



Blitzlicht zum Thema...

## Loben, Strafen und Belohnen

Erziehung bedeutet Einflussnahme. Aber was erreicht unsere Kinder? Zwischen den abgedroschenen Phrasen „Grenzen setzen“, „Konsequent sein“ und „liebvoll begleiten“ wird es im Alltag oft etwas trübelig...

### 1. Nebenwirkungen

Natürlich ist es wichtig, Kindern zurückzumelden, wie es so läuft – und genau zu diesem Zweck beginnen wir als Eltern zu loben, zu strafen und zu belohnen. Aber wenn wir strafen, beginnen sie, uns zu fürchten und Dinge heimlich zu erledigen. Und alles, was wir entziehen (z.B. Handy) wird ungemein attraktiv...

Wenn wir belohnen, laufen wir Gefahr, eine neue Währung einzuführen („ich räume nur noch auf für 15 Minuten mehr PC-Zeit!“) und kleine Kapitalisten großzuziehen („Zu Oma geh ich nur, wenn ich Zeugnisgeld bekomme“).

Und selbst Lob kann Nebenwirkungen haben: Kinder, die oft hören, dass sie schlau sind und für Erfolge gelobt werden, bekommen Angst vorm Scheitern, weil ihr Selbstwertgefühl von ihrer Fehlerlosigkeit abhängt.

Das übergeordnete Problem ist: Beim Loben, Strafen und Belohnen sind die Eltern zuständig für die Motivation. Sie sind der Motor für das Kind und schieben und ziehen und locken...

Leichter wird es, wenn das Kind seinen eigenen Motor anschmeißt! Und dabei können Sie helfen:

### 2. Manches läuft gut...

**Wertschätzung** für das, was klappt, ist sehr wichtig! Im besten Falle finden Sie eine Art, sie mitzuteilen, die auf Augenhöhe bleibt und die Motivation nicht von außen an das Kind heranträgt: Danke sagen, sich freuen, Bewunderung zeigen und neugierig sein, wie Ihr Kind etwas geschafft hat, sind leichte Alternativen zu Lob und Belohnung. Fragen Sie öfter: Wie hast du das geschafft?

### 3. Manches läuft schlecht...

Verhalten hat **Folgen**. Wenn ich nicht zum Training gehe, geht wer anders ins Tor. Wenn ich Freunde bestehle, werde ich nicht mehr eingeladen. Wenn ich heimlich alle Süßigkeiten aufesse, werden keine nachgekauft. Wenn ich zu spät nach Hause komme, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass meine Eltern mir Vertrauen entgegenbringen. Oft müssen Sie als Eltern gar nicht nochmal extra nachlegen, sondern nur dafür sorgen, dass die Konsequenz Ihr Kind erreicht. Je früher Sie damit anfangen, umso besser!

Bei gleichaltrigen Freund\*innen und Bekannten denkt man sich übrigens fast nie Lob, Strafe oder Belohnung aus. Man zeigt, wie man sich fühlt, ist sauer, stolz oder glücklich, und die Beziehung formt sich entsprechend, und die andere Person macht mit.

Wir glauben: Das klappt auch bei Kindern.