



# Ich will! Fetzt!

Eines der wohl berühmtesten Experimente der Psychologie: Ein Kind bekommt einen Marshmallow vorgesetzt und hat die Wahl – sofort aufessen oder warten, um später zwei zu bekommen?

Wenn Kinder verzichten lernen, dann macht sie diese Übung der Selbstkontrolle später stärker.

TEXT: Romana Klär  
FOTO: Alexandra Grill

**M**aria wusste es genau: Diesmal hatte sie das Zeitfenster verpasst, in dem sie ihrem Sohn hätte klarmachen können, dass sie heute „nur schauen“, „nichts kaufen“. Den Moment, in dem Tobias relativ gelassen zugestimmt hätte, weil das Spielzeugregal noch einige Supermarktkurven entfernt und außer Sichtweite war.

„Kinder“, heißt es, „leben im Moment.“ Und der nächste könnte es in sich haben, ahnte die Mutter, als sie mit dem Vierjährigen auf die bunten, zellophanverhüllten Plastikgimmicks zurollte. Niemand weiß, wozu die meisten dieser Dinger, die auf Kinderzeitschriften kleben, gut sein sollen. „Was ist das, Mama? Was?“ Die Be-

geisterung des Buben steigert sich mit jedem Atemzug. „Das will ich. Ich will das! Mama. Kaufst du mir das? Ja?! Ich will!“ Noch bevor Maria zum Weitergehen mahnt, sammelt Tobias all seine Kräfte. Zwei Tränen, eine links, eine rechts, presst er heraus. Die Wimpern klimpern: „Ich will. Ich will!“

## AUFSCHUB TUT GUT

Nur ein Augenblick trennt Bitten von Verlangen, fröhliches Geplapper von wütendem Gekreisch. Wie aus dem Nichts erfüllt es den Raum. Den bohrenden Blick einer anderen Kundin versucht Maria Meindl vergeblich zu ignorieren. Weder missgönnt sie ihrem Kind etwas, noch ist der Bub verzogen. Er muss doch erst lernen, bewusst verzichten zu können. Willenskraft und die Beharrlichkeit, für

ein Ziel zu brennen, wären immerhin ja schon einmal da.

Der angesehene US-Psychologe Walter Mischel, der als Achtjähriger mit seinen Eltern vor den Nazis aus Wien fliehen konnte, sagt sinngemäß: Man muss nicht in allen Bereichen immer völlig diszipliniert sein, doch „nur der Mensch, der sich selbst beherrscht, ist frei“. In einem Langzeitexperiment seit den 1960er-Jahren fand Mischel heraus, dass Kinder, die einer Süßigkeit direkt vor ihrer Nase eine geraume Zeit widerstehen konnten, als Erwachsene von ihrer Fähigkeit zur Selbstkontrolle profitierten. Die Belohnung für den Aufschub in Form eines zweiten Stückchens Süßigkeit war für die Kinder dabei immer sichtbar. Im Vergleich zu den Schlingern waren die Geduldigen später im Leben selbstbewusster, ihre Konzentrationsfähigkeit war höher, beruflich hatten sie eher mehr Erfolg, sie machten weniger Schulden, ihre Beziehungen waren stabiler.

All das wünscht Maria auch Tobias. Sie weiß, sogar verantwortungsbewussten Erwachsenen fällt die Erkenntnis, dass man etwas gar nicht braucht, manchmal schwer. Ein Blick in den wenig genutzten Teil des Küchenschrankens oder in den Kleiderschrank erinnert einen schnell daran.

Zwei, drei Euro für ein Barbie- oder Dino-Heft treiben die meisten nicht in den Ruin. Die Überlegung, um des lieben Friedens willen – also zur Eindämmung von Tränen und Reduktion von Dezibel – doch in die Börse zu greifen, scheint berechtigt.

#### HEUTE NICHT

„Nein, Tobias. Diesmal nicht. Wir haben zu Hause ein Heft, das du noch gar nicht angeschaut und ausgemalt hast“, versucht es Maria mit Argumenten. Das Kind folgt ihr trotzig und mit einem Klumpen Wut im Bauch. „Ich will. Ich will. Das ist gemein!“ – „Wenn wir alles kaufen, was es hier gibt, wo würden wir das verstauen?“, fragt Maria mit theatralischer Geste. Tobias bleibt ob dieses überraschenden Gedankens wie angewurzelt stehen. Welch eine komische Vorstellung! Er



**Neuropsychologe Walter Mischel (85) ist durch sein „Marshmallow-Experiment“ bekannt geworden. Es zeigt, dass Strategien für Willensstärke erlernbar sind.**

hört auf zu schluchzen, schmunzelt. „Ja. Dann wäre es ziemlich voll in unserer Wohnung, Mama. Bekomme ich das Heft heute wirklich nicht?“ Tobias spürt den noch immer leisen Zweifel seines Gegenübers. Der liebe Bub. Er hätte so eine Freude – wenn auch nur für einige Minuten. „Ich verstehe, dass dir das Ding gut gefällt und du jetzt traurig und sogar wütend bist“, reißt Maria sich zusammen: „Heute, Tobias, kaufen wir es aber nicht.“

Vera Rosenauer, alltagserprobte Mutter zweier halbwüchsiger Kinder und erfahrene Elternbildnerin, kennt das Dilemma. Einfache Antworten gibt sie nicht. „Die Verlockungen sind vielfältiger als früher“, sagt sie und zeigt Verständnis für das Aufbegehren der Kinder, das weit über die Trotz-

phase hinaus auftritt. Etwa, wenn sie beim Anblick eines Fast-Food-Ladens unbändiger Gusto überfällt, sie Kaugummiautomaten aus unendlicher Entfernung erspähen oder vor Zuckerlregalen in die Knie gehen.

#### VERZICHTEN ÜBEN

„Kinder im Vorschul- und Volksschulalter denken noch nicht darüber nach, ob sie etwas brauchen oder nicht“, sagt Rosenauer und räumt zugleich mit einer gängigen elterlichen Sorge auf, dass vehemente materielle Wünsche automatisch ein Schrei nach Aufmerksamkeit seien. „Meistens geht es bloß um schnellen Spaß und um Unterhaltung, um ein momentanes Habenwollen, das kurzfristig Genuss verspricht. Aber Kinder freuen sich oft mehr, wenn nicht gleich alles verfügbar ist.“ Als Strategie helfe es, sich bewusst zu sein, „dass ich als Erwachsene es bin, die über Einkäufe entscheidet“, ermuntert sie Mütter zu Durchhaltekraft. Außerdem sollte man sich hin und wieder fragen, was einem selbst beim Konsumieren wichtig ist. „Gehe ich mit einer Liste einkaufen oder schaufle ich in den Einkaufswagen, was mir gerade richtig scheint? Was bedeutet Selbstkontrolle für mich? Lasse ich mein Kind an meinen Gedanken teilhaben? Spreche ich aus, dass auch ich nicht immer sicher bin, ob ich diese neue Hose brauche?“ Kluge Argumente, so die „Abenteuer Erziehung“-Coachin, führten während eines Trotzanfalls jedenfalls nicht ans Ziel. Erklärungen könnten später folgen. Wichtiger sei das Signal, dass man den Wunsch des Kindes respektiert und seine Gefühle ernst nimmt.

Walter Mischels durchhaltefähige Versuchskinder waren in der Lage, ihren Einfallsreichtum während der Wartezeit auf die in Aussicht gestellte Belohnung zu nutzen. Sie lenkten sich ab, drehten sich um, um die Süßigkeit nicht zu sehen, zogen ihre Strümpfe aus und spielten mit den Zehen. Sie verzichteten auf das kleine Ziel vor ihrer Nase, weil ein größeres sie lockte. Etwas, was Tobias mithilfe seiner Mutter noch übt. ❖

### Training für Eltern



Vera Rosenauer ist Autorin von „(Über)Lebens-training für Eltern: Was Eltern von 0- bis 8-Jährigen wirklich bewegt“ (Books on Demand, 15,40 Euro). Sie bietet persönlich sowie online Beratung und Workshops zu den Bereichen Erziehung und Ernährung an. [www.abenteuer-erziehung.at](http://www.abenteuer-erziehung.at)