

Zentrale Elemente beim Lernen

Ohne Emotionen läuft gar nichts

Von **Verena Berchtold**

Ausbildende reden gerne von der Motivation, die Lernende brauchen, um etwas lernen zu wollen. Motiviert zu sein, ist ein laufender, manchmal verworrener und ein mehr oder weniger gelingender Prozess. Dieser Prozess braucht aber zwingend eine treibende Kraft, sonst bleibt das Lernen respektive das Tun schnell auf der Strecke oder wird mühsam.

Sehr oft wird vergessen, dass es die Gefühle sind, die das trockene Holz für das kleine oder grosse Feuer liefern, das einen Motivationsprozess antreibt. Ob wir uns freuen oder ärgern: Wir brauchen eine Energie, die uns hilft, uns für eine Handlung zu entscheiden – und wir brauchen sie erst recht für den Weg bis zur Handlung selbst.

E-motion

Gefühle werden in der Fachsprache meistens als Emotionen bezeichnet. Im Wort Emotion steckt bezeichnenderweise bereits der enge Bezug zum Begriff Motivation: Die Emotionen begleiten unsere Wünsche und Bedürfnisse. Beispielsweise verspüren wir den Wunsch nach Anerkennung für eine gute Note. Lässt es die Situation zu, dass wir eine Anerkennung erwirken können, haben wir ein Motiv, etwas dafür zu tun und in einen Motivations-

prozess zu gehen – wir entscheiden uns, ein Feedback einzufordern.

Die Psychologen Hans-Peter Nolting und Peter Paulus sprechen von den «zwei Seiten einer Medaille» im Motivationsprozess: Emotionen sind darin die Seite des «Ist-Zustandes» respektive der Antrieb, überhaupt etwas tun zu wollen. Und die Motivation ist die Seite des «Soll-Zustandes». Sie verkörpert das Ziel, damit das Tun in die passende Richtung läuft.

Das Feuer anzünden

Ein Beispiel: Max ist schon lange Lehrer an einer Berufsfachschule. Gerne möchte er sich weiterbilden. Je mehr er sich damit befasst, desto mehr spürt er die Freude an diesem Vorhaben. Dazu gesellt sich eine weitere Emotion: der Stolz. Von früher weiss Max, dass er mächtig stolz war auf sich, wenn er ein Ziel erreicht hatte – und dass sich das prima anfühlte. Das heisst: Unser Wissen darüber, was schon war, was aktuell ist und was sein könnte – die Kognition – spielt eine entscheidende Rolle dabei, ob und wie stark Gefühle entstehen.

Emotionen und Kognitionen sind also wesentlich, wenn es darum geht, motiviert zu sein. Wollen Ausbildende eine Motivation für eine Handlung stärken, können sie ihre Lernenden beispielsweise fragen, wie es sich anfühlte, als sie schon einmal stolz auf eine eigene Leistung waren, und was das in ihnen auslösen konnte. Oder wie sich das anfühlt, wenn sie sich vollkommen in eine Arbeit vertiefen können und dabei alles rundherum vergessen.

Denn: Wir können uns auch darauf freuen, ein gutes Gefühl wieder erleben zu dürfen. Schon diese Vorfreude kann ein mächtiges Feuer sein.

▪ Verena Berchtold, dipl. Psychologin, Dozentin Ausbildung, EHB

Literatur

- Nolting, H.P. & Paulus, P. (2016). *Psychologie lernen*. 15. Auflage. Weinheim: Beltz.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Motivation und Emotion*. Wiesbaden: VS.