

Kompliment!

Eigentlich ist es paradox: Wir möchten wertgeschätzt, respektiert und geliebt werden, machen uns die Haare schön, kaufen den Mantel, der uns so gut steht, erledigen unseren Job mit Herzblut. Doch warum winden wir uns so oft, wenn es anerkennende Worte dafür gibt?

WIESO ES UNS SCHWER FÄLLT, KOMPLIMENTE ANZUNEHMEN – und wie wir es lernen können

Mark Twain hat einmal gesagt: „Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“ Aha. Und was kann ich? Mich winden. Abwinken. Es zerdenken. Mich auf den Arm genommen fühlen. Und, nicht zu vergessen, die Worte tagelang analysieren. Ja, all das kann ich wirklich richtig gut, wenn mir jemand ein Kompliment macht.

Wenn ich darüber nachdenke, war das eigentlich immer schon so. Ich erinnere mich kaum an wohlwollende Worte, die nicht auch ein unbestimmtes Gefühl von Unbehagen in mir ausgelöst haben. Bei denen ich mich nicht irgendwie... geschämt habe. Geschämt! Ja, wofür denn eigentlich? Selbst Komplimente zu verteilen fällt mir dagegen überhaupt nicht schwer. Ich mache es sogar sehr gern. Nicht als Schmiermittel, um einen Vorteil zu bekommen. Nein. Einfach, weil ich das Gesagte auch aus tiefstem Herzen so empfinde. Aber umgekehrt? Es klingt absurd, aber manch-

mal geht meine Abneigung so weit, dass ich bewusst vermeide, ein Kompliment zu bekommen: Der wunderschöne Jumpsuit, den ich vor Monaten gekauft habe, fristet ein Schattendasein in meinem Schrank. Nicht, dass noch jemand sagt, ich sähe toll darin aus! Natürlich weiß ich, wie beschueuert das ist. Spätestens jetzt, wo ich es schwarz auf weiß hier lese. Ein anderes Beispiel: Ich sitze am Küchentisch. Ungeschminkt, müde, mit Augenringen und Flecken auf dem Pulli. Mein Mann sieht mich an und sagt wirklich aufrichtig: „Du bist so hübsch.“ Doch statt mich zu freuen, fühle ich mich, als sei ein Brennglas auf mich gerichtet, und Zweifel blähen sich in mir auf wie ein Hefeteig. Puh, irgendwie ist das ganz schön deprimierend! Warum nur fällt es mir so verdammt schwer, lieb gemeinte Worte anzunehmen? Was sagt das über mich aus? Und wie kann ich es ändern? Um das herauszufinden, spreche ich mit jemandem, der sich mit diesem Phänomen auskennt. Willkommen in meiner kleinen Therapiesitzung.



**DIPLOM-PSYCHOLOGIN
CHRISTINE GESCHKE**

Die Hamburgerin hat Psychologie und Neurologie mit dem Schwerpunkt Kognitive Neurowissenschaften studiert. In ihrer Praxis Psychologicum in Hamburg-Eppendorf ist sie spezialisiert auf Psychotherapie, Paartherapie und Systemische Therapie

„Komplimente sind wie Parfüm. Sie dürfen duften, aber nie aufdringlich werden.“

Oscar Wilde



Frau Geschke, Sie als Psychologin müssen es doch wissen: Warum fällt es manchen Menschen, mich eingeschlossen, so schwer, Komplimente anzunehmen?

Das ist ganz unterschiedlich. Oft führt ein mangelndes Selbstwertgefühl, dazu, dass wir ein Kompliment herunterspielen. Das ist dann ein Ausdruck der Selbstwahrnehmung: „Ach was, so toll bin ich nicht, das ist nicht der Rede wert.“ Es kann aber auch echte Bescheidenheit dahinterstecken. Es gibt Menschen, die möchten nun mal kein Aufheben um ihre Person machen. Das ist eine Lebenshaltung, die brauchen das nicht. Ihnen reicht ein Dankeschön. Andere wiederum haben das Gefühl, in Zugzwang zu geraten, wenn sie ein Kompliment bekommen. Sie fühlen sich verpflichtet, das Kompliment zu erwidern und an der Person auch etwas Besonderes finden zu müssen. Das kann unter Druck setzen.

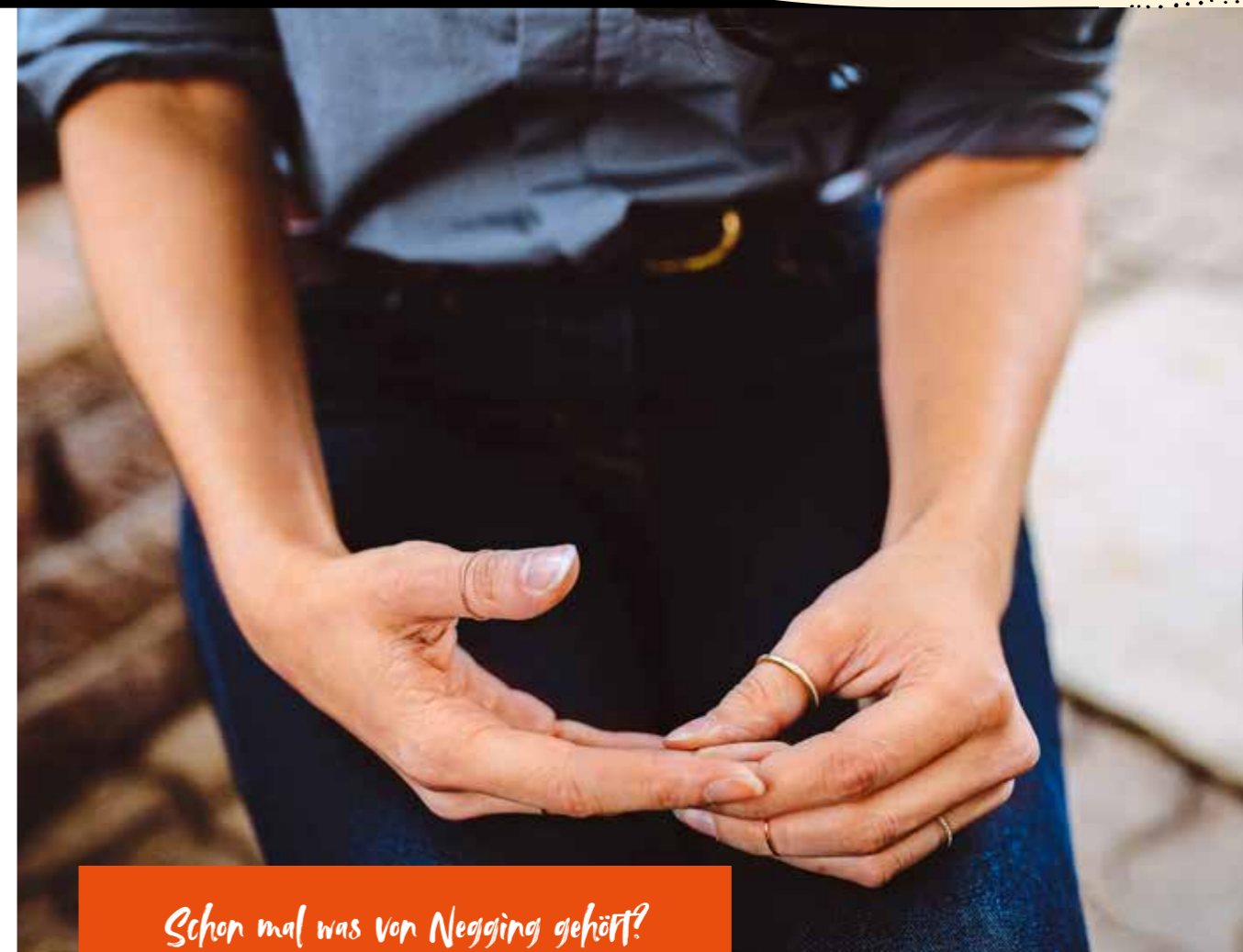
Man muss also erst einmal herausfinden, zu welcher Kategorie man überhaupt gehört?

So ist es ja eigentlich immer, wenn man etwas an sich wahrgenommen hat. Manchmal hat man zwar schon ein diffuses Gefühl, weiß es aber noch nicht so recht einzuordnen. Dann hilft es, zunächst einmal die eigene Blende aufzumachen, sich zu reflektieren und sich ehrlich mit sich auseinanderzusetzen.

Für mich fühlt es sich oft an, als sei ein Kompliment mit einer Erwartung verbunden, die ich nicht erfüllen kann. Morgen habe ich vielleicht einen Bad-Hair-Day oder mein Arbeitsergebnis ist nur „okay“ und

Energiebooster

Forscher konnten nachweisen: Bei einem Kompliment werden im Gehirn ähnliche Bereiche des Belohnungszentrums aktiviert wie bei einem materiellen Geschenk. Das führt dazu, dass wir produktiver werden und unsere Leistung sich verbessert.



Schon mal was von Negging gehört?

Dahinter verbirgt sich ein Kompliment, das sich im ersten Moment zwar wie eins anfühlt, eigentlich aber Unsicherheit auslösen soll. Kurz gesagt: eine Beleidigung, die nett verpackt ist: „Ich mag Rot überhaupt nicht, aber dir steht die Farbe!“ Bei solchen Komplimenten schwingt unterschwellige Kritik mit, die einen bitteren Beigeschmack bei uns hinterlässt.

nicht „super“. Tja, und dann? Ich habe das Gefühl, dann zu enttäuschen.

Ja, auch deshalb können Komplimente manchmal unangenehm sein. Ein Kompliment setzt ja einen Maßstab, zum Beispiel: „Diese Aufgabe hast du sehr gut erledigt.“ Einerseits hat das etwas ungemein Wertschätzendes, auf der anderen Seite kann es die Befürchtung auslösen, dies sei nun der Gradmesser für Zukünftiges. So kann das Gefühl entstehen, das werde jetzt offensichtlich immer so von mir erwartet.

Wie schaffe ich es, diesen Druck abzulegen?

Indem Sie sich bewusst machen, dass ein Kompliment eine Momentaufnahme ist. Etwas ist Ihnen dieses Mal einfach besonders gut gelungen. Punkt. Das hat weiterhin nichts Verpflichtendes zur Folge. Man darf sich nicht von dem Gefühl leiten

lassen, dass dies von nun an selbstverständlich vorausgesetzt wird. Umso wichtiger ist es deshalb, dass Komplimente immer angemessen sind und sich nicht ein Superlativ an den nächsten reiht.

Es fällt mir persönlich nicht nur schwer, ein Kompliment anzunehmen, ich empfinde oft auch Scham oder fühle mich auf den Arm genommen. Wie sind solche Gefühle einzuordnen?

Wir haben ja in der Regel einen soliden Eindruck von uns selbst und können uns ganz gut einschätzen. Lob geht aber häufig in die Übertreibung: „Wow, du siehst ja fantastisch aus! Deine Augen strahlen heute so!“ Da weiß man aus der Erfahrung mit sich: Also so großartig, wie das nun dargestellt wird, kann es eigentlich nicht sein. Infolgedessen vermuten wir

eine Manipulation und fragen uns, was die Person jetzt eigentlich damit erreichen will.

Wenn ich so darüber nachdenke, ist es doch traurig, auf ein Kompliment mit Misstrauen zu reagieren. Es muss für mein Gegenüber doch verletzend sein, wenn ich seine Worte herunterspiele oder abwinke.

Es ist dann verletzend, wenn es ein ehrlich gemeintes Kompliment war. In einem Kompliment steckt immer auch eine Wertung. Und jemanden zu bewerten, hat in gewisser Weise auch etwas Anmaßendes. Wenn man sich nun also traut, jemandem etwas Nettos zu sagen und dann eine negative Reaktion erfährt, obwohl es ehrlich gemeint war, wird das tatsächlich als sehr frustrierend und als Kränkung erlebt. Man kommt in einer guten Absicht, wird aber in gewisser Weise der Lüge bezichtigt.

Wie lässt sich diese Widersprüchlichkeit überhaupt erklären: Wir möchten von unserem Umfeld positiv wahrgenommen werden, trotzdem löst es

Unbehagen aus, wenn uns das mit Worten gespiegelt wird. Wenn wir nie ein Kompliment bekommen, ist uns das aber auch nicht recht.

Häufig empfinden gerade Frauen diese Widersprüchlichkeit, weil sie dazu neigen, sich klein zu machen. Entweder nehmen sie sich nicht als so gut wahr, wie das Lob sie glauben lassen möchte oder sie fühlen sich nicht legitimiert. Dann konkurriert die Sehnsucht danach, gesehen und wertgeschätzt zu werden, mit dem Gedanken: „Oh Gott, wenn du das annimmst, bist du überheblich.“ Vielleicht hat man von den Eltern gelernt, dass Bescheidenheit eine Tugend ist. Und dann gehört es sich eben nicht, ein Lob anzunehmen.

Kann man lernen oder üben, Komplimente anzunehmen?

Das kann man. Aus meiner Sicht funktioniert das aber nicht, indem man sich vor den Spiegel stellt und selbst lobt. Man kennt sich zu gut und weiß um seine Unzulänglichkeiten. Das hat dann was von einer Selbstlüge, der man nicht auf den Leim gehen kann. Der erste Schritt ist, sich überhaupt erst einmal Gedanken über dieses Phänomen zu machen: Wie ist es eigentlich bei mir? Kann ich das gut oder fällt es mir schwer? Warum fällt es mir schwer? Und dann sagt man sich: „Es ist offensichtlich so, dass ich anderen manchmal gefalle mit dem, was ich tue oder so wie ich bin. Das akzeptiere ich hiermit.“ Punkt. Kein Hinterfragen, kein Zerdenken. Man muss das wie ein kleines Ritual einführen und immer wieder für sich beschließen, diese Tatsache einfach zu akzeptieren.

Also gut. Ich versuche nun also, das nächste Kompliment zu akzeptieren – und was ist dann die richtige Reaktion darauf?

„Vielen Dank, das ist schön zu hören.“ Dieser Satz in Kombination mit einem freundlichen Lächeln – wunderbar! Mehr braucht es gar nicht.

Es ist also keine gute Idee, als Antwort ein Gegen-Kompliment zu machen?

Wenn Komplimente eins zu eins wiedergegeben werden, können sie unglaubwürdig erscheinen. Das kommt allerdings auch ganz klar auf die Situation an. Nehmen wir

Wer hat's erfunden?

Dank einer Crowdfunding-Kampagne kann man sich in Mettau in der Schweiz ein digitales Schulterklopfen abholen: Die „Gut-gemacht-Maschine“ schenkt ihrem Gegenüber warme Worte. Wofür, kann er auf einem Touchscreen anhand einer Liste auswählen.

an, eine Freundin kommt gerade von ihrem Frisörtermin und ich sage ihr, wie schön ihre Haare aussehen. Dann kann es mir durchaus etwas merkwürdig vorkommen, wenn sie im selben Atemzug erwidert: „Deine aber auch!“, ich meine Haare aber seit drei Tagen nicht gewaschen habe. Sind wir aber auf einer Party, für die sich alle schick gemacht haben, kann man auch mit einem Gegen-Kompliment antworten. Das wirkt dann ehrlich.

Gewinnen wir etwas, wenn wir lernen, Komplimente anzunehmen?

Aber ja! Wir spiegeln uns auch in der Wahrnehmung der anderen. Wenn wir das Gefühl haben, Menschen interessieren sich nicht für uns, hat das negative Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl. Umgekehrt stabilisiert es unser Selbstwertgefühl, wenn uns Interesse entgegengebracht wird und wir Komplimente bekommen. Das zeigt uns, dass wir liebenswürdig und sozial verträglich sind, und im gesellschaftlichen Kontext so, wie wir sind, richtig sind. Das ist wichtig. Abgesehen davon macht ein Lob auch etwas mit unserem Körper – vorausgesetzt, wir empfinden es als ernstgemeint. Der Körper schüttet Endorphine aus, die dafür sorgen, dass unser Immunsystem gut funktioniert und wir gesund bleiben. Bei negativer Kritik hingegen schüttet er Stresshormone aus, die uns auf Dauer krank machen können. Alles, was wir tun, hat eine unmittelbare physiologische Reaktion des Körpers zur Folge.

Kann man sich eigentlich über ein Kompliment freuen, wenn man es selbst nicht glaubt?

Natürlich. Nehmen wir mal ein Beispiel: Ein Gast lobt mich für das Abendessen. Dann kann ich mich als Gastgeber auch dann darüber freuen, wenn ich weiß, dass

Auf einem Ohr emotional

Wissenschaftler fanden heraus, dass Komplimente besser aufgenommen werden, wenn sie in das linke Ohr gesprochen werden.

Die Begründung: Unser linkes Ohr wird von der rechten Gehirnhälfte kontrolliert. Und diese reagiert eher auf emotionale Reize wie Lob oder nette Worte.

mir das Essen schon einmal besser gelungen ist. Es geht in diesem Moment ja nicht um eine Punktevergabe fürs Kochen. Das Lob ist eine liebevolle Wertschätzung. Der Gast drückt damit auch aus: „Du hast dir so viel Mühe gegeben. Ich nehme das wahr. Es war schön, hier bei dir sein zu dürfen.“ Darüber darf und sollte man sich dann auch freuen können.

Ich war oft in der Situation, dass ich Fremden ein Kompliment machen wollte, letztlich aber zu gehemmt war. Angenommen ich sehe eine Frau mit wunderschönen Locken: Steht es mir überhaupt zu, ihr zu sagen, wie toll ich ihre Haare finde?

Die Frage ist doch: Was spricht dagegen, es ihr zu sagen? Hier gibt es keine Manipulationsvermutung. Sie kennen sich nicht und Sie haben keinen Vorteil dadurch. Sie erwarten ja keine Gegenleistung für Ihre Worte. Deswegen dürfen Sie ihr das gerne sagen. Aber ja: In einem hierarchischen System kann ein Kompliment manchmal auch falsch verstanden werden. Nichtsdestotrotz freut sich aber auch ihr Chef, wenn er mal freundliches Feedback zu seiner Arbeit bekommt. Grundsätzlich möchte ich eher dazu ermutigen, ein ehrlich gemeintes Kompliment auszusprechen oder jemanden zu loben. Das ist etwas Schönes! Da können sich Menschen ruhig etwas mehr ins Zeug legen. Wenn wir gesehen werden, in dem was wir tun und in dem, was wir sind, dann ist das hochmotivierend für uns. ●