

# Kirche im hr

---

24.05.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von  
Claudia Sattler,  
Evangelische Pfarrerin, Herborn

## Komplimente-Dusche

Meine Tochter bekommt zu jedem Geburtstag eine Komplimente-Dusche. Diese besondere Dusche gibt es in der Schulkasse und geht so: Das Geburtstagskind sucht sich 5 Freundinnen und Freunde aus. Und die sagen dann eine nach dem anderen etwas Nettes über das Geburtstagskind. „Du bist eine tolle Freundin“ zum Beispiel. Oder „Du bist so mutig, das mag ich an dir.“ Dann erst fängt der Unterricht an. Meine Tochter kommt gefühlt ein paar Zentimeter größer wieder nach Hause.

Komplimente gleich bei der Begrüßung

Tolle Sache, diese Komplimente-Dusche. Sollte man viel öfter machen, finde ich. Gelegenheiten gibt's bei der Arbeit oder gleich bei der Begrüßung. Das wär' doch was. Wenn ich meine Nachbarin grüße mit: „Hallo, Rosi, den Garten hast du wieder so schöngemacht.“ Oder ich zu meinem Kollegen sage: „Du, Konrad, ich bewundere, dass du immer so sachlich und strategisch vorgehst.“

Macken und Fehler fallen schneller auf

Bei vielen Menschen, die ich treffe, fällt mir sofort ein Kompliment ein. Bei manchen müsste ich erst überlegen. Ich ertappe ich mich ab und an dabei: Die Macken und Fehler fallen mir schnell ins Auge. Auch bei mir selbst. Ich weiß

genau, dass ich oft erst handle und dann nachdenke, dass ich mit meiner direkten Art schon auf so mancher Zehenspitze stand.

Auf die schönen Seiten achten

Deshalb finde ich die Idee der Komplimente-Dusche so gut: Einmal anders schauen. Die schönen Seiten sehen. Selbst bei denen, die mir auf die Füße treten. Ich glaube, Komplimente verändern mich und die anderen. Mich bauen sie auf. Sie helfen mir über so machen blöden Tag hinweg. Die anderen bauen sie auch auf. Wir sind auf Augenhöhe. Abwertung geht dann nicht mehr so leicht. Die eine und andere Komplimente-Dusche würde vielen guttun. Vielleicht passt sie ja heute rein?