

17.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Hannah Schnegelberger,

Evangelische Pfarrerin, Schlitzerland

Verlegene Komplimente

„Das Kleid steht dir toll“, sagt meine Freundin. Und mein Kollege lobt mich: „Das hast du richtig gut gemacht.“ Und ich merke: in mir wird es ein bisschen still. Mir fehlen die Worte. Ein Teil freut sich. Ein anderer weiß gar nicht so recht, wohin mit diesem Kompliment.

Warum Lob oft schwer anzunehmen ist

Oft habe ich ein Kompliment dann einfach abgetan: „Ach, das hab ich schon ewig...“ oder „Mach ich ja auch oft...“ Oder ich hatte das Gefühl: Ich muss direkt ein Kompliment zurückgeben. Aber immer häufiger merke ich: Mein kurzes Verstummen ist eigentlich ehrlich. Weil da etwas in mir ankommt, das mehr ist als nur ein netter Satz. Es berührt etwas Tieferes: die Frage, ob ich das wirklich glauben kann. Ob ich mich selbst auch so sehe.

Die Kraft eines ehrlichen Kompliments

Komplimente haben Kraft. Sie sprechen eine Seite an, die ich selbst oft nicht im Blick habe. Ich sehe oft vor allem meine Fehler und vergleiche mich zu sehr. Ein Kompliment spricht die Seite in mir an, die ahnt: Da steckt auch ganz viel Gutes in mir.

Wunderbar gemacht

Ich bin nicht perfekt. Nicht ohne Bruchstellen. Aber trotzdem: wunderbar gemacht. So sagt es einer in der Bibel. Die Idee: Gott hat mich und jeden Menschen mit Sorgfalt gemacht. Mit einem Wert, der nicht davon abhängt, wie viel ich schaffe oder wie gut ich ankomme.

Gegen die kritische Stimme im Kopf

Dieser Gedanke widerspricht leise der kritischen Stimme in meinem Kopf. Die, die genau weiß, was alles nicht gelingt. Die mich zögern lässt, wenn jemand etwas Gutes über mich sagt.

Einfach „Danke“ sagen

Ich nehme mir deshalb vor: Wenn ich wieder einmal ein Kompliment bekomme, lasse ich es erst einmal stehen. Ich halte es aus, ohne es sofort einzuordnen oder zu relativieren. Ich sage: „Danke“ – und nehme den Zuspruch mit. Und übe, ihm ein bisschen mehr zu trauen.

Komplimente weitergeben

Und: Ich werde selbst großzügiger mit dem, was ich sehe. Ich spreche es aus, wenn jemand etwas gut macht. Wenn mir etwas gefällt. Wenn mir ein Mensch guttut.

Denn manchmal braucht es genau solche Worte, um sich daran erinnern zu lassen: Ich bin wunderbar gemacht.