

## Motivation – konkrete Tipps für die Aktivierung

Schön, dass Sie motiviert sind, diesen Text zu lesen 😊. Das Wort Motivation kommt aus dem Lateinischen und ist auf das Verb *movere* zurückzuführen – dies bedeutet sich bewegen, antreiben. Motivation gilt als Antriebskraft hinter all unseren Handlungen, deshalb spielt sie vor allem im Kontext des organisierten Lernens eine entscheidende Rolle. In diesem Artikel wollen wir uns mit drei zentralen Fragen beschäftigen:

1. Was ist Motivation? 2. Wie entsteht sie? 3. Wie kann sie gefördert werden?

Als Grundlage für das Verständnis von Motivation gilt die ‚Selbstbestimmungstheorie der Motivation‘ von Richard M. Ryan und Edward L. Deci. In der Theorie nehmen die menschlichen Grundbedürfnisse eine zentrale Funktion ein:

**Bindung & Beziehung, Kontrolle & Selbstbestimmung, Anerkennung & Selbstwertschutz, Lust(-steigerung) & Unlustvermeidung**

### Motivation und Grundbedürfnisse

Die Grundbedürfnisse stehen gleichwertig nebeneinander und in keiner hierarchischen Struktur. Sie gelten als grundlegender Motor für die menschliche Motivation. Werden unsere Grundbedürfnisse durch entsprechendes Verhalten, einer Haltung oder gegebenen Rahmenbedingungen befriedigt, dann sind wir motiviert, eine Handlung zu vollziehen.

Werden sie hingegen nicht erfüllt, dann entsteht das Gefühl eines Mangelzustandes. Im Sinne des Motivationsverständnisses findet in dieser Situation auch eine Bewegung statt: Die Kinder bewegen sich allerdings nicht auf etwas zu, sondern von etwas weg.

In diesem Beitrag wollen wir uns deshalb damit beschäftigen, wie wir den Lernprozess so gestalten können, dass er als wertvoll, bereichernd und sinnhaft erlebt wird.

Vor allem Kinder/ Jugendliche sind in der Befriedigung ihrer Bedürfnisse noch sehr auf Erwachsene angewiesen. Umso wichtiger ist es, dass Eltern, Lehrer/innen, Betreuungspersonen ... ein Bewusstsein für die menschlichen Bedürfnisse haben und sich dieser annehmen, auch und vor allem im Rahmen des Lernens.

Wir setzen deshalb einmal die Bedürfnis-Brille auf und betrachten durch sie die Lernsituation.

## Konkrete Tipps beim Lernen

### Bedürfnis nach Bindung & Beziehung

Versuchen Sie während der gemeinsamen Arbeitszeit eine positive Haltung und Stimmung zu transportieren. Gestalten Sie, wenn möglich, die Aufgaben spielerisch und attraktiv. Die Lesehausaufgabe kann gemütlich auf dem Sofa mit einem Kakao gemacht werden, Rechenübungen können mit Lego-Steinen, Würfeln oder Zeichnungen veranschaulicht werden oder knobeln Sie gemeinsam mit einer Rechen-App.

Versuchen Sie in Lernsituationen ausgeglichen zu bleiben, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Bevor Sie mit Ihrem Kind starten, spüren Sie einmal in sich hinein: Sind Sie eh schon genervt von einem stressigen (Arbeits-)Tag oder ungeduldig, denn Sie wissen, wie viele Aufgaben noch auf Sie warten oder verärgert, weil Ihr Nachbar jede Menge wohlgemeinte Ratschläge im Treppenhaus für Sie parat hatte. Machen Sie sich kurz bewusst, ob Sie wohlwollend und geduldig mit Ihrem Kind arbeiten können. Wenn nicht, dann verzichten Sie lieber auf das gemeinsame Lernen an diesem Tag oder sprechen Sie zumindest Ihren Gemütszustand bei Ihrem Kind an, damit es Ihr Verhalten nicht auf sich bezieht und weiß, dass Sie es trotzdem unterstützen möchten. Studien aus der Arbeitswelt haben gezeigt, dass der größte Motivationsfaktor in der Berufswelt der direkte Vorgesetzte ist – und dabei ist dieser sicherlich nicht der bedeutsamste Mensch im Leben seiner Mitarbeiter.

Eine kleine **REFLEXIONSAUFGABE**, die Sie direkt machen können:

Wie reagieren Sie gegenüber Ihrem Kind bei Problemen, die beim Lernen auftreten? Welche Körperhaltung nehmen Sie ein? Beginnen Sie zu kritisieren? Kommt es zu Schuldzuweisungen? Zu Abwertungen? Stöhne sie leise, aber vernehmlich bei Fehlern? Welche nonverbalen Signale senden Sie: Runzeln Sie die Stirn, verdrehen Sie die Augen, verschränken Sie die Arme?

Auch wenn es schwerfällt, versuchen Sie Ihrem Kind positiv zugewandt zu bleiben.

### Bedürfnis nach Luststeigerung und Unlustvermeidung

Lerninhalte, die für das Kind uninteressant oder augenscheinlich nicht von Relevanz sind, können nur bedingt ein intrinsisches Feuerwerk entfachen. Es ist auch eher kontraproduktiv dem Kind einreden zu wollen, dass der Stoff eigentlich wahnsinnig spannend sein kann. Indirekt schwingt dadurch der Vorwurf mit, dass das Kind die Bedeutsamkeit nicht erkennt.

Dennoch gibt es Lernstrategien, mit denen man das Gehirn ein wenig neugierig machen kann. Das Kind sollte in jedem Fall wissen, dass konsequentes Desinteresse dafür sorgt, dass das Gehirn im Sleep-Modus bleibt.

Bei fehlender Bereitschaft kann durchaus eine Belohnung sinnvoll sein, um den Arbeitsprozess anzustoßen. Auf diese Weise können dem Kind 20 Minuten konzentrierte Arbeit an einer unliebsamen Aufgabe schmackhaft gemacht werden. In diesem Zusammenhang ist vor allem Ihr Lob und Ihre Anerkennung bedeutsam.

Es ist wichtig in kleinen Schritten die Willenskraft des Kindes auszubilden, ohne es zu überfordern. Seien sie nachsichtig mit ihrem Kind, wenn es nicht sofort die erwartete Ausdauer zeigt. Willenskraft ist vergleichbar mit einem Muskel, der stetig trainiert und gestärkt werden kann.

## **Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung**

Wir alle fühlen uns gut, wenn wir unser Leben selbst beeinflussen und steuern können. Diese Erfahrungen führen zu positiven Gefühlen, weil wir uns als kompetent und selbstwirksam erleben. Auch im Rahmen des Lernens möchten Kinder das erleben. Wenn wir hingegen immer wieder an einer Aufgabe scheitern oder trotz Fleiß & Engagement Handlungen erfolglos bleiben und wir keine Mitgestaltungsmöglichkeiten erleben, fühlen wir uns nutz- und hilflos.

Die Frage lautet also: Wie können wir für unsere Kinder einen Rahmen schaffen, in dem sie aktiv ihren persönlichen Lernprozess gestalten können und wir sie als Berater begleiten und unterstützen?! Hierfür müssen wir als Erwachsene Kontrolle abgeben und durch Vertrauen in unsere Kinder ersetzen. Folgende Maßnahmen können dabei helfen:

1. Hausaufgaben-/ Lern-Zeit: Besprechen Sie beispielsweise mit Ihrem Kind, wann aus seiner Sicht im Tagesverlauf ein guter Moment für die Hausaufgaben ist. Sie können das dann in einer Testphase von zwei Wochen ausprobieren. Falls die Vorstellung/ Umsetzung ihres Kindes nicht funktioniert, dann können Sie das klar aufzeigen und gemeinsam nach einer neuen Lösung suchen.
2. Fehlerkultur: Wichtig ist auch der Umgang mit Fehlern. Fragen Sie ihr Kind, wie Sie es zum Beispiel während des Lesens auf Fehler hinweisen können (wortlos auf das falsch gelesene Wort zeigen, das Kind leicht am Arm anfassen). Hierbei geht es darum, einen Weg zu finden, der die Leselust und den -fluss nicht bremst, aber dennoch Fortschritte ermöglicht. Neben dem Aufzeigen von Fehlern gehört auch immer das Betonen des Fortschritts.
3. Arbeitspläne als Orientierung: Hinsichtlich des Bedürfnisses nach Kontrolle kann zuerst die Schaffung von einem Überblick hilfreich sein. Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind zuerst einen Plan, was wann erledigt sein muss. Besprechen Sie zudem, inwieweit Erfolge durch eigene Anstrengung zustande kommen. Ob die Ziele erreicht werden, liegt damit wesentlich in der Hand des Akteurs – diese Sichtweise motiviert und gibt ein Gefühl der Kontrolle.

## **Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwertschutz**

In Menschen ist der Wunsch besonders stark ausgeprägt, das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen und zu schützen. Wir suchen Tätigkeiten und Situationen, in denen wir Lob, Anerkennung und Wertschätzung von anderen Menschen erhalten. Sobald wir eine Bedrohung unseres Selbstwertgefühls befürchten, versuchen wir dies zu vermeiden. Deshalb sind positive Rückmeldungen enorm wichtig für die Motivation aller Menschen. Dennoch sollte man es mit dem Lob nicht übertreiben: Wenn Ihr Kind zum Beispiel das Auto wäscht und sie anschließend überschwänglich betonen, dass es noch nie so schön in der Sonne gefunktelt hat, entwerten Sie Ihre eigene Wertschätzung.

Um motiviert zu bleiben, müssen wir daran glauben, dass wir Erfolge und Misserfolge selbst in der Hand haben – diese sind von unserem Einsatz und unserer Anstrengung abhängig. Das heißt, pauschale Beurteilungen sollten wir unbedingt vermeiden. Einem Kind zu vermitteln, dass allen Familienmitgliedern das mathematische Talent fehlt oder Konzentration prinzipiell nicht seine Stärke ist, wirken sich negativ auf die Motivation aus. Auch pauschales Lob, wie zum Beispiel: ‚Du bist ein Fremdsprachen-Genie!‘ wirken langfristig eher negativ. In beiden Fällen erfährt das Kind, dass Leistung eine gegebene und unveränderliche Größe ist. Loben Sie Ihr Kind deshalb immer, wenn es sich wirklich angestrengt hat.

Motivierende Aussagen könnten sein: ‚Ich weiß, dass es für dich schwer ist, aber wenn wir regelmäßig üben, dann wirst du immer besser.‘ oder ‚Toll, wie konzentriert du heute bei den Matheaufgaben warst.‘

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Anforderungen dem Leistungspotenzial des Kindes entsprechen. Zwar ist es wichtig, Anforderungen an Kinder zu stellen, aber diese sollten an die Fähigkeiten des Kindes angepasst sein. Entscheidend ist, dass Sie die Leistungen Ihres Kindes nicht mit den Leistungen von anderen Kindern vergleichen. Ein Vergleich darf stattfinden, aber mit der eigenen individuellen Leistung. Achten Sie also bewusst auf den Fortschritt Ihres Kindes und loben Sie seine Anstrengung!