

AKTUELL

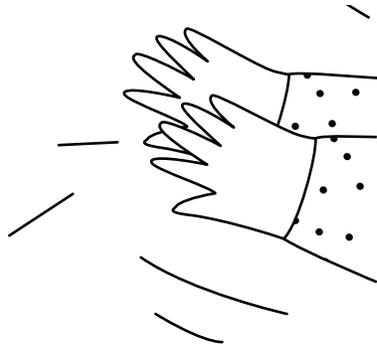


Lobt euer Kind, aber richtig!

„Haben Sie Ihr Kind heute schon gelobt?“, lautet ein alter Lehrspruch für Eltern. Vergesst ihn. Es kommt nicht darauf an, wie viel ihr eure Kinder lobt, sondern *wie*

FOTO/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/LIAM NORRIS





Stell dir vor, du lernst gerade Tennisspielen. So sehr du dich auch bemühst: Der Ball landet beim Aufschlag meist im Netz oder im Aus. Heute spielst du im Doppel mit einem neuen Partner. Dein erster Aufschlag sitzt perfekt, dein Partner sagt: „Hey, deine Aufschläge sind ja der Hammer!“ Wie fühlst du dich? Bist du stolz? Fühlst du dich jetzt selbstbewusster? Oder hast du vielleicht doch mehr Angst davor, dass du beim nächsten Mal den Ball nicht mehr so gut triffst? „Lob ist kompliziert. Forschung und Beobachtung legen nahe, dass es nicht darum geht, wie viel wir loben, sondern wie wir Kinder richtig loben“, erklärt Joanna Faber. Sie ist die Tochter der berühmten amerikanischen Familienberaterin Adele Faber und mittlerweile selbst Pädagogin, Autorin und Mutter von drei Kindern. Sie hat anhand von etlichen praktischen Fällen festgestellt, dass falsches Lob zu Misstrauen, Demotivation, Verzweiflung und Angst führen kann.

Falsches Lob mit Folgen

Dabei wollen Eltern doch gerade das Gegenteil. Auf die Frage, warum sie ihre Kinder loben, antworten die meisten von ihnen: „Wir versuchen, sie auf ihre Stärken aufmerksam zu machen“ oder „Wir möchten, dass sie sich sicher fühlen“ und „Wir →

AKTUELL



wollen ihr Selbstwertgefühl steigern, sie ermutigen, mehr zu versuchen.“

Laut einer Studie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich ist mittlerweile erwiesen, dass ein Fähigkeitslob („Du bist so klug!“) im Gegensatz zu einem Anstrengungslob („Da hast du dir aber Mühe gegeben.“) dazu führt, dass Kinder herausfordernde Aufgaben künftig eher meiden. Der Grund dafür ist, dass Fähigkeiten im Gegensatz zur Anstrengung weniger veränderlich erscheinen – und Kinder es eher vermeiden möchten, als „unfähig“ dazustehen. Auch ein Vergleichslob („Das hast du besser gemacht als die anderen.“) wirkt im Gegensatz zum Meisterungslob („Jetzt hast du es geschafft.“) auf die intrinsische Motivation eher negativ, stellt Dr. Martin Tomasik in diesem Bericht fest. Der Grund: Es suggeriert Kindern, dass es wichtiger ist, besser zu sein, als etwas tatsächlich zu können.

Auch übertriebenes Lob wie „Das ist das schönste Bild, das ich jemals



„Das Baby liebt es, wenn du diese lustigen Geräusche machst. Ich sehe ein breites Lächeln auf seinem Gesicht“

gesehen habe“ schadet dem Kind. Besonders Kinder mit einem schwachen Selbstwertgefühl steigern daraufhin nicht ihre Anstrengungen, sondern suchen sich dann meist die einfachsten Aufgaben. Besser: „Das ist ein schönes Bild, das du da gemalt hast.“

Besonders drastisch beschreibt der im Juli 2019 verstorbene dänische Familientherapeut Jesper Juul die Folgen übertriebenen Lobs in seinem Buch „Aus Erziehung wird Beziehung“. Dort beschäftigt er sich mit der Frage, wie es dazu kommen kann, dass Jugendliche, die aus sogenannten „guten Hause“ kommen, Gewalttaten begehen. Es sei typisch für Eltern in diesen Kreisen, permanent Loblieder auf ihren Nachwuchs anzustimmen. „Und was ihre Kinder dann entwickeln, ist kein gesundes Selbstwertgefühl, sondern sie werden zu angeheizten, aufgeblasenen Egos“, so Juul, „Da braucht nur eine Kleinigkeit vorzufallen, und schon lösen sich diese Egos in Nichts auf. Eine kleine Enttäuschung, dass die Zensuren nicht gut genug sind, reicht diesen jungen Menschen, um in Wut auszubrechen. Diese Kinder wurden zwar dauernd gelobt und mit großen Worten betört, aber sie haben keine Wärme und authentische Nähe erfahren. Mit anderen Worten: Diese Kinder sind von ihren Eltern konsequent betrogen worden.“

Kinder richtig loben und motivieren

Was funktioniert also? Die beste Antwort darauf hat der israelische Familienpsychologe Dr. Haim Ginott: „Das wertvollste Geschenk, das wir einem Kind machen können, ist ein





„Das ist ein
schönes Bild,
das du da
gemalt hast“

positives und realistisches Bild von sich selbst. Aber wie formt sich dieses Selbstbild? Nicht von einem Moment auf den anderen, sondern langsam, eine Erfahrung nach der anderen.“ Das trägt zu einem Bewusstsein der Kinder über sich selbst bei – und so entsteht: ECHTES Selbstbewusstsein.

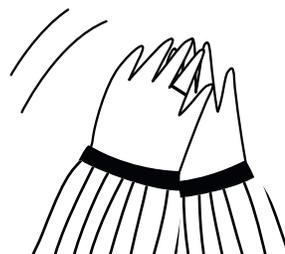
Wer also richtig loben will, muss wissen, dass Lob nichts anderes als das Gegenteil von negativer Kritik ist. Und deshalb sollte es realistisch und begründet sein. Echtes Lob ist ehrliche Anerkennung. Und deshalb ist es nicht immer angemessen, zu loben.

Aber es gibt eben auch Zeiten, zu denen Kinder ermutigende Sätze brauchen. Sie zeigen ihr gemaltes Bild und wollen wissen, ob wir es mögen. Was ist die beste Reaktion darauf? Gemeinsam mit Autorenkollegin Julie King hat Pädagogin Joanna Faber einige Regeln für echtes Lob aufgestellt. Wir haben ihre fünf Tipps für Eltern von Kindern im Alter zwischen zwei und sieben Jahren zusammengefasst.

GERNOT KÖRNER

1. BESCHREIBE, WAS DU SIEHST

Wer richtig loben will, sollte nicht (nur) bewerten. Beschreibe einfach, was du siehst. Es spricht nichts gegen einen Satz wie „Das ist ja ein schönes Bild!“ – nachhaltiger wird er aber, wenn du konkreter wirst: „Ich sehe grüne Linien, die auf der Seite nach oben und unten laufen. Und sieh, wie sie all diese roten Formen verbinden!“ Oder nach dem Aufräumen: „Du hast ja alle Autos und Bücher verstaut und sogar die schmutzigen Socken in den Wäschekorb getan! Ich sehe blanken Boden –prima!“ Durch diese Aussagen versteht dein Kind, dass du es beachtest und seine Leistung anerkennst, ohne eine einfache Bewertung oder ein Urteil vorzunehmen, wodurch es von künftigen Bemühungen abgehalten werden könnte.



2. BESCHREIBE DIE AUS- WIRKUNG AUF ANDERE

Wir alle möchten, dass unsere Kinder gute Mitmenschen sind. Wir wollen sie ermutigen, anderen zu helfen. Hüte dich aber vor der Versuchung, ihren Charakter zu beurteilen. Auch hier wieder: Beschreibe lieber. Anstelle von „Du bist ein gutes Mädchen!“ könntest du sagen: „Du hast die Einkaufstüte bis zur Haustür getragen. Das war eine große Hilfe!“ Und anstelle von „Du bist der beste große Bruder!“ lieber etwas Konkretes: „Das Baby liebt es, wenn du diese lustigen Geräusche machst. Ich sehe ein breites Lächeln auf seinem Gesicht.“

3. BESCHREIBE DEN AUFWAND

Lob ist mächtig. Auf falsche Weise eingesetzt, kann es Kinder von Aktivitäten und Verhaltensweisen abhalten, zu denen wir ermutigen wollten. Lobe lieber die Anstrengungen, anstatt das Kind zu bewerten: Anstelle von „Was für ein kluger Junge du bist!“ könntest du sagen: „Toll, du hast weiter an diesem Rätsel gearbeitet, bis du es herausgefunden hast.“ →



Anstelle von „Du bist ein talentierter Turner“ eher: „Ich habe gesehen, wie du immer wieder auf diesen Schwebelbalken geklettert bist, bis du den ganzen Balken entlanggelaufen konntest, ohne herunterzufallen.“

4. BESCHREIBE DEN FORTSCHRITT

Ein Vorteil des beschreibenden Lobs ist, dass du es auch verwenden kannst, wenn die Dinge nicht besonders gut laufen. Wenn ein Kind Chaos fabriziert oder mit einer Aufgabe zu kämpfen hat, ist man versucht zu sagen, was es falsch gemacht hat. Doch das hilft nicht. Andererseits kann unechtes Lob wie „Mach dir keine Sorgen, du machst das gut!“ wütend machen. Mit beschreibendem Lob kannst du den Fortschritt auf eine Weise aufzeigen, die sich unterstützend und aufrichtig anfühlt. Anstatt darauf hinzuweisen, was du vielleicht im ersten Moment denkst („Diese Handschrift ist so schlampig, dass man sie kaum lesen kann.“), hebe lieber hervor, was richtig ist: „Seht euch diesen Buchstaben B an! Er ist Sieger des Schönheitswettbewerbs. Er steht so hübsch auf der Linie. Er geht nicht durch den Boden und stört nicht die Nachbarn im Erdgeschoss.“

„Seht euch diesen Buchstaben B an! Er ist Sieger des Schönheitswettbewerbs. Er steht so hübsch auf der Linie. Er geht nicht durch den Boden und stört nicht die Nachbarn im Erdgeschoss.“

Manchmal müssen wir darauf hinweisen, was falsch ist. In diesem Fall ist es wichtig, das Positive zuerst zu würdigen. Wenn du möchtest, dass Kritik angenommen wird, solltest du drei positive Dinge sagen, bevor du das Negative erwähnst. Und selbst dann ist es am nützlichsten, die Kritik positiv zu formulieren. Sprich darüber, was „getan werden muss“ und nicht, was immer noch falsch ist.

5. WIDERSTEHE DEM DRANG, IM VERGLEICH ZU LOBEN

Kinder auf Kosten anderer zu loben, führt letztlich dazu, dass sie lernen, dass es wichtiger ist, besser zu sein, als wirklich etwas zu können. Mach dein Kind lieber darauf aufmerksam, welche Auswirkungen die Handlungen, Bemühungen, der Fortschritt auf andere haben wird: „Du hast deine Schuhe selbst angezogen. Ich weiß schon, wer dem Baby beibringt, seine Schuhe zu binden, wenn es etwas größer wird...“ Jetzt kann es sich selbst als Lehrer seines kleinen Bruders sehen und nicht als Rivale.

Indem wir beschreibend loben, halten wir unseren Kindern einen Spiegel vor, um ihnen ihre Stärken zu zeigen. So gestalten Kinder ihr Selbstbild, und wir schaffen einen kostbaren Vorrat an Erinnerungen, die bleiben werden.

