

PO BRONSON  
ASHLEY MERRYMAN



Was eine Stunde Schlaf mit ADS zu tun hat,  
warum Sie Ihr Kind besser nicht loben sollten und  
warum besonders gut gemeinte Erziehung  
keine ›Engel‹ produziert



Inhaltsverzeichnis

auf der Rangliste erfahren, als die Zeit zur Vorbereitung zu nutzen.

In einer anderen Studie geben die Wissenschaftler den Schülern ein Zeugnis zum Selbst-Ausfüllen und sagen ihnen, dass die Zeugnisse an Schüler einer anderen Schule geschickt würden - an Schüler, deren Namen sie nicht kennen, und denen sie nie begegnen werden. Von den Kindern, die für ihre Intelligenz gelobt wurden, lügen 40 Prozent und tragen eine zu hohe Punktzahl ein. Von denjenigen, die für ihren Einsatz gelobt wurden, lügen nur wenige.

Nach dem Übertritt an eine weiterführende Schule finden sich manche Kinder, die in der Grundschule gut zurande kamen, in diesem größeren und anspruchsvolleren Umfeld nur schwer zurecht. Diejenigen, die ihre früheren Erfolge auf ihre angeborenen Fähigkeiten zurückgeführt hatten, schließen daraus, dass sie schon immer Dummköpfe waren. Ihre Noten erholen sich nie wieder von diesem Schock, denn den Schlüssel dazu - verstärkten Einsatz - betrachten sie als zusätzlichen Beweis für ihr Scheitern. In Interviews geben viele zu, sie »spielten ernsthaft mit dem Gedanken zu spicken«.

Schüler wenden unlautere Methoden an, weil sie keine Strategie entwickelt haben, mit Misserfolgen umzugehen. Wenn Eltern über Misserfolge ihres Kindes hinwegsehen und gebetsmühlenartig wiederholen, dass es beim nächsten Mal ganz bestimmt besser werde, machen sie alles nur noch schlimmer. Jennifer Crocker von der University of Michigan beschäftigt sich mit genau diesem Szenario. Das Kind, erklärt sie, zieht oft den Schluss, dass Misserfolge etwas ganz Schreckliches sein müssen, wenn sie in der Familie derart totgeschwiegen werden. Ein Kind, das keine Möglichkeit hat, über seine Fehler zu sprechen, kann auch nicht aus ihnen lernen.

Nicht überall auf der Welt ist es üblich, Misserfolge unter den Teppich zu kehren und sich nur auf das Positive zu

konzentrieren. Eine junge Wissenschaftlerin an der University of Illinois, Dr. Florrie Ng, hat eine Studie nach dem Vorbild des Experiments von Carol Dweck durchgeführt, und zwar mit Fünftklässlern aus Illinois und Hongkong. Dabei nahm Florrie Ng einige interessante Änderungen vor. Anstatt die Schüler den kurzen Intelligenztest an ihrer Schule absolvieren zu lassen, ließ sie die Kinder von ihren Müttern in ihre Büroräume (in Illinois beziehungsweise an der Universität Hongkong) bringen. Während die Mütter im Wartezimmer saßen, musste die Hälfte der Kinder den richtig schweren Test machen, bei dem sie nur ungefähr die Hälfte wissen konnten - um ihnen so das Gefühl zu geben, versagt zu haben. Vor dem zweiten Test hatten die Kinder eine fünfminütige Pause, und die Mütter durften in den Prüfungsraum gehen und mit ihren Kindern reden. An der Tür sagte man den Müttern unverblümt, wie viele Punkte ihr Kind erzielt habe, und dass dieser Wert unter dem Durchschnitt liege. (Letzteres war eine glatte Lüge). Das fünfminütige Gespräch zwischen Mutter und Kind wurde mit versteckter Kamera gefilmt.

Die amerikanischen Mütter vermieden es sorgsam, etwas Negatives zu sagen. Sie gaben sich gegenüber ihrem Kind fröhlich und unbeschwert. Den größeren Teil der Zeit redeten sie über etwas anderes als den bevorstehenden Test, zum Beispiel, was es zum Abendessen geben könnte. Die chinesischen Kinder dagegen bekamen Sätze zu hören wie: »Du hast dich nicht richtig konzentriert« oder: »Lass uns den Test nochmal anschauen.« Sie verbrachten den Großteil der Zeit damit, über den Test und seine Wichtigkeit zu sprechen.

Beim zweiten Test nach der Pause schnellte das Ergebnis der chinesischen Kinder um 33 Prozent in die Höhe, mehr als doppelt so viel wie bei den amerikanischen Kindern.

Die Kehrseite der Medaille ist auf den ersten Blick, dass die chinesischen Mütter sich ziemlich streng und gefühllos verhalten haben - aber trifft dieses Vorurteil auf die heutige

Erziehung in Hongkong wirklich zu? Was Florrie Ng auf den Videoaufnahmen sah, spricht eine andere Sprache. Die chinesischen Mütter waren streng mit ihren Kindern, aber sie nahmen sie kein bisschen seltener in den Arm und lächelten auch nicht weniger als die amerikanischen Mütter (und sie runzelten auch nicht häufiger die Stirn oder wurden laut).



Mein Sohn Luke geht in die Vorschule. Für mein Gefühl macht er sich viel zu viele Gedanken, was seine Freunde über ihn denken. »Ich bin eben schüchtern«, verteidigt sich Luke, aber das stimmt nicht wirklich. Er hat keine Angst vor unbekanntem Städten, plaudert ungeniert mit Fremden und hat in der Vorschule schon vor vielen Leuten gesungen. Ich würde eher sagen, er ist zu stolz und dadurch unsicher. In seiner Vorschule tragen alle Kinder eine schlichte Uniform (dunkelblaues T-Shirt und dunkelblaue Hose), und er findet es toll, dass sich niemand über seine Klamotten lustig machen kann, »weil dann würden die sich selber auf den Arm nehmen.«

Nachdem ich von den Forschungsergebnissen von Carol Dweck gelesen hatte, änderte ich die Art und Weise, wie ich ihn lobte, aber nur teilweise. Ich glaube, der Grund für mein Zögern war, dass die Einstellung, die man Schülern Carol Dweck zufolge vermitteln sollte - die feste Überzeugung, dass man mit Misserfolgen am besten umgeht, indem man sich noch mehr anstrengt - furchtbar klischeehaft klingt: Wenn du siebenmal hinfällst, steh achtmal wieder auf.

Aber wie sich herausstellt, ist die Fähigkeit, auf wiederholte Misserfolge zu reagieren, indem man sich mehr anstrengt - anstatt einfach aufzugeben -, eine Charaktereigenschaft, die in der Psychologie gut erforscht ist. Menschen, die über diese Beharrlichkeit verfügen, können Enttäuschungen gut

verarbeiten und ihre Motivation über lange Durststrecken hinweg aufrechterhalten. Als ich mich eingehender mit der Literatur zu diesem Thema befasste, lernte ich, dass Beharrlichkeit mehr ist als ein bewusster Willensakt. Sie ist zugleich eine unbewusste Reaktion, die von einem ganz bestimmten Schaltkreis im Gehirn gesteuert wird. Dr. Robert Cloninger von der Washington University in St. Louis hat dieses neuronale Netzwerk lokalisiert: Es verknüpft den präfrontalen Cortex und das ventrale Striatum. 11 Dieser Schaltkreis überwacht das Belohnungszentrum des Gehirns und schaltet sich ein, wenn keine unmittelbare Belohnung erfolgt. Wenn es anspringt, sagt es dem Rest des Gehirns: »Nicht aufgeben. Dopamin [die chemische Belohnung des Gehirns für Erfolg] in Sicht!« Auf Aufnahmen mit dem Hirnscanner stellte Cloninger fest, dass dieser Schaltkreis bei manchen Testpersonen regelmäßig aufleuchtete, bei anderen dagegen so gut wie nie.

Warum sind manche Leute auf eine rege Aktivität dieses Schaltkreises gepolt und andere nicht?

Cloninger hat Ratten und Mäusen in Irrgärten Beharrlichkeit antrainiert, indem er sorgfältig darauf achtete, sie *nicht* zu belohnen, wenn sie am Ziel waren. »Der Schlüssel liegt darin, in unregelmäßigen Abständen zu verstärken«, sagt Cloninger. Das Gehirn muss lernen, Durststrecken zu überwinden. »Jemand, der mit zu häufigen Belohnungen aufwächst, wird keine Beharrlichkeit entwickeln, weil er sofort aufgibt, wenn die Belohnung ausbleibt.«

Das hat mich überzeugt. Ich hatte gedacht, »Lobsucht« sei nur so ein Wort - doch plötzlich sah es so aus, als wäre ich dabei, dem Gehirn meines Sohnes ein chemisches Bedürfnis nach ständiger Belohnung anzutrainieren.

Wie müssten wir es angehen, wenn wir damit aufhören wollten, unsere Kinder ständig zu loben? Nun, wenn ich von meinem Beispiel ausgehe, dann erfolgt der Entzug in mehreren kleinen Schritten. Im ersten Entzugsstadium wurde ich rückfällig, sobald andere Eltern um mich herum

ihre Kinder ausgiebig lobten. Ich wollte nicht, dass Luke sich ausgeschlossen fühlt. Dabei kam ich mir vor wie ein Alkoholiker, der jetzt nur noch in Gesellschaft trinkt. Ich lobte nur noch in Gesellschaft.

Als Nächstes habe ich mir Mühe gegeben, nur noch ganz konkret zu loben, so wie Carol Dweck es empfiehlt. Ich lobte Luke, versuchte aber, seine »Strategien« zu loben. Das war leichter gesagt als getan. Welche Strategien sind im Kopf eines Fünfjährigen am Werk? Meinem Eindruck nach sind 80 Prozent seiner Gehirnzellen damit beschäftigt, sich aufwendige Szenarios für seine Actionfiguren auszudenken.

Aber jeden Abend muss Luke seine Mathematik-Hausaufgaben machen und laut lesen üben. Dafür braucht er jeweils fünf Minuten, wenn er sich konzentriert - doch er lässt sich leicht ablenken. Also lobte ich ihn, wenn er sich konzentrierte, ohne zu fragen, ob er eine Pause machen dürfe. Ich lobte ihn, wenn er genau zuhörte, während ich ihm eine Aufgabe erklärte. Nach dem Fußballspielen lobte ich ihn dafür, dass er abgespielt hatte, anstatt einfach zu sagen: »Super hast du gespielt.« Und wenn er alles daransetzte, den Ball für sich zu erobern, dann lobte ich ihn für seinen Einsatz.

Genau wie die Wissenschaft es versprochen hatte, half Luke dieses gezielte Lob, Strategien zu erkennen, die er am nächsten Tag gebrauchen konnte. Der spürbare Erfolg dieser neuen Art des Lobens war erstaunlich.

Offen gestanden: Mein Sohn kam mit meiner neuen Art zu loben wunderbar zurende. Ich war es, der zu kämpfen hatte. Wie sich herausstellte, war ich der eigentliche Lobsüchtige in unserer Familie. Wenn ich Luke nur für eine bestimmte Fähigkeit oder das Lösen einer bestimmten Aufgabe lobte, hatte ich das Gefühl, andere Teile seiner Persönlichkeit zu ignorieren und nicht ausreichend zu würdigen. Ihn mit diesem allgemeinen: »Du bist toll - ich bin stolz auf dich« zu loben, so wurde mir bewusst, war meine Art, ihm zu sagen, dass ich ihn bedingungslos liebe.