

# Das Lob-Paradox

*Wie gut gemeinte Worte nach  
hinten losgehen<sup>1</sup>*

von **EDDIE BRUMMELMAN**

Es begeistert mich herauszufinden, wie Kinder ihr Selbstbild aufbauen und dafür Input aus ihrer sozialen Umgebung aufnehmen. Dafür ist es interessant anzuschauen, wie Botschaften sie erreichen, wie sie diese internalisieren und mittels der Botschaften ergründen, wer sie sind und was sie in ihrem Leben erreichen wollen.

Die Art und Weise, wie wir unsere Kinder erziehen, hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte dramatisch verändert. Ich war sehr erstaunt, als ich herausfand, dass das Wort »parenting« erst 1958 in die amerikanischen Wörterbücher aufgenommen wurde, weil es vorher nicht existierte und auch erst in den 70er Jahren allgemein verbreitet war. Moderne Programme zeigen, dass die Häufigkeit in der englischsprachigen Literatur für das Wort »parenting« erst mit den 70er Jahren ansteigt.

Damit ergibt sich die Frage: Was ist in den 70er Jahren geschehen? Eine der wichtigsten Veränderungen dieser Zeit ist der Aufschwung des »Self-esteem-Movement«. Seit dieser Zeit stellten sich

Eltern, Pädagogen und Experten zunehmend die Frage, wie man in Kindern das Selbstwertgefühl steigern könnte, so, dass Kinder sich selbst akzeptierten und zufrieden mit sich wären. In dieser Zeit glaubte man, dass ein niedriges Selbstwertgefühl hinter vielen gesellschaftlichen Problemen steckte und die einzige Lösung dieser Probleme wäre, das Selbstwertgefühl zu verbessern. Als einfachster und direktester Weg, dies zu erreichen galt, die Kinder viel zu loben. Dieser Glauben ist bis heute tief in der Gesellschaft verankert. Vor ein paar Jahren führte ich eine Befragung unter niederländischen Eltern durch. 87% gaben an, dass Kinder Lob *brauchen*, um mit sich selbst zufrieden zu sein. Das ist in meinen Augen eine drastische Aussage, weil sie im Umkehrschluss bedeutet, dass Kinder ohne Lob nicht in der Lage sind, mit sich selbst im Reinen zu sein. Es ist etwas, was sie notwendig brauchen.

Mich beschäftigt seitdem die Frage, ob diese Erziehungspraktiken überhaupt funktionieren oder welche unbeabsich-

tigten Konsequenzen sie haben. Denn es gibt Konsequenzen! Eine Studie belegt, dass das Niveau von Narzissmus seit den 70er Jahren erheblich angestiegen ist. Die Forscher werteten Studien aus, die in amerikanischen Universitäten durchgeführt worden waren und betrachteten den Durchschnittswert für die Ausprägung von Narzissmus bei den im jeweiligen Jahr der Studie teilnehmenden Studierenden. Je aktueller die Studie war, desto höher lag der Durchschnittswert für Narzissmus. Und das trifft nicht nur auf Collegestudierende zu, sondern auch auf amerikanische Präsidenten, wie eine aktuelle Studie nachweist, die interessanter Weise den derzeitigen Präsidenten noch gar nicht berücksichtigt hat.

In den 1970er Jahren veröffentlichte der Historiker Christopher Lasch das Buch »Culture of Narcissism« und sagte bereits damals voraus, dass wir auf dem Weg sind, eine narzisstische Kultur auszuprägen. Wie als Beweis betitelte TIME-Magazine die aktuelle Generation als die »Me-Me-Me generation«.

Im Kern meiner Studien steht die Frage, ob durch die gute Absicht der Eltern Selbstwertgefühl zu fördern, ein Verhalten hervorgebracht wird, das den Narzissmus befördert. Und in meinem Vortrag möchte ich Ihnen genau das aufzeigen. Und gleichermaßen möchte ich thematisieren, wie es möglich ist, Selbstwert zu befördern anstelle von Narzissmus. Eltern brauchen dafür Reflexion und Bedacht.

Zunächst müssen wir der Frage nachgehen, was Narzissmus eigentlich ist. Psy-

chologen definieren es auf unterschiedliche Art und Weise. Manche bezeichnen es als Form eines

- überhöhten Selbstwertgefühls
- übertriebenen Selbstwertgefühls
- maßlosen Selbstwertgefühls
- ungerechtfertigten Selbstwertgefühls
- allgemein erhöhten Selbstwertgefühls.

All diese Definitionen implizieren, dass es ein Kontinuum von Selbstwertgefühl gibt, an dessen extremem Ende sich Narzissmus findet, als wäre Narzissmus eine höhere Form des Selbstwertgefühls. Aber, wenn dies so wäre, müssten wir zwei Dinge in der wissenschaftlichen Literatur wiederfinden können:

- Narzissmus und Selbstwertgefühl stehen miteinander in Beziehung.
- Es gibt keine Narzissten mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Aber beide Thesen sind falsch. Wenn Sie genauere Untersuchungen anstellen finden Sie, wenn überhaupt, nur eine schwache Korrelation zwischen Narzissmus und Selbstwertgefühl. Und wenn Sie Untergruppen von Personen anhand ihrer Punktzahlen in Bezug auf Selbstwertgefühl und Narzissmus bilden, zeigt sich, dass die Gruppe der Narzissten mit hohem Selbstwertgefühl ebenso groß ist, wie die Gruppe mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Folglich sind beide Konzepte vielmehr unabhängig voneinander zu sehen. Eine Studie verdeutlicht dies meines Erachtens sehr gut (vielleicht auch, weil sie sehr kre-

ativ an das Thema herangeht). Es wurden Probanden gebeten, einen Fragebogen zum Thema Narzissmus auszufüllen. Übrigens kann man Narzissmus durch eine Selbsteinschätzung messen. Viele Forscher standen dem zuerst skeptisch gegenüber. Denn sie bezweifelten, dass, wenn die Testperson narzistisch veranlagt ist, sie dies zugeben würde. Aber was sich zeigte ist, dass narzistische Menschen sehr stolz darauf sind, Narzisten zu sein. Und wenn sie nach einem idealen Selbstbild befragt werden, dann zeichnen sie ziemlich genau ihr eignes nach. Wenn Sie also fragen: Geraten Sie oft in Streitigkeiten? Sind Sie ein wenig arrogant? Dann antworten Narzisten ehrlich mit: Ja. Gefragt nach ihrem idealen Selbstbild würden sie genauso offen zugeben, dass sie noch mehr Auseinandersetzungen suchen würden und auch noch arroganter werden wollen. Diese Menschen kann man also ohne Probleme direkt befragen, um ihr Level an Narzissmus zu erfahren, indem man ihnen z.B. Statements vorlegt wie: »Ich bin eine besondere Person«, »Ich bin der geborene Anführer.«

In der erwähnten kreativen Studie wurden Studierende befragt, indem sie gleichzeitig an einen Lügendetektor angeschlossen wurden. Dieser war zwar nur eine Attrappe, aber das wussten die Befragten nicht. Interessanterweise antworteten Narzisten, wenn Ihnen gesagt wurde, dass der Detektor nicht eingeschaltet wäre, dass sie ein hohes Selbstwertgefühl hätten: »Natürlich mag ich mich, es ist schwierig mich nicht zu mögen«. Aber wenn der Detektor »eingeschaltet« war, konnte keine solche Korrelation zwischen Selbstwertgefühl

und Narzissmus festgestellt werden. Es könnte also sein, dass narzistische Personen, die denken sie seien anderen überlegen, so wirken als hätten sie ein hohes Selbstwertgefühl und seien zufrieden mit sich. Vielleicht ist es aber stattdessen ein Versuch, andere zu beeindrucken, als ein tatsächlich erlebter Gefühlszustand.

In den letzten Jahren habe ich viel darüber nachgedacht, inwiefern sich Narzissmus und Selbstwertgefühl unterscheiden. Ich glaube, dass es sich bei den Konzepten Narzissmus und Selbstwertgefühl um unterschiedliche Glaubenssysteme mit verschiedenen *Kernüberzeugungen* handelt, die sich darin unterscheiden, wie Menschen sich selbst, andere oder Beziehungen zwischen Menschen sehen.

Menschen mit hohem Selbstwertgefühl denken von sich selbst: »Ich bin wertvoll.« Genauso wie sie dies auch von anderen denken. Demzufolge sind ihre Beziehungen zu anderen von Ebenbürtigkeit geprägt: Sie wollen gut mit anderen auskommen, sie wollen dazugehören, nicht unbedingt herausstechen oder anderen voraus sein. Ihre sozialen Beziehungen sind gleichrangig. Sie betrachten sie als Nicht-Nullsummenspiele: Beide Partner können erfolgreich sein, beide können erreichen, was sie wollen, es gibt keinen Wettbewerb zwischen ihnen. Menschen mit hohem Selbstwertgefühl sind eher zufrieden, seltener ängstlich oder depressiv und reagieren anderen gegenüber seltener aggressiv.

Wenn wir aber auf Menschen mit hohen Narzissmus-Werten schauen, dann ist

## DAS LOB-PARADOX

deren Kernüberzeugung nicht, dass sie wertvoll, sondern dass sie anderen überlegen sind. Sie sehen andere als unter ihnen stehend an, in manchen Fällen als Mittel, um Lob einzuheimsen oder Bewunderung. Sie wollen sich von anderen abheben, ihnen voraus sein. Beziehungen betrachten sie als Nullsummenspiele: Es ist in ihren Augen unmöglich, dass in einer Beziehung beide gleichzeitig erfolgreich sein können. Deren Versagen ist mein Erfolg und andersherum. Wenn Narzissten sich anderen überlegen wissen, dann sind sie überglücklich. Aber wenn sie es nicht sind und in der Gruppe absinken, dann können sie aus ihrem Schamgefühl heraus aggressiv und sogar gewalttätig reagieren. Narzissmus ist ein starker Indikator für Aggression und Gewalttätigkeit.

Wenn wir anerkennen, dass Narzissmus und Selbstwertgefühl nicht in Verbindung stehen, können wir auch getrennt betrachten, welches elterliche Verhalten Narzissmus bzw. Selbstwertgefühl befördert.

Narzissmus und Selbstwertgefühl entstehen im Alter von 7–8 Jahren. In dieser Zeit erwerben Kinder zwei wesentliche kognitive Fähigkeiten:

1. Ab diesem Alter sind Kinder in der Lage eine generelle erste Selbsteinschätzung vorzunehmen. Davor ist es ihnen nur möglich, konkretere und beobachtbare Teilespekte ihrer selbst zu bewerten, z.B.: »Ich habe schönes blondes Haar« oder »Ich kann schon bis zehn zählen« sowie »Ich bin eine gute Schwester«. Im jüngeren Alter können sie allerdings noch nicht über alle Be-

reiche hinweg zusammensetzen, was ihr globaler Wert als Person ist.

2. Kinder werden in dieser Zeit zudem fähig, mittels sozialer Abgleiche sich selbst einzuschätzen. Jüngere Kinder können sich zwar auch sozial vergleichen, nutzen die Erkenntnisse aber nicht für eine Selbsteinschätzung. Wenn ich Vierjährigen die Frage stelle, wer ist der beste Zeichner in der Gruppe, dann meldet sich die Hälfte und keines der Kinder hat damit ein Problem. Ab dem Alter von 7 Jahren können Kinder aber für sich schließen und können auch zu der Folgerung kommen: »Ich bin besser als andere.«

Wie aber entsteht Narzissmus? Warum wachsen manche Kinder in dem Glauben auf, dass sie besser als andere sind und einen besonderen Umgang verdienen, während andere Kinder sich im Vergleich auf einer Ebene wissen? Wissenschaftler sind sich darüber einig, dass die Wurzeln von Narzissmus in der Erziehung der Kinder liegen. Über die Entstehung von Narzissmus gibt es zwei Theorien.

Die Sozialkognitive Lerntheorie geht davon aus, dass Narzissmus entsteht, wenn Eltern ihre Kinder »überbewerten«, d.h. wenn sie sie als besonders ansehen und davon ein höheres Anrecht ihrer Kinder ableiten. Wenn aber Kinder als Gottes Geschenk für die Menschheit angesehen werden, können sie diese Betrachtung internalisieren und sich anderen überlegen wähnen und andere als ihnen unterwürfig.

Die Psychoanalyse betrachtet Narzissmus dagegen als einen Verteidigungsmecha-

nismus: Sie hält fest, dass Kinder dann narzisstisch werden, wenn ihre Eltern ihnen »die kalte Schulter zeigen«. Durch eine solche Erziehung stellen sich Kinder selbst auf einen Sockel, um zu versuchen, von anderen als den Eltern eine notwendige Anerkennung zu erlangen.

Demnach wird Narzissmus entweder durch elterliche Überbewertung herausgebildet oder durch die Abwesenheit elterlicher Wärme. Ich wollte diese beiden Theorien nachprüfen.

Aber bevor ich dies tun konnte, musste ich zunächst über elterliche Überbewertung forschen, weil es dazu keine Daten gab. Das Konzept der Überbewertung wurde als erstes durch Sigmund Freud eingeführt, der beobachtete, dass manche Eltern ihre Kinder überbewerteten. »So besteht ein Zwang, dem Kinde alle Vollkommenheiten zuzusprechen, wozu nüchtere Beobachtung keinen Anlaß finde, und alle seine Mängel zu verdecken und zu vergessen.«<sup>2</sup> Um aber Daten zu erheben, haben wir eine Eltern-Überbewertungsskala entworfen, einen kurzen, sieben Punkte umfassenden Fragebogen. Dort finden sich zum Beispiel die Selbstaussagen: »Mein Kind ist spezieller als andere«, »Mein Kind hat Anrecht auf eine besondere Behandlung« oder »Ich wäre sehr enttäuscht, wenn mein Kind ganz »normal« wäre.«<sup>3</sup>

Den letzten Punkt finde ich besonders interessant, aber auch besorgniserregend. Er zeigt, dass Eltern, die ihre Kinder überbewerten, nicht nur denken, dass ihr Kind besonders ist, sondern es dafür

auch besonders schätzen. Ihre Zuneigung als Eltern ist daran geknüpft und sie sind enttäuscht, wenn das Kind diese Erwartungen nicht erfüllt.

Elterliche Überbewertung ist dabei weder ungewöhnlich noch selten. Der Durchschnitt liegt um den statistischen Mittelwert. Wir haben repräsentative Stichproben von niederländischen und amerikanischen Eltern erhoben und herausgefunden, dass für die amerikanischen Eltern der Durchschnitt sogar noch über dem Mittelwert liegt. Über mehrere Studien hinweg hat die Skala sich als konsistent und verlässlich gezeigt. Sie funktionierte gleichermaßen für Mütter wie für Väter, egal ob sie über ihre Töchter oder Söhne berichteten.

In einem ersten Schritt analysierten wir zunächst, welche Art von Eltern zu Überbewertung neigen. Unsere These lautete, dass Eltern sehr wahrscheinlich ihre Kinder überbewerten, wenn sie selbst narzisstisch sind. Freud hatte dazu bereits spekuliert: »Die rührende, im Grunde so kindliche Elternliebe ist nicht anderes als der wiedergeborene Narzißmus der Eltern.«<sup>4</sup> Dementsprechend maßen wir den Grad an Narzissmus, Selbstwert und Überbewertung der Eltern. In unseren Ergebnissen zeigte sich, dass narzisstische Eltern zu Überbewertung neigten und Eltern mit hohem Selbstwert nicht. Aber warum? Eine Möglichkeit ist, dass Narzissten schlicht glauben, dass ihre Kinder ihre eigenen wunderbaren Eigenschaften geerbt hätten. Da sie selbst großartig sind, müssten ihre Kinder dies auch sein. Eine andere Möglichkeit ist, dass

narzistische Eltern sich selbst auf einen Sockel stellen. Da sie ihre Kinder als eine Erweiterung ihrer selbst sehen, prahlen sie folglich, wenn sie über ihre Kinder prahlen, über sich selbst. Sie sehen ihre Kinder als Prinzen und Prinzessinnen, da sie selbst Könige und Königinnen sind. Das ist sehr subtil und clever, denn sich mit seinen Kindern zu brüsten ist gesellschaftlich viel breiter akzeptiert.

Danach erforschten wir, wie Eltern, die überbewerteten, ihr Kind graphisch darstellen würden. Dafür hatten wir 7 Schaubilder, in denen jeweils ein grauer Kreis und drei weiße dargestellt waren. Der graue Kreis war in den sieben Bildern unterschiedlich groß dargestellt von deutlich kleiner als die weißen bis hin zu deutlich größer. Wir sagten den Eltern, dass der graue Kreis ihr Kind darstellte und die weißen Kreise die anderen Kinder symbolisierten. Danach baten wir sie, das Bild auszusuchen, welches am besten wiedergab, wie sie ihr Kind im Vergleich zu anderen sahen. Wir konnten zeigen, dass überbewertende Eltern vor allem die Bilder wählten, die das eigene Kind als größer, also auch wichtiger und überlegener gegenüber anderen darstellten.

Unser nächstes Ziel war dann, diese deutlich zu positive Sicht der Eltern mit der Realität abzulegen. Es zeigte sich, dass die Eltern die Fähigkeiten ihrer Kinder mehrfach überschätzten und übermäßig lobten.

■ Die Eltern überschätzten den IQ ihrer Kinder, indem sie ihn als höher als den anderer Kinder dieses Alters benann-

ten. Dennoch zeigten unsere Ergebnisse mit den üblichen IQ-Tests keine tatsächlichen Unterschiede.

- Die Eltern überschätzten auch die konkreten Kenntnisse ihrer Kinder. Wir legten den Eltern Inhalte vor, die ihre Kinder am Ende der Grundschulzeit kennen sollten wie z. B. Kolumbien oder *Neil Armstrong*. Wir fragten die Eltern, ob ihre Kinder diese Inhalte kennen. Was die Eltern nicht wussten, ist, dass wir auch Inhalte integrierten, die es nicht gibt, z.B. die Geschichte von *Benson Bunny* oder die historisch nicht-existente *Königin Alberta*. Überbewertende Eltern behaupteten, dass ihre Kinder alle diese Inhalte kennen, inklusive derer, die es gar nicht gibt.
- Wir zeichneten dann filmisch Eltern-Kind-Interaktionen auf, während die Kinder Mathematikübungen absolvierten. Das Videomaterial zeigte, dass Eltern, die bei der Erfassung der Überbewertung eine Standardabweichung über dem statistischen Mittel lagen, zu 62% mehr ihre Kinder lobten als andere Eltern. Höchst bemerkenswert ist, dass sie sogar dann lobten, wenn die Kinder gar keine guten Leistungen erbrachten. Sie übertrieben ihr Lob.

Ich finde es im besonderen Maße faszinierend, wie sehr sich die Wahrnehmung der Eltern von der Realität unterschied. Die Eltern sahen ihre Kinder als extrem klug, kenntnisreich und kompetent. Aber wenn man die objektiven Qualitäten der Kinder untersuchte, unterschieden sie sich nicht von denen anderer Kinder. Wir untersuchten ihren tatsächlichen IQ, schauten ihre Ergebnisse in

Mathematik und ihre grundlegenden Temperamentszügen. Und über alle Studien hinweg zeigten sich keine objektiven Unterschiede an. Das unterstreicht, dass die elterliche Überbewertung rein in den Köpfen der Eltern stattfindet und nicht der Realität zugrunde liegt.

Um am effektivsten zu erreichen, dass die eigenen Kinder aus der Masse herausstechen, gibt man dem Kind einen ungewöhnlichen und einzigartigen Vornamen. Jason Lee nannte beispielsweise seinen Sohn ›Pilot Inspector‹ oder Penn Jillette nannte ihre Tochter ›Moxie Crime Fighter‹. Wir erfragten demzufolge in der Studie auch, ob überbewertende Eltern einen solchen einzigartigen Vornamen gäben, indem wir die Eltern baten, den Vornamen, das Geschlecht sowie den Geburtstag des Kindes anzugeben. Wir benutzen dann die niederländische Datenbank des Meertens Instituts, um die Häufigkeit des angegebenen Namens in der Gruppe der in diesem Jahr des gleichen Geschlechts geborenen Kinder abzulegen. Und wir konnten nachweisen, dass überbewertende Eltern sehr häufig einen ungewöhnlichen Vornamen gaben. Was mich fasziniert, ist, dass die Eltern ihre Kinder bereits überbewertet noch bevor diese geboren sind! Was weiterhin betont, dass das Besondere der Kinder nicht in der Realität, sondern in den Köpfen der Eltern existiert.

Um zurück auf die zwei Theorien zu kommen, können wir zusammenfassen, dass Eltern, die überbewerten, ihr Kind als überlegen wahrnehmen, die Fähigkeiten ihrer Kinder mehrfach überschät-

zen und übertrieben loben. Sie wollen, dass ihr Kind herausragt aus der Menge. Wenn die Sozialkognitive Lerntheorie Recht behält, dann befördern diese Überbewertungen Narzissmus in den Kindern. Aber wie bereits gesehen, prognostizierte die Psychoanalyse einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an elterlicher Wärme und Narzissmus ohne das Element der Überbewertung. Um Klarheit zu haben, entwarfen wir eine Langzeitstudie.

Bei den teilnehmenden niederländischen Familien maßen wir Überbewertung und Wärme der Eltern im Umgang mit den Kindern und den Grad an Narzissmus der Kinder zu vier Zeitpunkten. Die Ergebnisse stützen die Sozialkognitive Lerntheorie und widersprechen der Psychoanalyse: Je stärker Eltern die Kinder überbewerteten, desto ausgeprägter wurde der Narzissmus der Kinder über die Zeit. Wenn Kinder durch ihre Eltern überbewertet wurden, waren sie sechs Monate später narzisstischer (aber wir fanden keine Korrelation, dass der Narzissmus der Kinder die Überbewertung der Eltern hervorrief). Und obwohl der Level an Narzissmus der Kinder anstieg, erhöhte sich ihr Selbstwertgefühl nicht. Somit fühlten sich die Kinder anderen mehr überlegen, aber sie mochten sich selbst nicht unbedingt mehr. Überdies blieben die Effekte auch dann signifikant, wenn wir für den Grad an Narzissmus der Eltern kontrollierten, um auszuschließen, dass die Kinder einfach den Charakter der Eltern übernahmen oder imitierten. Dagegen führte ein Mangel an Wärme der Eltern gegenüber ihren

## DAS LOB-PARADOX

Kindern zu keinem Anstieg von Narzissmus. Unsere Ergebnisse waren sehr zuverlässig und waren über Mütter, Väter, Jungen, Mädchen replizierbar.

Vor einigen Jahrzehnten beschrieb der Psychologe Theodore Millon bereits sehr genau, wie eine Überbewertung zu Narzissmus führen könne: »Das Kind lernt sich selbst als etwas Besonderes zu sehen, erlernt, dass andere ihnen dienstbar sind, beginnt zu begreifen, dass seine reine Existenz anderen reine Freude bereitet und sein Handeln Auszeichnung und Lob hervorruft.«<sup>5</sup> Ich finde dieses Zitat sehr stimmig bis auf den letzten Teil, denn ich bin überzeugt, dass narzisstische Kinder, wenn sie den Ansprüchen der Eltern nicht genügen, von ihnen Enttäuschung und Schamgefühle vermittelt bekommen. Die Kinder internalisieren, dass sie besonders sind, mit besonderen Talenten und Fähigkeiten, aber sie haben auch das Gefühl, das unter Beweis stellen zu müssen, um eine wertvolle Person zu sein. Das zeigt sich auch in der Kindheit. Wenn narzisstische Kinder den Eindruck haben, zurückgewiesen zu werden, wenn sie z.B. eine schlechte Note schreiben, fühlen sie sich beschämmt.

Ausgehend von diesem Zitat und unseren Ergebnissen, wollten wir dann näher ergründen, welches die effektiven Ingredienzien der elterlichen Überbewertung sind. Durch welche Verhaltensweise genau stoßen Eltern Narzissmus in ihren Kindern an?

Eine dieser Praktiken ist sogenanntes aufgeblähtes Lob. Viele westliche Eltern

überschwemmen ihre Kinder mit aufgeblähtem Lob. Anstatt ihren Kindern mitzuteilen, dass ihre Zeichnung *schön* ist, benennen Eltern die Zeichnung als *wunderschön*. Anstatt den Kindern rückzumelden, dass sie etwas *gut* gemacht haben, sagen sie, dass sie es *unglaublich* gut gemacht hätten. (Das Wort *unglaublich* ist in diesem Kontext sehr interessant, da es ja eigentlich aussagt, dass es eben nicht glaubhaft ist.) Lob wird also als aufgebläht angesehen, wenn es ein steigendes Adverb (wie z.B. *unglaublich*) oder ein Adjektiv (wie z.B. *perfekt*) beinhaltet, welches eine sehr positive Rückmeldung ausdrückt. Wir konnten feststellen, dass ca. 25% des elterlichen Lobs aufgeblähte Merkmale aufwiesen. Eltern machen dies mit den besten Absichten. Sie wollen das Selbstwertgefühl des Kindes erhöhen.

In einer spannenden neuen Studie konnten wir jedoch nachweisen, dass solche Rückmeldungen tatsächlich den Narzissmus erhöhen und das Selbstwertgefühl absenken. Dafür beobachteten wir in den familiären Kontexten aufgeblähtes und nicht aufgeblähtes Lob der Eltern und erhoben den Grad von Narzissmus und Selbstwertgefühl der Kinder vor der Beobachtung, sechs, zwölf und achtzehn Monate später. Und in der Tat zeigte sich, dass je mehr die Kinder aufgeblähtes Lob erhielten, desto höher lag ihr Level an Narzissmus und desto niedriger der ihres Selbstwertgefühls.

Wenn die Eltern aufgebläht loben, zeichnen sie ein überpositives und idealisiertes Bild ihres Kindes. Das Kind nimmt dieses idealisierte Bild seiner selbst wahr.

Aufgeblähtes Lob nährt das Gefühl von Großartigkeit, ohne dem Kind zu vermitteln, dass es diese Zuschreibung selbst verdient hat. Gerade, wenn Kinder danach Scheitern erleben, wird ihnen die gemischte Aussage deutlich: Vielleicht denken meine Eltern ja, dass ich unglaublich bin, aber ich weiß, dass ich es nicht bin! Auch wenn die Forschung noch nicht abgeschlossen ist, zeichnet sich jetzt schon ein starker Mechanismus von aufgeblähtem Lob als Ausdruck von Überbewertung und nachfolgend ansteigendem Narzissmus bei Kindern ab.

Richard Farson hat in den 1960er Jahren einen sehr interessanten Artikel über Lob geschrieben, in dem er sagt: »*Ohne Zweifel ist der bedrohlichste Aspekt von Lob die sich daraus ergebende Pflicht ein lobenswerter Mensch zu sein... Denn wenn wir wirklich glauben, wir seien kompetent oder intelligent oder schön, wenn man uns das sagt, dann stehen wir auch immer unter dem Zwang kompetent oder intelligent oder schön zu sein.*«<sup>6</sup> Lob kann also Druck erzeugen und das Gefühl unbedingt dem Bild, welches andere Menschen von einem haben, gerecht werden zu wollen.

In unserer aktuellen Studie konnten wir die extrem negativen Auswirkungen zeigen, wenn Kinder auf aufgeblähte Weise gelobt werden. Wir luden dazu Kinder ein, ein Van Gogh Bild abzumalen. Dann brachten wir die Bilder in einen anderen Raum zu einem ›professionellem Maler‹. Wir nahmen dort einen Umschlag, der eine zufällige Rückmeldung des ›Malers‹ beinhaltete und brachten sie den Kindern. In den Rückmeldungen stand

entweder »*Du hast ein unglaublich schönes Bild gemalt.*« (aufgeblähtes Lob), »*Du hast ein schönes Bild gemalt.*« (nicht aufgeblähtes Lob) oder gar kein Lob, sondern die Nachricht »*Ich werde dein Bild mit den anderen in meinem Büro aufbewahren.*« Danach gaben wir den Kindern die Möglichkeit, ein weiteres Bild zu malen. Entweder eines, dass schwierig wäre, bei dem sie Fehler machen könnten, aber viel lernen würden. Oder ein einfacheres, bei dem sie weniger Fehler machen, aber auch weniger lernen würden. Wir stellten sie also vor die Wahl zwischen Performance und Lernen. Unsere Ergebnisse zeigten, dass Kinder, die mit geringem Selbstwertgefühl starteten und die aufgeblähte Lob erhielten, öfter die einfachere Variante wählten, um der Möglichkeit zu entgehen zu scheitern und die Anerkennung der anderen zu verlieren. Und auch das Gegenteil konnte nachgewiesen werden, wenn Kinder kein aufgeblähtes Lob erhielten. Denn wenn sie Lob erhielten, das einen realistischen Standard vermittelte, was auch Kindern erreichbar schien, die geringes Selbstbewusstsein hatten, motivierte dies derart, dass sie sich vermehrt an die schwierigere Aufgabe wagten.

Wenn wir all unsere Erkenntnisse zusammenlegen, ergibt sich ein interessantes Bild. Selbstwertgefühl in den Kindern zu erzeugen und zu stärken ist ein Hauptziel von Eltern in westlichen Ländern, was verständlich ist, da Selbstwertgefühl zu Erfolg und Wohlbehagen von Kindern beiträgt. Aber in der wohlgemeinten Absicht, die Kinder zu bestärken, überbewerten Eltern sie. Unsere

## DAS LOB-PARADOX

Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Überbewertung Narzissmus und nicht Selbstwertgefühl befördert, teilweise das Selbstwertgefühl sogar noch herabsetzen kann. Selbst etwas, das wie gesunder Menschenverstand scheint, kann Eltern in die Irre führen.

All das wirft die Frage auf: Wie können Eltern erfolgreich Selbstwertgefühl und nicht Narzissmus aufbauen?

Dieser Frage nachzugehen, ist etwas, was mich zunehmend interessiert. Selbstwertgefühl entsteht nämlich nicht durch eine Überbewertung der Kinder, sondern immer dann, wenn Kinder Wärme, Herzlichkeit und Zuneigung erfahren. Diese Zuneigung ist ohne Wertung und damit auch ohne Überbewertung. Anstatt, dass das Kind auf einen Sockel gehoben wird, teilen Eltern Freude mit den Kindern, zeigen Interesse an dem, was das Kind tut und übermitteln dem Kind, dass es geliebt und wertgeschätzt wird. Über die Zeit wird den Kindern vermittelt, dass sie wertvoll sind, was den Kern von Selbstwertgefühl ausmacht.

In der bereits angesprochenen Langzeitstudie erhoben wir auch die Auswirkungen elterlicher Wärme bezogen auf Narzissmus und Selbstwertgefühl. Die Daten stützen die Aussage. Je mehr Wärme die Eltern ausdrückten, desto wahrscheinlicher zeigte sich ein erhöhter Level von Selbstwertgefühl sechs Monate später. Interessanterweise erzeugte auch Selbstwertgefühl mehr Wärme. Eine Erklärung könnte sein, dass Kinder mit hohem Selbstwertgefühl von ihrer Umgebung

ehler erwarten, gemocht und geschätzt zu werden, so dass sie gegenüber ihren Eltern ein aufgeschlosseneres Sozialverhalten hatten, was wiederum Eltern einfacher ermöglicht, mehr Wärme zu zeigen. Wichtig ist, dass Wärme keinen Narzissmus befördert. Es lässt Kinder erfahren, dass sie wertvoll sind, ohne sich anderen überlegen fühlen zu müssen.

Jetzt gerade laufende Forschungen versuchen herauszufinden, was genau in der Zuneigung der Eltern auf die Kinder wirkt. Es kristallisiert sich heraus, dass die Unbedingtheit der Zuneigung ein Schlüssel ist. Die Kinder fühlen sich als Person angenommen, ohne dass sie zunächst die Erwartungen der Eltern erfüllen müssen. Carl Rogers ist jemand, der viel zu dieser Idee geschrieben hat und er sagt, dass unbedingte Wertschätzung »eine Atmosphäre kreiert«, die deutlich macht »Ich kümmere mich um dich«, nicht »Ich kümmere mich um dich, wenn du dich so oder so verhältst.«<sup>7</sup> Diese Zuwendung und Wertschätzung sind nicht an Bedingungen geknüpft, sie werden dem Kind aufgrund seiner Person zuteil und nicht wegen irgendwelchen Leistungen oder Errungenschaften.

Was ich Ihnen dargelegt habe, ist, dass Narzissmus und Selbstwertgefühl mächtige Kernüberzeugungen haben, die sich früh in der Entwicklung zeigen und befördert werden durch Sozialisierungspraktiken.

Mein Hauptanliegen ist, dass, wenn wir anerkennen, dass Narzissmus und Selbstwertgefühl verschieden sind, wir sehr viel erfolgreicher sein werden, gesunde

Selbstbilder in unseren Kindern zu erzeugen. Indem wir sie in ihrem Selbstbewusstsein stärken, schwierige Aufgaben und Risiken auf sich zu nehmen, um etwas herauszufinden, dass sie noch nicht wissen und neugierig auf Fremdes bleiben. Und dass es für sie nicht notwendig ist herauszustechen, weil sie in einer Gemeinschaft aufwachsen, indem sie für das, was sie sind (als Individuum und Teil der Gruppe) wertgeschätzt werden und nicht für das, was sie leisten.

Die Übertragung aus dem Englischen übernahm **Katharina Scheffler**.

### ANMERKUNGEN

- 1 Grundlage des Textes ist der Vortrag »The praise paradox: How well-meant words can backfire.«, den Eddie Brummelman auf dem 'Annual General Meeting' der AMI in Amsterdam am 14.4.2018 hielt. Wir danken für die freundliche Genehmigung des Autors für diese Veröffentlichung in deutscher Sprache und Lisa Stockhofe und Efstrathios Grapsas für ihre wertvollen Kommentare. Der Vortrag ist in englischer Sprache auf Youtube abrufbar.
- 2 Freud, S. (1946/1914). Zur Einführung des Narzissmus. In A. Freud (Ed.), Gesammelte Werke (Vol. 10, pp. 137–170). Frankfurt: Fischer Verlag.
- 3 Übertragen von der englischen Ausgabe: Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., & Bushman, B. J. (2015). My

child is God's gift to humanity: Development and validation of the Parental Overvaluation Scale (POS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 665–679

- 4 Freud, S. (1946/1914). Zur Einführung des Narzissmus. In A. Freud (Ed.), Gesammelte Werke (Vol. 10, pp. 137–170). Frankfurt: Fischer Verlag
- 5 Übertragen von der englischen Ausgabe: Millon, T. (1969). *Modern psychopathology: A biosocial approach to maladaptive learning and functioning*. Philadelphia, PA: Saunders.
- 6 Übertragen von der englischen Ausgabe: Farnon, R. E. (1963). Praise reappraised. *Harvard Business Review*, 41, 61–66
- 7 Übertragen von der englischen Ausgabe: Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103

### LITERATURHINWEISE

- Brummelman, E., Thomaes, S., & Sedikides, C. (2016). Separating narcissism from self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25, 8–13.
- Brummelman, E., Crocker, J., & Bushman, B. J. (2016). The praise paradox: When and why praise backfires in children with low self-esteem. *Child Development Perspectives*, 10, 111–115.
- Brummelman, E. (2019). The emergence of narcissism and self-esteem: A social-cognitive approach. *European Journal of Developmental Psychology*, 15, 756–767.