

Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Motivationsverstärkung zur Erreichung selbstgesteckter Ziele durch Wahrnehmungszentrierte Erlebnisspiele. Selbsterfahrungen aus dem STR Gruppenleiter Ausbildung unter Anleitung von Egbert Wisser.

Die spürbare „Macht“ des Spiels

Motivationsverstärkung im STR durch Wahrnehmungszentrierte Erlebnisspiele
Fallbeispiel „Lotusteich“ aus dem 2. Ausbildungsabschnitt

Themenfindung

Zu dem Thema bin ich gekommen, da ich persönlich im Rahmen meiner Ausbildung die , Erfahrung gemacht habe, wie sich das STR und insbesondere das Spiel „Lotusteich“ auf die Motivation und hier im speziellen auf die intrinsische Motivation verstärkend auswirken hat.

Als ein Baustein der Ausbildung fand am 23. -25.08.2013 eine dreitägige Ausbildungseinheit statt. Im Verlauf der drei Tage leitete eine Kollegin das Wahrnehmungszentrierte Erlebnisspiel mit Gruppenaktion „Der Lotusteich“ an. Durch dieses Spiel wurde eine Fokussierung auf ein bestehendes oder in Planung befindliches persönliches Projekt angeregt. Die Spielaufforderung setzt eine sensible und achtsame Reflexion von Inhalten, Aspekten und Zielen eines Projektes in Gang. Das Herunterbrechen auf ein Symbol sowie auf den kleinsten zentralen Aspekt fokussiert die Gedanken und schafft die Grundlage für Nachhaltigkeit bei der Projektumsetzung.

Hier nun eine erste Reflektion meines Selbsterfahrungsprozesses:

Nach der Rückkehr aus dem Sommerurlaub, eine Woche vor dem STR Ausbildungsblocks; hatte ich für mich grundsätzlich entschieden, dass ich mein Körpergewicht massiv reduzieren wollte. Im Verlauf der Woche hatte ich schon mit der für die Gewichtsreduzierung notwendige Ernährungsumstellung begonnen. In der Vergangenheit waren die Vorsetze erfahrungsgemäß für wenige Wochen nachhaltig und verebten dann wieder. Durch das Spiel „Der Lotusteich“ wurde etwas anders. Über dieses „Anders“ möchte ich nun im Folgenden berichten:

Wichtig ist mir im Vorfeld noch die Information, dass ich bis zu dem Spiel und auch ca. vier Wochen nach dem Spiel mit niemandem über mein Vorhaben gesprochen habe. Heute weiß ich, dass durch diese Entscheidung die Wirkung des STR für mich sehr intensiv erlebbar wurde.

Begriffsklärung und Definition

Motivation bedeutet „Triebkraft“ und bezeichnet das auf [emotionaler](#) und [neuronaler](#) Aktivität ([Aktivierung](#)) beruhende Streben des [Menschen](#) nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Die Gesamtheit der Beweggründe ([Motive](#)), die zur [Handlungsbereitschaft](#) führen, nennt man Motivation. Die Umsetzung von Motiven in Handlungen nennt man [Volition](#) oder [Umsetzungskompetenz](#).

Die Bezeichnung Motivation ist auf das lateinische Verb *movere* (bewegen, antreiben) zurückzuführen. <https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>

Das STR und die Motivation

Das STR bietet Spiele an, die Verhaltensentscheidungen unterstützen können. Die im STR angelegten methodischen Prozesse tragen zur Stärkung der Eigenmotivation (intrinsische Motivation) bei.

„Das Sozialtherapeutische Rollenspiel will eine Erweiterung der Verhaltensrepertoires und die Zunahme der Fähigkeit zu sozialer Kompetenz erreichen“ (Stein 2009, S.17)
Die in diesem Lernprozess angestrebten und geförderten Fähigkeiten können zugleich auch als Motivationsfaktoren wirken.

Im Folgenden möchte ich einigen Motivationsfaktoren, den Zielen/Haltungen im STR beispielhaft gegenüberstellen.

Motivationsfaktoren	Ziele und Haltung im STR
Wertschätzung und Respekt	keine Bewertungen
Offenheit	Einfühlung in andere
Eigenverantwortung	Ich bestimme, was ich eingebe ins STR
Wissen und Erfahrungen von anderen teilen	Assoziationsfeedback, Teilen
Eigene Anteile erkennen	Wirkung des STR
Kreativität zulassen	Vertrauen in die eigenen Kräfte wecken
Gefühle thematisieren dürfen	Gefühlsfeedback
Stärken hervorheben und fördern	Arbeit mit den gesunden Anteilen

Im vorliegenden Fall möchte ich die sogenannte intrinsische Motivation in den Mittelpunkt meiner Betrachtung rücken. Der Begriff *intrinsische Motivation* bezeichnet das Bestreben, etwas um seiner selbst willen zu tun (weil es einfach Spaß macht, Interessen befriedigt oder eine Herausforderung darstellt).

Zu der extrinsischen Motivation soll hier nur kurz folgende Bemerkung gemacht werden, diese wird jedoch in der Fallbetrachtung, wenn überhaupt nur eine untergeordnete Rolle spielen. Bei der extrinsischen Motivation steht dagegen der Wunsch im Vordergrund, bestimmte Leistungen zu erbringen, weil man sich davon einen Vorteil (Belohnung) verspricht oder Nachteile (Bestrafung) vermeiden möchte.

Bei genauerer Betrachtung unterteilt die Wissenschaft die intrinsische Motivation nochmals in zwei Unterkategorien. Nach Barbuto und Scholl werden diese so beschrieben:

Interne Prozessmotivation (*intrinsic process*): *Das besondere Merkmal dieser Motivation besteht darin, dass jemand eine Aufgabe um ihrer selbst Willen bewältigt. Beispiel: Ein Musiker spielt mit Begeisterung Gitarre, ein Controller wertet intensiv Statistiken aus, ein Autor schreibt kreative Artikel für Wikipedia oder ein Verkäufer führt engagierte Gespräche mit Kunden, einfach weil es ihnen Spaß macht. Sie denken gar nicht lange darüber nach, warum sie das machen und welche Vorteile oder Belohnungen sie dafür bekommen.*

Internes Selbstverständnis (*internal self concept*):

Das Verhalten und die Werte dieser Personengruppe orientieren sich an internen Standards und Maßstäben. Sie haben, meistens aus nicht mehr nachvollziehbaren oder unbewussten

Gründen, eine Idealvorstellung als Leitlinie ihres Handelns verinnerlicht. So geht es dem Controller wie dem Musiker, Chirurgen, Verkäufer oder Journalisten, die etwas nach ihren Vorstellungen verändern möchten. Bei dieser Quelle der Motivation ist das Leistungsmotiv besonders stark angeregt.

Quelle: J. E. Barbuto, R. W. Scholl: Motivation sources inventory: development and validation of new scales to measure an integrative taxonomy of motivation. In: Psychological Reports. 1998, Vol. 82 (3), S. 1011, 1022.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>

Einen naturwissenschaftlichen Beitrag dazu liefern die Neurowissenschaften. Hier gilt die Motivation als eine Art Triebkraft oder Energie für zielgerichtetes Verhalten. Diese Triebkraft kann man mit einer Energiequelle vergleichen. Man spricht auch von Handlungsbereitschaft. Diese muss zunächst ausgelöst (aktiviert) werden. Zu dieser aktivierenden muss eine zweite Art der Energie hinzukommen. Sie ist notwendig, um Handlungen bis zum Abschluss (Zielerreichung) aufrechtzuerhalten. Der Fachbegriff dafür heißt Volition. In der Alltagssprache nennt man dies auch Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin oder Willenskraft.

Hier nun korreliert das STR mit den wissenschaftlichen Beschreibungen zur Motivation. Das Spiel „Lotusteich erzeugt in seiner Struktur und Abfolge diese aktivierende Energie, von der die Neurowissenschaften sprechen.

Nachdem ein Motiv ausgelöst wurde, hier war die Entscheidung zur Gewichtsreduzierung vor dem tatsächlichen Spiel grundlegend gefallen, sind bestimmte (erlernbare) Fähigkeiten notwendig, damit die Energie bis zur Zielerreichung aufrechterhalten bleibt.. Diese wurden durch das Spiel beschrieben und zur Motivationsverstärkung inszeniert. Nach Roy Baumeister 2011 (5) handelt es sich um Willenskraft, die er als ‚erschöpfbare‘ Ressource interpretiert. Man kann sie jedoch durch entsprechendes Training – vergleichbar mit einem Muskeltraining – regenerieren und somit stärken.

Nach einer empirischen Studie mit 13.302 Teilnehmern von Waldemar Pelz, 2015 (<https://www.management-innovation.com/download/Umsetzungskompetenz-Forschungsbericht.pdf>), lässt sich diese Willenskraft (Fachbegriff: Volition) durch Veränderung bestimmter Verhaltensgewohnheiten stärken. Hier kommen die Komponenten Ernährungsumstellung und ein verändertes Sportverhalten ins Spiel um die Nachhaltigkeit der Willenskraft (Durchhaltevermögen) zu fördern.

Au

Methodisch auf das Spiel „Lotusteich“ geschaut, werden diese Bereiche eindeutig in der ersten Aufforderung, zu überlegen „was wir schon lange mal vollenden bzw. welches persönliche Projekt wir starten und auch vollenden möchten“, angesprochen. Zweitens hierfür ein Zeichen zu finden, um es zu konkretisieren und zu visualisieren und im dritten Schritt sich mit der Frage auseinander zu setzen, welches denn der kleinste Aspekt für die Umsetzung sein könnte. Auch hier wird ein Elementares, bezogen auf die intrinsische Motivation, auf das interne Selbstverständnis, erzeugt.

Die Einleitung in das Spiel, die Aufforderung etwas zu gestalten (basteln), erzeugte erste kreative Gedanken und Aktivitäten. Hier wurden erste Wege bereitet, die in den folgenden kognitiven Handlungsphasen thematisiert werden und grundlegend für die Motivationsfindung sind; Eine Auswahl treffen, entscheiden, gestalten usw..

Mit dem anschließenden Gruppenerlebnis, dem Aufgehen der Blüten im Teich und dem Austausch in der Gruppe, werden die gewonnen Erkenntnisse mit den emotionalen Anteilen verbunden, die im Spiel für das Vorhaben (Projekt) erzeugt worden sind und in die für die Nachhaltigkeit notwendige Energie umgewandelt.

Zurückkehrend zu meinem Selbsterfahrungsprozess war bei der Aufforderung zu überlegen, was ich schon lange vorhabe oder welches Projekt ich mal starten möchte, In meinem Falle war die Entscheidung schnell getroffen.

Mein Projekt lautete: Gewichtsreduzierung durch Ernährungsumstellung und regelmäßige sportliche Aktivitäten mind. drei Mal die Woche.

Das Zeichen, welches mir sofort einfiel, es war ein Koordinatensystem mit einer x und y Achse (X= Zeit/Y=Gewicht) mit einer nach unten verlaufenden Kurve. Diese Zeichnung kam sofort auf die Rückseite der Lotusblüte.

Nun jedoch kam es zum ersten entscheidenden Schritt im Spiel; Die Auseinandersetzung mit der kleinsten Einheit, dem kleinsten Aspekt, der das Vorhaben nicht nur in die Tat umsetzte, sondern - damit noch nicht genug - auch noch Nachhaltigkeit sicherstellen konnte.

Die intrinsische Suche nach dieser Einheit ohne die Unterstützung anderer wühlte mich damals tief in meinem Inneren auf. Schließlich fand ich nach langem Abwägen meine kleinste Einheit, meinen kleinsten Aspekt, der für die nachhaltige Umsetzung meines Vorhabens notwendig zu sein schien.

Der Aspekt lautete DISZIPLIN und wurde von mir genauso auf die Rückseite meiner Lotosblüte geschrieben.

Zu diesem Zeitpunkt spürte ich eine tiefe innere Zufriedenheit mit dem, was im Verlauf dieses Spiels mit mir passierte. Ohne zu ahnen, wie diese emotionale Situation sich noch dramatisch steigern würde.

Mit der Versammlung um den Teich in der Raummitte und dem Einsetzen der Blüte erlangte die Situation nochmals eine verstärkende Atmosphäre.

Bei seinen Gedanken und Zielen zu verweilen, wurde durch die Beobachten von dem was passierte gefördert.

Hinzu kam, dass mit jeder weiteren Blüte, die auf ging, eine Verbundenheit mit den weiteren Teilnehmerinnen auf, die alle ihr eigenes Projekt bearbeitet hatten, ich fühlte mich bestätigt und bekräftigt.

Mit dem Aufgehen der Blüte im Wasser wurde deutlich, was die Kombination von konkretem Vorhaben und dem Finden des kleinsten Aspektes für die Umsetzung des Projektes bedeutsam war hat. Das Aufgehen der Blüte stand in diesem Moment für die Machbarkeit, für die Kraft, das etwas „aufgehen kann“, was ich mir vorgenommen hatte.

In dem anschließenden Austausch konnte meine Gefühlswelt mit allen Teilnehmern geteilt werden. Dadurch war für mich eine weitere Verstärkung spürbar.

Im Nachhinein wird sehr deutlich, dass die methodische Vorgehensweise, insbesondere mit niemandem über das Projekt und die gefundenen Symbole und Aspekte zu

sprechen, den Focus auf sich selbst und die mit dem Projekt einhergehenden Gefühle lenkt. Die intrinsische Motivation es anzugehen wird dadurch spürbar bestärkt.

In den darauffolgenden Monaten habe ich weiterhin mit niemandem über meine im Spiel verstärkte Motivation gesprochen. Die an mich gestellten Herausforderungen reflektierte ich für mich alleine und hielt damit die intrinsische Motivation aufrecht. Somit gab es keine Möglichkeit, Verantwortung für das Handeln abzugeben, um den eingeschlagenen Weg zu verlassen, es sei denn gegen den eigenen Vorsatz. Über die Erfahrungen und Erkenntnisse habe ich erst ungefähr ein Jahr nach dem Spiel mit einigen wichtigen Menschen in meinem Leben gesprochen. Das Spüren von intensiver Selbstwirksamkeit während dieses Jahres ist für mich zweifellos: Die Wirkungsamkeit und die Nachhaltigkeit der STR Methode.

Literatur:

- (1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- (2) Motivationsquellen nach Barbuto und Scholl, 1998
Barbuto, J. E./Scholl, R. W. (1998). Motivation sources inventory: development and validation of new scales to measure an integrative taxonomy of motivation, in: Psychological Reports
https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Quellen_der_Motivation.png&filetimestamp=20110629214035&
- (3) <https://www.easygeneration.net/2014/02/11/statt-karotte-vor-der-nase-das-konzept-der-intrinsischen-motivation/>
- (4) Baumeister, R. F./ Vohs, K. D. (2011). (eds.). Handbook of Self-Regulation. Second Edition. New York: The Guilford Press
- (5) Sozialtherapeutisches Rollenspiel: Eine Methode in der psychosozialen Arbeit Taschenbuch – 20. Mai 2009 von Walter Schild (Herausgeber), Adelheid Stein (Autor), Redaktionsteam des Adelheid Stein Instituts für sozialtherapeutisches Rollenspiel e.V (Bearbeitung)
- (6) Praxis des Sozialtherapeutischen Rollenspiels: Sozialarbeit - Selbsterfahrung - Supervision Taschenbuch – 1996 von Herbert Huber (Herausgeber), Walter Schild (Herausgeber)