

Titel: Woher kommt Erfolg?

Vor fast 50 Jahren stellten Forscher Kinder vor die Wahl: Eine Süßigkeit jetzt oder zwei später. Wer warten konnte, war später erfolgreicher im Leben. Was aus zwei Geschwistern dieses Experiments wurde. Und was man an ihrem Beispiel lernen kann

Beherrsche dich!



Eine kleinere Belohnung jetzt oder eine größere später? Diese Erstklässlerin aus der Schweiz konnte warten

Über den Erfolg im Leben entscheiden nicht so sehr Intelligenz oder Durchsetzungsvermögen, behaupten Forscher. Wichtiger seien zwei ganz und gar unterschätzte, meist unbemerkte Eigenschaften: Geduld und Disziplin VON KERSTIN BUND UND KOLJA RUDZIO

Für Craig Weisz beginnt alles mit einem Spiel. Es ist das Jahr 1968, Craig ist fünf Jahre alt, ein aufgeweckter Knabe mit braunen Locken, der an diesem Tag aufgeregt durch seinen Kindergarten rennt. Endlich darf er ins »Überraschungszimmer«. Das ist ein fensterloser, kleiner Raum mit kahlen Wänden. In der Mitte stehen ein Stuhl und ein Tisch in Kindergröße, sonst nichts. Craig nimmt Platz, vor ihm liegt ein Spielzeug aus Plastik, eine Rakete vielleicht oder ein Auto. So genau weiß Craig das heute nicht mehr. Bevor er nach dem Ding greifen kann, erklärt ihm ein fremder Mann, dass jetzt ein Spiel beginnt. Die Regeln des Spiels: »Du kannst dir das schöne Ding jetzt sofort nehmen, oder du lässt es liegen und wartest, bis ich wiederkomme. Wenn du das fertigbringst, schenke ich dir noch ein zweites Spielzeug obendrein. Was möchtest du tun?«

Craig denkt kurz nach und entscheidet sich fürs Warten.

Wenige Augenblicke später ist er allein. Er starrt gebannt auf das bunt glänzende Spielzeug, das er nicht anfassen darf. Warum eigentlich nicht, denkt Craig sich plötzlich. Dann schnappt er sich das Ding. Doch das ist ihm nicht genug, er will jetzt auch die Belohnung haben. Und zwar sofort. Also reißt er die Schubladen des Tisches auf, und tatsächlich – er findet, wonach er gesucht hat: noch mehr Spielzeug.

Dann ist Craigs jüngere Schwester Carolyn dran. Sie ist damals vier. Vor ihr liegt kein Plastikspielzeug, sondern ein Marshmallow. Die Regeln aber sind dieselben: Sie kann den Mäusespeck entweder sofort essen, oder sie wartet, bis der Mann – heute wissen die Geschwister, es war ein Versuchsleiter – zurückkehrt, und bekommt dann ein zweites Stück. Carolyn Weisz kann sich nicht mehr selbst an die Situation erinnern, aber ihr Bruder Craig bezweifelt nicht, dass sie damals der süßen Versuchung widerstand und damit den Versuch bestanden hat. Und Carolyn Weisz selbst meint heute: »Ich bin sicher, ich habe das Marshmallow nicht gegessen. Ich war immer gut im Warten.«

Die Geschwister ahnten damals nicht, dass sie nicht allein waren. Hinter einer dunklen Glaswand saßen Psychologen und beobachteten die Kinder. Sie wollten ursprünglich herausfinden, welche Ablenkungsmanöver sich bereits Kinder einfallen lassen, um einer Verlockung zu widerstehen. Am Ende entdeckten die Forscher dann aber nichts Geringeres als den Schlüssel zum Erfolg. Die These des Experiments, das unter dem Namen Marshmallow-Test weltweit bekannt wurde, lautet: Nicht allein die Intelligenz entscheidet über das Weiterkommen im Leben, auch nicht die Herkunft, also aus welchem

Elternhaus einer stammt. Nein, mindestens ebenso wichtig seien zwei ganz und gar unterschätzte, meist unbemerkte Eigenschaften: Geduld und die Disziplin, sich in Verzicht zu üben, um später umso mehr zu bekommen. Den kleinen Fisch vorbeischwimmen zu lassen, um den Wal an Land zu ziehen.

Zwischen Ende der sechziger und Anfang der siebziger Jahre nahmen 562 Jungen und Mädchen aus dem Kindergarten der kalifornischen Elitehochschule Stanford am Marshmallow-Test teil. Zahllose Folgestudien laufen bis heute, und gerade ist in den USA ein Buch über das berühmte Experiment erschienen: *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*.

Ausgerechnet Geduld soll über Erfolg im Leben entscheiden? In einer Zeit, die die Ungeduld zur Tugend und »Alles, aber sofort!« zu ihrem Imperativ erhebt? Man shoppt per Mausclick – und erwartet prompte Lieferung. Man checkt in einem fort sein Smartphone, um ständig am Ball zu sein. Man jettet um die Welt, und wehe, der Flieger hat eine halbe Stunde Verspätung. Die Geschwindigkeit, mit der sich Fußgänger durch die Stadt bewegen, hat innerhalb eines Jahrzehnts um zehn Prozent zugenommen. Wer sich einen Film von 1965 ansieht, dem fallen heute über den langen Schnittsequenzen die Augen zu. Bewerbungstrainer raten, auf die Frage nach der größten eigenen Schwäche zu antworten: Ungeduld. Denn die sei in Wahrheit eine Stärke.

Und da soll Geduld die entscheidende Erfolgsgarantie sein?

46 Jahre nachdem er die Autos aus der Schublade gerafft hat, sitzt Craig Weisz in einer Bar in Teaneck, einer Kleinstadt eine halbe Autostunde nördlich von New York. Er ist ein gemüthlicher Typ. Seine Haare, noch immer dunkel und ein bisschen gekraust, sind ein Stück von der Stirn abgerückt. Über der Nase zeichnet sich ein Bäuchlein ab. Er lacht, als er das Mitbringsel sieht: eine große Tüte Marshmallows, *classic vanilla flavor*. »Die esse ich jetzt natürlich nicht!«, sagt Weisz und rührt die Tüte tatsächlich nicht an. Nach dem Versagen mit dem Spielzeug damals, erzählt er, habe er das Spiel noch einmal spielen wollen. Aber die Leute im Kindergarten hätten das für »keine gute Idee« gehalten.

Craig Weisz hätte beim Marshmallow-Test nicht eindeutiger durchfallen können. Und auch wenn er sich heute nicht gleich über die Süßigkeit hermacht, war sein weiteres Leben von da an vorbestimmt. Das jedenfalls ist das Ergebnis der Forschungen: Wer sich als Kind schon beim Marshmallow nicht am Riemen reißen kann, bringt diese Selbstdisziplin auch als Erwachsener nicht auf. Wem es hingegen gelingt, der Versuchung zu widerstehen, der hat eine verheißungsvolle Zukunft vor sich.

So simpel und schonungslos scheinen die Versuchsergebnisse: Zehn Jahre nach der Geduldprobe konnten sich jene kindlichen Probanden, die gewartet hatten, besser konzentrieren als die ungeduldigen. Sie konnten besser mit Frustrationen umgehen, waren selbstbewusster, erzielten bei Intelligenztests höhere Werte und hatten die besseren Schulnoten. Zwanzig Jahre später hatten sie häufiger einen Uni-Abschluss, ihre Beziehungen waren stabiler, sie waren schlanker und nahmen seltener Drogen. Auch in den folgenden Jahrzehnten blieben die Unterschiede unübersehbar.

Eine ganze Reihe weiterer psychologischer Untersuchungen deuten in eine ähnliche Richtung. Eine Studie unter Tiroler Schülern kam zu dem Ergebnis: Unbeherrschte Jugendliche geben mehr Geld für Zigaretten und Alkohol aus als ihre geduldigen Mitschüler. Ein Forscherteam aus Harvard fand heraus, dass Menschen, die eine Belohnung nicht erwarten können, mit größerer Wahrscheinlichkeit übergewichtig oder fettlebig sind. Eine Langzeitstudie aus

Neuseeland mit mehr als 1000 Teilnehmern konnte sogar mehrere Zusammenhänge zwischen Geduld und Erfolg nachweisen: Wer seine Bedürfnisse unter Kontrolle hat, bricht seltener die Schule ab, verdient später mehr, spart eher und hat weniger Schulden. Die Frauen werden seltener ungewollt schwanger und ziehen ihre Kinder weniger oft allein groß. Männer verfallen seltener der Spielsucht und landen mit geringerer Wahrscheinlichkeit im Gefängnis.

Selbstbeherrschung ist offenbar der Schlüssel zu allem. Wer dazu fähig ist, scheint in allen Facetten des Lebens besser abzuschneiden.

Der Mann, der sich den Test mit den Marshmallows ausgedacht hat, lebt den Sommer über in Paris. Steht man vor seiner Wohnung im Quartier Latin, sind auf der rechten Seite die Türme von Notre-Dame zu sehen, auf der linken thront die Kuppel des Pantheons, jenes Prachtbaus also, mit dem die Franzosen ihrer Nationalhelden gedenken. Dort liegen Voltaire, Rousseau, das Ehepaar Curie, Zola und Dumas begraben. Wenn es stimmt, was der Psychologie-Professor sagt, dann haben weniger ihre Intelligenz und ein außergewöhnliches Talent sie in den Olymp befördert, sondern Geduld, Selbstdisziplin und Willensstärke. Sie liegen im Ehrengrab, weil sie den Marshmallows des Lebens widerstehen konnten.

Walter Mischel, hager, glatzköpfig, wache, intensive braune Augen, öffnet selbst die Tür. Der gebürtige Österreicher, der als Kind vor den Nazis floh, lehrte in Stanford, in Harvard und an der Columbia-Universität in New York, wo er heute noch forscht, obwohl er längst emeritiert ist. Der 84-Jährige kommt gleich zur Sache. Er führt ins Wohnzimmer zu einem schon aufgeklappten Laptop. »Schauen Sie«, sagt er, »das sind Aufnahmen von Kindern beim Marshmallow-Test.« Sie stammen von einem späteren Versuch in Chile, seine ursprünglichen Experimente – an denen auch die Weisz-Geschwister teilgenommen hatten – hat Mischel nicht aufgezeichnet.

Mischel drückt auf »Play«, und auf dem Bildschirm erscheint ein kleines Mädchen, das sich auf seinem Stuhl windet und schließlich umdreht, um das Marshmallow vor sich nicht mehr sehen zu müssen. Danach sieht man einen Jungen, der die Süßigkeit mit versteinertem Miene anstarrt und gleichzeitig mit den Füßen wild gegen die Wand hinter sich tritt. »Typisch männlich!«, sagt Mischel. Zum Schluss ist ein Junge zu sehen, vor dem Oreo-Kekse liegen. Er schaut sich um, greift danach, nimmt einen Keksdeckel ab und schleckt die weiße Creme darunter weg. Anschließend klappert er den Keks wieder zu – als ob nichts gewesen wäre. »Das verstößt natürlich gegen alle Regeln!«, sagt Mischel und grinst, »aber wer weiß, vielleicht wird der Junge mal Präsident von Chile.«

Oder Investmentbanker? Mischel lacht. »Möglich.«

Es gibt also nicht nur den einen Weg zum Erfolg. Doch mit Geduld und Selbstkontrolle, beharrt Mischel, komme man statistisch gesehen eher ans Ziel. »Auch ein intelligenter Schüler muss seine Hausaufgaben machen.« Schon seine österreichische Großmutter, erzählt Mischel, habe gesagt: Junge, wenn du es im Leben zu etwas bringen willst, brauchst du »Sitzfleisch«. Mischel, der sich heute normalerweise auf Englisch verständigt, benutzt jetzt das deutsche Wort. Er mag dieses Wort, beschreibt es doch die Fähigkeit, seine Bedürfnisse

Diese Woche



Dynastien: 16 Millionen tote Schweine pro Jahr und kein bisschen Frieden. Bei Familie Tönnies hängt der Haussegen schief (Seite 26)



Frankreich: Das Land kennt seine Probleme, aber niemand traut sich an die Lösung. Recherchen in der Beratungs-Resistance (Seite 28)



Weltraumtourismus: Zwei Unglücksfälle innerhalb weniger Tage werfen die private Raumfahrt um Jahre zurück (Seite 30)

QUENDEL-ZONE

Ihr Signature-Style

MARCUS ROHWETTERS
wöchentliche Einkaufshilfe

Ist Ihnen beim Einkauf schon das Wort »Signature« aufgefallen? Es soll hochpreisigen Varianten banaler Gegenstände eine Aura von Charakter und Persönlichkeit verleihen. So wie unverwechselbare und handgeschriebene Namenszüge einen Brief vollenden.

Signature-Krempel gibt es als Fahrrad. Als Schmuck. Als Gitarre, Gesichtspflege und Bodenfliese in Holzoptik. Sie können Signature-Saugroboter erwerben, -Kaffeetassen, -Geldbörsen, -Klamotten und -Parfums. Was Sie an Charakter und Persönlichkeit halt so brauchen, sofern Sie noch nicht genug haben.

Das mit der Einzigartigkeit ist allerdings schwierig, weil ja jeder Depp diese Dinge kaufen kann. Also nicht nur Sie. Abgesehen davon muss Einzigartigkeit ja nichts Gutes sein, nicht mal bei echten Unterschriften. Hobbygrafologen werden bestätigen, dass ein flott gestrichenes »e« zwar auf einzigartige Führungsstärke hindeuten kann, aber ebenso gut auf unverwechselbare mentale Defizite.

Aus Herstellersicht reicht es freilich, wenn die Signature-Käufer glauben, etwas Besonderes zu erwerben. Ein Lieblingsstück sozusagen, in dem sich die eigene Persönlichkeit widerspiegelt wie in einer hochglanzpolierten Bodenfliese. Oder im Lieblingsaugenbrot: So einzigartig wie der Mann, dessen Krümel er aufsaugt. Womöglich trägt der Charakter-Sauger gar ein Faksimile der Unterschrift seines fernöstlichen Konstrukteurs?

Sie werden meiner Ansicht folgen, wonach Signature-Produkte alles andere als charaktervoll, persönlich oder gar einzigartig sind. Jedenfalls sind sie nicht viel einzigartiger als die Standardautogrammkarten beliebiger Sport- oder Musikstars, die von Praktikanten, asiatischen Lohn-Unterschreibern oder gleich vollautomatisch angefertigt werden.

Von Verkäufern genötigt? Genervt von Werbe-Hohlsprech und Pseudo-Innovationen? Melden Sie sich: quengelzone@zeit.de oder folgen Sie dem Autor auf Twitter unter @MRohwetter

Fortsetzung von S. 23

Beherrscht dich!

im Hier und Jetzt für einen größeren Nutzen in der Zukunft aufzuschieben. Erst das Sitzfleisch unterscheidet den Menschen vom Dackel, der vertilgt, was er vor der Nase hat. »Nur wer auf das zweite Marshmallow warten kann, hat eine wirkliche Wahl und kann eine freie Entscheidung treffen«, sagt Mischel. »So gewinnt er Kontrolle über sein Leben.«

Dackel, schön und gut, doch auch die erfolgreichen Jäger unter den Tieren sind Künstler der Geduld. Man muss gar nicht die jagenden Löwinnen und Geparden bemühen – jeder, der seine Hauskatze vor einem Mausloch hat lauern sehen, weiß, dass Selbstbeherrschung tierisch erfolgreich sein kann.

Carolyn Weisz, die disziplinierte Schwester von Craig, ist heute selbst Psychologie-Professorin. Ihr Lebenslauf liest sich wie das Ergebnis eines ewig ungeschlossenen Marshmallows: Eineschulabschluss, Bachelor in Stanford, Master in Princeton, Promotion in Rekordzeit. Heute lehrt sie an einer Universität bei Seattle. Ihre Karriere ist so geradlinig wie ein Highway durch Amerikas Mittleren Westen.

Bei ihrem Bruder ist alles etwas verworren. Im Sozialen Netzwerk LinkedIn gibt Craig Weisz an, Präsident der Firma Share-Wonder Media zu sein und an Drehbüchern für Fernsehen, Kino und andere Plattformen zu arbeiten. Die Firma hat allerdings nicht einmal einen eigenen Internetauftritt. Und bei dem Treffen in Teaneck sagt Craig: »Share-Wonder, das bin praktisch ich.«

Craig studierte Film in Los Angeles und machte danach allerhand »Projekte«. Der letzte Film, den er produzierte, war die Komödie *Kick It Like Sara*, die auch im deutschen Fernsehen lief. Das ist allerdings auch schon sieben Jahre her. War es ein Erfolg? Weisz zuckt die Schultern, hält die offenen Handflächen nach oben und sagt: »War es ein guter Film? Ich denke, ja. – Hat er seine Kosten eingespielt? Eher nein.«

Craig Weisz' Karriere gleicht einer Serpentine in den Dolomiten: verschlungen und ohne Gewissheit, was hinter der nächsten Kurve liegt. Vielleicht der Abgrund. Sein Einkommen ist unsicher, und mancher würde seine berufliche Situation als prekär bezeichnen.

Warum ist er so anders als seine Schwester? Die beiden wuchsen doch zusammen auf, in einer Kleinstadt in Kalifornien. Der Vater war, wie später die Tochter, Professor für Psychologie, die Mutter war Lehrerin. Ist die Fähigkeit, sich Dinge zu verkneifen, anerzogen oder angeboren? Gibt es ein Geduldsgen, also ein Gen für Erfolg? Oder kann man Selbstkontrolle lernen?

Der Mann, der diese Fragen seit vielen Jahren erforscht, sitzt an einem warmen Sommertag in einem Studentencafé in Köln. Matthias Sutter ist Professor für Experimentelle Wirtschaftsforschung an der Universität Innsbruck, im Januar wechselt er an die Universität Köln. Sutter bestellt Reis mit Hähnchen und frischem Gemüse. Das Essen braucht lange, und als es endlich da ist, isst er sehr, sehr langsam, was deshalb erwähnenswert ist, weil er ein Buch geschrieben hat mit dem Titel *Die Entdeckung der Geduld – Ausdauer schlägt Talent*. Er sagt: »Jemand ohne Intelligenz, aber mit viel Geduld bringt es ungefähr so weit wie jemand ohne Geduld, aber mit viel Intelligenz.«

Doch woher kommt die Geduld? »Ob es ein Geduldsgen gibt, dafür haben wir noch keinen Beleg gefunden. Wir wissen aber, dass sich schon Kleinkinder im Verhalten deutlich unterscheiden«, antwortet Sutter. Eine Untersuchung mit 15 bis 18 Monate alten Babys hat gezeigt, dass sie sehr unterschiedlich reagierten, wenn die Mutter einmal für ein paar Minuten den Raum verlässt. »Manche Kinder brüllen sofort los, andere bleiben ruhig und lenken sich mit einem Spielzeug ab«, erzählt Sutter. Als man mit denselben Kindern ein paar Jahre später den Marshmallow-Test machte, griffen die Schreikinder schneller zum Mäusespeck. Sie waren weniger diszipliniert als die ruhigen Kinder.

Geduld mag nicht in den Genen liegen, aber womöglich in der Muttermilch. Forscher der Universität Zürich haben nämlich heraus-

gefunden, dass die Stillzeit Einfluss darauf hat, wie geduldig ein Kind später ist. Säuglinge, die sechs Monate lang gestillt wurden, konnten im Alter von fünf und sechs Jahren einer geöffneten Gummibärchentüte eher widerstehen als Altersgenossen, die nur vier Monate die Brust bekommen hatten.

Auch die Präsenz eines Vaters beeinflusst die Disziplin eines Kindes: Schon in den sechziger Jahren fand Walter Mischel heraus, dass Kinder, die mit beiden Elternteilen aufwuchsen, sich deutlich leichter taten, auf das zweite Marshmallow zu warten. Wenn der Vater auch noch gut verdiente, konnten sie noch länger warten. Was die Mütter angeht, ist es genau andersherum: Je

Erfolgreich trotz Exzess



High beim Schreiben: Der französische Weltliterat Alexandre Dumas



Nie ohne Zigarre: Der britische Staatsmann und Literaturnobelpreisträger Winston Churchill



Gern auch direkt aus der Flasche: Der US-Literaturnobelpreisträger Ernest Hemingway

besser ihre Bezahlung, desto ungeduldiger die Kinder. Sutters Erklärung: »Frauen mit guten Jobs verbringen oft viel Zeit auf der Arbeit und weniger Zeit mit ihren Kindern.«

Damit will Sutter die Frauen nicht zurück an den Herd schicken, er will vielmehr darauf aufmerksam machen, dass Kinder, die ständig fürchten müssen, zu kurz zu kommen oder vergessen zu werden, zuschlagen, wenn es was zu holen gibt. »Ob ein Kind geduldig ist oder nicht, hängt nämlich stark davon ab, wie verlässlich seine Beziehungen sind«, sagt Sutter. Auf das zweite Marshmallow zu warten sei nur dann sinnvoll, wenn man sicher sei, dass man es auch bekomme. Geduld ist also auch ein Zusammenspiel von Erfahrungen aus der Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft.

Gehaltene Versprechen, Stillzeit, ein anwesender Vater – die Kindheit spielt eine große Rolle für das Erlernen von Geduld. Aber die lässt sich auch später noch antrainieren. Da helfen ein paar Tricks. Die Kinder in Walter Mischels Video etwa fanden kreative Strategien, um sich vom Marshmallow abzulenken:

Sie hielten sich die Augen zu, kehrten ihm den Rücken zu, manche machten ein Nickerchen. Es half sogar, wenn ihnen ein Betreuer riet, sich das Marshmallow als einen Wattlebäckchen vorzustellen, den man gar nicht essen kann. Mit List geht das Warten leichter. Schon Odysseus muss das gewusst haben, als er sich an einen Schiffsmast binden ließ, um den Verlockungen der betörend singenden Sirenen zu widerstehen. Seinen Seemannern ließ er Wachs in die Ohren träufeln, damit sie im Delirium nicht die Kontrolle verlieren und an der Küste zerschellen würden. Doch was, wenn kein Wachs zur Hand ist?

»Die große Herausforderung ist es, Tricks in Routinen umzuwandeln«, sagt Matthias Sutter. Beim Umgang mit Geld sei das besonders nützlich. Der Forscher selbst hat es auf die harte Tour gelernt. Als Kind besuchte Sutter ein katholisches Internat in Bregenz. Dort musste jeder Schüler ein »Kassenbuch« führen, worin alle Einnahmen und Ausgaben aufgelistet wurden. Regelmäßig wurde dieses Finanzheft von einem Erzieher kontrolliert. »Zum Fußballspielen durfte ich nur, wenn die Zahlen stimmten. Wenn nicht, musste ich nachsitzen«, erzählt Sutter heute. Damals wusste er noch nicht, welche segensreiche Wirkung diese Erziehungsmaßnahme hatte. Jahre später erst fand er als Forscher heraus, dass Studenten, die ein paar Monate lang ein Haushaltsbuch führten, weniger Geld ausgaben als andere. Sie sparten selbst dann noch, als sie gar nicht mehr Buch führten. Disziplin hat also auch etwas mit Training zu tun.

Wenn Geduld zum Erfolg führt und wenn sie trainiert werden kann, sollte die Gesellschaft dann nicht mehr Energie darauf verwenden, Kinder zu geduldigen Menschen zu erziehen? Sutter regt sogar an, ein Unterrichtsfach »Geduld« einzuführen. Und auch der Marshmallow-Papst Mischel ist dafür, dass Kindergärten und Schulen Methoden vermitteln sollten, die zu mehr Selbstdisziplin verhelfen. »Es geht ja nicht nur um Erfolg«, sagt der Psychologe. »Viele Menschen führen ein miserables Leben, weil sie sich selbst nicht im Griff haben.« Sie kommen aus den Schulen nicht heraus, verfallen einer Sucht, zerstören jede Beziehung, weil sie beleidigend und aufbrausend sind. »Das können wir verhindern, indem wir schon Kindern beibringen, sich zu kontrollieren«, sagt Mischel.

Inzwischen ist diese Botschaft sogar schon bei der *Sesamstraße* angekommen. Nach Gesprächen mit Mischel haben deren Macher eigene Geschichten dazu erfunden. In einer Staffel der weltberühmten Kinderserie gibt das sonst so verfressene Krümelmonster den Star der Selbstdisziplinierung, um Mitglied im »Club der Keksgenießer« zu werden, lernt es, sich zu beherrschen: Anstatt sich die Kekse in den Rachen zu werfen, begutachtet es sie ausgiebig, um sie anschließend langsam zu knabbern.

Selbst das Kinderfernsehen predigt also jetzt Selbstbeherrschung. Die Zeiten, als ein Keksanarcho die Kinderherzen erobern durfte, sind offenbar vorbei. Ist das die Erziehung, die wir brauchen? Muss Kindern im Nachmittagsprogramm eingetrichtert werden, dass es vor allem darauf ankommt, seine Bedürfnisse abzutöten? Gibt es nicht schon längst ein Übermaß an Selbstkontrolle in unserer Gesellschaft?

Heute zählt die App auf dem Handy die Kalorien und ein Sensor am Körper jeden Schritt. Modernste Technik lässt uns die Selbstdisziplin perfektionieren. Topmanager sind wahre Musterwesen der Bedürfniskontrolle: Sie rauchen nicht, trinken kaum, essen gesund, schlafen wenig. Wenn sie morgens um sechs noch nicht im Büro sind, arbeiten sie gerade den 20. Laufkilometer ab, um für den nächsten Marathon fit zu sein. Erfolgreich ist, so die allgegenwärtige Botschaft, wer sich ständig im Griff hat.

Aber – was ist eigentlich Erfolg? Die Schlankeste und Schönste zu sein? Der Reichste mit der größten Jacht? Die Frage, für welche Ziele, welchen Wert und welchen Sinn sich jemand diszipliniert, stellt der Marshmallow-Test leider nicht. Die Weltgeschichte wurde unter anderem von Menschen geschrieben, die mit bisweilen hemmungsloser und undisziplinierter Leidenschaft allein ihrer Sache verpflichtet waren: vom maßlosen Esser und Trinker Martin Luther zum Beispiel,

von Hemingway mit der Flasche oder von Churchill, der nicht ohne Zigarre anzutreffen war. Alexandre Dumas, dessen Gebeine heute im Pantheon ruhen, verfasste seine Literaturklassiker unter der berausenden Wirkung des Vin Mariani, eines mit Extrakten des Kokastrauchs versetzten Bordeauxweins. Das römische Staatsgenie Cicero war so fett, dass er aus der Sänfte quoll. Es sind nicht unbedingt die Robbespieren und Heidi Klums, die das bessere Leben führen und die Welt zu einem lebenswerteren Ort machen.

Denn irgendwann kann aus Selbstbeherrschung Selbstzerstörung werden. Dann müssen Menschen auf einer Liege Platz nehmen und Schafe zählen. Im Luftkurort Braunlage, einem 6000-Einwohner-Städtchen mitten im Harz, steht das Krankenhaus und Sanatorium Dr. Barner. Es ist ein Ort, der Thomas Mann zum *Zauberberg* hätte inspirieren können: ein Villenensemble im Jugendstil. Carrara-Marmor, Wandpaneel aus russischer Birke, ornamentverzierter Linoleumboden. Man sitzt auf Stühlen und Polstern der Design-Ikone Peter Behrens.

Etwa 60 Patienten sind hier, Unternehmer, Manager, Lehrer, Selbstständige, die meisten um die 50. Viele leiden unter Symptomen, für die Ärzte keine physischen Ursachen finden können: Schlaflosigkeit, Herzrasen, Schweißausbrüche, Magenkrämpfen, Tinnitus. Der Kern ihres Leidens liegt woanders – in einer kranken Seele. Sie sind depressiv, haben Angstzustände oder Panikattacken. Neuraasthenie hieß das früher, heute spricht man von Burn-out. Die meisten Patienten waren immer erfolgreich, selbstdiszipliniert, haben eigene Bedürfnisse unterdrückt – bis die Stummur brach und der Körper rebellierte.

In solchen Fällen hilft oft nur noch Liegen. Auf einem hölzernen Terrassenbau stehen ein gutes Dutzend Liegen mit Leinenbezug. Hier finden Liegekuren statt. Im Sommer wie im Winter. Die Patienten werden in braune Wolldecken eingewickelt und mit roten Wärmflaschen gepolstert. So eng und so warm wie einst im Mutterleib soll es sich anfühlen. Eineinhalb Stunden dauert die Meditation in der Natur. Reden ist verboten, lesen und Musik hören ebenfalls, nur schlafen ist erlaubt. Und den Schafen dabei zusehen, wie sie auf der Wiese gegenüber grasen: schwerfällig, gleichmütig.

»Viele Patienten haben jedes Körpergefühl verloren. Wenn sie in sich hinein hören, fühlen sie nichts«, sagt Ulrike Manegold, Psychiaterin der Klinik. Die Menschen, die hierherkommen, haben dem Marshmallow so lange widerstanden, dass sie gar nicht mehr wissen, wie es schmeckt. Sie haben sich zu appetitlosen Asketen kasteit, die Manegold fragt: »Was soll ich denn wollen sollen?« Sie wissen es nicht.

Der Psychologe Walter Mischel sagt: Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, seine Bedürfnisse zu kontrollieren. Die Psychiaterin Ulrike Manegold sagt: Der Schlüssel zum Glück liegt darin, seine Bedürfnisse zu achten.

Das ist kein Widerspruch. Selbstbeherrschung ist gut, aber in der Übertreibung gefährlich. Sogar Mischel warnt: »Ein Zuviel bedeutet, sein Leben nicht zu leben.«

Die selbstdisziplinierte Carolyn Weisz ist alleinerziehend und geschieden. Ihr Bruder Craig ist zweifacher Vater und glücklich verheiratet. Sie macht sich viele Sorgen und mag über den Marshmallow-Test erst gar nicht reden. Er sagt spontan zu. Sie strebte die Karriere ihres Vaters an, ihr Bruder hatte nach der Highschool schon die Unterlagen für ein Jura-Studium in der Hand, unterschrieb dann aber nicht. »Es war nicht das Richtige für mich«, erzählt er heute. Stattdessen ging er in die Filmbranche, die ihm kein sicheres Einkommen garantieren kann, aber er strahlt, wenn er von seinem nächsten Projekt erzählt, für das er gerade Geld sammelt. Er sammelt mit Geduld und langem Atem.

Craig, der Versager im Marshmallow-Test, ist eigentlich ein glücklicher Mensch.

Weitere Informationen im Internet:
www.zeit.de/psychologie

www.zeit.de/audio

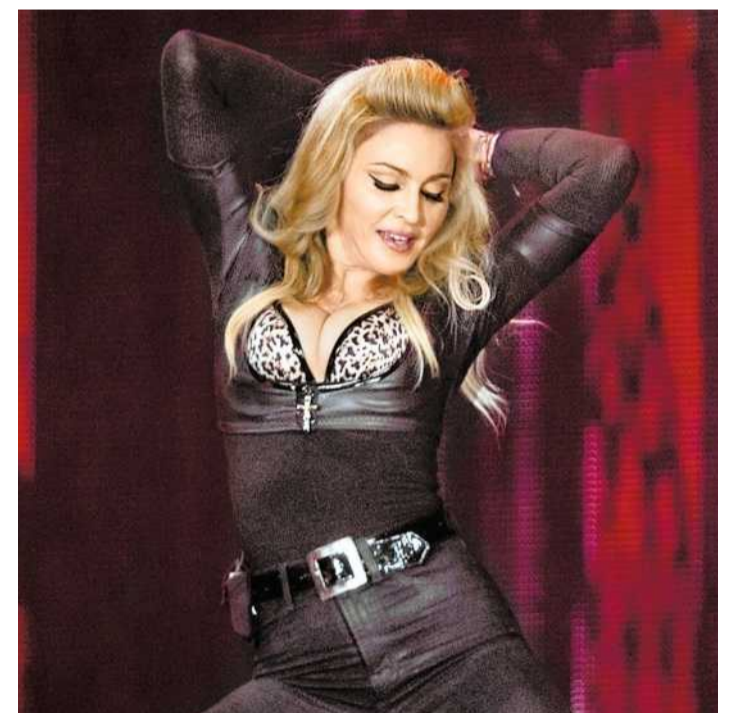
Meister der Selbstdisziplin



Schwitzen statt schlafen: Als US-Außenministerin ging Condoleezza Rice um halb fünf Uhr morgens zum Work-out



Bertelsmann-Chef Thomas Rabe sammelt für jeden Laufkilometer einen Punkt, 100 Punkte sind sein Wochenziel



Sportwahn und makrobiotisches Essen: So stählt sich die Popikone Madonna zur alterslosen Kunstfigur

Sparst du, oder wirst du sparen?

Die Art, in der jemand über die Zukunft spricht, beeinflusst offenbar, ob er reich wird oder nicht VON KERSTIN BUND

Wer deutsch spricht, raucht weniger, ist seltener fettleibig und legt mehr Geld fürs Alter zurück als jemand, dessen Sprache Englisch ist. Mit dieser These provozierte der Yale-Ökonom Keith Chen 2013 die Wissenschaftsgemeinde. Chens Arbeit liegt die Annahme zugrunde, dass es sich beim Rauchen oder beim Sparen um Entscheidungen handelt, bei denen es zwischen einer kleineren Belohnung jetzt und einer größeren Belohnung in Zukunft abzuwägen gilt: Wer Geld zurücklegt, verzichtet heute auf Konsum, um morgen besser zu leben.

Hier kommt nun die Sprache ins Spiel. Chen argumentiert: Die Art, in der wir über die Zukunft sprechen, beeinflusst unser Verhalten. Der Forscher unterscheidet zwischen »zukunftslosen« Sprachen, die die Zukunft in der Gegenwarts-

form beschreiben können (»Morgen regnet es«), und »zukunftsbezogenen« Sprachen, die Zukünftiges hauptsächlich im Futur ausdrücken (»It will rain tomorrow«, also: »Morgen wird es regnen«). Zur Gruppe der zukunftslosen Sprachen zählen Deutsch, Mandarin, Japanisch, Finnisch, zu jener der zukunftsbezogenen Sprachen Englisch, Griechisch, Französisch, Italienisch.

In zukunftslosen Sprachen erscheint die Zukunft dem Sprechenden näher als in solchen, die eine gesonderte Form dafür verlangen. Menschen, die in der Gegenwart über die Zukunft sprechen, fällt es laut Chen deshalb leichter, heute auf etwas zu verzichten, um morgen mehr zu haben. Die Zukunft beginnt, sprachlich gesehen, ja bereits heute. Wem das Morgen durch seine Sprache hingegen weit entfernt erscheint, der befriedigt ein Bedürfnis eher sofort,

anstatt auf eine spätere größere Belohnung zu warten. Wer weiß schon, wann die kommt.

Anhand von Daten aus 76 Ländern hat der Forscher herausgefunden, dass Menschen mit einer zukunftslosen Sprache mit einer um 31 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit Geld sparen als solche mit einer zukunftsbezogenen. Bei einem Vergleich unter europäischen Staaten hatten etwa Deutsche oder Finnen beim Renteneintritt 39 Prozent mehr Vermögen angehäuft. Sie waren mit einer Wahrscheinlichkeit von 24 Prozent eher Nichtraucher, machten zu 29 Prozent eher Sport und hatten ein um 13 Prozent geringeres Risiko, fettleibig zu sein.

Chens Arbeit ist umstritten. Ein Einwand lautet, dass weniger die Sprache das Verhalten beeinflusst als vielmehr die Kultur eines Landes. Die Sprache sei da allenfalls ein Bestandteil.

Um den Einfluss dieser kulturellen Unterschiede einzugrenzen, hat der Verhaltensökonom Matthias Sutter die Geduld von Grundschulkindern innerhalb derselben Stadt untersucht. In Meran in Südtirol wird Deutsch und Italienisch zu beinahe gleichen Anteilen gesprochen. Die Kinder wohnen Tür an Tür, sind also ähnlichen kulturellen Einflüssen ausgesetzt, gehen aber in sprachlich getrennte Schulen. Sutter ließ 1156 Grundschulkindern wählen, ob sie lieber zwei Geschenke sofort oder jeweils drei, vier oder fünf Geschenke in vier Wochen haben wollten. In allen Schulstufen warteten deutschsprachige Kinder deutlich häufiger als die italienischsprachigen. Sutter sagt: »Sprache ist nur ein Aspekt von Kultur, aber sie kann bereits in der Kindheit Einfluss auf die Geduld haben.«



Thomas Mann taktete seinen Arbeitstag akribisch durch, Rausch und Trieb überließ er seinen Romanfiguren