

gie ließ sich in einem einfachen Slogan zusammenfassen: »Du musst nur daran glauben.«

Unter dem Einfluss dieser neuen Philosophie veränderte sich der Charakter der Menschen, wie der Psychoanalytiker Allen Wheelis beobachtete. Ende der fünfziger Jahre verriet dieser ein Geheimnis seiner Branche: Die Freudsche Psychoanalyse funktionierte nicht mehr. In seinem bahnbrechenden Werk *Wer wir sind und was uns bleibt*<sup>11</sup> beschrieb Wheelis, wie sich der Charakter der Menschen seit Freuds Zeiten verändert hatte. Die Angehörigen der Mittelschicht, die noch im Kaiserreich groß geworden waren und das Gros von Freuds Patienten ausmachten, brachten einen eisernen Willen mit, weshalb es dem Therapeuten schwerfiel, ihre psychischen Abwehrmechanismen und ihr moralisches Empfinden zu überwinden. Freuds Therapien legten daher das Schwergewicht darauf, diese Mechanismen zu brechen und den Patienten die Ursachen für ihre Neurosen und ihr psychisches Leid zu zeigen; sobald die Patienten diese Erkenntnis besaßen, konnten Veränderungen relativ einfach erfolgen. Zur Mitte des 20. Jahrhunderts hatten sich die Abwehrmechanismen jedoch verändert. Wheelis und seine Kollegen stellten fest, dass ihre Patienten sehr viel schneller zu Einsichten gelangten als zu Freuds Zeiten, dass die Therapie jedoch an diesem Punkt oft stockte und scheiterte. Die Patienten hatten nicht mehr den robusten Charakter früherer Generationen und damit nicht die Kraft, ihre Erkenntnisse umzusetzen und ihr Leben zu verändern. In der Freudschen Terminologie beschrieb Wheelis den Niedergang des Über-Ichs in der westlichen Gesellschaft, aber im Grunde meinte er nichts anderes als das Verschwinden des Willens – und das noch vor der Generation der 68er mit ihrem Mantra »Was sich gut anfühlt, ist gut«.

Die populäre Kultur der siebziger Jahre feierte die Selbstverhätschlung. Immer mehr Sozialwissenschaftler brachten immer neue Argumente vor, um zu zeigen, dass es so etwas wie einen Willen nicht geben konnte. Nach dieser Theorie hatte individuelles Fehlverhalten seine Ursachen in der Umwelt: Schuld waren Armut, Unterdrückung

und andere Einflüsse, und damit die Wirtschaft und die Politik. Die Suche nach den gesellschaftlichen Ursachen ist oft für alle Beteiligten angenehmer, auch für die Akademiker, die im Zeitalter der politischen Korrektheit Angst davor haben, »die Schuld bei den Opfern zu suchen«, wenn sie andeuten, jemand könne an seinen Problemen auch selbst Schuld haben. Gesellschaftliche Probleme scheinen leichter lösbar als charakterliche Schwächen, zumindest aus Sicht der Sozialwissenschaftler, die immer neue Maßnahmen und Programme zu deren Beseitigung entwickeln.

Die Vorstellung, dass wir uns bewusst beherrschen und kontrollieren können, fand unter Psychologen wenig Freunde. Die Freudianer behaupteten, unser Verhalten sei das Resultat von Kräften und Prozessen, die sich in unserem Unbewussten abspielten. Der Behaviorist B. F. Skinner hatte für das Bewusstsein und mentale Prozesse insgesamt wenig übrig, für ihn dienten sie bestenfalls zur Verstärkung von erlernten Verhaltensweisen. In *Jenseits von Freiheit und Würde*<sup>12</sup> behauptete er, um den Menschen zu verstehen, müsse man die altmodischen Begriffe im Titel seines Buches vergessen. Zwar sind Skinners Theorien inzwischen weitgehend widerlegt, doch ihr Grundgedanke lebt weiter, wenn Psychologen behaupten, das Bewusstsein sei dem Unterbewussten ungeordnet. Der Wille war für sie so unwichtig, dass er in den modernen Persönlichkeitsmodellen nicht einmal vorkommt. Neurowissenschaftler behaupten sogar, sie hätten bewiesen, dass es ihn nicht gebe. Auch Philosophen weigern sich, den Begriff zu verwenden; wenn sie die klassische philosophische Frage der Willensfreiheit erörtern, bevorzugen sie den Begriff »Handlungsmöglichkeiten« und sprechen verächtlich vom »sogenannten Willen«. Neuerdings fordern Wissenschaftler sogar, man müsse den Rechtsstaat reformieren, um altmodische Vorstellungen wie den freien Willen und die Verantwortung abzuschaffen.

Als Roy Baumeister in den siebziger Jahren an der Princeton University seine Laufbahn als Sozialwissenschaftler begann, teilte er diese verbreitete Skepsis gegenüber der Willenskraft. Seine Kollegen be-

schäftigten sich nicht mit der Selbstdisziplin, sondern mit dem Selbstwertgefühl. In seinen Experimenten konnte Baumeister zeigen, dass Menschen mit mehr Selbstvertrauen und einem größeren Selbstwertgefühl glücklicher und erfolgreicher waren als andere. Viele gelangten damals zu dem Schluss, man könne Menschen zum Erfolg verhelfen, indem man ihr Selbstwertgefühl stärke. Dieser Ansicht schienen nicht nur die Psychologen zu sein, sondern auch die gesamte Bevölkerung, wie Bestseller wie *Ich bin o.k. – du bist o.k.* von Thomas A. Harris oder *Grenzenlose Energie* von Anthony Robbins zeigen. Doch die Ergebnisse waren enttäuschend, im Labor genauso wie in der wirklichen Welt. In internationalen Vergleichstests<sup>13</sup> haben amerikanische Schüler zwar schier grenzenloses Vertrauen in ihre mathematischen Fähigkeiten, aber in den Prüfungen selbst schneiden sie regelmäßig deutlich schlechter ab als Schüler aus Korea, Japan und anderen Nationen, die weit weniger Selbstvertrauen mitbringen.

In den achtziger Jahren begannen jedoch einige Wissenschaftler, sich für das Thema der Selbstregulation zu interessieren. An der Spitze dieser Wiederentdeckung der Disziplin standen keine Theoretiker, denn diese hielten den Willen noch immer für ein Märchen aus dem 19. Jahrhundert. Es waren vielmehr Psychologen, die im Labor oder in der wirklichen Welt Experimente durchführten und immer wieder auf etwas stießen, das man nicht anders nennen konnte als »Willenskraft«.

## Das Comeback des Willens

In der Psychologie sind geniale Theorien billig zu haben. Viele Menschen meinen, die Wissenschaft mache Fortschritte, wenn jemand ein brillantes neues Gedankengebäude errichtet, aber so funktioniert sie leider nicht. Eine Theorie aufzustellen ist nicht weiter schwer. Jeder hat seine Lieblingstheorie, um zu erklären, warum wir was wie tun, und viele Psychologen müssen sich bei der Präsentation einer

neuen Theorie Sätze anhören wie: »Das hat doch schon meine Oma gewusst.« Aber wirkliche Fortschritte werden nur dann erzielt, wenn jemand eine Möglichkeit findet, eine Theorie in der Praxis zu überprüfen. Das tat zum Beispiel Walter Mischel. Er und seine Kollegen beschäftigten sich gar nicht mit Fragen der Selbstregulation, und es sollte Jahre dauern, ehe sie die Ergebnisse ihrer Untersuchungen überhaupt in einen Zusammenhang mit der Selbstdisziplin und der Willenskraft brachten.

Mischel ging der Frage nach, wie Kinder lernen, die Befriedigung eines Bedürfnisses aufzuschieben, und entwickelte kreative Experimente, um den Prozess bei vierjährigen Kindern zu beobachten. Er brachte sie einzeln in einen Raum, zeigte ihnen ein Marshmallow und bot ihnen einen Handel an: Er werde den Raum verlassen, und die Kinder konnten das Marshmallow jederzeit essen. Aber wenn sie warteten, bis er zurückkam, versprach er ihnen zur Belohnung ein zweites Marshmallow. Einige Kinder steckten das Marshmallow in den Mund, kaum dass er den Raum verlassen hatte, andere widerstanden der Versuchung eine kurze Zeit, wieder andere warteten eine geschlagene Viertelstunde auf ihre Belohnung. Die Kinder, denen dies gelang, lenkten sich meist durch etwas anderes ab. Die Experimente wurden in den sechziger Jahren durchgeführt und erregten damals ein gewisses Interesse in der Fachwelt.<sup>14</sup>

Durch Zufall machte Mischel viele Jahre später jedoch eine faszinierende Entdeckung. Seine Töchter besuchten dieselbe Schule, an der er die Marshmallow-Experimente durchgeführte hatte. Mischel hatte die Versuche längst abgeschlossen und sich anderen Themen zugewandt, doch über seine Töchter hörte er immer wieder von ihren Mitschülern. Dabei stellte er fest, dass die Kinder, die nicht auf das zweite Marshmallow hatten warten können, sowohl in der Schule als auch außerhalb mehr Probleme zu haben schienen. Um zu überprüfen, ob sich dahinter ein Muster verbarg, spürte Mischel rund hundert der ursprünglichen Testteilnehmer auf. Und in der Tat bekamen diejenigen Jugendlichen, die im Alter von vier Jahren mehr Willenskraft gezeigt

hatten, in der Schule bessere Noten. Wer als Kind eine ganze Viertelstunde auf seine Belohnung gewartet hatte, erzielte beim Test für den Hochschulzugang durchschnittlich um fast 10 Prozent bessere Ergebnisse als andere, die der Versuchung bereits nach einer halben Minute erlegen waren. Die Kinder mit größerer Willenskraft waren beliebter bei ihren Klassenkameraden und Lehrern. Sie verdienten mehr Geld. Sie wiesen einen besseren Body-Mass-Index auf und waren seltener übergewichtig. Sie hatten weniger Drogenprobleme.

Dies war umso erstaunlicher, als Ergebnisse aus Experimenten in der frühen Kindheit nur selten Aufschluss über die persönlichen Eigenschaften im späteren Leben geben. Genau dieses Erkenntnis war es auch gewesen, die der Freudschen Psychoanalyse den Todesstoß versetzt hatte, denn diese hatte frühkindliche Erlebnisse als Grundlage der erwachsenen Psyche gesehen. Als Martin Seligman in den neunziger Jahren die Forschungsliteratur auswertete, fand er keinen Hinweis darauf, dass Erlebnisse aus der Kindheit Auswirkungen auf die Persönlichkeit im Erwachsenenalter haben, von schweren Traumata und Unterernährung einmal abgesehen.<sup>15</sup> Besaß jemand ein sonniges Gemüt oder war er ein Griesgram, so ließ sich das eher auf angeborene Eigenschaften zurückführen. Es kann durchaus sein, dass die Willenskraft, sich einem Marshmallow zu widersetzen, eine genetische Komponente hat, aber sie schien auch erlernbar. Es war einer der seltenen Fälle, in denen sich ein Vorteil aus der Kindheit ein Leben lang auszahlt.

Das ist umso bemerkenswerter, wenn man sich die Vorteile der Selbstdisziplin insgesamt ansieht. Genau das tat Roy Baumeister in seinem Fachbuch *Losing Control*<sup>16</sup>, das er 1994 mit seiner Frau Diane Tice von der Case Western University und seinem Kollegen Todd Heatherton von der Harvard University veröffentlichte. »Mangelhafte Selbstregulation ist die gravierendste gesellschaftliche Krankheit unserer Zeit«, schrieben sie und verwiesen auf hohe Scheidungsraten, häusliche Gewalt, Verbrechen und eine Vielzahl weiterer Probleme. Das Buch regte weitere Experimente und Untersuchungen an, unter