

# Integration aktuell

Liebe Eltern

Sie haben schon alles ausprobiert, um Ihr Kind zum Lernen zu motivieren? Sie haben gebeten, befohlen, belohnt oder bestraft? Und alles blieb erfolglos? In den nächsten zwei Ausgaben „Integration aktuell“ finden Sie Informationen und Tipps zum Thema Motivation.

# MOTIVATION (Teil 1)



## Was versteht man unter Motivation?

“Als **Selbstmotivation** (Selbstmotivierung) wird [...] die Fähigkeit eines Menschen bezeichnet, aus eigenem Antrieb und ohne unmittelbare Ermutigung oder Zwang durch andere Personen eine Anstrengung zu beginnen und sorgfältig und konsequent durchzuführen, bis das gesetzte Ziel erreicht ist. (Wikipedia)

Wir sind immer motiviert. Die Frage ist nur, auf was.

**Motivation** ist eine der Schlüsselkompetenzen für Lernerfolg. Manche Schüler und Schülerinnen scheinen mühelos von selbst motiviert zu sein, anderen fällt es sehr schwer sich aufzuraffen. Der uns allen bekannte innere Schweinehund scheint bei ihnen stärker zu sein und sie drücken sich davor, etwas zu tun, das anstrengend ist. Je länger das Unangenehme hinausgeschoben wird, desto schwerer fällt der

Anfang. Und je mehr hinausgeschoben wird, desto grösser wird der Berg vor einem und die Motivation sinkt noch mehr ab, eine Negativspirale entsteht. Für viele Eltern ist die fehlende Motivation ihres Kindes eine kräftezehrende Angelegenheit.



## Mögliche Ursachen für fehlende Motivation?

„Ich habe keine Lust zum Lernen.“ „Ich bin zu dumm für Mathe.“ „Warum soll ich mich anstrengen, ich lerne das sowieso nie.“

Hinter all diesen Aussagen stecken fehlende Motivation und Frust beim Lernen. Was können die Ursachen dafür sein?

**Motivation ist reifebedingt.** Motivation kommt aus dem Überlebenshirn (grün) und liegt im unbewussten Bereich. Wir können jedoch dieses Zentrum vom Frontalhirn her mit einer bewussten „Ich-will-Haltung“ beeinflussen. Ein Kleinkind hat eine unbewusste „Ich-will-Motivation“, dies ist vor allem eine starke momentane Bedürfnisbefriedigung, es will etwas jetzt gerade, sofort! Die Motivation der Erwachsenen berücksichtigt persönliche und soziale Aspekte (Ziele, Zugehörigkeit, Anerkennung, Bestätigung). Um sich für das schulische Lernen motivieren zu können, ist es notwendig, bewusst etwas zu wollen und sich auf dieses Thema auszurichten. Das Kind muss in seiner Entwicklung lernen, die sofortige Bedürfnisbefriedigung auf später zu verschieben und zuerst eine Tätigkeit zu machen, die es nicht so gerne mag (Impulskontrolle). Hilfreich für das Erlernen dieser Impulskontrolle sind:



- Familienregeln mit klaren Strukturen einhalten
- Abmachungen treffen und einhalten
- bewusst etwas tun: zum Beispiel die nächsten 10 Minuten nur rechnen

Über- oder Unterforderung kann zum Motivationsverlust führen. Ist der Schulstoff zu leicht oder zu eintönig, langweilen sich SchülerInnen, suchen sich andere Beschäftigungen und verpassen dadurch wichtigen Lernstoff. Dies kann längerfristig zu Leistungsabfall und fehlender Motivation führen. Ebenso verhält es sich, wenn sich SchülerInnen ständig überfordert fühlen, weil der Stoff zu schwierig oder zu umfangreich ist. Misserfolg demotiviert, man wird unsicher und glaubt nicht mehr an sich selbst.

Wenn wir kein Ziel vor Augen haben und nicht recht wissen, was überhaupt von uns erwartet wird, dann werden wir uns auch kaum motivieren können, weil die Chance für einen „Leerlauf“ gross ist.

Manchmal liegt der mangelnde Antrieb auch an der Umgebung. Das Lernen an einem düsteren, lärmigen und überfüllten Arbeitsplatz bietet viele Ablenkungen, dadurch braucht es viel mehr Zeit und Energie für das Erledigen einer Aufgabe, die Qualität der geleisteten Arbeit ist meistens schlechter und daher wenig motivierend.

Eine schlechte Planung kann ebenfalls für Demotivation sorgen.

## Wie gelingt Motivation?

Wie geht das nun, sich selbst zu motivieren? Motivation können wir selbst aufbauen und trainieren, so dass sie zu einer Gewohnheit wird. Je mehr Erfolgserlebnisse wir haben, umso mehr Motivation entsteht. Der erste Schritt ist die Nicht-anfangen-können-Spirale zu durchbrechen. Motivation ist der Motor, der Antrieb für Verhalten, fürs Lernen. Wenn der Motor läuft, kommen wir in Bewegung, in Aktion. In dem Wort „Motivation“ steckt das Wort „Motiv“. Wer gute Gründe für das Lernen findet, der hat schon einen ersten wichtigen Schritt gemacht, um den Motor zum Laufen zu bringen. Sich zum Lernen zu motivieren, lohnt sich.

„Je mehr du lernst, desto besser werden die Leistungen, umso mehr freie Zeit hast du, umso mehr Anerkennung erhältst du, umso besser fühlst du dich, dann kannst du später deinen Traumberuf erlernen, etc.“

Suchen Sie mit ihrem Kind Gründe, wofür es sich lohnt, sich fürs Lernen zu motivieren. Ein selbstgestaltetes Poster kann dabei als Erinnerungshilfe dienen.

## Äussere und innere Motivation

Es gibt zwei Arten von Motivation, die innere (intrinsische) und die äussere (extrinsische) Motivation. Wichtig ist, den eigenen Motivationstyp zu kennen. Sind Sie intrinsisch oder extrinsisch motiviert?

Wie machen das Menschen, welche über Stunden, Tage, Monate begeistert an etwas arbeiten?

Ihr Geheimnis heisst innere Motivation (intrinsische Motivation). Ihnen sind äussere Einflüsse wie Geld, Lob und Anerkennung egal. Klar freut sich jeder, wenn er Lob bekommt, aber das Lob ist nicht das Ziel sondern nur ein netter Nebeneffekt. Wenn wir innerlich motiviert sind, lernen wir aus eigenem Antrieb, aus Neugier und Spass an der Sache selbst. Wir stellen gar nicht erst in Frage, wieso wir dies lernen sollen, wir tun es einfach. Das Lernen ist kein Müssen, sondern ein Dürfen, auf das wir uns freuen und welches uns innerlich erfüllt. Das Interesse und die Begeisterung für das Thema führen zu vielen kleinen Lernerfolgen, wodurch auch unser Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten wächst und wir uns in Zukunft mehr zutrauen. Dieser Lerntyp hat oft eine hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer.

Kennen Sie Sätze wie: „Ich lerne, damit ich gute Noten habe.“ - „Ich lerne, damit meine Eltern stolz auf mich sind.“ - „Ich lerne, weil ich mehr Taschengeld bekomme, wenn ich gute Noten habe“?

Diese äussere Motivation (extrinsische Motivation) wird durch Einflüsse von aussen erzeugt. Als externer Motivationstyp brauchen wir einen Anreiz, einen Schub von aussen, um in die Aktivität zu kommen. Belohnungen, Anerkennung, Lob und positive Feedbacks sowie gute Leistungen spornen an. Wenn wir wissen, dass wir zu diesem Lerntyp gehören, ist es ganz wichtig, für äussere Anreize zu sorgen wie zum Beispiel eine kleine Belohnung für das Einhalten von geplanten Lernphasen. Eltern, die ihr Kind motivieren möchten, sollten es mit einer unvorhergesehenen Anerkennung belohnen, dies muss nicht materiell sein. Denn bei Erfolg (den inneren Schweinehund zu überwinden ist ein Erfolg!) wird im Gehirn Dopamin ausgeschüttet, dies sorgt für starke positive Gefühle. Diese Erfahrung sorgt dafür, dass das Gehirn dies wieder haben möchte. Somit ist das Feiern von Erfolgen ein wichtiger Motivationsförderer. Viele Eltern motivieren ihr Kind durch finanzielle Belohnungen. Kurzfristig führen die finanziellen Belohnungen bei guten Noten zu einem Motivationsschub. Längerfristig gesehen nimmt aber die Motivation wieder ab, weil man sich daran gewöhnt, dass man bei jeder guten Note Geld bekommt. Sobald der Anreiz von aussen wegfällt, verschwindet auch die Motivation wieder, da man nie aus eigenem Antrieb gelernt hat, sondern immer nur für die anderen oder eben fürs Geld. Kurzfristig ist die äussere Motivation also sehr anregend, aber auf lange Sicht nicht geeignet.

Die innere Motivation ist die erfolgreichste Antriebsquelle, da sie langfristig vorhanden ist und nicht oder nur wenig von der Umwelt beeinflusst wird.

Kinder lernen stark von Vorbildern. Vielleicht haben Sie Lust, auch Ihr Motivationsverhalten genauer anzuschauen?

- Können Sie sich gut motivieren?
- Zu welchem Motivationstyp gehören Sie?
- Was tun Sie, um sich bei Unlust zu motivieren?
- Wie lösen Sie Ihre eigenen Motivationsprobleme?

Vielleicht haben Sie beim Beantworten dieser Fragen bereits einen möglichen Lösungsansatz für Ihr Kind gefunden?

Ob mit oder ohne Motivation gibt es Dinge, die wir alle einfach tun müssen. Es ist enorm wichtig, dass Kinder erfahren, dass es unangenehme Dinge gibt, um die wir nicht herumkommen. Mit solchen Herausforderungen müssen sie leben lernen- je früher sie dies lernen, umso besser.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Motivation, diese Thematik im Alltag bei Ihrem Kind und vielleicht auch bei Ihnen etwas genauer zu beobachten. Der Anspruch, Kinder und Jugendliche für alles motivieren zu können, ist eine Überforderung. Aber wir können versuchen, Motivationstrainer zu sein und Kinder in Bereichen, in denen sie motiviert sind, stärken. Wir können sie anleiten, ihnen Beispiele geben und diese vorleben. Wenn Sie sich für eine Arbeit Ihres Kindes interessieren, kann dies ebenfalls schon Motivation sein. Kleine Schritte ergeben im Laufe der Zeit grosse Schritte.

Viel Kreativität und Erfolg!

Gabi Ziegler, Schulische Heilpädagogin