



Motivation

1. Definition

In der Psychologie werden nebst physiologischen Bedürfnissen wie dem Wunsch nach Nahrung, nach Schlaf, nach Fortpflanzung **4 Grundbedürfnisse** unterschieden, welche den Menschen zu Handlungen motivieren. Es sind dies der Wunsch und das Streben nach:

- **stabilen Beziehungen,**
- **einem Gefühl von Kompetenz und Kontrolle,**
- **Unangenehmes zu vermeiden und Angenehmes zu erleben**
- **den eigenen Selbstwert zu erhöhen und das Selbstwertgefühl zu schützen.**

Alle Ziele, die wir im Laufe unseres Lebens anstreben, dienen letztendlich der Befriedigung dieser fundamentalen Bedürfnisse. Dabei spielen auch unsere bisherigen Erfahrungen und die Gefühle, welche damit verbunden sind, eine viel bedeutendere Rolle als rationale Gründe.

2. Wie lassen sich Motivationsschwierigkeiten überwinden?

Ursachen erkennen

Die Gründe für fehlende Motivation und Lernfrust sind unterschiedlich. Eine wichtige Rolle spielen Über- und Unterforderung. Tut sich ein Kind mit dem Lernstoff schwer und erlebt viele Misserfolge, kann dies einem Teufelskreis auslösen: Die schlechten Noten führen zu negativen Gedanken und Gefühlen -> Lernen wird unangenehmer und vom Kind vermieden -> die Lücken werden grösser -> es kommt zu weiteren Misserfolgen usw.

Genauso können zu geringe Anforderungen und Langeweile zu einem Abfallen der Motivation führen. Weitere Gründe für das lähmende Desinteresse können mangelnde Konzentration, Angst und Prüfungsstress, Spannungen mit der Lehrperson, Probleme mit Freunden oder Mitschülern sowie Belastungen im Elternhaus sein. Es ist deshalb wichtig, dass Eltern den Motivationsproblemen auf den Grund gehen: Im Gespräch mit dem Kind, mit den Lehrpersonen, mit Freunden...

Kompetenz und Kontrolle vermitteln

Damit ein Kind aus dem oben beschriebenen Teufelskreis herausfindet oder gar nicht erst hineingerät, muss es sich als **kompetent** erleben. Als Eltern können sie ihr Kind dabei unterstützen:

- **Passen Sie sich beim Üben dem Leistungsniveau und den Fähigkeiten des Kindes an.** Dies bedeutet, dass sie mit ihrem Kind erreichbare Ziele abmachen, dass Sie in Erfahrung bringen, wo die ersten Lücken im Stoff auftauchen und das Kind bei der Aufarbeitung der Lücken unterstützen. Hier hilft das Gespräch mit der Lehrperson.
- **Vermitteln Sie ihrem Kind, dass es in der Lage ist Fortschritte zu machen.** Viele Studien haben gezeigt, dass es die Motivation und Leistung von Kindern erhöht, wenn Eltern die Leistung des Kindes mit seinen eigenen vorherigen Leistungen (individuelle Bezugsnorm) und nicht mit den Leistungen der Klassenkameraden vergleichen. So können dem Kind auch kleinere Fortschritte sichtbar gemacht werden, welche sich noch nicht in besseren Noten niederschlagen. Insbesondere bei schwächeren Schülern ist dies wichtig.

- Wie man sich nach einem Erfolg oder Misserfolg fühlt und wie man in der Folge damit umgeht, hängt entscheidend davon ab, auf welche Ursachen man diese zurückführt. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, welche erfolgszuversichtlich sind, Erfolge auf ihre eigene Anstrengung und Begabung zurückführen. Bei Misserfolg denken sie, dass sie sich zu wenig Mühe gaben oder einfach Pech hatten. Entsprechend suchen sie sich Aufgaben, die realistisch aber anspruchsvoll sind. Misserfolgsängstliche Menschen hingegen führen Erfolg auf äussere Umstände zurück und glauben, dass sie nur Erfolg hatten, weil beispielsweise die Prüfung so leicht war. Misserfolge führen sie auf mangelnde Fähigkeit zurück. Sie suchen sich gerne Aufgaben aus, die sehr leicht sind oder so schwierig, dass ein Scheitern nicht peinlich wäre. Deshalb ist folgendes wichtig: **Geben Sie Ihrem Kind bei Erfolgen Rückmeldungen, die ihm verdeutlichen, dass seine Erfolge aufgrund seiner Anstrengung, der Ausdauer beim Üben und seiner Kompetenzen zustande kamen. Benennen sie diese Anstrengungen konkret. Reagieren Sie bei Misserfolgen gelassen und zeigen sie dem Kind, dass Sie diese als Möglichkeit sehen, sich zu verbessern.**
- Indem Sie ihrem Kind **schrittweise** Verantwortung übertragen, erlebt es sich als selbstwirksam und erfährt ein Gefühl von Kontrolle. Wenn die Eltern zu viel kontrollieren, kann das Kind seine Kompetenzen nicht weiterentwickeln. Kontrollieren sie dagegen zu wenig, ist es überfordert. Um das richtige Mass zu finden, kann während einiger Zeit experimentiert und dann gemeinsam eine Abmachung getroffen werden. So kann das Kind zum Beispiel während einer Woche ausprobieren, wo oder zu welcher Zeit es am besten lernen kann. Deshalb: **Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen.**

Selbstvertrauen fördern und den Selbstwert schützen

Unser Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwertschutz beeinflusst uns in Leistungssituationen sehr. Wir strengen uns an, weil wir dadurch die Wertschätzung anderer Menschen erlangen möchten. Gleichzeitig möchten wir verhindern, dass wir in Situationen gelangen, in denen wir uns schämen müssen oder andere von uns enttäuscht sind. Als Eltern können Sie zu einem guten Selbstvertrauen Ihres Kindes beitragen, indem Sie:

- **Ihre Anerkennung offen zeigen.** Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie sich mit ihm über seine Erfolge freuen und stolz auf seine Fortschritte sind. Zeigen Sie ihm, dass es sich bei Schwierigkeiten nicht schämen muss, sondern mit Ihrer Unterstützung rechnen kann.
- **Ihr Kind loben.** Reagieren Sie grosszügig, mit Wertschätzung und Lob, wenn ihr Kind sich anstrengt, wenn es trotz Schwierigkeiten an einer Aufgabe bleibt, wenn es sich an neue Aufgaben wagt, wenn es konzentriert arbeitet etc. Manche Kinder können direktes Lob nicht so gut annehmen. Dann ist es hilfreich, wenn Sie ihr Kind indirekt loben, indem sie vor anderen Personen wertschätzend über Ihr Kind sprechen.
- **Ihrem Kind zeigen, dass Sie ihm etwas zutrauen** und an seine Fähigkeiten glauben. Dies ist gerade auch in solchen Phasen wichtig, in denen es nicht gut läuft und Erfolge auf sich warten lassen.
- **Fortschritte sichtbar machen.** Dies können Sie tun, indem Sie nach Lernphasen die Verbesserungen in einer Grafik oder Tabelle eintragen. So lassen sich etwa Fortschritte beim Lesetempo oder beim Lernen von Wörtern einer Fremdsprache schön aufzeigen.
- **Stärken erkennen und fördern.** Achten Sie auf die Stärken Ihres Kindes und weisen sie auch das Kind auf diese hin. Der Erfolg im Sportverein, im Schulorchester, bei anderen Freizeitbeschäftigungen stärkt nicht nur die Teamfähigkeit, sondern auch das Selbstbewusstsein.

- **Sie sich Zeit nehmen, um mit ihrem Kind schöne Stunden zu verbringen und Interessen zu teilen.**
- **Sie ihrem Kind zeigen, wie gern sie es haben,** unabhängig davon, welche Leistungen es bringt.

Über die Beziehung motivieren

Wenn die wichtigsten Bezugspersonen auf das Lernen positiv reagieren, ist das für Kinder eine sehr motivierende Erfahrung.

Sind Kinder bei den Hausaufgaben oder beim Lernen überfordert, zeigen sie fast zwangsläufig negative Emotionen, welche leicht zur Folge haben, dass auch ihre Eltern mit Frustration, Ärger und Anspannung reagieren. Schaffen es die Eltern dann, eine positive Atmosphäre zu bewahren, können sie damit Gefühle der Hilflosigkeit beim Kind reduzieren und ihm Sicherheit vermitteln. Über die Beziehung können Sie als Eltern also viel Einfluss nehmen, wie ihr Kind das Lernen erlebt. Indem sie Ruhe, Wärme und Zuneigung zeigen, loben, bei Fehlern aufmuntern, auf Fortschritte, richtig gelöste Aufgaben oder richtig geschriebene Wörter hinweisen, können Sie beim Kind positive Gefühle wecken. Diese werden sich mit der Zeit immer stärker ans Lernen koppeln.

Durch Belohnungen wieder Lust am Lernen wecken

Um Kinder aus dem Antriebstief zu holen und Lernen für sie wieder mit Angenehem zu verbinden, können auch kleine Belohnungen Wunder wirken. Das bedeutet jedoch nicht, bei jeder gemachten Hausaufgabe oder erledigten Pflicht ein Geschenk parat zu haben. Ideal und angemessen sind zum Beispiel gemeinsame Unternehmungen oder mehr freie Zeit: Wenn bspw. Englischvokabeln sehr gut gelernt sind, kann eine entsprechende Pause vereinbart werden, in der das Kind Computer spielen darf, obwohl dies normalerweise erst nach den Hausaufgaben erlaubt ist. Die Aussicht, etwas ausser der Reihe tun zu dürfen, kann so die Motivation enorm steigern.

Bei immer wiederkehrenden Streitthemen oder wenn für ein Fach mit zusätzlichen Übungen Lücken aufgearbeitet werden müssen, kann ein **Lernvertrag** hilfreich sein. Legen Sie gemeinsam mit dem Kind ein Ziel fest und bieten Sie auch etwas für das Erreichen dieses Ziels. Täglich zehn Minuten Vokabeln abfragen ohne Streit, dafür spendieren Sie einen monatlichen Kinobesuch. Wie bei einem „richtigen“ Vertrag unterschreiben beide Vertragspartner. Aber: Die Ziele müssen realistisch bleiben, es sollte nicht nur um Noten gehen, und nicht alle Lücken können gleichzeitig geschlossen werden.

Eigenmotivation fördern

Grundsätzlich erschließen sich Kinder ihre Welt gerne eigenständig. Dazu gehört auch, dass sie herausfinden, wozu sie Lust haben und den inneren Antrieb selbst entdecken. Dabei dürfen sich Kinder auch mal langweilen. Motivationsanreize müssen also nicht nur von außen kommen. Kinder können sich mit kleinen Tricks auch selbst ermutigen und aus der Frustfalle befreien. Zum Beispiel helfen Merktettel über dem Schreibtisch wie, „Manche träumen vom Erfolg, ich bin wach und arbeite daran“, die Eigenmotivation zu steigern und helfen den inneren Schweinehund zu besiegen. Auch Eigenbelohnungen wie Freunde treffen, Musik hören oder eine kleine Süßigkeit können unterstützend sein.

Gute Planung vermindert Stress und Gefühle von Überforderung

Eltern sollten gemeinsam mit dem Kind den Tag und die Woche strukturieren. Hausaufgaben und Lernzeiten sollten fest in den Tagesablauf integriert werden. Tägliches Nacharbeiten des Schulstoffs verhindert Stress vor dem nächsten Test, außerdem ist der Schulstoff dann noch präsent und Fragen oder Unklarheiten können kurzfristig geklärt werden. Hilfreich ist ein Wochenplan, in den alle Termine, Aufgaben und Freizeitaktivitäten des Kindes eingetragen werden.

Auch anstehende Arbeiten, Tests oder Vorträge werden eingetragen. So sehen Sie und das Kind auf einen Blick, was in der Woche ansteht. In diesem Plan sind regelmäßige Lernzeiten aber auch Zeit für Erholung und Spiel festgelegt. Das Kind lernt, sich zu organisieren, und erkennt, wo es eng wird und ob es eventuell Termine absagen muss, um sich auf eine Arbeit oder einen Test vorzubereiten. Tägliche, kleine Lernportionen sind besser als ein Crashkurs vor der Prüfung.

Quellen

- Grolimund, F. (2012). *Mit Kindern lernen*. Bern: Hans Huber
- Schülerhilfe – Elternratgeber: Lern- und Motivationstipps, www.schuelerhilfe.com
- [www.vipp.ch/Sektion SPD](http://www.vipp.ch/Sektion%20SPD)
- http://www.t-online.de/eltern/schulkind/id_44582520/so-lassen-sich-kinder-motivieren.html