



23_Tut Belohnung gut?

„Belohnung und Bestrafung sind Dressurmethode. Wer sie einsetzt, verhält sich wie ein Eseltreiber, der seinen Esel entweder mit der Peitsche oder einem Bund Möhren zum Laufen bringen will“, schreibt der renommierte Gehirnforscher Gerald Hüther.

Das Belohnen ist in Familien, Schulen und Kindergärten vielfach beliebt. Aber tun wir den Kindern damit wirklich Gutes?

In den Augen des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul ist belohntes Verhalten Machtmissbrauch, denn man geht davon aus, dass Kinder sich absichtlich schlecht benehmen würden, um Erwachsene zu ärgern. Dazu muss man zuerst unterscheiden, ob das Kind für seine Leistung belohnt wird oder für sein Verhalten, das den Vorgaben der Erwachsenen entspricht.

Schlimm ist die Botschaft, die hinter der Belohnung steht.

Wenn ich das Verhalten des Kindes belohne, z.B. weil es sich brav und artig beim Besuch einer Tante benommen hat, dann teilt dies dem Kind mit: „Ich vertraue nicht darauf, dass du dich angemessen benimmst, wenn ich dich nicht belohne.“ Das ist ein verletzendes Misstrauen. Es ignoriert die nachgewiesene Fähigkeit des Kindes und seine Bereitschaft, sich anzupassen und zu kooperieren, so Juul.

Wenn Belohnung nicht mehr funktioniert, dann folgt Bestrafung. Z.B. macht das Kind seine Hausaufgaben nicht mehr, weil diese es nicht interessieren, dann ist die Strafe, dass es nicht mehr fernsehen darf. Aber beides führt nicht zu einer *guten* Beziehung. Wenn ich Kinder bestrafe, dann habe ich beziehungsmäßig aufgegeben. Das heißt, ich erwarte nicht mehr, dass das Kind mich respektiert, sondern hoffe, dass es Angst vor der Strafe hat.

Belohnung setzt im Gehirn Glückshormone frei. Diese machen süchtig.

Diese Art von Abhängigkeit verlangt nach permanenter Bestätigung von außen. So werden Menschen leicht manipulierbar, weil sie sich nicht mehr an sich selbst orientieren, sondern nur am Lob, das andere aussprechen, an der Bestätigung von außen. Sie verlieren das Gefühl für sich selbst: was gefällt MIR, was mache ICH aus Freude, was tut MIR gut, mit wem fühle ICH mich wohl.

Stellen Sie sich vor, Sie wollen am Sonntagvormittag in Ruhe etwas lesen und ihr/e Partner/in ist darüber verärgert. Dann sagen Sie: „Wenn du jetzt brav bist bis ich gelesen habe, dann gehe ich als Belohnung mit dir später spazieren.“ Das ist doch entwürdigend.

Gibt es einen Ausweg aus der Belohnungsfalle?

Sagen Sie freundlich und klar was sie wollen und was nicht: „Ich will jetzt eine Stunde in Ruhe lesen und nicht mit dir spielen. Ich will, dass du in deinem Zimmer spielst.“ Dann wenden Sie sich wieder Ihrem Buch zu und vertrauen auf die Kooperationsbereitschaft Ihres Kindes. Oder: „Die Lehrerin hat gesagt, du hast jetzt öfter nicht mehr die Hausaufgabe gemacht. Erzähl mal, was ist los?“ Sie zeigen sich interessiert an den Gedanken und Gefühlen Ihres Kindes.

Wenn Sie Belohnung einsetzen, dann nur auf erbrachte Leistungen, z.B. in der Schule, im Sport... Besser aber als Belohnung ist, dass Sie Ihre Freude darüber zeigen, dass Ihr Kind etwas geschafft hat. Freuen Sie sich aufrichtig mit ihm und genießen Sie gemeinsam den Erfolg: „Ich freu mich sehr, dass du das geschafft hast! Freust du dich auch? Das sollten wir gemeinsam feiern.“

Text: Astrid Egger

www.familie.it