

Die Sache mit dem Willen

Das Kostüm gefällt, drum zieh ich's an. Ist das mein Wille oder doch der Dresscode des Gastgebers? Beim Handeln spüren Menschen eine Motivation. Woher dieser Antrieb kommt, warum hier Selbstbestimmtheit eine Schlüsselrolle spielt und wie das mit Lernerfolgen zusammenhängt, verrät unser Autor.

LUDGER PESCH



Nein“, sagt Hannah. Sie will sich nicht schneller anziehen, damit die Gruppe auf den Spielplatz gehen kann. Der fünfjährige Ali erklärt den neuen Kindern, wohin sie die Spielsachen räumen sollen. Luis bittet seine Eltern, für „Ärzte ohne Grenzen“ zu spenden. Die Gruppe hatte heute über das Leid der Bevölkerung in Gaza gesprochen. Jasmine braucht noch Zeit, um ein Buch zu suchen, das sie ihrem kleinen Bruder vorlesen kann. Und Henriette braucht Ruhe, weil sie morgen eine gute Klassenarbeit schreiben will – ihre Eltern haben ihr dafür Rollerblades versprochen.

Menschen handeln mit Absicht

Warum denken und handeln Menschen so, wie sie es tun? Ich stelle Ihnen einen Erklärungsansatz vor, den ich für sehr wertvoll für das pädagogische Denken und Handeln halte. Er hilft, das Geschehen zu verstehen und Lösungen zu finden. Es geht um die Selbstbestimmungstheorie der Motivation, entwickelt von Richard Ryan und Edward Deci. Es ist ein Vernetzungskonzept in unterschiedlicher Hinsicht, denn es beschreibt sowohl die Verbindungen von Individuen mit der Gesellschaft wie auch die Verbindung von psychologischen Gegebenheiten innerhalb jeder Person.

Der Ansatz geht davon aus: Menschen handeln mit Absicht – bewusst oder unbewusst. Sie wollen mit ihrem Handeln etwas erreichen. Das verfolgte Ziel kann in naher, aber auch in ferner Zukunft liegen und in allen zeitlichen Zwischenräumen. Es zu erreichen, befriedigt die Bedürfnisse des handelnden Menschen. Deshalb ist er bereit, seine Energie und die ihm zur Verfügung stehenden Mittel dafür einzusetzen.

Um welche Bedürfnisse geht es? Als die wichtigsten Beweggründe für menschliches Handeln benennt die Selbstbestimmungstheorie drei psychologische Bedürfnisse:

- > Wirksamkeit,
- > Autonomie und
- > soziale Eingebundenheit.

Diese Motivationen sind in vielen Reformkonzepten in sehr ähnlicher Weise als Ziele des pädagogischen Handelns benannt. Schauen wir genauer hin:

1 Wirksamkeit: In vielen pädagogischen Konzepten wird der Wert des Erlebens von Selbstwirksamkeit und Kompetenz herausgestellt. Selbstwirksamkeit ist ein Konzept, das der kanadische Psychologe Albert Bandura eingeführt hat. Es bezeichnet den Glauben einer Person an ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben erfolgreich zu bewältigen oder bestimmte Ziele zu erreichen. Hohe Selbstwirksamkeit kann zu mehr Motivation, Anstrengung und Ausdauer führen, während niedrige Selbstwirksamkeit mit Unsicherheit, Vermeidung und geringem Durchhaltevermögen einhergehen kann.

Selbstwirksamkeitserfahrung lässt sich durch Erfolgserlebnisse oder Ermutigung fördern. Angst und Stress hingegen verringern Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Wirksamkeitserleben wird vor allem dann geschädigt, wenn bedeutsame Personen das Verhalten als ungenügend abwerten. Selbstwirksamkeitserleben empfinden und ein starkes Gefühl von Kompetenz helfen Menschen, Herausforderungen zu meistern und sich insgesamt wohler zu fühlen.

2 Autonomie: Autonomie bedeutet, selbstbestimmt und unabhängig zu sein. Sie beschreibt die Fähigkeit und das Recht einer Person, eigene Entscheidungen zu treffen und das eigene Leben nach persönlichen Werten und Überzeugungen zu gestalten. Autonomie ist ein zentraler Aspekt der menschlichen Würde und spielt eine wichtige Rolle in persönlichen Beziehungen, im Beruf und in gesellschaftlicher Teilhabe.

Autonomie ist ein wesentlicher Aspekt der Entwicklung und wird in

verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich stark ausgeprägt. In der Kindheit und Jugend ist die Förderung der Autonomie entscheidend für die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Entscheidungsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Eine unterstützende Umgebung, die Freiheit und gleichzeitig Orientierung bietet, ist entscheidend, um die Autonomie zu fördern. Indem Eltern, Lehrer und Leitungskräfte Kinder ermutigen und unterstützen, können sie dazu beitragen, dass sich ihre Autonomie entwickeln.

Gesellschaften, die Autonomie respektieren und fördern, schaffen die Grundlage für mündige Bürgerinnen und Bürger, die aktiv und verantwortungsvoll an gemeinschaftlichen Prozessen teilnehmen. Autonomie trägt somit nicht nur zur individuellen Zufriedenheit, sondern auch zur Entwicklung einer verantwortungsbewussten und engagierten Gemeinschaft bei. Autoritäre Gesellschaften schränken die Autonomie ein, weil sie ein Interesse daran haben, Menschen zu kontrollieren. Aber auch in demokratischen Strukturen ist Autonomie niemals vollständig, sondern in Balance mit den Bedürfnissen anderer Menschen auszuleben.

3 Soziale Eingebundenheit: Soziale Eingebundenheit bezeichnet das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und stabile, unterstützende Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Als grundlegendes menschliches Bedürfnis spielt es eine wesentliche Rolle für das emotionale Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. Sozial eingebundene Menschen fühlen sich häufig zufriedener und sicherer. Denn sie können auf ein Netzwerk zurückgreifen, das sie unterstützt und dem sie zugehören.

Soziale Eingebundenheit entwickelt sich durch positive soziale Interaktionen, sei es in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder

in der Gemeinschaft. Aktivitäten, die gemeinsames Erleben und Zusammenarbeit fördern, stärken dieses Gefühl. Auch die Teilnahme an sozialen, kulturellen oder sportlichen Gruppen kann dazu beitragen, soziale Eingebundenheit zu erleben.

Ein Mangel an sozialer Eingebundenheit oder gar der Ausschluss aus einer Gruppe kann zu Einsamkeit und Isolation führen, was wiederum negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben kann.

Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan geht nun davon aus, dass Menschen dann besonders gern und erfolgreich handeln, wenn sie damit die Aussicht verbinden, diese drei psychologischen Bedürfnisse befriedigen zu können. Anders gesagt: Wenn Wirksamkeit, Autonomie und soziale Eingebundenheit in einem hohen Maße gegeben sind, können wir mit einer starken Motivation zum eigenverantwortlichen Handeln rechnen.

An dieser Stelle können wir die Eingangsbeispiele reflektieren:

- > **Hannah** kommt der Forderung der Erzieherin möglicherweise nicht nach, weil sie ihre Autonomie gefährdet fühlt und deshalb auf ihrem Tempo beharrt. Andererseits erlebt sie ein gewisses Maß an Wirksamkeit, indem sie die Gruppe aufhält und die Erzieherin ärgert.
- > **Ali** erreicht ein hohes Maß an Eingebundenheit, indem er seinen Wissensvorsprung mit jüngeren Kindern teilt. Gleichzeitig befriedigt er damit sein Bedürfnis nach Kompetenzerleben.
- > **Luis** realisiert soziale Eingebundenheit sogar über die Grenzen seiner unmittelbaren sozialen Umgebung hinaus, indem er sich

solidarisch mit einer weit entfernten Bevölkerung verhält. Wenn seine Eltern seinen Wunsch beachten, verschaffen sie ihm damit auch ein Erlebnis von Selbstwirksamkeit.

- > **Jasmine** realisiert für sich ein hohes Maß an sozialer Eingebundenheit mit ihrem kleinen Bruder. Indem sie sich eigenständig



ein Buch aussucht, erlebt sie Autonomie und im Vorlesen ihre Kompetenz.

- > **Henriette** verschafft sich durch die Aussicht eines Erfolgserlebnisses einer bestandenen Prüfung sogar noch auf einer zweiten Ebene – der Belohnung – ein positives Wirksamkeitserlebnis.

Von innen und außen

Das Konzept der drei psychologischen Bedürfnisse jedes Menschen ist in der Selbstbestimmungstheorie der Motivation mit einem zweiten Konzept verbunden: der Unterscheidung nach intrinsischen und extrinsischen Motiven.

Eine intrinsische Motivation liegt dann vor, wenn die handelnde Person die Beweggründe ganz in sich selbst findet. Der ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi nannte dieses Verhalten autotelisch und beschrieb es als eine Komponente des „Flow“. Bei diesem Verhalten lassen sich Neugier, Spontaneität, Interesse, Wohlbefinden und Engagiertheit beobachten. Handeln geschieht unabhängig von äußeren Belohnungen, ohne Druck oder Bedrohung. Intrinsisch motivierte Handlungen sind in der Regel mit einem hohen Maß an Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeitserleben verbunden – sowie bei einem entwickelten Sozialverhalten auch mit dem Erleben von sozialer Eingebundenheit.

Extrinsisch motivierte Handlungen benötigen dagegen einen Anstoß von außen. Sie beruhen deshalb auch nicht auf sich selbst, sondern sind auf einen äußeren Zweck gerichtet. Sie geschehen, um etwas zu erreichen oder zu vermeiden, was mit der eigentlichen Handlung gar nicht unmittelbar verbunden sein muss. Sie werden oft in Gang gesetzt durch eine Aufforderung – das kann eine Bitte, aber auch eine Drohung oder etwas dazwischen sein. Befolgt man die Aufforderung, wird man belohnt oder vermeidet zumindest eine Strafe. Extrinsisch motivierte Handlungen sind deshalb nicht darauf angewiesen, psychologische Bedürfnisse zu befriedigen, weil die Motivation zum Handeln im Äußeren liegt.

Schauen wir unter diesem Gesichtspunkt auf die Beispiele:

- > **Henriette** handelt in einem hohen Maße extrinsisch motiviert. Insbesondere die Belohnung lässt es fraglich erscheinen, ob sie den

Wissenszuwachs um seiner selbst willen anstrebt.

- > **Luis und Jasmine** handeln vermutlich in einem hohen Maß intrinsisch motiviert. Es ist nicht erkennbar, dass sie durch äußere Faktoren wie Belohnung oder Drohung gesteuert werden.
- > **Ali** zieht wahrscheinlich Befriedigung daraus, seinen Erfahrungsvorsprung zu demonstrieren. Vielleicht reproduziert er nur, was ihm Erwachsene aufgegeben haben, und erhofft sich davon ein Lob.
- > **Hannahs** Verhalten ist schwer einzuordnen. Intrinsisch motiviert ist ihre Verweigerung, da sie sich so in ihrer Autonomie behauptet. Da sie aber vielleicht etwas Äußeres anstrebt – eine Belohnungszusage durch die am Ende entnervte Erzieherin oder auch eine bloße Beachtung durch „Auffälligkeit“ –, kommen auch extrinsische Motive in Betracht.

Ein Kostüm nach Wahl

Man kann intrinsische und extrinsische Motivation als Gegensätze sehen. In ihren extremen Formen sind sie es tatsächlich. Rein intrinsisch motivierte Handlungen sind dann in einem hohen Maße als selbstbestimmt zu sehen. Stark extrinsisch motivierte Handlungen erscheinen dagegen als fremdgesteuert. Doch viele Handlungen liegen irgendwo dazwischen und es ist nicht leicht zu entscheiden, welchen Grad von Selbstbestimmung sie haben. Das wirkliche Leben ist nicht nur schwarz oder weiß. Wenn wir zu einer Party angemessen gekleidet erscheinen, deren Gastgeber vorab einen Dresscode formuliert haben, ist schwer zu entscheiden, welches Maß an Selbstbestimmung wir praktizieren. Wenn Erwachsene ein Kind auf das Durcheinander im Kinderzimmer aufmerksam machen und es zum Aufräumen auffordern, ist das Handeln des Kindes ebenfalls schwer einzuordnen.

Deci und Ryan beschreiben deshalb einen Prozess, in dessen Ver-

lauf sich ursprünglich externe Zwecke allmählich zu intrinsischen Motiven entwickeln, indem die äußeren Aspekte und Anlässe schrittweise verinnerlicht werden. Die Reihenfolge sieht in etwa so aus:

- > Ich tue etwas, weil es von mir ausdrücklich gefordert wird: Ich erscheine im Kostüm, weil es die Gastgeber fordern.
- > Ich tue es, weil ich weiß, dass dieses Verhalten sich so gehört: Ich erscheine im Kostüm, weil es ein legitimer Wunsch von Gastgebern ist, den Dresscode vorzugeben.
- > Ich tue es, weil ich mich mit den damit verbundenen Zielen oder Werten einverstanden fühle: Ich erscheine im Kostüm, weil ich verstehe, warum die Gastgeber sich etwas anderes als Alltagskleidung wünschen.
- > Ich tue es, weil ich mich mit den Motiven der anderen identifiziere: Ich wünsche mir auch selbst, dass die Party durch die Kleidung der Gäste einen besonderen Charakter erhält, und wähle deshalb selbstverständlich das Kostüm.

Diese Stufenabfolge beschreibt im Grunde den Prozess einer gelungenen Sozialisation und Integration, in der ursprünglich extrinsische und fremdbestimmte Aspekte schrittweise zu intrinsischen, selbstbestimmten Faktoren des Handelns werden.

Selbstbestimmt und motiviert

Die Bedeutung dieser beiden Konzepte und ihrer Verbindung innerhalb der Selbstbestimmungstheorie der Motivation ist für mich nicht zu unterschätzen. Wenn wir Erziehung als Bemühen verstehen, legitime Ziele mit legitimen erzieherischen Mitteln zu verfolgen, dann zeigen uns diese Theorie und ihre empirische Überprüfung:

- > Lehren und Lernen gelingt vor allem dann, wenn Kinder Autonomie, Wirksamkeit und soziale

Eingebundenheit in genügendem Maße erleben können.

- > Intrinsische Motivation fördert das Lernen nachhaltiger als extrinsische, weil man bei intrinsischer Motivation mit eigenem Interesse, eigener Lust und eigener Energie rechnen darf.

Experimentell ließ sich zeigen, dass folgende Faktoren den Lernerfolg fördern: positives Feedback, kritisches Feedback – wenn es realistische Wege zur autonomen Kompetenzsteigerung aufzeigt, das Eingehen auf Interessen und Lebensbezüge der Adressaten, die Unterstützung von und die Anteilnahme an Autonomiebestrebungen, das Angebot von Wahlmöglichkeiten, der Verzicht auf negative Sanktionsmöglichkeiten. Zusammenfassend: eine Autonomie-unterstützende Lernbegleitung.

Damit gerät die Qualität der Beziehungen zwischen Lernenden und Lehrenden in den Blick. Das Ziel von kompetenten, autonomen und zugleich an ihrer Umwelt interessierten Menschen erreicht man am besten dort, wo sich diese Ziele in der Qualität der pädagogischen Beziehungen spiegeln. Und das ist doch eine schöne Bestätigung einer kindzentrierten, achtsamen und engagierten Pädagogik. ◀

LITERATUR

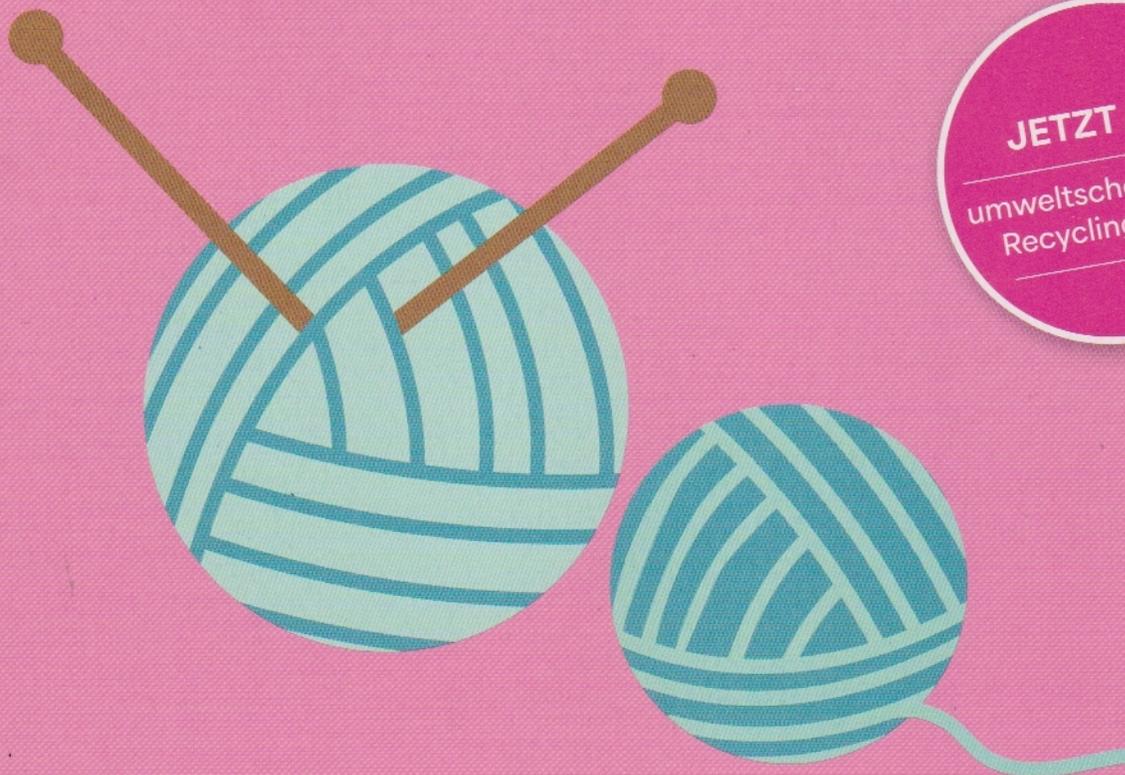
- DECI, EDWARD L.; RYAN, RICHARD M. (1993): Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: Zeitschrift für Pädagogik. Heft 2/1993. Seite 223 bis 239.
- BANDURA, ALBERT (1997): Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart: Klett Cotta.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, MIHÁLY (2008): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mehr dazu in der aktuellen
TPS-Praxismappe:

Halb voll oder halb leer?
(Folder 7)

VERNETZT

denken und handeln



JETZT AUF
umweltschonendem
Recyclingpapier!

Ein Zirkel, viele Kreise

Ressourcen nutzen für
mehr Qualität **S. 8**

So stark wie Seidenfäden

Ein Netzwerk für die
Praxis spinnen **S. 20**

Knoten lösen leicht gemacht

Komplexe Probleme
einfach lösen **S. 24**

ISBN 978-3-96046-387-0
Bestell-Nr. 15670

