



## Nicht geschimpft ist genug gelobt?!

Wie Sie Lob wirksam einsetzen und wann es auch zu viel sein kann

### 1. Warum überhaupt loben?

Lob und liebevolle Zuwendung sind zentrale Schlüsselemente, um den Selbstwert von Kindern zu stärken, ihnen zu einem positiven Selbstbild zu verhelfen und sie somit in ihrer kindlichen Entwicklung zu unterstützen. Des Weiteren wird die Eltern-Kind-Beziehung durch positive Rückmeldungen an das Kind verbessert.

Erhält ein Kind für angemessenes Verhalten positive Aufmerksamkeit, führt dies nicht nur dazu, dass es sich in diesem Moment darüber freut: Die Wahrscheinlichkeit, dass es das erwünschte Verhalten auch in Zukunft häufiger zeigt und sich dieses etabliert, steigt! Im Umkehrschluss sinkt die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines Verhaltens, wenn es nicht beachtet wird. Das bedeutet: Angemessenes Verhalten sollte verstärkt werden, während problematisches Verhalten zu keiner erhöhten Aufmerksamkeit seitens der Eltern führen sollte. Sonst lernen Kindern möglicherweise, dass die einzige Möglichkeit, beachtet zu werden, darin besteht, „sich daneben zu benehmen“.

### 2. Wie lobe ich richtig?

Die Erziehung von Kindern ist neben den schönen Momenten häufig auch sehr anstrengend, frustrierend und bestimmt nicht immer einfach. Daher ist es erst einmal nachvollziehbar, dass Eltern oft am Ende des Tages genau sagen können, was das Kind nicht so gut gemacht und geschafft hat oder wo es Probleme gab. Im Alltag setzen wir uns schnell die „Negativ-Brille“ auf und nehmen unsere Umgebung durch diese wahr. Daher ist es wichtig und hilfreich, diese bewusst abzunehmen und das familiäre Miteinander durch die „Positiv-Brille“ zu betrachten. Dies bedeutet keinesfalls, dass Probleme schön geredet oder ignoriert werden sollen. Die „Positiv-Brille“ hilft jedoch dabei, den Blickwinkel zu verändern und bewusst die positiven Verhaltensweisen oder -ansätze von Kindern wahrzunehmen. Auf diese Weise werden auch die Kleinigkeiten, die gut im Alltag laufen, gezielt registriert.

Doch „grau ist alle Theorie“... Daher nun einige praktische Tipps, wie Kinder gelobt werden können:

- Das Lob sollte unmittelbar nach dem positiven Verhalten erfolgen, da es Kindern sonst schwer fällt, ihr Verhalten mit dem Lob zu verknüpfen und in Zusammenhang miteinander zu bringen.
- Das Lob sollte konkret sein: Das heißt, anstatt zu sagen „*Super gemacht!*“, ist es sinnvoller, das Lob mit einer kurzen Beschreibung zu verknüpfen:  
„*Das freut mich, dass du deine Jacke ordentlich aufgehängt hast.*“  
„*Nett, dass du erst gefragt hast, bevor du dir Süßigkeiten genommen hast.*“  
„*Super, dass du so laut und deutlich gesprochen hast. So konnte ich dich gut verstehen.*“
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Lob auch ankommt, indem Sie z.B. Ihr Kind direkt anschauen oder es kurz berühren.
- Sehr wichtig ist es, Lob nicht (unabsichtlich) mit einer Abwertung oder einem Problemverhalten zu verbinden, denn dann ist es natürlich kein Lob mehr, sondern das Kind fühlt sich schlecht:  
„*Na klasse, dass du das endlich auch mal kapiert hast!*“  
„*Toll, dass du dich das jetzt auch traust. Du bist ja auch langsam alt genug!*“  
„*Prima, dass du mal nicht ausgerastet bist wie sonst jedes Mal beim Einkaufen.*“
- Loben kann auch nonverbal, also ohne Sprache, erfolgen: Durch ein aufmunterndes Nicken, Lächeln oder über die Haare streichen zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie sich über sein Verhalten freuen.

Hilfreich kann es sein, für eine gewisse Zeit jeden Abend zu protokollieren, wann und wie oft das Kind gelobt wurde. Auf diese Weise erhält man einen Überblick und übt sich gleichzeitig darin, auch die Kleinigkeiten wieder verstärkt wahrzunehmen und wertzuschätzen. Ein schönes Ritual kann es zudem sein, gemeinsam mit dem Kind abends den Tag auf diese Weise noch einmal Revue passieren zu lassen.

### 3. Belohne ich manchmal aus Versehen unerwünschtes Verhalten?

Es passiert schneller als gedacht, dass wir unerwünschtes Verhalten aus Versehen belohnen, obwohl wir eigentlich genau das Gegenteil erreichen wollen. Ein Beispiel: Ihr Kind fragt kurz vor dem Mittagessen nach einem Stück Schokolade. Nachdem Sie bereits mehrmals „*Nein*“ gesagt haben, wird Ihr Kind immer lauter und fordernder. Um die Situation zu beenden, geben Sie ihm das Stück Schokolade. Nun ist Ruhe. Unglücklicherweise haben

Sie so genau das Problemverhalten des Kindes belohnt, da es letztendlich sein Ziel erreichen konnte. Auch Sie selber haben sich in dem Moment belohnt, da Ihr Kind – zumindest für den Augenblick – zufrieden ist und sich die Situation entspannt hat. Ihr Kind lernt allerdings so, dass es nur lauter und hartnäckiger werden muss, um seine Bedürfnisse zu erfüllen. Da es sein Ziel erreichen konnte, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es auch zukünftig auf diese Art und Weise probieren wird, seinen Willen durchzusetzen. Auch wenn es also in dem Moment anstrengend ist: Bleiben Sie bei ihrem *Nein*. Sie brauchen nicht lauter oder ärgerlicher werden. Aber Sie sollten bei Ihrer Aussage bleiben, damit Ihr Kind bemerkt, dass Sie Ihre Worte ernst meinen und konsequent dabei bleiben.

#### 4. Wann ist es zu viel des Guten?

Lob ist am wirkungsvollsten, wenn es authentisch und ehrlich ist. Wenn Sie Ihr Kind gekünstelt für jede Banalität loben, könnte dies gleich zwei negative Effekte haben: Ihr Kind bemerkt, dass Sie das Lob nicht ernst meinen und können somit das Vertrauen in Ihr Feedback verlieren. Es könnte auch abhängig von dem Lob werden und es in Zukunft immer häufiger einfordern, um zu erfragen, ob es gut genug ist. So kann es zu einem verzerrten Selbstbild kommen. Niemand ist in allem gut. Wenn Kinder jedoch von ihren Eltern ständig das Gefühl vermittelt bekommen, überall der oder die Beste zu sein, werden sie spätestens dann in Schwierigkeiten geraten, wenn sie, z.B. im Vergleich mit Gleichaltrigen, die Erfahrung machen, dass dies nicht die Realität ist. Ein Kind sollte erfahren, dass es auch Fehler machen darf und dass Kritik, wenn sie konstruktiv formuliert ist, die Chance birgt, Neues zu lernen und sich zu verbessern. Nur so können Kinder auch lernen, mit Misserfolgen umzugehen und sich durch solche nicht entmutigen zu lassen und „den Kopf in den Sand zu stecken“. Ein realistisches Selbstbild – zu welchem sowohl die Stärken als auch die Schwächen eines Menschen gehören – ist die Basis eines gesunden Selbstwertgefühls. Auf dieses können Kinder dann in neuen, schwierigen Situationen, wenn sie beispielsweise vor einer neuen Entwicklungsaufgabe stehen, zurückgreifen.

#### Quellen:

Juul, Jesper: 5 Grundsteine für die Familie. Wie Erziehung funktioniert. München 2015.

Markie-Dadds, Carol/ Sanders, Mathew/ Turner, Karen.: Das Triple B Elternarbeitsbuch. Münster 2003.

Maur, Sabine/ Schwenck, Christina: Störungsübergreifende Gruppentherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim 2013.