



# Stark sein.

Ein simpler Test aus den 1960er Jahren\* deutete es schon an:  
Die Fähigkeit, sich zu beherrschen, ist der vielleicht wichtigste Faktor für  
Erfolg im Leben. Seither versuchen Hirnforscher und Psychologen  
zu entschlüsseln, was »Willenskraft« eigentlich ist

\* Ein Kind vor einer Süßigkeit. 15 Minuten darf es sie nicht anrühren. Schafft es das, ist die doppelte Menge an Süßigkeiten  
versprochen. Was ist stärker – Verlockung oder der Wille, zu warten?



## Willenskraft ist die Kunst, das wilde Pferd zu beherrschen

**W**ie alles begann: Ein Mädchen im Sommerkleid, vier Jahre alt, blond, sitzt in einem Zimmer. Auf dem Tisch steht ein Teller mit einem „Marshmallow“, süßem Mäusespeck. Die Erzieherin hat den Raum verlassen und zuvor dem Mädchen erklärt: Willst du den Mäusespeck essen, drückst du diese Klingel. Wenn du aber wartest, bis ich wiederkomme, bekommst du zwei Stück davon!

15 lange Minuten vergehen, und was in diesen 15 Minuten passiert, sagt erstaunlich viel darüber aus, wie das Leben des Mädchens in den nächsten 40 Jahren verlaufen wird.

Doch das weiß zu diesem Zeitpunkt noch niemand, nicht einmal Walter Mischel, der Psychologe, der die Vierjährige durch einen Einwegspiegel beobachtet. Mischel testet zu dieser Zeit – in den späten 1960er Jahren – mehr als 600 Kinder aus dem Kindergarten der kalifornischen Stanford-Universität, an der er lehrt. Er will wissen, wie die Kleinen mit der Versuchung umgehen.

Was er von seinem Nebenzimmer aus sieht und filmt, lässt in das Seelenleben der Kinder blicken: Etwa ein Drittel schafft es, sich zu beherrschen. Zum Beispiel das Mädchen, das mit tanzenden Fingern den Mäusespeck umkreist und dabei mit sich selber spricht; eine Szene wie aus einem Charlie-Chaplin-Film. Doch da sind andere, die den Blick stoisches auf die Süßigkeit zentrieren, dann plötzlich zupacken und sich den Marshmallow in den Mund stopfen, ohne zu-

vor die Klingel zu drücken. Als Mischel statt Marshmallows gefüllte Kekse auf den Teller legt, greift ein Junge den Keks, blickt sich um, schleckt die Füllung aus, klebt die Hälften wieder zusammen und legt sie zurück, als wäre nichts gewesen.

Zunächst misst niemand dem Test große Bedeutung bei. Doch unter den Kindern sind auch Mischels drei Töchter. Über die nächsten Jahre macht der Psychologe eine erstaunliche Entdeckung: Erzählen die Töchter am Abendbrottisch von ihren Klassenkameraden, fällt auf, dass vor allem jene in der Schule Probleme haben, die damals beim Marshmallow-Test nicht warten konnten.

Rund zehn Jahre nach dem ursprünglichen Test verschickt Mischel Fragebögen an die Eltern und Lehrer der Marshmallow-Kinder. Und stellt fest: Wer beim Test versagt hatte, der eckte später in der Schule eher an und schrieb schlechtere Noten als jene, die sich schon als Vierjährige beherrschen konnten.

Ohne danach zu suchen, hat Walter Mischel einen Persönlichkeitstest erfunden, der Vorhersagen für Jahrzehnte ermöglicht. Etliche Forscher haben die Ergebnisse bestätigt: Wer als Kind über Selbstdisziplin verfügt, verdient später mehr Geld, lebt gesünder und in einer stabilen Partnerschaft. Den Ungeduldigen dagegen drohen viel häufiger Studienabbruch, Alkoholismus, Drogenmissbrauch, Gefängnisstrafen.

Aber was war das eigentlich, das es den Geduldigen ermöglichte, auf den zweiten Marshmallow zu warten?

Was genau ist „Willenskraft“?

**S**tellen Sie sich einen Reiter auf einem wilden Pferd vor“, erklärt Malte Frieze, Professor für Sozialpsychologie an der Universität des Saarlands. Ich höre im Laufe der Recherche viele Definitionen zur Willenskraft, und die Pferd/Reiter-Metapher ist eine der anschaulicheren. „Das wilde Pferd will in eine Richtung laufen, das ist unsere impulsive Seite“, fährt Frieze fort. „Und obendrauf der Reiter ist das reflektive System. Will der Reiter in eine andere Richtung als das Pferd, gibt es ein Problem.“ Zum Beispiel, wenn wir an einer Eisdielen vorbeireiten. „Das impulsive System macht immer sofort einen Handlungsvorschlag“, erklärt Frieze, etwa: „Eis, JETZT!“ Das reflektive System dagegen sagt: „Ho, Brauner, ich will aber abnehmen.“

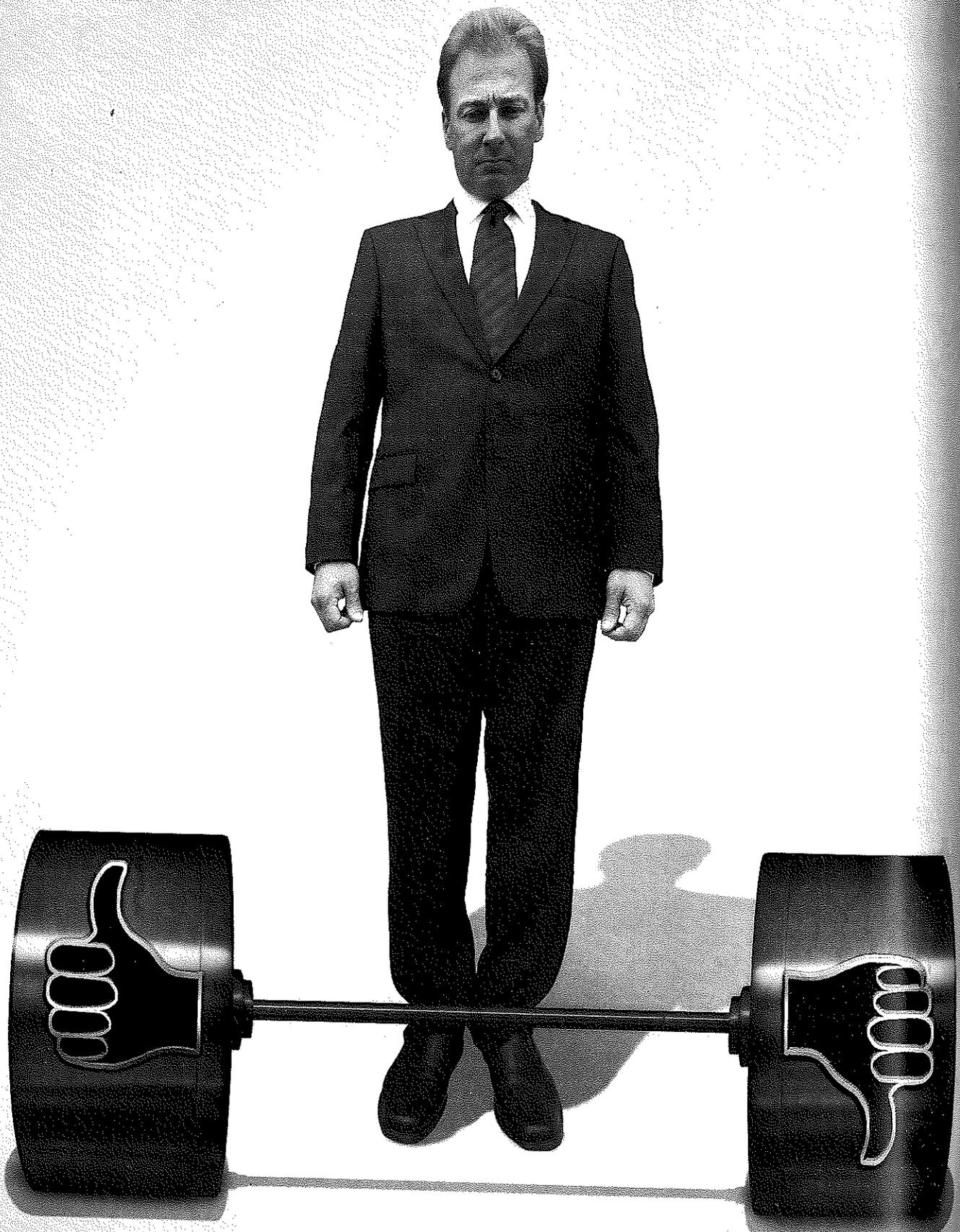
Ob der Reiter genügend Kraft hat, das Pferd zu beherrschen, entscheidet sich auch im Arbeitsgedächtnis. Das ist der Ort im Gehirn, wo wir Eindrücke verarbeiten, wo wir unser Verhalten überwachen – das Hier und Jetzt, unsere psychologische Gegenwart. Hier wägen wir Handlungsalternativen ab. Allerdings verfügt das Arbeitsgedächtnis über eine begrenzte Kapazität. Im Labor des Psychologen Malte Frieze fiel es Probanden deutlich schwerer, Versuchungen zu widerstehen, wenn sie sich zugleich eine achtstellige Nummer merken sollten. Gerät das Arbeitsgedächtnis unter Druck, gewinnt das Pferd eher die Oberhand.

Steckt die Willenskraft im Arbeitsgedächtnis? „Nicht allein“, erklärt Frieze. Das Arbeitsgedächtnis ist nur die „Hard-

r auf  
, er-  
essor  
der  
. Ich  
efini-  
ferd/  
auli-  
eine  
lsive  
trauf  
Will  
s das  
piel,  
iten.  
r so-  
klärt  
ktive  
, ich  
  
das  
sich  
der  
ver-  
ber-  
psy-  
wir  
ings  
eine  
Psy-  
den  
wi-  
eine  
ten.  
uck,  
l.  
ge-  
ese.  
ard-



Wer sich im Zaum halten kann, hat mehr Erfolg im Leben. Entscheidend ist aber die richtige Balance aus Beherrschung und Hingabe



Dafür oder dagegen? Auch Entscheidungen sind für unser Gehirn Schwerarbeit – und lassen uns unmerklich ermüden

war  
schu  
mit  
mal  
wol  
kral  
sie  
wir  
"Frage

**I**  
übl  
er  
Soz  
sin  
det  
auf  
kon  
An  
nic  
sch  
Dis  
den  
ser  
ein  
au  
M:  
üb  
üb

mi  
Se  
lie  
wi



## Willenskraft ist wie ein Muskel, der müde wird

ware“, also Werkzeug zur Selbstbeherrschung. Allerdings essen auch Menschen mit intaktem Arbeitsgedächtnis manchmal Eis, obwohl sie eigentlich fasten wollten. Das ist das Problem der Willenskraft: Sie ist unberechenbar. Warum lässt sie uns oft genau dann im Stich, wenn wir sie brauchten?

„Das“, sagt Friese, „ist eine spannende Frage.“

**D**er Mann, der Antworten auf diese Frage gefunden hat, trägt bunte Hemden und tiefe Augenringe. Die bunten Hemden sind in Florida üblich, wo ich Roy F. Baumeister treffe; er lehrt dort an der State University Sozialpsychologie. Die tiefen Augenringe sind dem permanenten Jetlag geschuldet: Baumeister ist ein akademischer Star auf Welttournee. Eben ist er aus Hongkong zurück, übermorgen fliegt er nach Amsterdam. Sein Büro sieht überhaupt nicht so aus, als gehöre es dem wissenschaftlichen Autor von „Die Macht der Disziplin“; Stapel von Papieren sind auf dem Schreibtisch ineinander verwachsen; hier die ausgebleichte Bordkarte eines Transatlantikflugs, am Boden eine aufgerissene Kiste mit den Büchern. „Die Macht der Disziplin“, Baumeisters Buch über Willenskraft, wurde in 19 Sprachen übersetzt.

Zu Beginn seiner Karriere hatte er sich mit der Frage beschäftigt, wie sich das Selbstwertgefühl von Schülern stärken ließe. „Wir dachten, wenn selbstbewusste Schüler gute Noten haben, brau-

chen wir eben mehr selbstbewusste Schüler“, erzählt Baumeister mit seiner sonoren, weichen Stimme, „dann haben alle gute Noten.“ Ein Fehlschluss: Heute ist Baumeister überzeugt, dass nicht Selbstbewusstsein, sondern Selbstdisziplin der Schlüssel zum Erfolg ist. Leider sei das seinen Studenten schwer zu vermitteln, klagt Baumeister; und konstatiert, dass die Gesellschaft mehr und mehr Narzissten hervorbringt: „Wem sein Leben lang eingetrichtert wurde, er sei sowieso großartig, sieht keinen Grund, sich anzustrengen.“

In seinem Labor prüft Baumeister die Studenten regelmäßig auf ihre Selbstbeherrschung. Dabei stellte er fest, dass sie bei zwei direkt aufeinanderfolgenden Tests beim zweiten generell schlechter abschnitten. Zum Beispiel führte er die Probanden in einen Raum, in dem duftende, frisch gebackene Kekse auf dem Tisch standen, nötigte sie aber, Radieschen zu essen und die Kekse nicht anzurühren. Kurz darauf setzte er ihnen unlösbare Puzzlespiele vor: Die Radieschen-Esser gaben wesentlich früher auf als eine Kontrollgruppe, die zuvor Kekse zu essen bekam.

Was hatte das zu bedeuten?

In einem anderen Test mussten die Studenten einen gruseligen Film anschauen. Einige durften dabei das Gesicht nicht verziehen, sollten sich also nicht anmerken lassen, wenn der Film ihnen naheging.

Hinterher maß Baumeister, wie lange es die Probanden aushielten, ihre Hand in unangenehm kaltes Eiswasser zu tau-

chen. Wer zuvor seine Gefühle unterdrückt hatte, gab früher auf.

Willenskraft, schloss Roy Baumeister daraus, müsse man sich vorstellen wie einen Muskel. Wenn wir sie zu sehr einsetzen, ermüdet sie.

Über die Jahre hat Baumeister sein Modell des Willenskraft-Muskels verfeinert. Gemeinsam mit seinem deutschen Kollegen Wilhelm Hofmann statete er 205 Männer und Frauen mit Funkrufempfängern aus und fragte zu zufälligen Zeiten ab, ob die Betroffenen gerade ein Bedürfnis unterdrückten. Zehntausende Momentaufnahmen kamen dabei zusammen, eine Liste traurigen Triebverzichts: Die meisten wären zur fraglichen Zeit lieber zu Tisch, beim Sex oder auf Facebook gewesen.

„Vier bis fünf Stunden täglich“, schätzt Baumeister, verbringen wir damit, uns zusammenzureißen. Willenskraft ist nicht etwas, das wir nur ab und zu abrufen – sondern etwas, das wir ständig einsetzen, um unser Verhalten zu kontrollieren.

Das Problem ist, dass die Zahl der Anreize heutzutage um ein Vielfaches höher liegt als zu Zeiten, in denen das menschliche Gehirn sein Handwerkzeug zur Selbstkontrolle entwickelt hat. Plakate mit halb nackten Körpern und köstlichem Essen pflastern unsere Städte, Werbebanner im Internet buhlen um Aufmerksamkeit, das Mobiltelefon vibriert in der Hosentasche mit dem Versprechen auf eine neue Nachricht. Diese Anreize zielen darauf, das wilde Pferd mal hierhin, mal dahin zu locken. Und

★

# Selbsterschöpfung macht uns entscheidungsschwach

jedes Mal muss der Reiter die Zügel im Griff behalten.

Diese „chronische Selbsthemmung“ kommt uns teuer zu stehen, glaubt Baumeister. Denn wenn Willenskraft ein Muskel ist, und wir damit ständig Hunger, Libido und Spieltrieb im Zaum halten, macht der Muskel irgendwann schlapp. Es tritt „Selbsterschöpfung“ ein. Das ist der Moment, in dem wir dem wilden Pferd sagen: Ach, mach doch, was du willst.

**D**iese Selbsterschöpfung gefährdet aber nicht nur unsere guten Vorsätze. Denn dieselbe Quelle, aus der unser Willen seine Kraft schöpft, nutzen wir auch, um schwierige Entscheidungen zu fällen. Roy Baumeister stieß eher zufällig auf diesen Zusammenhang. Eine Doktorandin in seinem Labor erzählte, sie habe im Kaufhaus stundenlang Geschirr und Handtücher für ihre Hochzeits-Wunschliste ausgesucht. Am Ende sei sie dann gar nicht mehr in der Lage gewesen, sich noch für irgendetwas zu entscheiden.

Roy Baumeister diagnostizierte „Entscheidungsermüdung“: Je mehr Entscheidungen wir treffen, umso mehr sinkt im Laufe eines Tages die Qualität dieser Entscheidungen. Am Ende wählen wir gar nichts mehr. Oder den leichtesten Weg.

Das zeigt auch eine Untersuchung mit deutschen Autokäufern, die sich ihr neues Fahrzeug am Computer zusammenstellten. Farbe, Motorisierung,

Innenausstattung – je mehr Entscheidungen die Käufer schon hatten treffen müssen, umso eher neigten sie dazu, die vom Hersteller vorgegebene Auswahl anzuklicken. Je mehr Möglichkeiten, desto mehr Erschöpfung: „Wenn wir unter 56 Farben wählen, müssen wir uns 55-mal gegen und einmal für eine Farbe entscheiden“, erklärt Professor Mark Heitmann von der Universität Hamburg, der am Experiment beteiligt war. Als Heitmann die Reihenfolge der Auswahl veränderte, gaben die Käufer im Schnitt 1500 Euro mehr aus – aus Entscheidungsmüdigkeit.

Tückisch ist, dass wir Selbsterschöpfung oft nicht wahrnehmen, sie aber trotzdem unser Handeln beeinflusst. Etwa bei Haftprüfungskommissionen, die den ganzen Tag Urteile darüber fällen, ob ein Inhaftierter vorzeitig freikommt oder nicht.

Der amerikanische Entscheidungsforscher Jonathan Levav beobachtete zum Beispiel israelische Richter bei dieser Aufgabe, um herauszufinden, was der wichtigste Faktor für eine Freilassung war. Hautfarbe? Religionszugehörigkeit? Schwere des Verbrechens? Nein – es war die Uhrzeit, zu der ein Strafgefangener vor den Richter trat: Am frühen Vormittag standen seine Chancen auf Begnadigung bei 70 Prozent. Am späten Nachmittag nur noch bei zehn Prozent.

Ein klassischer Fall von Entscheidungsermüdung, sagt Roy Baumeister, und verweist lakonisch auf eine Redewendung unter Anwälten: Gerechtigkeit ist, was der Richter zum Frühstück hatte.

**F**aszinierende Erkenntnisse sind das, doch beschreiben sie die Selbsterschöpfung nur – und sagen nicht, ob und was wir dagegen tun können. Diese Frage ist der Heilige Gral der Forschung zur Selbstdisziplin: Wenn Willenskraft so verdammt wichtig ist für unser Lebensglück – wie können wir sie dann stählen? Wie können wir sie gegen Erschöpfung absichern?

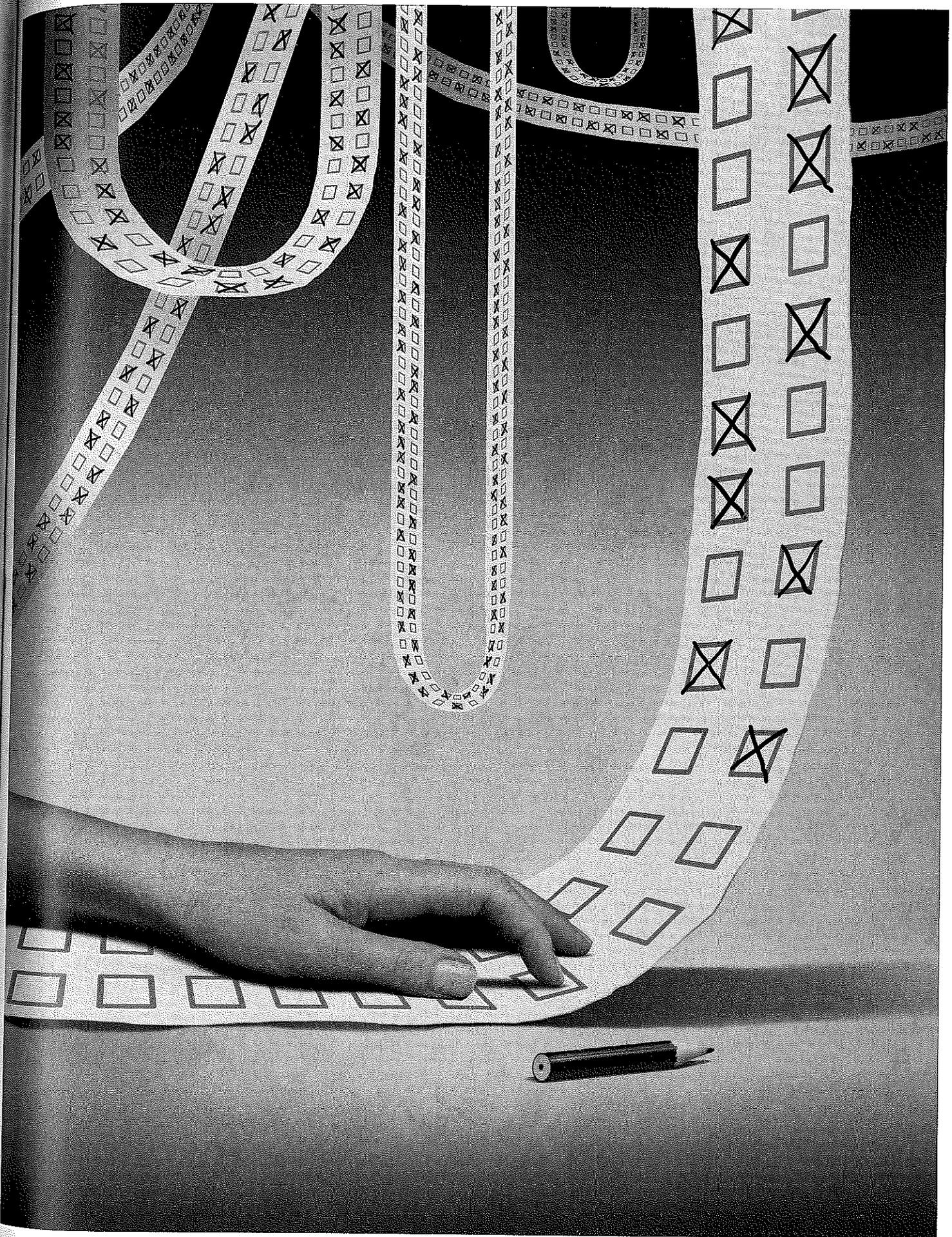
Roy Baumeister sagt, dass sich der Willenskraft-Muskel trainieren lässt. So soll es gelungen sein, Menschen allein dadurch zu mehr Willenskraft zu verhelfen, indem sie eine Zeitlang darauf achteten, sich stets in aufrechter Haltung an den Schreibtisch zu setzen. Also indem sie Willenskraft ganz bewusst einsetzten, trainierten sie aktiv und nachhaltig ihre Selbstdisziplin.

Allerdings räumt Baumeister ein, dass einige dieser Tests an seiner eigenen Universität versagten. Aber sollten nicht ausgerechnet seine Studenten, die doch Willenskraft studierten, empfänglich dafür sein?

„Ich vermute, dass sie sich schlicht und einfach nicht an die Trainingsaufgaben gehalten haben“, sagt Baumeister und winkt müde ab. „Das ist hier eine Party-Universität.“

Vom Fenster seines Büros aus blickt Baumeister auf den Sportplatz. Eine schwarze Läuferin setzt dort auf der Aschenbahn zum Sprint an, mit kraftvollen, exakten, unwahrscheinlich ausgreifenden Schritten. Wir blicken beide versonnen der Läuferin hinterher, da ruft

nisse  
n sie  
ur -  
was  
iese  
ung  
raft  
Le-  
ann  
Er-  
  
der  
So  
ein  
er-  
auf  
ng  
in-  
in-  
h-  
  
ss  
en  
ht  
h  
a-  
  
t  
f-  
r  
e  
  
t  
e  
.



Wenn die Kraft zum Abwägen schwindet, entscheiden wir uns irgendwann für den einfacheren Weg

## \* Willenskraft ist harte Arbeit

Baumeister plötzlich aus: „Da! Schauen Sie sich das an! Da sehen Sie Willenskraft bei der Arbeit!“

**W**as hat die Läuferin, das den Psychologiestudenten fehlt?

Sicher hat sie ein klares Ziel vor Augen: die Ziellinie. Und einen bevorstehenden Wettkampf. Die Studenten dagegen nehmen an Willenskraft-Tests nur teil, weil sie dafür einen Studienschein bekommen. Das ist das schmutzige kleine Geheimnis der modernen Sozialpsychologie: Ein Großteil der Erkenntnisse der Verhaltensforschung in der westlichen Welt beruht auf langweiligen Probaufgaben, die von meist weiblichen, überwiegend weißen Studenten aus der Mittelschicht absolviert werden.

Durch eine dieser Prüfungen hatte mich Sarah Ainsworth, Baumeisters Laborassistentin, geführt: Ich musste an einem Computer sitzen und versuchen, mein Wohnzimmer zu beschreiben, ohne die Buchstaben A und N zu verwenden. Nach vier Minuten fühlte ich mich dumm und matt, und so frustriert, dass ich vorschlug, die weiteren Tests einfach bleiben zu lassen.

War das nachlassende Willenskraft?

Anschließend tauchte ich meine Hand in Eiswasser. Ich hielt drei Minuten durch, länger als der Durchschnitt, obwohl die Hand deutlich zu schmerzen begann. Allerdings kannte ich diesen Willenskraft-Test ja bereits und wollte außerdem vor der Laborassistentin nicht

wie ein Weichei dastehen. Natürlich hätte ich noch den ganzen Morgen Wörter ohne A und N bilden oder Radieschen statt Kekse essen können – wenn mir eingeleuchtet hätte, wozu. Gib mir einen Grund, und ich grabe; setz mir die Deadline, und ich schreibe: Motivation kann jede Selbsterschöpfung übertrumpfen.

Allerdings ist auch unsere Motivation Schwankungen unterworfen. Abends vor dem Spiegel sind wir entschlossen, am nächsten Morgen die Joggingschuhe zu schnüren. Schälen wir uns dann aus dem Bett und sehen den Bindfadenregen vor dem Fenster, ist dieser Entschluss nichts mehr wert. Warum gelingt es uns nicht, unsere Ziele mit starkem Willen im Blick zu behalten?

**D**as ist das Gesetz der Faulheit“, erklärt mir der Psychologe Michael Inzlicht. Ich treffe Inzlicht in Kanada, an der Universität Toronto in Scarborough, einem Konglomerat aus Betonbauten, hässlich wie eine Batterie Strandbunker. „Im Zweifel versuchen wir immer, mit möglichst wenig Arbeit ans Ziel zu kommen.“ Und Willenskraft – das ist für unser Gehirn harte Arbeit.

Um das zu verstehen, ziehe ich mir im Labor der Universität eine Art Bademütze über den Kopf, die über zwei Dutzend Drähte mit einem Computer verbunden ist. Inzlicht spritzt Kontaktflüssigkeit durch Löcher der Mütze auf meine Kopfhaut, bis alle Punkte auf einem Bildschirm grün leuchten. Der Computer weiß jetzt zwar nicht, was ich denke,

aber wann. Anschließend sitze ich allein vor einem Bildschirm, auf dem abwechselnd die Buchstaben F und E erscheinen. Bei E muss ich eine grüne Taste drücken, bei F nicht.

Später sehen wir uns gemeinsam meine Hirnströme an. Inzlicht deutet auf jene Momente, in denen ich die falsche Taste gedrückt hatte. Eine Zacke im Diagramm zeigt, dass ich den Fehler nach wenigen Millisekunden bemerkt hatte. Diese Fehler, erklärt Inzlicht, sind für uns ebenso unangenehm wie Schmerz. Fehler sind schmerzhaft? „Schmerzhaft im Sinne von: psychologisch schmerzhaft. Dabei werden dieselben Hirnregionen aktiviert, wie wenn wir Ablehnung oder Druck empfinden.“

Entscheidend ist, wie wir mit diesem Stress umgehen. Wir wägen ständig ab, ob es sich lohnt, weitere Qual auf uns zu nehmen oder nicht. Jeder Mensch, erklärt Inzlicht, verfüge über ein eingebautes „Gefühl für die optimale Balance aus Arbeit und Freizeit“. Haben wir etwas geleistet, wollen wir uns belohnen.

Und was lässt sich daraus schließen? Ich frage Michael Inzlicht, ob ihm seine Willenskraftforschung geholfen habe, seine eigene Selbstdisziplin zu verbessern. Etwa beim Kampf gegen seine E-Mail-Sucht?

Inzlichts Augen wandern nervös zum Computer. Vor einem Jahr hatte er in einer Zeitung darüber geschrieben und verkündet, seine Mails künftig nur noch alle vier Stunden abzufragen.

„Das halte ich nicht gut durch“, räumt er kleinlaut ein.



# Willenskraft braucht Unterstützung

Immerhin, sagt Inzlicht, wolle er wieder mehr Sport treiben. Er hat sich dafür ein Trainings-DVD-Set für 200 kanadische Dollar bestellt.

Ist das die Lösung? Sich durch sinnloses Geldausgeben selbst unter Druck zu setzen?

**E**ine Lehre, die sich aus den Theorien der Selbsterschöpfung und der schwankenden Motivation ziehen lässt: Willenskraft braucht Unterstützung, um nicht einzubrechen. Eine wirksame Methode scheint dabei immer noch das „Scaffolding“ zu sein, also der Versuch, ein Handlungsgerüst zu bauen, das hilft, die Zahl der Versuche niedrig zu halten (siehe Tipps auf Seite 98).

Das ist nicht neu. Willenskraft brauchen wir zur „Ausblendung von Ablenkungen“, schrieben schon die beiden Neurobiologen Lüder Deecke und Hans Helmut Kornhuber. Sie zählten in den 1960er Jahren zu den ersten Hirnforschern, die sich mit der Willenskraft beschäftigten. Nach dem Zweiten Weltkrieg war das Thema komplett aus der Forschung verschwunden; die Nationalsozialisten hatten den Begriff mit ihrer Idee vom „Triumph des Willens“ nachhaltig vergiftet.

In einer Streitschrift aus dem Jahr 2009 definieren Deecke und Kornhuber den Willen als „vernünftige Selbstführung des Menschen“, ständig bedroht durch den „Hedonismus, die Indienstnahme der Kreativität durch die niederen Triebe“. Und durch „Verführer, die

auf Willensschwächung zielen“, etwa Alkohol als „Freiheitsfeind Nr. 1“.

Man kann Deecke und Kornhuber nicht lesen, ohne schuldbewusst zu Boden zu schauen. Aber wollen wir wirklich so leben? Als permanent vernünftig selbstgeführter Mensch?

Oder gehört das wilde Pferd nicht ebenso zu uns wie der stets kontrollierende Reiter?

**A**m Abend, bevor ich den Erfinder des Marshmallow-Tests treffe, sitze ich mit Freunden in einem Restaurant in New York. Wir spielen „Was hätte ich getan?“. Wer vom Marshmallow-Test hört, fragt sich unwillkürlich, ob er selbst als Vierjähriger durchgehalten hätte. „So ein Quatsch! In Südamerika würde kein Mensch auf den zweiten Marshmallow warten“, sagt ein Freund aus Venezuela. „Wir leben viel zu sehr im Hier und Jetzt.“

Ein Klischee, winkt Walter Mischel am nächsten Tag ab: Menschen in der Karibik arbeiten ein Jahr lang an Kostümen für sechs Tage Karneval, ein Musterbeispiel für Belohnungsaufschub. Mischel empfängt mich in seinem angestaubten Büro an der Columbia University; er ist inzwischen 83 Jahre alt, gebeugt, hat ein von Falten zerfurchtes Gesicht. Doch sein wacher Intellekt wandelt leichtfüßig und neugierig durch jedes Thema.

Ich erzähle ihm von einem weiteren Beispiel aus unserer „Was hätte ich getan?“-Runde, das ihn amüsiert. Ein Brüderpaar, beide Mitte 40: Der eine ist

Schriftsteller, hat nie genug Geld und nie zu wenig. Ist stets gut gekleidet, auch wenn seine Habe in zwei Koffer passt, in seinem WG-Zimmer draußen in Queens. Seine gegenwärtige Freundin kommt aus Taiwan; er ist nie lange liiert, bleibt nie lang allein. Schwiegermutter Alptraum. Und das genaue Gegenteil des Bruders: Angestellter bei einer Investmentbank, lebt im Gehry-Building, einem noblen Apartment-Hochhaus in Manhattan. „Der Schriftsteller sagte: ‚Ich hätte den Marshmallow sofort gegessen! Und mein Bruder hätte gewartet‘“, erzähle ich. Walter Mischel gluckst vergnügt.

Was ist Erfolg im Leben?

„Willenskraft kann dafür eingesetzt werden, ein böses Imperium zu führen oder die Struktur von Protein zu entziffern“, antwortet Mischel: eine Sekundärtugend, ein Werkzeug. Und auch wenn der Banker im Gehry-Building eher wie ein Marshmallow-Gewinner aussehe, sei auch der Schriftsteller zu Selbstdisziplin fähig, wie die fertigen Romane beweisen (in der Tat weiß ich, dass der Autor einmal die Ritzen seines Dielenbodens mit Wattestäbchen reinigte, um die Pein des Schreibens aufzuschieben).

Warum sind Menschen mit Willenskraft glücklicher?

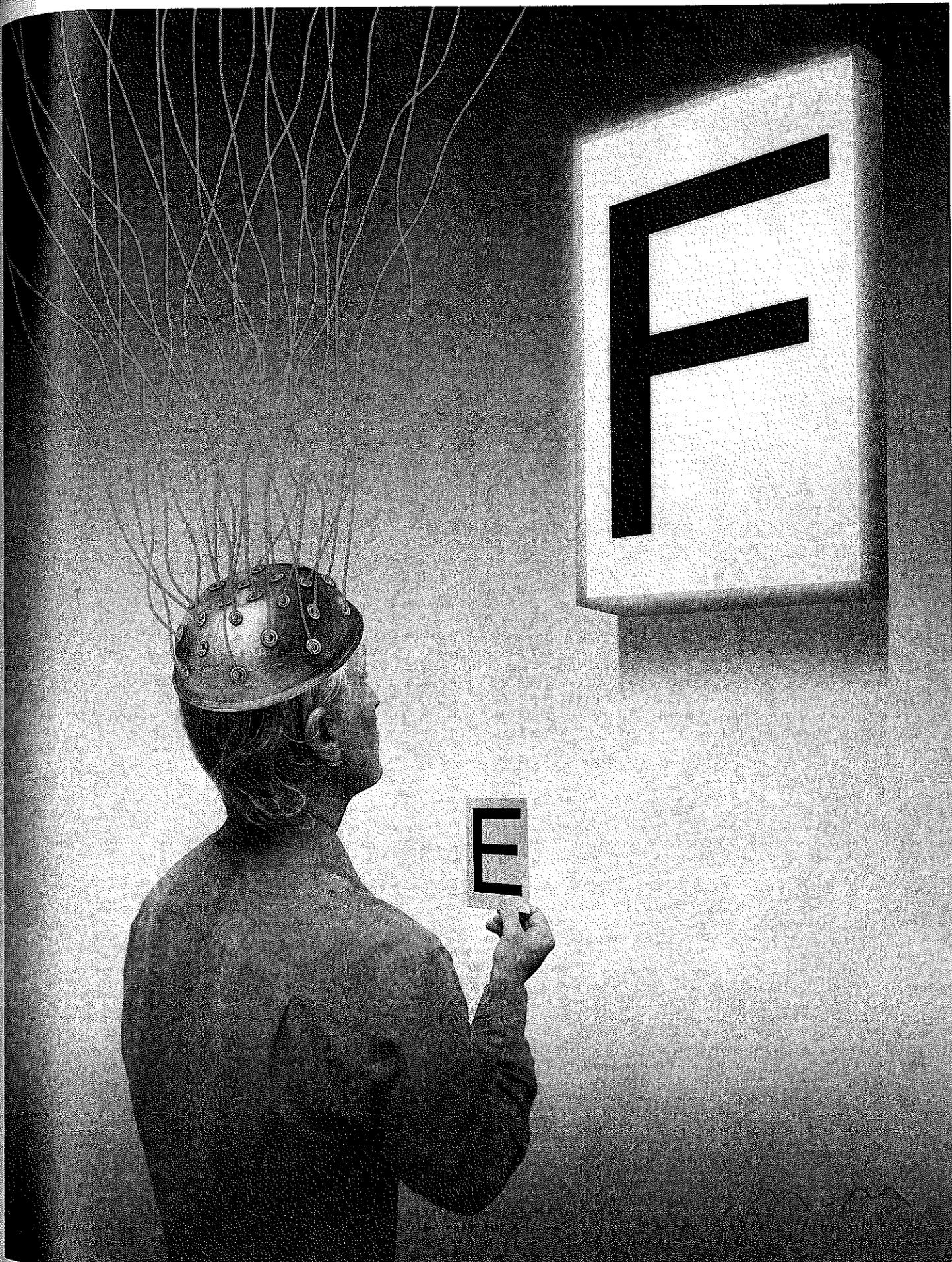
Die Antwort ist kontraintuitiv: Weil sie freier sind. Denn nur, wer die Fähigkeit aufbringt, auf den zweiten Marshmallow zu warten, schafft eine Handlungsalternative, erklärt Mischel. Wer zugreift, das wilde Pferd einfach laufen lässt, hat keine Kontrolle über sein Leben. Ähnliches sagt auch Roy Baumeister:

und  
auch  
st, in  
eens.  
r aus  
r nie  
um.  
ders:  
ank,  
blen  
tan.  
den  
Und  
ähle  
t.

etzt  
ren  
tzif-  
där-  
enn  
wie  
, sei  
plin  
sen  
ein-  
mit  
des

ns-

Veil  
nig-  
sh-  
nd-  
Ver  
fen  
Le-  
ter:



Das verdrahtete Gehirn: Mit stupiden Testaufgaben kamen Psychologen der Selbsterschöpfung auf die Spur

# ★ Willenskraft verschafft Freiheit

## Willenskraft – behandelt sie schonend!

Unsere Selbstkontrolle nimmt ab, wenn wir uns zu viel abverlangen. Doch »Selbsterschöpfung« lässt sich verhindern

### ★ **Vorsicht vor der Empathielücke**

Unser Vorstellungsvermögen wird stark vom gegenwärtigen Gemütszustand geprägt; deswegen ist es so schwer, im Winter für einen Urlaub in der Sonne zu packen. Die Empathielücke verleitet uns auch dazu, in einem fröhlichen Zustand spätere emotionale Schwierigkeiten zu unterschätzen – etwa die Qual, mit dem Rauchen aufzuhören. Deswegen:

### ★ **Lassen Sie sich an den Mast binden**

Das hat Odysseus getan, um der Verlockung der Sirenen zu widerstehen. Eine Selbstverpflichtung schränkt Handlungsalternativen ein und macht es dringlicher, sein Ziel zu erreichen. Aber Vorsicht:

### ★ **Überschätzen Sie sich nicht**

Wie viel Sport wollen Sie kommende Woche treiben? Vier Stunden? Klar. Wenn wir nächste Woche nachfragen, haben Sie wahrscheinlich nur zwei absolviert – und nichts daraus gelernt: Sie sagen voraus, dass Sie die darauffolgende Woche dafür sechs Stunden laufen werden. Wir alle neigen dazu, unsere Willenskraft zu überschätzen. Und jene, die sich am stärksten einschätzen, sind in Tests die Ersten, die einknicken. Daher:

### ★ **Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor**

Semesterarbeit fertigschreiben und gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören? Keine gute Idee: Unsere Willenskraft hat Grenzen. Stattdessen lieber:

### ★ **Schreiben Sie einen Plan**

Großprojekte überfordern uns auch, weil sie unfertig sind: Ständig beschäftigen sie unser Gehirn. Ein Terminplan hilft nicht nur, die Arbeit einzuteilen, sondern vor allem, das Projekt aus dem Kopf zu bekommen. Und wenn mal besonders viel ansteht:

### ★ **Entwickeln Sie eine Routine**

Dasselbe Frühstück, derselbe Arbeitsweg, derselbe Dresscode. Langweilig, aber effizient: Ein geordneter Tagesablauf spart Entscheidungsenergie. Wenn wichtige Entscheidungen anstehen, sollten sie ihre Energie nicht im Einkaufszentrum verplempern. Apropos Shoppen:

### ★ **Zu viel Auswahl ist schlecht**

Wer einen Nachmittag im Einkaufszentrum verbringt, hat nicht nur dicke Füße, sondern wahrscheinlich auch zwei, drei Tüten zu viel. Je mehr Auswahl wir haben, umso mehr Willenskraft brauchen wir, um uns für oder gegen etwas zu entscheiden – und neigen am Ende dazu, uns etwas aufschwätzen zu lassen, das wir nicht brauchen. Das Gleiche gilt für Online-Shopping am Abend, wenn wir nach einem anstrengenden Tag auch noch das Gefühl haben, uns belohnen zu dürfen. Die Schränke sind doch schon voll! Deswegen lieber:

### ★ **Lernen Sie zu meditieren**

Auch wenn Sie ein Skeptiker sind: Studien zeigen, dass Achtsamkeit die Selbstkontrolle stärkt und schon kurze Meditationen die Selbsterschöpfung lindern.

Die Freiheit, seinen Trieben nachzugeben, sei „die Freiheit des Tiers im Wald“.

Das ist die Ironie der Freiheit: Sie verlangt von uns, uns selbst zu beschränken. Selbstdisziplin bildet die Grundlage der Kultur, des friedvollen Zusammenlebens. Deswegen leben viele Menschen, die sich nicht zügeln können, hinter Gittern.

Noch mal: Wenn Willenskraft wichtig ist im Leben – können wir sie trainieren?

Mischel seufzt. „Es geht nicht um Tricks, die man lernen kann. Es sind Charaktereigenschaften.“ Also unveränderlich? „Das ist eine Frage des Menschenbildes. Heute wissen wir, dass die Plastizität, die Formbarkeit des Gehirns viel größer ist, als wir dachten. Der menschliche Geist ist etwas, dessen Wachstum niemals abgeschlossen ist. Wir können lernen, uns zu beherrschen, wenn wir es wollen.“

Doch wo liegt die Grenze? Gibt es zu viel Willenskraft?

„Unbedingt!“ Mischel beugt sich vor in seinem Stuhl, er ist dankbar für die Frage: „Zum Leben gehört nicht nur Selbstkontrolle, sondern auch das Wissen, wann es Zeit ist, der Versuchung nachzugeben. Ein Zuviel an Selbstkontrolle bedeutet, ewig auf den zweiten Marshmallow zu warten. Ein Zuviel an Selbstkontrolle ist ein ungeliebtes Leben.“ □

*Wie lässt sich eine Charaktereigenschaft visualisieren? Eine klassische Aufgabe für MATT MAHURIN, 54, einen der wichtigsten amerikanischen Illustratoren der Gegenwart. Seine fotorealistischen Bilder erschienen bereits etliche Male als Titelillustrationen für „Time Magazine“. GEO-Redakteur JÜRGEN SCHAEFER, 48, hatte sich zuletzt mit der Kunst des Querdenkens und der Psychologie des Irrtums beschäftigt.*