

Die Wirkung des Wollens

SN Print | 24.01.2014

Magdalena Fazal-Ahmad

Wer kennt sie nicht, diese Menschen, denen scheinbar alles gelingt. Ob Beruf, Familie oder Freizeit, sie bringen alles unter einen Hut. Und das mit einer beneidenswerten Leichtigkeit. Das Geheimnis ihres Erfolgs? Die Willenskraft.

Während die Tage und Wochen verrinnen, lässt uns der Alltagstrott nicht aus eingefrorenen Gewohnheiten entkommen. Sehnsüchtig warten wir auf den Antrieb, sehnen uns nach dem nötigen Energieschub oder dem einschneidenden Erlebnis, das uns endlich dazu bringt, uns zur lang erwünschten Veränderung aufzuraffen. Mehr Ordnung halten, schlechte Gewohnheiten aufgeben, eine Fremdsprache lernen oder ein Instrument zu spielen. An guten Vorsätzen mangelt es kaum, doch woran liegt es, dass wir immer wieder aufs Neue scheitern? Sich auf fehlende Begabung zum disziplinierten Handeln hinauszureden ist nicht hilfreich: Laut Experten liegt das Geheimnis des Erfolgs nicht etwa in einem beneidenswerten Talent, sondern vielmehr im Vermögen, Wünsche und Pläne diszipliniert zu verfolgen. Die sogenannte Volition, auch als Umsetzungskompetenz oder schlicht Willenskraft bekannt, wird als die Fähigkeit bezeichnet, Ziele in die Tat umzusetzen. Bereits vor mehr als einhundert Jahren bezeichnete Kognitionspsychologe Narziß Ach die Willenskraft als „Wirkungsgrad des Wollens“ und verstand darunter die Verwirklichung dessen, was wir angesichts von Widerständen erreichen.

Dass uns planlose Spontaneität wahre Glücksmomente bescheren kann, sei dabei unbestritten. Ein vollkommen durchgeplantes Leben, geprägt von zwanghaftem Perfektionismus, in dem schier jedes Erlebnis durchgetaktet ist, wird sicherlich jedem Freigeist zum Graus. Da im Alltag aber unvermeidbare Pflichten warten und die Weiterentwicklung nur durch das stetige Überschreiten von Hürden möglich ist, lohnt der Versuch, sich in Selbstdisziplin zu üben. Und das am besten, bevor die vermeintliche Freiheit zum unübersichtlichen Chaos wird. Ohne die Kraft unseres Willens werden wir antriebslos, passiv und planlos. Der Ökonom Peter Drucker sah in der Volition gar die Schlüsselqualifikation des 21. Jahrhunderts.

Die menschliche Individualität macht auch vor der Willenskraft nicht halt. Während der eine akribisch an der Zielerreichung arbeitet, scheitert der andere stets auf Neue.

Worin unterscheiden sich aber Zielstrebige von ihren weniger disziplinierten Mitmenschen, und ist es überhaupt möglich, diese Unterschiede zu beeinflussen? Als das wohl berühmteste Experiment zum Thema Willenskraft gilt das sogenannte Marshmallow-Experiment. Walter Mischel, einer der führenden Sozialpsychologen der Sechzigerjahre, stellte in diesem Versuchssetting Kinder im Alter von vier Jahren vor die Wahl: Entweder durften sie ein Marshmallow sofort essen, oder sie würden mit dem Verzehr warten, um für ihre Geduld mit einem zweiten Zuckerschäumstückchen belohnt zu werden. Nach etwas mehr als zehn Jahren traf er seine Versuchsteilnehmer wieder und konnte bestätigen, dass sein simples Experiment erstaunliche Vorhersagekraft hatte. Jene Teilnehmer, die bereits in jungen Jahren willensstärker waren, entwickelten diese Fähigkeit weiter und waren schließlich empathischer, schulisch erfolgreicher und widerstandsfähiger gegenüber Rückschlägen, während die damals Ungeduldigeren auch später emotional instabiler, unzufriedener und wechselhafter waren. Als die Probanden vierzig Jahre später erneut untersucht wurden, bekräftigte dies die von Mischel erhobenen Ergebnisse. So wird die Willenskraft als eine relativ stabile Eigenschaft gesehen. Über viele Dekaden hinweg wurde sie als ein unveränderbares Persönlichkeitsmerkmal betrachtet. Wer nicht mit starkem Willen gesegnet war, galt als erfolglos und chaotisch.

Untersuchungen der vergangenen Jahre brachten uns schließlich eine gänzlich andere und hoffnungsvollere Sichtweise. Für den renommierten Sozialpsychologen Roy Baumeister ist die Willenskraft eine Fähigkeit, die man aktiv trainieren kann. Er vergleicht sie mit einem Muskel: Wird er vernachlässigt, verkümmert er. Wird er trainiert, erschläft er zu Beginn des Trainings früh, um danach mit jeder Trainingseinheit an Stärke und Ausdauer zu gewinnen. Analog verhält es sich mit der Volition. Baumeister rät dazu, in möglichst vielen (Alltags-)Situationen diszipliniert zu agieren, da es sich um keine isolierte Form des Könnens handelt.

Wer es etwa geschafft hat, endlich ordentlicher zu sein, dem fällt es auch leichter, sich konsequenter an den Fitnessplan zu halten, da die Willenskraft generell gestärkt wird. Dieser positive Nebeneffekt verstärkt sich mit jeder überwundenen Hürde selbst. „Selbstkontrolle ist das schönste Geschenk, das sie ihren Kindern geben können“, meint der Experte weiter und sieht es als wichtige Aufgabe der Eltern, dem Nachwuchs die lebenserleichternden Vorteile der Willenskraft vorzuleben.