

Impulse

*zum Thema
Belohnung & Bestrafung*

mit Katharina Engel

Hallo, ich bin Katharina

Mein Name ist Katharina Engel, ich bin 34 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder, aktuell vier und sechseinhalb und ich begleite dich in ein leichteres und einfühlsameres Familienleben. Ich bin ausgebildete systemische Coachin und Beraterin und habe mich zur Gewaltfreien Kommunikation mit Kindern weitergebildet.

Meine Vision ist es Eltern in ein leichteres und einfühlsameres Familienleben zu begleiten, damit die Kinder von heute, resiliente Erwachsene von morgen sein dürfen.



Ich freue mich, dass du den Weg hierher gefunden hast und wünsche dir viel Spaß mit dem Workbook!

Wieso es sich lohnt
auf Belohnung und
Bestrafung zu
verzichten?

Kennst du das?

Dein Kind macht etwas, was du nicht willst, überschreitet deine Grenze, zeigt ein Verhalten was Ärger und Wut in dir auslöst und du weißt dir nicht anders zu helfen außer es auf sein Zimmer zu schicken, ihm etwas wegzunehmen und/oder ihm etwas zu streichen wie beispielsweise Medienzeit, weil du hoffst, dass es so versteht, dass dieses Verhalten nicht erwünscht ist. Auf der anderen Seite lobst und belohnst du Verhalten, welches du gerne öfter sehen würdest und was mehr deinen Werten entspricht mit liebevollen Wörtern, Süßigkeiten, Geschenken oder anderen Besonderheiten.

Dabei fallen Sätze wie

„Wenn du X nicht machst, gibt es kein Y“

„Wenn du jetzt nicht kommst, dann gehe ich ohne dich.“

„Du schreist mich nicht an, ab in dein Zimmer.“

„Wenn du nicht sitzen bleibst, gibt es kein Essen mehr“

„Wenn du jetzt mitkommst, dann bekommst du ein Eis.“

„Mach den Fernseher aus, sonst gibt es diese Woche gar kein Fernsehen mehr.“

Usw.



Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

In der Wertschätzenden Kommunikation wollen wir in Verbindung kommen. Mit uns selbst und den Menschen um uns herum. Unseren Partnern und Partnerinnen, unserem Kind/ unseren Kindern. Wir wollen uns in uns selbst und andere Menschen einfühlen und dafür dürfen wir uns Hinwenden anstatt uns Abzuwenden.

Belohnung und Bestrafung bedeutet immer Trennung und durch diese Trennung verhindern wir, dass wir in einen wertschätzenden und verbindenden Umgang und Austausch miteinander kommen.



Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

Viele heutige Eltern sind selbst mit Belohnung und Bestrafung aufgewachsen, was dieses Thema oft zu einer großen Herausforderung in der eigenen Elternschaft macht. Zudem gilt gesellschaftlich oft noch der Konsens, dass Strafen die einzige Sprache ist, die die Kinder verstehen.

Doch genau diese Sprache verstehen Kinder nicht!

Kinder geraten durch Strafen in einen Notfallmodus, in welchem sie nicht in der Lage sind zu verstehen, worum es geht.

Sie sind so in ihrer Angst, ihrer Unsicherheit und Panik gefangen, dass sie nur damit kämpfen zu überleben.

Wir denken, dass sie diese Sprache verstehen, weil wir kurzfristig den Eindruck haben, dass sie auf das ungewünschte Verhalten verzichten und die Grenzen der Erwachsenen respektieren.

Doch aus welchen Gründen sie das tun und das sie das nicht tun weil sie es verstanden haben, sondern weil sie sich unter Umständen vor der nächsten Strafe fürchten oder Angst haben abgelehnt und nicht geliebt zu werden, das haben wir dabei oft nicht im Blick.

Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

Um die Trennung durch Belohnung und Bestrafung zu vermeiden und den Beziehungsabbruch zu verhindern ändern Kinder ihr Verhalten, damit sie sich die Bedürfnisse nach Verbindung und Beziehung weiter erfüllen können. Heute wissen wir, dass sowohl psychische als auch physische Gewalt an Kindern per Gesetz verboten ist und sie massiv schädlich sein kann. Für die Entwicklung des Kindes, sein Gehirn und die Beziehung zwischen der Bezugsperson und dem Kind. Zudem hinterlässt Belohnung und Bestrafung negative innere Stimmen und Glaubenssätze.



1

Belohnung und Bestrafung

Wieso will ich auf Belohnung & Bestrafung verzichten?

1.

2.

3.

Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

Die Begleitung von Kindern kann eine Herausforderung sein und es kann Momente geben, da Handeln wir nicht so, wie wir es uns von uns wünschen.

Das ist okay. Weil wir Menschen sind und keine Roboter. Umso wichtiger ist es, im Anschluss in Beziehung zu gehen und uns mit all unseren Gefühlen zu zeigen. Um dem Kind zu vermitteln, es liegt nicht an dir, ich habe ein Problem und ich kümmere mich darum.

Bei diesen Impulsen geht es nicht um die Bewertung und Verurteilung deines Handelns. Ich will dich dazu einladen hinzusehen und zu überprüfen, ob du bereit bist auf Belohnung und Bestrafung im Sinne der Beziehung und Verbindung zu deinem Kind **zu verzichten.**



Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

Belohnung/Lob

Will, dass sich das Verhalten ändert

Will ein gewünschtes Verhalten verstärken

Betont die Eigenschaft

Betont das Ergebnis

Bewertet

Bedingungen für Liebe und Anerkennung

Kontrolle

Wertschätzung

Nimmt Gefühle und Bedürfnisse in den Blick

Zugewandtheit

Ich bleibe bei mir

Hat den Weg im Blick

Beobachtet und beschreibt wertfrei

Bedingungslosigkeit

Vertrauen

Wieso es sich lohnt auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten.

Konsequenzen

Situation	"Logische" Konsequenzen	Natürliche Konsequenzen
Im Winter ohne Jacke raus	Kind muss zuhause bleiben	Kind friert
Glas mit Wasser fällt um	Kind bekommt kein Wasser mehr	Tisch ist nass
Wir gehen zu spät los	Kein Fernsehen mehr für heute	Der Zug ist weg
Die Wand wird angemalt	Alle Stifte kommen weg	Die Wand ist nicht mehr weiß
Kind schmeißt mit Sand	Wir verlassen den Spielplatz	Ein anderes Kind ist voll mit Sand
Kind 1 schreit	Kein Spielen mehr heute	Kind 2 wird wach



2

Belohnung & Bestrafung

Was sind Situationen in denen ich belohne & bestrafe?
Schreibe je drei Situationen auf.

BELOHNUNG

Situation 1:

Üblicher Ablauf:

Situation 2:

Üblicher Ablauf:

Situation 3:

Üblicher Ablauf:



Belohnung & Bestrafung

Was sind Situationen in denen ich belohne & bestrafe?
Schreibe je drei Situationen auf.

BESTRAFUNG

Situation 1:

Üblicher Ablauf:

Situation 2:

Üblicher Ablauf:

Situation 3:

Üblicher Ablauf:



Belohnung / Wertschätzung

Sieh dir die drei Situationen zu Belohnung aus Übung 2 an und überlege dir dazu jeweils eine Reaktion, die anstatt Lob Wertschätzung ausdrückt.

SITUATION 1

WERTSCHÄTZUNG:

SITUATION 2

WERTSCHÄTZUNG:

SITUATION 3

WERTSCHÄTZUNG:



Bestrafung/Keine Bestrafung

Sieh dir die drei Situationen zu Bestrafung aus Übung 2 an und überlege dir dazu jeweils die natürlichen Konsequenzen.

SITUATION 1

NATÜRLICHE KONSEQUENZ:

SITUATION 2

NATÜRLICHE KONSEQUENZ:

SITUATION 3

NATÜRLICHE KONSEQUENZ:

*Was Belohnung &
Bestrafung für
Ursachen hat?*

1. Angst

- davor die Kontrolle zu verlieren
- davor nicht respektiert zu sein

2. Stress

- durch Termindruck
- durch berufliche, persönliche und familiäre Verpflichtungen

3. Überforderung

- aufgrund eines Mangels an alternativen Strategien
- weil einfach alles zu viel ist

Und dann sind da noch so Sätze in unserem Kopf.

Wie...

Was
denken die
Anderen?

Kinder haben
Erwachsene zu
respektieren

Wer nicht
hören will,
muss fühlen.

Es steigt der Druck, das Verhalten des Kindes korrigieren und abstellen zu wollen.

Diese Sätze sind uns besonders präsent im

- **Supermarkt,**
- in **öffentlichen Verkehrsmitteln,**
- im **Restaurant,**
- im **Kontakt mit den Großeltern und anderen Verwandten.**

Ursachen für Belohnung & Bestrafung

Denn viele Eltern haben in ihrer eigenen Kindheit verschiedenste Formen von Gewalt, Belohnung und Bestrafung erlebt. Manche handeln aus der eigenen Erfahrung heraus auch in ihrer Elternschaft so, andere machen es bewusst anders, weil sie es sich für ihre Kinder anders wünschen.

Und diese Eltern, die es anders machen wollen, die stehen vor der großen Herausforderung, ihre eigene Vergangenheit aufzuarbeiten, sich parallel neues und anderes Wissen anzueignen und es gleichzeitig mit den eigenen Kindern schon anders zu machen.

In einer Gesellschaft, die durchaus noch von einem sehr defizitären Blick auf Kinder geprägt ist, ist es wichtig, dass jede:r Einzelne, sich seiner Verantwortung in Bezug auf das Thema Gewalt und Bestrafung an Kindern, bewusst ist.

Es ist wichtig, bei sich selbst anzufangen. Wir dürfen hinsehen, anstatt wegzusehen. Wann und in welchen Situationen greife ich zu Belohnung und Bestrafung? Es braucht unsere Achtsamkeit und das Beobachten als Basis und ersten Schritt.

Denn wenn wir wissen, in welchen Situationen es passiert, haben wir die Chance etwas zu verändern um es dann beim nächsten Mal anders zu machen.



4

Belohnung & Bestrafung

Denke an die letzten Situationen als du belohnt und bestraft hast. Was waren deine Gedanken?

Situation 1:

Meine Gedanken in der Situation:

Situation 2:

Meine Gedanken in der Situation:

Situation 3:

Meine Gedanken in der Situation:

*Welche Auswirkungen
Belohnung und
Bestrafung haben*

Auswirkungen von Belohnung & Bestrafung

Wenn wir Strafen und/oder Belohnen, wollen wir in der Regel, das Verhalten des Kindes bestrafen und/oder belohnen. Wir wollen das Verhalten des Kindes mit Hilfe von Belohnung und Bestrafung korrigieren und dem Kind verständlich machen, dass es ein anderes Verhalten wählen soll. Doch das Kind verbindet die Strafe nicht mit seinem Verhalten, sondern in erster Linie mit sich als Person. Dies hat vielfältige Konsequenzen, die sich oft erst in der späteren Entwicklung, also Pubertät oder frühes Erwachsenenalter zeigen.

Denn jede Strafe ist eine Grenzüberschreitung, der persönlichen Grenze des Kindes.

Das Kind lernt:

nicht wertvoll

"Ich bin..."

nicht richtig

nicht gewollt



*nicht okay so
wie ich bin*

Es lernt, dass Grenzen nichts wert sind bzw. dass seine eigenen Grenzen nichts wert sind. Das wiederum kann dazu führen, dass es seine eigenen Grenzen nicht mehr spürt. **Es folgt ein geringes Selbstwertgefühl und wenig Selbstvertrauen.**

Die Grenzen anderer nicht zu wahren und zu überschreiten, bedeutet **Bindungs- und Beziehungsschwierigkeiten, Desensibilisierung und Empathieverlust..**

Kinder die regelmäßig Gewalt und Bestrafung erfahren, leben in einer Welt voll **Ohnmacht und Einsamkeit**. Denn sie werden in einer Notsituation mit ihren Gefühlen alleine gelassen und speichern diesen Schmerz und diese Wut, ganz tief in sich ab. **Vertrauen und Urvertrauen leiden**, weil die Kinder merken, dass sie in der Not allein gelassen und einsam sind. Dies führt zu **Vertrauens- und Kontaktabbruch**.

Neben diesen Auswirkungen gibt es noch Weitere.



Glaubenssätze

Schaue dir deine Gedanken aus der Übung 4 an.
Auf welche/n Glaubenssatz/Glaubenssätze können
deine Gedanken hinweisen?

Beispiel: "Ich bin nicht genug" "Ich bin nicht geliebt"
"Immer mache ich alles falsch"

Glaubenssatz 1:

Glaubenssatz 2:

Glaubenssatz 3:

*Wie wir mit Hilfe der
Gewaltfreien Kommunikation
auf Belohnung und
Bestrafung verzichten können*


Die Gewaltfreie Kommunikation lädt uns ein, auf eine Situation und/oder ein Verhalten genauer draufzuschauen. Sie gibt uns die Möglichkeit Dinge ohne Bewertung und Verurteilung zu sehen, um dann über den Blick auf die Gefühle und dahinterliegenden Bedürfnisse eine Lösung zu finden, mit der sich alle Beteiligten wohl fühlen.

Um in eine wertschätzende Haltung zu kommen die wir unbedingt brauchen um auch wertschätzend miteinander kommunizieren zu können brauchen wir die Bereitschaft Dinge loszulassen und neu auf die Dinge draufzuschauen.

Ein erster veränderter Blick kann hierbei sein, dass mein Kind nicht auf der Welt ist um mich zu ärgern oder mir das Leben schwer zu machen, sondern dass es immer in erster Linie Ja zu sich und seinen Bedürfnissen sagt anstatt Nein zu uns.



Wenn es also den Fernseher nicht ausmachen will und wütend wird wenn du ihn ausmachst, dann handelt es für sich und sein Bedürfnis und nicht gegen dich und dein Bedürfnis. Den Frust darüber, dass sein Bedürfnis gerade mit dieser Strategie nicht erfüllt werden kann dürfen wir begleiten, anstatt zu belohnen oder zu bestrafen.

Familienleben ist viel, Familienleben kann anstrengend sein und im Familienleben gibt es verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Gefühlen und Bedürfnissen die gesehen und gehört werden wollen. Wenn wir dazu bereit sind und uns einlassen aufeinander zuzugehen, dann können wir uns auf der Basis von Empathie begegnen. Denn mit Empathie kommen wir alle auf die Welt und sie dürfen wir uns zu Nutze machen, um uns mit uns und anderen Menschen zu verbinden.



Wenn du also etwas von deinem Kind willst und dein Kind nicht kooperiert, dann lade ich dich ein zu schauen was dein Kind braucht um mitmachen zu können, anstatt es für dieses Verhalten zu bestrafen.

Wenn dein Kind gesehen und gehört werden will dann lade ich dich ein ihm mit Wertschätzung anstatt mit Lob und Belohnung zu begegnen, damit es seinen Selbstwert und Selbstvertrauen aufbauen kann.



Wenn dein Kind wütend ist und dich die Wut überfordert, dann bestrafe es nicht für diese Wut, sondern sei an seiner Seite und kümmere dich um deine eigene Wut.



Merke:

Solltest du auf Belohnung und Bestrafung verzichten wollen und es aus welchem Grund auch immer doch passieren, dann verurteile dich nicht dafür, sondern kümmere dich darum und versichere deinem Kind, dass es keine Schuld hat und für diese Situation nicht die Verantwortung trägt sondern du dich kümmerst.



Dein Kind situativ begleiten

Schau dir an was du und dein Kind brauchen.

Situation:

Was brauche ich? (*Mitmachen, Kooperation, Unterstützung, Wertschätzung usw.*)

Was braucht mein Kind? (*Autonomie, Wirksamkeit, gesehen&gehört werden, usw.*)

Was könnte eine mögliche Lösung sein, die beide Bedürfnisse vereint bzw. bei der für beide Bedürfnisse raum ist?

Wie uns die Systemik helfen kann, "Altes" hinter uns zu lassen und neues zu wandeln.

Mit der systemischen Haltung schauen wir auf den einzelnen Menschen und wie er in den Systemen in denen er lebt und wirkt agiert. Denn wir leben in einer ständigen Wechselwirkung von Verbindung und Beziehung zueinander. Die Systemik lädt uns ein bei uns anzufangen, damit sich im System etwas verändern kann und darf. Es geht viel darum mich selbst zu betrachten, zu schauen wo komme ich her und was bringe ich mit, als zu schauen wie kann ich einen anderen Menschen verändern, dass ich mich wohlfühle. Es geht um Verantwortung für uns selbst und das was wir leben wollen. Es geht darum Prägungen, Muster und Verstrickungen anzuschauen die ich aus meinem Ursprung mitbringe und die heute vielleicht nicht mehr förderlich für mich sind.



Das können Dinge sein wie, dass ich wütend werde wenn mein Kind wütend ist oder dass ich mich angegriffen fühle, wenn mein Kind mir mit Schimpfwörtern begegnet.

Dann kann ich sagen

„So redest du nicht mit mir“

oder

„Du machst mich ganz wütend“

oder ich kann sagen

„Kann es sein, dass du mir sagen willst wie sehr du dich ärgerst?“

oder

„Ich merke, dass ich gerade Schwierigkeiten habe mit deiner Wut umzugehen, ich kümmere mich darum“

So können wir „Altes“ verabschieden und hinter uns lassen und in Neues wandeln. Es geht also darum, wegzukommen von der Frage „Wer hat Schuld“ hinzukommen zu der Frage „Und was kann ich zur Veränderung beitragen?“

Ich öffne mich für einen Perspektivwechsel und stelle mir die Frage

„Was wenn alles ganz anders wäre?“



„Was, wenn mein Kind für sich agiert und nicht gegen mich?“



„Was, wenn mein Kind durch sein Verhalten mit mir in Verbindung kommen will und ich mit Belohnung und Bestrafung erst recht für Trennung Sorge?““



„Was kann ich dazu beitragen, dass sich alle im Familiensystem wohlfühlen, auch ich selbst?“





Reflektion

Schau dir die Gedanken aus Übung 4 an und überlege:

Was könnte noch dahinter stehen?

Was würde mir helfen anders zu denken?

Du willst mehr auf dieses Thema schauen?



Dann wende dich an mich für ein Coaching oder melde dich für den Online Workshop an!

Abschlussbemerkung

Ich würde mich sehr freuen, wenn diese Impulse dich zum nachdenken anregen konnten und dir Mut machen auf Belohnung und Bestrafung zu verzichten. Dass sie dir zeigen, dass es sich lohnt in Verbindung mit unseren Kindern zu gehen. Denn nichts anderes wollen sie, in Verbindung sein mit uns.

Und ich entlasse dich mit der Frage, wie würdest du mit deinem Kind umgehen, wenn du entscheiden dürftest und deine Entscheidung nicht von gesellschaftlichen Normen und Erwartungen abhängig machen würdest? Wenn du niemandem etwas beweisen müsstest? Danke, dass du dieses Workbook durchgearbeitet hast!

Wenn du mehr über das Thema Wertschätzende Haltung und Kommunikation wissen willst, dann schau auf unseren Social Media Kanälen und auf unserer Webseite vorbei. Wenn du dir mehr Formulierungsideen für deinen Familienalltag wünschst, dann schau in unserem Onlineshop vorbei.

Katharina

Bist du an mehr Inhalten interessiert?

Schau dir unsere Angebote auf unserer Webseite an:

Webseite Familienzentrum Engel

Schau dir unsere Social Media Kanäle an:



familienzentrum_engel



Familienzentrum Engel

Melde dich für ein Elterncoaching an:

Elterncoaching

Schau dir unseren neuen Online Workshop für Wertschätzende Kommunikation in der Familie an:

Workshop Wertschätzende Kommunikation

Formulierungsideen für deinen Alltag?

Schau dir unseren **Onlineshop** an:

→ Onlineshop ←

Impressum

© COPYRIGHT 2022 - Urheberrechtshinweis

Die Inhalte des Werkes, einschließlich seiner Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben der Verfasserin vorbehalten. Jede Verwertung, insbesondere die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Verfasserin unzulässig.

Verfasserin:

Katharina Engel
Systemische Beratungspraxis
Familienzentrum Engel
Föhler Str. 20
65199 Wiesbaden

→ www.familienzentrum-engel.de ←