

# Wer sich zügeln kann, ist frei

Ein Gespräch mit dem Psychologen Walter Mischel, dem Erfinder des „Marshmallow-Tests“, über die Illusion völliger Handlungsfreiheit und seine Entscheidung, das Rauchen aufzugeben

INTERVIEW: JONATHAN HORSTMANN

Der amerikanische Psychologe Walter Mischel spricht Englisch, doch den grünen Tee in einem Münchner Hotel bestellt er auf Deutsch. Seine ersten Lebensjahre verbrachte er in Wien, 1939 floh seine jüdische Familie vor den Nazis in die USA. Hier erforschte Mischel von den Fünfzigerjahren an die situative Abhängigkeit menschlichen Verhaltens. Später wurde er mit dem „Marshmallow-Test“ über Belohnungsaufschub und Selbstkontrolle berühmt. Sein jüngstes populärwissenschaftliches Buch zu dem Thema ist ein Bestseller.

**SZ: Professor Mischel, wir haben Ihnen eine Schachtel Zigaretten mitgebracht. Helfen die Schockbilder von verrotteten Zähnen und schwarzen Lungen, die neuerdings auf die Packungen gedruckt werden, sich das Rauchen abzugewöhnen?**

Walter Mischel: Die einzige Möglichkeit, das herauszufinden, wäre eine Langzeitstudie über das Verhalten von Rauchern. Generell ist es so: Je bildlicher wir die langfristigen Folgen einer Sache vor Augen haben, desto stärker werden wir von ihnen beeinflusst. Ob diese Zahnbilder im Speziellen den richtigen Effekt haben, müsste ich untersuchen. Interessant ist, dass abstrakte Slogans wie „Rauchen ist tödlich“ offenbar nicht ausreichen.

**Warum üben Bilder einen so großen Einfluss auf unsere Entscheidungen aus?**

Hirn und Bewusstsein des Menschen sind so verfasst, dass uns in emotionaler Hinsicht all das „heiß“ und zwingend erscheint, was wir unmittelbar vor Augen haben. Mit zunehmender zeitlicher Distanz zwischen uns und dem Reiz wird dieser emotionale Effekt schwächer. Ökonomen sprechen von „zeitlicher Diskontierung“. Das bedeutet, dass die Langzeitfolgen einer Sache uns weniger kümmern als eindruckliche Bilder im Hier und Jetzt.

**Kommt diese zeitliche Verlagerung beim Rauchen besonders zum Tragen?**

Ja, wobei das Nikotin auch eine nicht zu unterschätzende Sucht hervorruft.

**Aber haben wir nicht auch die Willensfreiheit, einfach aufzuhören?**

Ich befasse mich eher mit Entscheidungsfreiheit, beziehungsweise dem Gegenteil davon. Unfreiheit bedeutet in der Psychologie, dass man völlig unter der Beeinflussung eines Reizes steht. Die Zigarette kontrolliert den Raucher, nicht umgekehrt.

**Viele Reize haben ihren Sinn, solange wir ihnen nicht völlig ausgeliefert sind**

Für den Betroffenen wird der Glaube an die eigene freie Entscheidung dabei zur Illusion.

**Der Philosoph Harry Frankfurt geht von einer zweistufigen Ordnung des menschlichen Willens aus. Auf der ersten Ebene liegt das Objekt der Begierde, nach dem es uns verlangt. Auf der zweiten Ebene können wir uns dazu moralisch positionieren, je nachdem, welchen Bedürfnissen wir nachgeben wollen und welchen nicht. Wie denken Sie darüber?**

Einer der Gründe, warum ich Psychologe und nicht Philosoph geworden bin, ist meine Faszination für das rein Empirische. Mir geht es um die Frage, welche Wirkung der Reiz auf der für Frankfurt ersten Ebene ausübt und ob die Person schon hier einen Weg findet, ihn sozusagen zu neutralisieren. Zunächst gibt es ja einen vernünftigen Grund dafür, dass „heiße“ Reize uns so stark affizieren. Wenn Sie ein lautes Geräusch hören, gehen Sie automatisch in Habachtstellung, und wenn Ihnen als Auto-



Zugreifen oder Verzicht – diese Frage ist seit dem Paradies von größter Tragweite. Wie lange der Junge der Verlockung standhält und welche Strategie er dabei anwendet, lässt nach den Forschungen Walter Mischels Schlüsse auf sein späteres Leben als Erwachsener zu.

FOTO: GETTY IMAGES

fahrer ein anderes Auto entgegenkommt, reagieren Sie sofort. Solche reflexartigen Reaktionen sind wichtig, weil wir in den entsprechenden Situationen keine Zeit zum Nachdenken haben.

**Kann man sich für den Umgang mit weniger nützlichen Reizen mehr „Coolness“ antrainieren?**

Es gibt Methoden, mit denen sich „heiße“ Verlockungen herunterkühlen lassen. Ausgehend von der Arbeit von mir, meinen Schülern und anderen hat sich die Anzahl der „Charter Schools“ in den USA erhöht. Dort werden Kindern ab der ersten Klasse oder sogar schon ab dem Kindergartenalter Strategien der Selbstkontrolle beigebracht. Auch wenn viele Reize ihren Sinn haben, wären wir ihnen ohne einen einigermaßen souveränen Umgang damit ja völlig ausgeliefert. Deshalb ist Selbstkontrolle so wichtig, überlebenswichtig.

**Warum haben wir uns eigentlich alle so unterschiedlich gut im Griff? Ihr Marshmallow-Test zeigt: Manche Vorschulkinder können viel besser mit der Aufgabe umgehen, dem Reiz einer Süßigkeit zu widerstehen, als andere.**

Schon bevor ein Kind gezeugt wird, ist die Biologie seiner Eltern durch deren Umwelt vorbeeinflusst. Was landläufig als natürliche Grundlage gilt, ist immer schon ein Produkt aus der ständigen Wechselwirkung von Natur und Kultur. Heute wissen wir, dass das eine vom anderen praktisch nicht zu trennen ist. Sie können die Evolution nicht verstehen, ohne das Umfeld eines Organismus zu studieren. Das gilt für die menschliche Entwicklung auch.

**Hing das Verhalten der Kinder mit deren sozioökonomischem Hintergrund zusammen?**

Ich habe mich dieser wichtigen Frage damals nicht gewidmet. Was man heute Marshmallow-Test nennt, war eine Reihe von Experimenten, die ich als junger Professor an der Stanford University durchführte. Erst im Nachhinein entwickelte sich daraus die heute bekannte Langzeitstudie, was ich weder geplant noch vorhergesehen hatte. Würde man solche Tests heute machen, ginge man anders vor.

**Ihre Studien zeigen, dass die Testpersonen, denen es als Kind dank guter Selbstkontrolle leichtgefallen war, die Belohnung einer Süßigkeit aufzuschieben, in ihrem späteren Leben erfolgreicher waren als andere. Was hatten Sie ursprünglich herausfinden wollen?**



Walter Mischel, geboren 1930, lehrte an einigen der wichtigsten Universitäten der USA Psychologie. Seine persönlichkeits-theoretische Studie „Personality and Assessment“ von 1968 ist ein Schlüsselwerk des Interaktionismus. FOTO: M. MYERS

Die Ausgangsidee war, ein Phänomen zu erforschen, das ich damals bei meinen drei Töchtern und ihren Mitschülern beobachtete. Zwischen dem zweiten und vierten bis fünften Lebensjahr machten sie erstaunliche Veränderungen durch. Kinder entwickeln in diesem Alter selbstständig eine Reihe von Eigenschaften, mit denen sie plötzlich in der Lage sind, den Verzehr eines Kekses oder Marshmallows bewusst aufzuschieben, wenn es dafür eine Motivation gibt. In unserem Test war

die Motivation, für erfolgreiches Ausharren vor einer Süßigkeit noch mehr zu bekommen. Ein Vierjähriger versteht bereits intuitiv, dass er sich bei dieser Aufgabe keinen Gefallen tut, wenn er die Süßigkeit permanent ansieht. Er deckt sie lieber ab oder schaut beiseite. Mein Test hat dieses Ringen der Kinder mit sich selbst dokumentiert. Mit einer Glocke konnten sie das Experiment jederzeit abbrechen.

**Dann hätten sie ihren Anspruch auf die Süßigkeit aber verloren.**

Sie hätten das zweite Stück verloren, das ihnen für erfolgreiches Abwarten in Aussicht gestellt worden war. Das erste Stück, der Anreiz, lag von Anfang an in ihrer Reichweite. Ein paar der vielen Hundert Kinder entwickelten übrigens Betrugstrategien. Ein Junge leckte geschickt nur an der inneren Milchfüllung eines Kekses, um danach weiterhin so tun zu können, als hätte er ihn nicht angerührt. An dieser Stelle wird es nun doch philosophisch. Denn die meisten Kinder betrügen eben nicht. Sie akzeptieren das Spiel mit seinen Regeln. Es gibt da ein natürliches moralisches Verhalten, schon in ganz jungen Jahren.

**Und trotzdem hängt unsere individuelle Freiheit dann noch von der Gesellschaft ab?**

Die wichtigste Erkenntnis aller Studien über Selbstkontrolle ist: Wir kommen nicht mit einem vorbestimmten Maß von Willenskraft auf die Welt. Wie viele kognitive Fähigkeiten ist sie anfangs nur potenziell in uns angelegt. Von hier aus muss sie weiterentwickelt werden. Die Bedingungen, unter denen das gelingt, in denen Menschen also freie – oder zumindest freiere – Entscheidungen treffen können, werfen die Frage auf, wie weit unsere Selbstkontrolle gehen sollte. Zu viel davon kann

genauso behindernd und lebens einschränkend sein wie zu wenig.

**Die gesellschaftliche Herbeiführung eines Zustands, in dem eine gesunde Balance möglich ist, hätte John Dewey Demokratisierung genannt.**

Tatsächlich geht es wie bei Dewey nicht um Demokratie im politischen Sinne, sondern um ein gesellschaftliches Ideal, in dem Individuen sie selbst sein und das Beste aus ihren Anlagen herausholen können. Die Forschung zeigt: Menschen können ihre Fähigkeit zur Ausübung des eigenen Willens beeinflussen. Schon Sokrates und Platon wussten, dass der Mensch nicht nur über Rationalität verfügt. In der zivilisierten Gesellschaft eignet er sich außerdem ein Set von Verhaltensregeln an, die eine natürliche Grundlage haben. Wenn Kinder mathematische Zahlen lernen, greifen sie auf ein in ihnen bereits vorhandenes, natürliches Verständnis davon zurück. Mit unserer Selbstkontrolle verhält es sich ähnlich. Als Menschen sind wir immer schon darauf angelegt, freie Entscheidungen zu treffen.

**In Ihren Vorträgen erzählen Sie, wie Sie mit dem Rauchen aufhörten, nachdem Sie einen Patienten mit Lungenkrebs gesehen hatten. Brauchten auch Sie den „heißen“ Anreiz, der von dieser Begegnung ausging?**

Unbedingt, ich habe jedenfalls nie wieder eine Zigarette angerührt. In dieser Hinsicht stimmen mich die Schockbilder auf den Schachteln hoffnungsvoll. Westeuropa hat immer noch erstaunlich viele Raucher. In Paris ist es schwer, einen Erwachsenen ohne Glimmstängel zu finden. Seit der Gesetzgeber das Rauchen in Restaurants verboten hat, liegen auf den Straßen noch mehr Kippen als früher.