

# Wie echte Anerkennung deinen Unterricht verändert

In der Wildnispädagogik (und auch anderen Lehrmethoden) begegnen wir oft der Vorstellung, dass Lob und Anerkennung nur sparsam eingesetzt werden sollten.

Es gibt die Meinung, dass Menschen ihre innere Motivation finden sollen, ohne sich von äußerer Bestätigung abhängig zu machen.

Doch woher kommt dieser Ansatz, und warum scheint er in der Praxis problematisch zu sein?

## 1. Ursprung der Idee: Selbstständigkeit und innere Motivation

Die Idee, Anerkennung und Lob nur begrenzt einzusetzen, stammt aus einer pädagogischen Philosophie, die darauf abzielt, Selbstständigkeit und intrinsische Motivation (innerer Antrieb) zu fördern.

Diese Denkweise ist in vielen traditionellen Bildungssystemen verankert und besagt, dass zu viel Lob oder zu häufige Anerkennung die innere Motivation schwächt.

Der Gedanke dahinter ist, dass Kinder und Erwachsene lernen sollen, **Dinge um ihrer selbst willen zu tun** – aus eigenem Antrieb und nicht, um von außen belohnt zu werden.

Die zugrunde liegende Annahme ist, dass Menschen, die ständig gelobt werden, auf diese externe Bestätigung angewiesen sind und Schwierigkeiten haben, aus eigener Kraft motiviert zu bleiben.

Man befürchtet, dass sie sich ohne Lob nicht mehr bemühen oder gar den Mut verlieren, wenn keine Anerkennung folgt.

Also wird Lob rationiert, um diese Abhängigkeit zu vermeiden und um eine innere Stärke und Unabhängigkeit zu kultivieren.



### **Warum dieser Ansatz in der Praxis problematisch ist**

Obwohl diese Idee auf den ersten Blick vernünftig erscheint, hat sie in der Praxis oft unerwünschte Nebenwirkungen. Menschen – und insbesondere Kinder – haben ein tiefes Bedürfnis nach Anerkennung.

Dieses Bedürfnis ist ein grundlegender Bestandteil der menschlichen Psyche und wird durch soziale Bindungen und Interaktionen gestärkt.

Wenn wir das Bedürfnis nach Anerkennung ignorieren oder zu stark einschränken, erzeugen wir einen "Hunger nach Anerkennung", der sich auf vielfältige Weise negativ auswirkt.

Menschen, die nach Anerkennung "hungern", entwickeln oft ein unsicheres Selbstbild. Sie zweifeln konstant an ihren Fähigkeiten, fühlen sich unzureichend und suchen verzweifelt nach Bestätigung.

Ihre Fähigkeit, klar zu denken und zu handeln, ist eingeschränkt, weil sie ständig damit beschäftigt sind, die fehlende Anerkennung zu kompensieren.

Dies kann zu überempfindlichen Reaktionen auf Kritik führen, einem starken Konkurrenzdenken oder der Tendenz, andere abzuwerten, um sich selbst aufzuwerten.



## Die moderne Welt und der verstärkte Hunger nach Anerkennung

In der heutigen Welt, die von Wettbewerb und Leistung geprägt ist, wird das Bedürfnis nach Anerkennung oft noch verstärkt. Die Gesellschaft neigt dazu, Menschen primär **anhand ihrer Leistungen zu bewerten**, und viele erleben diese ständige Bewertung als belastend und beängstigend.

Gerade Kinder und Jugendliche, die sich in einer Phase der Identitätsfindung befinden, sind besonders empfindlich für diese äußeren Bewertungen.

In einer Umgebung, in der Anerkennung nur selten gegeben wird, können sich Menschen unsicher, einsam und wenig wertgeschätzt fühlen. Sie beginnen, ihr Selbstwertgefühl aus äußeren Quellen zu ziehen, weil sie keine innere Bestätigung erfahren.

Dies kann langfristig zu einem tief verwurzelten Mangel an Selbstbewusstsein und zu einem Gefühl des „Nicht-genug-Seins“ führen.

## 2. Der Unterschied der Anerkennung zwischen indigenen Kulturen und unserer modernen Gesellschaft

In meinen Seminaren mit Kindern beobachtete ich, dass auch in der Wildnispädagogik mit Anerkennung sehr sparsam umgegangen wird. Ich kann natürlich nur durch meine Beobachtung beurteilen und das ist eine reine Erfahrungssache.

Ob diese Sparsamkeit auch in anderen Kursen herrscht, kann ich also schwer beurteilen, ich habe ja nicht alle Kurse auf der Welt besucht und eine Studie dazu gibt es auch nicht.

Woher kommt also der Ansatz, auch in der Wildnispädagogik so sparsam mit Anerkennung und Lob umzugehen?

Meine Gedanken kreisen Richtung indigene Kulturen, schaut sich die Wildnispädagogik doch hier viele

Methoden und Umgangsweisen ab. Werden die Kinder von Indigenen auch gelobt und werden sie auch anerkannt? Ich vermute aus folgenden Gründen nicht.

### **In indigenen Kulturen ist Anerkennung und Wertschätzung ein natürlicher Bestandteil des täglichen Lebens**

Kinder von Indigenen wachsen in einer **Gemeinschaft** auf, in der ihr Beitrag von Anfang an geschätzt wird. Die Anerkennung ist authentisch und konstant, weil sie direkt mit dem **Überleben** und der **sozialen Harmonie** der Gemeinschaft verbunden ist.

Jede Handlung – sei es das Sammeln von Nahrung, das Erzählen einer Geschichte oder das Herstellen von Werkzeugen – wird als wertvoller Beitrag zur Gruppe wahrgenommen.

Die Wertschätzung erfolgt unmittelbar und in einem sinnvollen Kontext, der das individuelle Wohl eng mit dem Gemeinwohl verknüpft.

### **In unserer modernen Gesellschaft ist das anders**

Bei uns in der "modernen" Gesellschaft dominiert oft eine Kultur der **Isolation** und des **Individualismus**, in der Anerkennung selten und oft nur auf **Leistung** oder **Erfolg** bezogen ist.

Der Fokus liegt auf der individuellen Leistung und dem persönlichen Erfolg, was zu einem Wettbewerb führt, in dem jeder für sich selbst kämpft.

In einer kapitalistischen, leistungsorientierten Welt hängt der eigene Wert oft von **äußeren, messbaren Erfolgen** ab, was ein ständiges Bedürfnis nach Bestätigung und Anerkennung hervorruft.

Indigene Kulturen mussten also nicht so viel Anerkennung geben, weil die soziale Struktur und die tägliche Lebensweise diese bereits integriert hatten.

Jeder Mensch fühlte sich eingebunden und gesehen, weil die Gemeinschaft auf gegenseitige Abhängigkeit und Unterstützung aufgebaut war.

Anerkennung war kein knappes Gut, das gezielt verteilt wurde, sondern eine natürliche Folge des Zusammenlebens, des gemeinsamen Lernens durch Beobachtung und Nachahmung.

In der heutigen Gesellschaft hingegen gibt es oft weniger echte Gemeinschaft und damit weniger natürliches Feedback – jeder muss sich seine Anerkennung "verdienen", was das Gefühl der Isolation und des Kampfes um Aufmerksamkeit verstärkt.

Darauf folgt für mich: Wir sind keine indigene Kultur, die Strukturen bei uns sind extrem verschieden. Auch wenn wir versuchen, sie vorzuleben in unseren Seminaren – wir sollten ab sofort anders mit Anerkennung umgehen!



## Anerkennung als essenzielles Bedürfnis

Anerkennung sollte daher nicht als etwas angesehen werden, das nur sparsam eingesetzt werden darf.

Vielmehr ist sie ein **essenzielles menschliches Bedürfnis**, ähnlich wie Nahrung, Wasser oder Schlaf.

Menschen, die „satt“ an Anerkennung sind, zeigen sich meist:

- **Ausgeglichen und selbstbewusst:** Sie haben ein gesundes Selbstwertgefühl und sind in der Lage, Herausforderungen ohne Angst vor Versagen anzugehen.
- **Klar in Gedanken und Handlungen:** Sie können klar denken und Entscheidungen treffen, ohne ständig über sich selbst nachzudenken oder ihre Fähigkeiten infrage zu stellen.
- **Mutig im Angehen neuer Herausforderungen:** Sie sind bereit, Neues zu wagen und ihre Komfortzone zu verlassen, weil sie wissen, dass sie auch bei Misserfolgen wertvoll sind.
- **Offen für konstruktive Kritik:** Menschen, die genug Anerkennung erfahren, können Kritik als Chance zur Verbesserung sehen, nicht als Bedrohung ihres Selbstwertes.

## Die Auswirkungen fehlender Anerkennung

In meiner Arbeit habe ich oft die negativen Folgen mangelnder Anerkennung beobachtet:

- **Unsicherheit:** Kinder und Erwachsene, die sich ihrer Fähigkeiten nicht sicher sind.
- **Rückzug:** Teilnehmer, die sich aus Angst vor Fehlern nicht einbringen.
- **Konkurrenzdruck:** Statt Kooperation entsteht ein Wettkampf um Aufmerksamkeit.
- **Oberflächliches Lernen:** Ohne emotionale Verbindung bleibt das Gelernte oft oberflächlich.
- **Zurückgeben:** Wer keine Anerkennung bekommt, kann auch keine zurückgeben.



## Die Rolle der Anerkennung in der Wildnispädagogik

In der Wildnispädagogik, in der es oft darum geht, Menschen aus ihrer gewohnten Umgebung zu holen und sie mit neuen und herausfordernden Situationen zu konfrontieren, ist die **Rolle der Anerkennung besonders wichtig**.

Hier fühlen sich viele Menschen zunächst unsicher, sei es, weil sie nicht wissen, [wie man Feuer macht](#), bestimmte [Pflanzen](#) nicht kennen oder Angst vor unbekanntem [Tieren](#) haben. In solchen Momenten kann Anerkennung den entscheidenden Unterschied machen.

Anstatt Anerkennung als „zu sparsam einzusetzendes Gut“ zu betrachten, sollten wir in der Wildnispädagogik verstehen, dass sie ein **mächtiges Werkzeug ist**, um Selbstvertrauen zu stärken, Lernfreude zu wecken und tiefe zwischenmenschliche Verbindungen zu schaffen.

Anerkennung ist nicht gleichbedeutend mit unkritischem Lob – sie ist eine echte Wertschätzung für die Anstrengungen und Fortschritte, die die Teilnehmer machen, und sie bietet ihnen die emotionale Nahrung, die sie brauchen, um zu wachsen und sich zu entfalten.

Hier sind einige weitere Beispiele für echte Anerkennung in der Wildnispädagogik, die zeigen, wie du authentisch und spezifisch auf die Bemühungen und Erfolge der Teilnehmer eingehen kannst:

1. **Ein Junge baut einen Barfußpfad:** Anstatt zu sagen "Toll gemacht", solltest du dir die Zeit nehmen und den Pfad anschauen. Danach fragst du, ob du ihn ausprobieren kannst. Während du ihn ausprobierst, stellst du weitere Fragen, wie "War es viel Arbeit?"; "Wo hast du die Materialien gefunden?"; "Wie kamst du auf die Idee?".
2. **Ein Kind entdeckt eine essbare Pflanze:** Anstatt einfach „Gut gemacht!“ zu sagen, kannst du die Pflanze gemeinsam näher betrachten und fragen: „Wie hast du die Pflanze identifiziert? Was hat dir geholfen, sie zu erkennen?“ Dies zeigt Interesse an den Überlegungen des Kindes und ermutigt

es, sein Wissen zu teilen und weiterzuentwickeln.

3. **Ein Jugendlicher entzündet zum ersten Mal ein Feuer:** Anstatt nur zu loben, könntest du ihn bitten, seine Methode zu erklären: „Welche Technik hast du verwendet? Gab es Momente, in denen du dachtest, es könnte nicht klappen, und was hast du dann gemacht?“ Dadurch wird die Anerkennung auf die Überwindung von Herausforderungen und den Lernprozess fokussiert.
4. **Eine Teilnehmerin baut einen Unterstand:** Statt einfach „Toller Unterstand!“ zu sagen, könntest du dich für die Details interessieren: „Welche Materialien hast du verwendet und warum? Was würdest du das nächste Mal anders machen? Was hat dir besonders gut gefallen an der Arbeit?“ Dies schafft Raum für Reflexion und unterstreicht die Bedeutung des gesamten Prozesses.
5. **Ein Kind hilft einem anderen bei einer schwierigen Aufgabe:** Statt nur „Das war nett von dir“ zu sagen, könntest du fragen: „Wie hast du entschieden, wie du am besten helfen kannst? Was denkst du, hat deinem Freund am meisten geholfen?“ Dies würdigt nicht nur die Tat selbst, sondern auch die Überlegungen und die Empathie dahinter.
6. **Eine Gruppe plant gemeinsam eine Outdoor-Aktivität:** Anstatt die Aktivität einfach nur als gelungen zu bezeichnen, könntest du die Zusammenarbeit hervorheben: „Wie habt ihr als Gruppe entschieden, wer welche Aufgaben übernimmt? Gab es Herausforderungen, die ihr gemeinsam überwunden habt?“ Das zeigt, dass du die Kooperationsfähigkeiten und die Dynamik innerhalb der Gruppe schätzt.
7. **Ein Teilnehmer zeigt kreative Problemlösung:** Wenn ein Teilnehmer eine kreative Lösung für ein Problem findet, könntest du sagen: „Was hat dich zu dieser Lösung inspiriert? Gab es Alternativen, die du in Betracht gezogen hast? Wie hat sich das angefühlt, als du gemerkt hast, dass es funktioniert?“ Dies ermutigt dazu, über den kreativen Prozess nachzudenken und ihn als wertvollen Beitrag zu schätzen.
8. **Ein Kind entdeckt Spuren von Tieren:** Anstatt nur zu bestätigen, dass die Spuren richtig erkannt wurden, könntest du fragen: „Was hat dir geholfen, diese Spuren zu identifizieren? Welche Geschichten erzählen diese Spuren über das Tier und sein Verhalten?“ Dadurch wird das Kind dazu ermutigt, weiter zu beobachten und zu interpretieren.
9. **Ein Teilnehmer stellt eine interessante Frage zur Natur:** Statt nur zu sagen „Gute Frage!“, könntest du darauf eingehen: „Was hat dich dazu gebracht, diese Frage zu stellen? Was glaubst du, könnte die Antwort sein?“ Das zeigt, dass du die Neugier und das Interesse des Teilnehmers ernst nimmst und ihn ermutigst, weiter zu forschen.
10. **Eine Gruppe beendet erfolgreich eine herausfordernde Wanderung:** Anstelle von „Gut gemacht, ihr habt es geschafft!“ könntest du die spezifischen Anstrengungen ansprechen: „Welche Momente waren die schwierigsten für euch, und wie habt ihr sie überwunden? Was habt ihr dabei über euch selbst und eure Fähigkeiten gelernt?“ Das stärkt das Bewusstsein für die persönlichen

und gemeinschaftlichen Leistungen.

11. **Ein Kind bringt Wissen aus einem vorherigen Kurs ein:** Anstatt nur „Schön, dass du dich erinnerst!“ zu sagen, könntest du fragen: „Wie hast du dieses Wissen in dieser Situation angewendet? Was hat dir geholfen, es zu behalten und jetzt zu nutzen?“ Das würdigt das kontinuierliche Lernen und die Fähigkeit, früher Gelerntes anzuwenden.

Diese Beispiele zeigen, wie Anerkennung in der Wildnispädagogik nicht nur Lob sein kann, sondern auch die spezifischen Bemühungen, Entscheidungen und das Durchhaltevermögen der Teilnehmer wertschätzt.

Solche authentischen und kontextbezogenen Anerkennungen fördern nicht nur die Motivation, sondern auch das Selbstvertrauen und die Freude am Lernen.

### **Ein neuer Ansatz: Anerkennung als Motor für intrinsische Motivation**

Anstelle von einem sparsamen Einsatz von Anerkennung könnten wir sie gezielt und bewusst nutzen, um die innere Motivation zu fördern.

#### **Anerkennung sollte authentisch, spezifisch und bedeutungsvoll sein.**

Es geht nicht darum, wahllos Lob zu verteilen, sondern darum, die tatsächlichen Bemühungen, Fortschritte und individuellen Stärken zu erkennen und zu würdigen.

Wenn Menschen fühlen, dass ihre Anstrengungen gesehen und geschätzt werden, entwickeln sie ein gesundes Selbstwertgefühl und eine echte Freude am Lernen.

Sie werden motiviert, aus eigenem Antrieb weiterzumachen, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass ihr Engagement zählt und ihre Beiträge einen Unterschied machen.

Dies stärkt nicht nur die Verbindung zur Natur, sondern auch die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen in der Gruppe.



## Fazit: Eine Balance finden

Es geht letztlich darum, eine Balance zu finden: zwischen dem Wunsch, Menschen zu ermutigen, ihre eigene innere Motivation zu entdecken, und dem Bedürfnis nach authentischer Anerkennung, die Selbstvertrauen, Freude und Gemeinschaft fördert.

Anerkennung sollte als ein wesentlicher Bestandteil der Wildnispädagogik verstanden werden – als ein Werkzeug, das Menschen hilft, nicht nur in der Natur, sondern auch in sich selbst Heimat zu finden.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>

---