



Karate und der Marshmallow-Test

Warum beim Üben auf dem Karate-Do nicht das Lustprinzip gelten sollte

Zwei Kontrast-Situationen

Situation Nummer eins an einem Sonntagnachmittag: Es herrscht strahlender Sonnenschein, das Thermometer nähert sich den 30 Grad - und ich mich als Trainerin dem Karate-Dojo¹. "Na, da werden ja nicht viele Leute zum Training kommen", denke ich - und staune wieder einmal, dass sich knapp 20 kleine und große Karateka vor der Tür versammelt haben! Mit viel Freude, Schweiß und Kiai² wird dann trainiert, bis kein Dogi³ mehr trocken ist. Und alle gehen anschließend fröhlich in den Feierabend.

Situation Nummer zwei an einem Montagnachmittag, vor dem Kindertraining: Eine Mutter klagt: "Mein Sohn will irgendwie nicht mehr zum Training kommen. Also, wenn er dann in der Halle ist und das Training beginnt, dann ist das vergessen, dann hat er Spaß und auch hinterher ist er richtig glücklich. Aber zu Hause hat er einfach keine Lust auf Karate! Es fällt mir schwer, ihn zu motivieren. Ich glaube, wir melden ihn besser ab."

Zwei Szenen, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten: Im ersten Beispiel kommen Menschen bei schönstem Wetter ins Karate Dojo, obwohl es viele "gute Gründe" gäbe, stattdessen ins Freibad, in die Eisdiele, an einen See oder in einen schattigen Park zu gehen. Sie verzichteten auf leichte Vergnügen, um sich im harten Training zu schinden. Und im zweiten Fall macht eine Mutter die Teilnahme ihres Kindes am Training von dessen "Lust auf Karate" abhängig, die er in dem Moment verspürt, wenn er zum Training aufbrechen soll. Ob dieses Kind nach dem Ende seiner kurzen Karate-Karriere zufriedener wird, wenn es, statt zum Training aufbrechen zu müssen, zu Hause bleiben darf?

Die Hitze-Trainings-Karateka⁴ bedürfen vermutlich einer starken Willenskraft, um statt ins Freibad ins Dojo zu kommen. Wie kommt man an so eine Willenskraft? Ist sie angeboren? Oder kann man sie lernen?

Der Marshmallow-Test

In den 1960er Jahren führte der Psychologe Walter Mischel den so genannten Marshmallow-Test durch: Der Test wurde mit vier- bis fünfjährigen Kindern

¹ Dojo ist die Bezeichnung für den Übungsort einer japanischen Kampfkunst.

² Kiai bedeutet übersetzt so viel wie „gebündelte Energie“ oder eine energetische Verbindung aus Körper und Geist. Im Shotokan-Karate wird Kiai oftmals durch einen Kampfschrei zum Ausdruck gebracht.

³ Dogi ist die traditionelle Bekleidung während einer Karate-/Budo-Übungsstunde

⁴ Als Karateka wird jemand bezeichnet, der die Kampfkunst Karate do ausübt

durchgeführt. Den Kindern wurde ihre Lieblingssüßigkeit (bei vielen von ihnen waren dies Marshmallows) auf einem Teller präsentiert, der sich auf einem Tisch befand, vor dem das jeweilige Kind saß. Dem Kind wurden zwei Optionen zur Wahl gestellt:

1. die Süßigkeit sofort zu essen, oder
2. die Süßigkeit mit dem Naschen höchstens 20 Minuten zu warten, bis der Versuchsleiter zurückkommt. Kann das Kind so lange warten, bekommt es zwei Stück von der Süßigkeit.

Der Test sollte Aufschluss darüber geben, ob jemand die Fähigkeit besitzt, zugunsten einer Belohnung, die für die Zukunft versprochen wird, auf eine sofortige Bedürfnisbefriedigung zu verzichten. Diese Fähigkeit ist für das Entwickeln nützlicher Gewohnheiten wichtig. So richtig spannend wird das Test-Ergebnis dadurch, dass dem Nasch-Vorgang eine Langzeitstudie folgte: Je länger die Kinder auf die Süßigkeit hatten warten können, desto besser schnitten sie später bei einem Studierfähigkeitstest ab. Zudem waren diese Kinder bei ihren Altersgenossen beliebter und später im Job erfolgreicher (Fumio Sasaki, "hello habits" Münchner Verlagsgruppe GmbH, 2022, S. 25 ff)

Ich finde es sehr beeindruckend, dass Kinder bereits im Kita-Alter über zukunftsorientierte Willenskraft verfügen und dass sich daraus offenbar derart positive "Spätfolgen" entwickeln! Die Ergebnisse der Langzeitstudie mögen auf den ersten Blick suggerieren, dass Willenskraft angeboren sei. Jedoch gab es auch zahlreiche Kinder, bei denen die Willensstärke im Laufe des Erwachsenwerdens nachließ - und andere, die bei dem Test nicht warten konnten - später im Leben aber über enormen Willenskraft verfügten.⁵ Willenskraft scheint also erlernbar zu sein!

Willenskraft durch Gedanken stärken

Es dürfte interessant sein, herauszufinden, welche Aspekte die Willenskraft positiv beeinflussen können. In Varianten des Marshmallow-Tests hat man Kinder einer kleinen Testgruppe z.B. aufgefordert, während des Wartens an etwas Lustiges zu denken. Diese Kinder konnten sich dreimal länger gedulden, als die Vergleichsgruppe, die diese Aufforderung nicht erhielt. Besonders kurz war die Geduld, auf die Süßigkeit zu warten bei den Kindern, die an etwas Trauriges denken sollten.

Lustige oder positive Gedanken können offenbar stärker von einem Bedürfnis ablenken als traurige Gedanken. Dies lässt den Schluss zu, dass unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit auch unsere Willenskraft steuern.

Willenskraft durch Entwicklung von Routinen und Gewohnheiten stärken

"Gewohnheiten sind Handlungen, die wir ausführen, ohne groß darüber nachzudenken." ("hello habits", S. 50). Hierbei kann zwischen schlechten und guten Gewohnheiten unterschieden werden. Beispiele schlechter Gewohnheiten gibt es en masse: sei es die Zigarette nach dem Essen, das Stück Kuchen am Nachmittag, das "Feierabendbier" oder das "Fernsehen zum Einschlafen". Diese Aktionen führen wir im Regelfall beinahe

⁵ Der Marshmallow-Test wurde übrigens im Rahmen einer Replikationsstudie kritisch überprüft. In 2018 erschien im psychologischen Fachmagazin Psychological Science das Ergebnis, nachdem sich Mischels Ergebnis des Marshmallow-Tests nicht wiederholen ließe. An dieser Replikationsstudie gab es jedoch Kritik und das negative Urteil konnte widerlegt werden. Für Einzelheiten siehe hier: <https://idw-online.de/de/news729365>

automatisch aus, ohne dass es konkreter Gedanken darüber bedürfe. Die Handlungen an sich könnten grundsätzlich wertfrei sein - schlecht werden sie dadurch, dass sich z.B. gesundheitliche Risiken daraus ergeben. Wollen wir nun unsere Willenskraft stärken, um unsere Gesundheit zu fördern oder (sportliche) Ziele zu erreichen, wäre es hilfreich, hierzu erforderliche Handlungen ebenfalls zur Gewohnheit werden zu lassen. Und das tun wir ja in ganz vielen Fällen schon: Wir putzen uns morgens und abends die Zähne, bekleiden uns, bevor wir das Haus verlassen und ziehen uns um, bevor wir zu Bett gehen - um nur zwei Beispiele zu nennen.

Die drei Phasen von Gewohnheitsprozessen

In seinem Buch "Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun", beschreibt Charles Duhigg drei Phasen, in die sich Gewohnheitsprozesse aufteilen lassen:

Am Anfang steht ein Auslöser oder Trigger. In Bezug auf das Karate-Training könnte dies die Wahrnehmung der Uhrzeit sein, die uns dazu veranlasst, die Tasche zu packen und uns zum Dojo zu begeben. Bei Kindern könnte es die Aufforderung der Eltern sein, nun zum Dojo aufzubrechen. Die zweite Phase besteht aus der Routine: Der Auslöser (also der Blick auf die Uhr) löst eine Routine, also eine feststehende Folge von Handlungen aus (Tasche packen, Jacke und Schuhe anziehen, aufs Fahrrad steigen, zum Dojo fahren). Sobald eine Routine eingespielt ist, wird sie im Regelfall ohne nachzudenken ausgeführt. Die dritte Phase ist die Belohnungsphase: Nach erfolgreichem Training fühlt man sich wohl und ausgeglichen und ist stolz darüber, dass man sich aufgerafft und ins Dojo begeben hat, stolz über die erbrachte Leistung. Das Schöne ist: Je öfter wir die Gewohnheit leben, desto häufiger wird unser Gehirn "auf Belohnung" programmiert und im besten Fall spüren wir nach einer Weile schon einen Hauch des Belohnungs-Glücks-Gefühls, bevor wir zu Hause aufgebrochen sind.

Vom Hobby zur "guten Gewohnheit" - Willenskraft stärken durch Karate do⁶

In Bezug auf den Karate-Unterricht fallen mir verschiedene Aspekte ein, die die Willenskraft speziell bei Kindern fördern können: Zunächst ist es wichtig, den Karate-Unterricht zu einem "festen Date" zu machen, an dem nicht gerüttelt wird. Dadurch wird Karate vom Hobby zu einer guten Gewohnheit: Man fährt hin und nimmt teil, weil der Termin da ist - unabhängig von der "Lust"-Frage beim Aufbruch zu Hause. Zudem wäre es hilfreich, wenn die Eltern selbst über eine ausreichende Willenskraft verfügen würden.

Eltern können gute Gewohnheiten vorleben

Gelegentlich beschleicht mich der Verdacht, dass die Unlust nicht oder nicht nur von den Kindern gespürt wird, sondern (vor allem/auch) von den Eltern. Es wäre hier m.E. die Aufgabe der Eltern, den Kindern gute Gewohnheiten, Routinen und Willensstärke vorzuleben. Vielleicht können sich die Eltern dazu entscheiden, gemeinsam mit ihrem Kind am Karate-Unterricht teilzunehmen. Und warum sollte man es nicht mal mit einer "lustigen Geschichte" zur Ablenkung von der Unlust versuchen - wie in der Variante des Marshmallow-Tests? Sicher ist nicht jedes Training gleichermaßen freudestiftend - aber wenn man nicht teilgenommen hat, kann man den Wert des Trainings letztlich gar nicht beurteilen!

⁶ Karate do bezeichnet durch den Zusatz „do“, dass Karate als Kampfkunst mit einem spirituellen Hintergrund praktiziert wird und nicht als reine Freizeitbeschäftigung, Hobby oder Wettkampfsport

“Themenfremde Belohnungen” sind nicht zu empfehlen!

Zu beachten wäre meiner Meinung nach noch, dass die Kinder zumindest nicht dauerhaft mit einem themenfremden "Lockmittel" ("Danach gehen wir ein Eis essen!") zur Teilnahme am Training motiviert werden sollten. Diese Methode mag in Ausnahmefällen einmal wirkungsvoll sein - letztendlich würde sich die Freude des Kindes aber dann nicht auf die bezwungene Überwindung und geschaffte Aufgabe beziehen - sondern auf die Freude an der Belohnung. Langfristig wird dies meines Erachtens nicht die Willenskraft fördern, sondern auch in anderen Situationen die Einstellung "Ich mach das nur, wenn ich dann auch ..." fördern.

Karate-Unterricht stärkt Willenskraft auch im Alltag

Last but not least beinhaltet traditioneller Karate-Unterricht als Budo-Disziplin⁷ ja an sich zahlreiche Routinen, Regeln, Rituale, die im Laufe des Trainingslebens "zur Gewohnheit" werden - wie das Verneigen an der Dojo-Tür oder gegenüber der Trainingspartnerin/dem Trainingspartner, das sorgsame Anlegen des Dogi nebst Obi⁸ sowie das ordentliche Aufstellen im Dojo bei Trainingsbeginn. Karate ist durchsetzt mit Routinen, die über kurz oder lang in "Fleisch und Blut" übergehen und über die man nicht mehr nachdenken muss. Langjähriges Karate-Training etabliert daher nicht nur einige dieser Routinen in den Alltag- der Unterricht dürfte es auch im Alltag erleichtern, sich gute Gewohnheiten anzueignen und die Willenskraft zu stärken.

Quellen:

Hello habits, Fumio Sasaki, Münchner Verlagsgruppe mbH, 2022

60Die Macht der Gewohnheit – warum wir tun, was wir tun, Charles Duhigg, Piper Taschenbuchverlag, 2013

Kritik an Replikationsstudie – Marshmallow-Test doch bestätigt, Ludwig-Maximilian-Universität München, LMU Stabsstelle Kommunikation und Presse, 2019 <https://idw-online.de/de/news729365>

⁷ Budo bezeichnet japanische Kampfkünste, die bestimmten Regeln und einer strengen Kodifizierung unterliegen.

⁸ Der Obi bezeichnet den Karate-Gürtel, der traditionell zum Dogi getragen wird. Neben der Fixierung der Trainingskleidung kann er durch eine bestimmte Farb-Zuordnung Auskunft über den Trainingsfortschritt einer Person geben.