

EFB-Aktuell 2013/01

„Von der Kunst des Lobens“

Susanne Beley, Dipl. Sozialpädagogin, Paar-Lebens- und Familienberaterin
Mitarbeiterin der Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Naemi-Wilke-Stift Guben

„Ich finde es klasse, wie aufmerksam du heute im Unterricht warst, wie prima du zugehört und mitgemacht hast!“ lobt eine Lehrerin den 9-jährigen Benny (Name geändert). Sie weiß, wie schwer es ihm fällt, sich von anderen Schülern im Unterricht nicht ablenken zu lassen. Als seine Mutter ihn nachmittags vom Hort abholt, erzählt er ihr freudestrahlend davon. „Das (ein Lob) gab es schon lange nicht mehr“, erzählt mir Benny’s Mutter erleichtert während des darauf folgenden Beratungsgespräches. Oft bekam sie nur Klagen und Beschwerden aus der Schule zu hören. „Ein Lob tut gut und bei Benny scheint dadurch ein kleiner Knoten geplatzt zu sein!“

Ein Lob spornt an, es stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Zuversicht, manchmal ist es einfach Balsam für die Seele. Wissenschaftler wissen, dass das menschliche Gehirn positive Bilder und Erfahrungen braucht, um einen Lernprozess auszulösen. Und am besten ist es, wenn diese aus eigener Erfahrung rühren.

Nicht geschimpft ist genug gelobt

Noch immer scheuen sich viele Erwachsene davor, Kinder zu oft zu loben. „Es ist doch selbstverständlich, dass sie ihr Zimmer in Ordnung hält. Ihre Freundin schafft das doch auch!“ erzählt mir die allein erziehende Mutter der 8-jährigen Sophie (Name geändert). Monatelange Kämpfe um das tägliche Aufräumen des Kinderzimmers waren voraus gegangen. Kleine Erfolge, wie z.B. dass Sophie ihren Schreibtisch in Ordnung hielt, wurden von der Mutter nicht wahrgenommen. „Lobe ich sie dafür, macht sie doch den Rest nicht sauber!“, erklärt sie mir und beschreibt damit ihre Befürchtung, Sophie könne sich auf dem Lob „ausruhen“.

Das Gegenteil ist der Fall. Kinder, deren Bemühungen nicht wahrgenommen und positiv benannt werden, so Entwicklungspsychologen, entwickeln ein negatives Selbstbild und verharren darin, nach dem Motto: „Du bist also der Meinung, ich bin nicht ordentlich genug. Dann bin ich eben auch nicht ordentlich, basta!“

Erst nachdem Sophie’s Mutter auch kleinere Erfolge lobte, verbesserte sich die Beziehung zwischen den beiden. Sophie räumt heute zweimal wöchentlich ihr Zimmer auf.

Loben – aber wie?

Jeder Mensch braucht Anerkennung und Zuwendung und gerade für Kinder ist die positive Rückmeldung über ihre Fähigkeiten unerlässlich. Es sollten jedoch bestimmte Regeln beachtet werden: „Eltern sollten realistisch loben“, wünscht sich die Münchner Psychologin Beate Schuster. „Sie sollten konkret und beschreibend loben, ohne dabei zu urteilen“, rät die Familientherapeutin Johanna Graf.

Statt eines: „Super gemacht!“ könne man auch sagen: „Du hast deine Bücher ordentlich ins Regal gestellt, ich freue mich darüber, wenn ich in dein Zimmer komme.“

Und die amerikanische Psychologin C. Dweck empfiehlt: „Lobe nie das Talent eines Kindes. Bewerte nie die Person selber sondern den Einsatz, den es für seine Leistung erbracht hat.“ Ihre Untersuchungen an einer Vielzahl von Kindern und Jugendlichen ergaben, dass Kinder ein statisches Selbstbild von sich entwickelten, sobald ihr Talent, ihre natureigenen Fähigkeiten gelobt wurden. Erlebt das Kind dann Misserfolge, beginnt es seine Begabung in Frage zu stellen.

Wird jedoch die Bemühung des Kindes, beziehungsweise der Prozess gelobt („Ich finde es klasse, wie aufmerksam du heute warst...“), entwickelt der Gelobte ein dynamisches Selbstbild, dass es ihm ermöglicht, auch Rückschläge zu akzeptieren und sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Also: Forschungen belegen: ein Lob kann die Motivation eines Kindes erhöhen. „Aber, es darf keine Technik werden, die man anwendet, um ein gewünschtes Verhalten zu erreichen.“ warnen Kinder- und Jugendpsychologen. Kinder haben ein feines Gespür dafür, ob ein Lob ernst gemeint oder nur eine Floskel ist. Werden sie für Dinge gelobt, die ihrer Meinung nach selbstverständlich für ihre Altersgruppe sind, beginnen sie sich nicht ernst genommen zu fühlen.

In Kürze zusammengefasst:

- Loben Sie den Einsatz oder die Ausdauer, die das Kind für seine Leistung gezeigt hat (z.B. „Schön, dass du das zu Ende gemacht hast.“)
- Das Lob sollte dem Anlass angemessen sein. Kinder unter Dauerlob werden unsicher und müssen sich ständig vergewissern.
- Seien Sie immer aufrichtig und glaubwürdig. Ich-Botschaften helfen dabei.
- Beschreiben Sie, ohne zu werten, was Ihnen positiv auffällt („Prima, du hast deinen Schreibtisch komplett aufgeräumt.“)
- Unterlassen sie falsche Mutmacher: „Du weißt, dass du intelligent bist!“ „Die Lehrerin ist schuld!“ oder „Für mich bist du die Beste!“. So lernt das Kind nicht, Frustrationen auszuhalten.
- Vermeiden Sie ein Lob für's „Tempo“ (z.B. „Und das ... ohne zu üben!“ oder „Das geht ja wie von selbst!“) Was ist, wenn es mal nicht klappt? Bedeutet es umgekehrt, dass das Kind dumm ist?

Das richtige Lob für jedes Alter

3 bis 6 Jahre

Kritik oder der Hinweis auf einen Fehler bringen bei Vor- und Grundschulkindern kaum Änderung ihres Verhaltens. Sie fühlen sich nur beschämt und verletzt, verfügen jedoch noch nicht über Strategien, dass negative Feedback konstruktiv umzusetzen. Ein wertfreies, beschreibendes Lob mit Ich-Botschaft bewirkt in diesem Alter am meisten. Denn ein Lob ist besonders in diesem Alter ein Beziehungsangebot und eine Leistungsrückmeldung zugleich.

7 bis 10 Jahre

Um den 7. Geburtstag werden Kinder misstrauischer. Werden sie für einfache Dinge gelobt, können sie dies als Hinweis deuten, dass man ihnen nicht viel zutraut. Sie beginnen zu begreifen, dass man für bestimmte Leistungen einen entsprechenden Einsatz erbringen muss. Hier ist es gut, den Aufwand zu loben, den ein Kind erbracht hat. Sieben- bis Zehnjährige wollen ehrlich wissen, wo sie stehen, auch um sich selbst einschätzen zu können.

11 bis 16 Jahre

Innerhalb dieser Zeitspanne – so Forscher von Hirnaktivitäten – entwickeln Kinder/Jugendliche Strategien, aus Kritik zu lernen. Für Jugendliche wird nun die Meinung der Gleichaltrigen immer bedeutsamer. Ein Erwachsener sollte daher auf die indirekte Wirkung seines Lobs achten, vor allem, wenn er es vor einer Gruppe ausspricht. Es könnte für den Betroffenen als „uncool“ interpretiert werden („Schön, dass du daran gedacht hast, deine Sachen weg zu räumen!“)

Abschließend soll hier angemerkt sein: „Lob ist wie Penicillin, es sollte nicht wahllos gegeben werden.“. Wer zuviel davon verabreicht, muss mit schädlichen Nebenwirkungen rechnen. Stimmen jedoch Diagnose und Dosierung überein, wirkt ein lobendes Wort Wunder.

Die Erziehungs- und Familienberatungsstelle besteht aus einem multiprofessionell arbeitenden Team und bietet kostenlose Beratung für Familien, Kinder, Jugendliche und Paare an.

Anmeldungen sind direkt in der Beratungsstelle, Wilkestraße 14 sowie telefonisch möglich unter: **03561-403 219**