

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Auf die Haltung kommt es an

Inhalt Heft 120

- Ausbildungskonzept am API
- Ermutigung in der Praxis
- Familienalltag mit STEP
- Flexibler Hilfs-Coach im Einsatz
- Alternativen zur Belohnung
- Konzept neuer Autorität
- Schritte gewaltfreier Kommunikation

Belohnung und Bestrafung belasten Beziehungen

Ulrike Strubel erklärt, was sich hinter Belohnungs- und Bestrafungskonzepten verbirgt und welche Alternativen es gibt.



Ulrike Strubel
ist IP-Beraterin, Supervisorin,
Erzieherin und systemischer
Eltern-Coach.
www.beziehungspunkte.de

Wer kennt sie nicht, Sätze nach der Formel: „Wenn du nicht ..., dann passiert ...“ Die meisten von uns haben solche Botschaften schon als Kind gehört. Und nicht selten erschrecken wir später als Eltern über uns selbst, wenn wir genau diese Redewendung, die wir als Kind gehasst haben, nun beim eigenen Nachwuchs anwenden.

Die gute Nachricht zuerst: An der Wenn-dann-Formel ist absolut nichts falsch, es kommt auf die Worte dazwischen an, denn hier kommt das Thema Belohnung und Bestrafung ins Spiel.

Lassen Sie es uns genauer anschauen. Es gibt eine Person, nennen wir Sie der Einfachheit halber Person A. Sie steht in einer Beziehung zu Person B. Denken wir an die Eltern-Kind-Beziehung, dann ist A der Erwachsene, B ist ein Kind. Im Schulkontext ist Person A die Lehrkraft, B wäre ein Schüler, eine Schülerin. Im Berufsleben können Person A und B Kolleg:innen sein, oder A hat eine Führungsrolle und B arbeitet im Team mit.

Wenn „richtig“ oder „falsch“ ins Spiel kommt

Werden bei den Wenn-dann-Sätzen Belohnungen oder Bestrafungen in Aussicht gestellt, so entscheidet plötzlich eine Person – nennen wir sie Person A – darüber, ob das Verhalten der anderen „richtig“ oder „falsch“ ist. Ein Beispiel aus der Kindererziehung: „Wenn du dein Zimmer aufräumst / den Teller leer isst / der Oma die Hand oder ein Küsschen gibst, ... dann machst du alles richtig, so ist es gut. Zeigst du deinen Ärger, deine Wut schreiend oder rumtobend, räumst du Spielzeug nicht ordentlich weg, dann ist das falsch, das darf man nicht.“

Damit das zukünftig nicht mehr passiert, braucht es eine Korrektur. Individualpsycholog:innen kennen das Konzept der logischen Folgen als Alternative zur Bestrafung, doch was genau ist der Unterschied?

Die Haltung hinter dem Konzept von Bestrafung

Wer Strafen ausspricht, richtet den Blick automatisch auf die Vergangenheit, auf etwas, das nicht mehr gut zu machen, nie mehr zu korrigieren ist. Das kann sich zum Beispiel so anhören: „Weil du dein Zimmer nicht aufgeräumt / den Teller nicht leer gegessen hast, deshalb verbiete ich dir den Besuch beim Freund/ deshalb darfst du heute Abend nicht deine Lieblingsserie schauen.“ Das Fatale daran: Die Strafen aussprechende Person ist überzeugt, dass sich das Verhalten der anderen Person nur dann ändern wird, wenn die Strafe einen wunden Punkt trifft. Wenn es weh tut, Schmerz auslöst, wenn es irgendwie „zieht“.

Die Steigerung hört sich ungefähr so an: „Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst / den Teller nicht leer isst, dann bin ich traurig / enttäuscht / wütend.“ Bei der empfangenden Person werden in aller Regel Schuldgefühle ausgelöst, im Sinne von: Oje, ich habe mein Gegenüber traurig gemacht, enttäuscht, ich bin schuld, dass ein Mensch wütend auf mich ist.

Das nagt am Selbstwertgefühl, erzeugt Gefühle der Unterlegenheit. Geschieht das häufig, wird es mit der Zeit als „normal“ verinnerlicht. Kinder lernen das Konzept sehr schnell und das klingt dann so: „Wenn du mir kein Eis kaufst, dann bin ich nicht mehr dein Freund.“ Doch solche Satz-Konstruktionen kann nur anwenden, wer sie bereits mehrfach empfangen hat. Das Programm dahinter lautet: „Wenn ich groß, mächtig bin, dann zeige ich es den anderen, denn so geht das Leben.“

Was Kinder brauchen,
ist Wertschätzung.
Wertschätzung ist nicht
zu verwechseln mit Lob.

Alternativen zur Bestrafung

Individualpsycholog:innen kennen das Konzept der logischen Folgen, dazu gibt es im Archiv auch den *Lichtblick*-Beitrag „Strafen sind OUT – Logische Folgen sind IN“. Heute geht es um die Einstellung, die diesem Konzept zugrunde liegt. Es wird – gedanklich – die Person und ihr Verhalten getrennt betrachtet. Die negative Rückmeldung bezieht sich ausschließlich auf das gezeigte Verhalten (Teller nicht leer gegessen, Zimmer nicht aufgeräumt).

Die Person selbst, der Mensch als Ganzes, wird nicht in Frage gestellt. Person A gibt dem Gegenüber eine Rückmeldung, was genau sie wahrgenommen, also gesehen, gehört, gespürt hat. Sie weiß, welche Werte oder Bedürfnisse bei ihr selbst verletzt wurden. Beim unaufgeräumten Zimmer wäre das zum Beispiel Ordnung, Übersicht, Struktur. Person A agiert aus der Haltung heraus, dass Person B sich kooperativ verhalten, dass sie aus freien Stücken mithelfen wird, damit die Werte von Person A erreicht werden.

Hilfreich ist auch der Hinweis auf die Rolle, die ich als Person A habe. Das kann sich dann so anhören: *„Als deine Mama, dein Papa bin ich verantwortlich, habe ich die Aufgabe, dir ein Gespür für Ordnung, Übersicht, Struktur mit auf den Weg zu geben. Deshalb sprechen wir über die Dinge, die in deinem Zimmer herumliegen.“*

Seine Werte zu kennen lohnt sich. Wenn wir wissen, was uns wichtig ist, wofür wir stehen und gehen, fällt es uns leichter das zu kommunizieren. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Gespräche damit sehr an Tiefe gewinnen. Es geht dann nicht mehr um die Frage, was richtig, was falsch ist, sondern welche Werte und Bedürfnisse Person A, welche Person B wichtig sind.

Braucht „richtiges Verhalten“ eine Belohnung?

Bleiben wir beim oben genannten Beispiel, dann hört sich das ungefähr so an: *„Wenn du dein Zimmer aufräumst / deinen Teller leer isst / den Großeltern die Hand oder ein Küsschen gibst, dann mag ich, liebe ich dich, denn du hast meine Erwartungen erfüllt.“* Als Kind durchschauen wir dieses ungute, ungesunde Spiel der Erwachsenen leider nicht, da wir auf anerkennende Rückmeldung, auf Nähe und Liebe angewiesen sind.

Später fällt es uns oft schwer, zu erkennen, dass wir vor allem hinter Anerkennung her sind. Dass wir dafür bereit sind, unangenehme Gefühle runterzuschlucken, weil man das eben so macht. Wir glauben auch als Erwachsene, dass wir den Erwartungen von anderen entsprechen müssen, um „richtig“ zu sein. Waren es in der Kindheit die Autoritäten Mutter oder Vater, die uns nur dann Liebe und positives Feedback gegeben haben, rennen wir später der Anerkennung von Menschen hinterher, die für uns Autoritäten sind. Wir gehen still-

schweigend davon aus, dass andere Menschen genau wissen, was richtig und falsch ist und suchen – meist unbewusst – deren Anerkennung und Bestätigung.

Gemeinsam feiern als Alternative

Oft werde ich nach Ersatz für Belohnungen gefragt. Meine Antwort: Feiert gemeinsam Erfolge und ritualisiert es am besten. Der geeignete Zeitpunkt dafür sind gemeinsame Mahlzeiten oder das Bettkanten-Gespräch am Abend. Hier finden Erwachsene und Kind(er) Antworten auf Frage wie: Was ist heute gut gelaufen? Worauf kann man stolz sein? Wo wurden Fortschritte gemacht? Hier erleben beide Parteien, dass geteilte Freude doppelte Freude ist.

Eine weitere Möglichkeit ist die Vereinbarung von Zielen. Im Gegensatz zur Bestrafung liegen Ziele in der Zukunft. Sie beschäftigen sich mit dem, was erreicht werden soll. Eltern ermutige ich, ihr Kind zu fragen, was es zukünftig besser machen oder erreichen möchte. Der konsequente Blick auf Fortschritte ermutigt und spornt an, weiterzumachen, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen.

Ich bin überzeugt davon, dass gemeinsames Feiern von Erfolgen und Fortschritten die beste Alternative zum Belohnungssystem darstellt. Erleben Kinder das von Anfang an, entwickeln sie fast automatisch Kooperation statt Konkurrenz, weil es dann vor allem darum geht, Ziele zu erreichen und sich gegenseitig dabei zu unterstützen.

Selbstannahme als Schlüsselqualität in jeder Beziehung

Einer meiner Lieblingssätze lautet: *„Ab 18 dürfen wir uns selbst die Mutter / der Vater sein, die / den wir uns als Kind gewünscht hätten.“* Es ist eine lebenslange Aufgabe, sich selbst als richtig, als völlig okay anzunehmen. Selbstannahme ist niemals an Bedingungen geknüpft und die Gedanken, dass man als Mensch falsch oder richtig ist, darf und sollte man konsequent auf die Seite schieben. Diese Worte haben höchstens in der Mathematik ihre Berechtigung, doch nicht in zwischenmenschlichen Beziehungen. Denn es gilt: Person A denkt, fühlt, handelt einfach anders als Person B.

Wer diesen Grundsatz verinnerlicht, geht mit der Überzeugung durchs Leben, dass er ein wichtiger, liebenswerter und wertvoller Mensch und gleichzeitig auch Mitmensch ist. Er erlaubt sich sein „Anders-Ticken als andere“ und akzeptiert das auch mehr und mehr bei anderen. Wie fad wäre das Leben, wenn alle gleich denken, fühlen und handeln würden?!

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Spiritualität und Glaube

Redaktionsschluss: 15. August 2022

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de
Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.