

Widerstand zwecklos

Noch ein Eis, ein Stück Schokolade oder doch ein Glas Wein? Nur wenige schaffen es vermutlich, immer diszipliniert „Nein“ zu sagen.



Disziplin ist nicht nur bei der Ernährung eine gefragte Eigenschaft.

Die Disziplin, Versuchungen zu widerstehen, gilt jedoch als wichtige Eigenschaft am Weg zum Erfolg. Wie sich die strenge Selbstkontrolle auf uns und unser Befinden auswirkt und ob sie uns auch glücklicher macht, dieser Frage ging WU-Wissenschaftler Michail Kokkoris, PhD, vom Institut für Marketing und KonsumentInnenforschung gemeinsam mit Erik Hoelzl von der Universität Köln (GER) und Carlos Alós-Ferrer, Universität Zürich (CHE), nach. Sie konnten zeigen, dass Menschen, die eher „aus dem Bauch heraus“ als rational entscheiden, hohe Selbstbeherrschung als nicht authentisch empfinden und sich bewusst dagegen entscheiden.

Zur Beantwortung ihrer Forschungsfragen griffen die Studienautoren gleich auf mehrere Methoden mit rund 3.000 Teilnehmern zurück. Zum Beispiel musste sich in einer der experimentellen Studien Studierende, die auf Diät waren, in einem Labor zwischen Schokolade und Karotten entscheiden und wurden anschließend zu ihren Gefühlen befragt.

Langfristige Ziele anpeilen

Obst statt Süßigkeiten essen, die Stiege statt den Lift benutzen,

arbeiten und lernen statt in der Sonne liegen: Selbstbeherrschung und Disziplin werden als zentrale Erfolgsfaktoren angesehen, um langfristige Ziele wie weniger Körpergewicht, mehr Fitness oder auch die nächste Sprosse auf der Karriereleiter zu erreichen. Aber fühlen wir uns wirklich immer besser und stärker, wenn wir Versuchungen widerstehen? Macht uns Selbstbeherrschung auch zufriedener? Die Ergebnisse der WU-Studie machen deutlich, dass Selbstkontrolle nicht immer zu mehr Zufriedenheit mit einer Entscheidung führt. Viel eher kommt es dabei darauf an, was eine Person als legitime Grundlage für ihre Entscheidungen sieht.

In insgesamt elf Studien untersuchten die Studienautoren, ob der Persönlichkeitstyp von Menschen eine entscheidende Rolle in der Empfindung von Selbstkontrolle spielt. Die sogenannte „Laienrationalität“ beschreibt dabei die Tendenz eines Menschen, seine Entscheidungen primär auf Basis rationaler Begründungen zu treffen anstatt auf Gefühlen. Die Ergebnisse der Studie zeigten: Menschen mit niedriger Laienrationalität, das heißt, die eher intuitiv und gefühlsorientiert als rational Entscheidungen treffen, emp-

finden Selbstbeherrschung, also das Widerstehen von Versuchungen, weniger befriedigend als rationale Entscheider.

Nachgeben ist kein Kontrollverlust

Auch die Begründung dafür fanden die Studienautoren: „Menschen, die sich bei Entscheidungen eher auf ihr Gefühl verlassen, empfinden sich selbst beim Verzicht weniger authentisch. Sie haben das Gefühl, ihre Bedürfnisse und ihr Verlangen zu unterdrücken und sich damit selbst zu betrügen. Paradoxerweise bedeutet demnach für sie der Verlust der Selbstbeherrschung gleichzeitig Selbstfindung. Umkehrt sehen Menschen mit hoher Laienrationalität Selbstbeherrschung als Rezept zum Glücklichen.“

Der Studie zufolge ist Selbstbeherrschung nicht nur als Fähigkeit zu sehen, sondern auch als bewusste Entscheidung und Präferenz einer Person. „Aus unserer Studie lässt sich schließen, dass wir möglicherweise nicht einfach die Kontrolle über uns verlieren und zum Beispiel Schokolade essen, sondern, dass wir uns bewusst gegen die Selbstkontrolle entscheiden, um uns selbst treu zu bleiben“, so Kokkoris. ■

Quelle

Kokkoris, M.D., Hoelzl, E., & Alós-Ferrer, C. (2019). True to which self? Lay rationalism and decision satisfaction in self-control conflicts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 417–447.