

Hilfe, ein Kompliment!

Worauf es ankommt, wenn man eine nette Bemerkung einfach mal genießen will

„Das ist aber ein schönes Kleid!“, „Du hast echt schöne Hände!“, „Die Brille steht dir super!“ – so oder ähnlich können sie klingen, die netten Bemerkungen unserer Mitmenschen, die uns so schnell aus dem Konzept bringen. Warum ist das eigentlich so?

ddp **FREIBURG.** Und was können wir tun, um ein Kompliment einfach zu genießen? Ein Lob zu bekommen ist im Grunde etwas Schönes. Aber manche Leute winden sich

geradezu unter den Komplimenten anderer und tun Anerkennung einfach ab – zum Beispiel mit Bemerkungen wie „Ach, das Kleid ist doch schon total alt“ oder sogar mit „Quatsch, das stimmt doch gar nicht“.

„In Deutschland pflegen wir eine Kultur des sparsamen Lobs. Viele Leute sind Komplimente daher einfach nicht gewohnt und müssen erst lernen, sie anzunehmen“, erklärt Michael Ziegel-mayer, Diplompsychologe aus Freiburg, das Phänomen.

Menschen, denen Komplimente Unbehagen bereiten, hätten meist ein kritisches oder sogar negatives

Selbstbild. „Wenn sie dann etwas Positives über sich hören, passt das nicht mit ihrer Eigenwahrnehmung zusammen, und sie fühlen sich unwohl“, sagt Ziegel-mayer. Oft vermuteten solche Menschen sogar Hintergedanken, wenn ihnen ein anderer etwas Nettes sage.

Wem Lob grundsätzlich unangenehm ist, der kann versuchen, sein negatives Selbstbild zu verbessern. „Eine Übung kann sein, sich vor den Spiegel zu stellen und sich selbst Komplimente zu machen“, sagt Ziegel-mayer. Oft helfe es auch, wenn man gute Freunde darum bitte, einem einmal

nette Dinge zu sagen. Gut sei auch, wenn man Komplimente, die andere einem machen, aufschreibe. „Dabei kann man das Lob und den Anlass dafür notieren. Wenn man sich diese Liste dann immer wieder anschaut, entdeckt man vielleicht positive Aspekte an sich selbst, die man vorher so noch nicht gesehen hatte“, sagt Ziegel-mayer.

Wenn man ein Kompliment bekomme, sollte man trotz des Unbehagens auf keinen Fall stillschweigend darüber hinweggehen. „Man sollte zumindest versuchen, den anderen anzuschauen, und sich für die Anerken-

nung bedanken“, sagt Ziegel-mayer. So signalisiere man seinem Gegenüber, dass seine Worte angekommen sind. Das kann man auch zu Hause trainieren: Einmal lächeln und „Danke!“ sagen ist gar nicht so schwer.

„Man muss auch nicht gleich etwas Nettes erwidern, wenn man ein Kompliment bekommt. Man kann es einfach annehmen und sich darüber freuen“, sagt Ziegel-mayer. Genau. Und am besten verteilt man selbst auch hin und wieder ein paar Komplimente – so kann man zu einer besseren Lob-Kultur beitragen.