

# Kein Zucker, keine Willenskraft

## Roy Baumeister und John Tierney über

Mit seiner zentralen These – Willenskraft kann wie ein Muskel durch Überanstrengung ermüden, wenn er überstrapaziert wird, aber ebenso durch Training gekräftigt werden – erweist sich Roy Baumeister als mutiger Querdenker im Feld der Motivations- und Volitionspsychologie. Zusammen mit dem Autor und Wissenschaftsjournalisten John Tierney hat er ein anregendes Buch voller praktischer Tipps und Tricks geschrieben. Zentrales Thema der Autoren ist der positive Effekt von Selbstkontrolle auf unsere Willenskraft, die beide als zu Unrecht verdrängtes Bildungsziel rehabilitieren.

Der Duft von frisch gebackenen Keksen war das Erste, was eine Gruppe von Studenten wahrnahm, die wie verabredet hungrig zu einem Experiment im Labor von Roy Baumeister erschien. Die Versuchspersonen nahmen rund um einen Tisch Platz, auf dem eine Schale mit frischen Keksen, eine mit Schokolade – und eine mit Radieschen standen. Eine Gruppe wurde ermutigt, bei den Süßigkeiten zuzugreifen, eine zweite musste sich mit den Radieschen begnügen. Für die Beobachter im Nebenraum war nicht zu übersehen, dass die Radieschen-Probanden erhebliche Selbstkontrolle aufbringen mussten, nicht nach den Keksen zu greifen.

Im zweiten Teil der Versuchsanordnung wurden die Teilnehmer in einen anderen Raum gebeten, wo sie ein geometrisches Puzzle lösen sollten (das aber nicht lösbar war, denn tatsächlich sollte die Ausdauer bei der Bearbeitung einer schwierigen Aufgabe getestet werden). Diejenigen, denen zuvor erlaubt worden war, Süßigkeiten zu essen, versuchten rund 20 Minuten lang, die Aufgabe zu bewältigen. Die Radieschen-Probanden gaben schon nach acht Minuten auf. Sie hatten zuvor erfolgreich einer Versuchung widerstanden, so Baumeister, aber diese anstrengende Selbstkontrolle hatte ihnen Energie geraubt, die bei der Bearbeitung der Puzzle-Aufgabe fehlte.

Für Roy Baumeister stellt dieses Experiment eine Zäsur im Verständnis der Zielverfolgung dar. Die Tatsache, dass die Aus-

übung von Selbstkontrolle im ersten Teil des Experiments die Lösung einer darauf folgenden Aufgabe erschwerte, zeigt nach seiner Überzeugung, dass uns erstens nur eine (mehr oder weniger) begrenzte Menge an Willenskraft (zur Selbstkontrolle) zur Verfügung steht und diese bei Gebrauch abnimmt. Zweitens nutzen wir die gleiche Energie für verschiedene Aufgaben.

### DAS ERSCHÖPFTE SELBST

Unter dem Stichwort Ego-Depletion wurden diese Zusammenhänge inzwischen auch von anderen Psychologen ausführlich untersucht und belegt. Versuchsteilnehmer etwa, die bei der Betrachtung eines Films ihre emotionalen Reaktionen unterdrücken sollten, benötigten dafür Energie, die ihnen für die Lösung weiterer Aufgaben fehlte. Selbstkontrolle und Selbstdisziplin aufrechtzuerhalten, kostet Kraft, und übermäßiger Gebrauch dieser Energie führt in einen Zustand der Erschöpfung. Diese „Selbsterschöpfung“ (so die Übersetzung von Ego-Deple-

## eine verdrängte Kernkompetenz



Einfach den Wingsuit überstreifen, dann ein beherzter Sprung. In Motivationstrainings über glühende Kohlen zu laufen, ist dagegen langweilig.

tion) verlangsamt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, insbesondere in jener Region, die aktiv ist, wenn wir Entscheidungen treffen und Ziele verfolgen. Die im 19. Jahrhundert weitverbreitete alltagspsychologische Vorstellung von der Willenskraft als einer mentalen Energie schien doch nicht ganz so verkehrt gewesen zu sein, folgert Baumeister: „Willenskraft schien wie ein Muskel durch Gebrauch ermüden zu können.“

Mit seiner Aufmerksamkeit für die energetische Basis des Wollens schlägt Bau-

meister einen anderen Weg ein als die etablierte Motivations- und Volitionsforschung, die traditionell auf dem Rubikon-Modell der Handlungsphasen aus der Mitte der 80er-Jahre aufbaut, ein Modell, das Baumeister nur mit wenigen Sätzen streift. Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer hatten damals den Prozess der Zielverfolgung in vier Phasen unterschieden: das Abwägen von Zielen, die Wahl des Ziels und das Planen der Umsetzung, die Regulation zielgerichteten Handelns und schließlich eine abschließende Bewertung. Das

Modell ist griffig, erklärt allerdings nicht, warum wir regelmäßig selbstgesteckte Ziele verfehlen. Gollwitzer hat später ein Erklärungsvakuum eingeräumt, was die Frage betrifft, wie wir tatsächlich zum Handeln gelangen. Sein Modell wurde seitdem verfeinert, etwa durch die Studien zu den „Implementation-Intentions“. Demnach fällt uns der Schritt zum Handeln leichter, wenn wir Vorsätze fassen, beim Eintreffen bestimmter Situationen mit einem bestimmten Verhalten zu reagieren (Wenn-dann-Vorsätze).



Roy Baumeister, John Tierney: Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können. Campus Verlag, Frankfurt/M., 2012, 328 S.

Die engl. Originalausgabe erschien 2011 bei Penguin Press mit dem Titel „Willpower. Rediscovering the greatest human strength“.



**ROY BAUMEISTER** ▶ Francis Eppes Eminent Professor of Psychology an der Florida State University, Tallahassee, Florida



**JOHN TIERNEY** ▶ ist Autor und Wissenschaftsjournalist und schreibt unter anderem für die New York Times.

## GLUKOSE KONTRA EGO-ERSCHÖPFUNG

Roy Baumeister und Koautor John Tierney sehen den Königsweg für den Schritt vom Wünschen und Wollen zum Handeln in der Ausbildung von Selbstkontrolle und Disziplin, vorausgesetzt, die energetische Basis stimmt. Was das erschöpfte Ego nämlich am schnellsten auf Trab bringt, ist Zucker – Glukose kompensiert den Effekt der Ego-Erschöpfung am besten. Die Abhängigkeit der Selbstkontrolle von ausreichender Energiezufuhr ist empirisch belegt, etwa anhand von Studien mit Schülern, die teils mit und teils ohne Frühstück zur Schule gingen und deutlich unterschiedliche Leistungen erzielten. Keine Glukose, keine Willenskraft – auf diese eindeutige Formel bringt das Autorentduo die Ergebnisse. Die Formel verlangt nicht nur im Fastfood-Mutterland USA einen Warnhinweis: Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index sorgen zwar für den schnellen Energieschub, doch darauf folgt ebenso schnell der Absturz. Wer seine Willenskraft steigern will, sollte also Grundsätze vernünftiger Ernährung beachten.

Die Einsichten in die energetische Basis der Willenskraft führten dazu, dass Baumeister, der seine Karriere als Sozialpsychologe in den 70er-Jahren in Princeton begann, im Laufe seiner Forschungen auch von einem Theorem abrückte, dem bis heute viele Psychologen, Pädagogen, Trainer und Berater insbesondere in Motivations- und Führungstrainings anhängen: der Theorie von der positiven Wirkung eines hohen Selbstwertgefühls. Es schien damals alles ganz eindeutig gewesen zu sein, erinnert sich Baumeister: Alleinerziehende Mütter, Drogensüchtige oder Kriminelle verfügten über ein niedriges Selbstwertgefühl, hohes Selbstwertgefühl dagegen ging statistisch signifikant mit schulischen und gesellschaftlichen Erfolgen einher. „Es war für Millionen eine neue, unwiderstehliche Idee“, schreiben Baumeister und Tierney rückblickend, sie wurde in Windeseile zum Standardinventar der Folk Psychology. Dass es für die positiven

Effekte, die der Steigerung des Selbstwertgefühls zugeschrieben werden, bei der Zielerreichung keine empirischen Belege gibt, schien kaum jemanden zu interessieren. Ein bedauerlicher Fehler ist, dass die deutsche Übersetzung aus Self-Esteem „Selbstbewusstsein“ statt Selbstwertgefühl macht.

### „FORGET ABOUT SELF-ESTEEM“

Die Ausführlichkeit, mit der Baumeister und Tierney die Überschätzung des Stellenwertes von Self-Esteem kritisieren, hat sicher auch mit der aktuellen Kontroverse über amerikanische versus asiatische Erziehungsstile in den USA zu tun – ‚Tigermutter‘ Amy Chua lässt grüßen. Hinzu kommt der auch von anderen Psychologen bestätigte Anstieg von ausgeprägtem Narzissmus unter US-Jugendlichen. Unter jungen Amerikanern asiatischer Abstammung, deren Eltern viel mehr auf Disziplin setzen, sei dieses Phänomen dagegen nicht verbreitet. Chinese-Americans, so berichten Baumeister und Tierney, erreichen übrigens die gleichen Elitejobs wie US-Amerikaner dank harter Arbeit, Fleiß, Ausdauer und Verlässlichkeit, auch wenn sie einen deutlich niedrigeren IQ aufweisen. Die pädagogische Lehre von Amy Chua, so Baumeister, laute daher zu Recht: „Forget about self-esteem. Work on self-control.“

Und wie lässt sich die Willenskraft stärken? Baumeister und Tierney liefern dazu eine generelle Antwort (mit Disziplin) und viele detaillierte Hinweise. Selbstverständlich versetzt der Wille allein keine Berge, sondern kluge Zielverfolgung ist eine Kunst, in der wir uns lebenslang üben. Dazu gehört, sich über die eigenen Motive klar zu werden, die negativen Effekte von aufkotroyierten Zielen zu verstehen, richtig zu planen, den besten Zeitpunkt zum Handeln zu erkennen und von Zielen gegebenenfalls auch wieder Abstand zu nehmen. Zu all diesen Aspekten führen die Autoren wissenschaftliche Studien, Experimente und schillernde Fallbeispiele an, etwa über die Musikerin Amanda Palmer oder den Aktionskünstler David Blaine (siehe Foto S. 59).





Hang zu Extremen: David Blaine bei einer freiwilligen dreitägigen Gefangenschaft in einem Eisblock. Für Baumeister und Tierney ist Blaine ein willkommenes Studienobjekt.

Nahezu immer steht Selbstdisziplin im Vordergrund, der Baumeister und Tierney (neudeutsch gesprochen) den Rang einer Kernkompetenz verleiht. Ein unschätzbare Vorteil der gepriesenen Disziplin ist der Erwerb von automatisierten Verhaltensweisen: Zuerst kostet es Kraft, Routinen zu etablieren, danach sparen sie Energie. Ob es erstrebenswert ist, Selbstkontrolle (etwa bei der Kalorienaufnahme, beim Geldausgeben, im Umgang mit Zeit) anderen zu überlassen, werden Leser mit ausgeprägtem Sinn für den Schutz der Privatheit anders beurteilen als Befürworter des Quantified Self, die Internet und Social Media nutzen, um Gleichgesinnte über den Stand ihrer Selbstkontrolle

auf dem Laufenden zu halten und sich dem sozialen Gruppendruck zu unterwerfen.

Das Buch von Baumeister und Tierney ist kein Lehrbuch über den Stand der Forschung in Sachen Motivations- und Willensforschung. Es stellt vorrangig die Forschungen zur Selbstkontrolle und -disziplin in den Mittelpunkt. Einen Überblick dagegen über Studien zur Funktionsweise des ‚neuen Unbewussten‘ und wie dieses sich in unser Wünschen, Wollen und Handeln einmischt, bietet die deutschsprachige Ausgabe von Ap Dijksterhuis über „Das kluge Unbewusste“ (dt. 2010). Wer einen gebündelten Überblick über die Motiva-

tions- und Volitionsforschung sucht, wird in dem von Jutta Heckhausen und Heinz Heckhausen herausgegebenen Sammelband „Motivation und Handeln“ (in der 4. Auflage 2011 bei Hogrefe) und dem von Veronika Brandstätter und Jürgen H. Otto editierten „Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion“ (2009 bei Hogrefe) fündig. In beiden Bänden lässt sich eindringlich nachvollziehen, wie aus den vielfältigen Strängen der Motivations- und Volitionsforschung eine neue facettenreiche Zielpsychoologie erwachsen ist.

## TABUTHEMA WILLENSKRAFT

Noch eine Anmerkung zum Titel der deutschen Ausgabe von Baumeisters und Tierneys Buch: Dieses meidet mit „Die Macht der Disziplin“ das seit den Nationalsozialisten kompromittierte Unwort ‚Willenskraft‘ und verspricht im Untertitel („Wie wir unseren Willen trainieren können“) praktischen Nutzen, als handle es sich um eins der vielen Ratgeberbücher. Nicht nur der Titel „Willpower“ der amerikanischen Originalausgabe ist treffender für das, was Baumeister und Tierney umtreibt, sie ist schlicht anregender zu lesen. Es mag auch sein, dass der deutsche Verlag an eine Kontroverse anknüpfen wollte, die vor wenigen Jahren für Aufregung sorgte. Im Jahr 2008 erschien „Lob der Disziplin“, eine Schrift, mit der der Pädagoge Bernhard Bueb (ehemals Leiter der Eliteschule Schloss Salem) eine Rückkehr zu mehr Autorität und Disziplin in der Erziehung forderte. Und in „Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin“ (2008) stimmten die Autorin Kathrin Passig und der Blogger Sascha Lobo das Hohelied der Disziplinlosigkeit an. Welche Position zwischen diesen beiden Extremen der Leser von „Willpower“ auch beziehen mag, die Lektüre wird sein Verständnis für die Kunst der Zielerfolgung deutlich schärfen und erweitern.

THOMAS HARTGE ►  
Redaktion PERSONALFÜHRUNG