

MOTIVATION DER WURM MUSS INS BOOT!

Maja Storch forscht und lehrt seit vielen Jahren zum Thema Motivation und Selbstmanagement. Die Wissenschaftlerin ist Autorin zahlreicher Bücher und versteht es, komplizierte Sachverhalte humorvoll und gut verständlich zu vermitteln. Wir haben uns mit ihr zum Thema Antrieb und Motivation unterhalten.



magazin: **Frau Storch, es ist früh morgens, es regnet, ich soll aus dem Bett und ich bin so gar nicht motiviert, mir das anzutun. Ist das ein klassisches Motivationsproblem?**

Maja Storch (MS): Nicht im wissenschaftlichen Sinn. Der Begriff „Motivation“ wird für sehr viele verschiedene Zustände benutzt. Vergleichbar mit dem Wort „Liebe“, das auch für jeden Menschen etwas ganz Anderes bedeutet.

Wie definiert sich dann die Motivation aus wissenschaftlicher Sicht?

MS: Aus wissenschaftlicher Sicht ist Motivation eine Gefühlsverfassung, die einen dazu bewegt, gewisse Dinge zu tun. Es ist ein innerer Drang, der auch eine körperliche Komponente hat, was bei Tieren gut zu beobachten ist. Tiere bewegen sich körperlich instinktiv dorthin, wo es ihnen gut geht, wo sie gute Lebensbedingungen finden – so wie auch das Strudelwürmli, das wir in unserem Institut als Bild verwenden, um das Emotionale Erfahrungsgedächtnis verständlicher zu machen.

Motiviert sind wir also, wenn wir uns dorthin bewegen, wo wir uns wohlfühlen?

MS: Motivation kommt aus dem Lateinischen „movere“, was „bewegen“ heißt. Für die Wissenschaft ist die Tatsache super interessant, dass sich Menschen von sich aus ganz gezielt in Bewegung setzen können. Wir nennen das die intrinsische Motivation. Im Gegensatz zum Tier kann der Mensch Dinge tun, weil er es will. Und wenn Sie den überwiegenden Teil Ihrer Zeit so zubringen, dass Sie sagen ‚das, was ich mache, das will ich auch‘, dann sind Sie ein glücklicher Mensch. Das ist der Idealzustand.

Um bei dem Beispiel des verregneten Morgens mit dem gemütlichen Bett zu bleiben: Das heißt, mein Schreibtisch müsste an dem Tag auf mich verzichten, weil mein innerer Drang mich so gar nicht in Richtung Dusche zieht. Aber das geht doch nicht?

MS: Na ja, es kommt eben darauf an, was die Menschen persönlich gerne machen. Was ihrem Wesen entspricht. Es gibt Menschen, die stehen furchtbar gerne früh auf. Und es gibt Selbstmanagementtechniken, mit denen sich Menschen dazu bringen können, gewisse Dinge in ihrem Leben umzusetzen. Techniken, die das besagte Strudelwürmli mit ins Boot holen. Vielleicht lockt die Vorfreude auf eine duftende Tasse Kaffee oder die nette Kollegin aus

„Man kann Selbstmanagementtechniken erarbeiten, die einen durch diese eine Situation bringen.“

dem Bett. Diejenigen, die etwa Arbeitszeiten haben, bei denen sie sich dauerhaft mit frühem Aufstehen quälen, müssen sich die Frage stellen, ob sie eigentlich im richtigen Biotop leben. Oder ob es für sie und ihre Bedürfnisse nicht ein besseres Biotop gibt. Ich habe einen Freund, der hat jahrelang Nachtschichten gemacht. Für viele Menschen wäre das unerträglich. Mein Freund ist aber auch Künstler und konnte sich so sein Leben perfekt einteilen – für ihn waren das optimale Lebensbedingungen.



Maja Storch, Jahrgang 1958, hat Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert und ist Jungschle Psychoanalytikerin. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbücher sowie Inhaberin, Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), eines Spin-offs der Universität Zürich.

Das ist der Idealfall, aber es gibt doch immer Dinge, die ich einfach tun muss, die mir vielleicht gar nicht gefallen, die ich vielleicht auch brauche, um ein Ziel zu erreichen?

MK: Da fällt mir ein Beispiel ein: Wir hatten einen Rohrbruch und da war ein Sanitärfachmann bei uns, ein Geselle, der gerade dabei war, seinen Meister zu machen. Er klagte, dass in der Meisterschule die Berechnungen zu Rohrgefällen und erforderlichen Rohrdurchmessern, diese ganze Mathematik und Physik, ihn furchtbar quälen. Sein Beruf macht ihm unglaublich Spaß, er will den Abschluss, aber er hat diese eine Hürde. Ich habe ihm dann angeboten, ihn mal eine Stunde zu coachen. Im Grunde wollte der junge Mann ja in seinem Beruf arbeiten. Es musste nur diese eine Hürde genommen werden. Sein Emotionales Erfahrungsgedächtnis, sein Würmli also, stäubte sich gegen Mathematik und Physik. Man kann da dann durchaus Selbstmanagementtechniken erarbeiten, die einen durch diese eine Situation bringen. Dann jubiliert der Wurm nicht, aber er ist im Boot. >

DER STRUDELWURM ALS SYMBOL FÜRS BAUCHGEFÜHL

Die intrinsische Motivation ist laut Maja Storch der Idealzustand – wenn wir unser Leben danach ausrichten, tun zu können, was wir wirklich wollen, sind wir zufrieden und glücklich. Um zu ergründen, wie dieser Idealzustand der intrinsischen Motivation zustande kommt, ist ein Blick in die Gehirnforschung hilfreich: Jeder Mensch trägt zwei Bewertungssysteme in sich, die sehr verschieden arbeiten und die in unterschiedlichen Gehirnregionen verortet sind: Den Verstand und das Emotionale Erfahrungsgedächtnis, das Bauchgefühl.

Der Verstand: Er arbeitet recht langsam und sucht nach präzisen Argumenten. Sein Vorteil: Er durchdenkt die Themen und kommt nach reiflicher Überlegung zu seinem Beschluss. Er analysiert und bewertet in den Kategorien „richtig“ oder „falsch“.

Das Emotionale Erfahrungsgedächtnis, das Bauchgefühl, ist wesentlich ungestümer. Nach einem Reiz meldet es sich innerhalb weniger Millisekunden. Es hat keine Worte oder klare Argumente, sondern äußert sich in Gefühlen, die positiv oder negativ sein können. Um das Emotionale Erfahrungsgedächtnis begreifbarer zu machen, hat Maja Storch mit ihrem Team an der Universität Zürich das „Strudelwürmli“ als Symbol entwickelt. Der Strudelwurm ist ein sehr einfaches Lebewesen, es entscheidet zwischen „Mag ich“ und „Mag ich nicht“.



Und wie ist es mit den Zielen, die viele zu Neujahr fassen. Ein paar Kilo weniger auf die Waage zu bringen beispielsweise?

MS: Oft ist aber schon die Auswahl des Zieles fraglich. Ist es wirklich mein ureigenes Ziel, mir die Bikinifigur für den Sommer zu erarbeiten? Oder laufe ich dabei nur

irgendwelchen Idealen hinterher? Das ist nicht immer einfach. Als ich vor etwa 20 Jahren das Buch „Mein Ich-Gewicht“ geschrieben habe, habe ich eine Studie zitiert, nach der sich Frauen nach dem Lesen einer Frauenzeitschrift messbar schlechter fühlen als vorher. Heute können Sie „Frauenzeitschrift“ durch

Der Wohlfühlmoment: Verstand und Wurm sind sich einig. Intrinsische Motivation verspüren wir, wenn Würmli und Verstand sich einig sind: „Ich liebe es, Rad zu fahren, außerdem ist es umweltfreundlich und gesund.“ Der Verstand sagt, Radfahren ist richtig und das Würmli jubelt: „Mag ich!“

Schwierig: Verstand und Würmli sind sich nicht einig. Schwieriger wird's, wenn der Wurm nicht will. Der Verstand kann die Sache in die Hand nehmen und den Wurm dazu zwingen, etwas zu tun – den Wurm an die Kette legen und mitschleifen, wie Maja Storch es ausdrückt. Kurzzeitig führt das zum Erfolg: Der Besuch beim Zahnarzt findet statt, die eine Joggingrunde wird gedreht. „Wer seinen Wurm dauerhaft würgt, wird allerdings krank, depressiv oder ist Burn-out-gefährdet“, so Maja Wurm.

Der Wurm muss mit ins Boot! Was ist also die Lösung? Dem Wurm, der nach dem reinen Lustprinzip arbeitet, das Spielfeld komplett überlassen? Für ein gutes Selbstmanagement braucht es beides: den Verstand und den sich wohlfühlenden Wurm. Der Wurm muss also bei Entscheidungen mit ins Boot. Die beiden Systeme Verstand und Emotionales Erfahrungsgedächtnis, müssen aufeinander abgestimmt werden. Das geht etwa durch Rückmeldeschleifen, in denen hinterfragt wird, was genau dem Wurm nicht schmeckt. Wenn der Grund gefunden ist, lässt sich prüfen, ob sich die Situation so ändern lässt, dass dem Wurm am Ende doch ein „Hm, okay, damit kann ich ganz gut leben“ entlockt werden kann und er mit ins Motivationsboot hüpfet.

Instagram oder TicToc ersetzen. Sie müssen sich also fragen: Entsprechen diese Vorbilder meinem ureigenen Gefühl, dem was ich will?

Das heißt also, um motiviert durchs Leben zu gehen, muss ich erstens wissen, was ich will, und mir zweitens ein Biotop suchen,



in dem ich mich mit dem, was ich will, wohlfühle?

MS: Ja, Ersteres hat sehr viel mit der Fähigkeit zu tun, sich selbst wahrnehmen zu können. Ich muss mich fragen, was die Dinge in meinem Leben sind, zu denen mein Emotionales Erfahrungsgedächtnis, also mein Würmli, sagt: „Oh ja, mach ich gern! Schön, hier fühle ich mich wohl!“ Das ist sehr individuell. Wenn ich beispielsweise Orgel spiele, denke ich: „Oh ja, schön!“ Andererseits gibt es Kinder, die mit Lockmitteln oder gar Zwängen zu einem Instrument überredet werden. Um glücklich zu werden, gilt es, möglichst viele solcher „Oh-ja-schön-Dinge“ im Leben zu versammeln.

Ein Beispiel aus dem christlichen Gemeindeteam, in dem ich aktiv bin: Wir haben die Regel, nur die Dinge zu machen, die wir richtig gern machen. Und jeder aus dem Team macht nur das, was er oder sie gerne tut. So gibt es beispielsweise beim Kirchencafé Leute, die gerne im Hintergrund arbeiten. Sie kaufen ein, bereiten alles vor, backen Kuchen. Und es gibt welche, die gerne kommunizieren. Die sind dann vorne bei den Leuten und sorgen dafür, dass alle sich wohlfühlen. Und wenn es eine Aktion gibt, die etwa vom Dekanat vorgeschlagen wird, die aber keiner von uns gern macht,

dann beteiligen wir uns nicht. Mit dieser Arbeitsweise bekommt man richtig gute Aktionen hin.

„So eine Wurmwürgung ist nie gut!“

Sie sprechen auch davon, dass es Situationen gibt, in denen man seinen Wurm würgt, ihn also an die Kette nimmt und hinter sich herzieht. Das sind Situationen, in denen man Dinge tut, die man so gar nicht mag, die rein aus einem „Du musst aber!“ entstehen. Kein guter Zustand, oder?

MS: Also ich sage ganz klar: So eine Wurmwürgung ist nie gut! Das bedeutet immer Stress. Da kommt der Körper in einen ganz furchtbaren Zustand, den man möglichst vermeiden sollte. Es geht immer darum, den Wurm möglichst ins Boot zu holen. Das geht in fast allen Lebensbereichen.

Wenn ich weiß, dass ich mich mehr bewegen muss, aber eigentlich ein Sportmuffel bin, brauche ich eine Lösung, die passt. Ich bin keine begeisterte Sportlerin. Seit ich aber einen Hund habe, bekomme ich mühelos meine 6.000 Schritte pro Tag hin. Der springt, freut sich,

und schon habe ich meine Schritte absolviert. Für andere ist vielleicht Tanzen die ideale Form der wurmgerechten Bewegung.

Als Faustregel für ein zufriedenes Leben gilt: Mindestens zwei Drittel seines Lebens sollte der Mensch in der Selbstregulation leben, also mit freiem Wurm. Mehr als ein Drittel Leben mit gewürgtem Wurm ist nicht drin. Das wäre die Aufgabe für den Anfang. In meinem Leben ist das Verhältnis 9/10 freier Wurm zu 1/10 gewürgter Wurm. Daran arbeite ich allerdings auch schon seit 20 Jahren.

Da müssen viele Vorgesetzte oder Sportlehrer und -lehrerinnen leider noch viel lernen. Viel zu oft wird noch mit dem Motto „Quäl dich!“ gearbeitet. Das ist eine Motivationspsychologie aus dem letzten Jahrhundert. Wer Menschen führt und anleitet, tut sich so viel leichter, wenn er oder sie berücksichtigt, dass verschiedene Würmli verschiedene Dinge schön finden. Und dass sie das, was sie schön finden, auch begeistert und motiviert machen. ■



In dem Buch „**Machen Sie doch, was Sie wollen**“ gibt Maja Storch sehr anschauliche und Praxisnahe Erklärungen, wie das Leben in Zufriedenheit und Freiheit gelingt. Hogrefe Verlag, 18 Euro.

Illustrationen: Claude Borer
Quelle: Hogrefe Verlag Bern