

# Motivationsstraining füllt ganzen Hörsaal

Schlüsselkompetenz-Workshops an der Uni befassen sich häufig mit Lernstrategien, Zeitmanagement, Präsentationstechniken oder dem Umgang mit Prüfungsstress. Anfang Dezember stand das Thema Motivation auf dem Programm – und füllte erstmals einen ganzen Hörsaal.

Herzlich willkommen zum ersten XXL-Workshop. Sie sind bei uns Stuhlkreisformat gewöhnt, aber heute möchten wir ein neues Format ausprobieren“, begrüßte Kathrin Henrich vom „Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training“ die Teilnehmer/-innen. Mehr als 500 Studierende hatten sich angemeldet und kamen auch größtenteils. „Für uns ist das XXL-Format ein guter Weg, um an einer Universität mit 45.000 Studierenden möglichst viele Personen zu erreichen“, erläutert Barbara Wolbring, die Koordinatorin des Zentrums Geisteswissenschaften im Programm „Starker Start ins Studium“. Dort sind die Schlüsselkompetenzen seit Anfang 2013 angesiedelt.

Dass das Experiment „Workshop im Hörsaal“ gelang, war vor allem der Verdienst der Trierer Professorin für Bildungswissenschaft, Michaela Brohm, die diesen Workshop leitete. Mit viel Humor und Verständnis lockte sie ihr Frankfurter Publikum aus der Reserve, bat um Zurufe und ließ interaktive Übungen zu, bei denen der Lärmpegel manchmal enorm anstieg. Sie lockte mit einem Versprechen gleich zu Beginn um 14 Uhr: „Heute erfahren Sie aus der Leistungsmotivationsforschung, was wirklich wirkt im Studium.“

„Was wünschen Sie sich am meisten im Leben?“, fragt sie eingangs und aus dem Plenum kommen Zurufe wie „Liebe, Glück, Geld, Erfolg“. „Was haben Sie in Schule und Uni bisher gelernt und wo ist die Schnittmenge?“, fragt sie dann, und als es ruhig wird im Hörsaal, ist der Spannungsbogen klar, um den es an dem Tag geht: Wie bringt man das manches Mal quälende Tagespensum in sinnvolle Verbindung mit dem Lebensziel?

Viele der Anwesenden studieren schon eine ganze Weile und sind begierig auf mentale Unterstützung, weil es „nach 7 Semestern Wiwi Durststrecken“ oder „kurz vor Abgabe der Bachelorarbeit Zweifel“ auf dem Weg in eine noch abstrakte Berufstätigkeit zu überwinden gilt, berichten sie bereitwillig.

## Fehlende (Vor-)Kenntnisse, weniger Freiraum

Den steigenden Bedarf nach studienbezogener Unterstützung erklärt Holger Horz, Professor für Pädagogische Psychologie und Leiter des IKH – Interdisziplinäres Kolleg für Hochschuldidaktik, mit dem sich wandelnden Publikum an der Uni: „Mit zunehmender Studierneigung kommen nicht mehr nur die guten, hochmotivierten Abiturienten an die Hochschule, sondern auch Schüler mit schwächer ausgeprägten Fähigkeiten und Vorkenntnissen.“ Er sieht vor allem die Lehrenden in der Pflicht, sich auf den Wandel einzustellen: „Gute Didaktik kann enorm motivieren.“ Flankierende Schlüsselkompetenz-Trainings für die Studierenden sind aus seiner Sicht hilfreich, wenn sie eines unterstützen: Die Lust aufs Lernen im richtigen Fach.

„Je verschulter die Studiengänge werden, desto weniger Freiräume haben die Studierenden. Damit entfällt die Autonomie als wichtiges Kriterium für Motivation. Keiner mag das Müssen“, äußert sich die ehemalige Lehrerin Brohm im Vorfeld zur Frage, warum ein Workshop zu Motivation für Studierende sinnvoll ist. Schon in der Schule dränge die komprimierte Vermittlung von Fachwissen die Persönlichkeitsbildung im-

mer mehr zurück. „Im Ergebnis sind Studierende heute jünger und stärker belastet. Die Jagd nach Credit Points setzt viele extrinsische Anreize.“ Der Belohnungseffekt wirke aber nur kurzfristig und zerstöre die intrin-



Prof. Michaela Brohm im „XXL-Workshop“. Foto: Dettmar

sische Motivation wie Interesse an einem Wissensgebiet, am Experimentieren oder Spaß am Lernen in der Gruppe.

„Motivation ist kein Ziel, sondern eine offene, energiegeladene Bewusstseinslage, eine Lebensart“, erklärt Brohm den Studierenden. „Wer eng ist im Bewusstsein, ist nicht offen für seine Chancen, für Risiken. Dabei liegt alles, was richtig spannend ist, außerhalb Ihrer Komfortzone.“ Ihren Zuhörern vermittelt sie nach theoretischen Ausführungen über äußere Umweltbedingungen und psychologische Grundlagen Techniken, mit denen man sich selbst so steuert, dass man die eigene Dynamik fördert. So erhalten die Studierenden kleine Übungen zur Selbstreflexion, deren Wirksamkeit empirisch nachweisbar ist: „Schreiben Sie auf, was Ihnen in letzter Zeit gut gelungen ist“, werden sie aufgefordert, und: „Machen Sie sich klar, was sie motiviert.“ Ein Student berichtet stolz vor dem Plenum, er habe mit dem Rauchen aufgehört. „Erinnern Sie sich immer wieder an die guten Gefühle, die damit verbunden waren, dass Sie dieses Ziel erreicht haben“, empfiehlt Brohm.

Ganz zentral ist für die Professorin der Glaube an die Selbstwirksamkeit: „Schreiben Sie sich Erfolge selbst zu, aber auch Misserfolge.“ Wer sich nach einer schlechten Note eingestehe, zu wenig oder zu spät gelernt zu haben, könne sich selbst besser anspornen als der, der alles auf die äußeren Umstände schiebt. „Nur wer glaubt, dass er das Kontrollsystem für seine Leistung in sich trägt, entwickelt Energie.“ Das Rezept für das Erreichen hochgesteckter Ziele sei von daher relativ einfach: „Anfangen, dranbleiben, abschließen.“

## Wie sieht der „perfect day“ aus?

In der letzten Phase des Workshops, als es draußen längst dunkel ist, halten die Studierenden jeder für sich schriftlich fest, wie ihr „perfect day“ in zehn Jahren aussieht, was sie im Leben unbedingt noch tun wollen und was sie bereuen würden, nicht geschafft zu haben. Diese großen Ziele zerlegen sie in immer kleinere Etappen, so dass am Schluss Tagesziele übrigbleiben, die die Kriterien ‚erreichbar‘, ‚messbar‘, ‚terminiert‘ erfüllen müssen.

„Der Workshop hat mir gezeigt, wie ich in meinem Leben wirksam vom Wunsch zu meinem Ziel kommen kann“, sagt ein Master-

student der Soziologie. „Diese Botschaft war für mich sehr wichtig, weil sie mich über die Studienzeit hinaus motiviert.“ Zahlreiche Studierende umringen die Motivationsforscherin nach dem Ende der Veranstaltung. Für viele

teuer: „Viele Studierende wissen gar nicht, was ihnen hier Gutes getan wird.“

Tatsächlich gibt es an der Goethe-Universität solche Angebote zur Stärkung von überfachlichen sogenannten Schlüsselkompetenzen erst seit wenigen Jahren. Sie werden aus Sondermitteln bezahlt, etwa den QSL-Mitteln, mit denen das Land Hessen die Studienbeiträge ersetzt. Die Universitäten reagieren damit auf die stetig steigende Zahl an Studierenden. „Manches läuft in anonymen Großgruppen nicht mehr von selbst: sich auf die Lernsituation an der Uni einzustellen und mit universitären Arbeitsweisen zurechtzukommen etwa“, hat die Historikerin Barbara Wolbring in ihren Lehrveranstaltungen beobachtet. Die Universität arbeite mit solchen Zusatzangeboten daran, die Studienbedingungen zu verbessern. „Früher gab es solche Unterstützung nicht, obwohl sie für viele genauso nötig gewesen wäre wie heute.“ Viele Studierende sehen den Nutzen des Angebotes, und so sind die rund 30 Workshops pro Semester für je 15 bis 20 Teilnehmer/-innen regelmäßig um das Zwei- bis Dreifache überbucht. Kathrin Henrich vom Schlüsselkompetenzteam der Goethe-Universität zeigt sich zufrieden mit dem Experiment „XXL-Workshop“. „Interaktive und selbstreflexive Phasen kamen auch im Hörsaal nicht zu kurz. Wir wollen das unbedingt wiederholen!“

Julia Wittenhagen

## ANZEIGE

RESTAURANT  
**STURM**

DRANG  
CAFÉ-BISTRO

*Speis + Trank*

*... genießen ... wohl fühlen ... schlemmen*

auf dem Campus Westend an der Goethe-Universität




**NUR IM JUBILÄUMSJAHR**  
GU100 Pralinen  
aus eigener Herstellung

KONFITOREI | FIRMEN- UND FAMILIENFEIERN | CATERING

Restaurant/Café-Bistro Sturm und Drang an der Goethe-Universität  
Grüneburgplatz 1 | 60323 Frankfurt am Main  
Tel. 069 798 34551 | E-Mail info@cafe-sturm-und-drang.de  
[www.cafe-sturm-und-drang.de](http://www.cafe-sturm-und-drang.de)