

Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>

# Wer warten kann, WIRD BELOHNT

Nicht nur für Kinder ist es wichtig, Verlockungen zu widerstehen und langfristige Ziele zu verfolgen. Die Fähigkeit zur **SELBSTKONTROLLE** prägt auch in späteren Jahren unser Leben.

Text Ginette Wiget

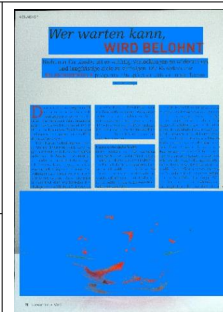
**D**ie einen lassen das Joggen ausfallen, wenn es draussen nieselt. Oder können zu einem zweiten Stück Torte nicht Nein sagen. Andere dagegen brechen von der Schokolade nur ein Stückchen ab, benutzen täglich Zahnseide und legen schon in jungen Jahren Geld für die dritte Säule zurück.

Die Fähigkeit, Verlockungen zu widerstehen und längerfristige Ziele zu verfolgen, hat in der Psychologie einen Namen: Selbstkontrolle. Bereits Kleinkinder unterscheiden sich hinsichtlich dieser Eigenschaft. Wie stark sie ausgeprägt ist, hat der Wissenschaft zufolge weitreichende Auswirkungen: Sie bestimmt mit, wie das weitere Leben verläuft. Diese Erkenntnis verdanken wir dem amerikanischen Psychologen Walter Mischel, 85, der mit seinem «Marshmallow-Experiment» weltweit Berühmtheit erlangte. 1968 legte der Professor Vorschulkindern ein Marshmallow auf den Tisch. Er versprach ihnen ein zweites, wenn es den Kindern gelänge, das erste nicht gleich hinunterzuschlingen, sondern bis zu 20 Minuten zu warten (siehe Box Seite 79).

## Kinder entwickeln Tricks

Einige steckten sich die schaumige Zuckerware sofort in den Mund. Andere schafften es, der Versuchung zu widerstehen. Um sich die Zeit zu vertreiben, dachten sie sich verblüffende Tricks aus: Sie schnitten Grimassen, führten Selbstgespräche, erfanden Spiele mit Händen und Füßen, schlossen die Augen oder trommelten mit den Zehen.

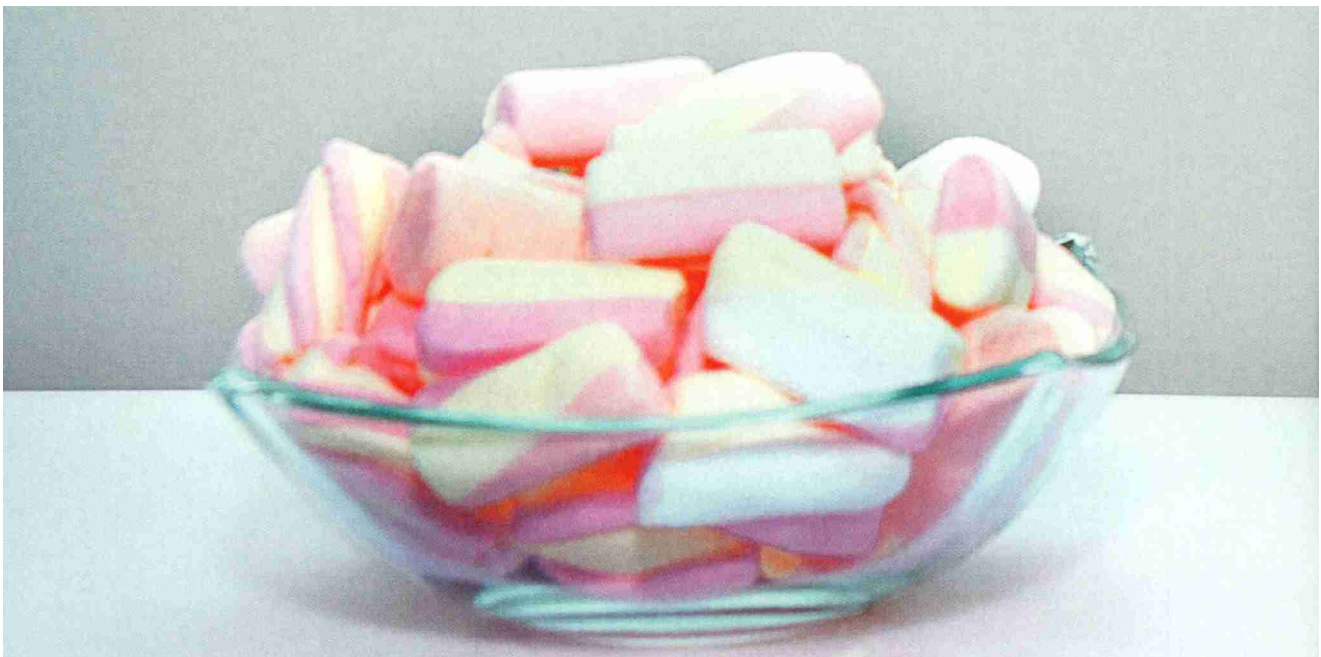
Mehr als ein Jahrzehnt später wollte Walter Mischel wissen, was aus den kleinen Probanden geworden war. Es kam heraus: Diejenigen Kinder, die im Test länger auf die Belohnung warten konnten, waren als Jugendliche besser in der Schule, selbstbewusster und sozial kompetenter. Als Erwachsene hatten sie ein höheres Bildungsniveau, waren belastbarer, nahmen seltener Drogen und hatten stabilere Beziehungen. «Es war verblüffend zu sehen, wie gut ein einziger Messwert den späteren Lebensweg vorhersagen konnte», sagt Walter Mischel, der heute an der Columbia-Universität in New York lehrt und ein Buch über seine Forschung veröffentlicht hat. Seine Erkenntnisse regten Wissenschaftler auf der ganzen Welt dazu an, die Fähigkeit zur Selbstkontrolle weiter zu



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>



## DER MARSHMALLOW-TEST

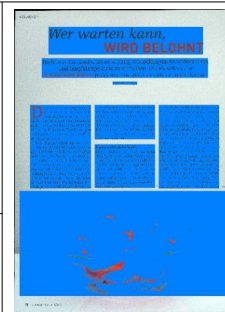
**1968 legte Walter Mischel**, damals Professor an der kalifornischen Stanford-Universität, 550 amerikanischen Vorschulkindern ein Marshmallow auf den Tisch.

Er versprach ihnen ein zweites, wenn es ihnen gelingen würde, die Süßigkeit nicht gleich zu essen, sondern zu warten. Einige Kinder steckten sich das Marshmallow

sofort in den Mund. Andere schafften es zu widerstehen. Folgeuntersuchungen zeigten, dass jene Kinder, die warten konnten, später im Leben erfolgreicher waren.

Datum: 07.05.2015

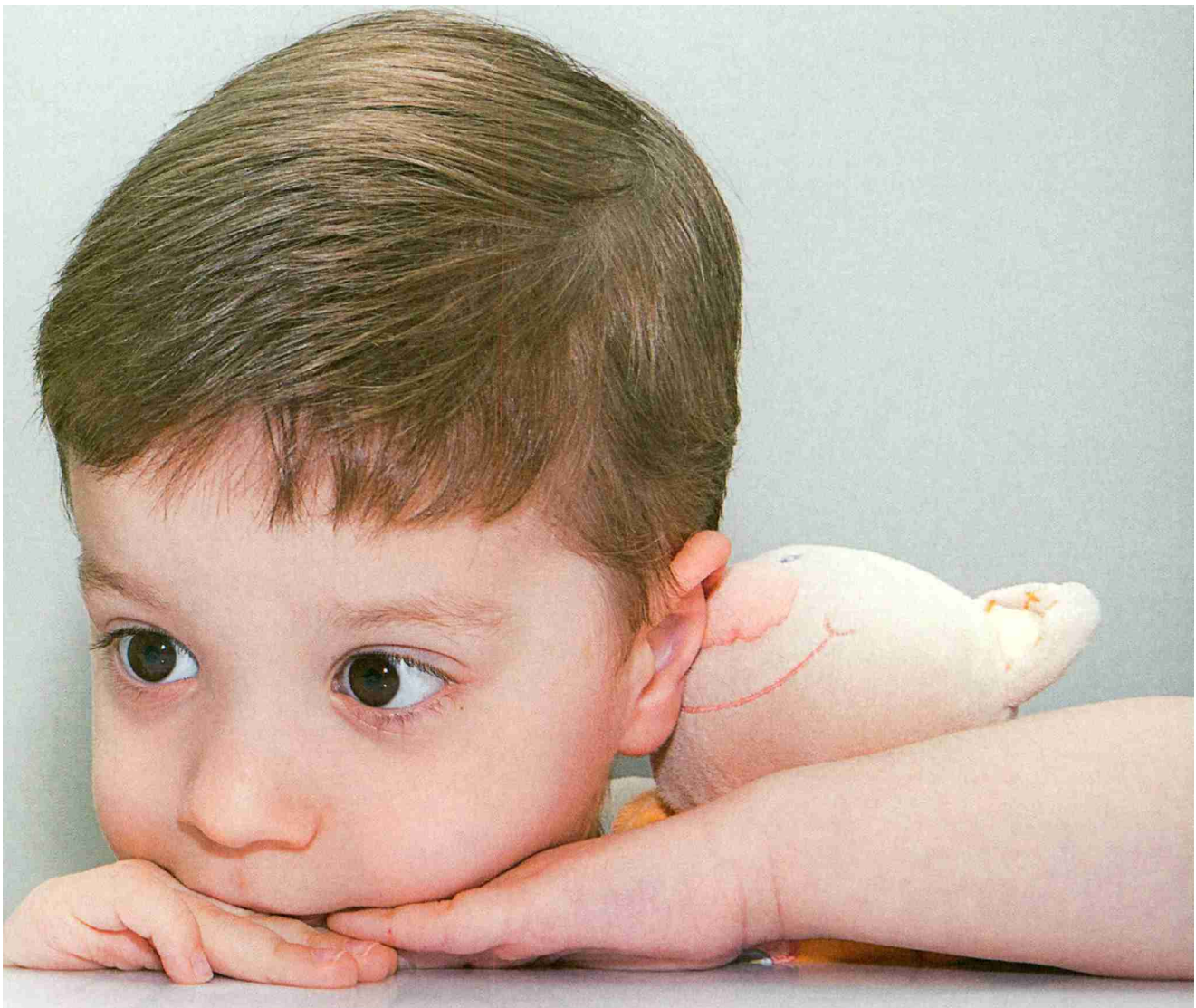
**Schweizer  
Familie**



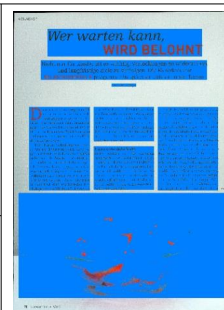
Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>



**Soll ich, oder soll ich nicht?  
Kinder, die beim Marshmallow-  
Test nicht sofort zugriffen, sondern  
warten konnten, hatten später  
bessere Noten in der Schule.**



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>

erforschen und Antworten auf die drängendsten Fragen zu finden: Ist die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben, angeboren und unser Schicksal damit besiegelt? Oder lässt sich Selbstkontrolle trainieren? Und wenn ja, wie?

### Selbstkontrolle ist lernbar

In einem sind sich die meisten Experten heute einig: Die Begabung zur Selbstregulation ist in unseren Genen angelegt und nicht bei allen gleich stark ausgeprägt. Das heisst, manchen fällt es von Natur aus leichter, sich zu kontrollieren. Wie sich die Fähigkeit weiterentwickelt, hängt aber auch von äusseren Einflüssen ab: In welchem Umfeld wir aufwachsen, wie wir erzogen werden, was für Erfahrungen wir machen. «Wer wir sind, ist das Resultat eines engen Wechselspiels zwischen unserer Umwelt und unseren Genen», bringt es Walter Mischel auf den Punkt.

Was können Eltern tun, um die Selbstkontrolle ihrer Kinder zu fördern? «Wichtig ist, kleinen Kindern viele Übungsmöglichkeiten zur Selbstregulation zu geben»,



## «Ermutigen Sie Ihr Kind, Probleme selbst zu meistern.»

Claudia Roebers,  
Entwicklungspsychologin

sagt die Entwicklungspsychologin Claudia Roebers von der Universität Bern. Das bedeutet im Alltag, ihnen Schwierigkeiten nicht gleich aus dem Weg zu räumen, ihnen Anleitung zu geben, wenn sie Hilfe brauchen, sich sonst aber zurückzuhalten.

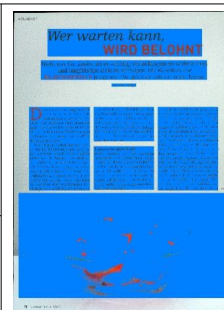
«Ermutigen Sie das Kind, Herausforderungen selbst zu bewältigen, ob es sich um das Lösen eines Puzzles handelt, das Anziehen der Schuhe oder einen Streit mit einem Spielkameraden.» Immer wieder

kleine Probleme selbst zu meistern, lege den Grundstein für die spätere Selbstkontrolle. Roebers empfiehlt Eltern zudem, die Zeit von kleinen Kindern nicht zu verplanen. Stattdessen sollten sie viel Gelegenheit erhalten, frei zu spielen und draussen herumzutollen. «In dieser Zeit, in der sie sich selbst Herausforderungen stellen, üben sie mehr Selbstregulation als im Frühenglisch oder Musikunterricht, wo ihnen gesagt wird, was sie zu tun haben.»

Manche mögen einwenden, dass gerade das Erlernen eines Instruments die Disziplin fördere. «Eine Fertigkeit wie etwa Klavierspielen zu erlernen, ist sicher sinnvoll», sagt Claudia Roebers. «Noch wichtiger ist es aber, Fähigkeiten wie Selbstkontrolle auszubauen. Sie bilden den Grundstein, um Fertigkeiten zu erlangen.» Sie rät deshalb, mindestens bis zur Einschulung mit dem Blockflötenunterricht zu warten. In der zweiten oder dritten Klasse falle es den Kindern schon leichter zu üben: «Sich als Kind selbst einen Übungsplan zu erstellen und sich zum Beispiel mit einem Kalender ans

Üben zu erinnern – das fördert die Selbstkontrolle.» Den Nachwuchs immer wieder zum Üben aufzufordern, hält sie für keine gute Strategie: «Selbstdisziplin hat mit Eigenverantwortung zu tun und nicht mit elterlicher Kontrolle.»

Auch Walter Mischel wendet sich in seinem Buch an Eltern, die ihrem Kind helfen wollen, Selbstkontrolle zu entwickeln. Eltern sollten ihren Babys möglichst viel Geborgenheit schenken, meint er: «Wie liebevoll und einfühlsam Säuglinge behandelt werden – beziehungsweise wie sehr sie vernachlässigt werden –, wird in ihr Gehirn eingraviert und be-



Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>

stimmt massgeblich mit, wie sie sich künftig entwickeln.» Ebenso wichtig sei es, Vorbild zu sein für die Kinder. Wie Eltern mit Herausforderungen umgehen, habe einen enormen Einfluss auf die Kinder. Gute Vorbilder, Geborgenheit und genügend Gelegenheit, Selbstregulation zu üben – die Kindheit spielt eine grosse Rolle für die Entwicklung der Selbstkontrolle. Doch auch im Erwachsenenalter lässt sie sich noch steigern (siehe Box unten).

Für Walter Mischel besteht die Kernstrategie darin, die Versuchung räumlich und zeitlich möglichst weit wegzuschieben und sich ferne Konsequenzen im Geist näher heranzuholen. Er nennt dies «das Jetzt abkühlen und das Später erhitzen». Die Kinder, die den Marshmallow-Test bestanden, wussten intuitiv, wie das geht: Sie kühlten ihre unmittelbare Belohnung ab, indem sie die Süssigkeit an die Tischkante schoben oder sich irgendwie ablenkten. Dabei hielten sie sich ihr Ziel – zwei Marshmallows zu kriegen – fest vor Augen. Wie erfolgreich diese Strategie sein kann, zeigte Mischel auch in Experimenten zu Heiss hunger oder Nikotinsucht. Er selbst hat sich das Rauchen abgewöhnt, indem er sich an das Bild eines Krebspatienten erinnerte, den er gesehen hatte. Zudem roch er an einer Dose alter Kippen, sobald ihn das Verlangen überkam.

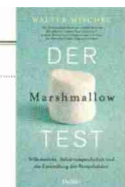
**Zu viel Selbstkontrolle schadet**  
So sinnvoll Selbstkontrolle ist, um sich das Rauchen abzugewöhnen oder Karriere zu

machen, auch sie hat ihre Kehrseite: Zu viel Selbstbeherrschung kann unglücklich machen, ja sogar krank. «Manche Menschen kontrollieren sich ständig, weil sie kein Vertrauen in sich oder in andere Menschen haben», erklärt die Psychotherapeutin Batya Licht, die am Sanatorium Kilchberg ZH eine Sprechstunde für Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und Zwangsstörungen leitet. «Sie haben Angst, nicht gut genug zu sein oder von anderen abgelehnt zu werden, wenn sie sich nicht ständig kontrollieren.» Wer nie loslassen kann, kann sich auch nie entspannen. So erstaunt es nicht, dass Burn-out und Depressionen die Folge ständiger Selbstkontrolle sein können. «Ess- oder Zwangsstörungen werden ebenfalls dadurch genährt», sagt Batya Licht.

Auch US-Psychologe Walter Mischel findet, ein Leben mit zu viel Belohnungsaufschub könne genauso trist sein wie eines mit zu wenig. Die grösste Herausforderung bestehe darin herauszufinden, wann wir auf ein weiteres Marshmallow warten und wann wir es einfach geniessen sollten. «Über diese Wahlfreiheit verfügen wir aber erst dann, wenn wir zu warten gelernt haben.»

#### Buchtipps

Walter Mischel: «Der Marshmallow Test. Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit», Siedler, 33.90 Fr.





Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
www.schweizerfamilie.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 194'427  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 78  
Fläche: 141'085 mm<sup>2</sup>



Freies Spielen und Herumtollen fördert die Selbstkontrolle.

## TIPPS: SO FÄLLT SELBSTKONTROLLE LEICHTER

### Ziele setzen

Stecken Sie sich konkrete Ziele, und stellen Sie sich vor, wie schön Ihre Zukunft aussieht, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Teilen Sie, falls möglich, den Weg zum Ziel in kleinere Etappenziele auf.

### Wenn-dann-Strategien

Gegen Versuchungen, die das Erreichen Ihrer Ziele gefährden, helfen Wenn-dann-Pläne, z. B.: Wenn ich lerne, dann schalte ich das Handy aus! Wenn ich vor Wut meine Frau anschreien will, atme ich

tief ein und zähle von fünfzig rückwärts.

### Erholung einplanen

Stress beeinträchtigt die Funktionstüchtigkeit des präfrontalen Kortex im Gehirn – diejenige Region, die für Selbstkontrolle zuständig ist. Deshalb gilt es, Stress wo immer möglich zu reduzieren. Sorgen Sie zudem nach Situationen, die viel Selbstkontrolle erfordern und genügend Schlaf. Denn Selbstbeherrschung ist wie ein Mus-

kel, der mit der Zeit ermüdet und Erholung braucht.

### Achtsamkeit üben

Einfache Achtsamkeitsübungen können helfen, Versuchungen zu erkennen und nicht sofort darauf zu reagieren: Beobachten Sie sich, wenn Sie den Impuls verspüren, zu rauchen oder jemanden anzuschreien. Wie fühle ich mich? Wo spüre ich dieses Gefühl im Körper? Was passiert, wenn ich dem Impuls nicht gleich nachgebe?