



Interview mit Stefan: Warum lerne ich?

Interview mit Stefan (12)
über Lernen:

„Was und wie lernst du
gerne?“

*Stefan: „Alles was mit Fußball
zusammenhängt interessiert
mich. Ich möchte mal Profi-
Fußballer werden. Das ist
mein Traum! Ich fühle mich
nirgends so wohl wie auf
dem Platz. Ich weiß, dass ich
dafür eine Menge trainieren
muss. Ich muss Technik
können, Ausdauer trainieren,
im Team arbeiten lernen. Ich
nehme in den Ferien oft an
Fußballcamps teil. Meine
Eltern unterstützen mich,
aber ich muss dafür auch
einen Teil meines
Taschengeldes ausgeben.
Das mache ich aber gerne –
ich komme damit ja meinem
Ziel einfach näher.“*

„Und wie sieht es in der
Schule ansonsten aus – mit
Mathe, Deutsch und all den
anderen Fächern?“

*Stefan: „Na ja, ich sitze nicht
so gerne am Tisch und lese
Texte. Aber wenn wir mit
verschiedenen Materialien
arbeiten und öfter auch mal
in Gruppen oder mit Spielen,
dann kann das mit meinen
Freunden sogar Spaß
machen. Außerdem muss
ich gute Noten haben, weil
ich sonst bei großen
Vereinen keine Chance
habe, da habe ich mich
schon erkundigt.“*

„Wozu brauchst du da gute
Noten, nicht nur in Sport?“

*Stefan: „Fußball ist doch
heute nicht mehr so wie
früher. Das ist total komplex!*

*Man muss verstehen, wie
man strategisch denkt, man
muss analysieren können,
man muss verstehen können,
warum der Ball wie fliegt und
so weiter. Sonst kann die
ganze moderne Technik
einem auch nicht helfen.
Außerdem braucht man
Fremdsprachenkenntnisse
und eine gute Allgemein-
bildung. Viele Profis haben
übrigens nicht nur Abi, die
haben auch noch eine
Ausbildung neben ihrer
Fußballkarriere gemacht oder
studieren sogar.“*

„Studieren?“

*Stefan: „Ja, damit sie nach
der aktiven Zeit noch was
anderes richtig Gutes
machen können, z.B. als
Sportmediziner, Entwickler,
Manager...man spielt ja nicht
bis zum Rentenalter!“*

„Daran denkst du schon
jetzt?“

*Stefan: „Na ja, das spielt jetzt
noch nicht so die ganz große
Rolle, aber es ist schon gut,
wenn man das im Hinterkopf
hat, sagt mein Vater. Ich will
natürlich erst mal ein richtig
guter Fußballer werden!“*

„Wieso eigentlich?“

*Stefan: „Na weil es das ist,
was ich, glaube ich, am
besten kann. Außerdem
fände ich es natürlich auch
cool, viel Geld zu verdienen
und bekannt zu sein...aber als
Fußballer kann man auch
eine Menge für die Jugend
tun oder für Kinder in anderen
Ländern, denen es nicht so
gut geht.“*



Stefan hat uns einiges über seine
Lernmotivation verraten.

Dass man etwas lernen will, liegt in
einem Motiv begründet – bei
Stefan also: „Ich will Fußballer
werden.“ Aber woher nimmt
Stefan die Power, seinen Plan
tatsächlich umzusetzen? Diese
Power nennt man Motivation.

Motivation kommt zum einen von
innen, aus einem selbst und dem
Interesse heraus (=intrinsische
Motivation): „Ich will das können,
ich will wissen wie das geht!“ Das
ist die stärkste Motivation.

Aber das ist nicht bei allen
Dingen, die wir lernen sollen oder
müssen, gleich da. Deshalb ist es
gut, noch die zweite
Motivationsquelle zu kennen: die
von außen =(extrinsische
Motivation). Stefan hat sich gut
klargemacht, warum er in der
schule ein guter Lerner sein
möchte – selbst wenn einige
Dinge nicht sofort in seinem
Interessengebiet liegen.

- Nimm zwei
verschiedenfarbige
Textmarker und streiche in
Stefans Antworten an,
welche Motivationen er wo
beschreibt!
- Besprecht euer Ergebnis.
Gibt es auch Dinge, wo
beide Motivationen eine
Rolle spielen?



Die äußere Motivation

Die Motivation von außen kann man aber auch ganz geschickt nutzen, um sich zum Lernen zu bringen.

Stefan: „Mit meiner Mutter habe ich vereinbart, dass ich beim Vokabelnabfragen immer Punkte kriege. Ich habe einen Vokabelkasten, und meine Mutter nimmt immer aus dem ersten und dem zweiten Fach je 10. Wenn ich alle 20 Vokabeln weiß, kriege ich einen Punkt. Am Wochenende darf ich die dann einlösen. 5 Punkte sind einmal Burger mit Pommes und Cola! Jetzt achte ich sogar darauf, dass sie mich abfragt... früher habe ich mich gern davor gedrückt. Mein Vater hat auf Punktesammeln keine Lust, aber wenn ich gute Noten habe, lobt er mich und ist richtig stolz auf mich. Klar bin ich auch schon selber stolz auf mich, wenn ich mich durchgekämpft hab, aber schön ist es schon, das auch mal von anderen zu hören.“

Stefan weiß also ganz genau, dass er vor allem an seine **Belohnung** denkt, wenn er sich Vokabeln abfragen lässt – aber das ist auch nicht schlimm. Denn Stefan merkt ja auch, dass er mit dieser Regelmäßigkeit weiterkommt und ihm der Unterricht mehr Spaß macht, als wenn er große Wissenslücken aufweisen würde. Stefan spricht auch noch auf etwas anderes an: Dass einen ein erkämpftes Ergebnis **stolz** machen kann – es vermittelt einem **positive Gefühle**.

Kann man das denn auch bewusst zum Lernen einsetzen? Aber sicher, wie uns Stefan klar macht:

„Wie lernst du denn nun für die anderen Fächer, wenn sie dich erst einmal weniger interessieren?“

Stefan: „Ich stell mir dann vor, dass das ein sportlicher Wettkampf ist. Ich nehme mir eine Zeit und ein Ziel vor, und ich will das dann schaffen. Manchmal stelle ich mir auch vor, wie ich tosenden Applaus bekomme und einen Torjubil mit Flicflac mache, wenn ich eine ganz schwierige Aufgabe geschafft habe. Ab und zu leg ich mir auch einen Schokoriegel hin oder ein PC-Spiel, das gönne ich mir dann, wenn ich mit meiner Aufgabe fertig bin.“

„Gibt es trotzdem Situationen, wo du Schwierigkeiten hast dich zu motivieren?“

Stefan: „Klar. Wenn mir etwas besonders schwer fällt oder ich einen riesigen Berg Arbeit vor mir sehe. Mein Trainer hat mir da einen guten Tipp gegeben: Lerne immer lieber in kleineren Häppchen. So trainiert man ja auch, immer ein bisschen mehr. Aber regelmäßig, das ist wichtig, sonst wird man nicht besser.“

Aha! Man kann sich also auch selbst motivieren, indem man sich selber belohnt. Stefan spricht aber noch etwas anderes an: Eine Aufgabe erscheint uns besser lösbar, wenn sie in **kleine „Häppchen“** zerteilt ist, die **überschaubar** sind. Dann hat man schließlich auch öfter ein Erfolgserlebnis!

„Danke, Stefan! Und viel Erfolg noch!“

Stefan: „Kein Ding! Und ich geb mein Bestes!“

- Markiere hier Stefans Tricks, über äußere – auch selbst geschaffene – Anreize sich zum Lernen zu motivieren. Unterstreiche die, die für dich auch in Frage kommen könnten.
- Überlege, welche äußeren Anreize für dich hilfreich sein könnten. Nimm dir ein extra Blatt, das in deinen Lernbegleiter kommt: Schreibe in eine Tabelle links die Anreize hin, die du alleine verwirklichen kannst, und rechts die, für die du andere brauchst.
- Kreuze drei Anreize an, die du im Laufe der Woche ausprobieren willst. Markiere sie grün, wenn sie gut funktioniert haben, und streiche sie durch, wenn sie nicht funktioniert haben. Probiere dann den nächsten Trick aus.



Die innere Motivation – erfolgreich gerne lernen

Es hat sich erwiesen, dass die Motivation aus einem selbst und aus dem Interesse an der Sache heraus langfristig tragfähiger ist als die äußere. Man muss also versuchen, sich selbst - von innen heraus - so effektiv wie möglich zu motivieren. Wie macht man das?

Wichtig ist, dass man in der zu lösenden Aufgabe einen Sinn erkennt. Wozu brauche ich das, was bringt mir das? Manchmal sind die Ziele auch sehr weit gesteckt und der Sinn einer einzelnen Lernhandlung nicht gleich erkennbar. Wenn du das nicht erkennst, frage ruhig deine Lehrerin / deinen Lehrer danach. Dann kannst du das, was du da tust, viel besser einordnen.

Stefan: „Beim Training habe ich immer das Ballhochhalten gehasst. Vier- oder fünfmal, dann war's vorbei. „Wer braucht das schon?“, fragte ich meinen Trainer,“ ich will doch Tore schießen!“ Da hat er mir erklärt, dass das enorm hilft, den Ball beherrschen zu können, und mir Videos von brasilianischen Fußballern gezeigt, die am Strand Fußballspielen gelernt haben und deshalb lernen mussten, den Ball in der Luft zu halten. Sie konnten sich deshalb enorm wendig und sicher mit dem Ball bewegen. Da habe ich es verstanden, und seitdem ich mehr übe, sind meine Pässe und Torschüsse viel genauer. Ich kann jetzt auch um Gegner herumlaufen und lass mir nicht mehr den Ball abnehmen!“

- **Merke: Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs!**

Der Sinn wird meist erst in Verbindung mit der Zielsetzung deutlich, also muß man, um sich den Sinn wirklich klar machen zu können, auch das Ziel möglichst klar formulieren und dieses immer als Hintergrund des Lernprozesses sehen.

Stefan: „Mein Ziel kennt ja wohl jeder. Ich will Fußballer werden! Und zwar ein richtig guter.“

- **Merke: Mache dir deine Ziele klar und behalte sie im Auge!**

Zielklarheit und das Erkennen des Sinnzusammenhangs allein werden als Dauermotivator allerdings keineswegs ausreichen. Also unterteilt man das Gesamtziel in verschiedene, erreichbare Etappenziele. Durch das Erreichen dieser Teilziele hat man ein (mehr oder minder) kleines Erfolgserlebnis. Dieser erlebte Erfolg wird die vorhandene Motivation verstärken.

Stefan: „Zunächst will ich erst mal meine Technik verbessern und mehr Teamplayer werden, damit wir in der Schulmannschaft noch besser abschneiden. In zwei Monaten haben wir die nächste Schulmeisterschaft. Für die nächsten Sommerferien hat mein Vater mich für ein Fußballcamp angemeldet, bei dem auch für Probetrainings bei Schalke gesichtet wird. Darauf bereite ich mich beim Training und mit meinen Freunden vor. Das will ich erst mal schaffen, und für die Schule muss ich auch genug tun. Das sind die nächsten Etappen!“

- **Merke: Teile dein Hauptziel in mehrere kleine und konkrete Zwischenziele ein!**



Tooor!

Und nun zu dir. Nimm dir ein Blatt Papier und los geht's:

- *Schreibe auf, welche Lernaufgaben heute in der Schule anstanden bzw. noch kommen werden. Schreibe dahinter, welchen Sinn diese Aufgaben haben. Wenn dir das nicht klar ist, sprich mit deinen Mitschülern und Lehrern darüber!*
- *Schreibe auf, welches langfristige Lernziel du hast (das kann, muss aber nicht dein Berufswunsch sein. Langfristig bedeutet auch manchmal nur der Zeitraum von wenigen Wochen.)*
- *Mache dir hier Gedanken, in welche kleinen Ziele du es zerlegen kannst. Schreibe sie möglichst konkret und mit einem Zeitplan auf.*
- *Trage dir diese Ziele in deinen Lernbegleiter ein. Dann siehst du: Ziel erreicht? Juhu! Belohne dich dafür. Nicht geschafft? Dann überlege ehrlich woran es lag, und besprich mit deinen Eltern oder Freunden, welche Tricks du anwenden kannst, um doch noch ans Ziel zu kommen.*



Methodencurriculum am Gymnasium Nepomucenum Coesfeld









Was hilft und was hindert mich also am Lernen?

Zusammengefasst sind also die wichtigsten Regeln für erfolgreiche Motivation:

- Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs!
- Mache dir deine Ziele klar und behalte sie im Auge!
- Teile dein Hauptziel in mehrere kleine und ebenso konkrete Zwischenziele ein!
- Führe dir deine Teilerfolge vor Augen, und nimm dir die Zeit dich auch darüber zu freuen!
- Versuche möglichst viele verschiedene innere und äußere Motive („Warum mache ich das alles?“) zur Verstärkung der Motivation zu finden!
- Nutze auch Belohnungen zur Motivationsverstärkung!

Die Lernteufel

Welche Lernteufel nisten sich bei dir gern ein? Schneide die drei aus, die dich am häufigsten bzw. am schlimmsten am Lernen hindern, und lege sie in dein Federmäppchen. Jedes Mal, wenn sich einer von den dreien meldet, malst du ein rotes Ausrufezeichen neben den Teufel. Und wenn du es schaffst, ihn zu überwinden, streichst du das Ausrufezeichen dick durch. Mache das zwei Wochen lang, und schreibe dein Ergebnis als Bemerkung für den Wochenrückblick in deinen Lernbegleiter.

 <p>Ich hab nie Lust zu lernen !</p>	 <p>Ich schreibe mir die Aufgaben gar nicht erst auf!</p>
 <p>Ich fange immer zu spät an und schiebe andere Dinge noch vor.</p>	 <p>Ich arbeite unsauber und unordentlich.</p>
 <p>Ich kann das sowieso nicht!</p>	 <p>Ich kann mir meine Arbeit nicht einteilen.</p>
 <p>Ich konzentriere mich nicht auf meine Aufgaben und lasse mich lieber ablenken..</p>	 <p>Ich finde meine Sachen nicht.</p>