

Inhalt

Lebensskript
Leistungsmotivation
Lernen
Lernhilfen (Mnemotechnik)
Libido

Seite 2
Seite 3
Seite 5
Seite 7
Seite 9

Lebensskript

Siehe unter Transaktionsanalyse

Leistungsmotivation

Unsere Gesellschaft trägt bezeichnenderweise immer wieder den Beinamen der "Leistungsgesellschaft". Erfolg bringen zu müssen, das scheint oft durch die Umstände in Schule, Beruf, Familie oder in der Gemeinde bedingt zu sein. Oder ist es eher ein inneres Bedürfnis des einzelnen? Was führt Menschen dazu, Erfolg zu suchen und Misserfolg zu meiden?

Ursachen der Leistungsmotivation:

In Bezug auf Leistungsmotivation gibt es verschiedene Theorien. In den sog. Inhalts- oder auch Ursache-Theorien wird die Leistungsmotivation als eines der Grundbedürfnisse des Menschen gesehen, das aber nur dann umgesetzt wird, wenn das Bedürfnis nach Erfolg - Leistungsmotiv - stark ist, wenn ein Mensch glaubt, dass auf sein Verhalten die Belohnung wirklich folgt, und der Anreiz des Erfolges hoch ist. Dabei unterscheidet man Erfolge, die intrinsisch - von innen heraus, z.B. die Möglichkeit zur Mitbestimmung, Selbstverstärkung - oder extrinsisch - von außen, z.B. Geld, Anerkennung von anderen - sind. Hier hat sich gezeigt, dass Aufgaben, die extrinsisch belohnt werden, ihren Wert durch diese Belohnung werden, ihren Wert durch diese Belohnung erhalten und ohne sie weniger wert sind. Intrinsische Motivation ist darüber hinaus von anderen unabhängig. Hinzu kommt, dass Menschen bei Tätigkeiten, die "in sich selbst" befriedigend sind, in diesem Tun "aufgehen" und ein Gefühl der eigenen Kompetenz erleben. dieses Erleben ist für Menschen, die durch die Seelsorge hin zur Selbstregulation geführt werden sollen, sehr wichtig.

Prozess-Theorien konzentrieren sich darauf, wie Handlungen in Gang gesetzt, gerichtet und beendet werden. Dabei legen sie einen Schwerpunkt auf die kognitiven Aspekte im menschlichen Handeln. Jemand setzt sich dann ein, wenn er erwartet, dass er mit seinem Verhalten ein bestimmtes Ziel erreichen kann, und dieses Ziel auch Wert für ihn hat.

Die Inhalts-Theorien geben also Auskunft darüber, warum jemand Leistungsmotivation hat, die Prozess-Theorien erläutern, wie diese eingesetzt wird. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Zusammenhang von Leistung und Erregung. Ein gewisse Erregung oder Stress fördert, zuviel hemmt die Leistung. Je stärker allerdings das Motiv, der Wunsch zur Handlung, desto größer ist der Hang zur Routine. In Zeiten der Not hat daher das Neue und Ungewohnte die geringste Chance.

Leistungsmotivation in Psychotherapie und psychologischer Berater:

Einige Erkenntnisse aus der Motivationsforschung lassen sich auf die Therapiesituation übertragen. Bisher gibt es allerdings keine spezifischen "Therapiemotivationskonzepte". Psychologische Berater haben nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn der Ratsuchende die Motivation zur Änderung mitbringt und folgende Fragen in positivem Sinne beantworten kann:

1. Wie wird sich mein Leben ändern, falls ich mich ändere?
2. Was wird sich für mich bessern, falls ich mich ändere?
3. Kann ich es schaffen?

4. Was muss ich für die Veränderung investieren?

5. Wird mich mein psychologischer Berater, die Klinik etc. unterstützen?

Transparenz und Fachwissen des psychologischen Beraters sind notwendig, um klar und deutlich auf erfolgsversprechende Möglichkeiten hinweisen und dadurch motivieren zu können. Denn: Einem Menschen, der bisher z.B. mit seiner Angst lebt, wird die Vorstellung, sich dieser Angst nun zu nähern, Unbehagen bereiten. Die gewohnte Routine der Vermeidung zu durchbrechen, wird zwangsläufig wieder Angst auslösen. Die Aufgabe des psychologischen Beraters ist es, den subjektiven Gewinn einer Verhaltensänderung vor Augen zu malen, der größer sein muss als der Krankheitsgewinn. Die Veränderung muss aber in kleine realistische Schritte gegliedert sein, dass das angestrebte Ziel für den Ratsuchenden auch tatsächlich erreichbar ist. Getragen wird all dies von der Vertrauensbeziehung zwischen psychologischem Berater und Ratsuchendem. Nur das Gefühl, "am richtigen Ort zu sein", wird den Ratsuchenden motivieren, sich einzusetzen.

(Quelle: Psychologie)

Lernen

Lernen ist der Erwerb von relativ andauernden Verhaltensänderungen bzw. Änderung der Verhaltensmöglichkeiten durch Erfahrung. D.h., diese Änderung kann durch Übung, Nachahmung oder Nachdenken, aber darf nicht durch Reifung, Ermüdung oder Drogeneinfluss entstanden sein. Lernen ist die Grundlage dafür, dass wir unser Verhalten an Situationen anpassen und neue Verhaltensweisen in unser Repertoire aufnehmen können. Die *Lernpsychologie* versucht die Bedingungen zu beschreiben, die Lernen ermöglichen. Dabei muss beachtet werden, dass viele dieser Ergebnisse im Labor gefunden wurden, d.h., dass unter kontrollierten Bedingungen geforscht und Fehlerquellen ausgeschaltet werden konnten. So müssen diese Erkenntnisse auf die komplexen Situationen, die wir täglich erleben, übertragen werden. Die *Verhaltenstheorie* nutzt dieses Wissen, um Menschen effektiv dabei zu unterstützen, Neues zu lernen und zu denken. Die Bibel spricht an vielen Stellen vom Menschen als einem Lernenden: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir ...“ (Mt 11,29). So kann man die Lerngesetze auch als Schöpfungsordnungen sehen.

Theorien des Lernens

Folgende Lerntheorien wurden entdeckt:

- (1) Klassische Konditionierung,
 - (2) Operante oder Instrumentelle Konditionierung,
 - (3) Lernen durch Nachahmung (Modell) und
 - (4) Lernen durch Einsicht.
-
- (1) Die *Klassische* Konditionierung beschreibt den Vorgang, wie ein Stimulus durch einen anderen ersetzt werden kann. Dadurch entsteht eine neue Reiz-(Stimulus)-Reaktions-Verbindung. Ein Beispiel ist der Fahrstuhl, der, verbunden mit Angst, als neuer Stimulus das Verhalten „Vermeidung“ auslöst. Diese Verbindung wird gelernt, d.h., sie ist nicht natürlicherweise vorhanden. Diese Lernart bietet aber nicht nur einen Verstehens- und auch Therapieansatz für Angststörungen, sondern erklärt auch die weniger spektakulären Alltagserfahrungen: dass viele sich bei dem Gedanken an Palmen und Strand entspannen können und dies mit Urlaub, d.h. Freizeit, Ausschlafen etc., verbinden, oder Zimt an Kerzenlicht und Weihnachten erinnert.
 - (2) Die *Operante Konditionierung*: Eine bestimmte Wirkungsweise in sich habend wird auch „Lernen am Erfolg“ genannt. – Es ist einleuchtend, dass dasjenige Verhalten am häufigsten gezeigt wird, welches „Erfolg“ einbringt. Dabei ist dieser Begriff sehr weit gefasst und schließt z.B. Befriedigung von Hunger oder Durst, Anerkennung, Geld, Entspannung oder Aufmerksamkeit ein. Ein Kind, das neugierig am Bart seines Onkels zieht und Aufmerksamkeit bekommt, indem die Erwachsenen darüber lachen, wird dies Verhalten gleich darauf wiederholen. Ein Prinzip des operanten Konditionierens ist, dass zufällig gezeigtes Verhalten durch Einflüsse der Umwelt bzw. Verstärkung (Aufmerksamkeit, Lachen) nun systematischer gezeigt wird. Die Verhaltensforscher (besonders E.L. Thorndike und B.F. Skinner) haben die Prozesse des operanten Konditionierens an Tieren untersucht. Der Grundsatz lautet: Jede Reaktion, die verstärkt werden kann, kann auch konditioniert d.h. systematisch gelernt werden. Diejenigen Reaktionen, die angenehme Umweltergebnisse auslösen,

werden häufiger gezeigt. Von daher nennt man das Lernen durch operantes Konditionieren auch ein Lernen durch „Versuch und Irrtum“. Das Augenmerk der operanten Konditionierung richtet sich also auf die Ereignisse, die einer Reaktion folgen, während die klassische Konditionierung sich auf die Reize, die die Reaktion auslösen, bezieht. Die Begriffe „operantes“ oder „instrumentelles“ Konditionieren sind austauschbar.

- (3) Das *Modellernen (Lernen durch Nachahmung)* beschreibt den Vorgang, dass man sich Verhalten regelrecht von anderen anschauen und nachahmen kann. Dadurch werden Versuch und Irrtum erspart, und man profitiert von den Erfahrungen anderer. So lernen wir sprechen, indem Laute der Eltern nachgeahmt werden. Ob sonstiges Verhalten auch gezeigt wird, hängt allerdings davon ab, ob das Verhalten der Modellperson Erfolg gebracht hat. Menschen, die u.a. isoliert sind, wenig Selbstvertrauen haben, lernen häufiger durch Modellernen von den Menschen, die sie attraktiv und erfolgreich (z.B. auch von der sozialen Stellung her) und nicht zu weit entfernt von sich erleben. Besonders in bezug auf die Seelsorge oder psychologische Berater wird deutlich, dass viele Ratsuchende die Voraussetzungen erfüllen, am Modell des Seelersorgers oder psychologischen Beraters zu lernen.
- (4) Bei den bisher vorgestellten Lerntheorien kann Problemlösungsprozesse, Erkenntnisse etc. nicht vor. Diese Prozesse werden beim *Lernen durch Einsicht* beschrieben. Der Begriff „Einsicht“ bedeutet jedoch nicht eine an objektiven Maßstäben gewonnene Erkenntnis, sondern beschreibt auch die inneren Dialoge oder Selbstgespräche, die wir führen. Das können Pläne oder Lösungsstrategien sein, die uns z.B. versichern, welche Schritte wir jetzt gehen können, oder auch, dass wir an unserer Lage nichts mehr ändern können. Unser Denken steuert unser Verhalten. Lernen durch Einsicht kennzeichnet sich also dadurch, dass Beziehungen zwischen Hinweisreizen und einem Zielreiz erkannt werden müssen und zu einer Verhaltensänderung führen.

Lernhilfen (Mnemotechnik)

Weil jeder Mensch seine ganz individuelle Art des Lernens und Behaltens hat, kann man die große Zahl der in der Literatur angebotenen Lernhilfen bzw. der Methoden zur Verbesserung des Gedächtnisses nicht pauschal für jedermann einsetzen. Man sollte vorab prüfen, ob Erinnerungen besser durch Bilder, schriftliche Notizen, durch Hören, in Verbindung mit Geruch und Geschmack usw. behalten werden. Ein schönes Beispiel aus der Bibel zur Vielfalt der Lernhilfen ist die rhythmische Bewegung beim Singen der Psalmen.

Vor einem solchen Hintergrund kann aus den nachfolgend genannten Methoden individuell ausgewählt werden

- *Überlernen*

Wenn man einen ganz bestimmten Text, Wörter oder ähnliches zu erlernen hat, könnte man meinen, dass man dann aufhören soll, wenn man alle Wörter bzw. den ganzen Text beherrscht. Die Erfahrungen zum „Überlernen“ sagen jedoch, gerade dann weiterzulernen, wenn man den Stoff schon beherrscht. Das weitere Üben, das „Überfließen des Lernens“ (Redundanz) um ca. 10 bis 15% der Zeit, hat einen ganz wesentlichen Einfluss darauf, wieviel des gelernten Materials man später noch weiß.

- *Wiederholung*

Bei einer systematischen Wiederholung braucht man weniger Zeit, um das zu behalten, was man gelernt hat. Es ist hilfreich, wenn man den zu erlernenden Text deshalb mehrere Male liest.

Wenn man in einigen Wochen eine Prüfung hat, sollte der zu lernende Stoff so früh wie möglich erstmalig durchgelesen und dann nach einiger Zeit einige Male wiederholt werden. Einer der Gründe, warum eine solche Wiederholung sinnvoll ist, liegt auch darin, dass man dabei auf diejenigen Elemente aufmerksam gemacht wird, die beim ersten Durchlesen entgangen sind.

- *aktives Rezitieren*

Wechselt man zwischen stillem Lernen und aktivem Vorlesen ab, wird das gelernte Material besser behalten. Das Rezitieren führt zu einer aktiven Aufmerksamkeit anstatt zur ausschließlich passiven Aufnahme und bewirkt zudem, dass das gelernte Material nicht nur wiedererkannt, sondern auch akustisch reproduziert werden kann. Das aktive Rezitieren ist auch eine sehr nützliche Methode der Wiederholung. So kann das Material z.B. bei geschlossenem Buch laut wiederholt werden.

- *Lernen mit Musik*

Viele Kinder sagen zu ihren Eltern, dass sie mit einem musikalischen Hintergrund besser lernen könnten. Die meisten Eltern lehnen dies ab und sind streng darauf bedacht, dass z.B. während der Zeit der Schularbeiten keine Musik läuft. Sie irren sich in vielen Fällen, denn die Kinder könnten mit bestimmter Musik sehr viel besser lernen und behalten. Tatsächlich ist es so, dass man mit einer ausgewählten Art von Musik die Lernleistungen wesentlich verbessern kann. Insbesondere sehr langsame Barockmusik (Tempo 60, also langsame Sätze wie beispielsweise von J.S. Bach oder der Satz „Winter“ aus den „Vier Jahreszeiten“ von A. Vivaldi), verbunden mit einer speziellen Atemtechnik, lassen die Lernleistungen beträchtlich ansteigen.

Begründet wurde dies durch Forschungsarbeiten zur Suggestopädie damit, dass man zur Verbesserung der Lernleistungen die beiden Gehirnhälften aktivieren sollte.

(Quelle: Psychologie)

Libido

Ende des letzten Jahrhunderts wurde der Begriff ausschließlich als Libido sexualis verstanden und verhielt sich zum Sexualinstinkt wie der Hunger zum Selbsterhaltungstrieb. Nach S. Freud bezeichnet er zunächst eine ebenfalls mit dem Sexualtrieb im Zusammenhang stehende Motivation für bestimmte Handlungen. Im weiteren Verlauf wurde der Begriff ausgedehnt und stellte bei Freud, aber auch bei seinen Schülern, jegliche Art von Energie im Zusammenhang mit den Trieben dar. Als Kernbegriff der Psychoanalyse prägte er mehrere Theorien. So entwarf Freud selbst mehrere Libidotheorien. Der zunehmend generalisierte Begriff „Libido“ bezeichnete hierbei zuletzt jegliche Art von psychischer Energie, die die verschiedenen Triebe begleitet. Freud gebrauchte diesen Begriff so weit, dass er zuletzt mit „Interesse“ gleichgesetzt werden konnte. C.G. Jung sah darin eine Art psychische Energie, die sich im Lebensvorgang manifestiert und subjektiv als „Streben und Begehren“ wahrgenommen wird. Gegen diese Verallgemeinerung wandte sich jedoch Freud. Nach Freud konnten allerdings bestimmte Objekte mit Libido besetzt werden. Ist dieses „Objekt“ die eigene Person, wo wurde der Begriff „Ich-Libido“ oder „narzisstische Libido“ gebraucht. Ansonsten wird der Begriff „Objekt-Libido“ verwendet.