

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## **Begabung ist nicht alles**

Herausragende Leistungen sind nicht allein eine Frage von Talent, sagt Angela Duckworth. Laut der Psychologieprofessorin basieren Erfolge zu einem großen Teil auf Grit. Diese Form von Hartnäckigkeit lässt sich lernen – wenn man seine wahre Leidenschaft kennt

VON ANNETTE SCHÄFER



01. NOV 2016

**Frau Professor Duckworth, es ist nicht ganz leicht, den Begriff *Grit* ins Deutsche zu übersetzen. Was verstehen Sie darunter?**

*Grit* ist eine Kombination aus zwei Elementen: erstens der Beharrlichkeit, ein Ziel dauerhaft und über einen langen Zeitraum zu verfolgen, und zweitens, leidenschaftlich im Hinblick auf dieses Ziel zu sein. Das Hauptmerkmal ist Beständigkeit, in der Anstrengung und im Interesse. Es hat also weniger damit zu tun, zu einem Zeitpunkt unmenschlich schwer für ein bestimmtes Ziel zu arbeiten, als vielmehr damit, dranzubleiben und sich Tag für Tag und Jahr für Jahr damit zu befassen.

**In diesem Forschungsfeld haben Sie prominente Vorgänger.**

Schon 1869 in der ersten wissenschaftlichen Studie über Höchstleistungen folgerte der englische Forscher Francis Galton: Neben Talent seien es Inbrunst und die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum

hart zu arbeiten, die Menschen besonders auszeichnen, die in Sport, Musik oder Jurisprudenz herausragen. Dies sind genau die Qualitäten, die ich Beharrlichkeit und Leidenschaft nenne. Damit wir uns richtig verstehen: Ich glaube nicht, dass *Grit* allein bestimmt, wie viel Erfolg jemand hat. Die Umstände, unter denen man aufwächst, und welche Möglichkeiten man bekommt, sind ebenfalls wichtig. Auch Gewissenhaftigkeit und Selbstkontrolle spielen eine Rolle. Aber auf lange Sicht ist *Grit* ein enorm wichtiger Faktor.

**Heutzutage steht Talent sehr im Fokus. Wir sind von Genies und hochbegabten Kindern fasziniert, Firmen kämpfen um die begabtesten Absolventen. Sie halten dies für schädlich. Warum?**

Ich glaube, Talent wird überbetont. Oft wird angenommen, dass Begabung die Leistungen eines Menschen ermöglicht. Der Schauspieler Will Smith hat einmal sinngemäß gesagt: Die meisten Leute verwechseln Talent und Können. Sie glauben, es sei das Gleiche, aber das stimmt nicht. Können muss man sich verdienen. Es sind die zahllosen Stunden, die man in sein Handwerk steckt. Smith hat vollkommen recht. Die natürlichen Anlagen spielen eine Rolle, keine Frage, aber man muss sein Talent auch anwenden, damit man besser wird. Wenn man nur die Begabung ins Rampenlicht stellt, besteht die Gefahr, dass man im Schatten lässt, wie wichtig Anstrengung und Einsatz sind. Oft brechen Menschen eine Sache ab, weil sie denken: „Ich habe einfach kein Talent dazu“ – und geben deshalb womöglich zu früh auf.

**Sie kennen die Fixierung auf Talent seit der Kindheit. Ihr Vater sagte Ihnen oft: „Du weißt, du bist kein Genie.“ Welche Wirkung hatte das?**

Ich war nicht die Einzige, die das zu hören bekam. Er war auch enttäuscht, dass mein Bruder und meine Schwester keine Einsteins waren. Meiner Mutter, einer Künstlerin, sagte er: „Du bist kein Picasso.“ Irgendwie verstand ich, dass er eigentlich über sich selbst redete. Er arbeitete im Bereich Autofarben und war enttäuscht, dass er nicht der

Chemiker war, der er gern sein wollte, dass er nicht den Nobelpreis gewinnen würde. Deshalb war ich nicht entmutigt, wenn er so etwas sagte, eher motiviert. Ich reagierte rebellisch und dachte: „Klar bin ich kein Genie, aber ich werde trotzdem etwas Großartiges erreichen.“

### **Sprach Ihr Vater über die Wichtigkeit von Hartnäckigkeit?**

Nein, das nicht, aber er brachte mir durch sein Vorbild bei, was *Grit* ist. Er arbeitete sein Leben lang sehr hart und offensichtlich sehr leidenschaftlich. Er brachte oft Arbeit mit nach Hause.

### **Das Interesse für das Thema *Grit* resultiert also aus Ihren Kindheitserfahrungen?**

Absolut. Mein Vater hatte einen Ringordner mit der Aufschrift „Erfolge“. Darin sammelte er alle Errungenschaften, jede Beförderung, jeden Brief des Vorstandsvorsitzenden. Ich glaube, ich bin mit der Frage aufgewachsen, die auch ihn sein Leben lang verfolgt hat: Woher kommt Leistung? Mich interessierte besonders: Wenn man kein Genie ist, was kann man dann tun? Welcher Teil von Erfolg basiert nicht auf angeborenem Talent?

### **Bevor Sie Psychologin wurden, arbeiteten Sie ein paar Jahre als Mathematiklehrerin. In Ihrem Buch beschreiben Sie, dass auch Sie zunächst vom Aspekt Talent abgelenkt waren.**

Als ich zu unterrichten anfing, nahm ich an, dass Kinder, die in Mathe begabt waren, am Ende des Schuljahres die Besten sein würden. Für manche traf das zu, für andere aber nicht. Und dann gab es auch Schüler, denen das Fach nicht leichtfiel, die aber sehr gute Noten erzielten, weil sie so gewissenhaft und hartnäckig waren. Das zeigte mir eindringlich, dass Begabung nicht alles ist. Aber ich muss zugeben, dass ich selbst heute noch, als 46-jährige Forscherin, die seit 14 Jahren *Grit* untersucht und viel über die wahren Zusammenhänge von Leistung und Erfolg weiß,

ein ambivalentes Verhältnis zu Talent habe. Wenn ich jemanden sehe, der herausragend ist, sage ich leicht: „Oh, der oder die ist so talentiert.“ Es ist eben eine einfache Erklärung, und es hat auch etwas Erleichterndes zu sagen: „Das ist gottgegeben. Das kann man nicht lernen.“ Denn dann braucht man sich nicht mit dem anderen zu vergleichen und sich schlecht fühlen, dass man selbst nicht so exzellent ist.

**Eine Ihrer bekanntesten Untersuchungen fand in der berühmten US-Militärakademie West Point statt. Sie begleiteten Rekruten durch das sogenannte *Beast*, ein mörderisches siebenwöchiges Training zu Beginn der vierjährigen Ausbildung. Warum wählten Sie dieses Setting?**

West Point hat ein sehr strenges Bewerbungsverfahren. Von den 14000 jungen Männern und Frauen, die sich jährlich bewerben, werden nur 1200 angenommen. Das sind Leute, die unbedingt dorthin wollen – und trotzdem scheiden innerhalb der ersten zwei Monate einige aus. Ich wollte herausfinden, ob *Grit* vorhersagen kann, wer geht und wer bleibt.

**Und?**

Das Militär rechnet für jeden Kandidaten einen Gesamtwert aus, in den Schulleistungen, Noten für Collegezugangstests, Werte für die physische Fitness sowie psychologische Bewertungen des Führungspotenzials einfließen. Dieser sagte nichts darüber aus, ob es jemand durch das *Beast* schafft – aber der *Grit*-Score tat es. Das war schon bemerkenswert und hat auch die Verantwortlichen in West Point überrascht. Seitdem setzen sie die *Grit*-Skala jedes Jahr ein.

**Beharrlichkeit und Leidenschaft sind aber nicht nur wichtig, um durch ein militärisches Training zu kommen, wie Ihre Forschung zeigt.**

*Grit* sagt auch voraus, wer das erste Jahr in einem Vertriebsjob übersteht – die Drop-out-Raten dort liegen typischerweise bei 50 Prozent. Leute, die einen hohen *Grit*-Score haben, erzielen ein höheres

Ausbildungsniveau. Sie zeigen eine höhere Konsistenz in ihrer Laufbahn und schwenken seltener zu einer völlig anderen Karriere um. Generell hat *Grit* die höchste Vorhersagekraft, wenn es um langfristige, persönlich bedeutsame und herausfordernde Ziele geht. Nehmen Sie mich als Beispiel: Mein Lebensziel besteht darin, als Psychologin das Leben von Kindern zu verbessern. Dies ist ein langwieriges, schwer zu erreichendes Vorhaben, das mir sehr wichtig ist. Wie erfolgreich ich dabei sein werde, hängt stark davon ab, wie beharrlich und leidenschaftlich ich bin.

**Was ist mit Zielen wie regelmäßig Sport treiben, ein gesundes Gewicht halten oder seine Steuererklärung pünktlich abgeben?**

Dabei sind andere Dinge wichtiger, wie gut man sich unter Kontrolle hat etwa oder wie pflichtbewusst man ist. Für viele Leute mag es wichtig sein, gesund zu leben, aber es ist meist kein Ziel, das identitätsstiftend ist. Das Gleiche gilt für Schulnoten. Klar, die meisten Schüler hätten gerne bessere Zensuren, aber das ist für sie kein langfristiges, persönlich bedeutsames Ziel. Es gibt zwar eine gewisse Korrelation zwischen Schulnoten und *Grit*, aber der Zusammenhang mit Selbstkontrolle und Gewissenhaftigkeit ist höher. *Grit* kann höherrangige Lebensleistungen erklären, das war auch mein Ziel – aber es erklärt nicht jegliche Art von Leistung und Erfolg.

**In Ihrem Ansatz ist Talent durchaus ein Faktor für Erfolg, aber der Einsatz, den man in eine Aktivität steckt, zählt doppelt. Können Sie das erläutern?**

Talent ist die Geschwindigkeit, mit der man in einer Sache besser wird. Kinder, die talentiert in Mathe sind, lernen mathematische Zusammenhänge schneller. Aber man muss auch Arbeit investieren, um überdurchschnittliches Können zu entwickeln, zum Beispiel immer wieder Rechenaufgaben lösen. Großes Talent und hoher Einsatz führen zu hohem Können. Einsatz zählt aber noch ein zweites Mal. Denken Sie ans Schreiben: Man kann ein sehr kunstfertiger Autor sein, aber dann nie

wieder etwas zu Papier bringen. Wenn man aber schreibt, verbessert man nicht nur sein Können, sondern produziert auch etwas. Jeder Artikel, jedes Buch ist eine Leistung. Einsatz zählt doppelt in dem Sinn, dass er uns erstens hilft, aus Talent Können zu machen, und zweitens Können in Leistungen verwandelt. Bei den meisten Aktivitäten passiert das gleichzeitig. Die Mühe, die ich aufbringe, um einen Artikel zu produzieren, macht mich gleichzeitig zu einem besseren Autor.

***Grit* besteht, wie Sie anfangs erläuterten, aus den beiden Komponenten Beharrlichkeit und Leidenschaft. Man könnte meinen, Beharrlichkeit sei das Schwierigere von beiden, aber Sie sagen: Das Gegenteil trifft zu.**

In unseren Daten für die *Grit*-Skala sehen wir oft, dass Leute für Beharrlichkeit höhere Werte erzielen als für Leidenschaft. Das könnte zum Teil daran liegen, wie ich den Test formuliert habe. Aber ich glaube, es geht tiefer. Viele Menschen sagen mir: „Ich weiß, wie man hart arbeitet, und lasse mich von Misserfolgen nicht leicht unterkriegen. Aber ich kann nicht sagen, was ich liebe, was mir wirklich wichtig ist.“ Ich kenne das auch aus eigener Erfahrung.

**Sie sind doch sehr leidenschaftlich, wenn es um Ihre Arbeit geht.**

Aber auch mir fällt es leichter, hart zu arbeiten, als zu wissen, wofür ich hart arbeiten soll. Das Problem liegt darin, dass es ein Prozess ist, im Leben eine Leidenschaft zu entwickeln. Bei den meisten Leuten, die ich befragt habe, entwickelt sich das über Jahre und beinhaltet Ausprobieren und eine Menge Fehlversuche. Ich beispielsweise habe immer hart gearbeitet, aber in meinen 20ern habe ich sehr viele unterschiedliche Dinge gemacht. Ich war Lehrerin, studierte Neurowissenschaften, leitete eine Non-Profit-Organisation und arbeitete bei einer Unternehmensberatung. Das Promotionsstudium in Psychologie habe ich erst mit 32 Jahren begonnen. Eine Leidenschaft zu verfolgen ist auch nicht unbedingt vergnüglich. Der Regisseur Martin Scorsese sagte neulich in einem Vortrag: „Leute, die jeden Tag zum Set kommen,

versichern häufig, dass sie lieben, was sie tun. Aber wenn man sie anschaut, sieht es nicht so aus, als hätten sie Spaß. Es ist hart. Es ist eine andere Art von Befriedigung.“

### **Und was sind die Schwierigkeiten und Fallen, wenn es um Beharrlichkeit geht?**

Zum einen gehen wir wie alle Lebewesen gerne den Weg des geringsten Widerstands. Wir versuchen von Natur aus, Energie zu sparen.

Beharrlichkeit ist auch deshalb schwierig, weil wir oft nicht sehen, wie hart andere für ihre Erfolge arbeiten. Leute, die Herausragendes leisten, haben häufig die Tendenz, den Prozess des Entstehens zu verschleiern. Man lässt sich lieber für sein Talent bewundern, als zu offenbaren, wie hart man arbeiten muss. In unseren Interventionen an Schulen ist deshalb wichtig, den Schülern klarzumachen, dass große Leistungen nur möglich sind, wenn man vorher viele Frustrationen, Kämpfe und Rückschläge auf sich nimmt.

### **Ist dies auch der Grund, warum Sie den jungen Wissenschaftlern in Ihrem Labor die Ablehnungsbriefe zeigen, die Sie von Fachzeitschriften für Ihre Artikel bekommen haben?**

Ich erzähle ihnen auch von meinen Schwächen, dass ich mich frustrieren lasse, die Geduld verliere, zu viel heule. Ich will, dass sie die ganze Wahrheit sehen, die Siege und die Niederlagen und schwierigen Seiten.

### **Sie betonen, dass man *Grit* lernen kann. Manche Wissenschaftler aber meinen, es sei naiv, Hartnäckigkeit gezielt entwickeln zu wollen.**

Studien zur Erbllichkeit zeigen immer wieder, dass Charakteristika wie *Grit* sowohl von Genen als auch von Erfahrungen beeinflusst werden. Lauren Eskreis-Winkler, eine Forscherin in meinem Labor, hat eine Untersuchung durchgeführt, die demonstriert, dass Schüler, die in die Technik des überlegten Übens eingeführt werden (siehe Kasten auf Seite

44), dem Üben mehr Zeit widmen und bessere Noten erzielen. Das gilt insbesondere für jene, die zuvor unterdurchschnittlich abgeschnitten hatten. Andere Forscher haben gezeigt, dass man eine Orientierung am Gemeinwohl über die eigenen Interessen hinaus fördern kann, genau wie eine Haltung, die menschliches Wachstum für möglich hält. Das sind zwei Attribute, die stark mit *Grit* korrelieren. Keiner dieser Wissenschaftler legt nahe, dass kurze Interventionen eine Wunderwaffe wären oder Armut und ungleiche Startchancen ausgleichen könnten. Aber die Arbeiten zeigen, dass Menschen ein enormes Potenzial haben, zu lernen und zu wachsen.

***Grit* bedeutet, sich langfristig auf ein Ziel festzulegen. Ist das in der heutigen Welt, in der es darauf ankommt, flexibel auf Veränderungen zu reagieren, überhaupt sinnvoll?**

Ich bin davon überzeugt, dass es hilfreich ist, eine Lebensphilosophie zu haben. Mein Ziel beispielsweise, Kindern durch psychologische Forschung ein besseres Leben zu ermöglichen, ist ziemlich abstrakt. Es gibt eine Menge Wege, wie man es erreichen kann. Man kann als Professorin arbeiten oder eine Technologiefirma gründen, und man kann auch ganz verschiedene Arten von Forschung betreiben. Für mich ist es ein sehr hilfreicher Kompass, der mich leitet und mir hilft, produktiver zu arbeiten und besser zu werden. Natürlich kann man fragen: Ist das nicht zu rigide, gebe ich dadurch etwas auf? Es ist sicher gefährlich, wenn jemand sich beispielsweise zu sehr auf einen bestimmten Job konzentriert. Aber sofern das Ziel abstrakt genug ist, sehe ich keinen Nachteil. Ich glaube nicht, dass ich meines jemals aufgeben oder verändern werde.

**Angela Duckworth** ist Professorin für Psychologie an der University of Pennsylvania. Dort forscht sie unter anderem zu den Themen *Grit* und Selbstkontrolle. Ihr Buch *Grit. The power of passion and perseverance* (Scribner 2016) soll im Frühjahr 2017 auf Deutsch erscheinen.



# So entwickeln Sie mehr *Grit*

Durch ihre Studien und Interviews mit herausragenden Persönlichkeiten hat Angela Duckworth vier zentrale Qualitäten identifiziert, die hartnäckige Menschen auszeichnen: hohes persönliches Interesse, eine bestimmte Übungspraxis, ein Gefühl von Sinnhaftigkeit sowie Hoffnung oder Optimismus – Qualitäten, die sich fördern und entwickeln lassen.

**1. Interessen pflegen** Leidenschaft für eine Beschäftigung oder ein Thema ist wichtig, damit man es hartnäckig verfolgt. Doch man darf nicht erwarten, dass man von Anfang an ohne weiteres weiß, was man liebt. Interessen müssen gepflegt werden. Der erste Schritt: sich genug Zeit lassen, um herauszufinden, was einen anspricht und inspiriert. Das gelingt nicht durch Introspektion, sondern indem man experimentiert und die Interaktion mit der Welt sucht. Zudem sollte man anfangs nicht zu ernsthaft vorgehen. „Vor der harten Arbeit kommt das Spiel“, sagt Duckworth. Wichtig ist auch, Gleichgesinnte zu finden, die einen ermutigen. Wenn man etwas identifiziert hat, das einen fasziniert, heißt es, das Interesse immer wieder neu zu wecken, also nicht aufhören, Fragen zu stellen und die Antworten zum Ausgangspunkt für weitere Fragen zu machen, immer tiefergehen und im Bekannten bislang übersehene Nuancen entdecken.

**2. Richtig üben** Hartnäckige Menschen üben nicht nur viel, sondern auch auf eine bestimmte Weise. Angela Duckworth empfiehlt eine Technik, die der schwedische Psychologe Anders Ericsson *deliberate practice* (überlegtes Üben) nennt und bei Olympiasiegern, Schachgroßmeistern und Primaballerinen beobachtet hat. Diese Weltklasseleute definieren ein klares, relativ eng gefasstes Ziel und setzen es so hoch an, dass sie es zunächst nicht erreichen können. Dann machen sie sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit und gesamter Kraft daran, sich der Vorgabe anzunähern. Dabei verlassen sie sich nicht nur auf die eigene Wahrnehmung, sondern

fragen andere: Was mache ich falsch? Und danach fangen sie wieder von vorne an, wiederholen und verfeinern, bis sie ihr Ziel erreichen – und ihnen das sogar leichtfällt.

**3. Einen tieferen Sinn sehen** Die meisten Menschen können einer Beschäftigung nicht über eine lange Zeit nachgehen, wenn sie keinen tieferen Sinn in ihrem Tun sehen. Deshalb sei es unbedingt erforderlich, so Duckworth, dass neben einem persönlichen Interesse das Gefühl vorhanden ist, etwas für das Wohlergehen anderer zu tun. Die meisten Menschen entwickeln den Blick auf andere allerdings erst, nachdem sie ihr Interesse jahrelang gepflegt und praktiziert haben. Wie findet man einen tieferen Sinn? Das kommt auf die Sichtweise an: Selbst eine an sich profane Tätigkeit kann bedeutsam sein, wenn man sie entsprechend definiert. Duckworth erzählt die Parabel der drei Maurer, die gefragt werden, was sie tun. Der erste antwortet: „Ich mauere.“ Der zweite sagt: „Ich baue eine Kirche.“ Der dritte aber versichert: „Ich baue Gottes Haus.“ Fazit: Man kann die gleiche Tätigkeit als reinen Job und Broterwerb sehen, als Karriere, die einen persönlich weiterbringt, oder aber als Berufung, die dem Leben Bedeutung gibt.

**4. Hoffnung haben** Stehvermögen setzt voraus, dass man auch weitermacht, wenn es schwierig wird. Das fällt leichter, wenn man das hat, was Carol Dweck von der Stanford-Universität ein *growth mindset* nennt. Menschen mit dieser auf Wachstum ausgerichteten Denkweise sind überzeugt, dass man schlauer und fähiger werden kann, wenn man sich anstrengt und genug Unterstützung bekommt. Leute mit einem *fixed mindset* dagegen halten Talent und Intelligenz für etwas Statisches, das man nicht ändern kann. Wer die eigene Entwicklungsfähigkeit optimistisch sieht, wird mit Rückschlägen besser umgehen und Selbstzweifel im Zaun halten können. Um dem nachzuhelfen, rät Duckworth Folgendes: 1. althergebrachte Vorstellungen über Bord werfen und nachlesen, was die Forschung heute über die Entwicklungsfähigkeit von Intelligenz und die Veränderbarkeit des Gehirns weiß; 2. sich in

optimistischen Selbstgesprächen üben, damit die innere Stimme einen nicht ständig zurückhält und blockiert; 3. Menschen finden, die einen anfeuern, beraten und unterstützen.

*Angela Duckworth: Grit. The power of passion and perseverance.  
Scribner, New York 2016*

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---