

Ausgabe 36  
April 2022

# *Diskurs*

*Fachmagazin Jugendarbeit*



Motivation

## ***Die ersten Worte***

# ***Motivation***

Warum machen wir, was wir machen? Was treibt uns an? Wofür strengen wir uns an und wonach handeln wir? Womit können wir uns motivieren? Oder ist die Motivation sowieso schon in uns?

In diesem Diskurs spannen wir einen breiten Bogen um das Thema Motivation. Angefangen von Motivationstheorien (S. 04 - 07) gehen wir auf die Bedeutung von gelebter Beziehung und deren Auswirkung auf die intrinsische Motivation ein (S. 08 - 11). Sigrid Hämmerle-Fehr beschreibt, wie wichtig es ist, dass Jugendliche die eigenen Fähigkeiten und Talente erkennen (S. 12 - 14).

Jugendliche zeigen in ihren abwechslungsreichen Statements (S. 15 - 17) auf, welche Bedeutung ihre Freund\*innen auf ihren eigenen inneren Antrieb haben können.

Auch Erwachsene, die Kinder und Jugendliche als gleichwertige Partner\*innen sehen, die ihnen zur Seite stehen, die sie fördern und ihnen die Unterstützung geben, die sie für das eigene Tun brauchen, können Motivator\*innen sein (S. 23 - 25).

Auch wenn es uns auf Grund der geopolitischen Situation vielleicht schwerer fällt, uns auf unsere Arbeit zu konzentrieren und uns für diese zu motivieren - gerade jetzt brauchen Kinder und Jugendliche Erwachsene, die sie in ihren Ängsten und Unsicherheiten nicht allein lassen.

Schauen Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!

**Regina Sams und Sabrina Bürkle-Schütz  
für das Redaktionsteam**

**Alle bisherigen Diskurs-Ausgaben und Abo kostenlos bestellen  
unter [www.jugend-diskurs.at](http://www.jugend-diskurs.at)**

## Autor\*innen



**Prof. Dr. Thomas Martens** ist Professor für Pädagogische Psychologie an der Medical School Hamburg. Er besitzt Hochschulabschlüsse als Diplompsychologe und in Higher Education. An der Universität Kiel hat er im Fach Psychologie promoviert. Als Motivationsforscher untersucht er Lern- und Handlungsprozesse. (S. 04 - 07)



**Martin A. Fellacher, MA DSA** ist Sozialarbeiter, Unternehmensberater, Personalmanager, Supervisor, Trainer und Autor. Als Geschäftsführer leitet er PINA | Praxis und Innovation - Neue Autorität in Feldkirch. Er begleitet Familien mit Elterncoaching, bildet psychosoziale Fachkräfte aus und supervidiert Teams und Einzelpersonen in Vorarlberg und darüber hinaus. (S. 08 - 11)



**Sigrid Hämmerle-Fehr** ist Sozialpädagogin und Psychotherapeutin (Syst. Familientherapie). Seit 1998 angestellt beim Institut für Sozialdienste, ifs Regionale Sozialberatung Feldkirch. (S. 12 - 14)

## Inhalt

**04 - 07 Motivation - Was treibt uns an?**

**08 - 11 In Beziehung.**

Wie gute Beziehung die konstruktiven Stimmen stärkt

**12 - 14 Spieglein, Spieglein an der Wand ...**

Auf der Suche nach den eigenen Fähigkeiten, Talenten und Kräften

**15 - 17 Mein Statement**

Fällt es dir leicht, dich zu motivieren und wofür „brennst“ du gerade? Weißt du, was dich motiviert und dir Energie gibt, etwas (Neues) anzugehen? Wie gelingt es anderen, dich zu motivieren, dich zu stärken, damit du dich gerne einbringst?

**18 - 19 Voll motiviert? Voll motiviert!**

Über die Motivation und Anbindung junger Mitglieder in Vereinen

*Praxisbeispiel*

**20 MACHWAS-Tage -  
Gemeinsam Gutes tun!**

*Praxisbeispiel*

**21 - 22 Meckern ist einfach**

Ein Porträt über einen 21-Jährigen, der lieber aktiv ist anstatt meckert.

**23 - 25 Motivation von Jugendlichen**

und wie das am besten gelingt

**26 - 27 Europäisches Jahr der Jugend**

Förderungen im Jugendbereich

**28 - 30 Infos & Weiterbildungen**

**30 20 Jahre Kinder- und Jugendanwalt  
Abschied von Michael Rauch**



***Motivation –  
Was treibt uns an?***

**Der folgende Artikel soll Motivation vor allem aus handlungstheoretischer Perspektive untersuchen und gleichzeitig erste Ansatzpunkte für eine aktive Unterstützung von motivationalen Prozessen bieten.**

Definition: „Motivationstheorien behandeln die Faktoren, die die Energetisierung, Steuerung und Reflektion individuellen Handelns beeinflussen.“ Diese Definition soll auch Wahrnehmungen, Gedanken und Vorstellungen umfassen, die von außen nicht direkt beobachtbar sind. Dabei werden zumeist zielgerichtete Handlungen konzeptualisiert, was allerdings Nicht-Handlungen, etwa bewusstes Unterlassen einer Hilfeleistung bei

*Das aktuelle Verständnis von Motivation stützt sich eher auf die Prozess-theorien, genauer auf Handlungstheorien.*

einem Notfall umfasst. Hieraus wird auch unmittelbar deutlich: Handeln ist immer auch auf eine Umwelt bezogen. Deshalb sind Motivationsprozesse immer in die Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt eingebettet. Diese Umwelten ändern sich, etwa durch Transitionsprozesse (vgl. Martens & Metzger, 2017) vom Schulleben zum Berufsleben, durch einschneidende Veränderungen in der persönlichen Umwelt, etwa durch einen Umzug oder gesellschaftliche Veränderungen und Krisen, wie aktuell Pandemien oder Konflikten zwischen Staaten.

### Motivationstheorien

Eine sinnvolle Differenzierung von Motivationstheorien ist die Einteilung in Inhaltstheorien und Prozesstheorien. Eine der bekanntesten Inhaltstheorien ist die Konzeption von Maslow (1954). Die Bedürfnisse, die Maslow beschreibt, können auf das Kindes- und Jugendalter übertragen werden: 1. Physiologische Bedürfnisse, 2. Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, 3. Bedürfnis nach Verständigung und sozialer Bindung, 4. Bedürfnis nach seelischer & körperlicher

Wertschätzung, 5. Bedürfnis nach Anregung, Spiel & Leistung, 6. Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Die von Maslow vorgeschlagene Hierarchisierung der Bedürfnisse kann allerdings heute nicht mehr angenommen werden. Als Heuristik sind diese Bedürfnisse bis heute weiterhin sinnvoll, etwa wenn die gesellschaftliche Teilhabe von Kindern- und Jugendlichen abgeschätzt werden muss.

Die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen verändern sich im Laufe ihrer Entwicklung (siehe Baumann, Berghäuser, Bolz, & Martens, 2021). Im Altersbereich über 14 Jahren stehen dann etwa die Bedürfnisse nach Sexualität und exklusiver Beziehungen zu Gleichaltrigen im Vordergrund.

Das aktuelle Verständnis von Motivation stützt sich eher auf die Prozesstheorien, genauer auf Handlungstheorien. Im Folgenden wird das Integrierte Lern- und Handlungsmodell (ILHM) (Martens, 2012) in Grundzügen vorgestellt, das wichtige Motivationstheorien integriert, etwa das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987).



Abbildung 1. Die drei Phasen des Integrierten Lern- und Handlungsmodells (ILHM)

Das ILHM unterscheidet drei Hauptphasen voneinander. In der Motivierungsphase wird eine grundlegende Motivation gebildet, eine Situation zu verändern. In der Intentionsphase wird die Intention für eine passende Handlung gebildet, die die Ausgangssitua-

tion verändern kann und in der Volitionsphase wird diese Handlung dann realisiert.

Zu einem besseren Verständnis kann man sich den Aufbau einer Motivation im Sinne des Integrierten Lern- und Handlungsmo-

dells (ILHM) wie das Stapeln von Bauklötzen vorstellen. Die einzelnen Prozesse müssen wie Bauklötze aufeinandergestapelt werden, damit eine stabile Handlungsmotivation aufgebaut werden kann.

**Handlungsimplementation:**

Die Spitze des Motivationsturms ist dann die tatsächliche Umsetzung und Implementierung der entsprechenden Handlung.

**Planen & Problemlösen:**

Insbesondere Planungsprozesse können die Handlungsumsetzung unterstützen, etwa indem ich mir vornehme, wie, wann und wo ich die entsprechende Handlung durchführe.

**Kompetenzerwartung:**

Der zentrale Prozess in der Intentionphase ist der Abgleich der Selbstschemata mit einer spezifischen Handlung. Passt diese Handlung zu mir, kann ich diese Handlung durchführen und werde ich mich mit dieser Handlung wohl fühlen?

**Handlungssuche:**

Die Intentionphase beginnt mit einer Suche nach möglichen Handlungen, die die Diskrepanz reduzieren können. Gerade in einer völlig neuen Situation sollte dieser Suchraum möglichst groß sein.

**Angst aushalten:**

Mögliche Unberechenbarkeiten und Unstimmigkeiten der Ausgangslage müssen eine Zeitlang ausgehalten werden, damit eine möglichst realistische Einschätzung der Diskrepanz gewonnen werden kann. Es drohen unproduktive Bewältigungsversuche: etwa hohe Unberechenbarkeit und/oder hohe Unbekanntheit können zu Angst, Unsicherheit sowie Erschöpfung und diese zu Verdrängungsprozessen, Pseudokontrolle oder Anstrengungsvermeidung führen.

**Persistente Zielverfolgung:**

In der Volitionsphase muss nun die vorher gebildete Handlungsintention für eine spezifische Handlung umgesetzt werden. Insbesondere bei einer subjektiv schwierigen Handlung muss ich diese Intention ggf. über einen längeren Zeitraum persistent verfolgen und darf mich nicht ablenken lassen.

**Handlungs-Ergebnis-Erwartung:**

Eine mögliche Handlung muss jetzt darauf geprüft werden, ob sie die ursprüngliche Diskrepanz wirklich reduzieren kann und zum gewünschten Ergebnis führt.

**Verantwortungsübernahme:**

Kann die auslösende Diskrepanzwahrnehmung als persönliche Verantwortung internalisiert werden? Für eine Verantwortungsübernahme ist ein gewisser Entscheidungsspielraum (Autonomie) nötig und schafft damit die Grundlage, damit eine Soll-Vorstellung an die Selbstkonzepte angekoppelt werden kann. Eine stabile Verankerung im Selbst schafft die eigentliche Energetisierung für die nachfolgenden Motivierungsprozesse.

**Soll-Ist-Diskrepanz:**

Die universelle Basis einer Motivierung ist die Wahrnehmung einer Diskrepanz, die verkleinert werden soll. Dabei kann die Annäherung an ein positives Ziel als Herausforderung und die Abwehr von unerwünschten Folgen als Bedrohung erlebt werden.

Abbildung 2. Vereinfachte Darstellung des Integrierten Lern- und Handlungsmodells als Motivationsturm

Die verwendete Metapher zur Darstellung des ILHM als Turm impliziert, dass eine aufgebaute Motivation auch wackelig sein kann. Etwa kann eine fehlende Entscheidungsfreiheit die Internalisierung einer tiefgreifenden Verantwortungsübernahme verhindern. Wichtig ist an dieser Stelle, dass es immer auf die subjektive Wahrnehmung – etwa auf die wahrgenommene Entscheidungsfreiheit – ankommt.

*Die einzelnen Prozesse müssen wie Bauklötze aufeinander gestapelt werden, damit eine stabile Handlungsmotivation aufgebaut werden kann.*

Eine ergänzende theoretische Perspektive liefert die Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci, 2000). Eine Kernannahme der Selbstbestimmungstheorie besteht darin, dass drei psychologische Grundbedürfnisse erfüllt sein müssen, um eine intrinsische Motivation aufzubauen: soziale Verbundenheit, Autonomie und Kompetenz. Zwei Grundbedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie können dem IHLM direkt zugeordnet werden: Das Bedürfnis nach Autonomie der Verantwortungsübernahme und das Bedürfnis nach Kompetenz der Kompetenzerwartung.

Das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit spielt eine indirekte Rolle bei der Stabilisierung des Motivationsturms. Etwa ist es bei möglichen Handlungsmisserfolgen sehr wichtig, das Gefühl zu haben, mir könnte jemand sozial-emotionale Unterstützung geben und mich etwa trösten. So kann das Wegrutschen eines Bausteins verhindert werden und der Motivationsturm stabiler werden. Dies gilt insbesondere für eine möglicherweise zu schwach ausgeprägte Kompetenzerwartung.

### Ausblick

Prozesstheorien der motivationalen Handlungsregulation können Regulationsprozesse auf einer mittelfristigen zeitlichen Ebene sehr gut beschreiben. Forschungsbedarf gibt es noch bei der langfristigen zeitlichen Perspektive, etwa die langfristigen Reflexionen zum Handlungsergebnis oder Handlungspassung. Bei der kurzfristigen Zeitperspektive wird dann der unmittelbare Umgang mit Emotionen wichtiger. Eine Schlüsselrolle spielt hier die Verwirrung. Kann eine Verwirrung nicht aufgelöst werden, führt dies zur Frustration und ggf. zur Langeweile. Es kann zwar angenommen werden, dass etwa ein Zusammenhang zwischen Frustrationstoleranz (kurzfristig) und Kompetenzerwartung (mittelfristig) besteht, aber entsprechende Zusammenhänge müssen noch genauer erforscht werden.

**Prof. Dr. Thomas Martens**

### Kontakt

Prof. Dr. Thomas Martens  
E: [thomas.martens@medicalschoo-hamburg.de](mailto:thomas.martens@medicalschoo-hamburg.de)  
[www.thomas-martens.de](http://www.thomas-martens.de)

### Quellen

- Baumann, M., Berghäuser, A., Bolz, T., & Martens, T. (2021). *Den Fokus neu denken – Skizze eines Pandemiemanagements auf Grundlage der Bedürfnisse und Lern- und Entwicklungserfordernissen von Kindern, Jugendlichen und Familien*. Retrieved from <http://d-nb.info/1226124631/34>
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). *Thought Contents and Cognitive Functioning in Motivational versus Volitional States of Mind*. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101-120.
- Martens, T. (2012). *Was ist aus dem Integrierten Handlungsmodell geworden?* In W. Kempf & R. Langeheine (Eds.), *Item-Response-Modelle in der sozialwissenschaftlichen Forschung* (pp. 210-229). Berlin: Verlag Irena Regener.
- Martens, T., & Metzger, C. (2017). *Different Transitions towards Learning at University: Exploring the Heterogeneity of Motivational Processes*. In E. Kyndt, V. Donche, K. Trigwell, & S. Lindblom-Ylänne (Eds.), *Higher Education Transitions: Theory and Research*. EARLI Book Series „New Perspectives on Learning and Instruction” (Vol. 31 - 46). London: Routledge.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation und Persönlichkeit*. Olten, Freiburg: Walter.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.

# *In Beziehung.*

Wie gute Beziehung die konstruktiven Stimmen stärkt.

**Motivation ist erwünscht, wenn wir Verhalten verändern oder verstärken wollen. Die große Frage, die sich dabei stellt, ist, wie es gelingen kann, die eigene intrinsische Motivation zu aktivieren? Oder noch schwieriger: Wie kann die intrinsische Motivation bei einer anderen Person erweckt werden?**

*Auch wenn das Handeln derzeit noch so destruktiv ist, unterstellen wir jeder Person ein Interesse an guter Beziehung und einem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Gruppe, was wiederum die gemeinsame Zielerreichung erstrebenswert macht.*

Beobachtet man in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder in jeglicher Form von Führungsarbeit Verhaltensweisen, die man als unerwünscht empfindet, fragt man sich nicht selten: Warum macht diese Person das? Die Antworten auf diese Fragen sind oftmals negative Zuschreibungen („Der ist nur auf seinen Vorteil bedacht“ oder „Die hat einfach keinen Bock“) bis hin zur Unterstellung einer Böswilligkeit („Das macht sie mit Absicht!“). Diese Zuschreibungen führen allerdings schnell zu verhärteten Fronten und lassen uns mitunter mit Ratlosigkeit und Enttäuschung zurück.

In der Frage, wie wir das Gegenüber dazu bringen, weniger unerwünschte und mehr erwünschte Verhaltensweisen zu zeigen, können diese Zuschreibung uns rasch in eine Sackgasse führen. Merkt bspw. der\*die Jugendliche, dass wir von ihrer/seiner Böswilligkeit überzeugt sind, kann es durchaus sein, dass ein Teufelskreis beginnt, der zu noch mehr unerwünschtem Verhalten führt.

## **Positive Unterstellungen**

Ein erster Schritt zur positiven Entwicklung ist dabei, dem Gegenüber konsequent Folgendes zu unterstellen:

**Unterstellung 1:** Er oder sie hat einen guten Grund, sich so zu verhalten.

Diese Unterstellung führt nicht immer dazu, dass wir den Grund erkennen. Und trotzdem bleiben wir viel eher in einer lösungsorientierten Haltung, wenn wir davon ausgehen, dass es ihn gibt. Es könnte die Befriedigung eines bestimmten Bedürfnisses sein, die Vermeidung als unangenehm empfundener Situationen oder aber auch eine erlernte Strategie aus der Vergangenheit, mit der die Person bislang am besten ihre Ziele erreichte.





**Unterstellung 2:** Neben den - derzeit handlungsrelevanten - destruktiven Stimmen, gibt es in ihm oder ihr auch konstruktive Stimmen.

Diese Unterstellung wiederum führt uns weg von einem Schwarz-Weiß-Denken oder gar einer Dämonisierung der Person. Auch wenn das Handeln derzeit noch so destruktiv ist, unterstellen wir jeder Person ein Interesse an guter Beziehung und einem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Gruppe, was wiederum die gemeinsame Zielerreichung erstrebenswert macht.

### Kampf gegen Destruktives

Herkömmliche pädagogische Herangehensweisen beschäftigen sich vielfach mit der Bekämpfung der destruktiven Stimmen. Wird unerwünschtes Verhalten beispielsweise mit einer Strafe sanktioniert, zielt diese auf eine künftige Verhaltensanpassung ab:

Das Kind soll Angst vor einer neuerlichen „Vergeltung“ haben. Deshalb muss eine Strafe auch etwas Unangenehmes sein, etwas, das weh tut.

Die destruktiven Stimmen verschwinden dadurch aber nicht. Wird das unerwünschte Verhalten fortgesetzt, antwortet man mit noch härterer Strafe, und so weiter und so fort. In manchen Fällen wird man damit „siegen“, das heißt, die\*den Jugendliche\*n dazu bringen, die unerwünschten Verhaltensweisen - früher oder später - zu unterlassen. Was dabei aber immer Schaden nimmt, ist die Beziehung. Viele pädagogische Fachkräfte kennen aber auch die eine oder andere Situation, in der sich das Kind oder die\*der Jugendliche auch nach Ausschöpfung der härtesten Sanktion nicht unterkriegen lassen will. Gefühle des völligen Versagens, teils auch Angst vor endgültigem Kontrollverlust

bis hin zu Burn-out-Erfahrungen können die Folge davon sein.

### Fokus auf konstruktive Stimmen

Richten wir unseren Fokus stattdessen aber auf die Stärkung der konstruktiven Stimmen, können wir damit genauso zum Erfolg kommen. Mit einem großen Unterschied: Die Vorgehensweisen, die daraus resultieren, stärken gleichzeitig immer auch die Beziehung.

**Ich möchte Sie an dieser Stelle zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen:** Überlegen Sie, für welche fünf Personen Sie bereit sind, in bestimmten Situationen bis über Ihre Grenzen hinaus da zu sein und sie zu unterstützen?

Im nächsten Schritt überlegen Sie, was all diese Personen gemeinsam haben.



Vermutlich stellen Sie jetzt fest, dass Ihnen Personen eingefallen sind, die Ihnen wichtig sind in Ihrem Leben. Oder, anders formuliert: Zu denen Sie eine gute, tragfähige Beziehung haben.

Wir können davon ausgehen, dass dies nicht nur Ihnen so geht, sondern auch den Kindern und Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten. Daraus ergibt sich: Je besser Ihre Beziehung zu dem Kind oder Jugendlichen ist, desto größer ist dessen Motivation, Verhalten in die von Ihnen anvisierte Richtung zu verändern.

Widmen wir uns an dieser Stelle einigen Faktoren, die es bei einer guten Beziehungsgestaltung zu berücksichtigen gilt:

### **Die Wirkung der Scham**

Der vielleicht größte Motivator überhaupt, wenn es darum geht, unser Verhalten anzupassen oder zu verändern, ist die Emotion Scham. Während früher bewusst mit Beschämung als Strafe agiert wurde („an den Pranger stellen“, „stell dich in die Ecke und schäm dich“), wird heute oft davon gespro-

*Je besser Ihre Beziehung zu dem Kind oder Jugendlichen ist, desto größer ist dessen Motivation, Verhalten in die von Ihnen anvisierte Richtung zu verändern.*

chen, dass es Scham zu vermeiden gilt. Setzt man sich mit den Resultaten der Schamforschung auseinander, stellt man allerdings fest, dass weder das eine noch das andere hilfreich ist, wenn die intrinsische Motivation geweckt oder gefördert werden soll. Der entscheidende Punkt ist vielmehr, dass ein Setting kreiert wird, das eine möglichst gute Schamregulation ermöglicht. Dazu müssen wir manchmal Scham reduzieren, dann aber wieder Scham erhöhen - jedoch immer in dem Bewusstsein, dass wir sie einerseits brauchen für Verhaltensänderung, sie andererseits aber eine schmerzhaft empfundene Emotion ist. Nicht gut regulierte Scham kann sehr destruktive Verhaltensweisen hervorrufen. Diese auszuhalten, stellt immer wieder eine Belastungsprobe für die Beziehung dar.

## Traumaerfahrungen

Traumata hingegen können ein weiterer, entscheidender Faktor und ein Hindernis dabei sein, gute Beziehungen aufzubauen. Ein Effekt von Traumaerfahrungen kann sein, dass es schwer fällt, Vertrauen zu fassen und (emotionale) Nähe zuzulassen. Fachkräfte, die mit traumatisierten Menschen zusammenarbeiten, benötigen oft sehr viel Beharrlichkeit und Geduld, bis ein Beziehungsfundament erreicht wird, das tragfähig scheint. Es gilt also von Beginn weg, an diesem Beziehungsfundament zu arbeiten und daran zu glauben, dass es erreicht werden kann. Gelingt dies, können die konstruktiven Stimmen zunehmend in den Vordergrund treten.

## Bindungserfahrungen

Ein Thema, das in Bezug auf Beziehungsgestaltung vor allem seit Beginn dieses Jahrhunderts in den Blick gerückt ist, ist die Bindungserfahrung des betroffenen Menschen. Aufbauend auf den in den 1950er-Jahren entwickelten Theorien von John Bowlby werden dabei die hindernden Faktoren einer negativen, frühkindlichen Bindungserfahrung in den Fokus genommen.

*Aus unserer Rolle heraus,  
als Erwachsene, haben wir  
die Aufgabe, Orientierung  
zu bieten.*

Doch bereits Bowlby selbst widmete sich stark den fördernden Faktoren und auch heute gibt es eine Vielzahl von Kritiker\*innen eines defizitorientierten Blicks auf die frühkindlichen Bindungen. Ähnlich wie beim Umgang mit Traumata benötigen betroffene Personen ein Gegenüber, das daran glaubt, dass Schwierigkeiten überwunden und frühere negative Erfahrungen – so weit wie möglich – ausgeglichen werden können.

## Beharrliche Beziehungsangebote

Sowohl Bindungserfahrungen als auch Traumata und unregulierte Scham können Belastungsproben für den Aufbau und die Gestaltung einer Beziehung darstellen, die eine Förderung der konstruktiven Stimmen zur Folge hat. All diesen Stolpersteinen kann mit einem beharrlichen Beziehungsangebot begegnet werden, das man auch bei destruktiven Verhaltensweisen aufrecht hält. Im Konzept der „Neuen Autorität“ sprechen wir von einer Verantwortungsübernahme für die gute Beziehung durch die Erwachsenen bzw. Erziehungsverantwortlichen. Es wird konsequent vermittelt, dass man an dem Kind bzw. Jugendlichen und der Beziehung zu ihm interessiert ist, gleichzeitig aber bereit ist, gegen destruktive Verhaltensweisen vorzugehen.

## Klarheit als Orientierung

Bleibt als ein weiterer wesentlicher Faktor dabei, die Motivation bei Kindern und Jugendlichen zu fördern, die eigene Klarheit über das Ziel. Wenn die Erwachsenen unsicher sind oder – vielleicht in der besten Absicht die\*den Jugendliche\*n oder das Kind mitbestimmen zu lassen – übermäßig nach den Wünschen des Kindes fragen, so kann dies überfordernd und demotivierend wirken. Aus unserer Rolle heraus, als Erwachsene, haben wir die Aufgabe, Orientierung zu bieten. Vor allem in entscheidenden Lebensbereichen ist deshalb eine klare Haltung und ein Zukunftsbild, wohin es gehen soll, ein wichtiger Parameter.

Aber, so klar dieses Bild sein mag: Der oder die Betreffende wird am Ende für sich selbst entscheiden. Wir müssen uns darüber klar sein, dass wir andere Personen (außer uns selbst) niemals kontrollieren können. Aber das, was wir tun können ist: beharrlich in Beziehung zu bleiben und dem Gegenüber Positives zu unterstellen. Und wenn wir gut in Beziehung sind, dann sind wir zugleich die größten Motivator\*innen für andere.

**Martin A. Fellacher, MA DSA**

## Kontakt

Martin A. Fellacher, MA DSA  
PINA GmbH  
Schubertplatz 3  
6800 Feldkirch  
T: +43 5522 25420  
M: [info@pina.at](mailto:info@pina.at)  
[www.pina.at](http://www.pina.at)

## Literaturhinweise:

- Fellacher, M.A. (2021). *Digitale Medien und Neue Autorität. Kinder und Jugendliche in virtuellen Welten begleiten*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Fellacher, M.A. (2019). *Elterncoaching*. In B. Körner, M. Lemme, S. Ofner, T. von der Recke, C. Seefeldt, & H. Thelen, H. (Hg.), *Neue Autorität – Das Handbuch. Konzeptionelle Grundlagen, aktuelle Arbeitsfelder und neue Anwendungsgebiete*. Göttingen: (pp. 166-181). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Grabbe, M. (2009). *Es gibt keinen Weg zu einer guten Beziehung – eine gute Beziehung ist der Weg. Bündnisrhetorik und praktische Beziehungsgestaltung von Eltern mit ihren Kindern. Familiendynamik*, 34/3, 266-274.
- Keller, H. (2019). *Mythos Bindungstheorie. Konzept – Methode – Bilanz*. Kiliansroda: Das Netz.
- Omer, H. & Schlippe, A.v. (2010). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Weinblatt, U. (2016). *Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Veranstaltungshinweis:**  
**PINA Kongress #4 – In Beziehung.**  
7. – 9. September 2022 in Feldkirch mit Alé Duarte, Michaela Fried, Heidi Keller, Haim Omer, Uri Weinblatt und Eliane Wiebenga  
[www.pina-kongress.at](http://www.pina-kongress.at)



***Spieglein,  
Spieglein  
an der Wand ...***

Auf der Suche nach den eigenen Fähigkeiten, Talenten und Kräften

**Ein trüber Mittwochnachmittag vor einigen Wochen. In der Erstberatung an der ifs Beratungsstelle meldet sich telefonisch eine junge Frau. Sie macht sich Sorgen um Laura, ihre Freundin, 18 Jahre. Im Moment sei Laura bei ihr zu Hause, sie weine und sei verzweifelt. Die Anruferin beschreibt ihre Freundin als „komplett neben sich“. Sie könne kaum sagen, was mit ihr los sei, spreche ständig davon, dass sie sich schuldig fühle und alle so enttäuscht habe.**

Am Telefon kann ich die Situation schwer einschätzen. Nachdem die junge Anruferin davon spricht, dass ihre Freundin sich schon seit längerer Zeit schlecht fühle und seit dem Herbst mehr oder weniger zu Hause „herumsitze“, lade ich sie ein, gemeinsam mit ihrer Freundin zu mir an die Beratungsstelle zu kommen. Eine halbe Stunde später sitzen die beiden vor mir.

*Präsente, aufrichtige und wertschätzende Erwachsene sind sozusagen das Fundament dafür, dass sich Kinder und Jugendliche später ihrer eigenen Talente und Fähigkeiten bewusst sind und darauf zurückgreifen können.*

### **Den Halt verlieren**

Laura wirkt erschöpft und blass. Sie erzählt mir, dass sie seit einem halben Jahr ihre Zeit fast ausschließlich auf Social-Media-Kanälen verbringe. Dort habe sie sich mit der Zeit mehrere Profile angelegt und sei damit beschäftigt, auf Beiträge anderer zu

reagieren, diese zu kommentieren und anschließend die darauf folgenden Reaktionen und Kommentare auf ihre Beiträge zu beobachten. Dies laufe alles gleichzeitig. Sie fühle sich dadurch immer unsicherer, habe den Eindruck, dass sie nur abgelehnt werde. Sie erhalte viel Kritik, Leute würden über sie schimpfen, sie fühle sich immer schlechter. In der realen Welt gäbe es im Moment nur ihre Freundin, die sich nun um Hilfe für sie bemühe. Zwei Versuche, arbeiten zu gehen, habe sie im letzten halben Jahr abbrechen müssen. Sie habe sich bereits am ersten Tag so beobachtet und „falsch“ gefühlt, dass sie aus lauter Angst vom Arbeitsplatz davongelaufen sei.

Das Beispiel - nachgestellt aus einer realen Beratungssituation - zeigt sehr deutlich, was passiert, wenn Jugendliche die Sicherheit in sich selbst und somit den Halt verloren haben. Laura, unsere Beispielklientin, hat immer verzweifelter versucht, sich in der digitalen Außenwelt Bestätigung und positives Feedback zu holen - in der Hoffnung, ihr Selbstbewusstsein damit (wieder)herzustellen.

### **Erwachsene als Spiegel**

Werfen wir einen Blick auf die Entwicklung von Babys und Kindern: Von Entwicklungspsycholog\*innen wissen wir, dass das Wahrnehmen und Erleben von sich selbst, der eigenen Fähigkeiten und Talente nichts ist, was von heute auf morgen passiert. Es braucht Zeit, bis ein Kind sich selbst als Persönlichkeit, die eigene Entscheidungen treffen kann, wahrnimmt. Für diesen Prozess brauchen Babys und Kinder Erwachsene als sogenannten „Spiegel“. Die Art, wie wir mit Kindern sprechen, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten und wie wir unsere Emotionen zum Ausdruck bringen - all das

beeinflusst Kinder in ihrer Entwicklung zu sich selbst. Präzente, aufrichtige und wertschätzende Erwachsene sind sozusagen das Fundament dafür, dass sich Kinder und Jugendliche später ihrer eigenen Talente und Fähigkeiten bewusst sind und darauf zurückgreifen können.

*Noch immer wird der Fokus darauf gerichtet, dass Schüler\*innen ein bestimmtes Soll zu erreichen haben.*

### **Fehler sind menschlich**

Das klingt alles recht logisch und einfach, doch wissen wir, dass die Welt und unser Alltag nicht für jede\*n und ständig optimal laufen. Bezugspersonen stecken selbst in schwierigen Lebenssituationen, existenzielle Bedrohungen können täglich Sorgen verursachen, eigene psychische oder körperliche Erkrankungen belasten vielleicht und schließlich wissen wir seit zwei Jahren, dass Bedrohungen von außen schneller als vermutet unseren Alltag auf den Kopf stellen können. Wer in solchen Situationen den Fokus der eigenen Kinder immer gut im Blick haben kann, erscheint fast übermenschlich. In diesem Sinne sind wir froh um die Entlastung durch Donald Winnicott (britischer Kinderarzt und Psychoanalytiker, 1896 - 1971), der bereits im vorigen Jahrhundert darauf hinwies, dass die „ausreichend gute Mutter“, wie er es nannte, die nach ihren Möglichkeiten ihr Bestes gibt, genügt. Somit sind Fehler, die uns Erwachsenen passieren, durchaus erlaubt, weil sie menschlich sind. Ein Bewusstsein darüber zu haben, sich eventuell zu entschuldigen und Dinge das nächste Mal anders zu machen, ist aber essenziell. Zudem sind wir in solchen Situa-

tionen Modelle für unsere Kinder, was Fehlerkultur und den Umgang mit der eigenen Unzulänglichkeit betrifft.

Unsere mitteleuropäische Gesellschaft – im Besonderen unsere alemannische Mentalität – hat tendenziell Mühe damit, Fähigkeiten von Menschen zu benennen, Talente herauszuheben oder große Leistungen zu loben. Vor allem wenn Menschen das Gute über sich selbst erwähnen, gilt schnell das Sprichwort „Eigenlob stinkt“. Wir neigen dazu, uns zurückzunehmen und eher die Fehler zu betonen – ganz nach dem Motto „Bescheidenheit ist eine Tugend“. Auch die Schul- und Bildungskultur vieler Generationen ist geprägt davon, dass Kinder und Jugendliche auf Fehler hingewiesen werden. Noch immer wird der Fokus darauf gerichtet, dass Schüler\*innen ein bestimmtes Soll zu erreichen haben. Jede Abweichung davon wird als Manko vermerkt, ganz egal welche ande-

*Es ist nie der Fall, dass jemand „talentelos“ zu uns kommt, und wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch Fähigkeiten besitzt.*

ren Fähigkeiten oder Talente parallel dazu vorhanden sind oder entwickelt wurden. Dies führt dazu, dass Kinder und Jugendliche diese Form der Ab- oder Bewertung für sich selbst sehr leicht übernehmen und integrieren. Sie fühlen sich z. B. als „schlechte Schüler\*innen“, als „Repetent\*innen“, oder einfach als „Versager\*innen“.

### **Gemeinsam auf der Suche**

Unsere Arbeit an der ifs Beratungsstelle oder in der ifs Jugendberatung ist immer auch da-

durch gekennzeichnet, dass wir uns mit den Jugendlichen auf den Weg machen und gemeinsam mit ihnen nach ihren Ressourcen und Fähigkeiten suchen. Es ist nie der Fall, dass jemand „talentelos“ zu uns kommt, und wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch Fähigkeiten besitzt. Was allerdings sehr oft passiert, ist, dass Jugendlichen nichts einfällt, wenn sie nach ihren Fähigkeiten gefragt werden. Unsere Fragen sind in diesem Zusammenhang für die Betroffenen oft sehr ungewohnt. Wir vermuten dann, dass es schon lange keine Menschen mehr im Umfeld gegeben hat, die sie nach ihrer Meinung oder ihren Interessen gefragt haben. In diesem Sinne haben es Jugendliche manchmal verlernt, die eigenen Stärken zu sehen und sich darauf zu stützen. Zu oft hören sie Abwertungen und Kritik über ihre Fehlleistungen. Es entsteht dann für sie der (oft unbewusste) Eindruck, dass ihre Ideen und Meinungen wohl auch nicht wichtig sein können.

### **Schritt für Schritt Vertrauen in sich selbst fassen**

So ging es im Übrigen auch mit Laura, unserer Beispielklientin, weiter. Mein Interesse an ihrem Leben, an ihren Gedanken vor dieser ganzen Spirale, in die sie reingezogen wurde, hat sie anfangs sehr sprachlos gemacht. Laura hat auf eine sehr eigene Art den Faden zu sich selbst verloren. Sie musste erst langsam wieder darüber nachdenken, was sie eigentlich gerne tut, was sie schon lange nicht mehr getan hat, was sie gut kann und zu welchen Menschen sie gerne und guten Kontakt hat.

Als sie verstanden hat, dass sie in der digitalen Welt nicht die erhofften Rückmeldungen erhalten wird und das „In-den-digitalen-Spiegel-Sehen“ alles andere als echte Freundschaften sind, kann sie Schritt für Schritt ihr Verhalten ändern. Laura traut

sich ganz langsam, kleine, aber überschaubare Kontakte mit der realen Welt aufzunehmen. Zu Beginn muss sie oft mit ihrer Unsicherheit und ihren Ängsten kämpfen, aber mit der Zeit fasst sie wieder Vertrauen zu sich selbst und lernt, Gelungenes zu erkennen und sich darüber zu freuen. Das Vertrauen in sich selbst kann sie wieder mehr spüren und der Alltag fühlt sich wieder bewältigbar an.

*Vor allem als Erwachsene müssen wir versuchen, unsere Kinder und Jugendlichen so zu stärken, dass sie sich ihrer Kraftquellen bewusst sind und auf diese zurückgreifen können.*

Gerade in einer Zeit wie dieser sind Ressourcen, Talente und Fähigkeiten absolut wichtige Kraftquellen für Menschen jeden Alters. Vor allem als Erwachsene müssen wir versuchen, unsere Kinder und Jugendlichen so zu stärken, dass sie sich ihrer Kraftquellen bewusst sind und auf diese zurückgreifen können. In diesem Sinne – bemühen wir uns darum, freundliche, wertschätzende und ermutigende Spiegel zu sein!

**Sigrid Hämmerle-Fehr**

### **Kontakt**

ifs Beratungsstelle Feldkirch  
Ganahl-Areal  
Schießstätte 14  
6800 Feldkirch  
T: +43 5 1755-4127  
E: [sigrid.haemmerle-fehr@ifs.at](mailto:sigrid.haemmerle-fehr@ifs.at)  
[www.ifs.at](http://www.ifs.at)

# Mein Statement

**Fällt es dir leicht, dich zu motivieren und wofür „brennst“ du gerade?  
Weißt du, was dich motiviert und dir Energie gibt, etwas (Neues) anzugehen?  
Wie gelingt es anderen, dich zu motivieren, dich zu stärken, damit du  
dich gerne einbringst?**

Motivation ist eine Thematik, welche uns schon von klein auf nähergebracht wird. Und das aus gutem Grund. Motivation ist ein großer Teil unseres Lebens und wer sich leicht selbst motivieren kann, sticht aus der Menge hervor. Ich selbst gehöre leider nicht zu den glücklichen, denen Selbstmotivation leichtfällt, doch gibt es immer alternative Wege, um sich selbst zu überzeugen. Auch wenn ich für z.B. meine schulischen Leistungen nicht aus Leidenschaft brenne, ist die Angst vor Versagen und die Hoffnung auf eine gute Zukunft doch bisher immer stark genug gewesen, um meine Flamme der Motivation künstlich aufrecht zu erhalten. Aber nicht alle Motivation muss auf Angst und Ungewissheit basieren, auch ich habe Hobbys und Freunde, für welche ich motiviert bin und welche mich motivieren. Es ist schwer, neben der Schule Zeit und Motivation für Nebenbeschäftigungen und Freunde zu finden, doch ist es deutlich leichter, wenn die Motivation dafür natürlich kommt und man sich nicht selbst davon überzeugen muss, etwas zu tun. Zwar ist Motivation personenabhängig und lässt sich dadurch schwer untereinander vergleichen, doch gibt es trotzdem viele Möglichkeiten, andere zu motivieren oder motiviert zu werden. Mich inspirieren vor allem die Leidenschaft und Willenskraft meiner Mitmenschen. Vor allem der viel zu vollgepackte Wochenablauf einer guten Freundin von mir und ihre Überzeugtheit, diesen einzuhalten, fasziniert mich immer wieder aufs Neue.

**Jonas M., 18 Jahre, Rankweil**

Es fällt mir leider nicht so leicht, mich für etwas zu motivieren, was mich nicht interessiert. Wenn es aber soweit ist, dass etwas mein Interesse weckt, bin ich sehr leicht anzuspornen. Wenn dann etwas dabei ist, was ich nicht verstehe, bin ich sehr motiviert, es herauszufinden. Momentan sind das meine Ziegen und der Beruf Köchin. Bei meinen Ziegen bin ich eigentlich täglich, wenn ich zuhause bin und für das Kochen brenne ich so sehr, dass ich es zu meinem Beruf machen will. Wenn ich mich für etwas Neues motivieren will, braucht es etwas Zeit. Die Energie dafür nehme ich aus kleineren oder größeren Erfolgen, aber auch Misserfolge motivieren mich, es dann besser zu machen. Oft halte ich mir vor Augen, wohin mich meine Motivation schon gebracht hat. Manchmal hilft es mir auch mich zu motivieren, indem ich mir das Ziel vor Augen halte. Andere schaffen es, mich zu etwas zu animieren, wenn sie mir sagen oder zeigen, was die Vorzüge sind oder indem sie mir die Vorteile von einem bestimmten Ziel oder Ergebnis näherbringen. Oft hilft es auch, wenn andere durch das Ergebnis glücklich sind. Wenn man mich um Hilfe bittet, bin ich eigentlich immer motiviert, weil ich gebraucht werde. Es ist ein schönes Gefühl, andere glücklich zu machen und das motiviert unheimlich.

**Agnes H., 18 Jahre, Kleinwalsertal**

In letzter Zeit fällt es mir nicht allzu leicht, mich zu motivieren. Das erste halbe Maturajahr war eine sehr stressige und erschöpfende Zeit. Daher ist es besonders wichtig für mich, einen Ausgleich zu finden, um mich ausruhen zu können und Energie für bevorstehende Herausforderungen zu tanken. Meine größte Motivationsquelle im Moment ist die Vorfreude auf das, was bevorsteht, wie meine Maturareise, mein Maturaball und ganz allgemein meine „Freiheit“ nach der Schule.

Meistens habe ich keine klar definierte Motivationsquelle, um schulische Aufgaben anzugehen, außer meinem persönlichen Pflichtbewusstsein und die Erwartungshaltung, gute Noten zu erhalten. Andererseits was Außerschulisches angeht, habe ich meist klare Motive, wieso ich Dinge anfangen möchte oder was ich erreichen möchte. Dinge, die ich mir aussuche, bereiten mir Freude und Fortschritte, wie zum Beispiel beim Lernen einer neuen Sprache, sind Motivation in sich selbst.

Für mich persönlich können andere ebenfalls eine wertvolle Motivationsquelle sein, besonders bei Aufgaben, die mir keine Freude bereiten. Durch die Unterstützung anderer fällt es mir leichter, mit Aufgaben anzufangen oder andere, neue Perspektiven von Situationen kennenzulernen.

**Simon S., 19 Jahre, Feldkirch**



Motivation fällt mir leider nicht immer leicht. Vor allem, wenn ich gemütlich im Bett liege und einen Film schaue, fällt es mir persönlich meist sehr schwer, mich aufzuraffen und mich zu motivieren, etwas Produktives zu tun. Doch es funktioniert dann meistens doch, weil ich meine Ziele, insbesondere meine schulischen Ziele, klar vor Augen habe. Aktuell ist mein größtes Ziel, die Matura zu schaffen und dieses Ziel motiviert mich täglich aufs Neue. Weiters motiviert mich auch mein Ehrgeiz, wenn ich etwas mache, dann möchte ich meistens die Beste sein und es gibt keine schönere Motivation, als zum Schluss den eigenen Erfolg zu sehen.

Doch es funktioniert natürlich nicht immer alles so, wie man sich das selbst vorstellt. Es kam schon oft vor, dass ich sehr viel Arbeit in ein Projekt gesteckt habe und dann „scheiterte“ oder eine schlechte Note bekam. Doch genau an diesem Punkt war es wichtig, nicht aufzugeben. Hier haben mich des Öfteren meine Freunde motiviert, die mich dann unterstützt haben und mir geholfen haben, besser zu werden. Sie schafften es immer, mich mit neuer Willenskraft zu stärken und mir neue Energie zu geben, um mich wieder zu motivieren. Wichtig ist allerdings auch zu wissen, dass es okay ist, sich unmotiviert zu fühlen und sich eine Auszeit zu nehmen. Denn auch durch Pausen wird die Motivation gestärkt, durch sie bekommt man die Zeit, die man selbst braucht, um neue Motivation zu finden.

**Laura B., 19 Jahre, Feldkirch**

Meistens fällt es mir leicht, Interesse für bestimmte Dinge zu wecken, aber wie bei so vielem gibt es auch regnerische Tage, an denen ich für nichts zu motivieren bin und das Bett das einzige ist, das mich wirklich fesselt. An solchen Tagen kommt die Motivation erst gegen Mittag, wenn sich der Hunger meldet und mich dazu anregt, etwas zu kochen. Im Moment brenne ich dafür, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Gerade in der Corona Pandemie und nach den Ausgangsbeschränkungen ist die gemeinsame Zeit zu einem sehr wichtigen Bestandteil meines Lebens geworden. Man muss erst mal erlebt haben, wie es ist, Freunde nicht treffen zu dürfen, um die einzelnen Momente wahrhaftig schätzen zu können. Diese schönen Momente oder auch einfach, wenn das Handy Display aufleuchtet, mit der Frage einer meiner Freunde, ob wir etwas unternehmen, motiviert mich, andere Sachen anzugehen.

Schulisch gesehen leitet mich die Aussicht auf bessere Chancen im Berufsleben wie ein Leuchtturm dabei, zu lernen und mein Bestes zu geben. Auch hier sind meine Mitmenschen ein wichtiger Punkt, um meine Motivation aufrecht zu erhalten, da positive Stimmung einen elektrisierenden Effekt auf meinen Tatendrang hat.

In der Freizeit bin ich bei der freiwilligen Feuerwehr aktiv, wobei mich „Gutes tun“ und anderen Menschen zu helfen antreibt, um einen Teil meiner Zeit hier hineinzustecken. So habe ich außerdem das Gefühl, ein wichtiger Bestandteil der Gesellschaft zu sein, was einige positive Emotionen zurückgibt.

**Elias T., 19 Jahre, Schllins**



„Motivieren“ ist ein großes Wort. Ich würde hierfür eher Interesse und Freude im Zusammenhang verwenden. Denn wenn mich etwas interessiert, dann bin ich voller Tatendrang dabei und freue mich, diese Dinge zu erleben. Und dies ist ziemlich häufig der Fall. Im Moment „brenne“ ich dafür, nach meinem Abschluss nach Amerika zu gehen. Dort werde ich dann ein ganzes Jahr lang als Au-pair arbeiten und sicherlich eine tolle Zeit verbringen. Auch möchte ich so viel von der Welt sehen, wie nur möglich. Ein Jahr in Amerika ist der perfekte Start dafür.

Es gibt viele Faktoren, die mir Energie geben, etwas anzugehen. An vorderster Stelle motiviert mich das Leben. Denn ich benutze gerne den Spruch „La vie est belle“ - Das Leben ist schön. Und genau so möchte ich versuchen, das Beste daraus zu machen, auch wenn es natürlich nicht immer so einfach ist. Aber auch Familie, Freunde und die kleinen Dinge, wie Musik oder ein gutes Buch, motivieren mich und geben mir neue Energie. Andere Menschen können mich motivieren, indem sie mich davon überzeugen, dass dies oder jenes super toll ist und richtig Spaß machen wird. Aber auch die Idee für andere, mit anderen, etwas zu tun, motiviert mich.

**Adeline M., 19 Jahre, Bludenz**



Grundsätzlich bin ich eine Person, die voller Tatendrang steckt. Mir fällt es leicht, mich für die Dinge zu begeistern, die ich erreichen möchte und bin dann auch willig, ein paar zusätzliche Schritte zu gehen. Allerdings trifft dies nur auf die Dinge zu, die mir einen wirklichen Mehrwert in meinem Leben und meiner Zukunft bieten. Motivation für Aktivitäten zu finden, in denen ich nicht wirklich einen Sinn sehe, ist daher manchmal ein energieraubendes Unterfangen. Trotzdem halte ich mir dann die positiven Auswirkungen vor Augen, die die Erreichung auch eines unangenehmeren Ziels mit sich bringt. Dieser Gedanke hat mich auch während meiner Schulzeit begleitet, wenn die Motivation an ihrem Tiefpunkt war. Etwas, das mir viel Energie gibt ist, Menschen zu helfen und sie glücklich zu sehen. Das motiviert mich, einen guten Beitrag zu leisten, auch wenn ich etwas Bestimmtes nicht wirklich machen möchte. Momentan finde ich die meiste Motivation darin, auf meine Zukunft hinzuarbeiten und sie so zu gestalten, wie ich es mir wünsche. Dabei inspiriert mich der Gedanke an bessere Aussichten und all meine Träume, die ich erreichen und verwirklichen möchte. Die Vorstellung daran, die Person zu sein, die ich wirklich sein möchte, entfacht in mir ein Feuer, welches mir hilft, die schwierigeren Zeiten durchzustehen und an eine wunderbare Zukunft zu glauben.

**Johanna R., 19 Jahre, St. Anton**

Der Erfolg, mich selbst zu motivieren, kommt immer ganz darauf an, wie ich mich gerade fühle. Ab und zu geht es leichter und manchmal gar nicht. Ist dies der Fall, braucht es ein paar Anläufe, bis es wirklich funktioniert, Motivation zu finden. Einfach fällt es mir hingegen, kreative Sachen zu machen, wie zum Beispiel zu nähen, weil es mir Spaß macht, etwas Neues zu kreieren.

Generell motiviert es mich, Anerkennung und Komplimente von anderen zu erhalten. Das hebt meine Stimmung erheblich an und in diesem Zuge habe ich dann Lust, etwas zu unternehmen. Außerdem fallen mir so viel mehr Sachen ein, die ich machen kann. Andere glücklich zu machen, macht auch mich im Gegenzug glücklich und motiviert mich, die Dinge zu machen, die die andere Person gerne mag, auch wenn ich vielleicht nicht so begeistert davon bin. In der Schule ist meine allergrößte Motivation meine Kollegin, die mich dazu bringt, zu lernen und mein Bestes zu geben. Sie ist für mich ein Vorbild, weil sie gut in der Schule ist und ich gerne so wäre wie sie. Auch das Gefühl, gute Noten zu bekommen, stößt einen positiven Kreislauf an, weil es mich motiviert, so weiterzumachen und im Fluss zu bleiben. Meine Mitmenschen haben generell einen Einfluss auf meine Motivation. Wenn man in einer Gruppe ist, in der die anderen Personen motiviert und begeistert sind, steckt mich dieses Gefühl an und ich passe mich an. Das ist dann fast wie ein „positiver Gruppenzwang“.

**David A. 18 Jahre, Zürich**



Motivation ist etwas, das jeden betrifft und etwas, womit wir immer wieder konfrontiert werden. Es gibt Tage, an denen es mir sehr schwerfällt, mich zu motivieren. Deshalb ist Motivation auch etwas, wofür ich Tag für Tag kämpfen muss. Im Alltag einer Schülerin ist das nicht unbedingt von Vorteil. Meine fehlende Motivation hat mir auch schon häufig Steine in den Weg gelegt. Das bedeutet natürlich nicht, dass mich das vom Verfolgen meiner Träume abhält.

Was mir nach einer langen Zeit ohne Motivation geholfen hat war, als mir bewusst wurde, dass man nicht furchtlos sein muss, um mutig zu sein. Nur wer sich seinen Ängsten stellt, ist wirklich mutig. Und genau das hat mir geholfen, meine Motivation wiederzufinden. Jeden Tag versuche ich mich etwas zu stellen, das mir Angst macht. Auch wenn es anfangs nur kleine Schritte sind, meistens sind diese die wichtigsten. Und genau das macht mich stark. Ich versuche auch Verständnis mit mir und meinen „Schwächen“ zu haben. Außerdem ist es wichtig, jeden Tag sein Bestes zu geben und dabei nicht zu vergessen, dass das Beste nicht jeden Tag gleich aussieht.

**Sophia R., 15 Jahre**

Im Sinne der Selbstbestimmung der Jugendlichen entscheiden sie, welche Daten (Foto, Name, Alter, Ort) wir von ihnen verwenden dürfen. Die Statements holte Johanna Raffener ein, Schülerin an der Tourismusschule Bludenz.

# Voll motiviert? Voll motiviert!

## Über die Motivation und Anbindung junger Mitglieder in Vereinen

„Die Kinder von heute sind die Gesellschaft von morgen“, wird der Dalai Lama gerne zitiert. In einem Verein zahlt es sich aus, im Vereinsgeschehen nicht nur erwachsene Mitglieder zu sehen, denn auch Kinder und Jugendliche interessieren sich für die vielfältigen Bereiche der Gesellschaft und wollen sich engagieren. Es lohnt sich, diese Tatsache als Motivationsfaktor zu nützen. Was in der Kinder- und Jugendarbeit vielfach klar ist, ist für viele andere Vereine, in denen diese Expertise fehlt, eine Herausforderung. Junge Mitglieder sind wertvolle Mitglieder

– nicht nur, weil später sie es sind, die das Ruder übernehmen und Bestehendes fortführen.

### Kinder und Jugendliche verstehen

Auf den ersten Blick ist es nicht immer einfach, junge Menschen für etwas zu begeistern, sie zu motivieren und sie an einen Verein zu binden. Gerade in den aktuellen Zeiten erscheint das mitunter besonders schwierig. Das liegt aber nicht an fehlender Motivation oder mangelnden Möglichkeiten bei den jungen Menschen selbst.

Entwicklungspsychologisch ist es wichtig zu verstehen, dass Kinder und Jugendliche im Rahmen ihrer Entwicklung vieles meistern müssen. Durch das Älterwerden, biologische Veränderungen und vielfältige gesellschaftliche und kulturelle Erwartungen stellen sich beim Heranwachsen immer wieder neue Herausforderungen. Sie werden wissenschaftlich als „Entwicklungsaufgaben“ bezeichnet und spielen sich in folgenden Lebensbereichen ab:

01

#### Werteentwicklung

Kinder und Jugendliche setzen sich mit verschiedenen Wertesystemen auseinander und erlernen den Umgang mit sozialen Normen.

02

#### Gemeinschaft

Nach und nach werden verschiedene soziale Systeme außerhalb der Kernfamilie kennen gelernt und immer mehr selbst gestaltet.

03

#### eigene Meinung

Kinder und Jugendliche erlernen, ihre eigene Meinung zum Ausdruck zu bringen, sich aktiv einzubringen und entwickeln die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

04

#### Freundschaften und Beziehungen

Außerhalb der Kernfamilie werden Freundschaften und Beziehungen geknüpft und gestaltet, die sich ständig weiterentwickeln.

05

#### Geschlechtsidentität

Mit dem Aufwachen ist es notwendig, sich der eigenen Geschlechtsidentität bewusst zu werden und sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen.

06

#### Fähigkeiten und Fertigkeiten

Mit zunehmendem Alter werden die eigenen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten immer weiter erkannt, genutzt, erweitert und vertieft.

07

#### Mitbestimmung

Kinder und Jugendliche beteiligen sich im Rahmen ihrer individuellen Entwicklung an demokratischen Prozessen und helfen bei der Findung von Regeln für die Gemeinschaft mit.

08

#### Herausforderungen und Grenzen

Sie stellen sich ihren individuellen geistigen und körperlichen Herausforderungen und lernen damit verantwortungsvoll umzugehen.

09

#### Spiritualität

Im Rahmen der Entwicklung entdeckt jeder junge Mensch den eigenen Zugang zu Spiritualität.



Kinder und Jugendliche müssen sich also in jeder Lebensphase in vielen Bereichen weiterentwickeln. Das ist Teil ihrer natürlichen Entwicklung. Neben all den anderen Geschehnissen um sie herum - ob das nun die aktuelle geopolitische Lage oder die Pandemie der letzten beiden Jahre ist - ist das eine ganz schöne Herausforderung. Junge Menschen wollen daher in ihrer Freizeit gut aufgehoben sein und in all diesen Entwicklungsaufgaben sowie ihren Sorgen und Ängsten und darin, was sie beschäftigt ernst genommen werden.

### **Kinder und Jugendliche beteiligen und ernst nehmen**

Wenn man für Kinder und Jugendliche attraktive Programmangebote schaffen möchte, ist es - neben der Berücksichtigung der Entwicklungsaufgaben und der altersgerechten Entwicklung - wichtig darauf zu achten, was die Kinder und Jugendlichen sich erwarten und was ihnen wichtig ist. Ein wichtiger Bestandteil gelebter Partizipation ist es, die Wünsche dem jeweiligen Alter entsprechend in Erfahrung zu bringen und Programmgestaltung und Vereinsaktivitäten daran zu orientieren. Aus dem Blickwinkel der Pädago-

*Eine funktionierende Beziehung zu Kindern und Jugendlichen ist somit eine Voraussetzung für gelingende Nachwuchsarbeit und motivierte junge Mitglieder.*

gik bedeutet Partizipation die Einbeziehung von Kindern und Jugendlichen in sämtliche Ereignisse und Entscheidungen, die das Zusammenleben betreffen.

Wer Kinder und Jugendliche als dauerhafte Vereinsmitglieder begeistern möchte, muss sie ernst gemeint am Vereinsleben beteiligen. Eine offene, tolerante und respektvolle Haltung dem gegenüber, was junge Menschen zu sagen haben, sollte dabei selbstverständlich sein. So entsteht schlussendlich aus einer Freizeitaktivität ein Rahmen, in dem junge Menschen geschützt ihre Entwicklungsaufgaben bewältigen können und sich wohl und verbunden fühlen. Dadurch werden sie sich gerne engagieren und dem Verein verbunden bleiben.

### **Beziehung als Schlüssel**

Ein weiterer wesentlicher Punkt für die dauerhafte Anbindung von jungen Menschen an Vereine ist eine gelebte Beziehung zu ihnen und eine funktionierende Gemeinschaft. Beziehungen, die sich in Vereinen zwischen jungen Menschen und Erwachsenen entwickeln, sind ein entscheidender Faktor für die dauerhafte Anbindung junger Menschen. Studien zeigen, dass junge Menschen sich einerseits dann besonders gerne sozial engagieren, wenn sie ernst genommen werden und im Verein auch eine Rolle und Funktion einnehmen dürfen. Das Ausleben dieser Rolle und Funktion soll in der Peer Group - also der Gemeinschaft - stattfinden. Dort fühlen sich junge Menschen besonders wohl.

Andererseits engagieren sich junge Leute aber auch gerade dann dauerhaft, wenn sie die Erwachsenen im Verein mögen und schätzen, die sie zum Engagement einladen und für sie zuständig sind. Eine funktionierende Beziehung zu Kindern und Jugendlichen ist somit eine Voraussetzung für gelingende Nachwuchsarbeit und motivierte junge Mitglieder.

*Wer Kinder und Jugendliche als dauerhafte Vereinsmitglieder begeistern möchte, muss sie ernst gemeint am Vereinsleben beteiligen.*

### **Fazit**

Wer junge Menschen versucht zu verstehen, ihnen Respekt, Wertschätzung und Interesse entgegenbringt und eine Beziehung zu ihnen aufbaut und pflegt, legt alle Grundsteine, die für funktionierende Motivations- und Nachwuchsarbeit im Verein nötig ist. Nachwuchs- und Jugendarbeit kann daher niemals nebenbei geschehen. Sie benötigt Zeit und Ressourcen und willige Erwachsene, die sich darum kümmern. Jedoch lohnt sich jede Investition in junge Menschen, denn sie sind wertvolle Mitglieder und die willigen und engagierten Erwachsenen von morgen!

**Isabel Baldreich**



### **Kontakt**

Isabel Baldreich  
Landesleiterin (LL)  
VPP - Vorarlberger Pfadfinder  
und Pfadfinderinnen  
T: +43 676 5842274  
E: [isabel.baldreich@ppoe.at](mailto:isabel.baldreich@ppoe.at)  
[www.pfadis-vorarlberg.com](http://www.pfadis-vorarlberg.com)

# MACHWAS-Tage – Gemeinsam Gutes tun!



Junge Menschen in Vorarlberg engagieren sich gerne und wollen Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen. Diese Motivation greift das aha auf und lädt Schulklassen und gemeinnützige Organisationen ein, die letzten Tage in diesem Schuljahr für ein gemeinsames Projekt zu nutzen.

## Gutes tun bei den MACHWAS-Tagen

Von 29. Juni bis 6. Juli 2022 laden die MACHWAS-Tage Schüler\*innen im Alter von 12 bis 19 Jahren in Projekte von verschiedenen gemeinnützigen Organisationen und Vereine ein, um diese im gemeinsamen Tun kennenzulernen und dabei aktiv zu werden. Das eigene Projekt im vorgegebenen Zeitraum zu schaffen, weckt den Teamgeist der Schüler\*innen und stärkt den Zusammenhalt der Gruppe. Schüler\*innen bekommen Einblicke in verschiedenen Organisationen und Vereine und können Kontakte für langfristige Engagements knüpfen.

## Anmeldung für Schulklassen startet

Die MACHWAS-Tage leben von vielen Partner\*innen und Teilnehmenden. Gemeinsam

wollen wir im Ländle etwas bewegen und jungen Menschen freiwilliges Engagement näherbringen. Diesem Aufruf sind unterschiedliche Organisationen und Vereine gefolgt, sie möchten Schüler\*innen von ihrer eigenen Motivation erzählen und mit ihrer Begeisterung fürs Ehrenamt anstecken. Eine Fülle an verschiedenen Projekten erwarten Schulklassen und interessierte Jugendgruppen. Ab 20. April startet die Anmeldung, jedoch gibt es bereits hier einen exklusiven Einblick auf ein paar der abwechslungsreichen Projekte.

## Vielfältige Projekte laden zum Mitmachen ein

Kreativität ist für einen Podcast in der Stadtbibliothek Dornbirn gefragt: Schüler\*innen erfahren mehr über Rassismus und können ihr Wissen und ihre Gedanken in einer Audioaufnahme festhalten. Im Bereich Umwelt & Klima wird in Götzis ein öffentlicher Platz von Müll befreit. Schüler\*innen überlegen zudem, wie der Platz zukünftig sauber bleiben kann und halten dies auf Video fest. Mitgestaltung wird gleich in mehreren Projek-

ten ermöglicht: Jugendliche bauen das neue Murmeltiergehege des Wildtierparks mit auf oder prüfen aus verschiedenen Blickwinkeln und Rollen die Ausstellungen in der inatura und bringen ihre Erfahrungen vor Ort ein. Mit den MACHWAS-Tagen wollen wir einen Anstoß geben, gemeinsam Gutes zu bewirken. Dabei spielen Spaß und gemeinschaftliches Erleben eine wichtige Rolle.

## MACHWAS-Tage: Gemeinsam Gutes tun!

- 29.06. – 06.07.2022, vormittags
- für Schüler\*innen zwischen 12 und 19 Jahren und gemeinnützige Organisationen und Vereine
- ab 20.04.2022: Anmeldung für Schulklassen startet

## Infos & Kontakt:

Andrea Gollob  
aha - Jugendinfo Vorarlberg  
E: [andrea.gollob@aha.or.at](mailto:andrea.gollob@aha.or.at)  
[www.aha.or.at/machwas-tage](http://www.aha.or.at/machwas-tage)



Die Youth Activists Dave (links) und Andreas (rechts) auf Tour. Ihr Ziel: möglichst viele Ideen von jungen Menschen einzuholen.

# ***Meckern ist einfach***

**Ein Porträt über einen 21-Jährigen, der lieber aktiv ist anstatt meckert.**

Anlässlich der EU-Zukunftskonferenz 2022 hat der Verband europäischer Jugendkarten (EYCA) in Zusammenarbeit mit Jugendkartenorganisationen aus 16 verschiedenen Ländern eine Kampagne gestartet, bei der es darum geht, junge Menschen dazu zu animieren, einen Teil zur Zukunftsgestaltung Europas beizutragen. Insgesamt 21 Jugendaktivist\*innen sammeln seit Mai 2021 Ideen und Meinungen junger Europäer\*innen, die sie an politische Entscheidungsträger\*innen weitergeben. Einer dieser Youth Activists ist der Vorarlberger Dave Kock.

Dave erfuhr gerade einmal zwei Wochen vor Beginn der Vorbereitungen im März 2021 von der Kampagne #STANDFORSOMETHING und war sofort begeistert. Mittlerweile gleicht seine ehrenamtliche Tätigkeit mehr einem Vollzeitjob als einer einfachen Freizeitbeschäftigung, doch er sieht die investierte Zeit als alles andere als vergeudet an. „Meckern geht immer so einfach, aber wenn man etwas verändern will, muss man eben auch etwas machen“, meint der Vorarlberger mit holländischen Wurzeln.

Dave engagiert sich schon seit vielen Jahren im aha, unterstützte 2019/2020 im Rahmen des ESK-Freiwilligendienstes eine Schule in Litauen, war aktiv bei „Fridays For Future“ und sieht mit der #STANDFORSOMETHING-Kampagne nochmals völlig neue Möglichkeiten: „Der Klimawandel ist sehr wichtig, aber auch in anderen Bereichen herrscht Besserungsbedarf. Ein kaputtes Auto kann auch nicht fahren, nur weil man die Reifen auswechselt. Es müssen alle Mängel behoben werden.“



Beim Europa-Forum Wachau hatten die Youth Activists Dave und Andreas die Möglichkeit, vor großem Publikum zu sprechen.

Es gibt genug zu tun, wenn einem ein gemeinsames Europa wichtig ist und man sich wünscht, dass alle an einem Strang ziehen. „Aktuell gehen mir die positiven Veränderungen zu langsam“, meint Dave. „Wir sollten Vollgas in Richtung Innovation, Ausbau der Infrastruktur und soziale Gerechtigkeit geben, denn es sind wir Jugendlichen, die aktuelle Entscheidungen in Zukunft ausbauen müssen.“

Vollgas geben und hartnäckig bleiben ist Daves Devise. 2.000 Mails hat er an Politiker\*innen, Organisationen, Schulen und andere Stakeholder geschickt, um sie über die Kampagne #STANDFORSOMETHING zu informieren, Treffen zu organisieren oder sie zu Veranstaltungen einzuladen. Berührungängste kennt Dave nicht. Den Bundespräsidenten bat er gleich bei Kampagnenstart um eine Videobotschaft. Alexander Van der Bellen hat zugesagt und mitgemacht.

Mit ihren klapprigen Drei-Gang-Rädern und wehender Europa-Fahne sind Dave und Andreas, Youth-Activist aus Salzburg, letztes Jahr beim Europa-Forum Wachau eingedelt. Sie haben vor europäischen Ministerpräsident\*innen, Außenminister\*innen und

EU-Kommissar\*innen über die Wünsche der Jugendlichen zur Zukunft Europas gesprochen: „Ich war nervös wie noch nie und habe gezittert“, erinnert sich Dave, „aber den Respekt, den wir danach von der Politikprominenz bekommen haben, hat alles wieder Wett gemacht.“

Was treibt einen 21-Jährigen an, sich so intensiv zu engagieren? „Alles was jetzt entschieden wird, trifft meine Zukunft. Ich werde noch 70, 80 Jahre leben. Daher ist es umso wichtiger, dass die Jugend jetzt mitentscheiden darf und ihre Anliegen ernst genommen werden.“

Unterstützung für die Kampagne bekommt Dave und Andreas vom aha - Jugendinformationszentrum Vorarlberg, dem S-Pass, der Salzburger Jugendkarte und einem 5-köpfigen Jugendteam. Alle zwei Monate trifft sich die Gruppe online, um sich auszutauschen und die nächsten Coups zu planen. Motor für die Aktivitäten sind die Jugendlichen selbst, denn sie entscheiden, was sie wann wie machen wollen. Die hohe Motivation resultiert aus dem Thema, das für die Jugendlichen Sinn macht, den kleinen und großen Erfolgen im Laufe der Kampagne

und aus dem besonderen Gemeinschaftsgefühl der Gruppe. „Es sind wunderbare Freundschaften entstanden“, schwärmt Dominik aus dem Kampagnen-Team, „mir ist das österreichische #STANDFORSOMETHING-Team besonders ans Herz gewachsen, weil wir uns nicht nur getroffen, sondern auch kennengelernt haben.“

Die Kampagne #STANDFORSOMETHING wird im Mai enden und Dave hat schon neue Pläne. Eines steht aber noch auf der Wunschliste: ein persönliches Treffen mit Bundespräsident Van der Bellen. Da wollen Dave, Andreas und ihr Team die Wünsche und Ideen der Jugendlichen zur Zukunft Europas an höchster Stelle deponieren. Grund genug für sie, dran zu bleiben.

**Barbara Österle & Stephanie Sieber**  
aha-Mitarbeiterinnen, die das Kampagnen-Team unterstützen und von der hohen Motivation der Jugendlichen immer wieder mitgerissen werden.

**Die Umfrageergebnisse der Kampagne findet man unter:**

[www.aha.or.at/standforsomething](http://www.aha.or.at/standforsomething)

# Motivation von Jugendlichen

und wie das am besten gelingt

## Beispiel 1

Ein junges Mädchen macht eine Ausbildung zur Jugend- und Heimerzieherin. Sie erzählt begeistert: „Gestern hat meine Chefin mir ein Buch mitgebracht, mit so vielen Ideen, wie und was ich alles machen und mit Kindern zusammen erarbeiten könnte. Das ist so super. Ich freue mich auf die kommenden Wochen.“

## Beispiel 2

Ein 17-jähriger Bub bekam von seinem Opa ein Fahrrad mit Zweitaktmotor geschenkt. Seitdem ist er leidenschaftlicher Bastler und geht am Wochenende arbeiten, um Ersatzteile und später ein Motorrad kaufen zu können.

## Beispiel 3

Ein junges Mädchen macht die Ausbildung zur Kindergartenpädagogin. Sie hat schlechte Noten und Panikattacken, wenn sie nur daran denkt, in die Schule gehen zu müssen. Sie will jedoch unbedingt diese Ausbildung machen, weil sie Kinder liebt und dies ihr Traumjob ist. Sie nimmt sich einen Jugendcoach und lässt sich in der Folge von „der Schule“ nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen.

## Beispiel 4

Ein 16-jähriger Bub möchte seine Fitness verbessern. Er nimmt sich vor, zweimal die Woche laufen zu gehen. Er startet mit regelmäßigen Trainings, hat dann jedoch bald einen Durchhänger. Trotzdem macht er weiter, weil er bemerkt hat, dass die Motivation nicht zwingend vorher da sein muss, sondern sie sich einstellt, während er läuft. Nach dem Laufen fühlt er sich dann voll entspannt und zufrieden und sagt sich: „Siehst du, gut, dass du trotzdem gelaufen bist.“



*Menschen sind zutiefst soziale Wesen in dessen Kern Spiegelung und Resonanzvorgänge stehen.*



### **Einmal sind die Mitarbeit und das Engagement von Jugendlichen gut und ein anderes Mal schlecht. Woran könnte das liegen?**

Seit den 20igern boomt die Motivationsforschung und die Psychologie bietet viele Erklärungsmodelle mit der Grundfrage: Welchen Knopf muss ich bei Menschen drücken, dass diese ausreichend motiviert sind?

Motivationstheorien tun so, als wäre das Schaffen von Motivation der Schlüssel zum Erfolg und zu erfolgreicher (Mitarbeiter-) Führung.

Manfred Spitzer betont in seinem Buch „Lernen“ (2002), dass der Mensch von Natur aus immer motiviert sei. Einen Menschen motivieren zu wollen sei ungefähr dasselbe, wie wenn man jemandem Hunger beibringen wolle, so Spitzer. Die Frage lautet also nicht: Wie kann ich jemanden motivieren? Es stellt

sich vielmehr die Frage, warum viele Menschen so häufig demotiviert sind. Was, so müsse man sich fragen, bringt das angeborene, äußerst effiziente Motivationssystem des Gehirns in Gang, was dämpft es oder bringt es gar „zum Absturz“?

Joachim Bauer legt in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ eindrücklich dar, dass jede Art von Motivation auf gelingenden Beziehungen beruht, ja sogar auf diese angewiesen ist. Jede Form von zwischenmenschlicher Resonanz und erlebter Gemeinschaft scheint die Motivationssysteme zu „erfreuen“. Menschen sind zutiefst soziale Wesen in dessen Kern Spiegelung und Resonanzvorgänge stehen.

Der Psychologe Abraham Maslow mit seiner Bedürfnispyramide, an deren Spitze die Selbstverwirklichung steht, weist ebenfalls in eine richtungsweisende Lösung.

Die Frage ist: Welcher Beitrag kann ich für Kinder und Jugendliche sein, damit sie sich selbst verwirklichen können?

Motivation ist kein Führungsinstrument, sondern das Ergebnis allumfassender Führungsarbeit.

Über Motivationsmethoden nachzudenken ist, wie ein allnächtlicher Versuch als Gärtner an der Pflanze zu ziehen, damit sie schneller wächst. Nur da liegt es auf der Hand, dass gießen, schneiden, düngen die geeigneteren Maßnahmen sind, um Wachstum zu fördern. Was ist Motivation dann?

Roman Braun (Bestseller-Autor, Doktor der Psychologie, Master in Erziehungswissenschaften, Entwickler des Trinergy-NLP) hat dazu eine Antwort:

Vision + Aktion = Motivation

## Schauen wir uns die Beispiele von Oben genauer an.

### Beispiel 3:

Das Mädchen in der Ausbildung zur Kindergartenpädagogin hat einen Traum, eine Vision. Sie möchte die Ausbildung schaffen und setzt dazu eine Aktion, die sie ihrem Ziel näherbringt. Daraus wächst Motivation.

### Beispiel 4:

Der Bub nimmt sein Ziel, seine Fitness zu steigern und setzt eine Aktion, das Laufen gehen. Die Motivation stellt sich bald ein und schafft ein zufriedenstellendes Gefühl, das auch für das nächste Mal hält.

Joachim Bauer meint dazu: Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen könne nur dort entstehen, wo Beschäftigte sich vom Vorgesetzten gesehen fühlen. Gute Führung bedeutet Beziehungen aufzubauen und in Kontakt zu sein mit seinen Mitarbeiter\*innen, in einer wertschätzenden Resonanz. Daraus kann sich hohe Effizienz entwickeln.

In dem Buch „Wie wir werden, wer wir sind“ schreibt Bauer, dass Arbeit Wachstum und Erweiterung des Selbst zur Folge hat. Weiter heißt es, die Anerkennung für das Geleistete und die soziale Wertschätzung aktivieren im Gehirn biologische Botenstoffe des Motivations- und Belohnungssystems. Wenn Menschen ihr Tun als sinnlos oder nicht wertgeschätzt erleben, entsteht Entfremdung. Arbeit ist eine unersetzliche Selbstwertressource! In dem Buch „Wie wir werden wer wir sind“ von Joachim Bauer heißt es weiter: „Auch wenn sie uns viel abfordert, lässt sie uns Sinn, Nützlichkeit und Zugehörigkeit erleben, sie rhythmisiert das Leben und vitalisiert das Selbst! Sie ist Selbstverwirklichung.“

Zentrale Aktivatoren für das Motivationssystem sind nach Bauer vor allem Beziehungen. Dazu zählen auch Menschen, die sich kritisch mit uns auseinandersetzen, weil sie sich für uns interessieren. Das bedeutet, dass neben dem Gehalt vor allem Anerkennung und Wertschätzung wichtig für eine gesunde Lebenseinstellung und Lebensführung sind. Roman Braun beschreibt in seinem Buch „NLP für Chefs und alle die es werden wollen“ die wichtigsten drei Hauptaufgaben für Chefs und Führungskräfte: Initiator, Manager und Coach. Niemals Motivator, das können die Mitarbeiter nur selbst. Ohne diese drei Hauptaufgaben, nützt ihnen die ausgefeilteste, zeitintensivste und teuerste Motivationsstrategie nichts.

Peter Drucker (ein US-amerikanischer Ökonom österreichischer Herkunft, gilt als einer der wichtigsten Management-Vordenker aller Zeiten): „Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

### Schauen wir noch auf die Beispiele 1 und 2:

Chefin und Opa; Als Initiatoren setzen sie Impulse und haben den Samen gesät. Als Manager stellen sie Ressourcen zur Verfügung und als Coach beraten, unterstützen und fördern sie.

*Zentrale Aktivatoren für das Motivationssystem sind nach Bauer vor allem Beziehungen.*

Ein gemeinsamer Nenner in allen vier Beispielen ist die Tatsache, dass eine wertschätzende, stimulierende Beziehung, sowohl zu sich selbst und zu anderen Grundvoraussetzung ist, um das Motivationssystem in Gang zu setzen.

### Fazit

Entscheidend ist also, dass man Jugendlichen eine Zukunft zutraut, einen Rahmen bietet für Beziehungen, Selbstverwirklichung und Wertschätzung und einen Möglichkeitsraum eröffnet, in den sie sich hineinentwickeln können. Dann finden sie wieder zu ihrer natürlichen, angeborenen Motivation.

**Lydia Greb, Schönau, Deutschland**  
**Monika Frick, Rankweil**



### Kontakt

Monika Frick  
T: 0664 88398421  
E: [hallo@voegilewohl.at](mailto:hallo@voegilewohl.at)  
[www.voegilewohl.at](http://www.voegilewohl.at)

Koordinatorin Programm  
Lehre statt Leere Vorarlberg  
[www.lehre-statt-leere.at](http://www.lehre-statt-leere.at)

# *Europäisches Jahr der Jugend*

## **Förderungen im Jugendbereich**

2022 steht im Zeichen der jungen Europäerinnen und Europäer. Die Themen und Anliegen junger Menschen sollen gehört und Möglichkeiten der Beteiligung aufgezeigt werden. Jugendliche sowie Organisationen, Vereine und Institutionen, die mit jungen

Menschen arbeiten, sind herzlich eingeladen das Europäische Jahr der Jugend mitzugestalten. Regionale und europäische Förderungen unterstützen die Umsetzung von Projektideen. Von der eintägigen Aktion im Verein oder Jugendzentrum über eine

zweiwöchige Jugendbegegnung mit jungen Leuten aus mehreren Ländern bis zum großen Kooperationsprojekt mit europäischen Partnerorganisationen – keine Idee ist zu klein und keine zu groß!



**EUROPÄISCHES  
JAHR DER  
JUGEND**

### Förderung „Euer Jahr der Jugend“

(OeAD - Österreichischer Austauschdienst)

Der OeAD unterstützt Aktivitäten aus den Bereichen Umwelt- und Klimaschutz, Inklusion, digitaler Wandel, Partizipation und zur Umsetzung der EU-Jugendziele mit Zuschüssen zwischen 100 und 1.000 Euro, z. B. Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Diskussionen, Nachbarschaftsprojekte, Publikationen, soziales Engagement.

[www.aha.or.at/foerderungen-jahrderjugend](http://www.aha.or.at/foerderungen-jahrderjugend)

### Europäisches Solidaritätskorps - ESK

(EU-Jugendförderprogramm)

Das Europäische Solidaritätskorps fördert ein soziales und vielfältiges Europa sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt, indem solidarisches Handeln junger Menschen lokal oder über Ländergrenzen hinweg ermöglicht wird. Das Programm bietet jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren die Möglichkeit, sich bis zu zwölf Monate in Freiwilligenprojekten im eigenen Land oder im europäischen Ausland zu engagieren. Zudem werden lokale Projekte von jungen Menschen gefördert, die aktuelle Herausforderungen in der eigenen Region aufgreifen.

[www.aha.or.at/eu-programme](http://www.aha.or.at/eu-programme)

### Europäische Weiterbildungen

Noch keinen Durchblick bei den EU-Programmen? - Drei- bis fünftägige Trainingskurse geben kurzweilig Einblick in die einzelnen Förderschienen, ermöglichen Austausch mit Kolleg\*innen in ganz Europa und vermitteln Kontakte zu möglichen Projektpartner\*innen.

[www.erasmusplus.at/de/jugend/trainingskalender](http://www.erasmusplus.at/de/jugend/trainingskalender)

### Förderung „Europäisches Jahr der Jugend in Vorarlberg“

(EUROPE DIRECT; Fachbereich Jugend und Familie, Land Vorarlberg)

Unterstützt werden Aktivitäten mit Jugendlichen zu den Themen „Umweltfreundlichere Zukunft“, „Digitalere Zukunft“, „Inklusive Zukunft“ (Chancengerechtigkeit) und „Europa-Information“ mit bis zu 500 Euro für eintägige Aktionen bzw. 1.000 Euro für Kooperationen oder mehrtägige Aktionen. Der Fördertopf steht Organisationen des Kinder- und Jugendbeirats Vorarlberg und der Offenen Jugendarbeit in Vorarlberg offen. Die Projektmittelvergabe erfolgt nach dem „First come, first served“-Prinzip.

[www.aha.or.at/foerderungen-jahrderjugend](http://www.aha.or.at/foerderungen-jahrderjugend)

### Kinder.Jugend & Politik

(Förderung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg)

Ziel dieser Förderung ist es, Distanz zur Politik abzubauen und Motivation für aktive Meinungsbildung und Beteiligung zu wecken. Unterstützt werden Projekte, die junge Menschen zwischen zehn und 18 Jahren ansprechen und die Informationskompetenz zu politischen Themen erhöhen.

[www.aha.or.at/foerderschiene-kinder-jugend-politik](http://www.aha.or.at/foerderschiene-kinder-jugend-politik)

### Freiwillige Einsätze im Ausland

(Förderung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg)

Gefördert werden junge Vorarlberger\*innen zwischen 18 und 24 Jahren, die für mindestens drei Monate bei einer Non-Profit-Organisation außerhalb von Europa im Sozialbereich mitarbeiten.

<https://www.vorarlberg.at/-/freiwillige-einsaetze-im-ausland>

### Weitere Förderungen für Jugendprojekte

Eine Auswahl an regionalen, österreichischen und europäischen Fördermöglichkeiten für Jugendprojekte sowie weitere interessante Links zum Thema Projektfinanzierung gibt es hier:

[www.aha.or.at/foerderungen](http://www.aha.or.at/foerderungen)

### Erasmus+/Jugend

(EU-Jugendförderprogramm)

Dieses EU-Programm unterstützt Projekte der außerschulischen Jugendarbeit, die eine interkulturelle oder partizipative Lernerfahrung für Jugendliche zwischen 13 und 30 Jahren ermöglichen sowie Weiterbildung und Vernetzung für alle, die haupt- oder ehrenamtlich mit Jugendlichen arbeiten - zum Beispiel ein- bis dreiwöchige Jugendbegegnungen, lokale Teiligungsprojekte, Seminare sowie kleinere und größere Kooperationsprojekte im Bereich Jugendarbeit.

[www.aha.or.at/eu-programme](http://www.aha.or.at/eu-programme)

### Kleinprojektfonds

(Internationale Bodenseekonferenz)

Gemeinsames Fest, Ausstellung, Workshop - die Internationale Bodenseekonferenz unterstützt grenzüberschreitende Begegnungsprojekte von geringem finanziellem Umfang mit maximal 2.500 Euro sowie Projekte, die das grenzüberschreitende bürgerschaftliche Engagement und die Zusammenarbeit in der Bodenseeregion verbessern, mit bis zu 25.000 Euro.

[www.bodenseekonferenz.org/de/foerderung/kleinprojektfonds](http://www.bodenseekonferenz.org/de/foerderung/kleinprojektfonds)

### Ländle goes Europe

(Förderung des Fachbereichs Jugend und Familie, Land Vorarlberg)

Ländle goes Europe unterstützt Austauschprojekte mit Jugendlichen aus Vorarlberg und einem oder mehreren anderen Ländern sowie internationale Weiterbildungen für alle, die haupt- oder ehrenamtlich mit Jugendlichen arbeiten.

[www.aha.or.at/foerderung-lge](http://www.aha.or.at/foerderung-lge)

### Tipp

Der monatliche E-Mail-Newsletter „Aktuelles aus dem aha“ enthält Informationen zu aktuellen Förderausschreibungen sowie regionalen und europäischen Weiterbildungen und Vernetzungsangeboten für alle, die mit Jugendlichen arbeiten.

Der Newsletter kann hier abonniert werden: [www.aha.or.at/newsletter-anmeldung](http://www.aha.or.at/newsletter-anmeldung)

# Infos & Weiterbildungen

Weitere Veranstaltungen unter [jugend-diskurs.at/events](https://jugend-diskurs.at/events)



## ***Good Vibes für die Seele – Strategien zur Stressbewältigung***

Negative Schlagzeilen scheinen unseren medialen Alltag seit Längerem zu dominieren. Ängste, Verunsicherungen und Motivationschwierigkeiten sind Phänomene, die bei uns Erwachsenen aber vor allem auch bei den Jugendlichen, mit denen wir arbeiten, fast schon Alltag geworden sind.

In dieser am.puls Veranstaltung zeigt uns Sigrid Hämmerle-Fehr, was wir unseren Ju-

gendlichen mitgeben können, um mit den momentanen Anforderungen umzugehen. Wie können wir am besten vermitteln, was es alles braucht, um emotionalen Stress und Belastungen zu bewältigen? Ganz nach dem Motto - „Es ist absolut ok, sich nicht ok zu fühlen ... aber was tu ich jetzt damit?“

**Dienstag, 3. Mai 2022,**  
von 18 bis ca. 20 Uhr

**Ort:** digital - zoom (Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt)

**Anmeldung:** [ampuls@koje.at](mailto:ampuls@koje.at)

**Referentin:** Sigrid Hämmerle-Fehr ist Sozialpädagogin und Psychotherapeutin und arbeitet seit 1998 beim Institut für Sozialdienste, ifs Regionale Sozialberatung Feldkirch.

## Z-Talks

Die Webinarreihe für Multiplikator\*innen thematisiert gesellschaftliche Trends und Herausforderungen der Generation Z.

**Der nächste Termin ist der 11. Mai 2022  
„Influencer\*in als Beruf“.**

Details unter  
[www.jugend-diskurs.at/events](http://www.jugend-diskurs.at/events)

## Das liebe Geld – Finanzierungs- möglichkeiten für Jugendprojekte

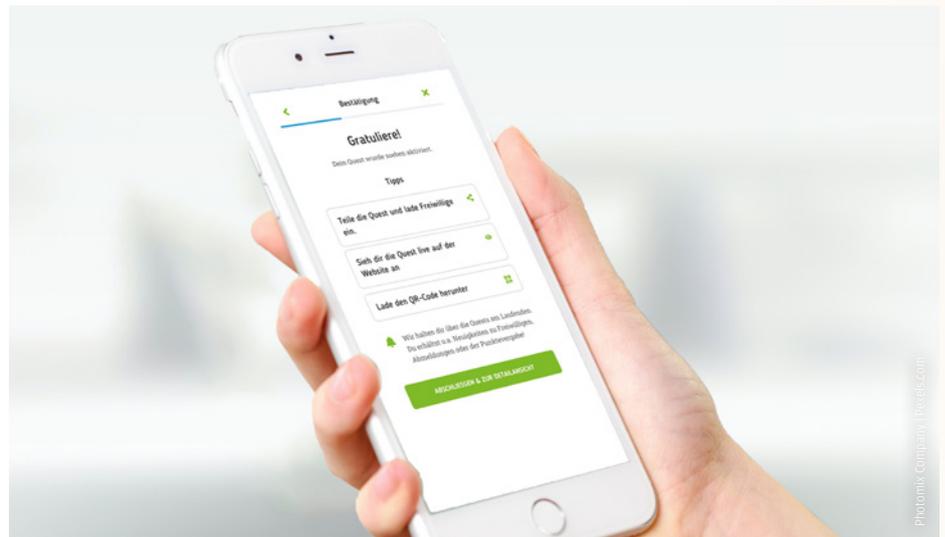
Anhand von konkreten Projektbeispielen werden bei dieser Infoveranstaltung die beiden EU-Jugendprogramme Erasmus+/Jugend und Europäisches Solidaritätskorps sowie einige Vorarlberger und Liechtensteiner Fördertöpfe vorgestellt.

**Mittwoch, 18. Mai 2022,**  
von 18 bis ca. 20 Uhr

**Ort:** aha Jugendinfo in Dornbirn

**Anmeldung:** [veronika.drexel@aha.or.at](mailto:veronika.drexel@aha.or.at)

**Referentin:** Veronika Drexel, aha Jugendinfo



## Webinar: aha plus erfolgreich nützen – so geht's!

Mit aha plus kannst du ganz einfach junge Freiwillige suchen und finden. Wie man freiwillige Tätigkeiten online stellt, erklärt Dietmar Übelher vom aha-Team. Gemeinsam werft ihr einen Blick ins sogenannte Backend - dem Bereich, wo du Tätigkeiten online stellst. Du lernst die Funktionen von aha plus kennen, erhältst Tipps, wie man

Jugendliche besser erreicht und kannst danach selbst Aktivitäten online stellen.

**Donnerstag, 19. Mai 2022**  
von 18.30 bis 20 Uhr

**Ort:** Online, Zoom

**Anmeldung:** <https://aha360.wufoo.com/forms/anmeldung-aha-plus-webinar/>



**EUROPÄISCHES  
JAHR DER  
JUGEND**

## ***Treffpunkt Europa mit Landeshauptmann Markus Wallner zum Thema „Europäisches Jahr der Jugend“***

Impulsbeiträge von Bernhard Heinzlmaier,  
Magdalena Raos und Alessandro Hämmerle.  
Für Schulklassen ab der 10. Schulstufe.

**Donnerstag, 12. Mai 2022,**  
von 14 bis 16 Uhr

**Ort:** Altes Kino Rankweil

**Anmeldung:** [europa@vorarlberg.at](mailto:europa@vorarlberg.at)

**Infos unter:** [www.vorarlberg.at/europa](http://www.vorarlberg.at/europa)

## ***20 Jahre Kinder- und Jugendanwalt Abschied von Michael Rauch***

Das Diskurs-Redaktionsteam hat Michael Rauch zum Abschied aus seiner Tätigkeit ein paar Fragen gestellt.

**Lieber Michael, du warst 20 Jahre Kinder- und Jugendanwalt in Vorarlberg. Das ist eine lange Zeit – was waren für dich in diesen vier Funktionsperioden die einschneidendsten beruflichen Ereignisse?**

Wenn für eine Bilanz über die letzten 20 Jahre als Kinder- und Jugendanwalt die jährlichen Tätigkeitsberichte an die Landesregierung bzw. an den Landtag herangezogen werden ist offensichtlich, dass weniger einzelne Ereignisse handlungsleitend waren sondern verschiedene kinderrechtliche Themen länger bearbeitet wurden. Zum einen war es ein wichtiges Anliegen Kinderrechte bekannt zu machen (auch bei den jungen Menschen selbst) und für eine bessere Beachtung in Vorarlberg zu sorgen. Insbesondere die Umsetzung des Rechts auf Schutz vor jeder Form von Gewalt war ein sehr wichtiges Thema. Die Stärkung von Beteiligungsrechten, die Sicherung und der Ausbau von Spiel- und Freiräumen und die laufende Qualitätsentwicklung in sozialpädagogischen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe möchte ich ebenfalls nennen.



Herausfordernd war sicher auch die Betreuung und Unterbringung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Ein besonderes Anliegen war mir immer – bei aller notwendigen Klarheit über die jeweiligen Rollen und Aufgaben – die Kooperation mit anderen Einrichtungen und Fachpersonen.

### Welche Hürden wurden in dieser Zeit genommen?

In organisatorischer Hinsicht ist es im Laufe einiger Jahre gelungen, notwendiges Fachpersonal bewilligt zu bekommen und eine eigenständige gesetzliche Grundlage für die Tätigkeit zu schaffen.

Anliegen von und für Kinder mehrheitsfähig zu machen hat manchmal auch etwas länger gedauert. Jedenfalls sind Kinderrechte wesentlich besser in Gesetzen abgebildet, der Gewaltschutz wurde ausgebaut, Beteiligungsrechte gestärkt und – bei allen noch bestehenden Herausforderungen – die Kinder- und Jugendpsychiatrische Versorgung auf- und ausgebaut.

**Was meinst du steht in den nächsten Jahren in Bezug auf die Kinder- und Jugendrechte an? Wo gilt es hinzuschauen? Was ist noch zu tun?**

Aktuell sind viele Kinder und Jugendliche durch die Folgen der Pandemie geprägt. Da gilt es über einen längeren Zeitraum sehr achtsam zu bleiben, damit die notwendigen Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien vorhanden sind. Die Bekämpfung der Kinderarmut, Gewaltprävention, Umwelt- und Klimaschutz oder die (noch) bessere Förderung von Kindern mit Behinderungen oder Migrationshintergrund möchte ich ebenfalls nennen. Wichtiger denn je ist vor dem Hintergrund der kriegerischen Ereignisse in der Ukraine auch die Verantwortung für Kinder und Jugendliche, die ihr Land verlassen müssen und bei uns Schutz suchen.

### Wie schauen deine Zukunftspläne aus?

In einem Satz würde ich das so formulieren: Beruflich ein bisschen kürzer treten und privat möglichst noch ein paar Berge in Vorarlberg besteigen.

### Was du uns sonst noch sagen willst ...

Ganz einfach: ein Dank an viele Menschen, die für und mit Kindern an der Umsetzung der Kinderrechte in Vorarlberg arbeiten – ganz besonders natürlich an alle Eltern!

### Lieber Michael,

an dieser Stelle wollen wir uns bei dir für deine Tätigkeit im Diskurs-Redaktionsteam bedanken. Wenn wir die Sitzungen mit dir beschreiben müssten ... sie waren geprägt durch deinen Humor und deinen überaus aktuellen Blick dafür, was Kinder und Jugendliche aber auch junge Erwachsene aktuell sehr beschäftigt. Nicht zuletzt zeichnet dich aus, dass du stets mit viel Herz bei der Sache bist. Durch das alles hast du dazu beigetragen, dass jede einzelne Ausgabe des Diskurs aktuell, interessant und in sich stimmig wird. Im Diskurs-Redaktionsteam sind drei Mütter – daher ist es nicht immer leicht, Termine zu koordinieren. Deinen Appell, die Väter mehr in die Verantwortung zu nehmen, nehmen wir uns zu Herzen. Deine Flexibilität haben wir sehr geschätzt.

Wir danken dir für deinen Zuspruch, die guten Ideen und wünschen dir für deine Zukunft viele tolle und sichere Bergerlebnisse!

Vielen Dank!

Isabel, Regina, Sabrina und Thomas

## Impressum

**Medieninhaber, Herausgeber:** koje – Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung, Bregenz und aha – Jugendinformation Vorarlberg, Dornbirn  
**Redaktionsleitung:** Regina Sams  
**Redaktionsteam:** Thomas Müller, Michael Rauch, Sabrina Bürkle-Schütz, Isabel Baldreich – [redaktion@jugend-diskurs.at](mailto:redaktion@jugend-diskurs.at)  
**Layout:** chillidesign.at | **Gestaltung:** Lukas Bildstein, aha  
**Lektorat:** Margit Schneider | **Coverbild:** Sonia Sanmartin, [unsplash.com](https://unsplash.com) | **Druck:** Buch & Offsetdruck Verlag Hugo Mayer GmbH, Dornbirn | **Finanzierung:** Land Vorarlberg – Fachbereich Jugend & Familie

Im Diskurs haben Menschen als Autor\*innen Gelegenheit, ihre Interpretationen von Zahlen und Fakten sowie persönliche Meinungen und Haltungen als redaktionellen Beitrag darzustellen.



aha.or.at



# *Der nächste Diskurs*

erscheint im Herbst 2022.



Kostenloses Diskurs-Abo bestellen:  
[abo@jugend-diskurs.at](mailto:abo@jugend-diskurs.at)



Aktuelle und weitere Infos im Netz:  
[www.jugend-diskurs.at](http://www.jugend-diskurs.at)

DVR 0660321

Sollten Sie keine Zusendung des Jugend-Fachmagazins Diskurs wünschen, melden Sie sich bitte unter [abo@jugend-diskurs.at](mailto:abo@jugend-diskurs.at) oder im aha unter 05572 52212.