

# **Vom Wunder der Selbstliebe und wie uns der Pawlowsche Hund dabei oft im Wege steht**

## **Wer von euch erinnert sich noch an die Geschichte vom pawlowschen Hund?**

Ich habe diese Geschichte in meiner Schulzeit im Biologie-Unterricht gehört. Es geht um das erste empirische Experiment des russischen Forschers Iwan Petrowitsch Pawlow zum Nachweis der klassischen Konditionierung.

In seinem Experiment hat er vor der Fütterung von Hunden immer eine Glocke klingen lassen und dann den Hunden Futter gegeben. So gewöhnten sich die Hunde daran, dass es immer Futter gab, nachdem die Glocke geklingelt hatte. Das hatte zur Folge, dass den Hunden beim Klingeln der Glocke immer schon der Speichel im Maul zusammen lief, auch wenn es kein Futter gab.

Dieses Phänomen bezeichnete Pawlow als Konditionierung.

## **Was hat das also nun mit dem Wunder der Selbstliebe zu tun?**

Wir werden im Laufe unserer Kindheit vor allem von den Eltern konditioniert. Wurden wir früher beispielsweise viel getadelt, beschimpft und sogar bestraft, wenn wir Dinge falsch machten, uns beim Essen bekleckerten, Dinge kaputt machten oder manchmal auch einfach nur „dumme“ Fragen stellten, so gewöhnten wir uns irgendwann daran und erwarteten schließlich solche Reaktionen.

Ein Beispiel: ein Kind wurde in der Kindheit von der Mutter immer beschimpft und bestraft, wenn es etwas falsch gemacht hatte. Einmal hat die Mutter das Kind vom Stuhl geohrfeigt, weil sie die Französisch Vokabeln nicht konnte, das andere Mal hat die Mutter alle Buntstifte des Kindes zerbrochen, weil das Kind die Mathe aufgaben nicht lösen konnte. Jedes Mal also, wenn das Kind etwas nicht konnte oder falsch machte, folgte darauf eine Bestrafung.

Das hatte zwei Folgen: erstens, das Kind traute sich bald gar nicht mehr, etwas zu tun oder zu sagen und zweitens, es fing an, sich selbst zu bestrafen. Als das Kind dann älter wurde und nicht immer die Mutter in der Nähe war, bestrafte sich dieses Kind jedes Mal selbst, wenn es etwas falsch gemacht oder zerbrochen hatte. Die Bestrafung ging einmal soweit, dass sich das Kind fast mit einer Geflügelschere den Daumen abgeschnitten hätte. Zum Glück war die Schere stumpf, so dass nichts Schlimmeres passiert ist.

## **Worauf möchte ich also hinaus?**

Wenn wir erkennen, dass die Bestrafung nicht aus uns kommt, sondern eine angelernte Gewohnheit ist, können wir auch lernen, sie zu durchbrechen. Wir können lernen uns neu zu konditionieren. Wir können lernen, dass wir trotz unserer Fehler und Makel liebenswert sind – oder gerade deswegen. Kein Mensch ist perfekt. Und wir lernen aus unseren Fehlern und können es dann beim nächsten Mal besser machen.

Frage dich am besten in der nächste Situation: was möchte ich jetzt tun? Was brauche ich, damit es mir jetzt gut geht? Was hilft mir jetzt? Was wünsche ich mir?

## **Genauso, wie wir negativ konditioniert wurden, können wir lernen uns positiv zu konditionieren.**

Das beginnt beispielsweise morgens mit einem [liebvollen](#) Blick in den Spiegel: „Guten Morgen, schön dass du da bist! Ich sehe, du brauchst jetzt erst mal einen leckeren Tee/Kaffee/Saft (was auch immer dir jetzt gut tut). Komm, wir gehen in die Küche....“

Sprecht mit euch immer liebevoll! Und voller Verständnis, auch wenn ihr vielleicht morgens die Kaffeetasse fallen lasst. Dann hebt die Scherben vorsichtig auf (Scherben bringen übrigens Glück) und sagt: „Sei vorsichtig mit den Scherben, pass auch dich auf! Komm wir nehmen eine neue Tasse.“

Oder vielleicht kauft ihr mal eine neue, oder bestellt euch eine mit einem schönen Foto von euch drauf! Wann immer ihr könnt, tut euch etwas Gutes. Ihr werdet sehen, ihr könnt bald nicht mehr anders!

In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen alles Liebe!

[Margit](#)