

Marshmallow-Test

05.05.2020

Anekdote

Der Marshmallow-Test war mir auf den ersten Blick nicht bekannt, als ich mich aber darüber informierte und verschiedene Studien dazu las, kamen mir Erinnerungen, wie Ich als Kind war. Ungeduldig. Ich wollte immer alles sofort haben und konnte mich nicht mit längeren Wartezeiten auseinandersetzen. Mein Umfeld allerdings legte Wert auf ein gutes Benehmen, sodass ich früh lernen musste meine Impulse zu kontrollieren.

Jeder Mensch wird täglich, sei es in der Arbeit oder auch im Privatem, mit Situationen konfrontiert, die es erfordern, Ruhe zu bewahren und die Kontrolle über sein eigenes Ich zu wahren.

These

Kann Impulskontrolle zu mehr Erfolg im Leben führen? Mitte der sechziger Jahre arbeitete Walter Mischel (Professor and der Stanford University in Kalifornien) einen Test zur Bestimmung der Impulskontrollfähigkeit von Kindern aus. Der Test ist heutzutage unter dem Namen Marshmallow-Test bekannt. Bei diesem Verfahren wurde etwa 600 Kinder, im Alter von vier bis sechs Jahren, vor die Wahl gestellt, ein Marshmallow entweder gleich zu essen oder sich 15 Minuten zu gedulden und in dem Fall einen zweiten zu bekommen. (vgl. o. V. 2015)

Zitate/Sprüche

Walter Mischel sagte einst: „Dies ist ein ermutigender Beweis über die Macht der Natur, Charaktereigenschaften, wie Intelligenz zu beeinflussen. Selbst wenn Merkmale wie Intelligenz große genetische Determinanten haben, sind sie im Wesentlichen formbar.“
(vgl. Mischel, W., Schmidt, T., J. 2016: o. S.)

„Im menschlichen Körper enthält jede von ungefähr einer Billion Zellen eine vollständige und identische DNA-Sequenz in ihrem Kern. Das sind ungefähr 1,5 Gigabyte genetischer Information, und es würde 2 CD-ROMs füllen, aber die DNA-Sequenz selbst würde auf die Spitze eines angespitzten Bleistifts passen.“ (vgl. Mischel, W., Schmidt, T., J. 2016: o. S.)

Empirie

Aus Mischels Studien ging hervor, dass die Kinder, denen es gelang, durchzuhalten und das Marshmallow nicht zu essen, Jahrzehnte später erfolgreichere Wege im Berufs- und im Familienleben eingeschlagen haben als jene Kinder, die weniger Willensstärke zeigten.

Was uns der Neurowissenschaftler sagen möchte, ist nicht, dass Willensstärke angeboren ist, oder wir unserem genetischen Hang zur Faulheit erliegen. Er macht uns deutlich, dass es von der Freiheit jedes Einzelnen abhängt, die Fähigkeit zur eigenen Selbstkontrolle zu verbessern.

Auch jene Menschen, die nicht das Glück hatten, mit der richtigen Genetik ausgestattet zu sein, eine gute Schule zu besuchen oder aufmerksame und motivierende Eltern zu haben, können ihr Gehirn auf Erfolgskurs bringen.

Vor allem die Kinder, die bei dem Test, verschiedene Tricks einsetzten, um die zwanzig Minuten zu überstehen. Sie haben dem Wissenschaftler gezeigt, was man tun muss, um den „inneren Schweinehund“ auszutricksen und ein Ziel zu erreichen. Deshalb ist der Test auch symbolisch zu verstehen und kann auf alle Lebensbereiche übertragen werden. Im Alltag kann das zweite Marshmallow für eine Beförderung stehen, die mehr Zeit, Geduld oder Arbeit erfordert oder für einen Partner, dem man trotz Verlockungen treu bleiben möchte. (vgl. o.V. 2014)

Kritik

Vor einigen Jahren gab es eine Mitarbeiterin in einem Heim für obdachlose Familien im kalifornischen Santa Ana. Dort lebten zahlreiche Kinder mit ihren Eltern. Alle auf engstem Raum, niemand mit vielen Habseligkeiten. Die Mitarbeiterin fragte sich, wie die obdachlosen Kinder wohl auf den Test reagieren würden. Sie dachte sich, dass die Kinder das Marshmallow sofort essen würden. Doch je länger sie die Kinder beobachtete, desto mehr zweifelte sie an dem Verfahren. Wenn Kinder es gewohnt seien, dass man ihnen ständig ihre Sachen wegnehme, dann wäre es eine rationale Entscheidung, eben nicht auf eine größere Belohnung zu warten.

Sie führte mehrere Tests durch und kam zum Entschluss, dass Selbstkontrolle wichtig ist, aber vernachlässigt wird, wenn sie ohnehin wertlos erscheint. (vgl. o. V. 2012)

Appell

Jeder Mensch kann sich die Fähigkeiten, wie z.B. Selbstkontrolle, die vielleicht der ein oder andere schon im frühen Alter früh besitzt, aneignen.

Späterer Erfolg im Privatleben oder im Beruf, ist für mich nicht hausgemacht. Das Umfeld spielt zwar eine entscheidende Rolle, aber sie ist nicht allein dafür verantwortlich wer man ist.

Quellen

o. V. 2012: Anlage und Umwelt – Marshmallow-Test in der Kritik, unter: <https://www.alltagsforschung.de/anlage-und-umwelt-marshmallow-test-in-der-kritik/>, Stand: 16.10.2012, Abrufdatum: 03.05.2020

o. V. 2014: Nimm mich!, unter: <https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/buero-co/der-marshmallow-karriere-test-von-walter-mischel-13239811.html>
Stand: 05.11.2014, Abrufdatum: 03.05.2020

o. V. 2015: Fragen Sie das Marshmallow-Orakel, unter: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/02/marshmallow-experiment-psychologie-walter-mischel/komplettansicht> Stand: 16.03.2015, Abrufdatum: 03.05.2020

Mischel, W./ Schmidt, T., J. 2016: Der Marshmallow-Effekt: Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt, 4. Auflage, Pantheon Verlag München 2016