



Das ABC der Zurückhaltung

...wenn dem Baby etwas gelingt (Skript zum Video 5.8)

Das ist Lina. Lina versucht seit einiger Zeit, sich überall zum Stehen hochzuziehen. Heute schafft sie es zum ersten Mal. Strahlend vor Freude schaut sie ihre Betreuerin an. Die Betreuerin will gerade «gut gemacht» sagen, da erinnert sie sich an die problematischen Seiten des Lobens. Sie erinnert sich daran, dass Lob negative Auswirkungen auf die innere Stärke – vor allem auf den Selbstwert – haben kann. Sie stellt sich Linas inneren Baum vor und fragt sich, wie sie auf eine Art und Weise reagieren kann, die nährend für den inneren Baum ist.

Was wir in diesem letzten Video unseres Kurses vermitteln wollen, ist für einige Bezugspersonen vielleicht zunächst einmal schwierig anzunehmen. Auf jeden Fall haben wir selbst eine Weile gebraucht, um uns mit dem folgenden Gedanken anzufreunden: Ein Baby braucht weder bewertendes Lob noch irgendwelche anderen Formen von Belohnungen, um sich gesund zu entwickeln. Im Gegenteil: Lob und andere Formen von Belohnungen können ein Baby sogar innerlich schwächen. In diesem Video lenken wir den Fokus auf die häufigste und einfachste Form der Belohnung, nämlich auf das Lob. In diesem Video wollen wir aufzeigen, warum Loben (oder jede andere Form einer Belohnung) der inneren Stärke schaden kann. Ebenso wollen wir mithilfe des ABC der Zurückhaltung Alternativen zeigen, wie wir unserem Baby vermitteln können, dass wir es sehen und wahrnehmen.

Loben ist doch super. Oder?

Wenn dem Baby etwas gelingt oder auch wenn das Baby ein wünschenswertes Verhalten zeigt, haben wir den Impuls, das Baby zu loben und etwas zu sagen «toll gemacht» oder «super». Es gibt Kinder, die werden beim Spielen praktisch im Minutentakt für so ziemlich alles gelobt, was sie tun. Es gibt auch Kinder, die materielle Belohnungen bekommen, etwa wenn sie brav die Zähne putzen, wenn sie ins Töpfchen machen oder wenn sie etwas bestimmtes zum ersten Mal schaffen. Durch unser Lob oder durch andere Formen von Belohnungen drücken wir unsere Begeisterung aus. Auch wollen wir dem Baby vermutlich Anerkennung schenken. Vielleicht erhoffen wir uns auch bewusst oder unbewusst, es dadurch zu motivieren, künftig ähnliche Leistungen oder Verhaltensweisen zu zeigen. Grundsätzlich meinen wir es also wirklich gut! Doch das ändert nichts daran, dass Lob und jede andere Form einer Belohnung potenziell schädlich für die innere Stärke ist.

Warum kann Lob (oder eine andere Belohnung) das Selbstbewusstsein schwächen?

Wenn einem Kind etwas gelingt, dann wird es sich darüber freuen und sich als selbstwirksam erleben. Mit dem Lob lenken wir aber den Fokus des Kindes weg von seiner Freude hin zu unserer Bewertung. Es erlebt dann nicht mehr seine Freude und Selbstwirksamkeit als besonders wertvoll, sondern unser Lob oder unsere Belohnung. Und anstatt sich über eine eigene Leistung von sich aus zu freuen, muss es dann zuerst ein Lob hören oder eine andere Belohnung bekommen, um der Leistung – und im schlimmsten Fall um sich selbst – überhaupt einen Wert beizumessen. Dadurch schwächen wir seine Fähigkeit, sich auf die eigene Wahrnehmung wie Stolz und Freude und auf die eigene Selbsteinschätzung zu verlassen. Gleichzeitig riskieren wir auch, dass das Kind mit der Zeit verlernt, eigene Interessen überhaupt wahrzunehmen, weil es alles am Lob oder an der Belohnung ausrichtet. Das ist sicher nicht förderlich für das Selbstbewusstsein. Alfie Kohn schreibt dazu: «Lob führt dazu, dass Kinder weniger in der Lage oder bereit sind, Stolz auf ihre eigenen Leistungen zu empfinden – oder zu entscheiden, was überhaupt eine Leistung ist. In extremen Fällen können sie 'süchtig' nach Lob werden und auch als Erwachsene noch von der Bestätigung anderer abhängig sein...».

Warum kann Lob (oder eine andere Belohnung) den Selbstwert schwächen?

Alle Kinder sehnen sich nach Zuneigung und Anerkennung. Lob und Belohnung ist eine mögliche Form von Zuneigung und Anerkennung. Das Problematische an dieser Form ist, dass sie wertend ist: Mit jedem «gut gemacht!» sagen wir dem Kind, was wir als gut erachten und was nicht. Aletha Solter schreibt dazu: «Da Babys sowieso Freude daran haben, Neues zu lernen, ist Lob völlig unnötig. Ihnen ist es egal, ob das, was sie tun, 'gut' ist oder nicht. Solche Werturteile sind für das Kind eher verwirrend, denn das Wort 'gut' impliziert, dass es auch 'schlecht' sein kann.». In einem Werturteil schwingt immer auch die folgende Nachricht mit: «Wenn du diese Leistung erbringst oder dieses Verhalten zeigst, verdienst du besonders viel Anerkennung und Wertschätzung». Das kann beim Kind zu einem Gefühl führen, nur dann gut genug, wertvoll und liebeswürdig zu sein, wenn es besondere Leistungen erbringen oder bestimmte Verhaltensweisen zeigen kann. Das ist das Gegenteil eines Selbstwertes, der möglichst unabhängig von Bedingungen ist. Alfie Kohn: «Je öfter wir 'gut gemacht!' sagen, umso schlechter wird das Selbstwertgefühl des Kindes und umso mehr Lob braucht es.».

Warum kann Lob (oder eine andere Belohnung) das Selbstvertrauen schwächen?

Babys und Kinder bringen eine sehr hohe innere Motivation mit, Neues zu lernen. Sie tun dies aus der Freude daran, neues zu erforschen und zu entdecken. Loben und andere Formen der Belohnung untergraben aber diese innere Motivation: Je mehr ein Baby oder ein Kind für seine Leistung belohnt wird, desto eher fängt es an, diese Leistung nur noch für die Belohnung und nicht mehr aus innerem Antrieb heraus zu erbringen. Was es vorher aus einer sogenannten intrinsischen Motivation heraus sowieso mit Freude und Interesse getan hätte, tut es nun nur noch, um eine Belohnung zu bekommen. Dieser externe Motivator macht gleichzeitig auch Druck: Jedes Mal, wenn ein Baby oder Kind mit Lob oder anderen Belohnungen bewertet wird, kann es sich dazu gedrängt fühlen, es das nächste Mal wieder so toll zu machen. Anstatt das nächste Mal die Aufgabe mit Freude und Leichtigkeit anzugehen, wird das Kind sie mit Angst und Druck bewältigen und möglicherweise deswegen scheitern. Diverse Studien legen zudem nahe, dass dieser Druck auch dazu führen kann, dass gewisse Aufgaben im Voraus vermieden werden. Verschiedene Settings haben gezeigt, dass Kinder, die sich durch Lob oder anderen Belohnungen unter Druck gesetzt fühlen, gute Leistungen zu erbringen, möglichst leichte Aufgaben wählen und nicht Aufgaben, bei denen sie am meisten lernen können. So kann Lob genau das Gegenteil von dem bewirken, was es vielleicht bewirken sollte: Statt zu mehr Lernerfolg und Selbstvertrauen zu führen, führt es zu schlechterem Lernerfolg und einem geringeren Selbstvertrauen. Alfie Kohn schreibt dazu: «Als Erstes gilt es zu verstehen, dass Belohnungen auffallend unwirksam darin sind, die Qualität der Arbeit oder der schulischen Leistungen von Menschen zu verbessern. Eine große Anzahl von Studien kam zu dem Schluss, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene weniger Erfolg bei vielen Aufgaben haben, wenn ihnen eine Belohnung dafür angeboten wird, sie zu erledigen – oder sie gut zu erledigen.».

Zum Selbstvertrauen wollen wir noch eine Anmerkung machen: Es ist durchaus so, dass Kinder, die systematisch durch Belohnungen und Strafen unter Leistungsdruck gesetzt werden, manchmal mehr leisten und mehr erreichen, als sie dies sonst täten. Der Grund ist, dass solche Kinder ihren Selbstwert an ihren Leistungserfolg geknüpft haben: Sie fühlen sich nur wertvoll und liebeswürdig, wenn sie gute Leistungen erbringen. Daher sind sie auch dazu bereit, für den Erfolg alles andere hintenanzustellen, z.B. ihre Freundschaften, ihren Schlaf oder generell ihre Gesundheit. Sie opfern ihr Wohlergehen der guten Leistung und brauchen davon immer mehr, weil sie sich ja sonst so vieles versagen, was ihnen guttut. Wollen wir wirklich die Gesundheit und das Wohlbefinden für die Aussicht auf ausserordentliche Leistungen aufs Spiel setzen?

Grundsätzlich können wir als festhalten: Lob und andere Formen von Belohnungen haben also ihre Tücken. Nun wollen wir aber auch nicht sagen, dass wir das Baby einfach ignorieren sollen, wenn es Erfolgserlebnisse hat oder wenn es ein wünschenswertes Verhalten zeigt. Das ABC der Zurückhaltung kann uns auch in solchen Situationen als Webweiser dienen.

Abwarten

Welche Alternativen zum bewertenden Loben haben wir? Besonders wenn wir dazu neigen, ständig praktisch alles zu loben, was das Kind tut, dann können wir uns darin üben, uns weniger in das Tun einzumischen, indem wir einfach nichts sagen und abwarten. Durch etwas mehr Abwarten verhindern wir, unser Baby in seinen Erkundungsbestrebungen durch unsere ständigen Kommentare abzulenken und zu unterbrechen. Das Erkunden, Erforschen und Lernen ist ein Grundbedürfnis unseres Babys und es braucht (zumindest, wenn es noch nicht abhängig davon geworden ist) nicht ständig Lob, um weiterzumachen.

Wenn uns das Kind aber zeigt, dass es sich nun gerade über etwas freut, dass ihm gelungen ist und besonders wenn es uns auf irgendeine Art auf seine Leistung aufmerksam macht oder auch wenn das Kind ein besonders wünschenswertes Verhalten zeigt, dann geht es nicht darum, das Kind zu ignorieren. Anstatt ein bewertendes Lob auszusprechen, kann uns das Beschreiben weiterhelfen:

Beschreiben statt bewerten

Wenn wir den Impuls haben, doch einen Kommentar zu machen, dann können wir beschreiben, anstatt bewerten. Im Folgenden wollen wir einige Ideen geben, wie uns das Beschreiben weiterhelfen kann, wenn das Baby Erfolgserlebnisse hat oder wenn es besonders soziales Verhalten, etwa Hilfsbereitschaft zeigt.

Beschreiben bei Erfolgserlebnissen: Linas Betreuerin könnte einfach beschreiben: «O du hast dich gerade allein da hochgezogen». Und vielleicht kann sie noch ergänzen: «Du siehst richtig glücklich aus». Damit zeigt sie Lina: Ich habe dich gesehen. Und anstatt sie zu bewerten und damit ihren Fokus von der Freude wegzulenken, bleibt sie durch die Beschreibung bei genau dem, was gerade passiert ist. Wenn Linas Betreuerin beschreibt, was sie sieht, dann darf sie dabei natürlich ihre Freude zum Ausdruck bringen. Sie kann zum Beispiel noch sagen: «Ich freue mich richtig mit dir, dass es jetzt geklappt hat». Lina darf spüren, dass ihre Freude geteilt wird. Sich mit dem Kind über eine Leistung mitzufreuen ist etwas anderes, als es dafür zu bewerten. Wenn wir uns mitfreuen, bleiben wir bei dem, was gerade beim Kind präsent ist, nämlich bei seiner Freude. Wenn wir eine Bewertung aussprechen würden, würden wir von dieser Freude ablenken und unsere Bewertung in den Fokus rücken. Natürlich dürfen wir auch authentisch sein und vielleicht anstelle einer Bewertung eigene Gefühle wie Verblüffung, Erleichterung oder Spass äussern: «ich bin gerade richtig verblüfft, dass du dich alleine hochgezogen hast». Oder: «Jetzt bin ich erleichtert dass du den Sturz abfedern konntest» oder «Es macht Spass diesen Ball hin und her zu werfen».

Beschreiben bei erwünschtem Verhalten: Wenn das Baby sozial wünschenswertes Verhalten zeigt, können wir anstelle einer Bewertung die positiven Auswirkungen dieses Verhaltens auf uns oder auf andere beschreiben: Schau mal, wie freudig das andere Kind gerade mit dem Spielzeug spielt, das du ihm geliehen hast.

Wichtig erscheint uns generell, dass sich das Baby nicht nur dann gesehen fühlt, wenn ihm etwas gelingt. Wenn wir das Baby nur dann beachten und etwas sagen, wenn es eine gewisse Leistung erbringt oder ein gewisses Verhalten zeigt, dann schwingt damit wieder dir Message mit: «Wenn du etwas leistest, bekommst du meine Aufmerksamkeit» also «Wenn du etwas leistest, bist du mehr wert als sonst». Ich kann meinem Baby auch mitteilen, dass ich es sehe, wenn es gerade etwas austestet: «Du versuchst gerade, dich da hochzuziehen» oder wenn ihm etwas noch nicht gelingt: «Jetzt bist du auf deinen Hinter gefallen». Natürlich muss ich nicht ständig alles was das Baby tut kommentieren. Wichtig ist, dass sich das Baby insgesamt immer wieder gesehen und wahrgenommen fühlt und nicht nur dann, wenn ihm etwas gelingt.

Coachen

Wenn wir den Impuls haben, noch mehr zu kommentieren, können wir auch den Prozess beschreiben, der zum Ergebnis geführt hat. Dadurch zeigen wir dem Baby auf, dass Erfolgserlebnisse nicht einfach so aus heiterem Himmel auftreten, sondern dass seine Anstrengung dahinter steckt. Wir können z.B. sagen: «Du hast so lange geübt und so viel Frust überwunden und jetzt hat es geklappt».

Eine weitere mögliche Ergänzung ist es, die Fähigkeit, die hinter dem Erfolg steckt, mit einem Wort zu benennen: «Du hast so lange geübt und jetzt hat es geklappt. Das nenne ich Ausdauer!». Oder «Du hast alle Klötzchen in die Kiste und alle Farben in das Etui gelegt. Das nenne ich Ordnungssinn». Oder: «Du hast gesehen, dass ich Wasser verschüttet habe und mir beim Aufwischen geholfen. Das nenne ich Aufmerksamkeit». Wir sollten aber pauschale Zuschreibungen wie: «Du bist so ausdauernd» oder «du bist so ordentlich» vermeiden, da diese das Kind unter Druck setzen können, nun immer so ausdauernd oder so ordentlich oder was auch immer zu sein.

Achtung: Wenn wir uns gewohnt sind, viel zu loben, dann wird es einige Zeit in Anspruch nehmen, bis wir die Alternativen automatisiert haben. Wenn wir die Alternativen üben wollen und uns trotzdem ab und zu noch ein Lob über die Lippen rutscht, dann können wir einfach die Alternative hinterherschieben. Auf diese Weise werden wir immer öfter direkt zur Alternative greifen und das bewertende Lob irgendwann weglassen können.

Linas Betreuerin hat also ihre bewertende Bemerkung unterdrückt und sich stattdessen mit dem verbunden, was wirklich präsent ist: «Du hast dich alleine zum Stehen hochgezogen. Ich freue mich gerade richtig mit dir, dass es geklappt hat». Einige Wochen später beobachtet die Betreuerin, wie Lina plötzlich loslässt und einige Sekunden freistehen kann. Lina tut diese immer wieder und freut sich richtig. Was könnte die Betreuerin sagen?