



## ► Mit Kindern lernen: Grundlagen der Motivation

Lektion 2

### In dieser Lektion:

- Erfahren Sie, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit Menschen motiviert sind
- Lernen Sie vier wichtige Grundbedürfnisse kennen und erfahren, wie diese die Lernmotivation beeinflussen
- Lernen Sie, wie Sie auf die Motivation Ihres Kindes Einfluss nehmen können

# Mit Kindern lernen: Grundlagen der Motivation

## Lektion 2

### Rätsel Motivation

Warum verschlingt Caroline ein Buch nach dem anderen, während man Markus scheinbar zwingen muss, auch nur eine halbe Seite zu lesen?

Stellen wir uns die Frage nach der Motivation, lohnt es sich, sich zunächst mit unseren Motiven und Bedürfnissen auseinander-zusetzen. Wir alle möchten mit unseren Handlungen etwas erreichen – wir sind daher immer motiviert – nur nicht immer für das, wofür wir es sein sollten.

Wir alle haben Bedürfnisse, die wir befriedigen möchten. Dazu gehören körperliche Bedürfnisse wie Nahrungsaufnahme, Schlaf oder ein Dach über dem Kopf. Noch wichtiger sind in unserer modernen Welt jedoch die psychologischen Bedürfnisse. Aus diesen Bedürfnissen und den damit verbundenen Zielen und Motiven speist sich unsere Energie, der Wille zu handeln.

Vier wichtige Grundbedürfnisse möchten wir Ihnen im Folgenden beschreiben. Sie helfen uns dabei, zu verstehen, weshalb einige Kinder für bestimmte Fächer oder die Schule Motivation, Interesse und manchmal sogar Begeisterung aufbringen, während wir bei anderen Kindern das Gefühl haben, sie ständig anschieben zu müssen.

#### Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse zeichnen sich dadurch aus, dass wir sie bei (fast) allen Menschen finden, sie bereits von Geburt an vorhanden sind und es für die psychische Gesundheit schwerwiegende Folgen haben kann, wenn Menschen über längere Zeit keine Möglichkeit finden, diese zu befriedigen.

Zu diesen Bedürfnissen gehört das Bedürfnis nach:

- Kontrolle und Kompetenz
- Bindung / Beziehung
- Anerkennung und Selbstwertschutz
- Angenehmen Tätigkeiten und das Vermeiden von unangenehmen und schmerzhaften Erfahrungen

Im Folgenden möchten wir kurz auf diese Bedürfnisse eingehen.

#### Das Bedürfnis nach Kontrolle und Kompetenz

Wir alle fühlen uns wohl, wenn wir das Gefühl haben, unser Leben selbst beeinflussen und steuern zu können. Wir möchten uns kompetent fühlen und erleben positive Gefühle, wenn wir entsprechende Erfahrungen machen. Das Gegenteil davon ist die Erfahrung von Hilflosigkeit, die wir machen, wenn wir wiederholt an einer Aufgabe scheitern, keinen Zusammenhang zwischen unseren Handlungen und unseren Resultaten sehen oder trotz großer Anstrengungen immer wieder Misserfolge erleben. Wenn der Computer einfach nicht machen will, was wir im Sinn haben, kann das frustrierend sein. Wenn wir bei unserer Arbeit über Monate oder Jahre hinweg das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, zu viele Fehler zu machen und die Kontrolle zu verlieren, kann dies schwerwiegende negative Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.

#### Das Bedürfnis nach Bindung und Beziehung

Ein Bedürfnis, das wir Menschen mit vielen Säugetieren teilen, ist das Bedürfnis nach sicheren, stabilen Bindungen. Von Geburt an zeigen Kinder Verhaltensweisen, die darauf ausgerichtet sind, Nähe zu ihren Eltern herzustellen. Menschen benötigen

andere Menschen, Eltern, Freunde, Partner, um sich gut zu fühlen und psychisch gesund zu bleiben.

Wir alle versuchen, zu wichtigen anderen Menschen eine gute Beziehung herzustellen. Es ist für uns daher auch immer wichtig, wie sich unsere Handlungen auf die Beziehung zu anderen auswirken. Bemerkten wir, dass bei einer bestimmten Tätigkeit meistens Spannungen entstehen, möchten wir diese in Zukunft am liebsten vermeiden. So haben wir beispielsweise bald keine Lust mehr, Auto zu fahren, wenn die Person neben uns alles besser weiß, uns ständig kritisiert und sich über unseren Fahrstil ärgert.

### **Das Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwertschutz**

Ein Bedürfnis, das sich nur bei Menschen findet, ist der Wunsch, das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen und zu schützen. Wir begeben uns in Aktivitäten, für die wir Anerkennung, Lob und Wertschätzung von anderen Menschen erhalten und versuchen Situationen aus dem Weg zu gehen, die wir als Bedrohung für unser Selbstwertgefühl empfinden.

### **Das Bedürfnis nach angenehmen Situationen und Handlungen**

Zu guter Letzt suchen wir auch Situationen auf, die uns Freude bereiten, mit positiven Gefühlen und Interesse verbunden sind und unsere Neugier wecken. Situationen, die für uns schmerzhaft sind und negative Gefühle auslösen, möchten wir vermeiden.

### **Was nützt uns diese Betrachtungsweise, wenn wir Kinder motivieren möchten?**

Die Bedürfnisperspektive kann uns dabei helfen:

- zu verstehen, warum ein Kind für ein Fach oder eine Tätigkeit keine Motivation aufbringt
- herauszufinden, was wir als Eltern tun können, um die Motivation zu erhöhen

Wenden wir uns zunächst der ersten Frage zu. Beobachten wir dazu Caroline und Markus während des Lesens:

*Caroline liest sehr gut für eine Zweitklässlerin. Sie und ihre Mutter schmökern oft abends im Bett. Meist liest Caroline einen Drittel der Seite vor und ihre Mutter den Rest der Seite. Meist dauern diese Leseabende etwas länger als geplant und Carolines Mutter meint erschrocken: „Oh, schau mal, es ist schon wieder so spät – du hättest schon vor zwanzig Minuten das Licht ausmachen sollen!“ – aber die Harry-Potter Bücher sind einfach zu spannend, um sie aus der Hand zu legen. Caroline genießt die gemeinsame Zeit, in der sie die Mutter ganz für sich alleine hat. Sie macht die Erfahrung, dass sie sich beim Lesen stetig verbessert und erhält oft Lob von ihrer Lehrerin. Die Großmutter hat sie beim letzten Besuch gedrückt und ihr gesagt, dass sie sehr stolz auf „ihre kleine Leseratte“ sei.*

*Markus besucht die dritte Klasse und hatte von Beginn an Schwierigkeiten mit dem Lesen. Sein Lehrer hat die Eltern beim letzten Elterngespräch darauf hingewiesen, dass Markus unbedingt mehr üben muss, damit sich der Rückstand nicht vergrößert. Diese Übungen gestalten sich als schwierig: Bis Markus endlich anfängt, haben er und seine Mutter meist einen ermüdenden Kampf hinter sich. Beide sind gereizt und seine Mutter fühlt sich stark unter Druck. Warum sieht ihr Sohn nicht ein, wie wichtig die Übungen sind? Markus reagiert heftig auf die Korrekturen seiner Mutter, rastet manchmal richtiggehend aus. Seine Mutter hat sich zwar bemüht, spannende Bücher zu finden, aber Markus liest so langsam und muss sich so sehr auf das Entziffern der Buchstaben konzentrieren, dass er den Inhalt gar nicht mitbekommt. In der Klasse weiß er oft nicht, wo er weiterlesen soll, wenn er aufgerufen wird. Wenn er sich verliert, lachen die anderen Kinder ihn manchmal aus.*

Sobald wir uns in die beiden Kinder hinein versetzen, sehen wir, dass Caroline durch das Lesen alle vier Grundbedürfnisse befriedigen kann. Sie erlebt:

- Lesen gibt mir die Möglichkeit, in spannende Geschichten einzutauchen. Lesen macht Spass!

- *Ich kann gut lesen und erhalte dafür viele Komplimente. Meine Eltern und Großeltern sind stolz auf mich. Lesen ist gut für mein Selbstwertgefühl!*
- *Während ich lese, verbringen meine Mutter und ich schöne Momente miteinander. Lesen ist gut für die Bindung zu meiner Mutter!*
- *Ich werde immer besser. Während ich lese, fühle ich mich kompetent!*

Lesen verknüpft sich dadurch positiv mit allen vier Bedürfnissen und wird zu einem festen Bestandteil von Carolines Freizeitaktivitäten.

Markus erlebt genau das Gegenteil. Lesen bedeutet für ihn eine Gefahr:

- *Lesen ist blöd. Ich bin so langsam und benötige so viel Zeit, um die Buchstaben zu entziffern, dass ich den Inhalt gar nicht verstehe!*
- *Wenn ich lese, lachen andere mich aus und geben mir das Gefühl, ein Versager zu sein. Lesen ist schlecht für mein Selbstwertgefühl.*
- *Während ich lese, wird meine Mutter wütend. Sie ist angespannt und enttäuscht von mir. Lesen schadet der Beziehung zu meiner Mutter.*
- *Ganz egal, wie sehr ich mich anstrenge, ich werde nicht besser. Beim Lesen verliere ich die Kontrolle und fühle mich hilflos.*

Auch wenn Markus auf einer bewussten Ebene vielleicht sogar einsieht, dass Lesen wichtig wäre und er üben sollte: auf der Gefühlsebene sagt ihm alles, dass er dieser Tätigkeit so gut wie möglich aus dem Weg gehen sollte.

Besonders schlimm sind solche Erfahrungen, wenn mehrere Bedürfnisse gleichzeitig verletzt werden und man das Gefühl hat, nichts daran ändern zu können.

Es ist nicht weiter schlimm, wenn sich jemand enttäuscht zeigt, weil wir eine bestimmte Leistung nicht erbracht haben oder eine Arbeit nicht zufriedenstellend ausfiel – solange wir uns in diesem Bereich kompetent fühlen. Dies führt vielleicht

kurzfristig zu unguuten Gefühlen, aber dann sagen wir uns: Dann mache ich es eben nächstes Mal besser.

In eine ganz andere Lage kommen wir, wenn wir das Gefühl haben: Diese Tätigkeit ist wichtig! Die Menschen um mich herum sind enttäuscht, wenn ich es nicht kann, aber ich kann machen, was ich will: Ich kann es einfach nicht!

Bei Markus besteht genau diese Gefahr. Er nimmt momentan nur wahr, dass er keine Fortschritte macht, dass er die geforderte Leistung nicht erbringen kann – und fühlt sich durch die Lese-Übungen bedroht. Markus kann nur noch versuchen, einer Konfrontation damit aus dem Weg zu gehen, sich zu weigern und Lesen als „unwichtig und blöd“ abzuwerten, um sein Selbstwertgefühl zu schützen.

### **Motivation als Ergebnis der Gleichung: Erwartung x Wert**

Motivation ergibt sich aus unseren Erwartungen und dem Wert, den wir einer Handlung beimessen. Ganz konkret müssen wir drei Fragen mit „Ja!“ beantworten können, damit wir motiviert sind. Schauen wir uns diese Fragen für das Beispiel lesen genauer an.

Die erste Frage lautet:

- *Muss ich überhaupt etwas tun, um das Lesen zu lernen?*

Manche Kinder sind nicht motiviert, weil sie glauben, dass sie es nicht nötig haben zu lernen. Es fällt Ihnen alles so leicht, dass sie sich gar nicht besonders anstrengen müssen. Sie erreichen ihre Ziele auch so. Bei Trainings mit Schülern, die sich im ersten Jahr des Gymnasiums befinden, begegnen wir oft Schülern, die keine Motivation aufbringen, weil sie über die Grundschulzeit hinweg die Erfahrung gemacht haben: „Ich kann es auch ohne Übung.“

Die zweite Frage, die wir uns mehr oder weniger bewusst stellen, ist:

- Glaube ich, dass ich in der Lage bin, das Lesen zu lernen, wenn ich mich anstrengende und übe?

Wenn wir in einem Bereich wiederholt die Erfahrung machen, dass wir trotz Anstrengungen keine Fortschritte erzielen, geben wir innerlich auf. Die Motivation sinkt, weil das Ziel unerreichbar scheint.

Zu guter Letzt stellt sich noch die Frage:

- Ist es mir wichtig, Lesen zu können?

Wir stellen uns immer auch die Frage nach dem Wert des Ziels. Hier spielen die Bedürfnisse eine große Rolle: Wenn wir durch das Lesen wichtige Bedürfnisse befriedigen können, wird es attraktiv und zieht uns an.

Wir können uns nun anhand der Fragen überlegen, weshalb ein Kind nicht motiviert ist. Dazu reicht es wie gesagt aus, wenn eine einzige Frage mit „Nein!“ beantwortet wird. Auch wenn es Markus ungeheuer wichtig ist, Lesen zu lernen und er weiß, dass sich der Erfolg nicht automatisch einstellt, so wird er dennoch nicht motiviert sein, wenn er nicht daran glaubt, dass er durch Training und Anstrengung besser werden kann.

Wir werden im Verlauf des Kurses immer wieder auf diese Fragen und die Grundbedürfnisse zurückkommen und uns ganz konkret damit befassen, was Sie als Eltern für Kinder wie Markus tun können – oder wie Sie dazu beitragen können, die Begeisterung bei Kindern wie Caroline zu erhalten.

In dieser Woche möchten wir Sie darum bitten, sich ganz in Ihr Kind hinein zu versetzen und die Lernsituation aus seiner Perspektive heraus wahrzunehmen. Füllen Sie dazu bitte das Übungsblatt 2 auf den nächsten beiden Seiten aus.

### Das Buch zum Online-Kurs:



Fabian Grolimund

## Mit Kindern lernen

Konkrete Strategien für Eltern  
2., unveränderte Auflage



(Mit einem Klick auf das jeweilige Cover gelangen Sie zur Bestellmöglichkeit)

### Das Buch für Eltern von Träumern und Wirbelwinden:







## Übungsblatt 2: Motivation

Bedürfnis	Was erlebt mein Kind?
<p><b>Anerkennung und Selbstwertschutz:</b></p> <p>Inwiefern empfindet mein Kind während des Lernens und der Hausaufgaben Gefühle wie Stolz und Selbstvertrauen? Inwiefern erlebt es Enttäuschungen, Rückschläge und abwertende Kommentare?</p>	
<p><b>Bindung / Beziehung:</b></p> <p>Wie erlebt mein Kind die Beziehung zu mir? Gehe ich anders mit ihm um als beispielsweise beim Spielen oder in der Freizeit?</p>	
<p><b>Kontrolle / Kompetenz:</b></p> <p>Hat mein Kind das Gefühl, dass seine Anstrengungen beim Lernen zum Erfolg führen? Erlebt es sich evtl. als hilflos und überfordert?</p>	
<p><b>Wunsch nach angenehmen Tätigkeiten:</b></p> <p>Erlebt mein Kind die Auseinandersetzung mit Rechenproblemen, das Lesen und Schreiben etc. als angenehm oder unangenehm?</p>	

