

Advent-Verlag Lüneburg

Redaktion „Adventisten heute“

Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

E-Mail: info@advent-verlag.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Leser ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© Advent-Verlag Lüneburg

Die gekürzte Fassung ist in der Ausgabe September 2014 von „Adventisten heute“ erschienen. Kostenlos abrufbare Onlineausgabe (PDF): www.adventisten-heute.de

Ein Lob dem Lob

Wie Anerkennung wirkt und wie man richtig lobt

Der Chef einer mittelständischen Firma läuft durch das Verwaltungsgebäude. Am Kaffeeautomat begegnet er Herrn Meier. Ganz beiläufig sagt er: „Ach gut dass ich sie sehe! Die Aufträge aus Fernost sind nicht übel. Aber das nächste Mal machen Sie nicht mehr so viele Zugeständnisse!“ Herr Meier hat einen Millionenauftrag an Land gezogen. In der Kantine unterhalten sich drei Mitarbeiter. Sie sind sich einig: Ungleiche Behandlung und permanente Nörgelei belasten das Betriebsklima. Dem Chef hat man den Beinamen „Mister Tadel“ verpasst.

Es ist Muttertag. Die vierköpfige Familie sitzt am Frühstückstisch, den die Kinder gedeckt haben. Auf dem Tisch steht ein Blumenstrauß, den der Vater besorgt hat. Die Mutter packt ein Geschenk aus, es sind zwei Küchenmagnete mit Sprüchen darauf: „Bei Mutti schmeckt ´s am besten!“ und „Die beste Ehefrau von allen!“. Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht, aber dann sagt sie: „Dass es euch schmeckt, davon merke ich im Alltag nichts! Und außerdem: Wie willst du wissen, ob ich die beste Ehefrau von allen bin? Du warst ja noch mit keiner anderen verheiratet!“ Die Kinder schauen sich vielsagend an, und der Ehemann schweigt. Die Stimmung ist hinüber.

Erntedankfest in einer Gemeinde. Der Saal ist schön geschmückt, der Chor hat ein Lied einstudiert, die Kindergruppe ein Anspiel vorbereitet. Die Predigt handelt vom Dank an den Schöpfer, den man mit Herz und Mund loben soll. Beim anschließenden gemeinsamen Mittagessen entstehen an den einzelnen Tischen Diskussionen darüber, ob man neben dem Lobpreis Gottes nicht auch den beteiligten Personen und Kindern für die Gestaltung des Gottesdienstes hätte danken sollen. Nein, schließlich gehe es darum, Gott in den Mittelpunkt zu stellen. Da sei kein Platz, Menschen verbalen Beifall zu spenden, argumentieren die einen. Doch! Ehre, wem Ehre gebühre, schließlich hätten sich viele Personen über das normale Maß hinaus engagiert, um dem Gemeindefest einen angemessenen Rahmen zu geben, argumentieren die anderen. Fast wäre es zu einem Streit gekommen.

Mit Lob wird im Alltag ganz unterschiedlich umgegangen. Meist wird damit geizt und manchmal verschwenderisch damit umgegangen. Für manche gibt es Lob nur mit Tadel vermischt. Manche sehnen sich nach Lob, andere können es nicht aushalten, weisen es zurück oder entwerten es.

Was hat es mit dem Loben auf sich? Welche Funktion und welche Auswirkungen hat das Loben? Gibt es auch eine berechnete Kritik am Loben? Und darf man sich selbst loben, ohne dass es stinkt?

Die Wortbedeutung

Der Begriff „loben“ stammt von dem althochdeutschen Verb *lobôn* und hat die Bedeutungen „preisen, verherrlichen“, aber auch „empfehlen“ und „jubeln“. Verwandte aktuelle Begriffe sind „Gelübde“, „Gelöbnis“ oder „Verlobung“.

In der Erziehungswissenschaft bezeichnet Loben die Anerkennung einer Person oder seiner Leistung oder Eigenschaft durch Worte. Oftmals will man dadurch die Person fördern oder das gewünschte Verhalten verstärken.

Nun gibt es beim Lob interessanterweise zwei Zielrichtungen. Im Alltag erwartet man das Loben von oben nach unten. Die Eltern, die Lehrer, die Vorgesetzten loben die Kinder, die Schüler, die Arbeitnehmer. Im religiösen Bereich ist die Richtung umgekehrt: Der Mensch lobt Gott. Hat dieser das nötig? Natürlich nicht. Hierbei geht es um unterschiedliche Beweggründe des Lobens. Der Mensch lobt Gott nicht, um ihn zu manipulieren oder zu erziehen, sondern das Loben Gottes ist Ausdruck eines inneren Bedürfnisses.

Verschiedene Arten zu Loben

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken. Die Sprache ist dabei wohl am bedeutsamsten. Die Spanne reicht von einzelnen Worten („Klasse!“) bis hin zu einer ausführlichen Laudatio, mündlich vorgetragen oder schriftlich abgefasst.

Aber auch ohne Worte lässt es sich loben. Bestimmte Gesten (Daumen hoch) oder das Klatschen sind Zeichen der Zustimmung, der Anerkennung und des Lobes. Auch ein entsprechender Blick kann dies zum Ausdruck bringen.

Das Loben steht hoch im Kurs, es hat einen guten Ruf, auch wenn es im Alltag oftmals zu kurz kommt. Hat das Loben ein Lob verdient? Dieser Frage wollen wir nun nachgehen.

Ein Lob dem Lob!

Wir können bei dieser Frage zwei Gesichtspunkte betrachten. Die Auswirkungen auf die gelobte und auf die lobende Person.

Wie wirkt ein Lob auf die gelobte Person? Sie erhält eine Rückmeldung über ihr Verhalten. Wenn dieses gelobt wird, heißt das soviel wie: „Weiter so!“. Dieses Feedback steigert ihr Selbstwertgefühl, weil sie Anerkennung erfährt. Und Anerkennung ist angenehm; man möchte dieses Gefühl daher erneut erleben und wird deshalb mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit das gelobte Verhalten wiederholen.

Wie wirkt ein Lob auf die lobende Person? Sie hat mit dem Lob entweder einem inneren Bedürfnis entsprochen, was bei ihr selbst ein angenehmes Gefühl hervorruft, und was durch die Freude der gelobten Person über die Anerkennung verstärkt wird, oder sie hat mit dem Lob ihr Gegenüber manipulieren wollen, was in Falle eines Erfolges befriedigt und zu weiteren Manipulationsversuchen führt, im Falle eines „erfolglosen“ Lobes aber frustriert.

Die Auffassung, dass Lob pädagogisch wertvoll ist, wurde vor Jahren mit Hilfe eines Autoaufklebers verbreitet: „Heute schon dein Kind gelobt?“ Immer wieder tappt die lobende Person jedoch in die Falle, ihr Lob mit Tadel zu mischen. Beispielsweise sagt die Mutter zum

15-jährigen Sohn: „Toll, dass du *endlich* dein Zimmer aufgeräumt hast!“. Der Pubertierende wird nicht das Lob, sondern den versteckten Tadel heraushören.

Aber nicht nur in der Pädagogik überwiegt die Auffassung, dass Loben Wertschätzung vermittelt, eine positive Atmosphäre hervorruft und ein Verhalten steuert. Lob ist gut. Also: Ein Lob dem Lob!

Ein Lob dem Lob?

Bekanntlich hat jede Medaille zwei Seiten. Manche behaupten: Es wird inzwischen soviel gelobt, dass es zur Lobhudelei wird.

Welchen Sinn hat es, einen Menschen für etwas zu loben, was selbstverständlich ist oder sein sollte? Während der Reinlichkeitserziehung ist es durchaus sinnvoll, das Kind für das Produkt im Töpfchen zu loben und sich für das „Herausgedrückte“ zu bedanken. Aber welches Schulkind oder gar welcher Erwachsene möchte für so etwas gelobt werden?

Reinhard Sprenger (Autor des Buches *Mythos Motivation*) gibt zu Bedenken, dass manipulierendes Lob wie „taktische Schmierseife“ oder als „Fast-Food-Zuwendung“ verwendet wird. Wird dies von der gelobten Person durchschaut, kann das Gegenteil des gewünschten Effektes eintreten. Auch ist denkbar, dass sie dann in Passivität oder in eine Sucht nach Lob und Anerkennung verfällt. Dann erzeugt die Gesellschaft mit einem Übermaß an Lob regelrecht „Lob-Junkies“.

Der Soziologe Dirk Baecker prägte den Begriff der „Obszönität des Lobens“ und bemerkte, dass ein Lob – von den falschen Leuten ausgesprochen – sogar eine Beleidigung darstellen kann.

Wir sehen: Auch das Loben hat zwei Seiten und es darf zu Recht gefragt werden: Ein Lob dem Lob?

Fragwürdige Behauptungen

Über das Loben kursieren verschiedenste Sprichwörter und Redewendungen. Wir schauen uns drei davon näher an.

1. „Eigenlob stinkt!“

Natürlich macht es einen Unterschied, ob man von anderen gelobt wird oder ob man es selbst tut. Es ist peinlich, wenn die eigene Einschätzung nicht mit der Wahrnehmung anderer übereinstimmt. Insbesondere das Prahlen wird als verwerflich empfunden.

Was aber, wenn die Eigenwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung weitgehend übereinstimmt? Oder wenn die gelobte Leistung durch objektive Messdaten (Tore, Zeiten, Geschwindigkeiten usw.) zu belegen sind. Aus welchem Grund sollte man sich nicht selbst sagen dürfen, dass man etwas gut gemacht hat? Kritiker des Selbstlobes sagen, dass man im Selbstgespräch zwar Selbstlob äußern dürfe, es aber nicht laut sagen solle – aus taktischen Gründen sozusagen. Denn falls die zuhörenden Menschen eine andere Einschätzung haben, hat man sich lächerlich gemacht.

Aus psychologischer Sicht ist es völlig in Ordnung, Lobenswertes auch als solches zu benennen, solange man sich selbst nichts vormacht. Man darf sich seiner Erfolge bewusst sein. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Wie wäre es mit der Behauptung: Eigenlob stimmt!?

2. „Et bruddelt isch gnuag globt“

Für alle Nichtschwaben die freie Übersetzung: Nicht kritisiert ist schon genug gelobt! Hintergrund kann Redefaultheit sein oder aber die Überzeugung, dass das Loben den Charakter verdirbt. Wortkargheit dürfte eher ein vorgeschobenes Argument sein, denn wenn es um Kritik geht, sind diese Menschen alles andere als redefault. Vermutlich steckt ein weiteres Sprichwort dahinter:

3. „Lob verdirbt den Charakter“

Also lobt man besser nicht zu oft, damit die gelobte Person sich nichts darauf einbildet und ihr Charakter nicht verdorben wird? Ein ehrenwertes Ansinnen, aber ob das Ziel durch den Verzicht auf Lob erreicht wird? Und anders herum: Ob durch Loben in jedem Fall der Charakter geschwächt wird? Jeder Christ müsste konsequenterweise sofort aufhören, Gott zu loben. Nein, es ist korrekt und gut, zu loben.

Eine Auswertung von über 100 Studien erbrachte folgendes Ergebnis: Beim Loben kommt es weniger auf das „Ob“ an, sondern mehr auf das „Wie“, das „Wann“, das „Wo“, das „Wer“ und das „Wen“.

Wie man richtig lobt

Loben kann man aus einem inneren Bedürfnis heraus oder aus taktischen Gründen. Es macht schon einen Unterschied, ob man spontan etwas toll findet und auch ohne Worte seine Begeisterung zum Ausdruck bringt, oder ob man überlegt und gezielt ein Lob ausspricht, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen oder zu manipulieren. Wie viele unfähige Menschen wurden nicht schon weggelobt?

Aus welchem Motiv heraus lobe ich? Was will ich damit erreichen? Und wie lobe ich?

So wie Kritik aufbauend und hilfreich sein kann, aber auch vernichtend, ist auch das Loben nicht ganz einfach. Es gibt ein paar hilfreiche Regeln zum sinnvollen Loben.

1. Objekt des Lobes

Überlege, wer oder was gelobt wird. die Person oder ihre Tat? Steht die Belobigung in Relation zur Anstrengung? Wenn zum Beispiel ein Hochbegabter faul war und in der Schule bei einer Klassenarbeit eine Zwei schreibt, während sein weniger begabter Klassenkamerad und bisheriger „Fünfer-Kandidat“ sich sehr angestrengt hat und eine Vier schreibt, wer hat dann das Lob verdient? Die meisten Fachleute sind sich einig, dass man nicht die Person pauschal loben sollte, sondern sein Verhalten, weniger seinen Erfolg, sondern eher seine Anstrengung.

2. Zeitnah

Warte nicht zu lange! Ein Lob sollte zeitlich nah am hervorzuhebenden Ereignis erfolgen. Wenn ein kleines Kind der Mutter eine Zeichnung vorlegt, erwartet es eine unmittelbare Reaktion. Wenn die Mutter erst eine Woche später reagiert, ist das für das Kind nicht mehr von Belang. Der Mensch ist so angelegt, dass er Dinge, die zeitlich dicht beieinander liegen, in einem ursächlichen Zusammenhang sieht.

3. Konkret

Bleibe nicht vage! Es gilt, Pauschalierungen und Verallgemeinerungen zu meiden. Das Verhalten sollte konkret beschrieben werden. Was genau wurde gut gemacht? Welche Art und Weise hat besonders gut gefallen? Nicht: „Du bist toll!“, sondern besser: „Die Übersetzung ist dir gut gelungen. Und du warst auch rascher damit fertig als sonst!“. Statt: „Du bist ein Held!“ besser: „Dass du dem kleinen Mädchen beigestanden hast, war ganz schön mutig!“

4. Ohne „wenn“ und „aber“

Sei sparsam mit Einschränkungen, die das Lob wieder entwerten! Das klingt wie eine schön geredete Kritik.

5. Ehrlich

Bleibe aufrichtig! Meist merkt man, ob ein Lob ehrlich gemeint ist. Andernfalls wird es als „Schleimerei“ abgetan. Darum sollte man auf jeden Fall authentisch bleiben. Dazu gehört auch, keine Übertreibungen auszusprechen oder permanent zu loben. Unehrliches, überdosiertes oder inflationär ausgesprochenes Lob wirkt platt und manipulierend. Damit erreicht man nur das Gegenteil.

6. Unter vier Augen oder vor Zeugen

Als Faustregel gilt: Wenn es keine öffentliche Ehrung ist, wird unter vier Augen gelobt. Dadurch wird Neid vermieden. In besonderen Fällen kann das Lob durch das Beisein von „Zeugen“ aufgewertet werden. Zu bedenken wäre, ob auch andere bei entsprechender Gelegenheit gelobt werden und ob das Lob wirklich dieser Person gebührt oder vielleicht einer Gruppe zukommen müsste. Übrigens: Das Lob von Experten wiegt besonders schwer.

Matthias Dauenhauer

Dipl. Psychologe, Dipl. Sozialpädagoge, ist mit seiner Frau in eigener Praxis in Reutlingen tätig.

Kasten:

So lobt man „richtig“

1. Überlege, wen oder was du lobst!
2. Lobe zeitnah!
3. Lobe konkret!
4. Lobe ohne „wenn“ und „aber“!
5. Lobe ehrlich und aufrichtig
6. Lobe unter vier Augen – mit Ausnahmen

Nach allem Für und Wider würde ich formulieren: Lerne, sinnvoll zu loben und lerne, Lob anzunehmen. Wie sähe die Welt aus, wenn wir uns häufiger gegenseitig sagen würden, was uns gefällt? Male dir einmal aus, wie sich dies auf das Gemeinde- und Familienleben auswirken würde. Wir können dazu beitragen, dass aus der Kritik- eine Lobgesellschaft wird. Machen wir es doch! Ein Lob dem Lob!