



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## DER SEELÖWE IN UNS

Ich liebe Seelöwenshows. Ich finde es beeindruckend, wie die Tiere mit dem Publikum und ihren Dompteuren interagieren und so ganze Geschichten spielen können. Und das kombiniert mit Kunststücken, die man den behäbigen Wesen nicht zutrauen würde. Schon als Kind ist mir bei den Seelöwenshows etwas Merkwürdiges aufgefallen: Die Seelöwen sind unglaublich gefräßig. Egal ob sie gerade einen Handstand (oder sagt man Flossenstand?) gemacht, einen Ball jongliert oder freundlich gewunken haben, immer gab es zur Belohnung einen Fisch.

Bald schon verstand ich, dass die Seelöwen so lernen. Wenn auf ein entsprechendes Kommando des Dompteurs gesprungen wird, gibt es eine Belohnung. Deshalb lohnt es sich für die Kolosse mit den Knopfaugen, bei dem ganzen Theater mitzumachen.

Später lernte ich, dass diese Art der Tierdressur auf Konditionierung basiert. Die psychologische Strömung des Behaviorismus hat dieses Prinzip zuerst bei Tieren erforscht und anschließend auch beim menschlichen Verhalten beobachten können.

Beim Einüben dieser Tricks wird übrigens das falsche Verhalten nicht bestraft, sondern einfach das richtige Verhalten belohnt. Wenn der Seelöwe nicht durch den Reifen springt, wird sein Verhalten einfach ignoriert und das Kommando wiederholt, bis er durch den Reifen springt und dann seinen wohlverdienten Snack erhält.

Der Fisch wirkt beim Seelöwen als positive Verstärkung eines erwünschten Verhaltens. Beim Menschen wäre ein Fisch vielleicht kein gelungener Anreiz, trotzdem zeigen wir eine bestimmte Reaktion häufiger, wenn sie positiv verstärkt wird. Wirksame Verstärker sind bei uns beispielsweise Lob und Anerkennung.

Dieses Wissen sollten wir uns auch in unseren Beziehungen hin und wieder zu Nutze machen. Wir alle ticken nämlich in gewisser Weise wie ein Seelöwe. Nehmen wir einmal an, dein Partner lässt seine Kleider ständig auf dem Fußboden liegen. Wenn du möchtest, dass dein Partner seine Kleider vom Boden aufnimmt, solltest du das Problem zuerst einmal auf eine gute Art und Weise ansprechen. Wenn dein Partner sein Verhalten dann ändert, kannst du das positiv verstärken, indem du ihn mit Dank oder Anerkennung belohnst.

Kritik und Nörgeln hingegen bringt bei vielen Menschen etwa gleich viel, wie wenn man den Seelöwen anmotzen würde, wenn er denn Ball schon wieder fallen lässt. Unerwünschtes Verhalten ignorieren, erwünschtes Verhalten positiv verstärken, lautet das Motto.

## NEXT LEVEL

### FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Welches Verhalten meines Gegenübers könnte ich positiv verstärken?

A grid of 20 rows and 10 columns of dots for a self-reflection exercise.