



Loben, Anerkennung, positive Verstärkung

Das Geheimnis, das einen geduldrigen, verständnisvollen Förderer eines Kindes auszeichnet, ist das **positive Denken**.

Eltern, die so handeln, übertragen ihre Zuversicht auf das Kind. Die „Methode“ Loben, Anerkennen, positiv Verstärken ist dabei das wichtigste und mächtigste Mittel, das Eltern anwenden können, um das Verhalten ihrer Kinder zu beeinflussen, eine positive Leitungsfunktion dem Kind gegenüber zu übernehmen und das Kind in seinen Entwicklungsschritten zu bestätigen. Loben sollte – wenn immer möglich – der Methode der Bestrafung vorgezogen werden.

Lobend Anerkennung ausdrücken bedeutet letztendlich, das Kind intensiv wahrzunehmen und mich in das Kind einzufühlen. Kinder brauchen eine solche Begleitung und Erfahrung der Bestätigung als Voraussetzung, bevor sie sich verändern können. Loben hat zwei Seiten: Einmal die, was Sie zu Ihrem Kind sagen; zum anderen die Seite, was dann das Kind – in der langfristigen Folge – zu sich selber sagt.

Verhaltenstherapeutisch orientiertes Loben – so wie wir es im SPZ den Eltern vermitteln und nahe legen – unterscheidet sich dabei vom normalen Alltagsloben dadurch, dass es **zielgerichtet und strategisch** eingesetzt wird.

Ich kann als Elternteil versuchen zu beginnen, neue, bewusster und bislang noch nicht in dem Maße bedachte Ziele meinem Kind gegenüber zu verfolgen (z.B. mehr und intensiverer Kontakt zu meinem Kind; Aufbau von dessen Selbstständigkeit und umfassenden sozialen Kompetenzen). Loben und Verstärken kann mich auf diesem Weg sehr gut unterstützen. Loben ist dann mehr als eine Technik, die ich anwenden will, um noch mehr aus meinem Kind ‚herauszuholen‘.

1.

Auch wenn es vielen Eltern vielleicht schwerfällt: Loben Sie Ihr Kind **auch für die "selbstverständlichen" Dinge**, die es bereits kann. Die schwäbische (?) Lebensweisheit „Nicht geschimpft ist schon genug gelobt“ reicht nicht aus. Fangen Sie mit der Methode "positive Verstärkung" da an, wo Ihr Kind ist, nicht da wo Sie denken, dass Ihr Kind sein sollte!!

Erwischen Sie Ihr Kind beim Positiven.

Suchen Sie sinnvolle, kleine Zwischen-schritte für Ihr Kind. Auch wenn das Kind erst „nur“ diese Zwischenschritte erreicht, loben Sie es (vgl. Punkt 3).

Und bedenken Sie: Wenn Sie viel loben, sind Sie ein positives Modell für Ihr Kind. Kinder machen ihre Eltern nach. Stärken Sie die Stärken Ihres Kindes. Und hören Sie auf, die Angst der Kinder zu schüren (vgl. Punkt 12 und Papier „Strafen“).

2.

Zum strategischen, verhaltenstherapeutisch orientierten Verstärken gehört, dass Sie Ihr Kind sehr **sehr oft, viel häufiger loben**, als Sie es normalerweise täten. Loben Sie „am laufenden Band“ („Ja“, „gefällt mir“, „klasse“, „richtig“, „okay“, „gut“, „prima“, Nicken, ein „Mmmh“).

Und lassen Sie sich Zeit: Schauen Sie hin, ob Sie erkennen, dass Ihr Lob beim Kind ‚angeworben‘ ist. Warten Sie ab. Wiederholen Sie Ihr Lob noch einmal. Wenn man zu schnell ist, ist die Gefahr groß, dass man auf automatisierte alte Verhaltensmuster zurückgreift. Es kommt also darauf an, dass Sie selber als Elternteil in eine *co-therapeutische* Position Ihrem Kind gegenüber gehen. Die üblichen *pädagogischen* Maßstäbe sind für diese Zeit der intensiven „Arbeit“ zwischen Ihnen und Ihrem Kind zurückgestellt. Mittlerweile weiß man, dass Kinder z.B. mit Aufmerksamkeits- oder Teilleistungsstörungen viel mehr Rückmeldung darüber brauchen, ob ihr Verhalten richtig ist. Daher sollte in einer ersten Phase, in der neues Verhalten unterstützt und aufgebaut werden soll, möglichst *jede* Verhaltensweise des Kindes, die in diese Richtung weist, mit Loben belohnt werden. Hat sich das Verhalten etwas herausentwickelt, kann man dann zum „Ab und Zu-Belohnen bzw. -Loben“ übergehen (im Psychologen-Chinesisch heißt das dann intermittierende Verstärkung).

3.

Loben Sie **prozess-orientiert**, d.h. warten Sie nicht ab, bis Ihr Kind tatsächlich ein (möglichst großes oder perfektes) Ziel erreicht hat, sondern loben Sie es *schon auf dem Weg* dorthin. Loben Sie kleinschrittig *während* des Prozesses. Anerkennen Sie nicht so sehr das Ergebnis, sondern die *Anstrengung* des Kindes, dieses Ergebnis zu erzielen. Dieser *Weg der kleinen Schritte* ist wesentlich; er *muss* von Ihnen akzeptiert werden. Wenn Sie zu schnell an die großen Ziele herangehen, entsteht die Gefahr von Misserfolg und negativen Gefühlen.

Eine Veränderung zum Besseren erzeugt Freude, und zwar unabhängig (!!) von einer absoluten Bezugsgröße. Die Energie, den Ehrgeiz, die Ausdauer und die Mühe, die hinter den Produkten Ihres Kindes stecken, können Sie erkennen, wenn Sie *Ihr Kind anschauen*, während es arbeitet. Schauen Sie also nicht nur auf das Produkt, das Ihr Kind gerade bearbeitet, sondern schauen Sie auch auf Ihr Kind. („Prima, es ist richtig klasse, wie du dich anstrengen kannst“ o. ä.). So können Sie auch leichter bei kleinen individuellen Fortschritten loben.

Helfen Sie Ihrem Kind auch, indem Sie größere Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen. Insbesondere ADHS-Kinder sind weit davon entfernt, perfekte Ergebnisse abzuliefern. Gerade sie brauchen aber häufiges und intensives Lob auf ihrem Weg. Dies geht nur, wenn ich nicht erst das Ergebnis abwarte, sondern *bereits auf dem Weg dorthin* intensiv und häufig lobe.

Jetzt vielleicht eine recht verrückt anmutende Idee: Loben Sie Ihr Kind auch, wenn es Fehler macht und z.B. diese selber entdeckt, zumindest eine gewisse Irritation zeigt, zögert, nachdenkt etc. Genau an einer solchen Stelle kann man eine wichtige Botschaft nicht nur mit Worten, sondern auch mit „Taten“ rüberbringen: „Wenn du Fehler machst, ist das in Ordnung. Zum Lernen gehören Fehler. Fehler sind im wesentlichen Freunde. Sie zeigen uns, wo wir im Lernen noch etwas nachbessern müssen oder können. Und dann hast du tollerweise es noch selber gemerkt, dass da was nicht stimmt. Und du bist ruhig geblieben. Du bist nicht ausgeflippt, als du den Fehler bemerkt hast. Das ist richtig klasse. Das können nicht viele.“

Die Fähigkeit von Eltern, ihr Kind in diesem Sinne prozess-orientiert zu loben hängt entscheidend von ihren Maßstäben und damit von dem Vermögen ab, sich darin einzufühlen, dass ihr Kind dieses oder jenes *noch* nicht kann. Versuchen Sie sich klar zu machen, welche

psychologische Leistung von Ihrem Kind es darstellt, etwas in Angriff zu nehmen, etwas zu wagen, was es noch nicht kann, sich somit also der Möglichkeit des Scheiterns auszusetzen. All dies beinhaltet nämlich ‚Anstrengung‘. Verhalten Sie sich möglichst so wie ein Zuschauer, der einer Musik- oder Theater-Probe beiwohnt: hören Sie interessiert zu, erwarten Sie keine Perfektion und zeigen Sie wohlwollende Anerkennung. Loben Sie also eher mit einem „Toll, wie du dich anstrengst“ als mit einem „Das hast du richtig gemacht“ oder „Ja, stimmt“. Bedenken Sie: Kinder von Eltern, die ihr Lob für perfekte Leistungen aufsparen, erreichen oft erst gar nicht diese Perfektion, weil sie vorher aufgeben.

Wenn Sie Ihr Kind konsequent bei jedem einzelnen Schritt loben, sichern Sie den Beweis für Ihr Kind, dass seine Erfolge durch sein eigenes Verhalten und nicht durch Zufall zustande kommen. Wenn man erfährt, dass man selber die Kraft und das Potenzial hat, die eigene Umgebung vorhersagbar zu gestalten, ist dies ein wichtiger Punkt, um Zufriedenheit und Selbstwertgefühl zu stärken.

Ein kleines Beispiel

Wenn man einen Pflanzen-Steckling oder –Samen in die Erde pflanzt, wird man *nicht* unbedingt auf die Idee kommen, ihn in der Anfangsphase als klein, schwächlich, etc. zu kritisieren. Wir behandeln ihn als das was es ist – ein Pflanzenkind, das Wasser und Nährstoffe zum Wachsen braucht. Wenn die ersten Blätter aus der Erde ragen, werden wir sie nicht als unzureichend, unreif oder unterentwickelt verdammen. Im Gegenteil: wir sind fasziniert von dem Wunder dieses Entwicklungsprozesses.

Wenn Sie Ihr Kind in diesem Prozess unterstützen wollen, benutzen Sie ab und an „hypnotische“ Aufforderungen wie z.B. „Schau mal, wie es ist, wenn dir es zum ersten Mal ein wenig gelingt, xyz zu machen“ – oder: „Beobachte mal deine Hand, wenn es dir gelingt, den und den Buchstaben noch klarer zu schreiben“. Benutzen Sie also öfters solche Wörter wie „beobachte“, „merke“, „fühl mal“, „konzentriere dich auf das ...“.

Bei Kindern mit Lernproblemen ist es besonders wichtig, prozess-orientiert und nicht produkt-orientiert zu loben.

Kinder mit Lernproblemen haben sich oft daran gewöhnt, durch das Elternlob am Ende Sicherheit darüber zu bekommen, dass das, was die Kinder geschafft haben, auch wirklich richtig ist. Das Gefühl von Sicherheit kommt also von außen, nicht von innen. Das kann manchmal zu einem Problem werden, weil Loben zu einem Signal „es ist richtig“ geworden ist. Kinder mit Lernproblemen sollten dazu hingeführt werden, dass sie sich selber die Sicherheit geben können, dass etwas richtig ist, was sie geschafft haben. Daher ist es nicht so gut, wenn man sie produkt-orientiert lobt. Da aber gerade Kinder mit Lernproblemen viel Lob und Anerkennung brauchen, ist das prozess-orientierte Loben umso wichtiger.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Kind Zug um Zug mehr prozess-orientiert zu loben, machen Sie Ihrem Kind noch ein weiteres Geschenk: Sie unterstützen es dabei, selber prozess-orientiert die „Dinge“, „das Leben“ zu betrachten. Gelingt mir dies, entwickeln sich weitaus eher positive Gefühle. Betrachte ich vieles ergebnis-orientiert, ist die Gefahr groß, dass ich „es“ nur hinter mich bringen will. Ich genieße nicht den Prozess, den Weg zum Ziel.

Der Mensch, der den Berg versetzte, war derselbe, der anfang, kleine Steine wegzutragen.

4.

Loben Sie zeitlich gesehen **punktgenau**. Bedenken Sie: die Wirksamkeit eines Lobes, einer positiven Verstärkung ist umso größer, je zeitlich dichter die Verstärkung am erwünschten Verhalten liegt. Oder anders: die Wirksamkeit eines Lobes nimmt mit der Zeit zwischen Verhalten und Lob ab. Wir sind – grob gesagt – biologisch so programmiert, dass die Wirksamkeit eines Lobes *in den ersten 1-3 Sekunden*, nachdem das Verhalten gezeigt wurde, am größten ist. So stellt unser Gehirn am klarsten einen Zusammenhang zwischen Lernen und angenehmer Konsequenz her. Sorgen Sie also für *unmittelbare und rasche* Belohnung. Belohnungen, die nicht unmittelbar nach dem gewünschten Verhalten gezeigt werden, bewirken keine ausreichende Motivation. Dies gilt insbesondere für jüngere Kinder.

Ein neurobiologischer Hintergrund hierzu: Normalerweise verstärkt ein Belohnungsreiz über Dopamin-Ausschüttung diejenigen Nervenverbindungen, die zu dem gewünschten Verhalten führen. Bei Fehlen des Neurotransmitters haben zu schwache oder zum falschen Zeitpunkt gegebene Belohnungen keinen Effekt.

Loben Sie daher auch **intensiv und überzeugend**. Ein leise vor sich hin-gebrummes „gut“ zündet nicht, löst nichts aus, wird vielleicht noch nicht einmal wirklich wahrgenommen. Jubeln Sie, rufen Sie laut vor Überraschung, gratulieren Sie Ihrem Kind überschwänglich – nutzen Sie alle biologisch vorgegebenen Reize (strahlendes Gesicht, laute Stimme etc.) aus.

Etwas um die Ecke gedacht: warum setzt die Polizei berittene Polizisten ein? U. a. deswegen, weil ein Polizeibeamter auf einem Pferd ebenfalls ein ganz klares biologisches Signal (Größenverhältnis!!) darstellt. Hier bedarf es keiner großen Worte. Das Signal wirkt ‚von alleine‘.

5.

Loben sie **spezifisch**. Sagen Sie in Ihrem Lob dem Kind genau, was es gut gemacht hat. Beschreiben Sie das positive Verhalten genau.

Loben Sie **uneingeschränkt**.

Ein „Warum machst du das nicht immer so?“ stellt Ihr Lob wieder in Frage und schränkt es ein.

6.

Verstärken Sie möglichst **abwechslungsreich**.

Achten Sie darauf, dass sie nicht immer gleich bleibend loben und das Gleiche sagen. Die immer wieder gleichen positiven Sätze dem Kind gegenüber nutzen sich mit der Zeit ab. Unser Belohnungssystem im Gehirn liebt Abwechslung (vgl. auch Punkt 8).

Zufriedenheit ergibt sich aus der Differenz zwischen dem, was wir im Vorfeld erwarten, und dem, was wir am Ende bekommen. „Glück = Leistung - Erwartung“; ist die Erwartung sehr groß, schmälert dies Zufriedenheit und Glücksempfinden. Dies gilt sowohl für die Elternseite (was die Einschätzung des Kindes anbelangt) als auch für die Kinderseite.

Es gibt verschiedene Typen von Verstärkungen und Belohnungen für ein Kind:

Soziale Verstärker:

- Drücken Sie Ihren persönlichen Stolz und Freude direkt und klar aus. Ein primäres Signalsystem für positive Gefühle wie Freude, Stolz etc. ist dabei die *Stimme* mit ihren ganzen Nebentönen! Der Ton macht hier ganz entscheidend die Musik.
- Ein weiteres primäres Signalsystem ist unser Gesicht. Erblickt das Kind ein strahlendes, stolzes, sich freuendes Gesicht des Elternteils, ist dies ein sehr wirksamer sozialer Verstärker für das Kind.
- Berücksichtigen Sie dabei das Alter Ihres Kindes und passen Sie Ihr Lob dem Alter des Kindes an.
- kurze Bemerkungen wie „super“, „klasse“ etc.
- Schenken Sie Ihrem Kind *Aufmerksamkeit und Zuwendung insbesondere auf körper-sprachlicher Ebene*: Blickkontakt, Anschauen, echtes Anlachen (wenn die Augen mitlachen!), Zuhören, Berühren, Streicheln, Extrazeiten für Kuscheln, Knuffeln etc.

Spezielle Anmerkung zum *Blickkontakt*: Das Erkennen der Blickrichtung ist für uns Menschen, die räumlich nahe beieinander leben und zum Überleben aufeinander angewiesen sind, eine sehr effektive Form der Kommunikation. Angeborener Weise fesselt uns der Anblick eines menschlichen Gesichts; dass ein Blick meinen eigenen trifft, führt in der Regel zu einer genetisch angelegten positiven Erregung, wirkt also belohnend.

- Heben Sie hervor, dass das Verhalten des Kindes ein wichtiger Beitrag zur Zusammenarbeit, zur Kooperation ist. *Soziale Kooperation* wird als belohnend empfunden. Verbringen Sie *Zeit* mit Ihrem Kind.
- Machen Sie deutlich, dass Sie es mögen, Eltern dieses Kindes zu sein, dass Sie gerne mit Ihrem Kind zusammen sind und dass es nicht nur diese Belastung ist, über die Sie manchmal klagen.
- Oder belohnen Sie Ihr Kind (besonders im beginnenden Jugendalter) mit folgendem Gutscheinein „Redezeit mit den Eltern“, wobei die Eltern *nicht* bestimmen dürfen, *worüber* gesprochen wird. Die Themen bestimmt das Kind, der Jugendliche.

Diese sozialen Verstärker sind in der Regel bedeutsamer als folgende

Materielle Verstärker:

- Räumen Sie Ihrem Kind *Privilegien*, besondere Rechte ein (Bsp. Ein Gutschein, für „Einmal verschlafen dürfen“) (orientieren Sie sich dabei an dem, was Ihr Kind häufig und gerne macht).
- Verstärken Sie mit konkreten *materiellen Belohnungen*.
- Verzichten Sie auf Riesen-Belohnungen oder –Versprechungen („wenn du xy machst, dann bekommst du einen Computer“).
- Verstärken Sie mit *symbolischen Belohnungen* (Punkte etc.) – aber Achtung: ein Punktesystem als Belohnungssystem funktioniert dann eher, wenn es insgesamt in ein positives

Klima von Anerkennung, Loben und Zuwendung eingewoben ist.

- Führen Sie insbesondere bei kleinen Kindern die „*Goldene Kiste*“ ein: wie eine Schatztruhe sammeln Sie in einer Kiste kleine Überraschungen etc., die Kinderherzen höher schlagen lassen. Es kann schon eine Belohnung sein, in diese Kiste hineinschauen zu dürfen ... (vgl. D. Krowatschek: Wut im Bauch).
- Benutzen Sie den „*Positiven Vorfalls-Bericht*“ (PVB): Bereiten Sie Kopien in Form kleiner ‚*Urkunden*‘ vor. Der Text kann in etwa lauten:

Liebe/r,
 du hast heute (Datum) xyz gemacht.
 Das finde/n ich/wir großartig. Ich/wir freue/n mich/uns besonders deshalb weil Mach weiter so!
 Ihre Unterschrift

- Benutzen Sie *Urkunden* (teilweise im Internet runterladbar), in denen Erfolge Ihres Kindes festgehalten werden können.
- Führen Sie ein *Positiv-Tagebuch* ein: Schreiben Sie jeden Tag eine Sache in ein „Buch“, die Ihr Kind gut gemacht hat. Sprechen Sie oft genug dies mit Ihrem Kind durch.
- Punkte-Programme etc. können in Form von *Verträgen* symbolisch gefestigt werden. Derartige Verträge und Absprachen sind auf jeden Fall günstiger, als ständig und dauerhaft zu nörgeln.
- Führen Sie eine „*Tapferkeits-Kiste*“ ein, in die Ihr Kind greifen darf, wenn Sie mutiges Verhalten (z.B. die Wahrheit sagen, obwohl man große Sorgen vor unangenehmen Konsequenzen hat; nach Arztbesuchen etc.) unterstützen wollen.

Letztendlich gilt aber: Ob etwas als Belohnung oder Verstärkung wirkt, hängt auch von den Interpretationen und Bewertungen meines Gegenübers ab. Das heißt, ich sollte immer gut mein Kind beobachten und wahrnehmen, ob das, was ich eigentlich als Belohnung gemeint habe, vom Kind auch als Belohnung erlebt wird.

7.

Falls Sie sich sorgen, dass Ihr Kind zu sehr von äußeren Belohnungen abhängig wird: Studien belegen, dass Kinder nicht durch Lob verdorben werden, sondern dass ihr Selbstbewusstsein wächst. Zahlreiche Studien belegen außerdem, dass man Belohnungen nach und nach ausblenden kann, dass man sie, wenn ein positiver Anfang geschafft ist, zunehmend verspätet oder nur noch periodisch geben braucht. Materielle Belohnungen können dann gänzlich auch aufgegeben werden.

Bedenken Sie: Niemand tut etwas, ohne dass man gute Gründe dafür hat, dieses oder jenes zu tun. Wir arbeiten z.B. alle für „Belohnungen“. Einige von uns können besser darauf warten; manche haben Belohnungen gut verinnerlicht und arbeiten von außen betrachtet ‚belohnungsfrei‘.

Viele Kinder, besonders die schwierigen, brauchen einfach eine Weile ein direktes, konkretes Belohnungssystem. Kein Kanalarbeiter wird seine Arbeit ohne besondere Schmutzzulage verrichten. Für viele Kinder, besonders die mit Lernproblemen, sind z.B. Schularbeiten oder extra Üben wie „Kanalarbeiten“.

Es ist oft auch so, dass Kinder Dinge etc. mehr achten, die sie sich mühsam erarbeitet und verdient haben. Erhalten sie zu leicht etwas, hat es oft keinen besonderen Wert (vgl. „easy come – easy go“).

8.

Sorgen Sie wenn möglich immer für ein Moment der Überraschung, des Geheimnisvollen. Dies hält oft die Motivation des Kindes über lange Zeit aufrecht. In der Verhaltenstherapie wird von *variablen Verstärkungsplänen* gesprochen. Überraschen Sie z.B. Ihr Kind gelegentlich mit einer Belohnung außerhalb der Reihe. Positive Überraschungen stimmen uns glücklich, selbst wenn sie noch so klein sind.

Handeln Sie eher nach der Devise „Wenig versprechen – viel geben“. Für optimales Lernen ist nach neurobiologischen Erkenntnissen nicht der Absolutwert der Belohnung sondern deren Unerwartetheit von Bedeutung (vgl. auch Punkt 15: Belohnung mit eingebauten Zufallsgenerator).

9.

Denken Sie an das **4:1-Verhältnis**, d.h. erst auf 4 Lobe, Anerkennungen etc. sollte eine Kritik, also eine Art Bestrafung kommen.

V. Satir sagte einmal: „Wenn du dein Kind bestraft hast, musst du es danach viermal von Herzen loben“.

Wir sind biologisch programmiert, Erfahrungen zu favorisieren, die auf eine positive Bilanz hinauslaufen. Dies gilt umso mehr, je jünger Ihr Kind ist.

Hierzu ein interessantes Ergebnis aus dem Bereich der sog. Neurowissenschaften:

Späte Einsicht

Erst mit zwölf Jahren lernen Kinder aus Fehlern

Achtjährige Kinder lernen auf eine gänzlich andere Art als zwölfjährige: Während Achtjährige vor allem auf Lob reagieren, lernen Zwölfjährige vor allem aus der Rückmeldung, dass sie einen Fehler gemacht haben.

Auch Erwachsene benutzen diese Lernstrategie, jedoch effizienter als die Zwölfjährigen.

Die Unterschiede zwischen den beiden Altersgruppen zeigen sich auch in unterschiedlichen Aktivierungen einer Hirnregion, die für mentale Kontrolle zuständig ist.

Dies hat ein Forscherteam um Eveline Crone von der Universität in Leiden jetzt erstmals festgestellt.

Eveline Crone (Universität Leiden) et al.: Journal of Neuroscience, Bd. 28, S. 9495

10.

Seien Sie **geduldig**. Nichts ändert sich in kürzester Zeit - und falls doch, sind oft diese Änderungen von nicht allzu großer Dauer. Umlernen benötigt **Zeit**. Geben Sie sich und Ihrem Kind einen genügend großen Zeitraum. Wenn Sie regelmäßig und konsequent nach verhaltenstherapeutischen Gesichtspunkten verstärken, können Sie dauerhafte Veränderungen erzielen.

Um Sie noch mehr zu ermuntern, Loben etc. verstärkt zu nutzen: Je mehr Sie Ihr Kind loben und anerkennen, desto mehr erhalten Sie für Ihr Kind eine positive Bedeutung und Wertung. Ihr Kind wird sich dadurch vielleicht stärker an Ihnen orientieren und so weitere Therapie-schritte überflüssig machen.

11.

Seien Sie auch **geduldig mit sich selbst**. Es ist nicht tragisch, wenn Sie am Anfang noch viele Anweisungen, Fragen oder kritische Kommentare und zu wenig positive Kommentare abgeben. Machen Sie es einfach beim nächsten Mal noch etwas besser.

Denken Sie daran: Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Oder: Eile geht nicht mit Glanz zusammen.

Es wäre wunderbar, wenn Sie so weit kommen, sich selber innerlich zu loben und zu verstärken, wenn Sie Ihr Kind zur „richtigen“ Zeit auf die „richtige“ Weise loben. Auf diese Weise helfen Sie sich, am Ball zu bleiben.

12.

Vermeiden Sie es, Lob und Kritik zu mischen und zu vermengen.

Wenn Sie Ihr Kind loben, bleiben Sie klar und einstimmig. Erinnern Sie im Loben *nicht* daran, dass ihr Kind zuvor Fehler gemacht hat oder weniger perfekte Verhaltensweisen gezeigt hat. Das würde Ihrem Lob die verstärkende Kraft nehmen.

13.

Beachten Sie bitte auch folgenden Punkt: **Lerngesetze lassen sich nicht missbrauchen**, um unrealistische Erwartungen durchzusetzen.

Wenn Eltern Verhaltensmodifikation (also insbesondere der gezielte und systematische Einsatz von positiver Verstärkung und Bestrafung) im Sinne geschickter Manipulation einsetzen, dann ist der Effekt eher kurzfristig und die Befürchtungen vieler Eltern werden bestätigt: Die Kinder werden immer anspruchlicher, die Belohnungen müssen immer größer werden und die Eltern zahlen einen immer höheren Preis.

14.

Eine Ergänzung: wenn Sie komplexere Verhaltensweisen mit Hilfe von Loben und positiver Verstärkung aufbauen möchten, hilft es manchmal, „**von hinten**“ anzufangen und sich „**nach vorne**“ vorzuarbeiten.

Loben Sie und verstärken Sie Ihr Kind, wenn es die letzte Teilsequenz einer größeren Verhaltensweise selbstständig erledigt hat (z.B. es zieht selber die Schuhe an als letzter Teilschritt des Gesamtverhaltens „sich selbstständig anziehen“).

Bei den davor liegenden Teilschritten helfen Sie noch etc. Beherrscht es den letzten Teilschritt verlagern Sie das Ziel auf den vorletzten Teilschritt.

Loben und Verstärkungen erfolgen, wenn das Kind den vorletzten und den letzten Teilschritt selbstständig ausgeführt hat.

Auf diese Weise werden die einzelnen Teilschritte nach und nach von hinten nach vorne miteinander verbunden. Verhaltenstherapeuten nennen diese Vorgehensweise dementsprechend auch „**Chaining**“.

15.

Bei älteren Kindern oder Jugendlichen kann auch folgendes einmal ausprobiert werden: Hilfreich könnte es auch sein, wenn man nach dem gesteuerten **Zufallsprinzip** belohnt.

Man kann mit dem Kind, mit dem Jugendlichen ausmachen, dass man diese oder jene Belohnung verdient hat, wenn man dieses oder jenes geschafft hat.

Um nun eine gewisse Spannung und Abwechslung zu schaffen – die den Reiz der Belohnung erhöht – kann man einen Zufallsgenerator einbauen: Man kann einen Würfel nehmen und auswürfeln, ob man und falls ja, welche Belohnung man erhält: jede Zahl des Würfels kann mit einer Konsequenz (von „heute keine Belohnung“ bis „besonders attraktive Belohnung“) belegt werden.

Oder Sie führen ein „Glücksrad“ ein: analog einem Glücksrad werden verschiedene Verstärker, Belohnungen aufgelistet. Ein Zeiger etc. wird bewegt und je nachdem wo er stehen bleibt, hat das Kind diese oder jene Belohnung erworben. Die zu erarbeitende Verstärkung besteht dann darin, das Glücksrad überhaupt betätigen zu dürfen.

Bei kleineren Kindern können Sie einen Greifsack einführen.

Besorgen Sie verschiedene kleine Belohnungen (geringer materieller Wert). Verpacken Sie diese kleinen Dinge und legen Sie sie alle in einen Sack o.ä.

Die Belohnung für Ihr Kind besteht darin, dass es ein Teil aus dem Sack ziehen darf, ohne vorher zu ahnen, was es ist (ähnlich wie bei einer Wundertüte).

Nachtrag

16. Können Männer loben?

Zitat aus einer E-Mail eines Vaters an meine Adresse (nachdem er begonnen hatte, ganz regelmäßig und zunächst nur in zeitlich sehr kurzen, begrenzten Sequenzen mit seinem Sohn – der wochenlang keine Hausaufgaben gemacht hatte - zu üben bzw. Teile der Hausaufgaben zu machen): „Frauchen musste mir zwar sagen das ich ihn loben soll aber ich denke, dass ich das auch bald von alleine (!!!) machen werde, wenn das so weiter läuft.“

Einige Tage aus einer nächsten E-Mail: „Natürlich hab ich zwischendurch gelobt, dafür dass er erschienen ist, dass er freiwillig das Englischbuch zur Hilfe genommen hat, um etwas nachzuschlagen. Naja, ich habe mir echt Mühe gegeben, ihn zu loben. Ist echt nicht einfach, immer einen passenden Grund zu finden, sonst haut's ihn aus der Bahn“.

Elternbrief SPZ erscheint in loser Folge. Alle Autoren sind im Sozialpädiatrischen Zentrum SPZ tätig.

Veröffentlicht werden Erfahrungen, Gedanken, Vorschläge, Meinungen, Hilfen, Mut- und Muntermacher von Psychologen, Ärzten, Therapeuten und Sozialarbeitern.