

Roy Baumeister  
John Tierney

DIE **MACHT** DER  
**DISZIPLIN**

Wie  
wir  
unseren  
Willen  
trainieren  
können

**campus**

anderem die Entwicklung einer Skala zur Messung der Selbstdisziplin in Persönlichkeitstests.<sup>17</sup> Als Psychologen die Noten von Studenten mit rund drei Dutzend Persönlichkeitseigenschaften verglichen, stellten sie fest, dass Selbstdisziplin die *einzige* Eigenschaft war, die in direktem Zusammenhang mit den Noten stand.<sup>18</sup> Selbst der Intelligenzquotient und das Ergebnis des Hochschulzugangstests gaben weniger Aufschluss über die späteren Leistungen an der Universität. Intelligenz stellte zwar offensichtlich einen Vorteil dar, doch die Untersuchung zeigte, dass die Selbstdisziplin wichtiger war, da sie den Studenten half, regelmäßig an ihren Vorlesungen teilzunehmen, ihre Hausaufgaben rechtzeitig zu beginnen sowie mehr Zeit auf ihr Studium und weniger auf ihre Freizeitgestaltung zu verwenden.

Am Arbeitsplatz werden Führungskräfte mit größerer Selbstdisziplin von ihren Mitarbeitern und Kollegen besser bewertet. Menschen mit guter Selbstdisziplin scheint es besser möglich, stabile und befriedigende Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen. Sie zeigen mehr Empathie und sind eher in der Lage, Dinge aus der Sicht der anderen zu sehen. Sie sind emotional gefestigter und neigen weniger zu Angst, Depression, Paranoia, Psychosen, zwanghaften Verhaltensweisen, Essstörungen, Alkoholproblemen und anderen psychischen Leiden. Sie reagieren weniger häufig mit Ärger, und wenn, dann werden sie seltener aggressiv, weder verbal noch physisch. Menschen mit mangelnder Selbstdisziplin schlagen dagegen ihre Partner eher und begehen mit größerer Wahrscheinlichkeit eine ganze Reihe anderer Delikte. Das Muster war eindeutig, wie June Tangney nachwies, die in Zusammenarbeit mit Baumeister ein Maß für Selbstdisziplin in Persönlichkeitstests entwickelte. Bei der Untersuchung von Häftlingen<sup>19</sup> stellte sie beispielsweise fest, dass diejenigen Straftäter mit mangelnder Selbstdisziplin nach ihrer Haftentlassung mit größerer Wahrscheinlichkeit erneut straffällig wurden.

Der beste Beweis stammt jedoch aus dem Jahr 2010. In einer beispiellosen, langfristig angelegten Untersuchung verfolgte ein internationales Forscherteam eintausend neuseeländische Kinder<sup>20</sup> von der

Geburt bis zum 32. Lebensjahr. Um die Selbstdisziplin verlässlich zu messen, griffen die Wissenschaftler zu verschiedenen Methoden (Beobachtungen der Wissenschaftler selbst, Berichte von Eltern und Lehrern sowie Selbstbeschreibungen der Kinder). Dann verglichen sie die Ergebnisse mit einer Vielfalt von Verhaltensweisen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wer als Kind über ein höheres Maß an Selbstdisziplin verfügte, war im Erwachsenenalter gesünder, hatte mit geringerer Wahrscheinlichkeit Übergewicht oder Geschlechtskrankheiten und sogar gesündere Zähne (zur Selbstdisziplin gehören offenbar auch regelmäßiges Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide). Die Selbstdisziplin hatte zwar keine Auswirkungen auf Depression im Erwachsenenalter, doch führte ihr Mangel häufiger zu Alkohol- und Drogenproblemen. Je unbeherrschter die Teilnehmer im Kindesalter waren, umso weniger verdienten sie als Erwachsene, umso weniger Geld hatten sie auf dem Konto oder für die Altersvorsorge zurückgelegt und umso geringer war die Wahrscheinlichkeit, dass sie in den eigenen vier Wänden lebten. Kinder mit mangelnder Selbstdisziplin waren als Erwachsene häufiger geschieden oder Alleinerziehende, vermutlich weil sie nicht die Disziplin aufbrachten, eine langfristige Beziehung einzugehen. Wer dagegen schon als Kind eine angemessene Selbstdisziplin aufgewiesen hatte, lebte später mit größerer Wahrscheinlichkeit in einer stabilen Ehe und erzog seine Kinder in einem gemeinsamen Haushalt. Und schließlich landeten Teilnehmer, die sich schon als Kinder nicht beherrschen konnten, später eher im Gefängnis: Von den Teilnehmern, die als Kind die geringste Selbstdisziplin mitgebracht hatten, waren 40 Prozent im Alter von 32 Jahren mindestens einmal mit dem Gesetz in Konflikt gekommen, im Vergleich zu 12 Prozent der Testpersonen, die als Kinder ein hohes Maß an Selbstdisziplin an den Tag gelegt hatten.

Diese Unterschiede hingen zwar zum Teil auch mit der Intelligenz, der ethnischen Herkunft und der sozialen Schicht zusammen, doch die Willenskraft stellte mit Abstand den einflussreichsten Faktor dar. In einer Nachfolgeuntersuchung erhoben dieselben Wissenschaftler

Daten zu den Geschwistern in derselben Familie und verglichen sie mit den Daten von Kindern aus ähnlichen Familien. Wieder ging es denjenigen, die als Kinder unbeherrschter gewesen waren, im Erwachsenenalter durchgängig schlechter: Sie hatten mehr gesundheitliche Probleme und weniger Geld in der Tasche und saßen mit größerer Wahrscheinlichkeit im Gefängnis. Die Resultate hätten nicht eindeutiger ausfallen können: Selbstdisziplin ist eine entscheidende Stärke und ein Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben.

## Evolution und Etikette

Während Psychologen die Vorteile der Selbstdisziplin erkannten, versuchten Anthropologen und Neurowissenschaftler<sup>21</sup> zu verstehen, wie sie sich entwickelt hatte. Das menschliche Gehirn zeichnet sich durch seine großen und komplexen Frontallappen aus, denen wir eine Fähigkeit verdanken, die lange als entscheidender evolutionärer Vorteil der Menschen galt: die Intelligenz, mit der wir Probleme in unserer Umwelt lösen. Ein Tier mit einem größeren Gehirn müsse doch eher in der Lage sein, zu überleben und sich zu vermehren, als ein Tier mit einem kleineren Gehirn, so die Logik. Aber ein großes Gehirn benötigt auch eine Menge Energie. Das Gehirn eines erwachsenen Menschen macht zwar nur 2 Prozent des Körpergewichts aus, aber es verbraucht 20 Prozent der Energie. Die zusätzliche graue Masse ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn das Tier mit ihrer Hilfe die zusätzlichen Kalorien heranschafft, die zu ihrem Unterhalt erforderlich sind. Daher konnten Wissenschaftler lange Zeit nicht nachvollziehen, wie sich das Gehirn bezahlt macht. Wie kam es also, dass die Menschen immer größere Gehirne mit immer stärkeren Frontallappen entwickelten?

Einige Wissenschaftler suchten die Erklärungen bei Bananen und anderen nährstoffreichen Früchten. Tiere, die sich von Gras ernähren, müssen nicht lange darüber nachdenken, wo ihre nächste Mahlzeit herkommt. Aber ein Baum, der letzte Woche noch voller reifer Ba-

nanen hing, ist heute leergefressen oder hat nur noch verfaultes Obst zu bieten. Wer sich von Bananen ernährt, braucht demnach ein größeres Gehirn, um sich daran zu erinnern, wo die reifen Früchte sind, und dieses Gehirn würde von den zusätzlichen Kalorien der Bananen angetrieben. Insofern schien die Theorie vom »bananensuchenden Gehirn« schlüssig – aber nur auf dem Papier. Als der Anthropologe Robin Dunbar sie überprüfte, fand er keinerlei Zusammenhang zwischen dem Speiseplan und der Hirngröße von verschiedenen Tieren. Dunbar kam schließlich zu dem Schluss, dass das große Gehirn des Menschen nicht für den Umgang mit der physischen Umgebung entstand, sondern für den Umgang mit etwas, das für das Überleben weitaus wichtiger ist: das Sozialleben. Tiere mit größeren Gehirnen leben in größeren und komplexeren Sozialverbänden. Diese These bot eine neue Möglichkeit, den *Homo sapiens* zu verstehen. Von allen Primaten besitzen die Menschen die größten Frontallappen, weil sie in den größten Sozialverbänden leben. Genau aus diesem Grund benötigen sie offenbar auch besonders viel Selbstdisziplin. Wir sehen den Willen gern als eine Kraft zur persönlichen Weiterentwicklung – mit seiner Hilfe halten wir uns an eine Diät, machen uns rechtzeitig an die Arbeit, gehen jeden Morgen joggen, hören mit dem Rauchen auf, und so weiter. Das war allerdings nicht unbedingt der Grund, weshalb unsere Vorfahren ihn entwickelten. Primaten sind soziale Lebewesen und müssen sich beherrschen, um mit den Artgenossen in ihrer Gruppe auszukommen. Sie sind aufeinander angewiesen, um nicht zu verhungern. Wenn die Beute geteilt wird, bekommen oft die größten und stärksten Männchen die besten Stücke, und die übrigen kommen je nach ihrem Status an die Reihe. Um keine Prügel zu beziehen, müssen sie ihren Wunsch unterdrücken, sich sofort über die Beute herzumachen. Wenn Schimpansen und andere Affen die Hirne von Eichhörnchen hätten, würden sie keine Mahlzeit ohne Schlägerei überstehen und beim Streit ums Futter mehr Kalorien verbrauchen, als sie zu sich nehmen.

Obwohl auch andere Primaten<sup>22</sup> die mentalen Kapazitäten für ein-

fache Tischmanieren mitbringen, ist ihre Selbstdisziplin im Vergleich zur menschlichen minimal. Experten schätzen, dass die intelligentesten nichtmenschlichen Primaten ungefähr zwanzig Minuten weit in die Zukunft blicken können. In diesem Zeitraum kann sich das Alphamännchen den Bauch vollschlagen, aber für Pläne über die Mahlzeit hinaus reicht das nicht aus. (Einige Tiere, zum Beispiel Eichhörnchen, legen sich für schlechte Zeiten Nahrungsvorräte an, doch handelt es sich hierbei um programmierte Instinkte, nicht um geplante Vorrathaltung.) In einem Experiment erhielten die Affen nur einmal am Tag, nämlich zur Mittagszeit, ihr Futter, aber sie lernten nie, sich einen Teil davon für später aufzuheben. Sie konnten sich zwar während der Fütterung so viel Futter mitnehmen, wie sie wollten, aber sie fraßen einfach, bis sie satt waren. Den Rest ignorierten sie oder bewarfen sich gegenseitig damit. Am nächsten Morgen wachten sie hungrig auf, weil es ihnen nie eingefallen wäre, sich einen Teil ihres Mittagessens für das Abendessen oder das Frühstück aufzuheben.

Wenn wir Menschen es besser wissen, dann dank unseres großen Gehirns, das unsere Vorfahren vor zwei Millionen Jahren entwickelten. Unsere Selbstdisziplin wirkt weitgehend unbewusst. Beim Geschäftsessen müssen Sie sich nicht bewusst zügeln, ihrem Chef die Pommes vom Teller zu klauen. Ihr unbewusstes Gehirn hilft Ihnen, soziale Konflikte zu vermeiden; es funktioniert auf so subtile und vielfältige Weise, dass einige Psychologen zu dem Schluss kamen, es habe in Wirklichkeit die Zügel in der Hand. Doch dieses Faible für unbewusste Prozesse rührt von einem grundlegenden Denkfehler, den Wissenschaftler machen, wenn sie unser Verhalten in immer feinere Scheibchen schneiden und im Gehirn Reaktionen entdecken, die zu schnell erfolgen, als dass sie vom Bewusstsein gesteuert sein könnten. Wenn Sie sich eine beliebige Bewegung im Maßstab von Millisekunden ansehen, dann ist die unmittelbare Ursache immer die Aktivität einer Nervenzelle, die das Gehirn mit dem Muskel verbindet. Dieser Prozess hat nichts Bewusstes. Niemand bemerkt, wenn eine Gehirnzelle ein Signal aussendet. Doch der Wille wird erkennbar, wenn man