

Kirche im hr

30.09.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Andrea Seeger,
Evangelische Theologin

Richtig loben leicht gemacht

Nicht geschimpft ist genug gelobt. Puh! Das sollte ein Satz von gestern sein. Lob motiviert, das dürfte heute Allgemeingut sein. Wie aber geht richtig loben?

Warum traut man sich oft nicht zu loben?

Eine Verhaltenspsychologin in Kalifornien forscht zu diesem Thema, schreibt die Süddeutsche Zeitung. Sie bringt Erstaunliches zutage. Viele Menschen scheinen zu wissen, dass es guttut, sich Nettos zu sagen. Dennoch fällt Lob oft unter den Tisch. Warum ist das so? Manchen fehlen die richtigen Worte, andere haben Angst, dass die Angesprochene es falsch verstehen könnte, die Situation peinlich wird, das Kompliment zu oberflächlich oder gar unaufrichtig ankommt.

Ein gutes Kompliment kann glücklich machen

Ein gutes Kompliment kann den Empfänger glücklich machen. Es dauert nicht lange und kostet nichts. Es kann die Leistung steigern, beim Lernen helfen, sozialen Bindungen verstärken und die Laune verbessern. Die Forscherin glaubt, dass es mit dem grundlegenden Wunsch der Menschen zusammenhängt, dazuzugehören und gesehen, anerkannt und geschätzt zu

werden.

Wer selbst lobt, wird auch glücklicher

Auch wer Komplimente verteilt, wird glücklicher. Die Laune von Menschen, die Nettos sagen oder helfen, hebt sich. Es verringert Traurigkeit, Stress und Schuldgefühle. Trotzdem Vorsicht vor unbedachten Komplimenten! Wenn der Kollege sagt: „Du fährst ziemlich gut Auto – für eine Frau“, geht der Schuss nach hinten los.

Loben üben lohnt sich

Loben lässt sich üben. Zum Testen eignen sich enge Freunde und Familienmitglieder. Am besten, indem man positive Eigenschaften oder Handlungen würdigt. „Du hast ja schon die Spülmaschine ausgeräumt, danke.“ Oder allgemeiner: „Ich bin froh, dass wir zusammen sind.“ Die Bibel steckt übrigens voll des Lobes. Im bekannten Psalm 103 heißt es: „Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen!“ Klingt gut, macht froh!