Auf der Suche nach den Beweggründen

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992149

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Auf der Suche nach den Beweggründen

Es liegt an uns, ob wir eine Situation akzeptieren können oder ändern wollen. Für die Entwicklung unserer Persönlichkeit und Leistungsfähigkeit ist entscheidend, dass wir lernen, unsere Tätigkeit eigenständig zu vervollkommnen und zu regulieren. Wie können wir uns aus freiem Willen motivieren, und nicht weil man es von uns erwartet?

Erik Golowin, Walter Mengisen

Im dynamischen Prozess des Einstellungswandels unserer Zeit wird es zunehmend schwieriger, sich im Leben zurechtzufinden. Die Regeln der Arbeitswelt haben sich dementsprechend stark entwickelt. Heute gelten in der Berufswelt neue Massstäbe. Dabei spielen akademische Fähigkeiten, Ausbildung oder allgemein der Besitz grosser Fachkenntnisse eine weitaus geringere Rolle als früher. Der neue Massstab setzt als selbstverständlich voraus, dass wir ausreichende intellektuelle Fähigkeiten und technisches Wissen mitbringen, um unsere Aufgaben zu bewältigen. Im Rahmen eines modernen Anforderungsprofils stehen vielmehr Qualitäten wie Eigenverantwortung, soziale Kompetenz, Initiative, Anpassungsfähigkeit oder Überzeugungskraft im Vordergrund. Entscheidend ist also, wie geschickt wir mit uns selbst und mit anderen umgehen können. Wie weit sind Unterrichtende im Sport von solchen gesellschaftlichen Prozessen betroffen?

«Selbstmotivierte Menschen bewegen sich aus sich selbst heraus und lassen sich nur ungern motivieren.»

Eine anspruchsvolle Herausforderung

Die Wirkung des Sportunterrichts kann nicht vorwiegend nach Kriterien einer Gewinnmaximierung gemessen werden, wie dies im Denken unserer wirtschaftsorientierten Gesellschaft sonst üblich ist. Der Druck und die Erwartungshaltung auf das gesamte Erziehungssystem werden aber zunehmend grösser. Die Schule und allgemein die Ausbildungsinstitutionen werden vor die Aufgabe gestellt, die Jugendlichen so weit zu unterstützen, dass diese genau die Qualitäten entwickeln, die den heutigen komplexen Anforderungen entsprechen. Im Rahmen dieses Aufgabenbereichs wird von den Sportunterrichtenden gefordert, entscheidende Beiträge zur Persönlichkeitsentwicklung zu leisten, da in anderen Ausbildungsbereichen dieser Teil ja meistens zu kurz kommt. Können sie diese Erwartungen wirklich erfüllen?

Die Qualität der Leistungen soll immer besser werden, obwohl wir für motiviertes Arbeiten nicht unbedingt mehr bezahlt werden. Vielleicht wird gerade deshalb das Bedürfnis nach wirkungsvollen Techniken für die Selbstorganisation, die Stressbewältigung oder allgemein nach Methoden für die Entwicklung der Selbststeuerung immer lauter. Wie weit können Auswirkungen wie Energielosigkeit, Enttäuschungen, Frustrationen oder Versagerängste aus eigener Kraft überwunden werden? Unter dem Schwerpunktthema «Motivation» hat «mobile» in dieser Ausgabe eine Zusammenstellung verschiedener Akzente im Bereich der Problemlösungsstrategien und der Selbstregulation realisiert. Sie sollen Unerrichtspersonen im Sport Impulse geben, sich mit ihrer Einstellung, ihren Beweggründen und entsprechenden Handlungsstrategien auseinander zu setzen.

Persönlichkeit entwickeln

Motivation ist immer auch Ausdruck der Persönlichkeit. Motivierte Menschen zeichnen sich durch Persönlichkeitsmerkmale aus, die dem Handeln Konstanz und Stabilität verleihen. Mit zunehmender Persönlichkeitsentwicklung, dem Erleben von

Leistungserfolgen und der sich entwickelnden Leistungsmotivation orientieren wir uns verstärkt an langfristigen Leistungszielen. Die Entfaltung von Persönlichkeitsqualitäten, wie die «Selbstvervollkommnung und die Selbstregulation», setzen eine Identifikation mit der Funktion und der Aufgabe voraus, die wir im Rahmen unserer Tätigkeit zu erfüllen haben. Gleichzeitig müssen die Arbeitsbedingungen genügend Freiräume bieten, in denen wir unser Bedürfnis nach Selbstverwirklichung befriedigen können. Ein Journalist einer führenden Wellness-Zeitschrift brachte diese Situation folgendermassen auf den Punkt: «Da hilft kein Jammern, liebe deinen Job, ändere ihn oder suche dir einen neuen!»

«Erfolgreiche Sportunterrichtende sind auch für die Entwicklung überdauernder Werte besorgt.»

Synergien schaffen

Wesentliche Persönlichkeitsaspekte können an den Zielvorstellungen und an der Intensität des Engagements, die Ziele zu erreichen, erkannt werden. Mit Motiven lässt sich unsere individuelle Neigung in der Bewertung bestimmter Klassen von Handlungszielen beschreiben. Der beste Weg, Ziele innerhalb der beschränkten Möglichkeiten einer Situation zu erreichen, ist der, sich auf seine persönlichen Antriebskräfte und Umsetzungsfähigkeiten zu stützen und mit den Kräften der Umwelt zusammenwirken zu lassen. Das unterstützende Zusammenwirken unterschiedlicher individueller Beweggründe in zielgerichteten, kooperativen Synergien mit denjenigen anderer Mitmenschen ermöglicht uns, unsere Tätigkeit immer wieder als soziales Ereignis zu erleben. Auf diese Weise wird es uns gelingen, uns in einem bestimmten Rahmen zu verwirklichen, entsprechende Handlungswirksamkeit und soziale Anerkennung zu erreichen und genügend Kraft und Selbstvertrauen zu schöpfen, um weitere Entwicklungsschritte in Angriff zu nehmen.

An Werten orientieren

Wer Sport unterrichtet, darf sich nicht auf ein reines Vermitteln von Sportarten und Übungsformen beschränken. Erfolgreiche Lehrende sind auch für die Entwicklung überdauernder Werte besorgt. Aus den Beziehungen von Werten und Tätigkeiten schöpfen die Menschen letztlich jene Kräfte, die sie für den persönlichen Erfolg benötigen. Dieser Lebenserfolg darf nicht ausschliesslich über messbare Leistung definiert werden. Das Streben nach Geltung wird sonst zu einer Form ohne Inhalt und der Wetteifer zu sinnlosem Ehrgeiz. Zielt Sportunterricht jedoch darauf hin, mit gezielten Impulsen das Wachstum der Persönlichkeit zu fördern, trägt er zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität bei. Den Lehrenden wird dies aber nur glaubhaft gelingen, wenn im Zentrum ihrer Bemühungen ihre eigene Entwicklung als Mensch steht. Das Formulieren sinnstiftender Ziele ist eine entscheidende Voraussetzung, um ein entsprechendes Engagement zu mobilisieren: Wenn wir handeln, ohne genügend Sinn darin zu erkennen, wird uns eine weiter führende Orientierung fehlen, und schliesslich werden wir auch nicht mehr motiviert sein.

Selbstmotivierte Menschen bewegen sich aus sich selbst heraus und lassen sich nur ungern motivieren. Charakteristisch für solche Personen ist ein hoher Grad an Selbstdisziplin, Selbstorganisation und Selbstbewusstsein. Solche Persönlichkeitsmerkmale setzen eine realistische Selbsteinschätzung und die Fähigkeit, mit einem emotionalen Ungleichgewicht sinnvoll umgehen zu können, voraus. Wie weit können wir mit Hilfe kognitiver Fertigkeiten, Selbstmotivierungs- und Psychoregulationstechniken und gezielten Problemlösungsstrategien die Handlungsverläufe unterstützen? Was sind mögliche Hindernisse, die solche Prozesse hemmen und den persönlichen Erfolg erschweren? «mobile» stellt in dieser Ausgabe einige relevante Themenbereiche und entsprechende praxisorientierte Anleitungen vor, die helfen sollen, unsere Entwicklung zu mehr Selbstkompetenz zu fördern. **m**

Antriebskräfte des Handelns

Als Begriff wird «Motivation» oft unsachgemäss verwendet. In vielen Fällen werden darunter oberflächliche Methoden des Positiv-Denkens oder rechtfertigendes Schönreden als Überlebenstechnik verstanden. Unter Motivation ist aber die Gesamtheit unserer Handlungsmotive zusammengefasst. Der Begriff «Motiv» wird aus dem lateinischen Verb «movere» abgeleitet, was «bewegen» oder «in Bewegung versetzen» heisst. In diesem Sinne sind Motive Beweggründe unseres Handelns. Sie werden von den emotionalen (Fühlen) und kognitiven (Denken) Komponenten unserer Persönlichkeit bestimmt. Entwickelt werden sie im Tun, in der Auseinandersetzung mit sozialen Anforderungen und Wirkungen und sind Ausdruck unserer individuellen Bedürfnisse. Man unterscheidet «Motivinhalte», die einzelne Tätigkeiten über lange Zeiträume anregen, uns also dazu antreiben, eine bestimmte Tätigkeit häufig auszuüben und «Motivierungsprozesse», die im Tätigkeitsverlauf die Zielrealisierung ermöglichen.