

Das Wissen

## **Raus aus der Komfortzone - Warum sich Anstrengung lohnt**

Von Luca Sumfleth

Sendung vom: Mittwoch, 20. November 2024, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Nicole Paulsen

Produktion: SWR 2024

**Etwas geleistet zu haben, gibt uns das Gefühl wertvoll zu sein, etwas zu können und uns in schwierigen Situationen selbst helfen zu können. Wer sich freiwillig anstrengt, hat oft Spaß dabei.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## MANUSKRIFT

### **Sprecher:**

Lassen Sie uns über Leistung sprechen. Nicht über Leistungs*druck*. Den gibt's natürlich: in der Schule, bei der Arbeit, selbst in der Freizeit. Aber: Etwas zu leisten, kann richtig gut sein für uns:

### **O-Ton 01, Volker Busch:**

Es gibt uns das Gefühl wertvoll zu sein, etwas zu können und uns selbst helfen zu können im Leben.

### **Sprecher:**

Dabei vergeht die Zeit oft sogar wie im Flug.

### **O-Ton 02, Claus-Henning Schulke:**

Ich habe ja immer meine Standardstrecken, die ich da fahre. Und manchmal habe ich das Gefühl, ich bin verlorengegangen, weil ich gar nicht mehr weiß, in welchem Dorf ich gerade bin. Dann bin ich so mit mir im Reinen.

### **Sprecher:**

Doch nicht allen fällt es leicht, sich auf anstrengende Abenteuer einzulassen. Psychologen untersuchen deshalb, woher die Bereitschaft dazu kommt und wie sie gefördert werden kann.

### **Sprecherin Ansage:**

„Raus aus der Komfortzone – Warum sich Anstrengung lohnt“. Von Luca Sumfleth.

### **O-Ton 03, Prof. Veronika Job, Motivationspsychologin, Uni Wien:**

Anstrengung braucht man immer dann, wenn man mit einer Schwierigkeit konfrontiert ist.

### **Sprecher:**

Veronika Job ist Professorin für Motivationspsychologie an der Uni Wien.

### **O-Ton 04, Veronika Job:**

Dann wird es anstrengend. Dann müssen wir vielleicht körperliche Anstrengungen mobilisieren oder auch fokussierter über etwas nachdenken.

### **Sprecher:**

Lösen wir ein Rätsel, besteigen einen Berg oder lernen ein Musikinstrument, ist das eine Leistung. Sich anzustrengen ist das Mittel, um diese zu vollbringen. Eigentlich eine tolle Sache. Für viele Menschen hat das jedoch einen negativen Beigeschmack.

### **O-Ton 05, Veronika Job:**

Es gibt auf jeden Fall im Alltagsverständnis bei vielen Personen die Grundeinstellung, dass Anstrengung einfach etwas Negatives ist und dass man

Anstrengung in der Arbeit braucht, bei Dingen, die man eben nicht gerne tut und bei Dingen, die man gerne tut, die gehen dann einfach auch anstrengungslos.

**Sprecher:**

Aber was ist so schlimm daran, wenn wir mal eine Aufgabe oder Situation anstrengend finden? Im Moment scheint sich der Gedanke in unserer Gesellschaft auszubreiten, Leistung sei etwas Schlechtes oder weniger Lohnenswertes und daher zu vermeiden. Das findet der Psychiater Prof. Volker Busch schade.

**O-Ton 06, Prof. Volker Busch, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Regensburg:**

Wir beobachten tatsächlich derzeit eine negative Konnotation des Begriffs Leistung, und ich halte das persönlich – und ich spreche hier nicht politisch, sondern rein aus der Argumentation eines Psychiaters – für eine absolute Fehlrichtung, in die wir laufen. Denn Leistung hat etwas sehr, sehr Positives.

**Sprecher:**

Volker Busch ist Facharzt für Neurologie sowie für Psychiatrie und Psychotherapie und leitet eine Forschungsgruppe für psychosozialen Stress an der Uni Regensburg. Leistungsanforderungen können zwar erdrückend sein, weiß auch er. Aber *psychologisch* lohne es sich, etwas zu leisten.

**O-Ton 07, Volker Busch:**

Und sei es nur eine bestandene Prüfung, ein Sportwettkampf oder sei es beim Flirten erfolgreich zu sein im Club. Es ist egal, um welche Dinge es geht, privat wie beruflich. Aber vor uns steht eine Herausforderung, die erfordert eine Leistung und im Anschluss sind wir stolz, wenn wir es geschafft haben.

**Sprecher:**

Über diese positiven Aspekte werde zu selten geredet, meint der Psychiater. Dasselbe gelte beim Thema Stress – in Sozialen Medien würden selbsternannte Experten darüber falsch berichten und so Ängste schüren. Das sei problematisch.

**O-Ton 08, Volker Busch:**

Wir wissen heute aus der Forschung, dass Menschen, die sehr, sehr starke Angst entwickeln vor den Folgen von Stress, sich genau in die Situation begeben, die sie befürchten, also im Sinne einer selbst erfüllenden Prophezeiung. Menschen, die also Sorge haben, dass ihr Beruf sie krank macht, macht sie auch krank. (1)

**Sprecher:**

Stress wird erst dann gefährlich, wenn Menschen ihm für längere Zeit ohnmächtig ausgesetzt sind. Tritt er situativ auf, ist er nützlich. Unser Gehirn wird aktiviert, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, der Körper begibt sich in den Leistungsmodus. „Fight or Flight“, Kampf oder Flucht. Dadurch können wir Herausforderungen im Leben überhaupt erst bewältigen.

**O-Ton 09, Volker Busch:**

Ich würde mir wünschen, wir würden in den Schulen und auch bei Social Media jungen Menschen wieder mehr von dem Leistungsglück erzählen. Dass in der Anstrengung eine ganz süße Portion Glück besteht.

**Atmo 01: Sternwarte / (Weiß:) Und hier ist die Schulsternwarte.****Sprecher:**

Neuenhagen bei Berlin. Im Einstein Gymnasium betritt Anna Maria Weiß einen für eine Schule ungewöhnlichen Ort: eine Sternwarte.

**Atmo weiter: (Weiß:) Also das große schwarze ist das PlaneWave-CDK – ein großes Spiegelteleskop mit 17 Zoll Spiegel. Das habe ich auch verwendet, um Exoplaneten zu erforschen.**

**Sprecher:**

Anna Maria Weiß ist 18 Jahre alt und hat 2024 ihr Abi gemacht. Ihre Begeisterung für die Erforschung des Weltalls begann in der 9. Klasse im Astronomie-Unterricht. Seitdem beobachtet sie in ihrer Freizeit ferne Planeten. Dabei ist ihr Erstaunliches gelungen. Sie hat einen Exoplaneten entdeckt.

**O-Ton 10, Anna Maria Weiß, Physikstudentin:**

Also der Exoplanet hat einen Radius von 2,3 Jupiter-Radien, aber nur eine Masse von 1,3 Jupitermassen. Also ist der Radius im Verhältnis zur Masse sehr groß, somit hat er eine geringe Dichte.

**Sprecher:**

Wer das herausfinden will, blickt allerdings seltener in die Sterne als auf den Computerbildschirm. Für ihr Projekt hat sie neben dem Abi viele Nachmittage damit zugebracht, Beobachtungsdaten auszuwerten. Ihre Freunde und ihr Pferd seien dabei zwar nicht zu kurz gekommen, versichert sie, aber arbeitsintensiv sei das Projekt schon gewesen.

**O-Ton 11, Anna Maria Weiß:**

Aber ich hatte immer Spaß dabei, deswegen hab ich es gar nicht so als große Hürde oder Herausforderung gesehen, sondern eher als so ein Ding nebenbei, was halt einfach einem Freude bereitet.

**Sprecher:**

In die Daten versunken, verging die Zeit an manchen Tagen wie im Flug, erzählt sie. Die Bereitschaft sich derart reinzuhängen, war bei Anna Maria Weiß aber nicht immer vorhanden.

**O-Ton 12, Anna Maria Weiß:**

Ich hatte halt vorher meinen Zweierschnitt, war glücklich damit, hab in meiner Freizeit eher weniger für die Schule gemacht. Ich war nur eine durchschnittliche Schülerin. Mit diesem Forschungsprojekt habe ich so richtig diesen Ehrgeiz erweckt, dass ich etwas erreichen möchte. Und dann guckt man auch gleichzeitig Mathematik und

Physik, die sind ja auch total wichtig dafür, dann macht man da auch mehr. Und dann, wenn man das schon macht, dann kann man auch die anderen Fächer gut durchziehen.

**Sprecher:**

Durch ihr Hobby hat die junge Frau nicht nur entdeckt, dass es sich lohnt sich anzustrengen und für die Schule zu büffeln, sondern auch ihren Berufswunsch gefunden. Seit Oktober 2024 studiert sie in Potsdam Physik. Danach soll ein Master in Astrophysik und vielleicht eine Doktorarbeit folgen. Nebenbei veröffentlicht sie am Leibniz-Institut für Astrophysik ihre Entdeckung. Kognitive Anstrengung? Nimmt sie in Kauf um ihr Ziel zu erreichen.

**Musik**

**Sprecher:**

Kognitive Anstrengungen, also das Nachdenken und Herumkauen auf einem Problem, kann Freude bereiten. Viele Menschen verbringen ihre Freizeit gerne mit kniffligen Rätseln, fordern sich im Schach heraus, spielen zeitaufwendige Videospiele oder lösen technische Probleme im Alltag. Und merken dabei oft gar nicht, dass sie „sich anstrengen“.

**O-Ton 13, Veronika Job:**

Aus diesem Grund wollten wir zeigen, dass es bestimmte Bedingungen gibt, unter denen Menschen lernen können, Anstrengungen aufzusuchen, selbst dann, wenn sie für diese Anstrengungen nicht extra Belohnung bekommen.

**Sprecher:**

Die Psychologin Veronika Job erforscht an der Uni Wien, wie Menschen ihre Ziele erreichen können. Dabei ist ihr aufgefallen, dass sich manche lieber anstrengen als andere. Unter anderem liegt das an unserer Persönlichkeit. In Deutschland untersuchte das eine Studie bei 4000 Oberstufenschülern und -schülerinnen. Wer gewissenhaft ist, ist demnach eher bereit, sich für schulische und akademische Erfolge anzustrengen. (2). Ähnliche Studien gibt es auch für körperliche Anstrengungen. So tendieren gewissenhafte, neugierige und extrovertierte Charaktere dazu, sportlich aktiver zu sein als andere. (3) Veronika Job hat andere Studien gemacht:

**O-Ton 14, Veronika Job:**

Aus unserer eher sozialpsychologischen Perspektive interessieren wir uns eher für die auch veränderbaren Aspekte, für die situativen Aspekte, für die Lerngeschichte, wie bestimmte Kontexte einen beeinflussen.

**Sprecher:**

Zum Beispiel kulturelle Einflüsse, wie die protestantische Arbeitsethik, die harte Arbeit und Fleiß als wertvoll erachtet. Dass diese unser Verhältnis zur Arbeit bis heute prägt, geht auf den Soziologen Max Weber zurück. Er suchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts nach einer Erklärung dafür, warum unsere Gesellschaft nach

Wachstum strebt, anstatt gemütlich die Füße hochzulegen und fand sie in der protestantischen Weltanschauung.

**O-Ton 15, Veronika Job:**

Die protestantische Arbeitsethik sieht eine sehr starke moralische Verankerung in der Anstrengung. Gar nicht unbedingt positiv im Sinne von „es bringt Spaß“, es ist etwas Belohnendes, etwas Gutes, also etwas Angenehmes für mich, sondern es ist moralisch wichtig und moralisch wertvoll.

**Sprecher:**

Deshalb gibt es gerade unter religiösen Menschen etliche, die auch anstrengende Aufgaben und belastende Ehrenämter übernehmen. Weil sie es „sinnvoll“ finden. Einem höheren Zweck dienlich. Weil für sie gute Taten zählen. In ihrer Forschung geht es Psychologin Veronika Job aber um etwas anderes:

**O-Ton 16, Veronika Job:**

Wir messen nicht, ist es moralisch gut, sich anzustrengen oder ist es etwas moralisch Verwerfliches, faul zu sein, sondern wir messen eigentlich, ob Personen sagen, dass sie sich gerne anstrengen, dass hier tatsächlich auch auf dieser Erlebensebene, auf dieser... man könnte sagen hedonistischen Ebene eine positive Qualität mit Anstrengung einhergehen kann.

**Sprecher:**

Zusammen mit Forschenden der Uni Dresden hat sie dazu 2022 eine Studie im Fachmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences“ veröffentlicht. (4) Diese bestand aus mehreren Phasen und wurde zunächst mit 121 Studierenden einer deutschen Universität durchgeführt. Diese mussten in der ersten Phase verschiedene Schwierigkeitsstufen einer Mathe-Aufgabe bearbeiten. Wie sehr sie sich dabei anstrebten, maßen die Forscher an Blutdruck und Herzrate. Anschließend verteilten sie eine Prämie. Diejenigen, die sich mehr angestrengt hatten, erhielten eine höhere als diejenigen, die es ruhiger hatten angehen lassen. Die Forscher wiederholten das Schema mehrmals, so dass die Studierenden lernten, dass auf Anstrengung Belohnung folgt.

**O-Ton 17, Veronika Job:**

Der wichtige Schritt war nun der, dass es eine Transferphase gab, in der keine Belohnung mehr versprochen wurde. Und das war dann die kritische Phase, in der wir gemessen haben, welche Schwierigkeit sie wählen werden.

**Sprecher:**

Es zeigte sich, dass diejenigen, die zuvor für ihre Anstrengung belohnt worden waren, anschließend aus freien Stücken schwierigere Aufgaben auswählten als Probanden einer Vergleichsgruppe, in der die Prämien zufällig verteilt wurden. Das bestätigte sich, als die Forscher das Vorgehen in einem Online-Experiment mit knapp 1500 Testpersonen wiederholten. Ein Hinweis darauf, dass Menschen, die gelernt haben, dass Anstrengung etwas Positives ist, sich auch im Nachhinein ohne äußere Belohnung gerne anstrengen. Sie erleben die kognitive Anstrengung selbst als lohnenswert. Das erinnert an die junge Planetenforscherin Anna Maria Weiß, die uns

in dieser Folge von Das Wissen schon ihre Geschichte erzählt hat. Und ist ein Ergebnis, das Lehrkräfte im Umgang mit ihren Schülern anwenden könnten:

**O-Ton 18, Veronika Job:**

Also in Schulkontexten gerade dann, wenn viel mit Noten operiert wird, viel mit Vergleich zwischen Schülern operiert wird, kann es durchaus sein, dass Kontexte entstehen, in denen eben nicht eine positive Kontingenz zwischen Anstrengung (und Leistung) und Belohnung besteht, sondern sogar das Gegenteil. Wenn wir nur leistungsbedingt belohnen, kann es häufig sein, dass gerade die Schüler, die sich sehr stark angestrengt haben, weil sie eben noch nicht über diese Kompetenzen verfügen, häufiger auch frustriert werden und merken: „Boah, in anstrengenden Fächern, da bekomme ich die schlechten Noten“.

**Sprecher:**

Es wäre sinnvoll, nicht nur das Ergebnis, sondern auch die dahinterstehende Anstrengung zu bewerten. Um das Leistungsprinzip abzuschwächen, haben Schulen das Jahrzehnte alte Konzept der Bundesjugendspiele geändert, ein Wettbewerb, bei dem sich Schülerinnen und Schüler im Sport messen. Seit dem Schuljahr 2023/24 werden die Leistungen bis zur vierten Klasse nun in „Zonen“ gemessen anstatt sekunden- oder zentimetergenau. Kritiker dieser Änderung bemängeln, dass den Kindern vermittelt würde, dass sich Leistung nicht lohnt. Marie Ottilie Frenkel ist Professorin für Sportpsychologie an der Hochschule Furtwangen und war lange als Lehrerin tätig. Sie kennt die Diskussion und findet es wichtig, Leistung sichtbar zu machen. Entscheidend sei aber nicht, wie sie gemessen wird, sondern dass bei den Kindern der Spaß an Bewegung geweckt wird.

**O-Ton 19, Prof. Marie Ottilie Frenkel, Sportpsychologin, Hochschule Furtwangen:**

Wichtig ist, wie der Sportlehrer, die Sportlehrerin die Rahmenbedingungen strickt, um zu ermöglichen, dass jeder Einzelne sich gute Ziele setzt, Ziele, die realistisch sind, die zu den momentanen Fähigkeiten und Fertigkeiten passen. Und es dann möglichst vielen ermöglicht, mit Erfolg im Rahmen der eigenen Möglichkeiten Fortschritte zu machen.

**Sprecher:**

Um zu Anstrengungen zu ermutigen, sind Lob und Anerkennung wichtig.

**O-Ton 20, Marie Ottilie Frenkel:**

Ich finde es auch immer wichtig, dass es von den anderen gesehen wird, dass man sich angestrengt hat, dass man sich eingebracht hat über die Maße und dass es auch gewürdigt wird. Weil wir Menschen einfach soziale Wesen sind und nicht einfach für uns allein als Einsiedler leben.

**Sprecher:**

So könnten die Kinder schon in jungen Jahren *lernen*, dass Anstrengung nicht nur Angst, sondern Freude bedeutet. Wer das versteht, lebt oft zufriedener. Das zeigt eine Studie aus dem Jahr 2021, für die Forschende eine seit 1984 laufende Langzeitbefragung von 20.000 deutschen Haushalten ausgewertet haben. Demnach gilt: Je öfter wir uns bewegen, also körperlich anstrengen, desto größer der Effekt auf

unsere Lebenszufriedenheit. Der positive Effekt von Sport sei sogar fast doppelt so stark wie der einer Eheschließung und besonders groß bei Menschen in jungem und hohem Alter (5).

**Atmo 02: Grunewald / (Schulke:) So...Achtung hier wird es ein bisschen knifflig.**

**Sprecher:**

Der Berliner Grunewald an einem frühen Sommerabend. Der Reporter von *Das Wissen* begleitet Claus-Henning Schulke beim Training. Der ist 58 Jahre alt und Bauingenieur.

**Atmo weiter: (Schulke:) Das ist hier durch den Wald auch immer meine Route am Morgen, und dann hat man schon mal ein bisschen Sauerstoff getankt und das Herz geht auf im Grünen hier.**

**Sprecher:**

Den Grunewald kennt Schulke in- und auswendig. Er fährt hier morgens und abends, wenn möglich, 365 Tage im Jahr. Denn das Training braucht er. Am 24. Juni ist er beim Race Across America ins Ziel gefahren. Laut Veranstalter das anstrengendste Radrennen der Welt.

**O-Ton 21, Claus-Henning Schulke, Bauingenieur und Extremradfahrer:**

Das kann ich aber auch bestätigen. Ist ein brutal hartes Rennen, weil der Modus folgendermaßen ist: Man startet am Pazifik in Oceansight und dann hat man genau 288 Stunden – sprich zwölf Tage – Zeit am Atlantik anzukommen, und das geht nur, wenn du eben dir die Zeit so einteilst, dass du ganz wenig schläfst und fast 20 Stunden am Tag auf dem Rad sitzt.

**Sprecher:**

Eine unglaubliche Herausforderung, erzählt er nach dem Training auf einem Steg am Berliner Wannsee. Wer sie bestehen will, muss nicht nur hart trainieren, sondern viel vorbereiten und in Reise und Material investieren. Die wenigsten würden sich das freiwillig antun. Schulke macht das gern.

**O-Ton 22, Claus-Henning Schulke:**

Der größte Stress war in der Vorbereitungszeit mit der Organisation. Und wenn du dann am Start bist, oder wenn ich dann am Start stehe, dann fällt eben ganz ganz viel Stress von mir. Und was so ein bisschen den Reiz ausmacht, ist eben, dass du in neue Grenzbereiche kommst, die du noch nicht so vorhersagen kannst. Das stresst mich aber gar nicht so sehr, sondern da bin ich eben gespannt, wie ich reagiere, wie mein Körper reagiert.

**Sprecher:**

Was treibt Menschen bloß dazu, sich derart anzustrengen? Marie Ottilie Frenkel hat Studien mit Extremsportlern durchgeführt und untersucht, warum sich Base-Jumper oder Ultraläuferinnen in extreme Situationen begeben und wie sie darin reagieren. Sie räumt als erstes mit einem Vorurteil auf:



**O-Ton 23, Marie Ottilie Frenkel:**

Ein weit verbreitetes Klischee ist, dass solche Menschen, die Extremsport ausführen, in der Regel jung und männlich sind und ziemlich egoistisch – sogenannte Adrenalinjunkies –, nur um den nächsten Kick zu kriegen, relativ hirnlos sich in irgendwelche sportlichen Aktivitäten, die extrem sind, stürzen.

**Sprecher:**

Studien würden das nicht stützen, erklärt sie. Denn wer öfter als einmal von einer Klippe springen will, muss präzise und akribisch vorgehen. Was sich aber zeige, ist, dass bei vielen Extremsportlern ein Persönlichkeitsmerkmal stark ausgeprägt ist. Es heißt „Sensation Seeking“ und meint die Suche nach abwechslungsreichen und intensiven, oft sogar lebensgefährlichen Erlebnissen. In extremen Situationen fühlen sich solche Menschen zwar unter Hochdruck, geben ihm aber ein positives Etikett.

**O-Ton 24, Marie Ottilie Frenkel:**

Also sie nehmen diese potentiell gefährliche Situation als belohnend wahr. Und die Konsequenz ist, dass sie mit der Situation wirksamer umgehen. Wir wissen aus Studien auch, dass sie mehr Dopamin, mehr Glückshormone ausschütten und auch das Stresshormon Norepinephrin. Das bringt sie dazu, verstärkt immer wieder solche Situationen aufzusuchen, weil sie daraus eine Belohnung für sich ziehen.

**Sprecher:**

Bei Extremsportarten sei das von Vorteil. Aber auch für weniger intensive Alltagssituationen ließe sich von solchen Menschen lernen, meint die Sportpsychologin. Viele Extremsportler seien sehr achtsam, wüssten, was sie vom Leben wollen und trafen bewusste Entscheidungen.

**Atmo 03: Wannsee****Sprecher:**

Am Wannsee in Berlin ist Claus Henning Schulke ins Nachdenken geraten. Woher seine Affinität zum Ausdauersport kommt, hat er sich selbst oft gefragt. Großes Talent für Sport besitze er jedenfalls nicht – dafür einen starken Willen, meint er. Und wie viele Extremsportler vertritt er starke Werte. Auf seiner Website heißt es: „Zeige Dir selbst, Du kannst alles erreichen, denn auf jede Anstrengung folgt eine große Freude“.

**O-Ton 25, Claus- Henning Schulke:**

Und das sind eben tatsächlich so einige der Punkte, die mir da eben helfen zum Glücklichsein.

**Sprecher:**

Ins Ziel zu fahren, sei nicht das Entscheidende.

**O-Ton 26, Claus-Henning Schulke:**

Im Ziel anzukommen ist ein geiler Moment, aber eben die ganzen Schwierigkeiten erstmal aus dem Weg zu räumen, das ist für mich unglaublich wichtig und toll und eben die ganzen neuen Momente, die ich erlebe und die ich auch lösen muss.

**Sprecher:**

„Der Weg ist das Ziel“. Für Claus-Henning Schulke scheint diese Lebensweisheit zu gelten. Und auch aus psychologischer Sicht ist da was dran. Hinter dem, was Radsportler Schulke beschreibt, steckt das Prinzip der Selbstwirksamkeit. Ein wichtiger Effekt von Leistung und Anstrengung, erklärt Facharzt Volker Busch.

**O-Ton 27, Volker Busch:**

Und diese lernt man aber eben nicht, indem man sich Videos auf Instagram anguckt oder Reels von irgendwelchen Influencern, sondern durch Lebenserfahrung, die man macht da draußen, dass man sie bewältigt, dass man Leistungen bringt. Es gibt Philosophen, die sprechen von „Glück durch Anstrengung“.

**Sprecher:**

Glück durch Anstrengung. Davon berichten auch Menschen, die sich im Alltag einer neuen Herausforderung stellen: zum ersten Mal selbst Holz spalten, einen Kraulkurs machen, das Abi in der Abendschule nachholen. Doch lässt sich dieses Glück dort erfahren, wo die Leistung *erwartet* wird, bei der Arbeit? Ja, sagt der Wirtschaftspsychologe Ingo Hamm von der Hochschule Darmstadt. Er hat im Mai 2024 ein Buch veröffentlicht, für das er sich mit Arbeitszufriedenheit und Motivation beschäftigt hat. Es heißt: „Lust auf Leistung: Wie wir Arbeit (wieder) lieben lernen“.

**O-Ton 28, Prof. Ingo Hamm, Wirtschaftspsychologe, Hochschule Darmstadt:**

Ich glaube, wir haben da sehr viele Dysfunktionalitäten in der Gesellschaft, in der Wirtschaft, aber auch Motivationsprobleme. Und das ist mein ganz, ganz großes Thema auch mit dem Buch. Und es geht nicht einfach nur schneller, höher, weiter. Das bloß nicht. Also das ist wirklich keine Predigt im Sinne des Neokapitalismus, sondern tatsächlich das Ansprechen von Motivation.

**Sprecher:**

Auch am Arbeitsplatz müsse sich Anstrengung nicht nur finanziell, sondern auch psychologisch lohnen. Denn im Grunde wollen die meisten Menschen etwas leisten. Das belegt eine Umfrage, die das Bewerbungsportal Softgarden im Jahr 2023 durchgeführt hat. Dabei wurden mehr als 3500 Jobbewerber befragt, ob sie nach einem Lottogewinn noch arbeiten gehen würden. (6) Das Ergebnis: 85 Prozent bejahten die Frage. Obwohl die Leistungsbereitschaft vorhanden ist, sei die Freude am Arbeitsplatz heute oft verloren gegangen, bedauert Ingo Hamm. Vor allem digitale Schreibtischjobs werden als wenig sinnhaft erlebt.

**O-Ton 29, Ingo Hamm:**

Da fragen wir uns dann schon, was ist denn überhaupt dabei herausgekommen aus lauter kleinen Teilaufgaben, aus Projektmanagement, aus vielen, vielen Diskussionen, die ja Menschen in Vielzahl von Meetings ja auch als sinnlos erleben. Das heißt, diese Wirksamkeit geht da wieder verloren.

**Sprecher:**

Im Handwerk hingegen, wo Tätigkeiten greifbarer sind, erleben viele ihren Beruf als sinnstiftender. Arbeitgeber sollten sich daher überlegen, wie sie ihren Angestellten konkretere Erfahrungen ermöglichen können, so der Wirtschaftsexperte. Denn Erfüllung bei der Arbeit liege nicht immer darin, dass diese einem höheren Zweck

dient und die Welt zu einem besseren Ort macht. Erfüllung liege auch in der Tätigkeit selbst, findet Ingo Hamm. Natürlich wolle niemand einen Bullshit-Job machen, sondern Wertschätzung erfahren und ein anständiges Gehalt bekommen...

**O-Ton 30, Ingo Hamm:**

Aber im Sinne des Tuns, der Selbstwirksamkeit geht es darum, anzufangen, etwas zu wirken, etwas zu bewirken. Ich glaube, dann kommt diese große Kraft des Tuns, die uns dann tatsächlich dazu bringt, etwas Positives, grundlegend Positives zu erleben.

**Sprecher:**

Die Leistungslust entstehe dann, wenn wir unsere Kompetenzen dabei schrittweise ausbauen.

**O-Ton 31, Ingo Hamm:**

Ich muss selber mir kleine, immer wieder erreichbare, aber mittelschwere Herausforderungen suchen, um immer wieder über mich hinauszuwachsen. Denn in diesem in sich über sich hinauswachsen, dadurch entsteht psychologisch das ungemein tiefe und starke Gefühl der Selbstwirksamkeit.

**Sprecher:**

Deshalb ist es wichtig herauszufinden, wobei wir uns gerne anstrengen. Sich aufzuraffen ist nicht immer leicht – sowohl bei der Arbeit als auch nach Feierabend. An betäubten Tagen fällt es den meisten schwerer von der Couch hochzukommen als an glücklichen. Volker Busch hat im Februar 2024 ein Buch darüberschrieben. Es heißt „Kopf hoch. Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten“. Es richte sich nicht an Personen mit klinischen Krankheitsbildern, erklärt er, sondern an alle, die aufgrund persönlicher oder weltpolitischer Ungewissheiten die Leichtigkeit im Leben verlieren und sich zurückziehen. Denn um diesen Ungewissheiten zu begegnen, sei Rückzug in die Komfortzone der falsche Weg.

**O-Ton 32, Volker Busch:**

Wenn wir uns zu viel Sicherheit um uns herum organisieren, fühlen wir uns zwar wohl, aber es macht uns auch so bisschen bräsig und passiv, weil wir dann vertrauen darauf, dass alles gut geht. Überall Kissen und Komfortzonen um uns herum machen uns nicht besonders vorsichtig. Es kann sehr gefährlich sein.

**Sprecher:**

In einer eher unsicheren Situation sind wir hingegen aufmerksamer und denken präziser. Das zeigen Studien, die mit Radfahrern durchgeführt werden. Mit Helm fahren sie meist schneller und unvorsichtiger als ohne. In einem Experiment blieb der Effekt selbst beim Kartenspielen bestehen. Wer dabei einen Helm trug, spielte oft riskanter. (7)

**O-Ton 33, Volker Busch:**

Das soll kein Statement sein, dass Fahrradhelme unsinnig sind. Dieser Meinung bin ich nicht. Aber es zeigt etwas typisch Psychologisches. Wenn wir weniger automatische Sicherheit haben, schalten wir unseren Grips ein.

**Sprecher:**

Volker Busch empfiehlt deshalb: Raus aus der Komfortzone, kleine Anstrengungen wagen und Unbekanntes aufsuchen. Das mache stark für schlechte Zeiten. Möglichkeiten dazu, gibt es viele.

**Atmo 04: Sternenbrücke (Behnke:) So hier kommen wir in unseren wunderschönen großen Garten.****Sprecher:**

Hamburg. Im Kinderhospiz Sternenbrücke werden Kinder gepflegt, die eine lebensverkürzende Krankheit haben. Anders als im Erwachsenenhospiz kommen sie hier regelmäßig zu Besuch, bis sie irgendwann in die letzte Lebensphase eintreten und bleiben um zu sterben. Seit 2022 ist der 66-jährige Artur Behnke Teil des Pflorgeteams und betreut die Kinder. Er hat sich schon häufig engagiert, aber dieses Ehrenamt sei anfangs besonders herausfordernd gewesen, erinnert er sich.

**O-Ton 34, Artur Behnke, Ehrenamtlicher:**

Da hatte ich dann auch zwei kleine Mädchen. Ich glaube, eins ist mittlerweile auch verstorben. Und das geht einem dann schon wirklich sehr nahe.

**Sprecher:**

Behnke findet die Arbeit der Sternenbrücke wichtig und möchte helfen. Inzwischen sei er gut angekommen, erzählt er. Durch die Arbeit mit den jungen Gästen habe er sogar einiges gelernt. So war er früher sehr ungeduldig. Heute ist das anders.

**O-Ton 35, Artur Behnke:**

Wenn man einem Gast das Essen anreicht, das dauert dann eben schon mal. Das kann dann schon mal eine halbe, dreiviertel Stunde dauern. Und ja, da muss man einfach geduldig sein und auch ruhig werden. Und ich habe auch gelernt, dass ich immer wieder sehe, dass es mir gut geht, dass ich gesund bin. Und wenn ich dann mal Kopfschmerzen habe, gut, dann habe ich eben mal Kopfschmerzen und die sind den nächsten Tag auch wieder weg.

**Sprecher:**

Für seine Tätigkeit erhält er viel Anerkennung, Ehrenamtliche werden im Kinderhospiz dringend benötigt. Doch die wenigsten können sich diese Tätigkeit vorstellen – nicht nur aus Zeitgründen. Wenn Artur Behnke im Bekanntenkreis erzählt, wo er sich engagiert, blocken viele ab – aus Angst vor der emotionalen Belastung. Er findet das schade.

**O-Ton 36, Artur Behnke:**

Man muss es einfach ausprobieren und alle Bedenken erstmal beiseite sein lassen und eben auch von vorneherein sagen: Okay Leute, hört zu, ich möchte gerne was machen, aber seid mir nicht böse, wenn ich das nicht machen kann, wenn es sich dann im Endeffekt anders darstellt, als ich es mir vorgestellt habe.

**Sprecher:**

Doch wer die Sternenbrücke einmal miterlebt hat, wird bleiben, glaubt Artur Behnke. Ihm gebe sie heute nämlich mehr zurück, als sie von ihm fordert.

**O-Ton 37, Artur Behnke:**

Es ist so eine tolle Atmosphäre hier mit den Pflegekräften, mit den Eltern. Und die freuen sich auch, wenn sie mich mal wiedersehen zum zweiten oder dritten Mal. Und man nimmt sich in den Arm und freut sich. Also so viel Herzlichkeit, wie hier ist, ich weiß nicht, wo es sowas nochmal gibt.

**Musik****Sprecher:**

Ob beim extremen Radrennen oder der Begegnung mit sterbenden Kindern, beim täglichen Sport oder bei kognitiven Leistungen: Was uns motiviert, die Komfortzone zu verlassen, kann ganz verschieden sein. Neben Veranlagungen und äußeren Anreizen wie Lob oder Anerkennung gehören persönliche Ziele dazu. Zwar geht es wie so oft darum, die richtige Balance im Leben zu finden. Doch der nächsten Anstrengung lockerer zu begegnen, könnte sich auszahlen. Denn in ihr scheint tatsächlich eine süße Portion Glück zu liegen.

**Abspann:**

Jingle SWR Das Wissen

„Raus aus der Komfortzone – Warum sich Anstrengung lohnt“. Von Luca Sumfleth. Sprecher: Marcus Michalski. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Nicole Paulsen.

**Für Podcast-Folge:**

Und hier eine Hörempfehlung:

Die Komfortzone zu verlassen, ist bereichernd. Doch was Menschen wirklich dazu motiviert – von der Belohnung zur intrinsischen Motivation –, haben wir für diese Folge von Das Wissen recherchiert:

„Geld, Lob, Sinn – Was motiviert uns?“, überall, wo es Podcasts gibt und in der ARD Audiothek.

\* \* \* \* \*

**Quellen:**

(1) Studie zur Beziehung zwischen stressbezogenen Persönlichkeitsmerkmalen und erlebtem Prüfungsstress:

**https:**

[//www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3867544/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3867544/)

(2) Studie zu, Zusammenhang zwischen der Bereitschaft sich im akademischen Leben anzustrengen und Persönlichkeitsmerkmalen:

**https:**

**//www.leibniz-ipn.de/de/forschen/publikationen/integration-of-personality-constructs**

(3) Studie zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Persönlichkeitsmerkmalen:

**https:**

**//www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5650243/**

(4) Studie von Veronika Job zur Freude an kognitiver Anstrengung:

**https:**

**//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35101919/**

(5) Studie zur wechselseitigen positiven Beziehung von sportlicher Aktivität und Zufriedenheit:

**https:**

**//www.bsfrey.ch/wp-content/uploads/2021/08/C\_644\_Does-Sports-Make-People-Happier.pdf**

(6) Umfrage des Bewerbungsportals Softgarden zum Bewerbermarkt 2023:

**https:**

**//go.softgarden.com/de/study/Bewerbermarkt2023#:~:text=Trotz%20Lottogewinn%20arbeiten%3F,erst%20von%20deinem%20Jobangebot%20überzeugen%3F**

(7) Studie zum Zusammenhang zwischen dem Tragen eines Helmes und riskantem Verhalten:

**https:**

**//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31410847/**