

Der Passepartout zum Lebenserfolg?

Aktuelle Forschung zum psychologischen Konzept der Selbstkontrolle

Zähneputzen mit der schwächeren Hand könnte hilfreich dabei sein, den Schokoriegeln beim nächsten Supermarktbesuch zu widerstehen. – Warum das so ist, erklären Malte Friese und Claude Messner in ihrem Einblick in jüngere Forschung zum psychologischen Konzept der Selbstkontrolle.

Doch wieder der Schokoladenkuchen als Dessert. Ein paar Biere mehr als geplant. Nicht die Wohnung geputzt und stattdessen ferngesehen. Ein paar unschöne Kommentare zum Partner oder der Partnerin, die einem normalerweise nicht rausrutschen. Mehr Zigaretten geraucht und leider auch nicht zum Sport gegangen, obwohl man sich das doch eigentlich vorgenommen hatte. Rückblickend fragt man sich manchmal «Was war nur los mit mir? Mir ist es doch schon häufig gelungen, mich an meine eigenen Pläne und Vorgaben zu halten. Warum nicht in dieser Situation?»

Ein Element, das all diese Episoden miteinander verbindet, ist ein Mangel an Selbstkontrolle. In diesem Beitrag werden wir jüngere sozialpsychologische Forschung zu Selbstkontrolle vorstellen, die eine einfache Antwort auf die oben gestellten Fragen anbietet. Wir werden verdeutlichen, warum Selbstkontrolle wichtig ist, und Implikationen ableiten, um die eigene Selbstkontrolle sowohl kurzfristig als auch langfristig zu stärken.

Selbstkontrolle als begrenzte Ressource

Unter Selbstkontrolle verstehen wir die Fähigkeit, dominante Reaktionen zu überwinden und stattdessen ein bevorzugtes, alternatives Verhalten zu zeigen. Dominante Reaktionen können ganz unterschiedlicher Natur sein: Impulse, Gewohnheiten, Gedanken oder Emotionen. Dem Impuls zu widerstehen, den Schokoladenkuchen zu bestellen, und sich stattdessen für den Obstsalat zu entscheiden, erfordert Selbstkontrolle. Eine ganze Reihe von Problemen westlicher Gesellschaften wie Übergewicht, Kriminalität, Spielsucht, übermäßiger Genuss von Alkohol und Tabak oder Drogensucht geht im Kern auf einen Mangel an Selbstkontrolle zurück.

Der Sozialpsychologe Roy Baumeister von der Florida State University und seine Kollegen nehmen an, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle von der Verfügbarkeit einer begrenzten Ressource abhängt. Einem Muskel gleich, der durch physische Anstrengung ermüdet, reduziert sich die Ressource durch die Ausübung von Selbstkontrolle und macht erfolgreiche Selbstkontrolle in der Folge weniger wahrscheinlich. So wie ein Muskel erholt sie sich wieder durch Ruhe, Entspannung oder Schlaf. Zwar lässt sich der Ressourcenverlust zeitweilig durch eine erhöhte Anstrengung kompensieren, aber dieses Spiel lässt sich nicht ewig aufrechterhalten. Irgendwann muss sich der Muskel erholen. Das Modell besticht durch seine Schlichtheit, denn es nimmt an, dass diese eine Ressource für alle Arten von Selbstkontrolle relevant ist, sodass eine Beanspruchung von Selbstkontrolle in einem Bereich (z.B. sich das Rauchen verkneifen) nachfolgende Selbstkontrollversuche negativ beeinträchtigen kann (z.B. den Verzicht auf ungesundes Essen).

Impulse versus Kontrolle

In einer Studie baten Mark Muraven und Kollegen von der State University in New York die eine Hälfte der Probanden, ihre Gedanken für einige Minuten aufzuschreiben, dabei aber jeden Gedanken an einen weissen Bären unbedingt zu unterdrücken. Dies ist sehr schwierig und erfordert Selbstkontrolle, denn durch die Instruktion, nicht an den weissen Bären zu denken, drängt sich der Gedanke an weisse Bären immer wieder auf. Die andere Hälfte der Probanden durfte an alles denken, inklusive an einen weissen Bären. In einem nachfolgenden Produkttest von Bier tranken diejenigen Personen mehr, die zuvor Gedanken an einen weissen Bären unterdrückt hatten. Dies galt insbesondere für Personen, die angaben, dass Alkohol eine Versuchung für sie darstellt. Die Ausübung von Selbstkontrolle hatte also zur Folge, dass die Personen eher der Versuchung des Alkohols nachgaben.

Das Modell hat seit seiner Veröffentlichung Ende der 90er-Jahre in weit über 100 Studien eine erstaunliche empirische Bestätigung gefunden. Personen, die für wenige Minuten eine Selbstkontrollaufgabe bewältigten



sollten, wie beispielsweise das Widerstehen eines verlockenden Snacks, die Unterdrückung von Emotionen während eines Filmausschnitts, das Unterdrücken eines Gedankens oder die Kontrolle von Aufmerksamkeit, zeigten danach konsistent Einbußen in der Selbstkontrolle. Verglichen mit Kontrollgruppen, die keine Selbstkontrolle ausüben mussten, reagierten diese Personen aggressiver auf eine Provokation, assen mehr von ungesunden Snacks, gaben mehr Geld aus, kontrollierten ihre sexuellen Impulse weniger erfolgreich, gaben bei langweiligen Aufgaben schneller auf, griffen auf unlautere Mittel zurück, um in einer Aufgabe gut abzuschneiden, und vieles mehr. Kurz: Leute, die Selbstkontrolle ausgeübt haben, verhalten sich im Folgenden impulsiver und kontrollieren sich weniger.

Selbstkontrolle als Persönlichkeitsmerkmal

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ist nicht nur diesen temporären Schwankungen unterworfen, sondern Personen unterscheiden sich auch überdauernd in ihrer Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Manche Personen haben mehr Fähigkeiten zur Selbstkontrolle als andere. Gute Selbstkontrolle ist assoziiert mit einer Vielzahl positiver Ergebnisse. Menschen mit guter Selbstkontrolle haben grösseren akademischen Erfolg, weniger psychische Probleme, leiden weniger häufig unter den Folgen von Impulskontrollproblemen wie Übergewicht, Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen. Sie werden weniger häufig kriminell, führen glücklichere soziale Beziehungen und haben geringere Scheidungsraten. Selbstkontrolle sagt darüber hinaus unabhängig von Intelligenz den akademischen Erfolg von Jugendlichen vorher. Vereinfacht gesagt zeigt Intelligenz in einem gewissen Masse das Potenzial einer Person an, während Selbstkontrolle eine Abschätzung erlaubt, wie gut eine Person das eigene Potenzial nutzt, um (nicht nur akademisch) erfolgreich zu sein.

Implikationen des Ressourcenmodells

Das Ressourcenmodell der Selbstkontrolle hat eine Reihe von Implikationen für die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen, die Selbstkontrolle erfordern. Zentral scheint zu sein, mit der Ressource schonend umzugehen. Ein Raucher, der sich von diesem Laster lösen möchte, sollte dieses Vorhaben bevorzugt in einer Zeit angehen, in der nicht ausserordentlich viele weitere Ansprüche an die Ressource gestellt werden. Möchte diese Person auch noch Gewicht verlieren und zu diesem Zweck ihre Ernährung umstellen, sind die Chancen für Erfolg bei diesen beiden Vorhaben vermutlich grösser, wenn die Person sie nacheinander in Angriff nimmt und nicht beides gleichzeitig versucht. Eine andere Implikation ist, dass man sich der Endlichkeit der Ressource gewärtig sein sollte und

nach anstrengenden Aufgaben bewusst für ein Aufladen derselben durch Entspannung oder Schlaf sorgen sollte. Wenn dies nicht möglich ist, tut es für den Moment möglicherweise auch ein Schokoriegel oder eine Cola, denn der Blutzuckerspiegel hängt mit der Ausübung von Selbstkontrolle zusammen. Übt man Selbstkontrolle aus, so senkt sich der Blutzuckerspiegel vorübergehend und eine Zufuhr von Glukose verbessert die Selbstkontrolle kurzfristig. Diese Strategie ist natürlich eher eine Art «Notfallprogramm», denn als dauerhafte Möglichkeit, erfolgreich Selbstkontrolle auszuüben, eignet sich der regelmässige Verzehr von Süßem nicht.

Selbstkontrolle trainieren

Eine weitere Implikation ergibt sich aus der Muskelmetapher. Wenn die Fähigkeit zur Selbstkontrolle einem Muskel entspricht, dann sollte es möglich sein, den Muskel zu trainieren. Eine Reihe von Arbeiten hat diese Annahme überprüft. In diesen Interventionsprogrammen trainierten die Teilnehmenden ihren «Muskel» über einen Zeitraum von mehreren Wochen mit ganz unterschiedlichen Selbstkontrollaufgaben, wie z.B. dem Putzen der Zähne oder dem Führen der Computermaus mit der schwächeren Hand. Andere Forschende baten ihre Teilnehmer, stets darauf zu achten, gerade zu sitzen, saloppe Umgangssprache zu vermeiden (z.B. «Yes» an Stelle von «Yeah» zu sagen), ein Tagebuch über Einnahmen und Ausgaben zu führen, einem bestimmten Lernprogramm zu folgen und anderes mehr. Die Logik hinter all diesen Massnahmen war, dass es Selbstkontrolle kostet, eine eigentlich vorherrschende Handlungsweise zu unterbinden und stattdessen etwas anderes zu tun.

In einer dieser Studien bat Megan Oaten von der Macquarie University in Australien ihre Probandinnen und Probanden, an einem Programm für regelmässiges Sporttreiben teilzunehmen. Die Aufnahme und das Durchhalten eines solchen Programms erfordert Selbstkontrolle: Viele Personen wissen um die Vorteile regelmässigen Sporttreibens und nehmen sich dieses fest vor, scheitern aber dennoch nach einiger Zeit, wie die Vielzahl von Karteileichen in Fitnessstudios und Sportvereinen eindrucksvoll belegt. Die Teilnahme an einem solchen Programm mag demnach zwar kurzfristig den Muskel beanspruchen und die Fähigkeit zur Selbstkontrolle verringern, sollte den Muskel aber langfristig stärken.

Bereichsübergreifende Effekte

In dem Ausmass, in dem Selbstkontrolle in unterschiedlichen Domänen von einer einzigen Ressource abhängt, sollten positive Effekte eines solchen Selbstkontrolltrainings zudem in allen möglichen Bereichen sichtbar sein, auch in solchen, die überhaupt nichts

mit Sport und physischer Anstrengung zu tun haben. Diese Annahme wurde auf beeindruckende Weise bestätigt. Je länger die beteiligten Studierenden in dem Programm involviert waren, desto weniger Zigaretten rauchten sie und desto weniger Alkohol tranken sie. Sie tranken weniger Kaffee, assen weniger ungesundes Essen, gaben weniger Geld für Impulskäufe aus und verloren seltener die Beherrschung. Sie waren besser darin, Verabredungen einzuhalten, assen gesünderes Essen, verzichteten häufiger auf TV-Konsum und lernten stattdessen für die Uni. Zudem – unser Lieblingsbefund – tendierten sie dazu, ihr schmutziges Geschirr sofort zu spülen anstatt es einfach in die Spüle zu legen.

Implikationen für Interventionen

Die Generalisierung der Ergebnisse auf eine ganze Reihe von Bereichen, die unabhängig von sportlicher Aktivität sind, beinhaltet eine interessante Implikation für psychologische Interventionen in angewandten Kontexten: Wenn ein Klient oder eine Klientin in einem Bereich Probleme hat, die auf ein Defizit an Selbstkontrolle zurückzuführen sein könnten, ist es unter Umständen nicht zwingend notwendig, insbesondere in diesem Bereich zu intervenieren. Diese Erkenntnis kann in solchen Fällen hilfreich sein, in denen der entsprechende Bereich (z.B. Rauchen, Trinken, Essen, Spielen, Temperament) durch eine Leidenszeit so emotional aufgeladen wurde, dass Übungen hier besonders schwer fallen. Obwohl für Erfolg in einer bestimmten Domäne immer auch bereichsspezifische Fähigkeiten notwendig sind, lässt sich je nach individueller Konstellation auch durch die Erhöhung der allgemeinen Selbstkontrolle, trainiert in einem emotional unbelasteten Feld, bereits eine spürbare Erleichterung der Situation erzielen. Konkret könnte etwa Zähneputzen mit der schwächeren Hand zu besserer Selbstkontrolle im Süßigkeitenkonsum führen.

Interessant an diesen und anderen Studienergebnissen ist zudem, dass sich die Trainingseffekte nicht in einer Verbesserung der absoluten Selbstkontrollstärke im Sinne von Perfektion zeigten, sondern vielmehr darin, dass die Probanden generell weniger anfällig für eine Erschöpfung dieser Ressource wurden: Sie konnten mehr Selbstkontrolle ausüben, bevor sich negative Konsequenzen zeigten.

Auch ausserhalb von wissenschaftlichen Studien findet sich Evidenz für die Trainierbarkeit der Selbstkontrolle. So ist die Askese eine Bezeichnung für Übungen, die zum Erlangen von Tugenden hilfreich sind. Die meisten Formen der Askese sind Übungen der Selbstkontrolle: Zen-Buddhisten meditieren in einer unbequemen Haltung, Sufis fasten viel, schlafen wenig und beklagen sich nicht, Benediktiner üben sich im Schweigen und Priester in sexueller Enthaltbarkeit. Passend zu der

Muskelmetapher sollen diese Übungen dazu befähigen, Selbstkontrolle in ganz anderen Bereichen zu zeigen und tugendhaft zu leben.

Wo ist der Haken?

Gute Selbstkontrolle ist also vorteilhaft. Aber wo ist der Haken? Was sind die negativen Seiten von hoher Selbstkontrolle? Und kann man auch zu viel davon haben? An diesen Fragen scheiden sich die (wissenschaftlichen) Geister. Wir haben gesehen, dass Selbstkontrolle kurzfristig die negative Folge hat, dass erfolgreiche Selbstkontrolle weniger wahrscheinlich wird. Was die Nachteile von hoher Selbstkontrolle auf der Ebene der Persönlichkeitseigenschaft betrifft, fällt die Suche nach Nachteilen schwerer. Sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene ist Selbstkontrolle mit vielen positiven Ergebnissen verknüpft. Personen mit hoher Selbstkontrolle werden manchmal von anderen als weniger spontan und extravertiert wahrgenommen. Dies mag in manchen Situationen schade sein, ein allseitiger Nachteil ist es sicherlich nicht. Klar ist, dass gute Selbstkontrolle es ermöglicht, die eigenen Ziele besonders effektiv umzusetzen und persönliche Standards einzuhalten. Wie diese Ziele und Standards aussehen, steht auf einem anderen Blatt. Beispielsweise wenden anorexiegefährdete Personen häufig ein hohes Mass an Selbstkontrolle auf, um das eigene Essverhalten zu überwachen, zu zügeln und die Zufuhr von Kalorien zu beschränken. Ein Mangel an Selbstkontrolle ist hierbei kein Problem, aber die Selbstkontrolle wird für ungesunde Ziele eingesetzt. Es ist also immer wichtig zu beachten, welchen Zielen Selbstkontrolle dient. Aus der Sicht des Handelnden mögen die Ziele wünschenswert sein, andere mögen dies anders beurteilen.

Auf die richtige Mischung kommt es an

Die Möglichkeiten, die sich durch starke Selbstkontrolle ergeben, sollten nicht missverstanden werden als eine Aufforderung zur bedingungslosen Unterdrückung aller hedonistischen Impulse: Auch dies führt zu negativen Folgen. Hohe Selbstkontrolle sollte eher als ein Geschenk verstanden werden, das die eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitert. Die richtige Mischung aus vernunftgesteuerter Unterdrückung von Impulsen, Emotionen und Gedanken mit der freien Einwilligung, sich auch mal gehen zu lassen und zu geniessen, scheint uns eher ein erfolversprechender Weg, um psychische und physische Gesundheit zu erhalten. Wie viel an Lebensfreude ginge verloren ohne ein feines Glace im Strassencafé, ein Bier beim Fussballschauen im Freundeskreis oder dem spielerischen Flirt auf einer Party.

Malte Friese und Claude Messner

Bibliografie

Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115–130.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.

Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., et al. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325–336.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
Muraven, M., Collins, R. L., & Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behavior*, 16, 113–120.

Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11, 717–733.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324.

Die Autoren

Dr. Malte Friese ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Sozial- und Wirtschaftspsychologie des Instituts für Psychologie der Universität Basel.

Dr. Claude Messner ist Universitätsdozent für Organisationspsychologie in der Abteilung für Sozial- und Wirtschaftspsychologie des Instituts für Psychologie der Universität Basel.

Anschrift

Dr. Malte Friese, Institut für Psychologie, Universität Basel
Missionsstr. 60/62, CH-4055 Basel.
malte.friese@unibas.ch
www.psycho.unibas.ch

Résumé

Les Drs Malte Friese et Claude Messner présentent dans leur article les étonnants résultats d'une récente recherche en matière de construction psychologique du self-control. Au dire des deux chercheurs du Département de psychologie sociale et économique de l'Institut de psychologie de l'Université de Bâle, un brossage régulier des dents avec la main non dominante serait à même d'améliorer le self-control – et son corollaire, une vie marquée du sceau de la réussite.