

JUSTINE MOL

Aufwachsen in Vertrauen



Gewaltfrei miteinander leben

Erziehen ohne
Strafen und Belohnungen

Originaltitel: »Opgroeien in vertrouwen«

Junfermann

Verlag

1

Warum nicht bestrafen und belohnen?



Wenn Kinder etwas tun, das wir mißbilligen, so ist dies für die meisten von uns wahrscheinlich Anlaß zur Sorge. Es erscheint uns als wichtig, daß sie sich an die in unserer Umgebung geltenden Normen anpassen, weil es sonst – so glauben wir – ein böses Ende mit ihnen nehmen könnte. Manchmal ist es uns auch aus praktischen Gründen wichtig, daß sie etwas Bestimmtes nicht tun. Es kommt uns einfach ungelegen. Wir wollen unsere Ruhe haben oder haben Angst, es könnte etwas kaputtgehen. Durch das Bestrafen versuchen wir zu verhindern, daß die Kinder noch einmal so etwas tun, oder wir wollen ihr unleidliches Verhalten unterbinden.

Und vielleicht verhalten sie sich daraufhin tatsächlich nicht mehr so. Allerdings kommt die Verhaltensveränderung in solchen Fällen nicht von Herzen, etwa weil sie uns eine Freude machen wollen oder weil sie es nicht mehr nötig haben, unausstehlich zu sein, sondern sie ist ein Resultat von Angst, Schuld- und Schamgefühlen. Die Kinder haben Angst, erneut bestraft zu werden. Sie glauben, es sei ihre Schuld, wenn andere böse auf sie sind, und übernehmen somit die Verantwortung für das, was andere fühlen und brauchen. Sie schämen sich, weil sie etwas falsch gemacht haben. Wenn sie immer wieder hören, daß sie dumm, faul, undankbar und ungeschickt sind, und für diese Haltung bestraft werden, schämen sie sich dafür, daß sie sind, wie sie sind, und beginnen, an sich selbst zu zweifeln.

Wiebke hat mit einem Ball im Vorgarten der Nachbarn eine Reihe Tulpen plattgewalzt. Zur Strafe darf sie eine Woche lang nicht draußen spielen. Wenn ihre Freundinnen nun klingeln und sie zum Spielen abholen wollen, schämt sie sich, weil sie etwas Schlechtes getan hat. Sie glaubt, es sei ihre Schuld, daß die Nachbarn und ihre Eltern böse sind. Nach dem Ende ihres Hausarrests wagt sie es nicht mehr, mit dem Ball zu spielen, weil sie Angst davor hat, daß ihr ein ähnliches Mißgeschick noch einmal passieren könnte.

Wahrscheinlich hatte sie sich beim Anblick der umgeknickten Tulpen erschrocken und fand selbst sehr schlimm, was sie angerichtet hatte. Sie brauchte keine Strafe, um einzusehen, daß das nicht Sinn der Sache war. Sie hätte – eventuell mit Hilfe eines Erwachsenen, aber vielleicht auch ohne ein solches Eingreifen – sicherlich eine Möglichkeit gefunden, die Verantwortung für ihr Mißgeschick zu übernehmen. Beispielsweise hätte sie die abgeknickten Tulpen abpflücken, sie den Nachbarn bringen und sich bei ihnen entschuldigen können, oder sie hätte ihnen anbieten können, ihnen zur Wiedergutmachung einen Gefallen zu tun. Nach einem derartigen Vorfall würde sie beim Ballspielen mit Sicherheit besser aufpassen oder an einem etwas weiter von dem Garten entfernten Platz spielen. Vielleicht würde trotzdem noch einmal etwas schiefgehen – aber davor würde sie auch eine Strafe nicht bewahren.

Belohnen kann ebenso wie Bestrafen Angst-, Schuld- und Schamgefühle erzeugen. Wenn wir belohnt werden, weil andere Menschen meinen, daß wir etwas gut gemacht haben, entwickeln wir womöglich die Vorstellung, daß wir auch in Zukunft den hohen Erwartungen gerecht werden müssen. Wir

leiden dann unter Versagensängsten, machen uns Vorwürfe, wenn etwas nicht gelingt, und schämen uns unserer Unzulänglichkeiten.

Gert schreibt einen interessanten Artikel für die Schülerzeitung. Der Deutschlehrer lobt ihn daraufhin in den höchsten Tönen und vertraut ihm eine feste Rubrik in der Schülerzeitung an. Als Gert dann für die nächste Ausgabe etwas schreiben muß, wird er sehr nervös. Er hat Angst, seinen Lehrer zu enttäuschen. Mühsam ringt er seinem Computer einen Artikel ab und schämt sich dann für das Ergebnis. Sein Lehrer ist tatsächlich enttäuscht über seine Leistung, und Gert fühlt sich schuldig.

Vielleicht wissen Sie selbst, welche Anspannung durch Erwartungsdruck entstehen kann. Ihre Frau lädt ein paar Freunde zum Essen ein und bittet Sie, Ihre Spezialität zuzubereiten. Sie schwärmt Ihren Freunden von Ihren Kochkünsten vor. Das macht Sie nervös, und Sie geben sich besonders große Mühe, aber schließlich vergessen Sie, das Essen zu salzen, und Sie lassen den Auflauf anbrennen.

Bestrafen und Belohnen sind meiner Meinung nach Formen der Manipulation. Auch strafende und lobende verbale Äußerungen rechne ich dieser Kategorie zu. Sie können Kinder bestrafen, indem Sie sie schlagen, sie einsperren oder ihnen etwas Grundlegendes wie Schlaf oder Nahrung vorenthalten. Zurechtweisungen, herabsetzende Bemerkungen und Drohungen haben die gleiche Wirkung. Kinder haben Angst vor solchen Maßnahmen und versuchen, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, indem sie tun, was Sie von ihnen verlangen. Stehen Belohnungen in Aussicht, etwa in Form von Stickern, Süßigkeiten, Geld oder Geschenken, tun Kinder, was Sie sagen, weil sie diese bekommen wollen. Das gleiche gilt für lobende Äu-

ßerungen wie »sehr gut« oder »Das hast du gut gemacht«. »Gut« und »richtig« sind ebenso Urteile wie »schlecht« und »falsch«. Wenn Sie einem Kind sagen, daß Sie seine Zeichnung schön finden, freut es sich. Wenn Sie zu erkennen geben, daß Ihnen die Zeichnung nicht gefällt, findet das Kind sie auch nicht mehr schön. Folglich werden Kinder durch Loben ebenso abhängig von Ihnen wie durch eine konkrete materielle Belohnung.

Ich nenne das Manipulation, weil Sie ein Kind, indem Sie es loben oder belohnen, nach Ihren Wünschen formen. Ein Kind ist jedoch kein Tonklumpen, den Sie kneten können, bis er Ihrem Ideal entspricht. Durch Bestrafen oder Ignorieren des *Schlechten* und durch Loben oder Belohnen des *Guten* versuchen Sie, Kinder zu einem bestimmten Ihnen genehmen Verhalten zu bewegen. Ein Kind begreift das schnell und folgert möglicherweise daraus, daß Sie es nur lieben, wenn es tut, was Sie sagen – daß Ihre Liebe zu ihm also an bestimmte Bedingungen geknüpft ist.

Wir können auch ohne zu bestrafen und zu belohnen unsere Sicht der Dinge deutlich machen: daß ein bestimmtes Verhalten »das Leben ärmer macht« (Ui, jetzt ist die Tischdecke ganz naß!) und ein bestimmtes anderes Verhalten »das Leben bereichert« (So, die ganze Milch ist jetzt in deinem Bauch.). Auch hier macht letztendlich der Ton die Musik. Oft schleicht sich fast unmerklich Tadel oder Lob in unsere Äußerungen und Verhaltensweisen ein, oder wir signalisieren nonverbal etwas anderes als das, was wir aussprechen. Daß Sie Ihr Kind lieben, steht außer Frage. Es geht darum, daß Sie ein bestimmtes Verhalten bedauern und sich über ein anderes freuen. Erlebt das Kind sein Verhalten so wie Sie, können Sie gemeinsam traurig sein oder sich freuen. Wichtig dabei ist, das gesamte Verhalten als Bestandteil des Lernprozesses zu verstehen und als Quelle von Informationen über die Fähigkeiten eines Menschen und über das, was in dem Betreffenden vor sich geht. Je besser ich alles, was da ist, zu akzeptieren vermag, umso mehr Raum zum Wachsen hat das Kind.

Komplimente können genauso wirken wie Belohnungen, auch wenn sie nur eine »Artigkeit« darstellen sollen. Was ist der Unterschied zwischen einem Kompliment und einem Lob? Loben ist Gutheißen eines Verhaltens oder einer Eigenschaft; Komplimente hingegen machen wir, um jemandem etwas Nettes zu sagen. Aber geschieht dabei vielleicht auch noch etwas anderes? Denken Sie nur einmal an die Komplimente, die andere Erwachsene Ihnen oder die Sie anderen gemacht haben. »Wie gut du aussiehst«, »Wie mutig von dir, deinem Chef zu sagen, daß du nicht einverstanden bist.« Wie fühlen Sie sich, wenn Sie so etwas hören? Froh, stark?

Wir kritisieren einander auch. »Die Jacke steht dir überhaupt nicht«, »Wie dumm von dir. Du hättest besser deinen Mund gehalten.« Wie fühlen Sie sich, wenn Sie so etwas hören? Unglücklich, unsicher?

In beiden Fällen machen Sie sich in starkem Maße von dem abhängig, was andere über Sie denken. Komplimente und Kritiken wirken so, weil wir durch eine Gesellschaft, in der ständig manipuliert wird, geschädigt worden sind. Sagt beispielsweise jemand: »Wie schön du aussiehst«, meint er oder sie damit vermutlich: »Ich finde, daß du schön aussiehst. Diese wunderbare Farbe Blau ist ein wahrer Genuß für mich.« Das Kompliment sagt ein wenig über den Adressaten aus und sehr viel über die Person, die es macht. Trotzdem hört der Adressat oft ein Urteil.

Woran liegt es nur, daß das Belohnen in unserer Gesellschaft eine so wichtige Rolle spielt? Weshalb halten wir Belohnungen für notwendig? Warum glauben wir, ohne Belohnungen nicht glücklich sein zu können, und warum fürchten wir, daß eine Welt ohne Belohnungen im Chaos versinken würde? Schon seit Jahrtausenden werden Kinder bestraft, und das Belohnen ist auch nicht gerade die allerneueste Erfindung. Die (pädagogische) Nutzung des Belohnens wurde populär, als der Psychologe B. F. Skinner (1904–1990) die »operante Konditionierung« entdeckte. Er stellte im Rahmen eines Experiments fest, daß man Ratten beibringen konnte, auf einen Hebel zu

drücken, indem man einen Leckerbissen so deponierte, daß die Ratte ihn nur durch Drücken des Hebels erreichen konnte. Ihr gewünschtes Verhalten wurde also durch den Leckerbissen belohnt. Dieses Untersuchungsergebnis hat Skinner auf den Menschen übertragen, und seither hat sich die Praxis eingebürgert, Menschen tun zu lassen, was man will, indem man sie belohnt.

Doch Skinner ignorierte ebenso wie seine Anhänger eine wichtige Tatsache: Menschen sind keine Tiere. Menschen können denken, haben ein Gewissen und können frei und aus einer inneren Motivation heraus Entscheidungen treffen. Man kann sie durch Belohnungen dazu bringen, das zu tun, was man will, aber man kann sie nicht grundsätzlich verändern. Wenn Sie glauben, Menschen würden sich aufgrund von Belohnungen zu fleißigen und sozialen Wesen entwickeln und könnten gleichzeitig glücklich und gesund sein, dann irren Sie sich. Dazu wird es nicht kommen.

Bis vor kurzem hat man – sowohl im beruflichen als auch im erzieherischen und im familiären Bereich – intensiv nach neuen Formen von Belohnungen gesucht, um eine tiefgreifendere Wirkung zu erzielen: Prämien und Bonuspunkte, Beförderungen, Vergnügungsfahrten für Erwachsene, ausgeklügelte Punktesysteme und teure Geschenke wie Handys und DVD-Player für Kinder. Allmählich jedoch reift allgemein die Einsicht, daß es hierzu auch Alternativen geben könnte. Welche das sind, können Sie in einer systematischen Darstellung in Kapitel 11 nachlesen.

Es folgt eine Zusammenfassung der wichtigsten Gründe, aus denen Belohnen nicht zu empfehlen ist:

- ⚡ Belohnungen stärken das Konkurrenzstreben. »Wer zuerst fertig ist, darf die Tafel abwischen.« »Wer die beste Note hat, bekommt ein Buch von Cornelia Funke. Wenn ein Kind so etwas hört, hat es keine Lust mehr, anderen Kindern zu helfen oder die Rechenaufgaben mit jemandem zusammen zu machen. Das kostet zuviel Zeit, und vielleicht be-

kommt der andere dann eine bessere Note als man selbst. Wettbewerb kann auch anregend wirken, und sofern man die Wahl hat, ob man teilnehmen möchte oder nicht, habe ich dagegen nichts einzuwenden. Doch solange das Belohnen ein fester Bestandteil unseres Erziehungssystems ist, sind Kinder ständig und überall dem Wettbewerb ausgesetzt, ob es ihnen nun gefällt oder nicht.

- ⤵ Belohnungen können auch verhindern, daß wir wahrnehmen, was wirklich in einem Kind vorgeht. Wenn ich einem Kind, das abends ein paarmal aus seinem Bett aufgestanden ist, verspreche, daß wir morgen Pizza essen werden, wenn es jetzt im Bett bleibt und schläft, kann ich wahrscheinlich endlich in Ruhe die Zeitung lesen, aber was das Kind quält, weiß ich immer noch nicht. Fühlt es sich einsam in seinem Zimmer? Will es noch etwas fragen oder erzählen, bevor es schlafen kann? Hat es Bauchschmerzen?
- ⤵ Belohnungen bringen uns dazu, uns für den Weg des geringsten Widerstandes und für Sicherheit zu entscheiden. Sie sind der Feind jeglichen Forschergeistes. Wir tun nur noch das, was unbedingt notwendig ist, um in den Genuß der Belohnung zu kommen. Wir schenken all den Dingen, die mit der Aufgabe im weiteren Sinne zusammenhängen, keine Beachtung mehr. Wir suchen nicht mehr nach anderen Lösungsmöglichkeiten. Und selbst wenn wir nicht mehr belohnt werden, behalten wir die Gewohnheit bei, so wenig wie möglich zu tun.
- ⤵ Belohnungen verringern das Interesse am Lehrstoff. Sie bewirken, daß dem Sinn einer Aufgabe immer weniger Aufmerksamkeit und echte Begeisterung entgegengebracht wird. Kinder jubeln, wenn die Schule eine Stunde früher zu Ende ist, und sie zählen die Tage bis zu den Ferien. In einer Umgebung, in der Belohnungen zum Alltag gehören, verlieren Kinder ihre innere bzw. *intrinsische* Motivation. Die Motivation,

etwas zu lernen, kommt bedauerlicherweise bei vielen Menschen von außen. Dies nennen wir *extrinsische Motivation* – was bedeutet, daß man nur arbeitet, um ein »Ausreichend« zu bekommen oder um ein Diplom zu erwerben. Im Haushalt hilft man nur noch, wenn man als Gegenleistung Geld bekommt oder sich dadurch einen anderen Vorteil sichert.

- ⤵ In einem System, in dem belohnt und bestraft wird, lernen Kinder nichts über Zusammenarbeit, Harmonie und gegenseitigen Respekt, aber viel über Dominanz – daß diejenigen, die mehr Macht haben, ihren Willen durchsetzen, und daß diejenigen, die weniger Macht haben, entweder den kürzeren ziehen oder aufbegehren müssen.

Alfie Kohn beschreibt in seinem Buch *Punished by Rewards* unter anderem eine Untersuchung, die Alan Kadzin in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts durchführte. Zwölf Tage lang wurden Kinder der vierten und fünften Klasse belohnt, wenn sie bestimmte Rechenspielchen machten, wohingegen sie für die Ausführung anderer Spiele nicht belohnt wurden. Allerdings wurde den Kindern gesagt, alle Spiele seien gleich interessant. Prompt stürzten die Kinder sich auf die Spiele, für die eine Belohnung in Aussicht gestellt worden war. Als die Belohnung jedoch nach zwölf Tagen ausblieb, nahm ihr Interesse an den Spielen deutlich ab, weil es den Kindern weniger um die Spiele selbst als um die in Aussicht gestellten Belohnungen ging. Daraus schlossen die Forscher, daß starkes, systematisches Belohnen zur Verringerung des Engagements für eine gestellte Aufgabe führen könne. Das im folgenden beschriebene Beispiel stammt aus dem gleichen Buch.

Ein älterer Mann wurde jeden Tag von einer Gruppe zehnjähriger Kinder beschimpft, die auf dem Heimweg von der Schule an seinem Haus vorbeikamen. Nachdem der Mann sich zum wiederholten Mal hatte anhören müssen, wie dumm, häßlich und glatzköpfig er sei, kam er auf eine Idee.

Am nächsten Tag ging er den Kindern entgegen und verkündete, jeder, der am darauffolgenden Tag wiederkomme, um ihn zu beschimpfen, erhalte von ihm einen Euro. Verblüfft und aufgeregt fanden sie sich am folgenden Tag prompt wieder ein und beschimpften den Alten noch fanatischer als vorher. Der Mann gab jedem von ihnen einen Euro und sagte dann: »Wenn ihr morgen wiederkommt, bekommt jeder fünfzig Cent.« Auch diese Belohnung erschien ihnen als attraktiv genug, um wiederzukommen. Folglich ertönte am folgenden Tag vor der Haustür des alten Mannes erneut ein Mordgeschrei. Wie versprochen, bezahlte er wieder und sagte dann: »Die ganze Sache wird mir allmählich ein bißchen zu teuer. Wer morgen wiederkommt, bekommt von mir zehn Cent.« Die Kinder schauten einander an. »Zehn Cent? Dafür mache ich es nicht.« Sie kamen nie mehr wieder.

Der alte Mann zerstörte die intrinsische Motivation der Kinder. Was sie zunächst mit Freude getan hatten, wurde ihnen später gleichgültig. Genau so verhalten sich Millionen von wohlmeinenden Eltern, Lehrkräften und anderen Erziehern tagtäglich ihren Kindern gegenüber, wenn sie diese belohnen, ganz gleich, ob sie sich dessen bewußt sind oder nicht. Sie zerstören das Interesse an genau den Dingen, zu denen sie die Kinder durch Bestechung bringen wollen.

Die Praxis

Am Ende jedes Kapitels beschreibe ich einige Übungen. Bitte verstehen Sie diese als Möglichkeiten, sich mit dem im jeweiligen Kapitel Behandelten noch intensiver auseinanderzusetzen. Sie brauchen nicht alle Übungen auszuführen; Sie können auch völlig auf die Übungen verzichten. Führen Sie grundsätzlich nur Übungen aus, die Ihnen zusagen. Sie können die Übungen auch auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen und sie zusammen mit jemand anderem ausführen. Einige der Übungen eignen sich für die Arbeit im Rahmen einer Schulklasse oder einer Gruppe. Jeder übt zunächst allein und tauscht seine Erfahrungen später mit den übrigen Gruppenmitgliedern aus. Nutzen Sie die Übungen bitte so, daß Sie davon profitieren.

- ☞ Denken Sie an etwas, wofür Sie von Ihren Eltern oder von anderen Menschen früher konsequent belohnt oder gelobt wurden. Vielleicht haben Sie immer ein Bonbon bekommen, wenn Sie zu weinen aufhörten. Überprüfen Sie in diesem Fall, wie Sie heute mit Kummer umgehen. Fällt es Ihnen schwer, Ihren Kummer zu zeigen? Wie verhält es sich mit Gefühlen der Angst, Schuld und Scham bezüglich dieses Themas?
- ☞ In welchen Momenten des gestrigen Tages oder der vergangenen Woche wurden Sie belohnt oder gelobt? Schreiben Sie dies in ein Heft oder ein Tagebuch auf. Wie hat sich diese Belohnung auf Sie ausgewirkt? Lesen Sie sich dann die Aufzählung »Warum Belohnen nicht zu empfehlen ist« durch. Erkennen Sie etwas wieder?
- ☞ Schreiben Sie am Ende eines Tages oder einer Woche in ein Heft oder Ihr Tagebuch, wann Sie ein Kind, Ihren Partner oder einen Freund oder eine Freundin belohnt oder gelobt haben. Betrachten Sie es als

eine Untersuchung – verurteilen Sie sich nicht, weil Sie dies getan haben. Sie werden sich jetzt dessen bewußt, was Sie tun. Dieser Schritt ist notwendig, um festzustellen, ob Sie daran etwas ändern wollen oder nicht. Überlegen Sie sich, wie sich diese Belohnung auf die andere Person auswirken könnte, eventuell mit Hilfe der Aufzählung »Warum Belohnen nicht zu empfehlen ist«.

☰ Ich lade Sie ein, bewußter mit Komplimenten umzugehen. Benutzen Sie dazu eventuell ein Tagebuch oder ein Heft, in dem Sie aufschreiben, welche Komplimente Sie in letzter Zeit gemacht und wie Sie diese ungefähr formuliert haben. Welche Absicht verfolgten Sie? Haben Sie das Kompliment gemacht, weil Sie sich über das, was jemand getan oder gesagt hat, gefreut haben? Oder haben Sie das Kompliment aus reiner Höflichkeit gemacht? Oder wollten Sie sich jemanden gewogen machen? Seien Sie ehrlich. Und wie war es mit den Komplimenten, die andere Ihnen gemacht haben? Schreiben Sie etwas über die Situation auf, in der Ihnen das Kompliment gemacht wurde, und was es in Ihnen ausgelöst hat. Vergewärtigen Sie sich, daß ein solches Lob hauptsächlich etwas über den Lobenden aussagt und nur sehr wenig über Sie selbst. Lassen Sie sich nicht aus der Fassung bringen. Und lassen Sie sich nicht von dem abbringen, was Sie über sich selbst denken und was Sie fühlen.

2

Aufmerksamkeit



Wie verhält es sich denn nun mit folgendem: Das, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet, wird verstärkt? Richte ich meine Aufmerksamkeit auf positives Verhalten, beispielsweise darauf, daß das Kind seine Plätzchen mit anderen teilt, daß es etwas, das jemand anders fallen gelassen hat, aufhebt oder daß es auf der Treppe keinen Lärm macht, wenn jemand im Haus schläft, verstärke ich dieses Verhalten doch. Und wenn ich zudem noch negatives Verhalten ignoriere – Dazwischenreden, ständiges Quengeln wegen Eis, Ärgern der Geschwister –, dann verschwindet dieses Verhalten doch von selbst. So entwickelt mein Kind doch vorbildliches Verhalten, oder nicht?

Ja, das stimmt. Auf diese Weise erziehen wir unsere Kinder zu vorbildlichen Menschen. Marshall Rosenberg nennt das Ergebnis »nette tote Menschen«. Das sind Menschen, die niemandem zur Last fallen, tadellose Manieren haben und nicht für sich selbst einstehen – zumindest solange sie es durchhalten. Hin und wieder schaffen sie es nicht mehr, das Tier in sich zu bezwingen. Dann stauchen sie einen Kollegen zusammen, überschütten ihren Partner mit Vorwürfen oder sind übertrieben streng zu ihren Kindern. Manchmal kommt es auch vor, daß ein so wohlerzogener Mensch einen anderen schwer mißhandelt oder sogar tötet, und diejenigen, die den Betreffenden kennen, sagen dann: »Ich verstehe das nicht. Er (oder sie) war so ein netter Mensch. Immer freundlich und hilfsbereit, nie bö-