

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 84 (2013)
Heft: 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

Artikel: Nur wer warten kann, bekommt den ganzen Genuss : "Lieber den Spatz in der Hand"
Autor: Leuenberger, Beat / Drechsler, Renate
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804344>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nur wer warten kann, bekommt den ganzen Genuss

«Lieber den Spatz in der Hand»

Kinder wollen immer alles sofort. Damit sie aber zu genuss- und gesellschaftsfähigen Erwachsenen reifen, müssen sie lernen, zu verzichten und auf Belohnungen zu warten. Kinder mit einer Störung des Hirnstoffwechsels haben damit besonders Mühe, weiss Renate Drechsler*

Interview: Beat Leuenberger

In den Sechzigerjahren führte der Psychologe Walter Mischel in der Kinderkrippe der Universität Stanford, Kalifornien, seine legendären Experimente über die Mechanik des Belohnungsaufschubs durch: Er gab jedem der vierjährigen Kinder ein Marshmallow, eine vor allem in den USA beliebte Süssigkeit aus weissem Zuckerschaum. Die Kinder hatten die Wahl: Sie konnten es entweder sofort verputzen oder warten, bis der Versuchsleiter wiederkommen und ihnen zur Belohnung ein zweites geben würde. Das Marshmallow-Experiment hatte erstaunliche Vorhersagekraft. 14 Jahre nach dem Experiment besuchte Walter Mischel die getesteten Schüler noch einmal und stellte fest: Kinder, die damals warten konnten, waren inzwischen zu selbstbewussten, empathischen Personen gereift und konnten eine Belohnung aufschieben, wenn sie das ihren

Zielen näherbrachte. Die Sofortesser hingegen waren emotional instabiler, wechselhaft, weniger entschlossen und hatten – unabhängig von ihrer Intelligenz – in der Schule schlechtere Noten. Die Willenskraft der Kinder war also über die Jahre stabil geblieben.

Frau Drechsler, gilt die Erkenntnis von damals auch heute noch?

Renate Drechsler: Damals sprachen die Wissenschaftler von «Delay of Gratification». Heute nennen wir in der Neuropsychologie die Fähigkeit, Belohnung aufzuschieben, etwas anders, nämlich «Delay Discounting» – Verrechnung von Zeit. Grundsätzlich sind die Erkenntnisse der Marshmallow-Experimente noch heute gültig. Mein Spezialgebiet sind Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen, ADHS. Eine der wichtigen Theorien der letzten Jahre besagt, dass Kinder mit ADHS ganz besondere Schwierigkeiten haben zu warten. Sie ertragen einfach keine Wartezeiten. Das hat mit deren Belohnungssystem zu tun. Damit Belohnungen für sie wirksam sind, müssen sie möglichst schnell erfolgen. Je weiter weg die Belohnung ist, desto schwächer reagieren Kinder mit ADHS darauf. Umgekehrt heisst das aber auch: Sie reagieren besonders stark, wenn die Belohnung sofort erfolgt.

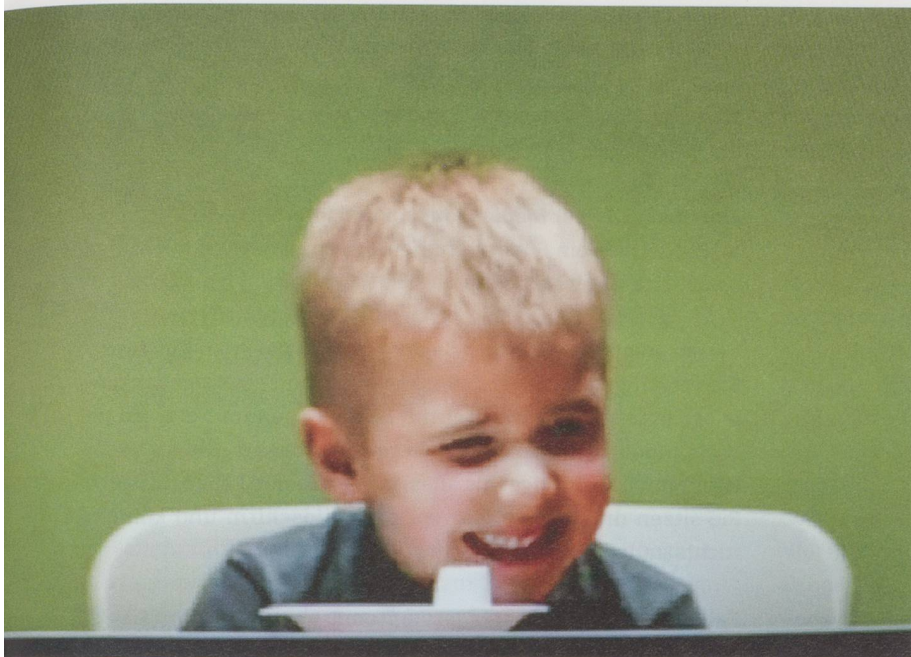
«Computerspiele sind für Kinder mit einer Impulskontrollstörung von ganz besonderem Anreiz.»

Wie reagieren sie?

Die Kinder streben mehr Belohnung an. Computerspiele, bei denen alles ganz schnell geht, immer etwas Neues passiert und sofort eine Reaktion kommt – typischerweise sind das Ballerspiele –, wirken unglaublich verstärkend und sind für Kinder



* Die Neuropsychologin Renate Drechsler ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Zürich.



«Soll ich warten, soll ich essen?» Vierjähriger Bub beim Marshmallow-Test in den Sechzigerjahren.

Quelle: youtube

mit ADHS – oder mit einer anderen Impulskontrollstörung – von ganz besonderem Anreiz.

Anders ausgedrückt: Sie sind kaum mehr davon wegzubringen?

Genau. Obwohl es immer heisst, Kinder mit ADHS könnten nicht lange bei der Sache bleiben. Das hängt ja sehr davon ab, bei welcher Sache.

Welche Impulskontrollstörungen gibt es im Kindesalter?

ADHS ist in der Kinderpsychiatrie die wichtigste. Daneben kennen wir Störungen des Sozialverhaltens, später sicher die Spielsucht und andere Arten von Suchtstörungen. Bei allen ist das Belohnungssystem gestört. Bei ADHS geht es vor allem um Störungen des Delay Discounting, also des Verrechnens der Zeit gegen den Gewinn, gegen die Belohnung.

Wie drückt sich diese Störung konkret aus?

Für diese Menschen laufen die Uhren anders. Sie nehmen Zeit anders wahr. Belohnung muss schneller erfolgen. Typisch ist, dass sie lieber eine kleine Belohnung sofort wählen als eine grössere Belohnung später.

Das heisst, sie würden beim Marshmallow-Experiment sofort essen und nicht warten, um später die doppelte Menge zu bekommen?

Genau. Heutige Erkenntnisse bringen dieses Verhalten in Zusammenhang mit Neurotransmitterstörungen. Bei ADHS gehen wir davon aus, dass eine genetische Disposition vorhanden ist, die den Dopaminstoffwechsel im Gehirn und damit die Fähigkeit verändert, mit Belohnungsaufschüben umzugehen. Ausserdem haben diese Kinder oft Probleme mit der Selbstregulation – mit den sogenannten Exekutivfunktionen.

Was sind Exekutivfunktionen?

Die Fähigkeit, sich zu hemmen und auch, etwas zu starten; von einer Sache zur anderen zu wechseln; die Fähigkeit, sich selbst zu überprüfen – mache ich etwas richtig, muss ich etwas schneller oder langsamer machen, damit ich keine Fehler begehe; planen im Hinblick auf eine zukünftige Belohnung, auch wenn ich zuerst einmal weniger bekomme.

Haben Suchtverhalten und Störung im Sozialverhalten dieselben neurobiologischen Grundlagen wie ADHS?

Ja. Bei all diesen Störungen nehmen wir an, dass der Dopaminstoffwechsel verändert ist.

Wo spielen sich diese Störungen ab?

Im Frontalhirn und in seinen Verbindungen. Bei ADHS findet sich oft eine Unterfunktion im rechten Frontalhirn und auf der neurochemischen Ebene eine Veränderung des Dopaminstoffwechsels, aber auch anderer Neurotransmitter.

Die Reize, denen wir alle ausgesetzt sind – die Kinder wohl am schutzlosesten – nehmen zu. Nehmen deshalb auch solche Störungen zu?

Laut den Studien der letzten Jahre haben Beeinträchtigungen mit einem Störungswert wie ADHS nicht zugenommen. ADHS ist überall auf der Welt bekannt und kommt mit einer Häufigkeit von ungefähr 5 Prozent vor.

Viele Kinder schlafen weniger, sitzen länger vor dem Fernseher und beschäftigen sich mit Medien. Kann dieses Verhalten Störungen auslösen?

Wenn wir von ADHS sprechen – nein. Sicher sind Kinder heute sehr viel abgelenkter als die Generationen zuvor, weil für sie drei bis sieben Stunden Medienkonsum pro Tag – Computer, Fernsehen, Radio, Telefon – normal ist. Diese ständige Berieselung mit Medien bewirkt natürlich, dass ganz normale Kinder anders in die Welt schauen. Kleinkinder etwa, die vor den Fernseher gesetzt werden, weil sich die Eltern keine Zeit nehmen für sie, haben in der Tat mehr Aufmerksamkeitsprobleme, wenn sie in die Schule kommen. Dazu gibt es Studien.

Aber mit ADHS hat es nicht wirklich etwas zu tun.

Um noch einmal zum Belohnungsaufschub zurückzukommen: Offenbar hat das ja einen Wert, wenn ich warten kann. Welchen?

Das Erlernen von Selbstregulation ist eine normale Entwicklung, die ein Kind mit fortschreitendem Alter macht. Mädchen lernen es in der Regel ein bisschen schneller als Jungs. Der Wert ist, na ja, im Grunde genommen ganz klassisch: Jede Art von Anstrengung, die sich auf ein Ziel in der Zukunft richtet, bedeutet ein bisschen Verzicht, im Moment das zu tun, was ich gerade möchte. Das zu lernen, fängt schon im Kleinkindalter

>>

an. In der Schule zeigt es sich am Lernen für gute Noten. Die Schulnoten kommen von Zeit zu Zeit im Laufe des Schuljahres. Die Kinder müssen lernen, ihre unmittelbaren Bedürfnisse zu kontrollieren – zu spielen, nach draussen zu gehen anstatt Hausaufgaben zu machen –, und sich auf ein längerfristiges Ziel auszurichten.

Um erfolgreich zu sein?

Ja. Je älter die Kinder werden, desto mehr geht diese Fähigkeit aber auch mit der Erfahrung einher: Ich übe etwas und kann es dann besser. Es gibt so etwas wie Funktionslust. Die Kinder merken, je mehr sie sich mit etwas beschäftigen, desto besser werden sie darin. Es ist also später nicht nur ein Verzicht zugunsten guter Noten, sondern die Sache selbst bekommt für viele Jugendliche einen belohnenden Wert an sich.

Gibt es auch einen Gewinn im Sozialen für Kinder und Jugendliche, die auf Belohnung warten können?

Auf jeden Fall. Der Verzicht auf die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung ist die Voraussetzung für das Funktionieren jeder Art von Gesellschaft. Verzicht und Aufschub von Bedürfnisbefriedigung hat auch damit zu tun, Regeln einhalten zu können. Wenn es später darum geht, das Wohl von anderen im Blick zu haben, bekommen diese Fähigkeiten noch einen ganz anderen Wert.

Alles ist überall zu jedem Zeitpunkt verfügbar. Eltern müssen pausenlos Regeln aufstellen und Leitplanken setzen und dafür sorgen, dass die Kinder sie einhalten. Ist Erziehung schwieriger geworden?

Was Genuss im Kopf auslöst

Verhalten, das das Überleben unserer Spezies sichert, hat die Evolution mit Glücksgefühlen verknüpft. Wir lieben fettes Essen, weil es uns einen Energieschub verschafft. Sex sichert uns Nachkommen und ist deshalb so genussvoll. Bei all diesen Handlungen sorgt der im Gehirn ausgeschüttete Neurotransmitter Dopamin für einen Glückskick und steuert damit unser Verhalten. Wie sich einzelne Nervenzellen im Gehirn solche Genüsse merken, hat jetzt eine Forschergruppe um Jeremy Day von der Universität von Alabama in Birmingham entschlüsselt. Sie konnte an Ratten erstmalig zeigen, dass bei dem Prozess Gene, die bei Erinnerungen eine Rolle spielen, chemisch – epigenetisch – verändert werden.

Die untersuchten Nervenzellen kommen in einer Gehirnregion mit dem Namen Area tegmentalis ventralis im Mittelhirn vor. Hier wird Dopamin produziert, das den Nucleus accumbens im Vorderhirn stimuliert. Beide Hirnstrukturen spielen im Belohnungssystem eine wichtige Rolle. Werden sie aktiviert, fühlen wir uns glücklich und zufrieden. Unglücklicherweise kapern Drogen wie Heroin oder Kokain diesen Belohnungskreislauf. Im Vergleich zu einer leckeren Mahlzeit sorgen sie allerdings für eine viel stärkere Dopaminausschüttung. Eine Sucht kann sich entwickeln.

Quelle: FAZ, «Nature Neuroscience»

Eltern müssen die Regeln zuerst einmal selber verstehen, was nicht immer der Fall ist im Hinblick auf die modernen Techniken, welche die Kinder viel besser verstehen als sie. Und es ist wichtig, dass Eltern mit den Kindern über die Regeln sprechen, die es in dieser Welt gibt.

Zum Beispiel über Medienkonsum und Internetsucht?

Ja. Kinder, die ein Suchtverhalten zeigen, brauchen allerdings besondere Unterstützung.

Woran erkennen die Eltern Suchtverhalten bei ihren Kindern?

Sie verbringen sehr viel Zeit im Internet und ersetzen das reale Leben mehr oder weniger mit Beziehungen im Netz, wo sie niemanden mehr direkt als Gegenüber haben. Die virtuelle Realität wird wichtiger als alles, was im realen Leben passiert. Sie sitzen die ganze Nacht vor dem Bildschirm und können nichts anderes mehr tun.

Zeigen diese Kinder Entzugssymptome, wenn die Eltern sie von den Bildschirmen trennen?

Natürlich.

Welche?

Sie haben den unbedingten Drang und tun alles dafür, wieder mit Medien in Kontakt zu kommen. Sie denken an nichts anderes, es ist, als ob man ihnen die Droge weggenommen hätte, sie lassen sich durch nichts ablenken, wollen sofort wieder vor den Bildschirm.

Können Sie Hilfe anbieten?

Selbstverständlich sollten Eltern Hilfe suchen. Die Kinderpsychiatrie bietet Behandlung und Beratung an. Und für Jugendliche mit Internetsucht gibt es an manchen Orten Spezialsprechstunden.

Was lernen sie dort?

Zunächst müssen sie selbst merken, dass sie keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten haben. Nachher suchen sie gemeinsam mit Fachpersonen einen Weg zu einem normalen Leben und einem besseren Medienkonsum.

Wenn wir an Kinder denken, die ohne Störung der Selbstregulation aufwachsen: Wie können ihnen Eltern helfen, die erfolgreiche Kulturtechnik des Belohnungsaufschubs zu entwickeln?

In den USA wurden Programme zur Förderung der Selbstregulation entwickelt für vernachlässigte Kinder im Vorschulalter aus schwierigen Familien. Das klappt, und zwar durchaus einfach. Die Kinder bekommen Aufgaben, die sie selbständig lösen müssen, sie lernen zu kooperieren und auf ein Ziel oder eine Belohnung hinzuarbeiten. Das heisst, es ist möglich, Selbstregulation schon bei kleinen Kindern auf eine ganz spielerische Weise fördern, damit sie einen guten Start haben in der Schule. ●