen Sie auf die Idee, den Belohnungsaufschub bei Kindern mit Hilfe von »Mäusespeck« zu erforschen?

Man braucht für das, was als Marshmallow-Test bekannt wurde, nicht unbedingt Marshmallows. Sie wurden nur benutzt, wenn das Kind sie vorher aus einer ganzen Palette von Süßigkeiten aussuchte, darunter Kekse, Schokolade und andere Dinge. Niemand würde auf etwas warten, das er oder sie nicht so besonders mag. Es gab erst ein paar Spiele, in denen das Kind lernte, dass es dem Experimentator vertrauen konnte. Dann fragte dieser: Willst du eine oder willst du zwei Süßigkeiten? Die Kinder sagten: Zwei! Und dann antwortete der Versuchsleiter: Du kannst zwei haben – wenn du wartest, bis ich zurückkomme. Wenn du nicht so lange warten willst, bekommst du nur eine.

Wie haben die Kinder reagiert?

Es war wirklich erstaunlich, was für kreative Strategien sie anwendeten, um der Versuchung nicht zu erliegen. Manche wendeten sich ab, andere schlossen die Augen, falteten die Hände und legten sie vor sich auf den Tisch. Einige versuchten sogar zu schlafen. Oder sie benutzten ihre Vorstellungskraft, um Spiele zu erfinden.

Was für welche?

Es gab Kinder, die spielten Klavier auf ihren Zehen. Andere erforschten, was in ihrer Nase oder in ihren Ohren zu finden war. Manche sangen Lieder oder sprachen mit sich. Wenn man die Filmaufnahmen neuerer Wiederholungen des Experiments anschaut, bekommt man einen Eindruck davon, wie wunderbar einfallsreich Kinder sind.

Was war das Neue an Ihren Ergebnissen?

Wir entdeckten, welche grundlegenden kognitiven Fähigkeiten es einem Kind ermöglichen, dieses Geduldsspiel auszuhalten. Die Kinder transformierten die Situation, indem sie anders über sie dachten. Manche stellten sich zum Beispiel vor, die Marshmallows seien Wolken.

Persönlichkeit oder Situation: Was zählt mehr?

Ein alter Streit prägt die Psychologie: Worauf kommt es für unser Handeln mehr an – auf die individuelle Disposition oder auf die Umstände, unter denen man agiert? Anders gefragt: Sind manche Menschen »von Natur aus« etwa kontrollierter und durchsetzungsfähiger als andere, oder hängt das eher

von Umweltbedingungen ab? Laut dem oft bestätigten »fundamentalen Attributionsfehler« schreiben wir der Persönlichkeit des Einzelnen im Alltag meist mehr Macht zu, als sie tatsächlich besitzt, und vernachlässigen den Einfluss situativer Faktoren. Die meisten Experten halten eine strikte Trennung von Persönlichkeit

und Situation jedoch für sinnlos, da beides eng verknüpft ist.

Laut Walter Mischel sollte man sich vor einfachen Erklärungen hüten. Selbstbeherrschung ist zwar hilfreich dabei, selbst gesetzte Ziele zu erreichen, aber nicht allein entscheidend. Neben sozialen Beziehungen spielen auch

Aspekte der Persönlichkeit eine Rolle – etwa Frustrationstoleranz oder die Fähigkeit, sich im richtigen Moment abzu lenken. Zudem haben sich Menschen je nach Situation mal mehr und mal weniger gut in Griff. Wer etwa Süßem leicht widersteht, muss deshalb nicht auch beim Shoppen Maß halten können.



Sind die Vorsätze erst
ruiniert, schlemmt es sich
ganz ungeniert.

GETTY IMAGES / DOBLE.D

Ist so eine kreative Umdeutung letztlich nicht eine Art Selbstbetrug?

Wenn ein Kind sich etwa ausmalt, dass die Marshmallows vor ihm nur auf einem Bild zu sehen sind, glaubt es das ja nicht wirklich. Jeder, der Kinder hat, weiß, wie großartig sie in Rollenspielen sind – ich finde, »Selbstbetrug« ist ein unpassendes Wort dafür. Die Kleinen stellen sich zum Beispiel vor, sie seien ein Doktor, eine Krankenschwester oder ein Feuerwehrmann. Diese wunderbare Gabe ist die Basis von Willenskraft und Selbstbeherrschung.

Und der spätere Lebenserfolg offenbart sich bereits darin, ob vierjährige Kinder auf Süßigkeiten warten können?

Kinder, die sich selbst gut kontrollieren können, sind meist auch aufmerksamer, wenn im Kindergarten oder in der Schule etwas erklärt wird. Sie können sich besser konzentrieren, besser lernen. Und der Erfolg, den diese Kinder schon früh haben, macht sie selbstbewusst. Nehmen wir unseren Test: Viele Kinder, die es geschafft hatten zu warten, aßen die Marshmallows oder Kekse gar nicht, sondern nahmen sie mit nach Hause, um sie

ihren Eltern zu zeigen. Sie waren richtig stolz auf sich. Die Kinder merkten: Sie konnten Dinge erreichen, die sie sich vornahmen.

Und Kinder, die das nicht können, kommen im Leben nicht so weit?

Unsere Langzeitstudie zeigte: Wer als Kind länger auf die Belohnung warten konnte, erreichte im Schnitt ein höheres Bildungsniveau, mied Drogen und hatte auch einen niedrigeren Body-Mass-Index. Aber das sind nur Durchschnittswerte. Eine konkrete Vorhersage für einen Einzelnen auf Grund seines Abschneidens im Marshmallow-Test ist unmöglich. Die Vorstellung, man könne die Zukunft eines Menschen sicher vorhersagen, etwa durch die simple Tatsache, wie lange er sich eine Belohnung versagen kann, ist Unfug.

Wie können Eltern ihren Kindern dabei helfen, Selbstbeherrschung zu lernen?

Das Erste ist: Wenn sie Kindern etwas versprechen, sollten sie es auch halten. Das gibt Kindern ein Gefühl der Verlässlichkeit; nur so können sie schließlich lernen, dass sie etwas erreichen, wenn sie sich anstrengen.

»Das Potenzial, sich zu verändern, ist in jedem von uns angelegt. Das ist auch eine Botschaft an die Politik«

Zweitens gilt es, besonders in den ersten beiden Lebensjahren das Stressniveau zu Hause niedrig zu halten. Andererseits sollten Eltern ihre Kinder aber auch nicht überbehüten.

Und wenn Kinder bereits ein Problem mit der Selbstkontrolle haben?

Selbstkontrolle kann man recht einfach lernen – mit Rollenspielen, Gedächtnistraining, Übungen, in denen das Kind sich selbst laut vorsagt, was es tun soll. Diese Strategien sollten auch im Kindergarten und in der Schule vermittelt werden. Das ist eine wichtige Aufgabe, damit die wirtschaftliche Kluft zwischen denen, die in der Gesellschaft oben stehen, und denen, die unten sind, verringert wird. Das Potenzial, sich zu verändern, ist in jedem von uns angelegt – das ist auch eine Botschaft an die Politik. Selbst Menschen, die sich erblich bedingt eher schlecht beherrschen können, gelingt es durch einfache Übungen oft, sich besser in den Griff zu bekommen. Für jeden kann etwas getan werden.

Viele Menschen wollen ihre guten Vorsätze endlich in die Tat umsetzen. Wie schafft man das?

Daraus wird vor allem dann nichts, wenn man keinen konkreten Plan hat. Viele nehmen sich zum Beispiel vor, »öfter mal Sport zu treiben«. Aber wenn der Plan vage bleibt, setzt man ihn nicht langfristig um. Der beste Weg ist, einfache Wenn-dann-Regeln aufzustellen. »Wenn es dienstags acht Uhr ist, dann gehe ich ins Fitnessstudio.« Punkt. Ein sehr konkreter Plan. Zwölfjährige, die für die Schule lernen sollen, aber lieber mit dem Smartphone spielen, können sich vornehmen: »Wenn ich Hausaufgaben mache, schalte ich mein Handy aus.« Wenn ich solche einfachen Strategien oft übe, werden sie automatisiert. Wie das Zähneputzen vor dem Zubettgehen – das ist auch kein natürliches Verhalten, trotzdem tun es die meisten Menschen.

Warum fällt es uns oft so schwer, gesund zu leben?

Beim Rauchen, Trinken oder Fastfoodessen fällt es schwer zu widerstehen, weil negative Konsequenzen wie Krebs, Leberschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen erst 30, 40 Jahre später auftreten. Wir können die langfristigen Folgen unseres Verhaltens nicht so stark spüren wie das heiße Verlangen in der Gegenwart, deshalb müssen wir uns die Folgen lebhaft vor Augen führen. Erst wenn ich mir vorstelle, was es heißt, im Alter

kein Geld zu haben, kümmere ich mich um die Altersvorsorge. Die langfristigen Konsequenzen »heiß« zu machen und die kurzfristigen »kalt«, das ist ein wichtiges Prinzip, um die Selbstkontrolle zu stärken.

Stimmt es eigentlich, dass Journalisten Sie um Ihre Einschätzung bitten, wenn Politiker oder andere Prominente wegen mangelnder Selbstkontrolle in Schwierigkeiten geraten?

Ja, zum Beispiel damals, als Bill Clinton wegen der Sache mit seiner Praktikantin in die Schlagzeilen kam. Da riefen mich Reporter an und fragten: Können wir diesem Mann noch trauen?

Und was haben Sie geantwortet?

Natürlich können wir das! Wir haben alle unsere Schwächen – und wie standhaft jemand auf dem einen Gebiet ist, sagt wenig darüber aus, wie er sich auf einem anderen anstellt. Bei den Leuten, die im Fokus der Öffentlichkeit stehen, wird allerdings ganz genau hingeschaut.

Ist es wichtig, dass sehr kontrollierte Menschen als Ausgleich auch Bereiche haben, in denen sie es einmal locker angehen lassen?

Ein überkontrolliertes Leben ist ebenso unbefriedigend wie ein unkontrolliertes. Nur hart arbeiten, um später etwas davon zu haben, aber nie die Freuden des Augenblicks genießen, das wäre jedenfalls nichts für mich. ★

Die Fragen stellte der Wissenschaftsjournalist Frederik Jötten.

LITERATURTIPP

Mischel, W.: Das Marshmallow-Experiment. Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit. Siedler, München 2015

In seinem Buch erläutert Walter Mischel anschaulich und detailreich die Rolle der Selbstkontrolle im Kindesalter und für den weiteren Lebensweg.

QUELLEN

Mischel, W., Ayduk, O.: Willpower in a Cognitive-Affective Processing System: The Dynamics of Delay of Gratification. In: Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (Hg.): Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. Guilford, New York, 2. Auflage 2011, S. 83–105

Mischel, W. et al.: Delay of Gratification in Children. In: Science 244, S. 933–938, 1989

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1364838

WEBLINK

Fröhliche Wissenschaft – Kinder bei dem Versuch, dem Reiz des Marshmallows zu widerstehen:
www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ