

## LOBEN – BELOHNEN – BESTRAFEN

### LOBEN

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!“

Auch hochsensible **Kinder sollten wegen ihres Verhaltens (z.B. Anstrengung oder Ausdauer) gelobt werden und nicht dafür, dass ihnen etwas 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!

### BELOHNEN

Die meisten HSK legen viel Wert auf eine harmonische Beziehung mit ihren Eltern. Wenn sie den **Sinn** einer **Aufgabe** oder **Regel** verstehen, sind sie meistens sehr kooperativ. Eltern sollten flexibel sein: mit jüngeren Kindern kreativ reagieren und älteren Kindern und Jugendlichen ein **Mitspracherecht** geben.

Die effektivsten Belohnungen sind:

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



**Wenn** das nicht ausreicht und **nur** in bestimmten Situationen – zum Beispiel in besonders schwierigen Situationen – 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, sie wirken wie eine ‚Dopaminsuche‘ für das Gehirn, das solch eine Situation in der Zukunft mit dem 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.

## BESTRAFEN...



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

Bestrafungen können in vielen Fällen durch **NATÜRLICHE KONSEQUENZEN** ersetzt werden: vergisst ein Kind sein Pausenbrot oder seine Sportsachen, haben viele Eltern den Impuls es ihm bis in die Schule hinterher zu bringen und mit ihm zu schimpfen oder ihm später einen Sermon zu halten und ggfs. zu bestrafen. Das Leben wird an der Stelle eine bessere Lehre sein (Burck, s. S. 57): das Kind muss bei Freund:innen betteln oder mit seinem Taschengeld etwas kaufen, um satt zu werden. Oder es muss in normaler Kleidung und barfuß turnen. Peinliche Situationen aus denen es besser lernt. Das Gleiche kann angewendet werden, wenn das Kind etwas (in der Wut) zerstört. Dann soll es mit seinem Taschengeld für den Ersatz aufkommen. Mehr braucht nicht besprochen werden.

Wenn Sie auf ein Fehlverhalten Ihres Kindes nicht anders als mit Bestrafung reagieren können, sollten Sie **unbedingt Folgendes beachten**: die Strafe sollte **angemessen und zeitnah** verhängt werden. Zum Beispiel die **digitale Zeit reduzieren!**

## KONTRAPRODUKTIV SIND:

- ◆ **Liebeseitzug** – schadet massiv der Eltern-Kind-Beziehung!
- ◆ **Kürzung des Taschengeldes** – Taschengeld gehört zu den allgemeinen Elternpflichten und darf nicht mit dem Verhalten des Kindes zusammenhängen.
- ◆ **Das komplette Verbot von digitaler Zeit (im schlimmsten Fall über einen längeren Zeitraum)** – digitale Aktivitäten gehören zu den allgemeinen Kinderrechten. Ein Verbot beeinträchtigt den Austausch oder gar den Kontakt des Kindes mit seinen Freund:innen, die Folgen sind Isolation oder peinliche Situationen im Freundeskreis.
- ◆ **Das Verbot von außerschulischen Aktivitäten** (Sport, Musik usw.) – diese Aktivitäten sind sehr wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung und tragen zur Stressreduktion bei. Danach sind die Kinder oft besser gelaunt und kooperativer!

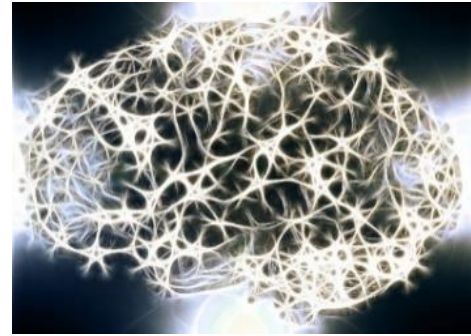
---

*Verbote erzeugen Widerstand und clevere Ideen,  
wie man das Verbot umgeht!*  
Gerald Hüther, Neurowissenschaftler

---

## DIE NEUROWISSENSCHAFTLICHE SICHT

Laut dem Neurobiologen Gerald Hüther machen Belohnungen und Bestrafungen die Kinder zu Objekten von Erwartungen, Zielen und Maßregelungen. 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 dann zwei Strategien zur Verfügung: entweder in den Machtkampf steigen oder sich anpassen, und dabei die eigenen Bedürfnisse verleugnen – und das macht Viele langfristig krank, körperlich wie seelisch.



## 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)

*Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern* von S. Rietzler & F. Grollmund (2018).

*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).

*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](#)

*Was tun, wenn Kinder nicht hören?* von Eskil Burck (2020). ISBN: 978-375-04-930-63.

---

## BILDER

Luftballons von Unbekanntem Autor lizenziert gemäß [CC BY-SA-NC](#)

Geschenk-570804 von Michael Schwarzenberger (CC - Lizenzfrei) auf <https://pixabay.com/de/>

Junge an der Mauer: young homeless boy sleeping on the bridge-107622988 von © Roman Bodnarchuk / <https://stock.adobe.com/de/>

Neurons-1739997 von Geralt (CC - Lizenzfrei) auf <https://pixabay.com/de/>