

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 92 (2012)

**Heft:** 996

**Artikel:** Willenskraft als Muskel

**Autor:** Mäder, Claudia / Baumeister, Roy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-735419>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Willenskraft als Muskel

Wer die Willenskraft trainiert, hat Ausdauer, ist belastbar und trifft die besseren Entscheidungen, sagt der amerikanische Sozialpsychologe Roy Baumeister. Ein Gespräch über Kreativität, Selbstkontrolle und die Frage, warum sich Männer trotz viel Willenspotential einfacher ablenken lassen als Frauen.

*Claudia Mäder trifft Roy Baumeister*

*Herr Baumeister, ich nehme an, dass Sie sich trotz des grossen Temperaturunterschieds zwischen Florida und Zürich rasch ans hiesige Klima gewöhnt haben. Das zwinglianische Ambiente an der Limmat müsste Ihnen als Verfechter von Selbstbeherrschung und Willenskraft sehr behagen?*

Da ich heute von Lissabon kam, war der Klimaschock moderat (lacht). Es gibt übrigens den eigentümlichen Befund, dass ein kühleres Klima die Selbstkontrolle steigert. Wahrscheinlich hängt das damit zusammen, dass das Überleben in kühleren Gefilden eine grössere Herausforderung darstellt und also mehr Willenskraft erfordert. So genau weiss das niemand. Sicher ist jedoch: Selbst-

kontrolle ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein langfristig gutes und erfolgreiches Leben.

**Unser Unbewusstes weiss nicht unbedingt, was gut ist für uns.**

*Sie plädieren folglich dafür, jetzigen Verlockungen zugunsten von späteren Gewinnen zu widerstehen.*

**Die Zukunft aber ist ungewisser denn je – wäre da nicht «carpe diem» das angezeigte Motto?**

Die Leute reagieren nach verschiedenen Mustern auf unsichere Aussichten. Laut Studien haben reiche Menschen die Tendenz, Sparbemühungen und Vorsichtsmassnahmen zu verstärken, während ärmere Leute der Unsicherheit eher mit dem Motto «Zum Teufel mit der Zukunft» trotzen und die Gegenwart zu geniessen versuchen. Obwohl ich nicht aus reichem Elternhaus stamme, glaube ich, dass es immer besser ist, sich für die Zukunft zu rüsten. Unsere ganze Spezies tut das, und zwar besser als jedes andere Tier: Das Vorausdenken ist eine spezifisch menschliche Qualität.

**Die vorsorgende Ameise gehört also ins Reich der Fabeln?**

Definitiv. Ein Eichhörnchen vergräbt seine Nuss im Herbst nicht mit der Absicht, sich für den Winter etwas Gutes zu tun, sondern aus spontaner Freude am Nussvergraben. Tiere haben keinen Sinn für die Zukunft. Für die Entwicklung der menschlichen Spezies aber war das vorausschauende Planen zentral. Man denke nur an den Ackerbau: Anstatt irgendeinen Samen sofort zu essen, haben

## Roy Baumeister

ist einer der führenden Psychologen der Gegenwart. Er lehrt als Professor für Sozialpsychologie an der Florida State University und ist Autor (zusammen mit John Tierney) von «Die Macht der Disziplin» (2012).

unsere Vorfahren begonnen, ihn zu pflanzen, zu bewässern, zu warten – um später reiche Ernte einzufahren. Die Idee, auf späteren Lohn zu setzen, war für unsere Kultur enorm wirkungsmächtig.

## *Selbstkontrolle als evolutionäre Notwendigkeit?*

Weniger Notwendigkeit als Instrument: Selbstkontrolle ist ein Mittel, das uns die Evolution gab, um unsere Lebensfähigkeit in unserem Umfeld zu steigern. Selbstkontrolle ist jene Fähigkeit, die uns die Anpassung an ein regelhaftes Leben ermöglicht. Das soziale Leben, unsere menschliche Kultur, ist voller Regeln – Kultur funktioniert ja nur, wenn die Spielregeln eingehalten werden. Und dank der Willenskraft zur Selbstbeherrschung haben wir uns so entwickelt, dass wir in der Lage sind, diese Regeln zu befolgen; also in ein Restaurant zu gehen, ohne dem Tischnachbarn in den Teller zu greifen, pünktlich zur Arbeit zu erscheinen, uns regelmässig zu waschen...

**Sind das nicht Automatismen? In der Komfortzone, in der sich zumindest der westliche Mensch eingerichtet hat, scheint Selbstüberwindung bestenfalls den Stellenwert eines narzisstischen Accessoires zu haben: Man beißt sich durch einen Marathon oder eine Diät, um seine Selbstzufriedenheit zu steigern.**

Von Automatismus kann keine Rede sein. Wenn man mir die Wahl liesse, über den schlechten Witz meines Chefs entweder zu lachen oder keine Miene zu verziehen, würde ich automatisch letzteres tun. Aber oft habe ich keine Wahl. Und deshalb lache ich, wenn es sein muss! Unser Unbewusstes weiss nicht unbedingt, was gut ist für uns. Deshalb kommt der Willenskraft die Aufgabe zu, die automatischen Reaktionen zu übersteuern und uns die Möglichkeit zu geben, bewusst anders zu reagieren. Solche Kraftakte vollbringen wir nicht nur beim Marathonlaufen, sondern jeden einzelnen Tag, und zwar dutzendfach.

## *Wie führt diese Selbstkasteiung zu einem besseren Leben?*

Nur schon die Lebensdauer ist mit der Selbstkontrolle verbunden:

Selbstbeherrschtere Menschen leben nachweislich länger als Leute, die sich schlechter im Griff haben. Deutlich sieht man das bei gläubigen Menschen. Von ihrer Religion dazu angehalten, die Gelüste zu zügeln, verfügen sie über eine substanzIELL höhere Lebenserwartung als Leute, die sich Genüssen unkontrolliert hingeben.

*Wer sich in Verzicht übt, mag länger, da gesünder leben. Lässt sich aber von Beständigkeit auf Zufriedenheit schliessen? Die hochdisziplinierten und langlebigen Japaner rangieren in Glücksindizes bloss im hinteren Mittelfeld.*

Glück zwischen verschiedenen Kulturen zu vergleichen, ist schwierig, weil man an verschiedenen Orten unterschiedliche Dinge darunter versteht. Ganz grundsätzlich ist Glück eine wenig geeignete Messgrösse, denn wir haben unsere Fähigkeiten nicht entwickelt, um glücklich zu sein. Die Natur schert sich nicht um unser Glück. Was die Natur interessiert, ist unsere Reproduktionsrate. Fortpflanzung setzt Überlebensfähigkeit voraus, weshalb im natürlichen Sinn erfolgreich ist, wer überleben und sich reproduzieren kann – hier schneiden Leute mit höherer Selbstkontrolle eindeutig besser ab.

*Reproduktion würde ich eher mit Unbeherrschtheit als mit Disziplin assoziieren.*

Früher musste sich ein Mann an die Spitze eines riesigen Konkurrentenfeldes arbeiten, um Gelegenheit zur Fortpflanzung zu erhalten; das war nur mit Willenskraft möglich. Jetzt liegen die Dinge aber tatsächlich etwas anders: Heute braucht man Willenskraft, um sich nicht fortzupflanzen. Deshalb haben willensschwächere Leute häufig mehr Kinder. Sobald es aber um die Versorgung der Kinder geht, wird Selbstkontrolle wieder zentral. Nicht zuletzt, weil selbstbeherrschtere Leute dank ihrer verminderten Impulsivität tendenziell stabilere Beziehungen führen.

*Hier ist es sicher dienlich, Impulse zu disziplinieren. Andere Bereiche aber leben gerade von der Leidenschaftlichkeit; man denke an die Kreativität, die sich öfter mit Exzessen als mit Kontrolle paart.* Wenn man erfolgreiche Künstler studiert, findet man überraschend viel Disziplin. Wie viele andere grosse Schriftsteller machte sich George Bernard Shaw zum Beispiel eine Vorgabe: jeden Tag fünf Seiten zu schreiben. Das tat er jahrelang, und im Verlaufe dieses Prozesses verbesserte sich sein Schreiben. Auch in der Kunst beruht Fortschritt auf Disziplin.

*Schon Horaz wusste jedoch, dass von einem Wassertrinker kein gutes Gedicht zu erwarten sei. Die Alkoholikerrate unter Schriftstellern ist überdurchschnittlich hoch.*

Ja, wobei es aber auch viele Alkoholiker gibt, die nicht kreativ sind! Jedenfalls hängt das damit zusammen, dass unsere Willensreserven beschränkt sind und sich jeder Mensch entscheiden muss, worin er dieses knappe Gut investieren will. Will man in der Kunst erfolgreich sein, verwendet man seine ganze Kraft darauf – und akzeptiert damit, dass der Rest des Lebens zum Chaos werden

kann. Mir selbst geht es ähnlich: Ich arbeite hart an meinen Forschungen und lasse auf meinem Schreibtisch die Unordnung herrschen. Aufräumen wäre gut, ich weiss, aber es verschleist Energien, die ich für Wichtigeres brauche. Mit seinen Disziplinsressourcen muss man überlegt haushalten.

*Das gelingt Frauen offenbar besser als Männern: Sie zitieren in Ihrem neuen Buch eine Studie, die zeigt, dass Männer den Kopf verlieren, wenn sie mit Bildern attraktiver Frauen konfrontiert werden – während Frauen rationalen Argumenten auch nach vorgeführten Verlockungen zugänglich bleiben. Verfügen Frauen über die grösseren Kontrollreserven?*

Sigmund Freud ging vom Gegenteil aus und vertrat die These des starken männlichen Super-Egos. Ein Blick auf männliche Verhaltensweisen genügt aber, um diesen Ansatz zu entkräften: Männer sind aggressiver, krimineller, drogensüchtiger und also eindeutig häufiger von Problemen betroffen, die sich aus Willensschwäche ergeben. Daraus zu schliessen, dass Frauen willensstärker seien, wäre aber verkürzend, denn Männer haben auch viel stärkere Triebe und Impulse zu kontrollieren. Das erfordert mehr Kraft, und die Männer sind vermutlich gerade deshalb rascher «ausgeschöpft», weil sie über eine etwa gleich grosse Disziplinreserve verfügen wie die Frauen. Wobei bei der heutigen Erziehung die männliche Selbstkontrolle wohl mittelfristig tatsächlich sinken wird.

*Weshalb?*

Wegen unserer abnormen Kultur. Normalerweise baut die Kultur auf der Natur auf, d.h. die kleinen natürlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau werden von der Kultur ins Extreme gesteigert. Unsere Kultur aber versucht, die Unterschiede zu tilgen und die Geschlechter gleich zu behandeln. Müssen Entscheidungen getroffen werden, heisst die Losung, zumindest in amerikanischen Schulen: im Zweifel für die Mädchen. In Fragen der Klassenzimmertemperatur mag das belanglos sein, verheerend aber wird es, wenn Knaben ständig zu hören bekommen, dass sie ihr Selbstvertrauen stärken müssten. Mädchen brauchen diese Ermutigung, Knaben aber müssten eher auf den Teppich zurückgeholt werden. Lob ist kein geeignetes Mittel, um Männer von guter Qualität hervorzubringen.

*Der Titel Ihres neuen Buches – «Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können» – suggeriert, dass die Willenskraft grundsätzlich gesunken sei. Ist der Mensch schwächer oder sind die Verlockungen stärker geworden?*

Beides, glaube ich. Im Viktorianischen Zeitalter sah man die Gesellschaft im Abstieg begriffen – und erhöhte Selbstbeherrschung und Moral, um Gegensteuer zu geben. Willensstärke und Selbstkontrolle lagen damals als wichtige Tugenden absolut im Trend. Manche Leute schrieben dieser exzessiven Betonung von Wille und Disziplin eine Mitverantwortung für die beiden Weltkriege zu. Dadurch geriet die Willenskraft in Verruf, wobei natürlich auch andere Entwicklungen ihren Abfall beförderten.



Roy Baumeister, photographiert von Philipp Baer.

*Zum Beispiel der Rückgang der Religion, die das entbehrungsreiche irdische Leben paradiesisch abzugelten versprach. Inwiefern ist das Streben nach kurzfristigem Gewinn Resultat unserer radikalen Orientierung auf das Diesseits?*

Manchmal denke ich, dass es umgekehrt ist: Vielleicht interessieren sich die Leute heute deshalb weniger für die Religion, weil sie das Hier und Jetzt zum Massstab erhoben haben? Wie dem auch sei, mit der Religion ist tatsächlich eine Kraft weggefallen, die als Katalysator für die Selbstbeherrschung fungionierte. Ebenso wichtig wie die religiöse war mit Blick auf die schwindende Willenskraft aber auch die wirtschaftliche Entwicklung.

#### **Können Sie das konkretisieren?**

Im 19. Jahrhundert musste man hart arbeiten, um erfolgreich zu sein. Hatte man unter grossem Aufwand etwas hergestellt, konnte man es auf dem Markt verkaufen – weil es den Käufern von Nutzen war. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts kann man aber dank technologischer Fortschritte eine unbeschränkte Menge von Dingen herstellen – und muss die Leute davon überzeugen, sie zu kaufen. Wurde die viktorianische Gesellschaft aufs Sparen und Vorsorgen getrimmt, wird die heutige zu Kauf und Konsum animiert und dazu angehalten, mit zahllosen neuen Produkten das Leben im Hier und Jetzt zu geniessen.

*Interessanterweise zeigen Sie ja aber in Ihrem Buch, dass die Verlockungen, mit denen wir im Verlaufe eines Tages am meisten kämpfen, sehr banal sind: Essen, Schlafen, Sex.*

Das stimmt. Aber deren Verfügbarkeit ist enorm gestiegen. Eine absolute Herausforderung stellen nur schon die in unbeschränkter Menge verfügbaren Esswaren dar. Während des grössten Teils seiner Geschichte musste der Mensch der Nahrung nicht widerstehen, sondern möglichst viel davon zu kriegen versuchen, um zu überleben. Die Natur sagt uns deshalb: Los, iss, iss, iss! Diesen Ruf müssen wir mit unserem Willen übersteuern.

*«Essen» ist ein wichtiges Stichwort für Ihr Konzept der Willenskraft: Sie gehen davon aus, dass der Wille wie ein Muskel durch Glucose genährt wird und proportional zum Blutzuckergehalt wächst...*

Der Effekt ist nicht linear, das heisst, man kann seine Willenskraft durch den Konsum von glucosehaltigen Lebensmitteln nicht beliebig steigern. Unsere Tests zeigen aber, dass Glucose hilft, die Willenskraft wieder aufzubauen, wenn sie durch starke Beanspruchung erschöpft ist. Wer einen Tag lang die schlechten Witze seines Chefs belachen musste, hat seine Willensreserven stark abgebaut und kann durch Zufuhr von Glucose seinen Speicher wieder auffüllen.

*Das klingt, mit Verlaub, ziemlich paradox: Um den Willen aufzu bringen, mich vom Essen abzuhalten, muss ich erst eine Tafel Schokolade essen?*

Besser wäre ein Stück Hühnchen. Glucose stammt ja nicht nur aus Zucker, und Protein verbrennt der Körper über eine längere Zeit,

während Schokolade nur einen kurzen Energie-Kick verschafft und dann verpufft.

#### **Auch das Hühnchen beflügelt keine Diät.**

Die Diätfrage ist in der Tat ein spezielles Problem. Gemäss unseren Untersuchungen sind die Effekte einer starken Willenskraft beim Essen sehr viel geringer als in der Schule oder bei der Arbeit, wo Personen mit stärkerer Selbstdisziplin die Nachteile von schwächerer Intelligenz ausgleichen können. Auf diesen Feldern ist ein gefüllter Energiespeicher von grösstem Nutzen.

*Ihr Konzept der ernährbaren Willenskraft scheint irgendwo zwischen Körper und Geist zu siedeln. So etwas hat Tradition: Descartes meinte, den Schnittpunkt von Materie und Seele in der Zirbeldrüse gefunden zu haben, und einige Materialisten des 19. Jahrhunderts sahen das menschliche Verhalten von der Nahrung gesteuert. Wo positionieren Sie sich gegenüber solch überkommenen Thesen?*

Wie die meisten Leute glaube ich nicht mehr an den cartesianischen Dualismus, an eine gewissermassen separate Realität des Geistes. Wir haben subjektive Erfahrungen, die auf einer Kombination von physischen Vorgängen und – nun ja – etwas anderem beruhen.

Es handelt sich hier um einen eigentümlichen Austausch: Wie wir von physischen Elementen dazu gelangen, bewusste Erfahrungen zu produzieren, weiss niemand genau. Ich versuche deshalb einfach pragmatisch, mit den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu arbeiten und zum Beispiel die Wichtigkeit des Hirns zu berücksichtigen.

**Wer einen Tag lang die schlechten Witze seines Chefs belachen musste, hat seine Willensreserven stark abgebaut.**

*Die heutige Hirnwissenschaft hat eine Tendenz, das Handeln der Menschen auf neuronale Prozesse zurückzuführen und die Existenz des freien Willens anzuzweifeln. Was macht Sie sicher, dass der Mensch über die Möglichkeit verfügt, sich willentlich selbst zu disziplinieren?*

Meine Laborexperimente. Täglich sehe ich, wie sich Menschen bewusst dafür entscheiden, ihre Hand in Eiswasser zu tauchen – oder es bleiben zu lassen. Klar: was immer man macht, etwas im Hirn hilft, dass es passiert. Was passiert, ist aber zumindest teilweise immer auch vom Bewusstsein gesteuert. Diese Tatsache lässt sich nicht leugnen – und nicht mit dem Studium neuronaler Prozesse wegerklären. ◀

Das Treffen mit Roy Baumeister fand anlässlich einer Veranstaltung von ZURICH. MINDS in Zürich statt.