



»Du kochst
besser als
meine
Mutter«

»Du bist
ein süßer
Nachtisch
auf zwei
Beinen«

KOMPLIMENT,

Oft genügt ein einziger Satz und die Stimmung hebt sich. Komisch nur, dass wir mit Komplimenten so geizig sind. Ein Plädoyer für nette Worte und die Kunst, sich über ein Lob zu freuen

TEXT Almut F. Kaspar

Heute schon ein Kompliment gemacht? Oder bekommen? Eines von der Sorte, das das Herz hüpfen, die Sonne in den Tag scheinen lässt? Nein? Und Sie erinnern sich auch nicht an das letzte Mal? Dann wird es Zeit, die Komplimentfrequenz in Ihrem Leben in die Höhe zu treiben. Es braucht nicht viel, um anderen und sich selbst eine Freude zu machen: Ein netter, ehrlich gemeinter Satz genügt meist vollkommen. Zwischendurch. Einfach so. Am besten immer mal wieder. Die Managementberaterin Gloria Beck schreibt in ihrem soeben erschienenen Buch „Komplimente. Eine Gebrauchsanleitung“ (Eichborn, 19,95 Euro): „Es ist etwas Besonderes, durch simple Worte einem traurigen Menschen wieder Hoffnung zu geben, einem unsicheren Selbstbewusstsein zu schenken.“

Wirkung verspricht nur ein gelungenes Kompliment. Was aber unterscheidet es von der misslungenen Variante? Viele Faktoren spielen laut Beck eine Rolle: „Der Kontext, das Gegenüber, der Zeitpunkt und vor allen Dingen Ihre eigene Persönlichkeit.“ Die Idee stimmt. Auch wenn nicht alle ihre Ausführungen im Buch überzeugen, etwa, dass es guttue, einen „hässlichen Menschen für einen Moment in die Einbildung zu versetzen, er sei der schönste Mensch auf



»Mmh, du riechst so
unglaublich gut«

»Du bist schön wie
ein Elefant«



das tut mir gut!

Erden“. Wie war das mit der Ehrlichkeit? Auf den 300 Seiten des Buches wird klar: Komplimente haben ihre Tücken. Auch über die Aussagekraft mancher Beispiele des Leitfadens kann man unterschiedlicher Meinung sein. So muss das Zusammenspiel von Komplimentemacher und -empfänger schon ein besonderes sein, um eine Begrüßung wie diese als Kompliment zu deuten, die Vamp Mae West frivol in einem ihrer Filme säuselte: „Ist das da ein Revolver in Ihrer Hose, oder freuen Sie sich nur, mich zu sehen?“

Wichtig ist, die „Komplimentkompetenz“, wie Beck es nennt, zu pflegen – und sich inspirieren zu lassen. Laut einer Umfrage eines deutschen Männermagazins steht der Satz „Mmh, du riechst so unglaublich gut“ an vorderster Stelle der häufigsten Schmeicheleinheiten zwischen Männern und Frauen. Mit 58 Prozent liegt er deutlich vor „Du hast die schönsten Augen, die ich je gesehen habe“ (30 Prozent) und „Du kochst besser als meine Mutter“ (9 Prozent). Im Prinzip ist gegen keines der Komplimente etwas einzuwenden. Werden sie jedoch inflationär verwendet, wirken sie beliebig – und werden damit bedeutungslos für den Empfänger. Ein Kompliment muss weder besonders originell noch sprachlich virtuos sein, aber es muss zu beiden passen: zu dem, der es macht, und zu dem, der es erhält. Sonst büßt es an Glaub-

würdigkeit ein. Eines der schönsten Komplimente der Filmgeschichte fällt in der Hollywoodkomödie „Besser geht's nicht“. Jack Nicholson spielt darin den zwangsneurotischen Misanthropen Melvin, der sich in eine Kellnerin verliebt, ohne sich seine Gefühle einzugestehen. Eines Abends gibt er zu: „Wegen Ihnen möchte ich ein besserer Mensch werden.“ Das hat Klasse, ist unschlagbar schön, ohne viel Tanztam. An anderer Stelle im Film schmettert ihm sein homosexueller Nachbar Simon ein brüderliches „Ich liebe dich!“ entgegen. Daraufhin legt ihm Melvin die Hand auf die Schulter (er fasst sonst nichts und niemanden an) und sagt: „Glaub mir, ich wäre der glücklichste Mann auf der Welt, wenn das bei mir was bringen würde.“

Komplimente signalisieren: Ich nehme dich wahr und wertschätze bestimmte Merkmale ganz besonders.

Sie sind nicht nur eine Sache zwischen Mann und Frau. Auch Kollegen, Freunde, die Eltern, Kinder, der Mann am Kiosk freuen sich darüber. Man muss sein Gegenüber für ein echtes Kompliment nicht mal gut kennen. Ein im Vorbeigehen zugeworfenes „Toller Mantel!“ zaubert der Trägerin bestimmt ein Lächeln ins Gesicht. Die Folgen sind also immer erfreulich: Man verbreitet eine positive Stimmung, erntet Sympathie, wird von seiner Umwelt als Mensch mit positiver Grundhaltung wahrgenommen; als jemand, der andere motivieren kann.

Ebenso wichtig ist es, Komplimente offen anzunehmen. Wer sich jedes Mal windet, wird früher oder später leer ausgehen. Denn irgendwann hat niemand mehr Lust, für solch einen Undankbaren nette Worte zu finden. Nicht umsonst sagte der amerikanische Satiriker Mark Twain einmal: „Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“ Denn wenn wir Anerkennung erfahren, beginnt das Gehirn Neurotransmitter zu produzieren, die Stress bekämpfen. Das wirkt positiv auf den Stoffwechsel, der Teint erscheint sofort rosiger, die Augen strahlen. Auch langfristig haben wir mehr davon: Ein Forscherteam der University of Michi-

gan fand heraus, dass Hilfsbereitschaft und soziales Verhalten die Lebenserwartung entscheidend erhöhen.

„Ein Kompliment ist wie Benzin für einen Motor“, bestätigt auch die Wiener Psychologin und Psychotherapeutin Gerti Senger. „Die psychosozialen Grundbedürfnisse des Menschen werden befriedigt.“ Was dazu führt, dass im Körper das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird – und man sich zufrieden und zuversichtlich fühlt. Mehr noch: Es spornt an, zum Spender des Kompliments mehr Nähe herzustellen, was diesem wiederum guttut. „Ein Geschenk kommt dann schnell zurück“, ist Gerti Senger überzeugt.

Komplimente können uns aber nicht nur anspornen, sondern mitunter auch verunsichern. An manchen Tagen reicht das Selbstbewusstsein kaum bis zur Kniekehle – und wenn einem dann der gut aussehende Typ am Tisch gegenüber zulächelt, dreht man sich erst mal um und schaut, wen er damit wohl gemeint hat. Damit man sich solche Chancen nicht entgehen lässt, beginnt man mit dem Komplimentemachen am besten jeden Tag bei sich selbst. Auch wenn es sich erst mal albern anhört: Was spricht dagegen, sich morgens vor dem Spiegel mit einem „Gut siehst du aus!“ zu ermuntern? „Stimmungsinduktion“ nennen Psychologen diesen Weg, wie man sich selbst aktiv in einen Zustand guter Laune versetzen kann. Denn nur wer von sich und seiner Erscheinung überzeugt ist, kann auch empfänglich für Komplimente sein. Und lächelt sofort zurück – ohne sich vorher umzudrehen. ■

»Sag mal, Schatz, was ist dir lieber? Eine schöne oder eine intelligente Frau?«



DAS FREMDE KOMPLIMENT

In China ist es geradezu Pflicht, ein Kompliment mehrfach zurückzuweisen. In Japan gilt es als höflich, sich kleiner zu machen: „Was für ein beeindruckendes Haus Sie haben! Verglichen mit Ihrem ist unser Haus nur eine Hütte.“ – „Nein, Ihr Haus ist viel imposanter als unseres.“ Auch die Geschmäcker sind von Land zu Land unterschiedlich: „Du bist schön wie ein Elefant“ gilt in Afrika als Galanterie. Ebenso „Du bist ein süßer Nachtisch auf zwei Beinen“ im Libanon. Und hat ein Mann beruflich in arabischen Ländern zu tun, dann sollte er nie eine Bemerkung darüber machen, wie gut die Frau des Geschäftspartners gekocht hat – das kommt einer Majestätsbeleidigung gleich!

DAS VERUNGLÜCKTE KOMPLIMENT

„Schatz, was ist dir lieber: eine schöne oder eine intelligente Frau?“ – „Weder noch, ich liebe nur dich!“ Auch wenn es nett gemeint sein mag: Man hört bei diesem Kompliment förmlich die Bremsen quietschen. Ebenso kann ein Kompliment übers Ziel hinausschießen, etwa wenn der Geber glaubt, es müsse tief in die lyrische Trickkiste greifen: „Mit dir verschwindet die Welt, verblasst das Gestern und hat das Morgen keine Kontur.“ Es geht viel einfacher, sagt Gloria Beck und liefert in ihrer Komplimente-Fibel anschauliche Beispiele, etwa mit der „Du bist...“- oder „Alles an dir ist...“-Struktur. Je origineller das folgende Wort, desto origineller das Kompliment! Ebenso effektiv sind Sätze, die mit Emotionen beginnen: „Ich spüre, dass...“, „Ich erlebe dich...“ oder „Ich empfinde dich... (als einen fröhlichen Menschen)“.

DAS VERGIFTETE KOMPLIMENT

Als der Dichter Theodor Fontane einmal im Begriff war, eine Ausstellung zu verlassen, wurde er von einem der Maler angesprochen, wie ihm denn seine Arbeiten gefallen hätten. Fontane: „Ihre Bilder waren die einzigen, die man sich ansehen konnte.“ Und nach kurzer Pause: „Weil vor denen der anderen immer zu viele Menschen standen.“

☞ Können Sie gut mit Komplimenten umgehen? Finden Sie es in unserem Test heraus: www.emotion.de/kompliment

🎧 Audiodatei unter www.emotion.de/audio



» Weder noch –
ich liebe nur dich «

