

Wissen

Willenskraft – Wie erlernt man Selbstkontrolle?

Von Martin Hubert

Sendung: 08.11.2018

Erst-Sendung: 22.09.2016

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2016

Ab heute keine Süßigkeiten mehr! Ich will Karriere machen! Für solche und andere Vorhaben braucht man einen starken Willen, der einen auch mal die Zähne zusammenbeißen lässt.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Musik

Sprecherin:

Der Blick in den Küchenschrank ist verführerisch: hier zwei Tafeln Schokolade, da eine atemberaubend knisternde Tüte voller Pralinen. Aber ich werde den Kampf aufnehmen und stark sein. Fünf Tage lang werde ich keine Süßigkeiten anrühren. Ich teste meine Willenskraft, die ich - wie jeder Mensch – brauche, um diszipliniert zu arbeiten, meinen Beruf zu bewältigen, mich an soziale Regeln zu halten.

Musik

Sprecherin:

Die Chancen stehen bestens! Gleich vier Experten zur Willensstärke haben mir Rede und Antwort gestanden und jetzt bastele ich daraus eine Radiosendung. Ich kann gar nicht versagen. Ich muss einfach nur beherzigen, was meine Fachleute über das Wesen der menschlichen Willenskraft herausgefunden haben.

O- Ton 1 (Stelzel)

Das ist tatsächlich eine sehr schwierige Frage, weil es wirklich ein sehr heterogenes Feld ist: Willensstärke ist das, was verschiedene Willenstests messen (lacht).

Sprecherin:

Na gut. Mal sehen wie es läuft. Morgen geht es los.

Ansage:

Willenskraft. Wie erlernt man Selbstkontrolle? Eine Sendung von Martin Hubert.

Musik 1 kurz frei, dann unterlegen:

Sprecherin:

Selbsttest zur Willensstärke, erster Tag. Vormittags. Um meinen Willen auf die Probe zu stellen, habe ich noch mal die Küchenschranktür geöffnet und mich der Gefahr bewusst ausgesetzt. Auge in Auge mit der Schokolade und den Pralinen habe ich innerlich „Nein“ gesagt. Es ging gut aus, keinerlei Begehrlichkeiten kamen in mir auf. Aber spätestens heute Nachmittag werden ganz andere Verlockungen kommen. Ich werde am Schaufenster meines Lieblingskonditors vorbeigehen, an den Süßigkeitsständen im Supermarkt und an diversen anderen Orten, an denen die Versuchung lauert. Um mich gegen derlei Anfechtungen zu wappnen, hilft bestimmt, wenn ich mit einem der Pioniere der Willenskraftforschung beginne: mit Walter Mischel, einem inzwischen emeritierten Psychologieprofessor an der Columbia Universität New York:

O- Ton 2 (Mischel)

Selfcontrol, which is used to be called ... serpent and the apple

Zitator (overvoice):

Selbstkontrolle, auch Willensstärke genannt, ist außerordentlich wichtig - und zwar schon seitdem Adam und Eva das Paradies verlassen mussten, weil sie den Verlockungen der Schlange und des Apfels nicht widerstehen konnten.

Sprecherin:

Nicht gerade aufmunternd. Aber Adam und Eva, das ist lange her. Die Experimente, mit denen Walter Mischel seine Forschung nach vorne brachte, sind jüngeren Datums und weniger ernüchternd. Zwischen 1968 und 1974 führte Mischel erstmals seine berühmten Marshmallow-Experimente durch. Tests mit den bunten Schaumzuckerteilchen, die Kinder so lieben. Mischel testete zuerst Vier- bis Sechsjährige, dann auch Ältere.

O-Ton 3 (Mischel)

Children aren given a choice ... the two preferred objects.

Zitator (overvoice):

Die Kinder können in diesem Test entscheiden, ob sie zwei dieser Marshmallows haben wollen oder nur einen. Zwei bekommen sie, wenn sie zwanzig Minuten lang

vor einem Marshmallow, der vor ihnen liegt, auf den Versuchsleiter warten. Sie können aber auch jederzeit nur das eine Teilchen essen, das vor ihnen liegt – dann bleibt es aber dabei, und sie bekommen kein zweites.

Sprecherin:

In Filmen ist dokumentiert, was die Kinder in Walter Mischels Experimenten alles unternahmen, um der leckeren Versuchung vor ihren Augen zu widerstehen und sich zwei Süßigkeiten zu verdienen. Einige begannen zu pfeifen, zu singen oder ihre Zehen abzuzählen. Andere versuchten zu schlafen, schlossen die Augen, dachten sich Spiele aus oder murmelten vor sich hin „Ich will nicht, ich will nicht, ich will nicht“. Fast 50 Jahre lang hat Walter Mischel solche Experimente durchgeführt, und andere Forscher haben seine Ergebnisse weitgehend bestätigt. Schon Vierjährige zeigen: es ist zu schaffen, wenn auch nicht von jedem. Je älter die Kinder sind, desto besser klappt es. Bei Studien mit 12-jährigen konnten bereits 60 Prozent ihr unmittelbares Bedürfnis bis zu 25 Minuten lang regulieren. Das scheint damit zusammenzuhängen, wie sie schon als Babys lernen, mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

O- Ton 4 (Spangler)

Nachdem ja Neugeborene oder kleine Säuglinge nur sehr wenig in der Lage sind ihre Emotionen selbst zu regulieren, brauchen sie ihre Bezugspersonen zur Regulation.

Sprecherin:

Gottfried Spangler, Entwicklungspsychologe an der Universität Erlangen-Nürnberg:

O- Ton 5 (Spangler)

Säuglinge können sich nicht immer selber beruhigen, wenn sie zum Beispiel schreien. Aber mit Körperkontakt, mit dem beruhigenden Verhalten der Eltern, das kann auch die beruhigende Stimme zum Beispiel der Eltern sein, kann das Kind seine Emotionen wieder regulieren. Das heißt, es wird gesagt, dass eben die Eltern so etwas wie „externe Organisatoren“ des kindlichen Verhaltens sind oder „externe Regulatoren“ darstellen. Wobei sich diese Funktion aber nicht auf diese aktuelle Regulation beschränkt, sondern es wird auch davon ausgegangen, dass das Kind aufgrund dieser Erfahrungen, die es mit den Eltern macht, dann auch selber lernt, seine Emotionen zu regulieren oder dann auch bestimmte Arten von Regulation lernt.

Sprecherin:

Je sensibler die Eltern auf die Wünsche und Gefühle ihrer Kleinen eingehen, desto besser lernen Mutter und Vater, diese zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Wenn die Kinder die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse im Prinzip schon ganz gut erkannt und erfüllt werden, halten sie es auch aus, wenn das einmal nicht klappt oder etwas länger dauert. Sie lernen Triebaufschub.

O-Ton 6 (Spangler)

Das Kind bekommt Sicherheit, bekommt Vertrauen, während vielleicht andere Kinder, wo die Eltern wenig feinfühlig auf sie eingehen, wo die vielleicht zurückgewiesen werden, wenn sie ihre Emotionen zeigen, die lernen im Prinzip, dass es besser ist, in bestimmten Situationen Emotionen nicht zu zeigen, sind aber praktisch dann auch nicht in der Lage, sozusagen eine solche externe Regulation zu erhalten, die sie vielleicht brauchen würden in stressvollen Situationen.

Sprecherin:

Willensstärke entwickeln Kinder also dann, wenn sie ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern und mit Widerständen umgehen können. Sie lernen Frustrationstoleranz und Autonomie: ich kann mein unmittelbares Bedürfnis – z.B. Essen, Trinken, Schlafen, Schmusen - willentlich unterdrücken und auf eine bessere Situation warten, um es zu befriedigen. Oder ich kann in kleinen Schritten auf eine solche Situation hinarbeiten. Eine Forschergruppe um Walter Mischel untersuchte, wie Mütter mit ihren Kindern in den ersten drei Lebensjahren umgingen. Kinder, die stark reglementiert und deren Willensäußerungen unterdrückt wurden, konnten mit fünf Jahren im Marshmallowtest nicht lange warten. Anders die Kinder, die von feinfühligem Eltern aufgezogen wurden und eine gute Bindung zu ihnen hatten. Sie konnten auf den einen Marshmallow verzichten, um zwei zu bekommen. Und das, fand Walter Mischel in Langzeitstudien heraus, hat dann weitgehende Konsequenzen.

O- Ton 7 (Mischel)

What we found in many studies moving on in life.

Zitator (overvoice)

Viele unserer Studien haben gezeigt, dass zwischen der Marshmallow-Entscheidung der Kinder und wie sie mit ihrem Leben zurechtkommen, ein Zusammenhang besteht. Die Kinder, die sich kontrollieren konnten, als sie vier, fünf oder sechs Jahre alt waren, hatten eine bessere Chance, die Schule gut zu absolvieren, Stress zu bewältigen und ihr Leben in den Griff zu bekommen.

Sprecherin:

Wer früh lernt, kontrolliert mit seinem Willen umzugehen, kann nicht nur Süßigkeiten widerstehen. Er lässt sich offenbar auch im Arbeits- und Beziehungsleben nicht so leicht aus der Bahn werfen.

Musik

Sprecherin:

Selbsttest zur Willensstärke, der zweite Tag. Der erste Tag ging eigentlich ziemlich problemlos vorüber. Am Schaufenster meines Lieblingskonditors bin ich souverän vorbei gegangen, auch die Sachertorte im Café am Nebentisch ließ mich nachmittags ziemlich kalt. Natürlich denke ich über meine frühesten Jahre nach. Ich kann über meine Erziehung nicht klagen und ich bin auch nicht wirklich süchtig nach Süßigkeiten. Allerdings mache ich mich häufiger schon mal über etwas Süßes her, obwohl meine innere Stimme sagt: „Besser nicht“. Es gibt also offenbar Ressourcen, aus denen sich meine Willenskraft speist, aber sie reichen nicht immer aus. Aber was ist das eigentlich: meine „Willenskraft“? Ist es wirklich eine Art „Ressource“?

Musik

O- Ton 8 (Goschke)

Leider Gottes ist so, dass in den letzten Jahren tatsächlich Zweifel aufgekommen sind an der Theorie.

Sprecherin:

Thomas Goschke ist Sprecher eines Sonderforschungsbereichs zum Willen und zur Willenskontrolle an der Universität Dresden. Er hat sich mit dem einflussreichen Ressourcenkonzept des amerikanischen Forschers Roy Baumeister auseinandergesetzt. Demnach verbrauchen Willensanstrengungen unheimlich viel Energie in Form von Glucose, also Traubenzucker. Da dieser Vorrat an Energie begrenzt sei, würde unsere Willenskraft umso schwächer, je öfter wir sie hintereinander benötigen.

O- Ton 9 (Goschke)

Es gab ja ursprünglich Befunde, die das gestützt haben. Also man hat in der Tat gesehen, dass erhöhte Selbstkontrollanstrengungen, also wenn man Personen Aufgaben gegeben hat, die starke kognitive Kontrolle erfordern, dann hat Baumeister ja beschrieben ein Phänomen, was er ego depletion, also „Ich-Erschöpfung“ nennt, also quasi eine Erschöpfung dieser willentlichen Ressourcen. Und dann sinkt der Blutzuckerspiegel und erschöpfen die Ressourcen sich eine gewisse Zeit lang. Und wenn man die Personen wieder zu einer Aufgabe setzt, die Kontrolle erfordert, schneidet sie schlechter ab.

Sprecherin:

Allerdings konnten einige Forscher diese Ergebnisse in den letzten Jahren nicht bestätigen.

O- Ton 10 (Goschke)

Man hat auch interessanterweise gefunden, wenn man zum Beispiel Personen einfach Glukose- Lösung in den Mund träufelt, *ohne* dass die das einnehmen und ohne dass die irgendwie ihren Blutzuckerspiegel verändern, kann das allein schon für sich diese Ich-Erschöpfung wieder auflösen, die Effekte verschwinden dann plötzlich. Und auch andere Arten von Belohnungen - wenn man die neue Aufgabe, die wieder Anstrengung erfordert, hinreichend belohnend macht, haben die Leute plötzlich keine Leistungsbeeinträchtigung mehr, was schwer damit vereinbar ist, dass man sagt, da hat sich eine Ressource erschöpft.

Sprecherin:

Viele Wissenschaftler erklären daher inzwischen anders, warum die Willenskraft manchmal nachlässt und manchmal stärker wird. Es müsse eben langfristig sinnvoll erscheinen und motivierend sein, wenn man seinen Willen anstrengt. Entscheidend sei daher die Balance zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivationen. Extrinsisch motiviert bedeutet: man bekommt eine Aufgabe von außen gestellt; intrinsische Motivation heißt: man tut etwas, was man selber will.

O- Ton 11 (Goschke)

Wenn die Leute eine Zeit lang eine sehr schwierige, anstrengende Aufgaben schon gemacht haben, dann sinkt einfach die Motivation, weitere Anstrengung für extrinsische, also von außen auf diktierte Ziele aufzubringen, und die Motivation geht eher in die Richtung, jetzt Dinge stärker zu gewichten oder wertvoller zu finden, die intrinsisch motiviert sind, die vielleicht auch eine Zeit lang Spaß machen. Und diese Theorien sagen, es ist eigentlich eine ständige Dynamik, dass ich manchmal externe

Aufgaben ausführen muss, die anstrengend sind, aber dann auch wieder eine Phase brauche, wo ich intrinsisch belohnende Dinge tue.

Sprecherin:

Wenn man im Büro ständig Vorgaben anderer abuarbeiten hat, muss man sich häufig dazu zwingen. Kann man aber eigene Ideen umsetzen, entlastet das den Willen: jetzt macht man ja, was man selber will.

Musik

Sprecherin:

Selbsttest Willensstärke, der dritte Tag. Gestern Abend, als ich ziemlich müde in meinen weichen Lieblingssessel fiel, kam die erste ernsthafte Versuchung. Ich zappte lustlos herum und als ich wirklich nichts fand, was mich interessierte, zog plötzlich dieses mächtige Gefühl auf meine Zunge: die Sehnsucht nach zarter Schokolade. Gleichzeitig attackierte mich der Gedanke, dass ich dem doch einmal, nur *einmal* nachgeben könne. Ich schaffte es, ihn mit einem anderen Gedanken zu bekämpfen: „Ich kann doch nicht schon am dritten Tag aufgeben! Schließlich wird das durch die Radiosendung ja auch öffentlich werden.“ Also wandte ich die Strategie an, mich selbst zu beobachten und zu fragen, was mir jetzt Spaß machen würde? Ich legte meine Lieblingsmusik auf. Und tatsächlich: nach 10 Minuten war die Schokoladenlust verscheucht. Ist das schon der Beweis? Bin ich ein willensstarker Mensch und habe gelernt, mich zu kontrollieren?

O-Ton 12 (Goschke)

Ich glaube es wäre eine ungebührliche Vereinfachung, wenn man sagt, es gibt willensschwache und es gibt willensstarke Menschen. Was richtig ist, natürlich gibt es große individuelle Unterschiede, und das sehen wir auch an unseren eigenen Daten. Manche Personen berichten, dass sie sehr häufig Handlungen ausführen, wo sie von sich selber sagen, das geht eigentlich gegen mein langfristigen Ziele, gegen meine eigenen sozialen Normen. Und es gibt solche, die schaffen das sehr gut, die machen sehr selten solche Fehler.

Sprecherin:

Psychologe Thomas Goschke nutzt für seine Studien über Willensentscheidungen Smartphones. Mehrmals am Tag erhalten Versuchspersonen ein Signal und müssen dann Fragen beantworten: „Verspüren Sie gerade einen starken Wunsch, etwas Bestimmtes zu tun, etwas zu essen oder ein Computerspiel zu spielen?“ „Steht dieser Wunsch in Widerspruch zu ihren langfristigen und übergeordneten Zielen, z.B. abzunehmen oder diszipliniert zu arbeiten?“ „Haben sie dem Wunsch nachgegeben oder haben Sie widerstanden?“ Die Analyse der Antworten zeigt: Menschen unterscheiden sich darin, wie oft sie einen unmittelbaren Wunsch zugunsten eines langfristigen Ziels unterdrücken können. Aber das beruht nicht auf einer einheitlichen „Substanz“ namens „Willenskraft“, sondern auf unterschiedlichen Faktoren.

O- Ton 13 (Goschke)

Es gibt natürlich Unterschiede, wie stark jemand *motiviert* ist, Verhalten auszuführen, das vielleicht negative Konsequenzen hat. Das zweite sicherlich die kognitiven Kontrollfähigkeiten sind, also es gibt Unterschiede, wie gut jemand seine

Aufmerksamkeit steuern kann, wie gut er in der Lage ist, Ziele gegen Störungen abzuschirmen. Aber drittens eben auch diese Fähigkeit, vorausschauend zu planen, zu sagen, ich begeben mich gar nicht erst in die Situation. Und sie sehen schon daran, es gibt unterschiedliche Facetten, und Selbstkontrollfehler können dadurch entstehen, dass das eine oder das andere beeinträchtigt ist.

Sprecherin:

Ich muss also nicht nur motiviert sein, etwas zu wollen oder nicht zu wollen. Ich muss auch fähig sein, die Pralinen im Küchenschrank oder in den Schaufensterauslagen zu ignorieren. Und ich muss Versuchungen gezielt aus dem Weg gehen. Ich sollte zum Beispiel mal einen anderen Weg zur Arbeit wählen, damit ich nicht bei meinem Lieblingskonditor vorbeikomme und mich lieber zum Spaziergehen verabreden als zum Cafébesuch. Christine Stelzel, Psychologin an der International Psychoanalytic University in Berlin, kennt noch weitere Faktoren, die die Willenskraft beeinflussen. Zum Beispiel die Fähigkeit, Distanz herzustellen. Manche Kinder im Marshmallowtest stellten sich die Süßigkeiten zum Beispiel als runde, bauschige Wolken vor, die am Himmel dahinschweben. Hilfreich ist auch, wenn man seine Absichten fest im Gedächtnis verankern kann. Und wenn man geistig und körperlich flexibel ist.

O- Ton 14 (Stelzel)

Ein Beispiel dafür wäre, dass jemand, der eben gerade nach Hause gekommen ist und sich auf das Sofa legt und sich ausruht, aber eigentlich das Ziel beispielsweise hat, regelmäßig Sport zu treiben, dass er zwischen diesen Zuständen wechseln muss: auf dem Sofa liegen und sich ausruhen, und aber aufstehen und los zu laufen. Also es ist wirklich diese Flexibilität, einen Zustand des Körpers aber auch des kognitiven Systems zu verlassen um dann in den anderen überzugehen.

Sprecherin:

Christine Stelzels Forschung zeigt, dass hier der Botenstoff Dopamin eine wichtige Rolle spielt. Genetische Unterschiede im Dopaminhaushalt beeinflussen, wie gut jemand von spontanen Impulshandlungen auf zielgerichtetes Verhalten umschalten kann: Ich lege mich erst mal aufs Sofa, und dann gehe ich joggen. Auch die Gene spielen also bei der Willenskraft mit. Aber sie legen den Einzelnen nicht völlig fest.

Musik

Sprecherin:

Vierter Tag meines Selbstversuchs. Heute war ich in Brüssel, und dort hat es mich zuerst *fast* und dann später *ganz* erwischt. Ich musste zu einem Termin und hatte keine Zeit, vorher noch essen zu gehen. Mein Magen knurrte, und dann fiel mein Blick auf dieses Schild über einer Ladentür: „Chocopolis“. Im Schaufenster sah ich sie: edelste belgische Pralinen. Krokant, Nougat, Marzipan. Mir lief das Wasser im Mund zusammen, und eine Stimme in mir sagte: „Komm, gönn' dir was in der Hektik! Kauf dir eine Tüte!“ Ich habe widerstanden. Aber dann, als der Termin vorbei war, bestellte ich im Lokal nach dem Essen einen Kaffee. Und erst als es zu spät war, merkte ich: ich hatte den Keks gegessen, der neben der Kaffeetasche lag! Nichts Besonderes, ein ganz banaler Keks. Aber ich hatte zunächst gar nicht

wahrgenommen, dass ich die Süßigkeit gegessen hatte. Muss ich mich von dem Gedanken lösen, ein willensstarker Mensch zu sein?

O- Ton 15 (Walter)

Wir wollen diese so uniform wirkende Willenskraft in seine verschiedenen Teilprozesse aufteilen und diese untersuchen und miteinander in Verbindung bringen.

Sprecherin:

Henrik Walter vom Forschungsbereich Mind and Brain an der Berliner Charité ist einem großen Rätsel nachgegangen, das die aktuelle Willenskräftforschung aufgibt: Wie kann man überhaupt davon sprechen, dass Menschen unterschiedliche Willenskraft besitzen, wenn sich diese aus verschiedensten Einzelfähigkeiten zusammensetzt? Walters Team untersuchte 120 Versuchspersonen, die zunächst Fragebögen ausfüllen mussten, mit denen sich statistisch ihre generelle Willensstärke berechnen ließ. Danach absolvierten die Probanden Verhaltenstests. Diese untersuchten ihre geistige Flexibilität, wie gut sie Gefühle unterdrücken oder sich auf ein Ziel konzentrieren und daran festhalten konnten. Manche Tests analysierten sogar zwei Fähigkeiten gleichzeitig. Zum Beispiel die Fähigkeiten, sich nicht ablenken zu lassen und einem Impuls zu widerstehen.

O-Ton 16 (Walter)

Also die Leute müssen auf einen Bildschirm gucken und eine Aufgabe lösen. Dann erscheinen auf der anderen Seite des Bildschirms interessante Fotos, zum Beispiel erotische Fotos. Und Sie können die Aufgabe umso besser machen, je weniger sie dahin gucken, das ist also eine Versuchung, der sie widerstehen müssen. Oder sie müssen irgendwohin gucken, um eine Aufgabe zu lösen, dann erscheint da ein ekliges Bild. Da wollen Sie eigentlich weggucken. Aber um die Aufgabe lösen zu können, müssen sie weiter dahin gucken. Das heißt sie müssen etwas ertragen und erdulden können, auch ein Aspekt von Willenskraft.

Sprecherin:

Die schlechte Nachricht: Henrik Walter konnte mit seiner Studie statistisch belegen, dass Menschen sich tatsächlich in ihrer Willenskraft unterscheiden. Wenn man nämlich alle möglichen Fähigkeiten bei einer Person zusammenzählt, haben manche insgesamt mehr Willensstärke als andere. Die gute Nachricht: Niemand ist völlig verloren. Wir müssen nicht in allen Aspekten der Willensstärke gut sein, um hohe Selbstkontrolle zu besetzen, sondern können Schwächen durch Stärken ausgleichen.

O- Ton 17 (Walter)

Es könnte zum Beispiel sein, dass vielleicht der eine sehr gut in der Lage ist, Versuchungen zu widerstehen, aber sehr schlecht darin, Unangenehmes auszuhalten und umgekehrt. Und beide würden in der Summe die gleiche Willenskraft haben, aber aus verschiedenen Gründen.

Sprecherin:

Der Dresdner Wissenschaftler Thomas Goschke konnte zeigen, dass die Willenskraft noch in anderer Hinsicht sehr komplex aufgebaut ist. Er hat untersucht, was im

Gehirn passiert, wenn sich jemand selbst kontrolliert. Offenbar kommen dabei viele Informationen aus verschiedenen Gehirnregionen zusammen und bilden ein gemeinsames Wertesignal, das bestimmt, wie stark der Wille gerade ist.

O- Ton 18 (Goschke)

Wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen, soll ich jetzt diesen Hamburger essen oder soll ich lieber ein gesundes Knäckebrot essen, da muss das Gehirn irgendwie ein Wertesignal generieren, das sagt: „ Okay, was ist jetzt in diesem konkreten Moment, in dieser einen Situation das für mich subjektiv wertvollere und das sollte ich dann auch tun?“

Sprecherin:

Bei der Willenskraft geht es nicht einfach nur um Entweder-Oder – Burger oder Knäckebrot –, sondern darum, unterschiedliche Interessen und Begehrlichkeiten zu bewerten und auszubalancieren.

O- Ton 19 (Goschke)

Und diese Wertesignale, die hängen eben ab von einer Vielzahl von Einflussfaktoren, zum Beispiel der selektiven Aufmerksamkeit. Es gibt Studien, die zeigen, dass wenn sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Schmachhaftigkeit dieses Stücks Torte oder Hamburgers legen, dort sehen sie mehr Aktivierung aufgrund dieser unmittelbaren Belohnung, die sie vor sich sehen. Wenn sie aber Personen instruieren, sie sollen an die langfristigen Konsequenzen denken, sie sollen sich vorstellen, wie schlimm das ist zum Beispiel, dann zuzunehmen oder eine Krankheit zu kriegen, oder sie lenken die Aufmerksamkeit auf die positiven Konsequenzen, wenn sie langfristig jetzt eher gesund leben, führt das tatsächlich dazu, dass das Wertesignal, das neuronale Signal entsprechend stärker durch die langfristigen Konsequenzen beeinflusst wird.

Musik

Sprecherin:

Selbsttest Willensstärke. Der fünfte Tag. Lief ziemlich gut. Wahrscheinlich auch wegen meines Schrecks gestern, als ich den Keks gegessen habe, ohne es zu merken. Jetzt aber interessiert mich, ob ich meine Willenskraft trainieren kann, obwohl sie doch so vielfältig und kompliziert ist. In der Buchhandlung finde ich Ratgeber mit pompösen Titeln: „ Willenskraft - Wenn Aufgeben keine Alternative ist“ oder „Deine Willenskraft steigern in zwei einfachen Schritten“. Im Internet bestaune ich Videos von Menschen, die entsprechende Kurse anbieten. Starke, vor Willenskraft nur so strotzende Männer erzählen, dass man seine Willensstärke steigern könne, wenn man nur wolle. Andere hören ihnen bewundernd und hoffnungsfroh zu - die Kursteilnehmer, die wahrscheinlich viel Geld bezahlt haben. Kann das klappen?

O- Ton 20 (Goschke)

Es gibt sicherlich auf dem Markt der vielen psychologischen Trainings mehr oder weniger auch seriöse Angebote, das muss man einfach so sagen. Und manches von den Versprechungen ist sicherlich auch weit über dem, was man realistisch von solchen Interventionen erwarten kann.

Sprecherin:

Psychologe Thomas Goschke beobachtet den Markt der Willenskraft-Trainings und rät, genau hinzuschauen.

O- Ton 21 (Goschke)

Auf der anderen Seite gibt es natürlich innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie gut begründete Therapie- und Interventionsmethoden, die auch zum Teil mit ansehnlichen Erfolgsquoten arbeiten. Hier ist natürlich ein Stichwort die individualisierte Intervention, d.h. man muss schauen, wo liegt denn das konkrete Problem bei der Person? Ist es ein Motivationsdefizit, liegt es daran, dass die Person vielleicht mangelnde Selbstreflexion hat, hat sie vielleicht noch nie in ihrem Leben darüber nachgedacht, was für langfristige Konsequenzen ihre Verhaltensmuster haben? Hat sie vielleicht überhaupt kein Bewusstsein, zumindest keine Selbstreflexion darüber gehabt, in welchen Situationen tritt das gehäuft auf? Bei so einer Person kann es zum Beispiel schon Dinge bewirken, überhaupt diese Dinge der Person bewusst zu machen.

Sprecherin:

Andere müssen vielleicht eher an ihrer Motivation arbeiten, oder an ihrer geistigen Flexibilität. Mit Übungsprogrammen kann man seine Konzentrationsfähigkeit trainieren und so die Aufmerksamkeit besser steuern. Die Berliner Psychologin Christine Stelzel untersucht, inwieweit die Willenskraft auch unbewusst beeinflusst werden kann. Etwa über Hypnose, die ja schon bei Schmerzbehandlungen und in der Psychotherapie eingesetzt wird. Bei Stelzels Untersuchungen unterstützte ein Hypnosetherapeut die Versuchspersonen in ihrem Entschluss, nicht mehr zu naschen oder keinen Alkohol zu trinken. Erste Ergebnisse legen nahe, dass dadurch tatsächlich die Hirnregionen beeinflussbar sind, die mit diesen Impulsen zu tun haben.

O- Ton 22 (Stelzel):

Also das war ja auch ein bisschen die Fragestellung: ist denn diese hypnotische Suggestion effektiver als das, was man selbst macht, und das war in dem Fall tatsächlich so, dass wir wirklich bei den Probanden, die hypnotisch diese Suggestion erhalten haben, eine sehr viel stärkere Herunterregulierung in den relevanten Regionen hatten und auf Verhaltensebene auch klare Unterschiede gesehen haben.

Sprecherin:

Ob Hypnose den Willen tatsächlich längerfristig stärken kann, müssen weitere Studien zeigen. Gerade bei chronischer Ess-, Nikotin- oder Alkoholsucht dürfte es sinnvoll sein, in dieser Richtung weiter zu forschen, denn hier stoßen bewusste Willensanstrengungen oft an ihre Grenzen.

Musik

Sprecherin:

Sechster Tag. Meine persönliche Bilanz: bis auf den Keks habe ich ziemlich gut durchgehalten. Allerdings waren es natürlich auch nur fünf Tage. Bei der Hypnose warte ich erst mal ab, die Forschung dazu ist noch sehr am Anfang. Aber eines habe ich gelernt. Wenn ich meine Willenskraft stärken will, muss ich erst einmal mich

selbst beobachten und auch meine weniger bewussten Fähigkeiten erforschen. Kann ich meine Aufmerksamkeit gut steuern und Störreize abschirmen? Bin ich geistig und körperlich flexibel? Gelingt es mir, ein Vorhaben im Langzeitgedächtnis zu verankern und mich von Dingen zu distanzieren? Willenskraft und Selbsterkenntnis sind Brüder im Geiste.

* * * * *

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app