



Vertiefungsinput zum Kursblock 4

Das Prinzip der Inkonsequenz

Woher kommt die Idee, dass wir konsequent sein sollen?

Die Idee, dass Bezugspersonen gegenüber Kindern möglichst konsequent sein sollen, ist weit verbreitet. Der Ratschlag lautet, auf das gleiche Verhalten immer auf die gleiche Weise zu reagieren. Überspitzt heisst das: Was einmal verboten ist, ist immer verboten; Was einmal erlaubt ist, ist immer erlaubt.

Diese Idee stammt aus Tierversuchen mit Ratten. In solchen Versuchen konnte man zeigen, dass es Ratten besser geht, wenn sie vorhersehen können, für welches Verhalten sie belohnt werden und für welches sie bestraft werden. Wenn die Strafen und die Belohnungen willkürlich ausfallen und unvorhersehbar sind, werden die Ratten neurotisch. Sie bekamen Hauterkrankungen, zeigten Bewegungsstörungen, irrten rasend und ziellos im Käfig umher, wurden feindselig gegenüber anderen Ratten oder weigerten sich, zu fressen.

Daraus kann man schliessen, dass es für Kinder, welche in einem Machtsystem, das auf Strafen und Belohnungen basiert, besser ist, wenn diese Strafen und Belohnungen möglichst vorhersehbar sind. Konsequenz reduziert also die schädlichen Auswirkungen dieses Systems. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass Erziehung, die zum Ziel hat, das Verhalten der Kinder durch Machtinstrumente wie Strafen und Belohnungen zu steuern, sich negativ auf die psychische Entwicklung der Kinder auswirkt. Der Hauptgrund dafür ist, dass durch Strafen und Belohnungen Liebe und Wertschätzung an klare Bedingungen geknüpft wird: Wenn du dich so oder so verhältst, entziehe ich dir meine Liebe und Wertschätzung und bestrafe dich. Oder: Wenn du dich so oder so verhältst, bekommst du mehr Liebe, nämlich in Form von einer Belohnung. Das Vorenthalten der Belohnung kommt dann einer Strafe gleich. Wenn Liebe und Wertschätzung an Bedingungen geknüpft werden, leidet vor allem der Selbstwert. Das Kind erlebt sich dann nicht als bedingungslos liebenswürdig, sondern nur dann, wenn es anderen gefallen kann. Wenn es in der Erziehung darum geht, das kindliche Verhalten durch Machtmittel zu steuern und zu kontrollieren, erlebt das Kind immer wieder, dass es niemanden interessiert, wie es ihm eigentlich geht und was eigentlich hinter bestimmten Verhaltensweisen steckt. Es erlebt sich immer wieder als nicht liebeswürdig und wertlos. Da ein gesunder Selbstwert aber das Immunsystem einer gesunden Psyche ist, steigt die Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme massiv an, wenn der Selbstwert tief bzw. sehr stark an Bedingungen geknüpft ist. Konsequenz macht Machtinstrumente wie Strafen und Belohnungen vielleicht etwas weniger schädlich, doch sie bleiben trotzdem ungesund.

Konsequenz ist zum Scheitern verurteilt

Der Ratschlag, möglichst konsequent zu sein, setzt Bezugspersonen enorm unter Druck. Dabei ist das Vorhaben von Anfang an zu Scheitern verurteilt: Als Menschen mit schwankenden Stimmungen und unterschiedlichen Toleranzgrenzen je nach Situation, können wir gar nicht immer gleich auf das gleiche Verhalten reagieren, schlicht weil es nicht immer das gleiche in uns auslöst.

Wenn wir trotzdem an der Idee der Konsequenz festhalten, werden wir immer wieder erleben, dass wir versagen, weil wir unsere Idee nicht umsetzen können. Wir werden uns als inkompetent erleben, und unser Selbstvertrauen leidet. Durch unseren Fokus auf die Konsequenz verlieren wir gleichzeitig unsere echten Bedürfnisse in einer Situation aus den Augen. So leidet auch unser Selbstbewusstsein. Und schliesslich müssen wir, wenn wir Konsequenz sein wollen, zwangsläufig manchmal Verhaltensweisen akzeptieren, die in einer bestimmten Situation aber eigentlich unsere Grenzen verletzen. So ordnen wir unsere Selbstachtung der Konsequenz unter und dadurch leidet auch unser Selbstwert.

Authentizität statt Konsequenz oder das Prinzip der Inkonsequenz

Wenn wir eine gleichwürdige Beziehung aufbauen und pflegen wollen, dann haben manipulative Machtmittel wie Strafen und Belohnungen keinen Platz. Und wenn wir auf solche Machtmittel verzichten, brauchen uns nicht um eine unrealistische, energieraubende und selbstzerstörerische Konsequenz zu bemühen. Zu wissen, dass man Inkonsequent sein darf, weil man es sowieso ist, kann enorm entlastend sein.

Anstatt konsequent sein zu wollen, dürfen wir selbstbewusst wahrnehmen, wann in einer bestimmten Situation durch bestimmte Verhaltensweisen oder Wünsche unsere persönliche Grenze verletzt wird. So erkennen wir, wann Verhaltensweis oder Wünsche uns daran hindern, uns wohl zu fühlen. Und wenn wir dies wahrnehmen, dürfen wir authentisch bleiben und unsere Selbstachtung wahren, indem wir mit Ich-Botschaften klar kommunizieren und erklären, dass unsere persönliche Grenze gerade verletzt wird.

Wenn wir selbst wenn immer möglich rücksichtsvoll mit unseren Kindern umgehen, und wenn wir klar kommunizieren, dann dürfen wir darauf vertrauen, dass sie selbst ihr Bestes geben werden, um auf unsere persönlichen Grenzen Rücksicht zu nehmen.

Weiterführende Literatur

Gordon, Thomas (2011): *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Juul, Jesper (2012): *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Kohn, Alfie (2010): *Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag.