

## Loben – Belohnen – Bestrafen



### Lob

Lob und Belohnung sind unter Fachleuten umstritten. Manche meinen, dass somit „Junkies“ herangezogen werden (M. Albrecht), die Kinder würden nicht mehr lernen, etwas für die Sache bzw. die Handlung an sich zu tun, sondern nur für den Lob oder für die – am schlimmsten noch materielle – Belohnung danach. Die Art des Lobs und die Häufigkeit der Belohnung spielen m.E. eine wichtige Rolle. Lob sollte aufrichtig und nicht automatisch sein. Folgendes ist zu beachten:

Im Allgemeinen sollte ein Lob drei Elemente beinhalten:

- Meine Beobachtung: du hast den Müll weggebracht, du hast aufgepasst,...
- Mein Gefühl dabei: ich freue mich, ich bin stolz, beeindruckt usw.
- Welche Eigenschaft die Person zeigt: du bist hilfsbereit / umsichtig / aufmerksam etc.

👉 Ich freue mich darüber, dass du so hilfsbereit bist und den Müll ohne Diskussion weggebracht hast.

👉 Ich bin beeindruckt, mit welcher Ausdauer du an dieser schwierigen Aufgabe gearbeitet hast!

Auf jeden Fall besser als: „Das hast du toll gemacht!“

Warum denn?

In vielen Studien in Europa und den Vereinigten Staaten wurde immer wieder dieselbe Beobachtung gemacht: „Kinder, deren Anstrengungen gelobt wurden, stellten sich **schwierigeren** Aufgaben als solche, deren Intelligenz pauschal gepriesen wurde. [...] entwickle sich in ihnen die Gewissheit, dass sie mit jeder neuen Herausforderung geistig wachsen können. Übermäßig pauschal gelobte Kinder hingegen fühlten sich unter Druck gesetzt und fürchteten, Eltern oder Lehrer zu enttäuschen“ (Spiegel Wissen, 2014).

Kinder sollten tendenziell öfter die Gelegenheit bekommen, die Vorzüge ihres Wesens zu hören. So können sie dann als Erwachsene sich selbst schätzen, für das was sie eigentlich sind. Und in manchen Situationen – wie bei der Lernmotivation – sollten die **Kinder wegen ihrer Anstrengung oder Ausdauer gelobt werden und nicht dafür, dass das Lernen ihnen leicht fällt**. Wenn die Note gut ausfällt, sollte das Kind für seine Anstrengung bei der Prüfungsvorbereitung gelobt werden und nicht für die Note selbst oder für seine Intelligenz! Selbstverständlich darf man sich als Eltern über die gute Note mitfreuen!

Kinder bekommen in der Schule und leider auch im Elternhaus sehr oft defizit-orientierte Bemerkungen: Fehler in Klassenarbeiten werden mit dem roten Stift markiert, Eltern sehen was nicht gut funktioniert und vergessen den Blick fürs Positive. Manche fügen in ihrem Lob Giftwörter ein, z.B. so: „Schön, dass du endlich mal dein Zimmer aufgeräumt hast!“ Das Kind hört den unterstellten Vorwurf (endlich mal) und fühlt sich abgewertet. Das ist kein Lob. Oder Geschwister werden miteinander verglichen, wie „Siehst du, du kannst dich auch so gut konzentrieren wie dein Bruder, das freut mich endlich!“ Solch einen Satz kommt eher wie eine Beleidigung an. Und kann die Geschwisterbeziehung belasten.

## Belohnungen

Manche Eltern machen die Erfahrung, dass Ihr Kind in bestimmten Situationen einfach nicht kooperiert. Die gut gemeinten Theorien helfen nicht weiter, Streit, Spannungen und Missmut vergiften das Familienklima. Was können Eltern also tun?

Ein Kind muss den **Sinn** der von den Eltern verlangten **Aufgabe** verstehen. Eltern sollten manchmal flexibel sein und ihrem Kind ein **Mitspracherecht** geben. Vielleicht hat es gute Gründe sich nicht „konform“ zu verhalten oder es hat eigene Ideen, wie es seine Aufgaben / Pflichten einhalten könnte. Die effektivsten Belohnungen sind:

- **Vorbild sein**, (dadurch sieht das Kind, dass Erwachsene evtl. durch angenehme Folgen belohnt werden, wenn sie sich adäquat verhalten!)
- **liebvoll rückmelden** (s.o. Loben),
- **anerkennen**, was beobachtet wurde oder was das Kind geleistet hat und
- **sich mit dem Kind freuen!**

**Wenn** das nicht ausreicht und **nur** in bestimmten Situationen – zum Beispiel in schwierigen Phasen – kann die Aussicht auf eine Belohnung in Kombination mit einem **Punkte-System** hilfreich sein: Jedes Mal, wenn das Kind sich wie -mit ihm!- vereinbart verhält, bekommt es ein Smiley / Stern etc. auf einen Kalender oder in ein Heft aufgeklebt. Nach einer gewissen, **im Voraus festgelegten Anzahl** von Smileys, bekommt es die Belohnung. Die Zahl der Smileys soll für das Kind übersichtlich sein (1.-2. Kl. 10, ab 3.-4. Kl. 15). Bald sollte man das Punkte-System ausschleichen: mehr Smileys für eine vergleichbare Belohnung oder nur alle 2x ein Smiley usw., bis es nicht mehr notwendig ist. Irgendwann sollte das erwünschte Verhalten automatisch sein.



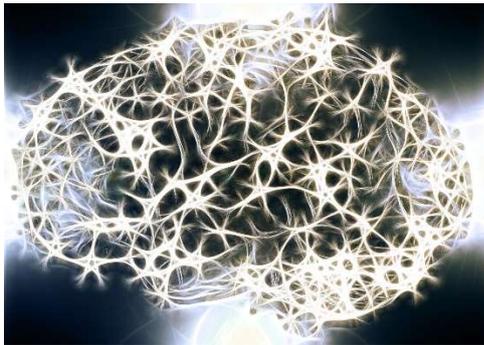
**Sehr** effektiv sind Belohnungen, die **unerwartet und in unregelmäßigen** Abständen gegeben werden. Der Überraschungseffekt ist wie eine „Dopamindusche“ für das Gehirn, das solch eine Situation in der Zukunft mit einem erwünschten Verhalten „suchen“ wird.

Belohnungen müssen nicht materieller Natur sein: wertvoll ist eine Aktivität mit den Eltern, einem Freund / einer Freundin oder nur mit einem Elternteil, wie ein lang ersehnter Ausflug, ein Kinoabend oder ein zusätzlicher Bastelnachmittag.

**Vorsicht bei größeren Belohnungen:** wer einen neuen Computer für ein gutes Zeugnis verspricht, kann in eine Falle tappen! Was ist, wenn das Zeugnis doch schlecht ist? Halten die Eltern es aus, das Gerät doch nicht zu kaufen? Wenn doch, sind sie nicht konsequent und nicht mehr glaubwürdig. Sind sie konsequent, dann kann das Kind doppelt enttäuscht sein: es hat sich vielleicht doch immer wieder angestrengt und es hat nicht gereicht – es entsteht ein Gefühl der Ohnmacht. Oder es hat seine eigenen Vorhaben nicht umsetzen können – es fühlt sich unzulänglich, im schlimmsten Fall schämt es sich. Das Selbstvertrauen leidet. Und der Verzicht auf die Belohnung wird als Strafe empfunden.

Darum muss die Art von materieller Belohnung sehr bedacht ausgesucht werden, zeitnah und mehr die **Ausnahme** als die Regel sein.

## Die neurowissenschaftliche Sicht



Wenn Kinder immer wieder an Belohnungen für erwünschtes Verhalten gewöhnt werden, kann es die intrinsische Motivation auf Dauer zerstören, d.h. die Freude am Tun kann nicht entstehen. Das Gehirn wird „süchtig“ nach Belohnungen und diese Menschen fragen später bis ins Erwachsenenalter immer wieder, bevor sie etwas tun: „Was springt für mich dabei heraus?“ Der Neurobiologe Gerald Hüther geht einen Schritt weiter und meint, dass Belohnungen und Bestrafungen die Kinder zu Objekten von Erwartungen, Zielen und Maßregelungen machen. Die Kinder werden „zurechtgebogen“, wie sie gebraucht werden. Die tiefen Bedürfnisse nach Verbundenheit und Autonomie werden dabei verletzt und das führt zu einer großen, schmerzhaften Inkohärenz im Gehirn. Den Betroffenen stehen zwei Strategien dann zur Verfügung: entweder in den Machtkampf steigen oder sich anpassen, und dabei seine eigenen Bedürfnisse verleugnen – was langfristig viele krank macht, körperlich wie seelisch.

## Bestrafungen...

...sind grundsätzlich abzuraten, weil sie Gefühle der **Wut, Traurigkeit, Unzuverlässigkeit oder Scham** bei dem Kind bzw. dem Jugendlichen hervorrufen. Werden sie wiederholt, stören sie die Eltern-Kind-Beziehung, manchmal nachhaltig! Oft empfindet das Kind die Bestrafung als ungerecht. **Und es ist nachgewiesen, dass Strafen und Schimpfen Lernprobleme verschlimmern.**

3

Wenn Sie ein Fehlverhalten Ihres Kindes bestrafen wollen, weil Sie der Meinung sind, dass es gar nicht anders geht, dann sollten Sie **unbedingt Folgendes beachten:**

Eine Strafe sollte auf jeden Fall **angemessen und zeitnah** verhängt werden. Am einfachsten ist der Entzug von Annehmlichkeiten, die scheinbar selbstverständlich sind, z.B. die **digitale Zeit reduzieren**.

**Kontraproduktiv** sind:

- ◆ **Liebesentzug** – schadet massiv der Eltern-Kind-Beziehung!
- ◆ **Kürzung des Taschengeldes** – das Taschengeld darf nicht mit dem Verhalten des Kindes in Zusammenhang gebracht werden. Taschengeld gehört zu den allgemeinen Elternpflichten.
- ◆ **Das komplette Verbot von digitaler Zeit** – mittlerweile kann man sagen, dass digitale Aktivitäten zu den allgemeinen Kinderrechten gehören. Durch ein Verbot wird der Kontakt des Kindes mit seinen Freund:innen beeinträchtigt, was zu Isolation oder unangenehmen Situationen in der Schule und im Freundeskreis führen kann.
- ◆ **Das Verbot von außerschulischen Aktivitäten** (Sport, Musik usw.) – diese Aktivitäten sind für die Kinder sehr wichtig, sowohl zur Persönlichkeitsentwicklung als auch zur Stressreduktion. Meistens sind die Kinder danach besser gelaunt und kooperativer.



In meinem Beitrag unter <https://www.schueler.coach/news/blog/strafe-muss-sein/> erfahren Sie, warum Bestrafungen nach schlechten Noten kontraproduktiv sind.

Und Michaela Albrecht erzählt aus ihrer eigenen Erfahrung: „Wenn meine Kinder mich mal anlügen und ich es rauskriege, besprechen wir das ziemlich ausführlich, und ich sage, wie es mir damit geht. Es bedarf keiner Strafe (das lange Emo-Gespräch ist wahrscheinlich Strafe genug! 😊) .

## Verbote erzeugen Widerstand und clevere Ideen, wie man das Verbot umgeht!

**Gerald Hüther**

---

### Quellen:

Blogbeitrag von Michaela Albrecht unter <https://www.einfuehlsam-leben.de/ist-ihnen-lieber-lob-belohnung-oder-erkennung-oder-substantiiertes-feiern/> Letzter Abruf am 12.11.2020

*ich lern einfach* von Iris Komarek (2010). Südwest Verlag, ISBN: 978-3-517-08617-0.

*Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern* von S. Rietzler & F. Grollmund (2018). Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3-456-85618-6

*Erfolgreich mit dem Lernprofil* von Dr. Katharina Turecek (2016). Hubert Krenn Verlag. ISBN: 978-3-99005-111-5.

*Gewohnheiten erfolgreich ändern mit Gehirnforscher Gerald Hüther* / Rebellisch gesund Podcast: [Gewohnheiten erfolgreich ändern mit Gehirnforscher Gerald Hüther | Rebellisch gesund Podcast - YouTube](#) Letzter Abruf am 10.12.2020

*Ich will nicht lernen! Motivationsförderung in Elternhaus und Schule* von G. Keller (2016). Hans Huber Verlag. ISBN: 978-3456855820

*Toll ist nicht toll!* von Angela Gatterburg, in *Entspannte Eltern, starke Kinder, Spiegel Wissen* (1/2014), S. 82-83. Abrufbar unter [Kinder brauchen motivierendes Lob und aufbauende Kritik - DER SPIEGEL](#)

### Bildquellen:

S. 1: Unbekannter Autor, lizenziert gemäß [CC BY-SA-NC](#)

S. 2: Balloons – 4364266 von AnnaliseArt (CC - Lizenzfrei) / <https://pixabay.com/de/>

. 3: neurons – 1739997 von Geralt (CC - Lizenzfrei) / <https://pixabay.com/de/>

S. 3: Smiley Scham – 3631558 von BillyTheCat (CC - Lizenzfrei) / <https://pixabay.com/de/>