

Motivation

Definition:

Motivation ist die motivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zustand (Rheinberg & Vollmeyer, 2012).

Motivation ist demnach die Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft hin zu oder weg von Zielen. Sie kann niemals direkt beobachtet, sondern nur erschlossen werden. Entscheidend ist in dieser Definition, dass Motivation nicht das tatsächliche Verhalten ist, sondern nur die Bereitschaft dazu. Auf Verhalten selbst bestehen mehrere Einflüsse – neben der Motivation beispielsweise auch die Fähigkeiten einer Person.

Erklärungsmodelle:

Die Erklärung der Entstehung von Motivation lässt sich aus unterschiedlichen Theorien ableiten. Grundsätzlich können Motivationsmodelle grob danach unterschieden werden, ob sie motiviertes Verhalten als eher von innen angetrieben oder als von etwas angezogen betrachten.

Instinkt- und Triebtheorien werden der ersten Kategorie zugeordnet. Dabei ist Motivation als grundlegende Ebene der Psyche zu sehen, welche aus körperlichen Prozessen hergeleitet wird. Beispielsweise verlangen Triebe durch erzeugte Spannungen nach Abbau.

Die aktuelle Motivationspsychologie beschäftigt sich fast ausschließlich mit Modellen der zweiten Kategorie. Dabei wird nach dem zukünftigen Zielzustand gefragt, welchen die Person herbeiführen möchte. Motive, überdauernde Vorlieben einer Person, sowie Anreize, anziehende Zielzustände, sind dafür ausschlaggebend.

Die moderne Motivationspsychologie geht in wesentlichen Aspekten auf Kurt Lewin (1931, 1951) zurück. Er geht davon aus, dass nur **Umweltfaktoren** (situative Faktoren) und **Faktoren der Person** (Triebe, Reize) **gemeinsam** Verhalten erklären können.

Die Personenvariable wird mit konkreten Motiven gefüllt. Murray (1938) befasste sich neben den primären körperlichen Bedürfnissen wie z.B. Hunger auch mit den sekundären Bedürfnissen. Er beschrieb 20 sekundäre Bedürfnisse, die universell bei einer großen Anzahl von Menschen vorliegen. In der weiteren Forschung der Motivation erlangten insbesondere das Anschlussbedürfnis, das Leistungsbedürfnis und das Unabhängigkeitsbedürfnis Bedeutung. Herrscht ein solches Bedürfnis bei einer Person vor, wird das aktuelle Denken, Wünschen, Wahrnehmen und Handeln davon beeinflusst.

Ebenso spielen Anreize eine bedeutende Rolle bei der Motivation. Menschen können entweder intrinsisch (aus sich selbst heraus) oder extrinsisch (durch äußere Anreize) motiviert sein. Intrinsisch motivierte Menschen strengen sich im Durchschnitt mehr an und arbeiten länger an der Erreichung ihrer Ziele.

Besonders hoch ist die Motivation bei Menschen, die an den Erfolg der eigenen Handlungen glauben. Auch bei Misserfolgen gelingt es ihnen, die Motivation aufrecht zu erhalten, weil sie die Ursachen für Misserfolg eher im Zufall sehen.

Hochmotivierte Menschen setzen sich im Durchschnitt auch höhere Ziele, achten jedoch darauf, dass diese auch erreichbar sind.

Aufbau von Motivation:

Faktoren und Verhaltensweisen, die die Motivation positiv beeinflussen:

- an den Erfolg der eigenen Handlungen glauben
- von den eigenen Fähigkeiten überzeugt sein
- das Setzen realistischer, erreichbarer Ziele
- Misserfolge äußeren, zufälligen Umständen zuschreiben
- Modellpersonen und Vorbilder, die es bereits geschafft haben
- eine genaue Vorstellung des Ziels und des Weges dorthin entwickeln
- schnelle erste Erfolge

Faktoren und Verhaltensweisen, die sich negativ auf die Motivation auswirken:

- wiederholte Frustrationserlebnisse
- auch große Anstrengungen führen nicht zu sichtbaren Erfolgen
- Modellpersonen und Vorbilder, die bereits gescheitert sind
- die Wahrnehmung von großen, scheinbar unüberwindbaren Hürden

Ein länger anhaltender, allgemeiner Motivationsverlust kann ein Anzeichen für Burnout oder auch für andere depressive Störungen sein.

Literatur:

Benecke C., Brauner, F. (2017). Motivation und Emotion. Psychologische und psychoanalytische Perspektiven. Kohlhammer Verlag.

Psychomeda. Lexikon der Psychologie. <https://www.psychomeda.de/lexikon/motivation.html> (17.11.2020)