

Zusammenhang von Motivation, Empowerment und empfundener Selbstwirksamkeit

Dieser Ratgeber verbindet praktische Erfahrung von der Straße mit psychologischer Theorie. Er beschreibt die grundlegende Zusammenhänge und gibt dir Ansatzpunkte, auf Basis derer du deine Gemeinschaft empowern kannst.

Ist für wen?

- Du spielst mit dem Gedanken eine Initiative zu gründen oder bist schon Mitglied/Organisator:in
- Du stellst fest, dass sich deine Mitstreiter:innen nach anfänglichem Interesse zurückziehen
- Du möchtest deine Community und dich dauerhaft Empowern

Die grundsätzliche Frage

Was motiviert Menschen dazu, sich aktiv in die Gestaltung ihres Quartiers zu einzubringen?

Diese Frage kam immer wieder in Gesprächen mit ehrenamtlichen Akteuren auf, die sich in temporären Spielstraßen in Berlin engagieren. Daraus wurde die Forschungsfrage meiner Masterarbeit.

Zur Beantwortung habe ich mich damit beschäftigt, was Spezialist:innen aus Wissenschaft und Praxis zu sagen haben. Wer soll das sein fragst du? Zum einen Menschen, die dort bereits aktiv sind. Sie engagieren sich – manchmal schon jahrelang – für eine Veränderung in Ihren Kiezen, organisieren Aktionen

und bleiben am Ball. Was sie gemeinsam haben? Sie alle sind auf die eine oder andere Art in temporären Spielstraßen involviert.

Daneben habe ich mich damit beschäftigt, was Psychologen und Soziologen zur Beantwortung der Frage zu sagen haben. Interessant sind hier unter anderem die psychologischen Theorien ‚Empowerment‘ und ‚Commitment to Change‘.

Das Beste aus zwei Welten kommt zusammen- praktische Erfahrung und Forschung.

Ein Disclaimer

Die Ratschläge integrieren, was auf der Straße gut funktioniert hat, mit psychologischer Theorie.

Neben den hier vorgestellten Tipps existieren viele andere wirksame Ansätze. Schließe diese nicht aus – Kombiniere deine eigenen Erfahrungen mit diesen Ratschlägen. Viele Wege führen zum Ziel.

Hier geht's los!

Stell dir vor, du willst eine Initiative gründen, die z.B. das Ziel hat deine Straße grüner zu gestalten und dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Ist ja auch einfach schöner so !

Grundsätzlich könnte man ja annehmen, dass deine Mitmenschen diese Vision teilen. Es sollte also kein Problem sein Mitstreiter:innen für eine Bündelung der Kräfte zu gewinnen. Und hier beginnt das Problem.

Selbst wenn die Community deine Vision grundsätzlich befürwortet, muss sie nicht automatisch geneigt sein, sich aktiv einzubringen.

Das kann daran liegen, dass deine Gemeinschaft nicht glaubt, dass deine Ziele erreichbar sind – und dass, obwohl sie deine Ziele gut finden. Was deiner Gemeinschaft fehlt, ist Empowerment.

Das Gefühl, einer Aufgabe gewachsen zu sein, ist eine der Quellen von Empowerment. Es stellt sich also die Frage, wie du das Gefühl vermitteln kannst einer Aufgabe gewachsen zu sein.

Wie geht das? Die Antwort kann darin liegen, herauszufinden welche Barrieren dafür vorhanden sind. Das kann z.B. eine persönliche Fähigkeit sein, oder ein Gerät, das nicht mehr funktioniert bzw. eine Pflanze, der es nicht gut geht.

Ziel ist es also, deinen Mitstreiter:innen fühlen zu lassen, dass sie die Fähigkeiten besitzen einer Aufgabe gewachsen zu sein.

Nun ist es aber so, dass jeder Mensch anders ist. Soll heißen, jede Personen unterscheiden sich darin, was sie benötigen um sich einer Aufgabe gewachsen – also ermächtigt - zu fühlen. Das verändert je nachdem in welcher Situation sie sich befinden. Das Empowerment eines Frührentners entwickelt sich anders als das einer werdenden Mutter.

Lerne deine Community kennen, tauche darin ein und werde ein Teil von ihr.

Es macht also Sinn, deine Community kennenzulernen. Mache dir ein Bild von den Personen es gibt und tausche dich mit ihnen aus.

PSYCHOLOGISCHES EMPOWERMENT ist das Gefühl, einer Aufgabe gewachsen zu sein, also die Kraft und Fähigkeit für etwas zu haben. Es wächst dadurch, dass eine Person Erfolge erlebt.

Nur dann lernst du das Hindernis kennen, dass der Ermächtigung der Mitglieder deiner Gemeinschaft im Wege steht.

Finde im Austausch mit der Community das Hindernis, die Empowerment-Barrieren – dann baue sie gezielt ab.

Nur wenn du die Barrieren für die Mitglieder deiner Community kennst, kannst du Rahmenbedingungen gestalten, die das Gefühl vermitteln können, der Überwindung der Barriere gewachsen zu sein; die Fähigkeit zu besitzen, einer Aufgabe gewachsen zu sein.

Komme in Kontakt mit bestehenden Gruppen. Rede mit ihnen – und vor allem: Höre sehr genau zu was sie zu sagen haben.

Wie kannst du die Mitglieder deiner Community kennenlernen? Na triff sie! Baue Kontakt zu Gruppen auf. Das können z.B. Sport- und Freizeitvereine, Kirchengruppen, die Skater, Lesezirkel, die Yogatruppe, der Skat-Treff oder der Gärtner:innen um die Ecke sein. Du weißt am besten, was es in deinem Umfeld gibt. Vereinfacht: Habe ein aktives Sozialleben. Jeder Kontakt hat das Potential dir zu vermitteln, worin sich Mitglieder deiner Community machtlos fühlen und wo sie im Gegezug bereits ermächtigt sind.

Persönlicher Kontakt ist wichtig. Digitale Medien können den Kontakt von Angesicht zu Angesicht nicht in all seinen Wirkweisen ersetzen. Im persönlichen Austausch mit einem Menschen findet Kommunikation auf mehr Ebenen statt als digitale Medien momentan transportieren können. Das heißt nicht das sie unnützlich sind. Twitter, Insta WhatsApp, Mailing-Listen etc. haben eine Leuchtturm-Funktion. Du machst andere auf deine Idee aufmerksam und stellst ersten Kontakt her.

Digitale Medien mit Leuchtturm-Funktion - persönlicher Kontakt zum kennenzulernen – die Mischung macht's !

Eine Mischung aus virtuellem und persönlichem Kontakt ist vielversprechend. Kombiniere digitale Leuchtturmfunktionen (z.B. Neben.de), nutze Newsletter zur Verteilung von Info. Sobald du Kontakt aufgebaut hast: Gehe in den persönlichen Kontakt und entwickle ein Gefühl für die Gemeinschaften in deinem Umfeld.

Der aktive Kontakt mit Mitgliedern deiner Community gibt dir Informationen, was sie daran hindert zu fühlen, dass sie Ziele erreichen können.

Diese Hindernisse interessieren dich. Die Mitglieder deiner Community fühlen sich dadurch in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt, und machtlos. Das ist das Gegenteil von Empowerment und hilft dir gar nicht. Keiner mag dieses Gefühl, man vermeidet es. Darum kann es sein, dass Personen in deinem Umfeld dir nicht bei deiner Initiative helfen wollen. Sie haben nicht das Gefühl, dass Sie das können bzw. die Aufgabe bewältigen können.

Wie kann man nun diese Hindernisse für Empowerment angehen? Nun das kommt

drauf an: Menschen unterscheiden sich. Eine junge Mutter hat andere Bedürfnisse als ein Frührentner oder Student:innen. Weil du nicht alles auf einmal machen wirst, suche dir etwas aus und versuche Gruppen mit gleichen Problemen zusammenzubringen.

Welche Hindernisse ähneln? Welche können mit der gleichen Maßnahme abgebaut werden?

Ein Beispiel: Jemand weiß nicht, wie er direkt mit der Verwaltung in Kontakt treten kann. Eine Andere weiß nicht, welcher Kommunikationskanal geeignet ist um mit der Verwaltung in Kontakt zu treten. Lösungsansätze könnten hier sein, gemeinsam herauszufinden wie man einen offenen Brief formuliert, eine Demonstration anmeldet oder eine Petition formuliert und Unterschriften sammelt. Vor allem ein erstes informelles Treffen ist sinnvoll um zu klären was ihr gut könnt und was ihr braucht.

Und dann: Setze Aktionen in ermächtigenden Settings um:

Lass deine potenziellen Mitstreiter:innen so viel wie möglich aktiv an jeder Aktionen mitwirken, wie sie wollen und können.

Dazu gehört Planung, Durchführung und Auswertung der Maßnahmen. Es ist wichtig, dass jede:r der will, in der Planung mitarbeiten kann. Binde jede Person so viel wie möglich in die Durchführung ein.

Learning by doing ist das Zauberwort.

Und: Binde jede Person in die Auswertung von Planung und Durchführung ein, denn: Darüber nachzudenken was gemacht wurde hat viele Vorteile: Ihr könnt feststellen was gut funktioniert hat und was ihr beim nächs-

ten Mal anders machen wollt. Wiederholung führt dazu, dass Gelerntes besser eingepägt wird. Die gemeinsame Auswertung nach der Durchführung ist grundsätzliche Voraussetzung wenn du die Qualität deiner Veranstaltungen steuern willst. Der Gedanke dahinter: Wenn du nicht weißt was gut lief und was nicht, kannst du das Gute nicht gezielt wiederholen und das Schlechte nicht gezielt vermeiden. Und ein ganz besonderer Vorteil von Auswertung:

Stellst du fest, dass es ein Erfolg war, stellt sich das Gefühl ein etwas gut zu können, was motiviert es erneut zu tun – vereinfacht: Empowerment.

Ein Ergebnis meiner Forschung ist folgende Theorie: Du fühlst dich motiviert wieder aktiv an einer Veranstaltung oder Aktion teilzunehmen wenn du das Gefühl hast, dass die Aktion ein Erfolg war und du einen Teil dazu beigetragen hast. Und weiter: Wenn du dich dazu in der Lage fühlst etwas gut zu machen, dann fühlst du dich Ermächtigt. Eine weiterer Ratschlag kann also sein:

Fördere das Gefühl deiner potentiellen Mitstreiter:innen etwas gut zu machen.

Beginne damit in kleinen Schritten. Kämpfe nicht zuallererst gegen Windmühlen sondern ermächtige deine Mitstreiter:innen durch kleine Aktionen wie z.B. den Bau eines Hochbeets oder noch einfacher das Pflanzen von Avocado-Samen. Mach das Schritt für Schritt und werde langsam größer. So weckst du innerhalb der Gemeinschaft das Gefühl selbst gesetzte Ziele umsetzen zu können. Mary L Ohmer - sie ist Sozialpsychologin - empfiehlt klein anzufangen: Haltet zum Beispiel ein Community-Treffen ab oder baut und pflegt einen Gemeinschaftsgarten. So baust du ein Fundament aus gefühlter Wirksamkeit was

wiederrum dazu führt das sich die Mitglieder deiner Community durch empfundene Selbstwirksamkeit zur weiteren aktiven Teilnahme motiviert fühlen.

Letzte Ratschläge

- Lass dir und deinen potentiellen Mitstreiter:innen Zeit – wir machen das alle Ehrenamtlich.
- Sprich nicht mit toten Pferden- es gibt Personen, die einfach keine Lust haben- arbeite mit denen die Lust haben, bei denen es sich lohnt, die Zeit und Arbeit aufzubringen.
- Bleib am Ball – was wir hier machen geht nicht immer sofort – aber wenn wir einmal über den Berg sind, läuft es von alleine :D

Meldet euch bei Fragen gerne per Email unter magnus.busch@wi.uni-potsdam.de