

Kleiner Kompliment-Leitfaden

Was sind Komplimente?

Ein „Kompliment“ ist eine Rückmeldung („Feedback“) an eine andere Person. Es kann deren Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein verbessern. Aus der Vielfalt möglicher Beobachtungen wählt das Kompliment bewusst positive Merkmale aus und bringt sie gegenüber dem Beobachteten zum Ausdruck. Das Kompliment teilt dem Betreffenden mit, dass er nicht nur wahrgenommen, sondern in den besonders hervorgehobenen Merkmalen auch wertgeschätzt wird. Komplimente sollten weitgehend zweckfrei, also insbesondere nicht zur „Manipulation“ des anderen eingesetzt werden (Stichwort: „Hinauskomplimentieren“). Komplimente sind vom „Lob“ zu unterscheiden. Das Lob wird typischerweise eingesetzt, um einen anderen Menschen in einer Entwicklung zu bestärken, an der meist nicht nur der Gelobte, sondern auch der Lobende ein Interesse hat. Lobe findet man daher insbesondere auch in hierarchischen Beziehungen, in denen der Gelobte einer anderen Person untergeordnet ist (wie Eltern, Lehrern, Vorgesetzten).

Komplimente erzeugen zwischenmenschliche Sympathie. Der Empfänger des Kompliments fühlt sich oft wohl (es sei denn, er vermutet darin eine Manipulation oder hat ungünstige Erfahrungen mit Komplimenten gemacht). Komplimente fördern das Selbstwertgefühl, positive Gefühle und die Selbstwahrnehmung. Indem sie verraten, wie man auf andere wirkt, tragen sie zur Entwicklung eines Identitätsgefühls bei („Wer bin ich?“).

Im zwischengeschlechtlichen Bereich machen vermutlich mehr Männer als Frauen Komplimente umgekehrt. Dagegen ist es zwischen Männern selbst eher unüblich, sich Komplimente zu machen. Männer setzen hier wahrscheinlich, wenn überhaupt, eher das „Lob“ ein. Noch immer haben viele Männer die Einstellung: „Wenn ich nichts sage, ist alles in Ordnung“. Frauen machen sich gegenseitig wohl eher Komplimente. Und nicht zuletzt: Auch sich selbst kann und sollte man Komplimente erteilen.

Wozu nutzen Komplimente?

Komplimente sind eine relativ einfache und sehr oft erfolgreiche Form der Gesprächseröffnung und Gesprächslenkung. Sie bietet sich deshalb nicht zuletzt auch für schüchterne Menschen an. Komplimente wecken die Aufmerksamkeit und das Interesse des Komplimentempfängers am Komplimentgeber und stellen so eine Verbindung zwischen beiden her. Indem Komplimente ausschließlich positive Eigenschaften eines Beteiligten thematisieren, stellen sie persönlich interessante und angenehme Gesichtspunkte in den Mittelpunkt des Gesprächs, was sich fast immer auf die Beziehung und das zwischenmenschliche Klima günstig auswirkt. Komplimente sind für alle Beteiligten von Vorteil: Dem Komplimentgeber erleichtert das Kompliment die Gesprächsgestaltung, zugleich schult er sein Auge für das Schöne und Gelungene in dieser Welt. Beim Empfänger verbessert das Kompliment Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Er erfährt, dass man ihn wahrgenommen hat und die im Kompliment beschriebenen Eigenschaften schätzt. Besonders beim Flirt erzeugen Komplimente eine nicht nur angenehme, sondern auch prickelnd erotische Atmosphäre. Komplimente können hier mitunter „spielerisch“ wirken. Sie verdeutlichen dem Gegenüber, dass man Interesse an ihm oder ihr hat und dass man sich auf ihn oder sie bezieht, also eine „Beziehung“ möchte.

Wie gibt man richtig Komplimente?

Das aller Wichtigste ist, Komplimente ehrlich und aufrichtig zu geben. Man spricht in diesem Zusammenhang von „authentischem Verhalten“. In aller Regel spüren Menschen, ob ein Kompliment von Herzen kommt oder übertrieben ist oder an den Haaren herbeigezogen wird. Komplimente können sich auf fast alles beziehen: vom Aussehen, über das Verhalten bis hin zu den Lebensumständen (wie z.B. der Wohnung, dem Beruf, den Kindern, dem Auto usw.). Je mehr das Kompliment mit den persönlichen Merkmalen, Gefühlen und Verhaltensweisen des Komplimentempfängers zu tun hat, um so stärker wird es wirken. Denn ein schönes gekauftes Kleidungsstück hat weniger mit einer Person zu tun als beispielsweise deren sympathisches Lächeln oder ihre Schlagfertigkeit oder ihr Geschick mit chinesischen

Stäbchen umzugehen. Schon eine Bemerkung wie „Das haben Sie gerade sehr schön ausgedrückt“ kann ein wertvolles Kompliment sein. Um Komplimente geben zu können, ist es erforderlich, andere gut wahrnehmen und so „Komplimentwürdiges“ entdecken zu können. Einen Sonderfall stellen Menschen dar, die nach Komplimenten hungern und dies anderen auch signalisieren (sogenanntes Fishing for compliments). Solche Menschen haben meist ein sehr schwaches Selbstwertgefühl und hungern daher regelrecht nach Komplimenten. Ihr Verhalten erschwert es, echte Komplimente zu erteilen (die ja das Ergebnis einer neutralen Beobachtung und nicht einer Bestellung sein sollten). Mitmenschliche Gründe legen es oft nahe, das schwache Selbstwertgefühl solcher Personen mit einem Kompliment zu stärken, auch wenn dies oft einen schalen Geschmack hinterlassen wird. Vom „Fishing for Compliments“ sollte man unbedingt solche Menschen unterscheiden, die aufrichtig und mit Recht auf etwas stolz sind. Solchen Personen braucht man Komplimente nicht deshalb vorenthalten, weil man befürchtet, dass die Adressaten vor Stolz platzen. Diese Sorge ist selten berechtigt. Mit Komplimenten sollten man nie geizen. Denn man selbst wird dadurch nicht ärmer, die zwischenmenschlichen Beziehungen dagegen an Freude und Intensität reicher. Als Faustregel hat sich bewährt, nicht zu Bett zu gehen, bevor man nicht wenigstens drei Komplimente erteilt hat. Diese müssen nicht nur im Familien- und Bekanntenkreis verschenkt werden, auch die Verkäuferin im Supermarkt oder ein Kunde in der Warteschlange am Bahnhof können sich über ein unerwartetes Kompliment freuen. Wer sich mit Komplimenten noch schwer tut, sollte sich gezielt darin trainieren.

Wie nimmt man Komplimente an?

Vorab ist es entscheidend, ein Kompliment überhaupt als solches zu erkennen. Denn manchmal sind Komplimente auch verpackt, etwa wenn jemand am Ende einer Einladung zum Nachmittagskaffee nur sagt „Das war ein schöner Nachmittag.“ Damit wird dürfte nicht nur der Sonnenschein im Garten gemeint sein, sondern auch die gelungenen Bemühungen der Gastgeberin. Am besten reagiert man auf ein Kompliment durch ein aufrichtiges und klares „Danke“. Oder: „Schön, dass Ihnen das gefällt.“ Oder: „Es freut mich sehr, das zu hören.“ Leider tun sich viele Menschen schwer, Komplimente anzunehmen. Sie erröten, werden verlegen oder misstrauen dem Kompliment. Vermutlich handelt es sich dann um Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben – was wiederum auch darauf beruht, dass sie im bisherigen Leben vergleichsweise wenig Komplimente erhalten haben. Solche Personen müssen regelrecht üben, Komplimente nicht nur dankbar, sondern stolz anzunehmen. Als Adressat eines Kompliments vergibt man sich nichts, wenn man betont, wie sehr man sich über das Kompliment freut (was ja in aller Regel auch den Tatsachen entspricht). Für den Komplimentgeber ist dies eine erfreuliche Rückmeldung, da er so erfährt, dass er durch sein Kompliment etwas Gutes bewirkt hat.

Kommen Leute, die Komplimente geben können, im Leben weiter als andere?

Dazu gibt es noch keine Untersuchung. Vermutlich trifft dies zu, da Komplimente Beziehungen fördern und die Wertschätzung des Komplimentgebers begünstigen. Das „Weiterkommen durch Komplimente“ dürfte sich vor allem auf den sozialen Bereich beziehen, da sich technische und andere fachliche Fragestellungen allein durch Komplimente nicht lösen lassen.