

Das Rubikon-Modell geht auf die Psychologen Heinz HECK-HAUSEN (1926-1988) und Pe-ter GOLLWITZER (geb. 1950) zurück. Der Name ist in Anlehnung an Julius Cäsar gewählt, der mit *alea iacta est* (der Würfel ist gefallen) kundtat, dass er den Entschluss gefasst hatte, 49 v. Chr. den Fluss Rubikon (Norditalien) zu überschreiten und damit den Bürgerkrieg gegen Pompeius zu beginnen.

Damit ist ein Grundproblem jeder Motivationspsychologie formuliert: die Wahl von Handlungszielen und die Realisierung der Ziele.

1.4 Überquerung des Rubikon

Jedes Handeln beginnt zunächst im Unbewussten. Dort hat es den Status eines Bedürfnisses. Wenn das Bedürfnis bewusst geworden ist, ist es zum Motiv geworden. Kennzeichen eines Motivs ist seine bewusste Verfügbarkeit. In diesem Reifestadium wird ein Thema jedoch noch nicht nachhaltig mit Willenskraft verfolgt, es wird lediglich beabsichtigt. Die bekannten Neujahrsvorsätze kommen oft über das Motivstadium nicht hinaus und erleiden darum auch das Schicksal des Vergessens. Ein ähnliches Schicksal erleidet auch die tägliche Absicht, jetzt mit den Hausaufgaben zu beginnen. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass nachhaltiges zielrealisierendes Handeln erfolgen kann, muss das Motiv den psychologischen Rubikon überqueren. An dieser entscheidenden Stelle kommen die positiven somatischen Marker zum Zug. Positive somatische Marker sind Wunschelemente, die bei der Entscheidung, ein Motiv in die Tat umzusetzen, hilfreich sind: *Damit Sabine ihre Hausaufgaben regelmäßig macht, wählt sie als somatischen Marker einen Tiger, der sich durch nichts ablenken lässt, sie hängt ein Tiger-Poster an die Wand, als Bildschirmhintergrund wählt sie ein Tiger-Foto.*

Überquerung des Rubikon

Bedürfnis (unbewusst)	Motiv (bewusst)		positive somatische Marker	Handlungsvorbereitung	Handlung
--------------------------	--------------------	--	----------------------------	-----------------------	----------

Der größte Feind von Dopamin ist die Macht der Gewohnheit: Unser Gehirn reagiert nur dann interessiert, wenn es mit etwas Neuem und Bedeutendem konfrontiert ist.

Voraussetzungen für das Funktionieren des Motivationsystems sind Interesse und Neugier, soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung, die einem Menschen von anderen entgegengebracht werden.

1.5 Botenstoffe für Motivation

Für Motivation sind mehrere Botenstoffe wichtig:

- Das *Dopamin* ist dafür zuständig, dass wir uns anstrengen und Leistung zeigen. Dopamin ist somit ein echter Motivator.
- Körpereigene *Opioide* sind für körperliches und seelisches Wohlbefinden zuständig.
- Das *Oxytozin* lässt uns mit anderen Menschen in Beziehung treten.

„Gemeinsam bilden die Leistungsdroge Dopamin, die Wohlfühl-rogen aus der Gruppe der Opioide und das *Freundschaftshormon* Oxytozin ein geradezu geniales Trio. Menschen, die von ihrem Gehirn mit dieser *Mixtur* ausreichend versorgt werden, haben Lust aufs Leben, sind bereit, gemeinsam mit anderen etwas auf die Beine zu stellen, und wollen den Erfolg ihrer Taten genießen.“¹

¹ Joachim BAUER, Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern, Hamburg: Hoffmann und Campe 2007, S. 18 f.

Aufgaben

1. Gedankenexperiment – Simulationsspiel

Stell dir folgende Situation vor: Du bist vor einiger Zeit als Schiffbrüchiger auf einer einsamen Insel gestrandet und hast festgestellt, dass die Insel gar nicht so einsam ist. Es sind bereits neun andere Schiffbrüchige vor dir auf der Insel gelandet. Da alle zehn Schiffbrüchigen eingesehen haben, dass ein partnerschaftliches Verhältnis die sinnvollste aller möglichen Formen des Zusammenlebens ist, gilt es nun, Regeln für ein gutes Leben aller zu entwerfen. Diese Regeln sollen alle Schiffbrüchigen als gerecht akzeptieren.²

Entwerfen Sie in Gruppen Regeln des Zusammenlebens und präsentieren Sie diese digital oder auf einem Plakat.

2. Analyse der Beispiele

Diskutieren Sie die folgenden Beispiele. Welche Beispiele stützen die Theorie von MASLOW? Welche Beispiele widersprechen ihr?

- Ein leerer Bauch studiert nicht gern.
- VAN GOGH soll gehungert und wunderbare Bilder gemalt haben.
- Menschen fasten, um ihre Spiritualität zum Ausdruck zu bringen.

3. Den Rubikon überschreiten

Lesen Sie das Beispiel. Entwickeln Sie ganz konkret ein Motivationskonzept für Ihr Handeln (Hausaufgaben). Stellen Sie Ihr Konzept kurz in der nächsten Stunde vor.

Maria (17 Jahre) hat ein Hausaufgabenproblem, sie lässt sich leicht ablenken: Der Freund ruft an und möchte vorbeikommen; die Freundinnen melden sich übers Handy und wollen chatten etc. Maria versucht, ihr selbstgesteuertes Lernen zu stärken und sucht sich folgende drei Wunschelemente:

- *als Tier einen Tiger, denn wenn ein Tiger seine Beute haben will, darf er sich von nichts ablenken lassen;*
- *als Auto den Aston Martin von James Bond, denn dieses Auto kann viele verschiedene Dinge und hilft James Bond dabei, sein Ziel zu verfolgen;*
- *als drittes Wunschelement wählt Maria ihre Kung-Fu-Lehrerin Si-Fu. Sie hat in Marias Augen die Eigenschaft, dass sie alles durchzieht, was sie erreichen will. Ihr ständiger Spruch ist: Ganz oder gar nicht!*

Im Bild des Tigers ist eine Portion Aggression enthalten, die Maria benötigt, um Nein-Sagen zu lernen. Das James-Bond-Auto hat als Kennzeichen die große Kreativität und die Vielseitigkeit. Die Kung-Fu Lehrerin steht für Zielstrebigkeit. Als Motto entwickelt Maria „Ganz und gar“. Sie entwirft hierzu ein Logo, das sie auf alle Schulsachen klebt. Sie kauft sich einen BH mit Tigermuster. Ein Bild von Si-Fu hängt an der Wand über dem Schreibtisch. Außerdem entwirft sie ein Bild mit „Maria vor einem chinesischen Lokal mit einem in Stein gehauenen Tiger“.³

² Ein Gedankenexperiment in Anlehnung an John RAWLS nach Brigitte WIESEN: Braucht man Recht und Gerechtigkeit für ein gutes Leben? In: Zeitschrift für Didaktik der Philosophie und Ethik 1/2001. S. 47.

³ Vgl. Ulrich HERRMANN (Hg.), Neurodidaktik. Grundlagen und Vorschläge für gehirngerechtes Lehren und Lernen, Weinheim und Basel: Beltz 2009, S. 207 ff.