

5.5 Die Motivationsstrategien

- 1.) den Sinn des eigenen Tuns erkennen
z. B.: die Bedeutung des zu lernenden Stoffs für den künftigen Beruf
- 2.) Lernziele setzen: möglichst kurzfristig und möglichst konkret (nicht: „Das ist wichtig für Ihre Zukunft!“, sondern „Ich möchte heute den Unterschied zwischen Personen- und Kapitalgesellschaft darstellen.“)

„Wenn man nicht weiß, wohin man will, darf man sich nicht wundern, wenn man ganz wo anders ankommt.“

Robert Frank MAGER, US-amerikanischer Pädagoge

Lernzielarten:

- affektive Lernziele
(auf die Gefühle/Emotionen, Haltungen, Einstellungen, Motivation und Interessen eines Menschen bezogen, z. B. Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Sorgfalt, Mitgefühl und Solidarität im zwischenmenschlichen Bereich)
 - kognitive Lernziele
(auf das Wissen, Verstehen und Denken des Menschen bezogen, z. B. Kennen, Verstehen, Anwenden, Beurteilen)
 - psychomotorische Lernziele
(die Verknüpfung zwischen psychischen und motorischen Vorgängen betreffend, z. B. manuelle Fertigkeiten, tanzen, Rad fahren)
 - sozial-kommunikative Lernziele
(z. B. Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Toleranz, Disziplin)
- 3.) das Gesamtziel in mehrere erreichbare Etappenziele teilen (Jedes erreichte Etappenziel bringt Erfolgserlebnis, bringt Freude und stärkt die Motivation!)
 - 4.) fertige Lernprodukte entstehen lassen
Schüler sollen möglichst für sie sinnvolle, nützliche Lernresultate erstellen,
z. B.: eigene Hefterführung
eigene Praktikumsberichte/Stellungnahme
Computerausdrucke (z. B. in Excel die Formeln)
Im Werk-Unterricht ein ...-Geschenk basteln.
 - 5.) Unterrichtsgestaltung auf Lernerfolge ausrichten
 - Schüler müssen eigene Lernfortschritte erkennen können (Dies gilt besonders für Anfänger und weniger leistungsfähige Schüler!)
 - Lehrer muss Lernvergangenheit seiner Schüler beachten (Schüler scheitern oft nicht mangels Könnens, sondern wegen fehlender Vorkenntnisse!)
 - auch kleine Lernfortschritte wahrnehmen und würdigen (Lob)

**„Man trägt ein göttliches Gefühl in seiner Brust,
wenn man erst weiß, dass man etwas kann, wenn man nur will.“**

Friedrich Ludwig JAHN (1778 – 1852), deutscher „Turnvater“

- Lehrer muss bei Schwierigkeiten ermutigen: durch Sprache, Mimik, Gestik
z. B.: „Die nächste Arbeit wird besser!“

- 6.) Belohnung (positive Verstärker) für gute und verbesserte Leistungen
z. B.: Zensuren, Aushängen der besten Arbeiten im Schaukasten, materielle Belohnung (Buchgeschenke, ...), öffentliches Lob, Privilegien
- 7.) Unterrichtsgestaltung auf verschiedenartige Schüleraktivitäten ausrichten
z. B.: statt passives Lernen und Mitarbeiten soll Schüler aktiv werden
- 8.) Wettbewerbscharakter im Unterricht
Kleine spielerische Wettbewerbe
 einzeln: z. B. „Die ersten drei abgegebenen Arbeiten zensiere ich!“
 in Gruppen: z. B. Türreihe gegen Mittelreihe gegen Wandreihe
beleben und aktivieren.
Allerdings dürfen die „Verlierer“ nicht getadelt o. ä. werden.
- 9.) Modellieren des Unterrichts
Der Lehrer „reißt“ seinen Unterricht nicht formal und stur dem Lehrbuch folgend runter, sondern gewährt den Schülern Einblick in das Lernen und Denken (Denkstrategien sichtbar machen). Er gibt Anregungen für das eigene Tun, gegenstandsbezogen und weit über das Schulische hinausgehend (z. B. Anregungen für Bücher, Zeitungen, Fernsehen, Internet).

**„Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir!“
 („Non scholae, sed vitae discimus!“)**

Lucius Annaeus SENECA (1 - 65), römischer Philosoph, Dramatiker, Staatsmann

Der Lehrer zeigt, wie er schrittweise überlegt, um Fragen der Schüler zu beantworten, die sich nicht immer spontan beantworten lassen und/oder die kontrovers oder vielschichtig sind.

- 10.) Der Lehrer begegnet den Schülern in positiver Weise und zeigt seine hohen Erwartungen an sie und sein Vertrauen in sie. Statt an der Lernfähigkeit der Schüler zu zweifeln („Ihr seid sowieso zu doof!“), zeigt sich der Lehrer überzeugt, dass die Klasse lernen will und die Schüler gern in die Schule kommen.
- 11.) Vermeiden von Schul- und Leistungsängsten
Der Lehrer sollte für eine entspannte, offene und angstfreie Unterrichts-
atmosphäre sorgen. Die Schüler sollten sich respektvoll behandelt fühlen und
Fehler machen dürfen.
Die Schüler genießen eine „Basissicherheit“ und fühlen sich dazu gehörig.
- 12.) Motivationsfördernde Verhaltensweisen des Lehrers
 - Intensität des Unterrichtens
Die Lehrer lassen (verbal oder nonverbal) deutlich werden, was ihnen beim
Lernen (aber auch in der Erziehung) bedeutsam erscheint. Ein dauernd
intensiver Unterricht überfordert die Schüler.
 - Hinweise auf Wichtigkeit des Unterrichtsinhaltes
Besonders bei der Einführung in ein neues Stoffgebiet sollte auf dessen
Bedeutsamkeit für das spätere Leben hingewiesen werden. Abstrakte Lern-
inhalte sollten mit bekannten (vertrauten), konkreten und persönlichen
Problemen gekoppelt werden (z. B. Aufgaben mit Bezug auf Heimatort,
Berufs- und Altersgruppe).

- Enthusiasmus des Lehrers

Der Lehrer sollte seine Begeisterung für den Unterrichtsstoff spüren lassen. Motivationshemmend sind theatralisches Gehabe des Lehrers, Gleichgültigkeit, neutrale Routine und Monotonie.

13.) Organisieren von kognitiven Konflikten

Der Lehrer sollte den Unterrichtsinhalt in unerwarteter, widersprüchlicher und paradoxer Form präsentieren und dadurch die Schüler geistig fordern.

z. B. moralische Dilemmas

Man schwindelt nicht. – Die Frau ihres Freundes fragt Sie, ob ihr Mann fremdgeht. Sie wissen davon ... Sagen Sie es der Frau?

Dürfen Krankenkassen die DNA von Patienten speichern?

Darf man Medikamente nutzen, die in der Embryonenforschung entstanden sind?

Sie sind Pressefotograf. Während einer heftigen Sturmflut knippen Sie eindrucksvolle Fotos der Katastrophe: Menschen, Tiere und ganze Häuser gehen in den Fluten unter. Plötzlich sehen Sie einen Mann im Wasser um sein Leben kämpfen. Es ist der Bundeskanzler ...

Sie haben zwei Möglichkeiten: Sie können das Leben des Kanzlers retten oder das beste Foto Ihres Lebens schießen.

In einem Vorstellungsgespräch wird einem Bewerber folgendes Szenario geschildert: „Sie fahren mit Ihrem Auto über eine einsame Landstraße in einer eiskalten Nacht. Als sie eine Bushaltestelle passieren, sehen Sie dort drei Menschen: Eine alte Dame, die offenbar dem Tode nahe ist und sofort ins Krankenhaus muss, einen alten Freund, der Ihnen einmal das Leben gerettet hat und Ihren Traumpartner, nach dem Sie schon Ihr ganzes Leben suchen. Wenn Sie nur eine Person mitnehmen könnten, wem würden Sie den Platz in Ihrem Auto anbieten?“

Die ganze Situation zielt natürlich auf ein moralisches Dilemma. Instinktiv denkt man freilich zuerst an die alte Dame, die vielleicht stirbt, wenn man sie nicht sofort ins nächste Krankenhaus bringt. Andererseits ist da der alte Freund, dem man einen Gefallen schuldet. Andererseits: Wie oft findet man schon in seinem Leben den perfekten Lebenspartner?

Der Kandidat, der am Ende aus 200 Bewerbern ausgewählt wurde, fand eine ganz eigentümliche Lösung für das Dilemma. Er sagte folgendes: "Ich würde das Auto meinem alten Freund geben und ihn bitten, die alte Dame ins nächste Krankenhaus zu fahren, während ich mit meinem Traumpartner auf den nächsten Bus warte."

widersprüchliche Erkenntnisse
unvollständige Unterlagen
scheinbar unlogische Folgerungen

14.) Der Lehrer befähigt seine Schüler, ihre Motivation zunehmend selbstständig zu entwickeln.

z. B. Bei neuem Thema stellen die Schüler fest, was sie bereits wissen und – vor allem – was sie lernen wollen. Nach der Behandlung des Themas geben die Schüler an, was sie gelernt haben.

Regeln für erfolgreiche Motivation:

- möglichst viele verschiedene Motive gleichzeitig setzen, auch extrinsische Anreize zur Motivationsverstärkung (z. B. Belohnung)
- Motivationsstörungen vermeiden
z. B.: Ablenkungen meiden: Fernsehen, Telefon, Haushalt, ...
aufgeräumter und angenehm gestalteter Arbeitsplatz
emotional ausgeglichene Stimmung statt „unter Dampf“ stehend (Hilfreich können Entspannungstechniken und autogenes Training sein!)
- sachliche und an der Sache orientierte Kritik
- Neugier wecken durch geschickte Einstiege in den Unterricht
- im Unterricht an Interessen der Schüler anknüpfen
- mittelschwere Aufgaben stellen (weder Über-, noch Unterforderung)

„Du kannst nur dann wachsen, wenn du eine Sache anpackst, die über das hinausgeht, was du bereits beherrschst.“

Ronald OSBORN (gestorben 1998), US-amerikanischer Kirchenhistoriker

- abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung
- Lern- und Arbeitstechniken verbessern (Lernen langfristig planen, eigener Arbeitsplatz, feste Arbeitszeiten, Lerntyp bewusst beachten, geeignete Wechsel Arbeit – Pause)
- Selbsttätigkeit der Schüler im Unterricht ermöglichen
- eigene Begeisterung des Lehrers

Witz:

Der kleine Achmed war eine große Niete in Mathematik. Seine Eltern versuchten alles: zusätzliche Hausaufgaben, spezielle Übungen, Privatlehrer, Quizkarten, private Unterrichtszentren - nichts half. Schließlich riet ihnen jemand, eine katholische Schule zu besuchen: „Die Nonnen dort sind sehr streng, aber da lernt er etwas!“ Prompt wurde Achmed in die katholische Schule gegeben.

Schon am ersten Tag lief Achmed gleich nach der Schule schnurstracks nach Hause in sein Zimmer, ohne seiner Mutter einen Kuss zu geben. Er begann wie wild zu lernen. Sofort nach dem Essen rannte er wieder in sein Zimmer und vergrub sich - ohne das Fernsehen auch nur zu erwähnen - noch mehr in die Bücher. Seine Eltern waren erstaunt. Dieses Betragen dauerte wochenlang bis zum Tag der Zeugnisausgabe.

Ahmed legte sein Zeugnis still auf den Tisch und ging in sein Zimmer ... Seine Mutter las das Zeugnis. Achmed hatte in Mathematik eine Eins! Sie folgte ihm in sein Zimmer, umarmte ihn und fragte: „Achmed, Liebling, wie ist das passiert? Waren das die Nonnen?“

„Nein“, antwortete Achmed. „Am ersten Tag, als ich in der Schule den Burschen sah, der an das Pluszeichen genagelt war, wusste ich, die verstehen hier keinen Spaß!“

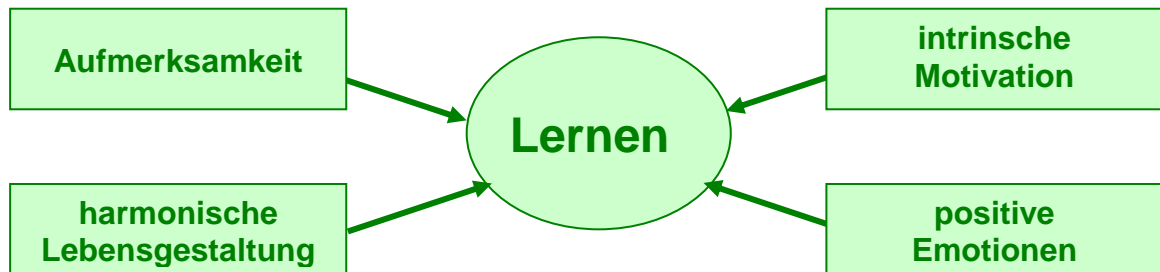
Witz:

„Herr Direktor, am Telefon fragt ein Herr nach einem Termin, um Sie nach dem Geheimnis Ihres Erfolgs zu fragen.“ – „Presse, Finanzamt oder Polizei?“

5.6 Faktoren, die das Lernen beeinflussen

5.6.1 Überblick über die das Lernen beeinflussende Faktoren

Aufmerksamkeit, intrinsische Motivation, positive Emotionen und harmonische Lebensgestaltung beeinflussen sich gegenseitig und haben Einfluss auf gedeihliches Lernen und sozial verträgliches Verhalten:



5.6.2 Lernbeeinflussung durch erhöhte Aufmerksamkeit

z. B.: Während des Unterrichts verirrt sich durch das offene Fenster eine Schwalbe ins Klassenzimmer. Alle Schüler – auch die, die gerade dem Unterricht nicht folgten – sind sofort und mit voller Aufmerksamkeit ... bei der Schwalbe.

Das Nervensystem ist zwar immer aktiv, doch in bestimmten Situationen (z. B. bei Gefahr oder in Lernsituationen) reicht dieser normale Wachheitsgrad nicht aus. Aufmerksamkeit wird gesteigert durch:

- „fight or flight“ ,
- erhöhte Sauerstoffzufuhr bei Bewegung und tiefer Atmung,
- erhöhte Trinkmenge,
- Aufputschmittel (z. B. Kaffee, schnell verwertbarer Zucker, konzentrationsstärkende Medikamente wie Ritalin),
- Ändern des Muskeltonus (= Spannungszustand des Muskels) durch Bewegung,
- progressive Muskelrelaxation (= willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen zur tiefen Entspannung des ganzen Körpers),
- autogenes Training (= eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung, um Stress und psychosomatische Störungen zu bekämpfen),
- Yoga (= aus Indien stammende philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen wie Meditation, Askese usw. umfasst),
- Tai Chi (= aus China stammende philosophische Lehre, die die Einheit der sich ergänzenden Gegensätze Yīn und Yáng – Himmel und Luft – bezeichnet),

„**Fight or Flight**“ ist die sofortige Anpassung des Körpers an eine Alarmsituation. Das vegetative Nervensystem veranlasst die Ausschüttung des Hormons Adrenalin und erhöht den Herzschlag und die Atmung. Aber die Wirkung des Adrenalins dauert nur 3 bis 5 Minuten. Bei Dauerbelastung (z. B. Stress) werden stoffwechsellanregende Hormone (z. B. Cortisol) freigesetzt. Langzeitiger Stress überfordert die Leistungsfähigkeit des Körpers und führt zu Gefäßkrankheiten und Herzinfarkten.

- Biofeedback (= Methode der Verhaltenstherapie zur Entspannung und Rehabilitation erlahmter Muskeln, bei der einzelne Körperfunktionen wie der Puls oder die Hirnströme sichtbar gemacht werden),
- Eutonie (= Übungen bei Rückenschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen und Muskelverspannungen, um Verspannungen zu lösen und das Körpergefühl zu verbessern),
- kinesiologische Übungen (= einfache, alltägliche Übungen zum Stressabbau, zur Blockadenlösung, zur Stärkung der Lebensenergie, zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit).
- Bewegung (Im Kindesalter sind deshalb Unterrichtsinhalte über Bewegt-Werden und In-Bewegung-Sein empfehlenswert, z. B. Reaktionsspiele wie „Stuhltanzen“ - mit einem Stuhl weniger als Tänzer -, Buchstaben ablaufen, Buchstaben eines Wortes erhopsen, Buchstaben oder Silben eines Wortes erklatzen, Zehnerübergang erhüpfen auf roten und ab 10 auf gelben Bodenfliesen, ...),
 - die Farbe,
 - der Geruch,
 - die Lautstärke,
 - die Art der Stimme.

Richtet man bewusst seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt (eine Aufgabe, einen Vorgang), so werden die Aktivitäten der betreffenden Nervenzellen synchronisiert. z. B.: Konzentrationsphase von Sportlern vorm Start (siehe Radsprinter Lutz Heßlich und Jens Fiedler)

Haka (Kriegstanz der Maori zur Einschüchterung der Gegner)

Jeder Mensch nimmt in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Menge an Reizen auf. Für jeden Mensch gibt es dafür eine eigene Obergrenze. Von Mensch zu Mensch sind diese Obergrenzen aber unterschiedlich.

Unsinnig ist die Behauptung, man könne mehrere Aufgaben gleichzeitig bei gleicher Aufmerksamkeit in gleicher Qualität erledigen! Denn: Je mehr Aufmerksamkeit man für eine Aufgabe benötigt, desto weniger Aufmerksamkeit kann man für andere gleichzeitig ablaufende Aufgaben aufwenden.

z. B.: Telefonieren während des Autofahrens
zwei Schüler schwatzen während des Unterrichts

5.6.3 Lernbeeinflussung durch Motivation

Bei intrinsischer Motivation (von innen kommend) führt das körpereigene Belohnungssystem zu Lustgefühlen, mentaler Energie und Antriebskraft.

Körpereigene Opiode (Dopamin) werden im Mittelhirn freigesetzt. Da sich die dopaminergen Bahnungen im Gehirn kreuzen, versetzt es viele Hirnregionen in Erregung.

Dopamin und andere Neurotransmitter sind bedeutsam bei Belohnung und beim Lernen – aber auch beim Suchtverhalten. Kinder benötigen positive neuronale Vernetzungen im Stirnhirn für ihre gesunde Entwicklung.

Pädagogische Konsequenz: Lernen durch Selbermachen mit Erfolgserlebnissen („Lernen unter der Dopamindusche“)!

5.6.4 Lernbeeinflussung durch positiven Emotionen

Gefühle (z. B. Freude, Lust, Geborgenheit, Liebe, Freundschaft, Verbundenheit, Gemeinschaftsgefühl, Stolz, Interesse, Mitleid, Mitgefühl, Sympathie, Wohlbehagen, Überraschung, aber auch Trauer, Leid, Widerwillen, Neid, Eifersucht, Enttäuschung, Ärger, Wut, Zorn, Hass, Scham, Furcht, Angst, Verzweiflung, Verachtung und Schuld) haben großen Einfluss auf das Lernen.

Den Begriff **Emotionale Intelligenz** prägten 1990 Peter SALOVEY und John D. MAYER. Er bezeichnet alle Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen betreffen.

Peter **SALOVEY** lehrt Psychologie an der Universität Yale.

John D. **MAYER** lehrt Psychologie an der Universität von New Hampshire.

Kinder lernen und speichern mental, wenn ihnen etwas gelungen ist, wenn etwas mit Freude verlief.

z. B.: „Ich kann einen Purzelbaum machen!“
„Mama, ich kann Fahrrad fahren!“

Der selbst erarbeitete Erfolg ermutigt zu weiteren Taten und fördert Selbstvertrauen und Wohlfühl.

Durch die Nervenverknüpfungen von Hirnarealen ist auch die Entwicklung von Sprache und Motorik miteinander verknüpft. Das Sprechen bedeutet Bewegung und beansprucht die gleichen Hirnareale.

Schokolade kann für kurze Zeit glücklich machen, aber Bewegungsfreude führt auf lange Zeit zu glücklichem Lernen.

5.6.5 Lernbeeinflussung durch harmonische Lebensgestaltung

Eine harmonische Lebensgestaltung und innere Ausgeglichenheit („Ausgeglichen und entspannt“) sind für das Lernen förderlich. Dazu gehören:

- gesunde Ernährung als Basis für optimales Funktionieren des Organismus,
- Bewegungsvielfalt,
- tiefe Bauchatmung,
- die Stille genießen lernen (ohne Hast, Unruhe und Verspannung),
- Wohlfühllecken,
- positiv Denken lernen.