

Richtig loben

Über die Kraft des positiven Feedbacks und die ungewollten Nebenwirkungen des Lobens

Alle Menschen – Kinder und Jugendliche jedoch ganz besonders – sind auf positive Rückmeldungen und Lob angewiesen. Nur: Lob ist wie ein Medikament. Wer wahllos oder zu viel davon verabreicht, muss mit schädlichen Nebenwirkungen rechnen. Im richtigen Moment, auf positive Art formuliert und in angemessener Dosierung wirkt ein lobendes Wort Wunder.

Hansheini Fontanive, Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

1. Die Macht des Lobs

Keine Frage, ein Lob kann helfen, eine schwierige Situation zu entspannen und das nicht nur bei Kindern. Lob spornt an, stärkt das Selbstvertrauen und schenkt Zuversicht. Lob ist Balsam für die Seele.

Alle Menschen haben ein ausgesprochenes Bedürfnis nach anerkennenden Worten, Lob und Komplimente. Diese Rückmeldungen (Feedback) sollten möglichst positiv ausfallen und dem Bedürfnis nach Wertschätzung der eigenen Person gerecht werden. Positives Feedback soll mithelfen, ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

In der Erziehung und beim Lernen spielt die positive Verstärkung eine äusserst wichtige Rolle. Das menschliche Gehirn benötigt positive Gefühle und konstruktive innere Bilder, um einen gewünschten Lernprozess auszulösen.

Mit Rotstift hervorgehobene Fehlermeldungen dagegen bewirken – vor allem bei jüngeren Schülern – Einschüchterung, Angst oder Scham. Einen positiven, nachhaltigen Lerneffekt haben sie kaum.

2. Zwei Formen unseres Selbstbildes

Jede Form von Rückmeldung – sprachliche, mimische (wohlwollender, aufmunternder Blick, Stirnrunzeln) oder gestische (abweisende Handbewegung) der Kontaktpersonen – ist für Kinder und Jugendliche eine wichtige Quelle für positive oder negative Gefühle in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbildes.

2.1 Das statische Selbstbild

Werden Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, ausschliesslich für ihre **Fähigkeiten**, ihre **Intelligenz** und/oder für die **Ergebnisse** ihrer Anstrengungen gelobt, entsteht ein **statisches Selbstbild**, das wie in Stein gemeisselt erscheint und kaum noch verändert werden kann. Diese Menschen gehen davon aus, dass sie diese Eigenschaften bei der Geburt auf den Lebensweg mitbekommen haben und sie der Umwelt ständig beweisen müssen, wie toll sie sind.

Menschen mit einem **statischen Selbstbild** neigen dazu, jede Situation nach folgendem Muster zu bewerten:

- Werde ich Erfolg haben oder scheitern?
- Werde ich klug oder dumm aussehen?
- Komme ich gut an oder schlecht?
- Werde ich mich als Sieger oder als Verlierer fühlen?

(Dweck, 2009, Seite 14-15).

Menschen mit einem statischen Selbstbild weichen Herausforderungen eher aus, um ihr Selbstbild nicht in Gefahr zu bringen. Sie haben Angst, neuen Aufgaben könnten ihre Fehler blosslegen und ihr Talent infrage stellen.

2.2 Das dynamische Selbstbild

Menschen mit einem dynamischen Selbstbild gehen hingegen davon aus, dass sie:

- **die Grundeigenschaften ihrer Persönlichkeit durch eigene Anstrengungen weiterentwickeln können**
- **sich durch Einsatz und Erfahrungen verändern können.**

3. Die Eigenschaften von konstruktivem Lob

Am Beispiel des folgenden Briefs, der von einer Lehrperson an eine ihrer Schülerinnen geschrieben worden ist, lassen sich wichtige Eigenschaften eines „guten“ Lobs – mit positivem Effekt – ableiten.

Dezember 2009

Liebe Anuschka

Es freut mich, dass Du in meiner Klasse bist! Ich finde es toll, wie zuverlässig und hilfsbereit du immer bist. Oft übernimmst du Aufgaben, die Du eigentlich gar nicht machen müsstest. Danke!

Schön ist auch, dass Du Dir immer so grosse Mühe gibst und so gut mitmachst. Du wirst immer besser! Mach weiter so!

Aufsätze schreiben musst Du noch weiter üben. Bei Deinem Fleiss wird sich das sicher verbessern.

Alles Liebe,

Dein(e) Lehrer(in)

(Nach: Mascher, C. Die geheime Macht des Lobs. In: Focus Schule, 02/2009, Seite 11)

Dieser Brief bringt eine **dynamische Einstellung** der Schreiberin gegenüber der Schülerin zum Ausdruck: „Du bist ein Mensch, der sich weiterentwickeln kann. Ich interessiere mich für deine Entwicklung!“

Nicht die Intelligenz oder das Talent wird betont, sondern **dynamische Aspekte** wie:

- **Übung**
- **Lernen**
- **Ausdauer**
- **Anstrengung**
- **gute Strategien**
- **kreative Ideen**
- **usf.**

die wesentlich zum guten Ergebnis beitragen.

Auf diese Art erhält ein gelobtes Kind, ein gelobter Jugendlicher die Chance, ein dynamisches Selbstbild entwickeln zu können. Ein Selbstbild, das ihm eher ermöglicht, Schwierigkeiten und Rückschläge zu akzeptieren und sich neuen Herausforderungen zu stellen. **Für einen dynamischen Arbeits- und Lernprozess dürfen wir Kinder und Jugendliche nahezu uneingeschränkt loben.** Allerdings muss das Lob der erbrachten Anstrengung angemessen sein.

4. Die unerwünschte Nebenwirkungen des Lobs

Gut gemeintes, jedoch wenig durchdachtes Lob kann unerwünschte Nebenwirkungen oder Reaktionen zeigen, die bei einem geeigneten Vorgehen vermieden werden können.

„**Blindes Lob**“ wie: „Du bist so ein Genie!“, „Wie klug du bist!“, „Das ist genial!“ oder „**unspezifisches Lob**“ wie: „Das ist aber super“, „Das ist toll!“ beinhaltet eine Bewertung der Person. Diese Art Lob unterstützt ein statisches Selbstbild und hat weniger den Arbeitsprozess im Blickfeld, der zum guten Ergebnis geführt hat.

Diese Art von Lob führt nicht zu nachhaltigen Leistungssteigerungen und zur Stärkung eines gesunden Selbstvertrauens der Kinder und Jugendlichen.

5. Die Kunst des richtigen Lobens

Ein Lob sollte sich nicht auf persönliche Eigenschaften des Kindes oder Jugendlichen beziehen, sondern auf seine **Anstrengungen**. Wörter wie „wundervoll“, „grossartig“, „toll“, „prima“ sind in erster Linie Bewertungen und Urteile über die Person und erschweren die Entwicklung eines dynamischen Selbstbildes.

Kinder und Jugendliche entwickeln ein feines Gespür dafür, welcher Einsatz für die Bewältigung einer bestimmten Aufgabe notwendig ist. Lobt man sie für Aufgaben, die ihrer Meinung nach nur geringen Einsatz erfordern, fühlen sie sich unterschätzt oder abgewertet und nehmen gar an, Eltern oder Lehrperson hielten sie für dumm. Lob muss also **dem Anlass angemessen** sein.

Als generelle Regel gilt:

„Lobe nie das Talent, und bewerte oder beurteile nie die Person selber, sondern immer nur den Arbeitsprozess, die Bemühungen oder den Einsatz und das Arbeitsergebnis!“

Lob als blosser Technik kommt nicht an. **Die innere Haltung ist entscheidend!** Eine positive Atmosphäre, eine wertschätzende Beziehung und Behandlung der Kinder und Jugendlichen sind zentral. Zudem kommt es entscheidend auf Tonfall und Körpersprache der lobenden Person an.

5.1 Die Elemente von nachhaltigem Lob

Damit Lob eine möglichst positive Wirkung entfalten kann, sind fünf Elemente wichtig:

Nachhaltiges Lob ist ...

- **Authentisch**, also echt und glaubwürdig. Loben Sie Menschen nur für etwas, was stimmt und Sie tatsächlich auch so empfinden.
- **Spezifisch** und bezieht sich auf eine bestimmte Situation oder ein Ereignis.
- **Unmittelbar**, erfolgt also möglichst bald, wenn das Kind oder der Jugendliche etwas gut gemacht hat. Zeitnahes Lob ist ein wichtiges Element nachhaltiger Verstärkung.

- **Einschränkungslos**, ohne Vorbehalt, was sich als sehr anspruchsvoll erweisen kann.
- **Nicht öffentlich**, da es weniger Neidgefühle anderer Kinder und Jugendlichen auslösen wird. Mit einem Lob unter vier Augen ist man immer auf der sicheren Seite.

(Aus: Whitaker, T. (2009). Was gute Lehrer anders machen. Weinheim: Beltz, Seite 49 – 55)

5.2 Das Vorgehen für nachhaltiges Lob

Motivieren Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen und **stärken Sie die Selbsteinschätzung** der jungen Menschen mit folgendem Vorgehen:

- Loben Sie den **Einsatz**, die **Strategie** oder die **Ausdauer**, die das Kind für seine Leistung gezeigt hat. *„Schön, dass du bis ganz am Ende durchgehalten hast.“*
- Das Lob sollte dem **Anlass angemessen** sein. *„Du bist ein Engel“*, nur weil das Kind am Tisch ein Glas gereicht hat z.B., ist übertrieben. Kinder unter Dauerlob werden verunsichert und müssen sich ständig vergewissern, ob sie noch genügen.
- Seien Sie immer **aufrichtig** und **glaubwürdig**. Ich-Botschaften helfen dabei. *„Ich habe beobachtet, wie du dich angestrengt und nicht aufgegeben hast, auch nach dem dir die ersten Versuche misslungen sind.“*
- **Beschreiben** Sie, **ohne zu werten**, was Ihnen positiv auffällt. *„Du hast alle Aufgaben bearbeitet“*.

Vermeiden Sie beim Loben folgende „Fallen“:

- **Globale Bewertungen:** *„Du bist ein Naturtalent“*, *„Du bist genial“*, *„Das liegt dir“*. Damit vermitteln Sie die Erwartung, so müsste es immer sein.
- **Falsche Mutmacher:** *„Du weißt ja, dass du intelligent bist“*, *„Da ist dein Lehrer, deine Lehrerin, dein Trainer schuld“*, *„Für mich bist du der Beste, die Beste“*. So lernt das Kind gerade nicht, Frustrationen auszuhalten. Solche Bestärkungen verweisen auf ein statisches Selbstbild.
- **Lob fürs Tempo:** *„Das geht ja wie von selbst“*, *„Und das, ohne zu üben“*. Was ist, wenn es bei nächster Gelegenheit nicht mehr rund läuft? Ist das Kind, der Jugendliche in der neuen Situation dann dumm?
- **Indirekte Botschaften durch Vergleiche.** *„Der, die kann dir nicht das Wasser reichen“*. Solches Lob vermittelt eine völlig falsche Selbsteinschätzung.

(Nach: Mascher, C. Die geheime Macht des Lobens. In: Focus Schule, 2/2009, Seite 13)

6. Beim Feedback kommt es auch auf das Alter an

Je nach Altersgruppe müssen bei Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Punkte beachtet werden. Je älter die Kinder werden, desto differenzierter können Lehrpersonen und Eltern sie loben.

3 bis 6 Jahre

Blosse Kritik oder der Hinweise auf Fehler bewirkt bei Vor- und Grundschulkindern kaum eine spontane Änderung des künftigen Verhaltens! Die Kinder fühlen sich beschämt und verletzt. Sie verfügen noch nicht über Strategien, negatives Feedback später konstruktiv umzusetzen. Zeigen Sie dem Kind deshalb Möglichkeiten auf, wie es künftig besser zum Ziel kommt.

Ein **wertfreies, beschreibendes Lob** mit Ich-Botschaften bewirkt in diesem Alter am meisten. *„Ich finde es gut, dass du die Bücher sauber ins Gestell eingeräumt hast.“*

7 bis 10 Jahre

In diesem Alter werden Kinder kritischer. Werden sie für einfache Dinge oder übermässig gelobt („blindes Lob“), können sie dies als Hinweis deuten, dass ihnen Eltern und Lehrpersonen nicht viel zutrauen. Sie begreifen in diesem Alter, dass man für bestimmte Leistungen einen entsprechenden Einsatz erbringen muss.

Man sollte deshalb möglichst den Aufwand loben, den das Kind erbracht hat. *„Du hast im Unterricht offensichtlich gut zugehört“, „Du hast das Bild sorgfältig ausgemalt.“*

Kinder dieser Altersgruppe wollen ehrlich wissen, wo sie stehen, auch um sich selber einschätzen zu können. Vorsicht: Reine Fehlermeldungen haben auch in diesem Alter kaum einen positiven Effekt auf die künftige Leistungsbereitschaft.

11 bis 16 Jahre

Zwischen neun und elf Jahren entwickeln Kinder Strategien, aus Fehlermeldungen zu lernen. Sie werden sensibel dafür, ob ein Lob ehrlich gemeint ist. Für Jugendliche ist die Meinung der Gleichaltrigen sehr wichtig. Erwachsene sollten deshalb immer auf mögliche indirekte Wirkungen ihres Lobes achten, vor allem, wenn sie es vor einer Gruppe aussprechen. In der Peer-Gruppe könnte öffentliches Lob als „uncool“ gelten und die Wirkung negativ sein („nicht öffentliches Lob“; siehe auch unter 5.1).

(Nach: Mascher, C. Die geheime Macht des Lobens. In: Focus Schule, 2/2009, Seite 14)

7. Ausserdem ist zu beachten

Eltern und Lehrer, die eine positive, wertschätzende Lernatmosphäre schaffen, können allgemein die **Beziehungen der Beteiligten untereinander verbessern**. Es können positive Effekte über das Selbstbild der gelobten Kinder und Jugendlichen hinaus erzielt werden. Dies gibt der ganzen Schulklasse, der ganzen Familie Antrieb und Energie.

Nicht zu vergessen ist: **Andere ehrlich zu loben hilft, sich selbst gut zu fühlen!**

Verwendete Literatur

- Dweck, Carole (2009). **Selbstbild**. Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen bewirkt. München: Piper
- Graf, Johanna (2005). **Familienteam – das Miteinander stärken**. Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens. Freiburg: Herder
- Mascher, Caroline (2009). **Die geheime Macht des Lobens**. In: Focus Schule 02/2009, Seiten 10 – 21
- Whitaker, Todd (2009). **Was gute Lehrer anders machen**. 14 Dinge, auf die es wirklich ankommt! Weinheim: Beltz Verlag