

Tages-Anzeiger

Wie man richtig lobt

Menschen wollen anerkannt und wertgeschätzt werden, das versteht sich von selbst. Aber muss man wirklich jeden schiefen Ton auf der Kinder-Geige frenetisch feiern?



Es muss nicht immer gleich frenetischer Applaus sein, manchmal tut es auch ein Augenzwinkern. Wichtig ist: Empfängnisorientiert loben! Foto: Ron Berg (Getty Images)

Karaoke-Abend am letzten Ferientag. Die Neunjährige klettert auf die improvisierte Bühne, greift zum Mikro – und schon stürmt die Mutter verzückt nach vorn und nimmt die Darbietung mit dem Handy auf. Wie sie strahlt, wie sie mittanzt, wie sie vom Rest des Publikums Applaus fordert! Kaum ist das Lied beendet, umarmt sie ihre Tochter, als wäre diese gerade aus höchster Seenot gerettet worden. «Toll hast du das gemacht, mein Engel, gaaanz, gaaanz grossartig. Ich bin so stolz auf dich!»

Nun ist überhaupt nichts dagegen einzuwenden, sein Kind und überhaupt seine Mitmenschen hin und wieder zu loben. Das ist Balsam für die Seele und passiert viel zu selten. (Welcher Arbeitnehmer würde schliesslich nicht sofort in die Klage einstimmen, noch nie von seinem Chef gelobt worden zu sein?) Bloss: Muss man wirklich jeden schiefen Ton auf der Geige frenetisch feiern, jedes bunte Gekritzel gleich für die Skizze des nächsten Picasso halten?

Stolperstein Narzissmus

«Tatsächlich ist pauschales Dauerloben eine Form der Vernachlässigung durch Verwöhnen», sagt Peter Henningsen, Chefarzt für Psychosomatik an der Technischen Universität München. «Das Gegenteil ist natürlich auch nicht gut: Dauertadel kann in emotionalen Missbrauch übergehen.» Tests haben gezeigt, dass Menschen körperliche Schmerzen stärker empfinden, wenn sie in einem simulierten Computerspiel ausgeschlossen werden. Umgekehrt fühlt sich, wer gelobt wird, geborgen und als Teil der Gruppe akzeptiert. Dass dieses soziale Bedürfnis regelmässig erfüllt wird, ist Studien zufolge ebenso wichtig fürs Überleben wie ausreichend Nahrung, Schlaf und Sauberkeit.

Allerdings sollte nur gelobt werden, wer sich wirklich anstrengen musste. Dieter Frey, Sozialpsychologe an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, sagt: «Wird jegliches Verhalten gelobt, kann der Empfänger nicht mehr erkennen, was das Aussergewöhnliche ist. Er wird mittelmässige Leistung schon als toll empfinden und umso tiefer stürzen, wenn er mit der Realität konfrontiert wird.» Deshalb tun Eltern ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie Lob allzu grosszügig verteilen. Letzterem, sagt Dieter Frey, liege oft Narzissmus zugrunde. Eltern fänden ihre Kinder einzigartig, das sei weitgehend normal. Die filmende Karaoke-Mutter nerve jedoch, weil es ihr im Grunde nicht um ihr Kind geht, sondern um sich selbst: Seht her, welch wundervolles Geschöpf ich in die Welt gesetzt habe!

Bei solchen Eltern entwickeln auch die Kinder schnell narzisstische Gefühle. Was immer sie tun, muss grossartig sein – schliesslich bekommen sie das ständig vermittelt. Sie werden lobsüchtig, schauen bei jedem Rückhandschlag auf dem Tennisplatz zu den Eltern. «Aber genau das ist kontraproduktiv für einen gesunden Selbstwert», sagt Frey. Lob fördere nur dann das Gefühl der Selbstwirksamkeit, wenn das Kind erkennt, dass es selber die Leistung initiiert und sich angestrengt hat. «Wer seine Kinder auf zu niedrigem Niveau lobt, darf sich nicht wundern, wenn diese schnell verzagen, sobald mehr Leistung gefordert ist», so Frey. «Ausserdem tendieren sie dann dazu, anderen die Schuld zu geben, wenn sie etwas nicht erreichen.»

Fünfliber fürs Rasenmähen?

Richtig zu loben, ist also gar nicht so einfach. So haben Wissenschaftler gezeigt, dass Schüler es unbefriedigend finden, wenn ihre Intelligenz gelobt wird. Stehen ihr Fleiss oder ihre Hilfsbereitschaft im Mittelpunkt, freuen sie sich hingegen. Deshalb sollte nicht gelobt werden, was dem Gelobten selbstverständlich erscheint. Noch heikler ist es, Lob mit materieller Belohnung zu koppeln. Gibt es jedes Mal fünf Franken fürs Rasenmähen, wird der Gartenhelfer kaum mehr eigene Ansprüche entwickeln, es besonders gut zu machen. Diese innere Motivation entsteht nur, wenn die Tätigkeit von allein als wertvoll erachtet wird.

Nun pflegen wir im Alltag nicht gerade eine Lob- und Anerkennungskultur. Eher gilt: Nicht kritisiert ist genug gelobt. «Oft höre ich von Führungskräften: <Warum soll ich jemanden loben? Mich lobt ja auch niemand>», erzählt Psychologe Frey. «Es gehört viel Selbstwert und Souveränität dazu, andere zu loben.» Wer das tut, geht immerhin die Gefahr ein, dass der andere fortan selbstbewusster durchs Leben gehen und zur Konkurrenz werden könnte. Wer unsicher ist, lobt also wenig.

Lob einzufordern, ist freilich ebenso problematisch. Denn dadurch bringt man sich leicht in die Rolle des Schosshundes: Fein hast du das gemacht, brav! Hier ist das Leckerli. Derart dressierte Mitmenschen verlieren die Initiative für Leistungen, die keine Anerkennung versprechen. Alles, was sie tun, kalkulieren sie daraufhin, ob es genügend Wertschätzung einbringt, sei das im Job oder in der Partnerschaft. Und erreichen damit oft nur falsches Lob, das mit Wertschätzung ebenso wenig zu tun hat wie Lob, das rein strategisch angebracht wird. «Schatz, du siehst toll aus» ist häufig nur emotionaler Zuckerguss, um die Partnerin gnädig zu stimmen, wenn man sich zum Beispiel für ein Wochenende mit den Kumpels abseilen will.

Absolut absurd ist es, wenn Chefs Noten verteilen. Das ist nach vielen Jahren Betriebszugehörigkeit kindisch, manchmal verletzend und oft der erste Schritt zur inneren Kündigung. Diese ständige Evaluation nagt am Selbstwertgefühl. Ähnliches gilt für Mitarbeitergespräche. «Das sind Beschämungsfallen», sagt der Zürcher Psychiater Daniel Hell. Wenn das Jahresgespräch als Farce empfunden wird, hilft Humor und trotzdem zu reflektieren, was gut lief. Ein wertschätzender Umgang ist mindestens so wichtig wie Lob selbst.

Letzteres sollte übrigens – wie Kritik auch – zunächst unter vier Augen stattfinden. Im Team ist Lob nur sinnvoll, wenn man eine bestimmte Person herausstellen möchte und das Gefühl hat, sie werde andernfalls nicht anerkannt. Dies ist allerdings ein Ritt auf der Rasierklinge, da die Gefahr besteht, dass der, den man lobt, dann gehänselt oder gar gemobbt wird.

Am besten spezifisch loben

Wichtig ist schliesslich, Lob unterschiedliche Facetten zu geben. Ein Augenzwinkern, ein Schulterklopfen, ein Dankeschön ohne viel Tamtam: Lehrer, Eltern und Führungskräfte müssen wissen, dass auch durch diese Kleinigkeiten Anerkennung ausgedrückt wird. Ebenso, dass es Menschen gibt, die mehr Lob brauchen als andere – und solche, die zusammenbrechen, wenn sie eine kritische Bemerkung hören. Das muss man beachten, will man empfängerorientiert loben. Und das sollte man, denn: Lob ist wirkungsvoller, wenn es spezifisch statt allgemein formuliert wird. Wer so lobt, hat sich wirklich mit dem anderen beschäftigt.

Nebensächliches Lob dient hingegen vor allem der Sympathiebekundung. Statt nichts zu sagen, werden Komplimente verteilt: schön, prima, nett. Das schafft Nähe, verbessert das Klima, auch wenn es nach Blabla klingt. Man muss nichts begründen, sondern erzeugt Wohlgefühl. Gut eingekauft, gut gekocht – das sind Grundgeräusche der Wertschätzung, völlig okay, auch wenn damit keine Spitzenleistung gewürdigt wird. Mit dieser Tönung wäre sogar jede Karaoke-Mutter erträglich.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 18.06.2017, 23:14 Uhr