

Kinder brauchen keine Belohnungs-Sticker und falsches Lob!

Warum andere Anreize viel wichtiger und langfristig wirksamer sind

Lena Blaschke



Sogenannte „Belohnungssysteme“ sind in vielen Kindergärten und Schulen ein gängiges Mittel, um gewünschtes Verhalten zu fördern. Aber auch in der Zeit vor dem Eintritt in Kita oder Schule arbeiten viele Eltern mit Belohnungen. Doch sind sie wirklich sinnvoll? Auch wollen Eltern ihre Kinder gerne mit Lob stärken und achten dabei nicht darauf, wie das Lob formuliert ist. Stärkt ein Lob das Kind? Lena Blaschke, neurowissenschaftlich ausgebildete Diplom-Psychologin, Eltern- und Familienberaterin, weiß um die wenig nachhaltige Wirkung von „externen“ Belohnungen und falschem Lob sowie deren negativen Auswirkungen im späteren Leben.

1. Elternarbeit

Was können Pädagogen tun, um vom Bonbon als Belohnung wieder zurück zur Anerkennung durch Aufmerksamkeit und Zuwendung zu gelangen?

An vielen Stellen kann begonnen werden, Eltern zu unterstützen, erst einmal das Bewusstsein dafür zu sensibilisieren, dass – so, wie Eltern es intuitiv machen (ihr Kind loben oder belohnen) – sie es typischerweise falsch machen. Auch in Kitas und Schulen wird mit den implementierten Benotungs-, Bestrafungs- und Belohnungssystemen häufig eine wirkliche Anerkennung oder Wertschätzung korrumpiert.

Wenn es Eltern bewusst wird, wie tiefgreifend falsches Lob und Belohnungssysteme den Kindern eine wichtige Basis für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihres Selbstwertgefühls raubt, dann können sie umlernen. Eltern sollten also insbesondere darin

unterstützt werden, den Unterschied zwischen wertendem Lob und Anerkennung zu verstehen und zu bemerken. Dann kann anschließend ein Aufbrechen der bisherigen Routinen gelingen und neue, förderliche Routinen in der Haltung und entsprechend auch in der Kommunikation können dann geübt und etabliert werden.

Neben dem Bewusstsein für das Thema Anerkennung und Wertschätzung ist es auch wichtig, dass die Eltern dazu eingeladen werden, die volle Verantwortung zu übernehmen. Die Eltern sind diejenigen Personen im Leben der Kinder, die steuern können (und müssen), dass das Kind lernen kann, dass es nicht seine Noten ist, dass es mehr wert ist als ein ungesunder Zuckerriegel: nämlich ein wertvoller und einzigartiger Teil der Gesellschaft.

Dazu gehört es auch, den Kindern mit zunehmendem Alter zu erklären, warum man es zu Hause anders macht. Denn oft sagen die Kinder, dass sie anderswo für dieses oder jenes schließlich eine Belohnung bekommen, warum dann nicht zu Hause? Hier hilft es, PädagogInnen und Eltern Gesprächsleitfäden und ganz konkrete Inhalte zu vermitteln, die sie nutzen können, um ihren Kindern zu erklären, warum sie es zu Hause anders machen. Denn diese Gespräche, in denen etwas verteidigt wird, was weniger Lustgewinn für die Kinder bringt, als wenn man es „auf dem einfachen Wege, wie die anderen“ macht, bringt oft Unsicherheit und Unwohlsein für PädagogInnen und Eltern mit sich.

Es braucht hier eine Stärkung, dass alle Menschen, die hier in der Verantwortung stehen, mit möglichst viel Klarheit mit den Kindern ins Gespräch gehen und gleichzeitig wissen, wie sie Anerkennung und Wertschätzung in ihrem Verhalten und ihrer Kommunikation konkret vermitteln können.

Was passiert da eigentlich genau, wenn ein Kind mit Belohnungssystemen vermeintlich gefördert wird, und was kann ein Lob anrichten, wenn es nicht richtig formuliert ist?

2. Belohnungssysteme

Belohnungssysteme können dazu führen, dass Kinder nur noch auf externe Anreize reagieren und ihre intrinsische Motivation verlieren. Alternativen einzusetzen, die das Selbstwertgefühl und die Eigeninitiative der Kinder stärken, anstatt Belohnungen zu verteilen, ist die bessere Variante. Viel zu selten halten Eltern mal inne und freuen sich gemeinsam mit dem Kind, wenn es etwas geschafft oder erreicht hat: dem Kind zeigen, dass es gesehen wird, dem Kind Anerkennung schenken. Denn Anerkennung durch die Eltern ist das, was das natürliche Belohnungszentrum im Hirn aktiviert: Sprich, das Kind empfindet Freude, erlebt sich selbst und ein starkes Glücksgefühl. Allzu oft passiert es, dass die Kinder eine solche Aufmerksamkeit von den Eltern aber nicht bekommen, stattdessen aber eine Süßigkeit oder einen Sticker im „Fleißheft“.



► Warum führen Belohnungssysteme langfristig häufig zu Leere und Missempfinden?

Belohnungssysteme enthalten typischerweise Anreize in Form von kleinen Geschenken, also ein „Etwas“ oder im noch ungünstigeren Fall Zucker, also eine Süßigkeit. Das erzeugt sicher ein Glücksempfinden im Gehirn des Kindes! Allerdings nur ein kurzfristiges. Nicht nur Zucker löst ein Gefühl von Zufriedenheit

aus, sondern auch Handy- oder anderweitiger Medienkonsum.

Aber schauen wir mal genauer hin, warum diese Art der Belohnung **1** nur kurzfristig ist und **2** langfristig eher dazu führt, dass ein Kind/Mensch sich nicht wert fühlt oder anerkannt, sich einsam fühlt und stärkere Tendenzen zu Suchtverhalten zeigt.

Um das zu verstehen, vergleichen wir die bis hierher geschilderte Art und Weise, ein Kind zu belohnen. Mit der Art und Weise, wie Eltern es tun, wenn ihre Kinder kleiner sind: zurück zu dem Alter von ein paar Monaten, in denen die Kinder beginnen zuzugreifen, zu rollen, zu robben, zu krabbeln oder zu laufen. Wenn diese Entwicklungsschritte passieren, dann stehen Mama und Papa dort, mit weit geöffneten Augen, dem Kind zugewandt und staunen, freuen sich und klatschen und sagen sowas wie „Wow, das kannst Du jetzt!“. Diese spontane Reaktion der Eltern löst nun fast den gleichen chemischen Prozess im Gehirn des Kindes aus: Es freut sich, empfindet Glück.

Warum ist dieses empfundene Glück aber nachhaltiger als das Glück, welches das Kind, das gerade die Belohnungs-Schokolade gegessen hat, empfindet? Die Antwort auf diese Frage liefert der Blick auf die Grundbedürfnisse eines Kindes bzw. eines Menschen. Bei der Reaktion der Eltern, die mit all ihrer Aufmerksamkeit die Freude des Kindes spiegeln und sich mit dem Kind zusammen freuen, wird das Grundbedürfnis des Kindes nach Anerkennung, Wertschätzung und Zugehörigkeit befriedigt. Wenn das Kind später durch den Verzehr von Zucker Glück empfindet, dann ist es zwar glücklich, aber das eigentliche Grundbedürfnis bleibt unerfüllt.

Passiert das über Jahre, also wird das Grundbedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Verbundenheit nicht gestillt, mündet es häufig darin, dass Kinder später Gefühle von Leere, Einsamkeit und Sinnlosigkeit erleben und sich nicht anerkannt und/oder gewertschätzt fühlen. Häufig ziehen sich diese Kinder innerlich immer mehr zurück.

Zudem zeigt sich später oft, dass Kinder eher zu Suchtverhalten tendieren – ihr Gehirn hat sich schließlich an diesen Rhythmus und diese Art der Belohnung gewöhnt. Immer wenn es sich glücklich fühlen möchte, schiebt es etwas Zucker nach.

Stellen Sie sich vor, Sie würden, wenn Sie bei der Arbeit etwas gut machen, einfach einen Schokoriegel geschenkt bekommen und Ihr Chef sagt „Haste gut gemacht!“. Und das über viele Jahre. Wie an-

erkannt und gewertschätzt würden Sie sich fühlen? Vergleichen Sie es mit den Worten, die Ihr Chef auch sagen könnte, z.B. so etwas wie: „Danke für Deine Zeit und Arbeit, die Du in dieses Projekt gesteckt hast! Das hat uns allen sehr weitergeholfen!“

3. Lob: Was kann an einem gut gemeinten Lob denn falsch sein?

Auch, von den Eltern nur gut gemeintes Lob tut einem Kind nicht gut. Denn häufig ist ein Lob gleichzeitig eine *Bewertung*, so wie es von den Erwachsenen ausgesprochen wird.

Dass Erwachsene, wenn sie ihr Kind durch ein Lob stärken wollen, es dann aber bewerten, anstatt zu loben, liegt darin begründet, wie die meisten Eltern selbst aufgewachsen sind. Sie haben es selbst nicht anders erlebt und der Unterschied zwischen einem anerkennenden Lob, das Wertschätzung vermittelt, und einer Bewertung ist ihnen gar nicht bewusst.

Die Idee, dem Kind in Form von Lob ein positives Feedback geben zu wollen, ist zunächst sicher eine gute! Nur sorgt es – so wie es von vielen Erwachsenen umgesetzt wird – eher für das Gegenteil: Erwachsene entwerten das Kind, denn häufig hört sich ein Lob so an: Das Kind schenkt Mama und Papa ein Bild, was es gemalt hat. Die Mama sagt „Wow, das ist ja ein schönes Bild“. Der Papa sagt: „Da hast Du das Haus und den Baum aber großartig gemalt!“

Oder nehmen wir noch eine andere Situation: Das Kind ist allein auf ein Klettergerüst geklettert und winkt den Eltern zu. Sie rufen „Toll! Sehr gut!“.

In beiden Fällen will sich das Kind mit den Eltern in seinem Tun und Erleben teilen.

Das Kind erlebt sich in seiner Psychomotorik durch das eigene Tun als selbstwirksam. Und genau dieses Tun sollte im Fokus der Aufmerksamkeit der Eltern stehen.

In beiden Beispiel-Fällen wird aber ein Produkt oder eine Tat bewertet. Ein Kind malt und schenkt ein Bild, um sich selbst zu teilen, sich und sein mühe- und liebevolles Schaffen zu teilen. Es würde nie auf die Idee kommen, dass es ein Bild „gut“ oder „schlecht“, „schön“ oder „hässlich“ malen könnte.

Erwachsenen ist das oftmals überhaupt nicht bewusst und sie sind reihenweise erschrocken, wenn ihnen klar wird, wie sie fast alles, was ihr Kind tut, bewerten. Wichtig dabei ist, dass sich die Eltern keine Vorwürfe

machen oder diese Erkenntnis als Schuldzuweisung empfinden. Der Grund, warum so gut wie alle Erwachsene so kommunizieren und sich keine Gedanken darüber machen, ist einfach und nachvollziehbar: Sie sind selbst so groß geworden und kennen es schlichtweg nicht anders. Ich erlebe in meiner Arbeit dann oft die Schockmomente der Eltern, die sagen: „Oh wie schrecklich, ich habe alles falsch gemacht! Wenn ich darüber nachdenke, dann bewerte ich mein Kind eigentlich immer!“

Wichtig ist, dass die Elternteile beginnen, darauf zu achten und zu lernen, auf welche Art und Weise sie Lob auch nachhaltig „nahrhaft“ für das Kind kommunizieren können. Dass es also Wertschätzung und Anerkennung transportiert, ohne zu werten.

Auch hier können Sie sich einfach einmal für sich selbst vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Sie z.B. einen Freund wiedertreffen, den Sie sehr lange nicht gesehen haben. Sie laden ihn zum Abendessen ein, dekorieren den Tisch, kochen etwas und alles, was der Freund nach all dieser Zeit zu Ihnen sagt, ist: „Du hast aber gut kochen und dekorieren gelernt!“. Da fehlt etwas, oder? Stellen Sie sich jetzt vor, der Freund sagt: „Wie schön, Dich wieder zu sehen! Und danke, dass Du Dir die Mühe machst, für mich zu kochen, und der Tisch ist ja total liebevoll geschmückt!“.

4. Wie kann man es besser und richtig machen?

Eltern brauchen Unterstützung darin, sich diese Stolpersteine bewusst zu machen. Sie sind dankbar dafür, wenn sie Ideen und konkrete neue Formulierungen bekommen, wie sie ihre alten Gewohnheiten, wie sie mit dem Kind sprechen bzw. wie sie auf das Kind reagieren, ersetzen können durch Neues. Wie sie ganz konkret ihren Kindern vermitteln können, dass sie anerkannt und gewertschätzt werden. Das stärkt jedes Kind ungemein, stärkt das Selbstgefühl und den Selbstwert und beugt späterer, innerer Leere, Minderwertigkeitsgefühl und sogar Suchtverhalten vor. Also mit kleinen, bewussten Veränderungen kann man Großes bewirken. Ich zeige den Eltern, wie sie ihre Kinder „richtig“ belohnen bzw. anerkennen können und wie das Selbstgefühl und der Selbstwert dadurch gestärkt werden kann.

Wie kann man Lob konkret so formulieren, dass es die Entwicklung stärkt und die Seele des Kindes nachhaltig nährt? Wie kann man ein Kind mit An-

erkennung und Wertschätzung belohnen anstatt mit Süßigkeiten?

Indem für beide Fälle die Eltern sich erstmal darüber bewusstwerden, was da passiert. Und im zweiten Schritt ist es auch wichtig zu wissen, dass das Kind in diesen Konstellationen niemals die Rückmeldung geben wird, dass ihm etwas fehlte! Im Gegenteil, viele Eltern kennen die ständigen Nachfragen und das Verlangen nach etwas Süßem. Hier ist es wichtig, dass die Eltern die volle Verantwortung übernehmen und entsprechend handeln: Das Kind bemerkt nicht, dass es keine Anerkennung und/oder Wertschätzung bekommt, wenn es mit Zucker belohnt wird. Oder wenn das Bild, was es malt, als „schön“ bewertet wird und das so gar nichts mehr mit dem Schaffen, dem Erleben von Selbstwirksamkeit, der Ausdauer, den Bemühungen und dem sich „ausdrücken und sich den Eltern schenken wollen“ des Kindes zu tun hat. Dem Kind bleibt nichts anderes übrig, als dann irgendwann nur noch zu fragen: „Schau mal, habe ich das nicht schön gemalt?“ Wenn wir als Erwachsene immer bewertend antworten, dann passt sich das Kind daran an und lernt, dass es nicht um das Kind und sein mühe- und liebevolles Schaffen selbst geht, sondern scheinbar darum, ein „tolles Produkt“ abzuliefern.

Um falsches Lob und fragwürdige Belohnungen im Alltag mit den Kindern zu überwinden, machen sich die Eltern zunächst bewusst, an welchen Stellen sie bisher immer bewertende Aussagen treffen, und dann übe ich häufig mit den Eltern konkrete neue Sätze ein. Denn aus Gewohnheit kommen den Eltern so schnell Sätze wie „Schön hast Du das gemalt oder gemacht“ oder „Ja, super bist Du da oben aufgeklettert!“ über die Lippen, dass es hilft, sich all diese Sätze bewusst zu machen, sie durch andere Sätze auszutauschen und sich dann im entscheidenden Moment kurz auf die Lippen zu beißen sowie die alten Sätze nicht mehr rausrutschen zu lassen, sondern die neuen Sätze zu sagen. Sich daran zu gewöhnen, dass es reicht, das Kind zu spiegeln und sich für das Kind zu freuen und ihm zu verstehen zu geben, dass man das Kind als Elternteil sieht. In dem, was es tut, erlebt und wie es sich mit den Eltern teilen möchte. Das kann dann so klingen: „Oh, wow, das Bild ist für mich? Das hast Du ganz allein für mich gemalt? Mit so viel Mühe und Geduld? Da freue ich mich sehr drüber, vielen Dank!“

In der professionellen Arbeit mit Kindern kann es den Eltern genauso vorgelebt werden: Ein Beispiel aus der Praxis ist, dass Kinder manchmal nach der Förde-

rung fragen, ob sie jetzt Bonbons bekommen. Auch die dazugehörigen Eltern berichten dann, dass es z. B. in der Logopädie und Ergotherapie üblich sei, nach der Therapie Süßigkeiten zu bekommen. Als Antwort bekommen die Kinder in diesem Beispiel dann zu hören: „Wir haben doch zusammen so viel Spaß gehabt und großartige Sachen gemacht. Ich freue mich schon auf nächste Woche, wenn du wieder kommst. Hast du schon eine Idee?“ Dann sieht man das Strahlen auf dem Gesicht der Kinder und die Süßigkeiten sind vergessen.

An dieser Stelle können die Eltern dazu eingeladen werden, sich wieder die Zeit zu nehmen, es so zu machen wie früher in der Babyphase des Kindes: Inspirieren Sie die Eltern, ihre Kinder wieder mit ganz offenen Augen anzuschauen, die Freude, die das Kind einem bereitet, zu zeigen, wenn es etwas getan oder geschafft hat! Erinnern Sie die Eltern daran, wieder mehr Zeit miteinander zu verbringen. Auszusprechen, dass man es genießt, Zeit miteinander zu verbringen. Einen Freudentanz oder ein kleines Fest mit den Kindern zu unternehmen! Und auf einem solchen Fest darf es ja ganz sicher auch ein Eis geben – aber eben eines, was es einfach so gibt. Ein Eis, das eingebettet ist in das Wichtigste: Anerkennung, Wertschätzung und die Tatsache, dass ein Kind ganz klar spürt, dass die Eltern es sehen mit seinen Erfolgen oder auch Misserfolgen und in seinem Tun.

Mit ihrem Beratungs-, Coaching- und Kursangebot bietet Lena Blaschke schnell erlernbare Wege an, wie Eltern ihre Kinder besser verstehen, am besten begleiten sowie gelassener und sicherer werden können im Umgang mit ihren Kindern, und wie das dazu führt, dass eine gesunde Beziehung zwischen Eltern und Kind wachsen kann.

Die Autorin:



Lena Blaschke

Neurowissenschaftlich ausgebildete Diplom-Psychologin, Entwicklerin des Proactivity-Managements und Eltern- & Familienberaterin.

Kontakt:

<https://www.elternwunder.de>

Stichwörter

- Elternarbeit
- Belohnungssysteme
- Falsches Lob