

PSYCHOLOGIE HEUTE

FAMILIE

Verzicht lohnt sich nicht immer

Die berühmte Marshmallow-Studie wurde jetzt widerlegt. Opfer in Kauf zu nehmen, um später etwas zu erreichen, lohnt sich demnach nur bedingt.

VON JOCHEN PAULUS



14. AUG 2018

Vor 60 Jahren veröffentlichte der Psychologe Walter Mischel ein Experiment, das auf der tropischen Insel Trinidad spielte. Es war ein Vorläuferversuch zu einer der berühmtesten Studien der Psychologie. Anthropologen hielten die dunkelhäutige Bevölkerungsgruppe auf Trinidad laut Mischel für impulsiv und unfähig zum Warten, während die indischstämmige Opfer in Kauf nehme, um später etwas zu erreichen.

Das wollte Mischel prüfen und stellte Achtjährige aus beiden Gruppen vor eine Wahl: Sie konnten eine kleine Süßigkeit sofort bekommen oder eine große eine Woche später. Die Mehrheit der Indischstämmigen entschied sich fürs Warten, die Mehrheit der Afrikanischstämmigen aber für die sofortige Belohnung. 1990 publizierte Mischel schließlich die Ergebnisse, die ihn berühmt machten. Diesmal hatten sich amerikanische Vierjährige entschieden. Sie bekamen zwei Belohnungen, wenn der Versuchsleiter nach einer Viertelstunde zurückkam oder eine sofort, wenn sie ihn mit einer Glocke vorzeitig zurückholten. Weil dabei auch

süße Marshmallows als Belohnungen fungierten, wurde das Forschungsprojekt als Marshmallow-Studie berühmt. Mischel verfolgte das Schicksal der Kinder danach über Jahrzehnte.

Das Krümelmonster lernte zu widerstehen

Was er dabei feststellte, fand seinen Weg in zahllose Zeitungsartikel, Psycho-Bestseller und Erziehungsratgeber: Kinder, die im Angesicht der Versuchung besser widerstehen können, bekommen später bessere Noten, verdienen mehr Geld und haben ein glücklicheres Leben bei besserer Gesundheit. Außerdem nehmen sie seltener Drogen und verbringen weniger Zeit im Gefängnis. Selbst die Sesamstraße verarbeitete die Erkenntnis, mit Mischel als Berater: Das Krümelmonster musste lernen, standhaft zu bleiben, um es in den Plätzchenkenner-Gourmet-Club zu schaffen.

Doch jetzt stehen die Befunde seiner legendären Studie infrage. Ein Team um Tyler Watts von der *New York University* hat sie in verbesserter Form wiederholt und kommt zu anderen Ergebnissen. Die neue Untersuchung stützt sich auf Daten von 918 Kindern, Mischel hatte in entscheidenden Auswertungen weniger als 50. Seine besuchten eine Vorschule der Eliteuniversität Stanford und stammten somit aus besseren Elternhäusern. Die Teilnehmer der neuen Untersuchung sind einigermaßen repräsentativ – zu ihnen gehören auch ärmere Kinder.

Von Mischels Lehren bleibt nicht viel übrig. Wie die Kinder beim Marshmallow-Test abschneiden, sagt nichts über ihre Zukunft aus. Kinder von Müttern mit College-Abschluss schnitten als Erstklässler und mit 15 bei Schulleistungstests nur geringfügig besser ab, wenn sie als Vorschüler warten konnten. Die Vorhersagekraft der Marshmallow-Übung verschwindet bei allen weitgehend, wenn die Intelligenz und andere kognitive Fähigkeiten der Kinder berücksichtigt werden. Das bedeutet: Selbstkontrolle bringen eher die schlaueren Kinder auf. Sie bringen es in der Schule und im Leben weiter, meinen die Forscher.

Kurzes Durchhalten reicht völlig aus

Der heute 88-jährige Mischel deutet die neuen Resultate anders. Seiner Ansicht nach macht Intelligenz Selbstkontrolle erst möglich: Die schlaueren Kinder entwickelten mit ihrer Hilfe Strategien, um der Versuchung des Marshmallow-Tests zu widerstehen – indem sie sich etwa selbst etwas vorsingen, sich rhythmisch bewegen oder den Kopf wegdrehen. Die Verfasser der neuen Studie akzeptieren diese Erklärung nicht. Ihre Daten zeigen nämlich, dass es für spätere Erfolge schon reicht, beim Test 20 Sekunden durchzuhalten – zu kurz, um eine Antiversuchungsstrategie zu entwickeln.

Wahrscheinlich hilft es also nicht, Kinder mit Übungen à la Marshmallow-Test Selbstkontrolle beibringen und sie so aufs Leben vorbereiten zu wollen. Womöglich ist es nicht einmal immer sinnvoll, in der Hoffnung auf größere Freuden in der Zukunft auf kleine zu verzichten. In der neuen Untersuchung gab zwar eine größere Zahl Kinder aus ärmeren Elternhäusern schneller auf, aber nicht aus mangelnder Willensstärke. Das Leben in armen Verhältnissen ist oft von Unsicherheit geprägt – heute auf etwas zu verzichten, zahlt sich eben nicht immer aus.

Tyler W. Watts, Greg J. Duncan, Haonan Quan: Revisiting the Marshmallow Test: A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes. *Psychological Science*. Article first published online: 25. Mai 2018. DOI: [10.1177/0956797618761661](https://doi.org/10.1177/0956797618761661)

Stephanie M. Carlson, Yuichi Shoda, Ozlem Ayduk, Lawrence Aber, Catherine Schaefer, Anita Sethi, Nicole Wilson, Philip K. Peake, Walter Mischel: Cohort effects in children's delay of gratification. *Developmental Psychology*, 2018, Online First Posting, DOI: [10.1037/dev0000533](https://doi.org/10.1037/dev0000533)

Yuichi Shoda, Walter Mischel, Philip Peake: Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental*

