

MIND BLOWING

Podcast-Folge mit Hannah Blankenberg: Wie Erziehung dein Erwachsenen-Dasein beeinflusst (Teil 2)

Hannahs Erziehungstipps

Darf ich mein Kind nicht loben?

Warum wir Lob und Belohnungen hinterfragen dürfen und was du stattdessen tun kannst

ÜBERBLICK

BELOHNUNG = positive Verstärkung von gewünschtem Verhalten, z.B. bekommt das Kind etwas Süßes, Taschengeld, einen Smiley-Aufkleber etc.

LOB = verbale Belohnung

→ Das Ausbleiben also „nicht erhalten“ von Belohnung ist nichts anderes als Strafe. ←

„Ich will nicht sagen, wir sollten aufhören, positive Dinge zu unseren Kindern zu sagen. (...) Wenn Kinder den Eindruck haben, dass wir uns einfach gemeinsam mit ihnen über ihre Leistungen freuen, ist das in Ordnung. Falls sie jedoch den Eindruck haben, wir stülpten ihnen unsere Bewertungen über, so kann dies leicht ihr eigenes Gefühl dafür, wann und warum sie stolz auf sich sein können, verdrängen. Vielleicht beurteilen sie dann bald den Wert dessen, was sie tun, danach, ob es bei uns Anerkennung findet - oder später bei anderen Menschen, die für sie Autoritätspersonen sind.“

(Alfie Kohn)

Denkanstoß

Lob und Belohnung funktionieren nur dort, wo einer mehr Macht hat als der andere.

Das gleiche gilt für Bestrafung.

Dem Kind wird vermittelt, dass seine Eltern die Macht haben, sein Handeln zu bewerten und entweder zu belohnen oder nicht. Das Kind ist unterlegen und kann sich diesem Machtgefälle nicht entziehen.

Blick ins Gehirn

intrinsische vs. extrinsische Motivation

Ein Erfolgserlebnis sorgt im Gehirn für die Ausschüttung von Dopamin, körpereigenen Opiaten und Oxytocin. Es macht also vereinfacht gesagt glücklich und entspannt.

Weil wir diesen Zustand wieder erreichen wollen, haben wir einen inneren Ansporn, dafür bestimmte Dinge zu tun.

= intrinsische Motivation

Das gleiche positive Gefühl mit ähnlicher Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn kann durch Lob/Belohnung ausgelöst werden.

Der Unterschied ist, dass das Gefühl nun von außen (durch die Belohnung) ausgelöst wurde.

= extrinsische Motivation

Die Forschung zeigt, dass unser Gehirn langfristig immer weniger intrinsisch motiviert ist, je mehr extrinsische Motivation vorhanden ist. Ein Kind macht also etwas (z. B. jemandem helfen) nicht mehr aus eigenem Antrieb heraus, sondern (nur) weil es dafür eine Belohnung erwartet.

MÖGLICHE FOLGEN VON BELOHNUNG

- Kind „wird“ süchtig nach Belohnung/Lob
- Kind überlegt ständig, was es tun kann, um Lob/Belohnung zu erhalten - Fokus auf Verhalten, nicht auf Beziehung
- intrinsische Motivation schwindet
- kein gesundes Wachstum des Selbstwerts
- Kind verknüpft gutes Verhalten mit dem Erhalt von Anerkennung und Zuwendung
- Kind lernt, dass es gut ist, Macht zu haben und Kontrolle ausüben zu können

LOB/BELOHNUNG

Fokus auf das Verhalten
(soll sich verbessern oder beibehalten werden)

beinhaltet eine Wertung

Fokus auf das Ergebnis

Macht gewünschtes Verhalten zu einer Bedingung für Anerkennung, Bestätigung und Zuwendung

setzt auf Kontrolle

WERTSCHÄTZUNG

Fokus auf Bedürfnisse und Gefühle (gesehen werden!)

beobachtet und beschreibt, ohne zu bewerten

Fokus auf den Weg und die Bemühungen

bedingungslose Zuwendung und Anerkennung - unabhängig von bestimmtem Verhalten

baut auf Vertrauen

Wertschätzung ist bedingungslos. Wenn wir zugewandt und interessiert sind und den Weg des Kindes (z. B. den Entstehungsprozess eines Gemäldes) würdigen, fühlt sich unser Kind gesehen.

LOB/BELOHNUNG VS. WERTSCHÄTZUNG

Das könntest du sagen oder fragen:

statt das:

„Toll gemacht!“



probiere mal das:

„Du hast mir beim Aufräumen geholfen. Ich freue mich, weil mir wichtig ist, dass wir uns gegenseitig helfen.“

„Du bist alleine da hoch geklettert. Du bist bestimmt stolz, weil du das gern alleine schaffen wolltest, oder?“

„Ich habe gesehen, wie viel du geübt hast. Bist du stolz, dass du das gemeistert hast?“

„Bravo, super gemacht!“



„Freust du dich, dass du das alleine geschafft hast?“

Ich sehe, du hast ein Rad geschlagen. Da bist du ganz stolz, weil dir wichtig ist, dass du das kannst, oder?“

„Ich sehe, du freust dich, dass du schwimmen kannst. Ich freue mich mit dir!“

„Das ist ein schönes Bild, super!“



„Wow, du hast so viele Schnipsel aufgeklebt. War es dir wichtig, dass das Bild ganz bunt wird? Das ist dir gelungen. Ich freue mich mit dir!“

„Ich sehe einen Regenbogen. Das Haus hat ganz viele Fenster. Oh, du hast sogar Glitzer verwendet!“

„Ich sehe, du kannst jetzt einen Luftballon malen. Das hatte vor kurzem noch nicht geklappt. Freust du dich?“

LOB/BELOHNUNG VS. WERTSCHÄTZUNG

Gut genug ist besser als perfekt.

Es geht nicht darum,
Lob und Belohnung generell zu verteufeln.

Es geht darum, zu schauen, wie es AUCH gehen könnte.
Ob es vielleicht anders geht. Ob es noch mehr gibt als
den Weg mit Lob und Belohnung.

- Du musst das nicht immer und zu 100 % durchziehen.
- Achtsamer mit Lob und generell mit der Kommunikation umzugehen, ist ein Prozess.
- Du darfst lernen, wie es anders gehen könnte und gleichzeitig deinen eigenen Weg finden.

Es kann helfen, dir bewusst zu machen, warum du gerne loben oder belohnen möchtest.

- Weil du selbst gerne gelobt wirst?
- Weil du deinem Kind zeigen/sagen möchtest, dass du es liebst?
- Weil du deinem Kind Wertschätzung entgegenbringen möchtest?
- Weil du selbst als Kind gerne gesehen und gelobt worden wärst?
- Weil du denkst, loben ist besser als bestrafen?
- Weil es alle so machen?
- Weil es funktioniert?
- Weil du möchtest, dass dein Kind lernt, sich „richtig“ zu verhalten?



So zeigst du deinem Kind Wertschätzung durch deine Worte:

„Wow, kannst du mir zeigen,
wie du das gemacht hast?“

„Ich freue mich darauf,
heute mit dir Zeit zu
verbringen.“

„Ich bin wirklich froh,
dass es dich gibt.“

„Du bist genau richtig
so wie du bist.“

„Mir ist wichtig, was du zu
sagen hast. Bitte erzähl mir
mehr.“

„Lass uns zusammen einen
Plan machen. Du hast
bestimmt tolle Ideen.“

Dieses Arbeitsblatt wurde aus Instagram-Beiträgen von [Hannah Blankenberg](#) erstellt, die sie uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat. Mehr hilfreiche Beiträge findest du auf ihrem Profil.