

Motivation und Lernen

Zusammenfassung des Vortrags vom 7.10.2014

Dr. phil. Waltraud Lorenz

Die Thematik Motivation und Lernen hat die Psychologie seit vielen Jahren beschäftigt. Schon immer wollte man wissen, warum Menschen in vergleichbaren Situationen handeln und sich einbringen und andere nicht. Die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung geben nun weitere differenzierte Informationen darüber, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit z.B. Schülerinnen und Schüler engagiert lernen und sich für den Lernstoff motivieren lassen.

Ziele, Motive und Erwartungen z.B. der Eltern spielen hierbei eine besondere Rolle, wobei ausschlaggebend ist, dass es sich um ein erreichbares und vom Schüler selbst gewünschtes Ziel handeln muss. Motivation ist ein komplexer Prozess, der nie von einer Person allein sondern von einem in sich zusammenhängenden System gesteuert wird. Dieses System besteht aus Persönlichkeitsmerkmalen des Schülers einerseits, seinen auch außerhalb der Schule bestehenden Kompetenzen, der Fähigkeit zur Impulskontrolle, dem Subsystem Familie, den Lehrern, der (hoffentlich) vertrauensvollen Beziehung der Eltern zum Lehrer, den Mitschülern und den individuellen Fähigkeiten zur Stressbewältigung des Schülers und seiner Familie.

Was fördert Motivationsprozesse?

Bereits vor dem Schuleintritt solle eine Mut machende Umgebung geschaffen werden, in denen die Versuche des Kindes zu lernen unterstützt und zum Erfolg geführt werden sollten. Diese Umgebung sollte möglichst vermitteln, dass Stress bewältigt werden kann. Kinder übernehmen sowohl konstruktive als auch destruktive Stressbewältigungsstrategien, die sie in ihrer Umgebung beobachten.

Anforderungen und Probleme sollten in jedem Fall lösbar gemacht werden. Das Hirn weigert sich, bei unlösbaren Aufgaben aktiv zu werden. Kinder benötigen ein hohes Maß an Sicherheit. Angst und Ängstlichkeit ist die beste Strategie, Aufmerksamkeit zu bekommen. Kinder dürfen Eltern und Schule nicht als Gegner erleben, da die wichtigsten Sicherheitssysteme, die ein Schüler hat, gegeneinander arbeiten und nicht kooperieren. Schülern, die in ihrer Lerngeschichte extrem entmutigt wurden, bleibt nur die Möglichkeit, ihre Unfähigkeit unter Beweis zu stellen, um das Ziel "in Ruhe gelassen zu werden" zu erreichen. Diese Unfähigkeit unter Beweis zu stellen, schließt immer passives Verhalten ein. Weil es dauerhaft entmutigt ist, unternimmt das Kind nichts in Richtung Lernen.

Warum wählt ein Kind diesen katastrophalen Weg?

Es fehlen über einen längeren Zeitraum die tragenden Stützsysteme, die die vielen Bemühungen, Enttäuschungen und oftmals vergeblichen Anstrengungen, die das Kind macht, beachten und mit stabilem positivem Feedback versehen, bei Misserfolgen trösten und unterstützen. Stattdessen erleben viele Kinder, dass ihre Bemühungen entweder ignoriert oder mit negativem Feedback versehen werden. Kinder benötigen ein stabiles positives Feedback für ihre Anstrengungen, Trost und Hilfe bei Misserfolgen. Kinder die ihre Unfähigkeit unter Beweis stellen wollen, erleben jedoch häufig, dass sie nur für Erfolge gelobt und geachtet werden, die sie allerdings nicht mehr erreichen können. Ihre Bemühungen dagegen bleiben ohne Resonanz. Es handelt sich hierbei bereits um ein komplexes System von Misserfolgen, das auch die Gedächtnisleistungen erheblich reduziert.¹

¹ Beispielsweise vermindern sich Gedächtnisleistungen erheblich, wenn bei guter Stimmung gelernt wird, jedoch diese Stimmung nicht bis zur Reproduktion des Gelernten anhält, z.B. auf Grund eines Konflikts. Es ist daher äußerst wichtig, Konfliktsituationen mit Kindern möglichst rasch wieder zu

Kinder, die mit sich selbst zufrieden sind, kommen im Leben besser zurecht. Ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl versetzt die Kinder in die Lage, Erfolge zu generieren, Misserfolge zu verkraften und an Herausforderungen zu wachsen. Neben einem natürlichen Maß an emotionaler Zuwendung, Werteverständnis und einem gesunden Realismus, wird das Selbstwertgefühl enorm gestärkt, je mehr Fähigkeiten, Fertigkeiten und Schlüsselqualifikationen Kinder außerhalb der schulischen Lernumgebung erworben haben.

Lebenskompetenzen stehen im Zusammenhang mit Motivation, z.B.

- ◆ **Gut ausgeprägte Kommunikations- und Konfliktfähigkeit**
- ◆ **Sorgsamer Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer**
- ◆ **Kritisches Denken**
- ◆ **Grundlegende lebenspraktische und selbstaktive Handlungsfähigkeit**
- ◆ **Realistisches Selbstbewusstsein und Selbstreflexion**
- ◆ **Widerstandsfähigkeit gegenüber Gruppendruck**
- ◆ **Fähigkeit zu Stress- und Angstbewältigung**
- ◆ **Frustrationstoleranz**
- ◆ **Interesse und Neugierde, auf Unbekanntes zuzugehen und zu erkunden**
- ◆ **Kooperationsfähigkeit**

Es gibt Kinder, die trotz widriger Umstände intrinsisch motiviert lernen. Sie verfügen über ein hohes Maß der oben genannten Lebenskompetenzen.

Gedächtnisleistungen sind bei hoher Motivation deutlich besser:

- ◆ **Positive Stimmung aufrechterhalten (Stimmung zwischen Lernen und Wiedergabe sollte nicht wechseln)**
- ◆ **Das Gedächtnis mag gute Laune und Wohlbefinden**
- ◆ **Das Gedächtnis mag es, wenn viel Vorwissen vorhanden ist. Je mehr Wissen, umso größer ist die Gedächtniskapazität**
- ◆ **Das Gedächtnis mag Ordnung, Struktur und Regeln**
- ◆ **Das Gedächtnis braucht passende Schlüsselreize (z.B. Anfangsbuchstaben)**
- ◆ **Mnemotechniken (Orte / Zahlen – hier hilft etwas, das man in und auswendig kennt z.B. man merkt sich den Schulweg und dann verknüpft man einzelne Punkte mit den Inhalten, die man sich merken muss)**

Kontinuierliche und freundliche Ermutigung sieht die Hirnforschung als einen Schlüssel, bei dem der Hirnstoffwechsel Motivationssysteme (Dopamin = Motivationsbotenstoff Nr. 1 = Lust auf etwas zu tun, körpereigene Opiode = körperlich und seelisch fühlen wir uns gut und Oxytocin = sich mit anderen Menschen verbunden fühlen) in Gang setzt. Bei aller berechtigten Kritik muss immer der Glaube an die Fähigkeit des Kindes, dass es die Herausforderung schaffen kann, von den wichtigsten Personen, den Eltern und Lehrern vermittelt werden. Das Kind ist darauf angewiesen, dies von realen Personen, die für sein Dasein große Bedeutung haben zu hören.² Familiäre oder schulische Ausgrenzung richtet immensen Schaden an.

bereinigen, um das positive Gefühl und damit die Voraussetzungen für Gedächtnisleistungen wieder herzustellen.

² Die Notwendigkeit der Spiegelung durch reale Personen (Eltern / Lehrer...) wird von Seiten der Hirnforschung betont. Virtuelle Welten sind lediglich ein Ersatz mit hohem Suchtpotential.

Diese Prozesse wirken sich auf Erleben und Verhalten aus. Die Neurobiologie kann dies bis ins Detail hinein belegen. Die Folgen von Beziehungserfahrungen betreffen nicht nur die Gegenwart, sie hinterlassen ein biologisches Skript mit Langzeitwirkung. Bereits frühe Erfahrungen einer liebevollen, natürlichen, zuverlässigen und kontinuierlichen Unterstützung, die trotz der kindlichen Schwächen zum Erfolg verhalfen, stärken ein Kind in seinem Selbstwertgefühl.

Dies bedeutet: Motivation, kooperatives Verhalten und Beziehungsgestaltung sind Faktoren, die neurobiologisch verankert sind. Alles schulische Lernen ist eingebettet in ein interaktives und dialogisches Beziehungsgeschehen. Alles, was Menschen an Beziehungen erleben, wird vom Gehirn in biologische Signale verwandelt und wirkt sich sofort auf die Leistungsfähigkeit aus.

- ◆ **Angst, Anpassung und Stress bewirken eine massive Reduktion der Spiegelrate der Spiegelneurone**
- ◆ **Es werden nicht nur Einfühlungsvermögen und das Wahrnehmen von Feinheiten oder andere Menschen zu verstehen gehemmt, auch die Fähigkeit zu lernen lebt von der Arbeit der Spiegelsysteme. Sie nimmt hier ebenfalls ab**
- ◆ **Die Hemmung der Spiegelsysteme durch Stress lassen Entscheidungen in Angst und Panik irrational ausfallen *und die Lage verschlimmern.***

AD(H)S

AD(H)S ist eine Störung der Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung, die Störungen im Verhalten, im Lernverhalten und in der Entwicklung des Kindes hervorruft

Kinder, die von AD(H)S betroffen sind, haben einen Mangel an Aufmerksamkeit, fehlende oder eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit und Probleme, auf Stresssituationen angemessen zu reagieren. Weitere, je nach Ausprägung unterschiedliche Symptome (z.B. nicht erkennen von Gefahren, Einschränkungen der Empathiefähigkeit, der Frustrationstoleranz, des Perspektivenwechsel...) begleiten das Syndrom.

Signifikant häufiger tritt ADHS bei Jungen auf
Mädchen sind häufiger von ADS betroffen und fallen im Unterricht oder andere sozialen Kontexten weniger auf

Teufelskreis

		ADHS-Teufelskreis (vgl. Knölker 1997)	
Familie		Kind mit ADHS	Umwelt
Enttäuschung		Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität mangelnde Impulskontrolle	Schlechte Leistungen
Nervliche Belastung			
Versagensgefühle		Außenseiter Versager	
Schuldgefühle			Sozialisationsstörungen
Restriktionen		geringes Selbstwertgefühl, depressiver Rückzug, Aggressivität, Misserfolgserwartung	Restriktionen
Misserfolgserwartung			
Ablehnung		Depressive Syndrome Dissozialität	Misserfolgserwartung

Literatur:

- BAUER, J. (2006) Prinzip Menschlichkeit
 BAUER, J. (2011) Lob der Schule
 BAUER, J. (2010) Schmerzgrenze
 BAUER, J. 2013): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone
 HÜTHER, G. (2008): Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn
 HÜTHER,,G. (2010) ADS ist die Folge veränderter Sozialerfahrungen, in; Psychologie heute / 3 2010. (http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/aktionen/PsychologieHeute_03_2010_ADHS.pdf)
 BENDEL, J. / HAUG-SCHNABE / L. (2006): Beziehung und seelische Gesundheit
 DINKMEYER, D. / DREIKURS, R. (2004): Ermutigung als Lernhilfe
 ISENBERGER, N. (2003): Does rejection hurt? In: Science 302, 290
 GOLEMANN, D. (1997): Emotionale Intelligenz
 MORRIS, W. / RICHARD, G.M. (2013): Lernen und Gedächtnis. Neurobiologische Mechanismen (erw. Fassung eines Vortrags vom 30.5.2011)
 SCHERMER, F. (2014): Lernen und Gedächtnis
 ROTH, G. (2009): Wie bringt man das Gehirn eines Schülers zum Lernen?
 THIEL, Th. (2007): Es war die Hölle, In: Frankfurter Allgemeine 5.Januar 2007
 ZIEGERT, B. (2002): Deutsches Ärzteblatt, Köln