

Gretchen
Hilbrands

LOBEN
 leicht
GEMACHT

Ein kleiner Ratgeber für den Alltag



BRUNNEN

Gretchen Hilbrands

*Loben leicht
gemacht*

Ein kleiner Ratgeber
für den Alltag

 **BRUNNEN**
Verlag GmbH · Giessen

„Das kleine Abc des Lobens“ am Schluss dieses Buches
erschien zuerst in der Zeitschrift LYDIA, Ausgabe 1/2014.
www.lydia.net

Ein herzlicher Dank gilt meiner Lektorin, Alexa Länge,
für ihre sorgfältige und fabelhafte Unterstützung.



© Brunnen Verlag Gießen 2017
Umschlagillustration: Shutterstock
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN Buch 978-3-7655-4318-0
ISBN E-Book 978-3-7655-7490-0

www.brunnen-verlag.de



*Für meine wunderbaren Kinder, Christian und Annika.
In Liebe, Mama.*

Inhalt

„Ich weiß nicht, was mir fehlt“	7
Lob – ein menschliches Grundbedürfnis	11
Was Lob bedeutet	16
Die Kunst des Lobens	19
Loben will gelernt sein – Kritik geht immer ...	25
Das kleine Abc des Lobens	33
„Ich bin als Kind nie gelobt worden“	47
Kinder haben ein Recht auf Lob	58
Lob und Neid	62
Jeder macht irgendetwas gut	64
Eigenlob stinkt, sagt der Volksmund	68
Wertschätzende Haltung	71
Lob in christlichen Gemeinden	73
Gott und das Lob	84
Schluss	88
Anhang	89
Kreative Ideen für „Handwerker“	91
Das kleine Abc des Lobens (Kurzversion)	95

„Ich weiß nicht, was mir fehlt“

Während Elke mir gegenüber sitzt und aus ihrem Leben erzählt, laufen die Verletzungen ihres Lebens in Bildern an uns beiden vorüber. Sie erzählt plastisch und ich habe fast das Gefühl, mitten in Elkes Erlebnissen dabei zu sein. Dabei sind es eigentlich keine dramatischen, zumindest nicht für jemanden, der es gewohnt ist, die tiefsten Tiefen menschlichen Erlebens erzählt zu bekommen. Aber für Elke waren und sind es gerade diese Erlebnisse, die es ihr schwer machen, ein bejahendes Selbstwertgefühl zu bekommen.

Elke hatte ein gutes Elternhaus, kam in der Schule gut mit und auch im Berufsleben lief es nahezu optimal. Die Kinder sind mittlerweile aus dem Haus, der Ehemann arbeitet noch und Elke ist halbtags berufstätig. Außerdem engagiert sie sich ehrenamtlich in ihrer Gemeinde. Eigentlich, so könnte man den Eindruck gewinnen, läuft alles nach Maß: ein Leben, wie es viele andere Menschen auch führen.

Wenn nur die innere Verletzung nicht wäre! Elke beklagt sich nicht, aber sie ist traurig. Tieftraurig. Warum, weiß sie selbst nicht genau. Darum ist sie zu mir gekommen. Um es herauszufinden.

Während Elke erzählt, wird mir relativ schnell deutlich, was ihr fehlt. Eigentlich ist es etwas Selbstverständliches und doch leiden sehr viele Menschen darunter. Kinder, Frauen und Männer. Es ist das fehlende Lob.

Elke hat nur sehr selten erlebt, dass sie für etwas, was

sie getan hat, gelobt wurde. Mit Kritik ist sie überschüttet worden. Was sie gut gemacht hat, wurde von ihr erwartet und brauchte selbstverständlich auch nicht positiv herausgestrichen zu werden: bei ihren Eltern nicht, ihrem Arbeitgeber nicht, ihrem Mann nicht, den Kindern nicht und in der Gemeinde schon gar nicht. Für alle war und ist es selbstverständlich, dass sie anpackt, tut, was sie kann, sich engagiert ... Dabei ist es gar nicht so, dass das, was sie macht, nicht geschätzt würde. Aber ihr wird dies nur daran deutlich, dass keine Kritik kommt. So muss sie quasi aus dem Ausbleiben der Kritik herausfiltern, dass sie ihre Sache gut gemacht hat.

Eine Zeit lang ist das auch gut gegangen. Eine Zeit lang. Aber dann ist das kleine Pflänzchen Selbstvertrauen eingegangen. Und nun liegt es am Boden, kraftlos, sinnlos und zerbrochen. Elkes große Verletzung heißt: Ich bin niemandem wichtig und für nichts gut genug. Sie weiß, dass es eigentlich nicht stimmt. Aber die Zweifel sind größer als jedes Wissen und zerfressen jeglichen Hoffnungsschimmer schon beim ersten Aufleuchten.

So, wie es Elke ergangen ist und ergeht, erleben es viele Menschen, sehr viele. Täglich, immer wieder. Dabei spielt das Aufgabenfeld keine große Rolle, auch das Umfeld ist fast egal. Und das ist schlimm. Gerade in Familie und Gemeinde sollte es anders sein: Hier sollte das Loben alltagsnah gelebt werden. Häufig ist es aber anders. Das Geleistete wird schnell zur Normalität. Erfolgt der Einsatz nicht, dann gibt es eine Reaktion in Form von negativer Kritik und Vorwürfen: „Warum hast du denn nicht ...?“ Eine andere Variante ist die der Selbstverständlichkeit:

„Dafür bist du doch da. Das ist doch deine Aufgabe!“ Oder in anderen Kreisen: „Das tust du alles für Gott!“ Das alles ist sicherlich richtig und wahr. Aber heißt das automatisch: Es muss deshalb nicht gelobt werden??? Befreit das vom Loben, Anerkennen, „Sich-mit-dem-anderen-Mitfreuen“ und einem hörbaren „Danke“?

Wie schnell wird das, was jemand leistet, zur Selbstverständlichkeit. Oder es wird geurteilt: „Der bekommt doch Geld dafür, dann soll er das auch leisten. Und jetzt soll ich ihn loben? Warum denn? Das, was er tut, gehört doch zu seiner Aufgabenstellung dazu. Ja, er macht seine Aufgabe schon sehr gut, aber ...“ Wenn nur das Wörtchen *aber* nicht wäre ...

Und geht es den Ehrenamtlichen anders? Werden sie gelobt? Auch Ehrenamtliche müssen immer wieder die Erfahrung machen, dass ihr Einsatz allzu leicht als normal angesehen wird. Am Anfang werden Lob und Anerkennung häufig geäußert, gehen dann aber schnell im Alltag verloren. Was ich „am eigenen Leib erfahre“, prägt jedoch mein Denken und ist häufig der Motor meines daraus resultierenden Handelns. Wer nie oder nur sehr selten gelobt wird, lobt selber auch nicht oder eben nur selten.

Manchmal verbergen sich aber auch ganz andere Gründe hinter der bewussten oder unbewussten Entscheidung, nicht zu loben. Ist es möglicherweise der Neid? Die Eifersucht? Gönne ich es dem anderen nicht, ein Lob ausgesprochen zu bekommen? Warum nicht?

Oder die Mutter, die ganz selbstverständlich zu Hause alle Aufgaben erledigt. Scheinbar nebenbei. Viele Mütter sind heute berufstätig, etliche aus finanzieller Not heraus.

Trotzdem ist das Haus sauber, die Wäsche frisch gebügelt, aufgeräumt, eingekauft ... Wozu soll gelobt werden? Wer sonst soll alle diese Aufgaben übernehmen, wenn nicht sie? Ist das die gängige Meinung, die sich durchgesetzt hat? Oder trifft der Satz: „Einer muss es ja tun, Hauptsache, ich nicht!“ den Kern des täglichen Denkens?

Das Gleiche gilt für die Arbeit der Väter und Ehemänner. Nehmen wir das alles, was sie tun, als selbstverständlich hin?

Vielleicht ertappen Sie sich dabei, dass Sie manchmal genauso denken. Weil du Mutter bist, hast du dies und das so zu leisten. Weil du Tochter bist, hast du ... Weil du Ehemann bist, erwarte ich dies und jenes. Als Sohn musst du ... Mich lobt auch keiner, dann brauch ich das auch nicht. Ist das unser Denken?

Lob – ein menschliches Grundbedürfnis

Ein echtes, ehrliches Lob kann Berge versetzen. Das Gefühl, etwas gut oder sogar sehr gut gemacht zu haben und dies auch noch von anderen anerkannt zu bekommen, ist etwas, wonach wir uns alle sehnen. Wir Menschen brauchen Lob. Immer wieder und immer wieder neu. Lob beflügelt. Ohne Lob ist das Leben schwer. Wenn der Dank, die Anerkennung, das Lob ausbleibt, entsteht das Gefühl, versagt zu haben. Nicht gut genug zu sein in den Augen der anderen. Das schmerzt, verletzt, man fühlt sich herabgesetzt. Menschen, die nie oder nur selten Lob bekommen, sehen sich auf der Verliererseite des Lebens. Sie erleben sich allzu oft als defizitär. Ihnen fehlt etwas und sie wissen häufig nicht was. Ihnen ergeht es wie Elke ...

Das fehlende Lob

An Elkes Beispiel wird sehr gut deutlich, dass sie keinen Bezug dazu hat, was sie an Gutem, Positivem leistet. Auf die Frage nach ihren Begabungen, ihren Fertigkeiten und Fähigkeiten antwortet sie mir, dass sie eigentlich nichts richtig gut beherrsche. Und nach einigem Zögern kommt die Bemerkung: „Ich eigne mich zu nichts wirklich gut.“

Das typische persönliche Fazit von Menschen, die Lob nicht kennen, nicht erfahren haben, gibt die Aussage wieder:

„Ich arbeite und arbeite, aber meine Arbeit ist anscheinend nicht gut genug ...“

Daraus folgt die harte Schlussfolgerung und Annahme:
Ich bin nicht gut genug!

Ein gesundes Selbstvertrauen, dass die geleistete Arbeit in einer guten Art und Weise erfüllt wurde, konnte nicht aufgebaut werden. Hier zeigt sich, wie zerstörerisch das fehlende Lob wirken kann. Wenn der Dank, die Anerkennung, das Lob ausbleiben, entsteht leicht das Gefühl, persönlich versagt zu haben.

Als Schlussfolgerung wird gezogen: Ich kann nichts, sonst würde ich ja auch mal ein Lob bekommen!

Daraus ziehen viele Betroffene die Erkenntnis: Ich bin nicht wertvoll. Ich bin nicht geliebt! Ich bin nicht gut genug: als Frau nicht, als Mann nicht, als Tochter nicht, als Sohn nicht, als Arbeitnehmer nicht, als Mensch nicht.

Die Gedanken verselbstständigen sich und werden immer mächtiger. Jeder einzelne dieser Sätze führt zu einer schmerzlichen und manchmal lebenslangen, zerstörerischen Schlussfolgerung.

Weitere Erkenntnissätze können zum Beispiel sein:

- Ich kann nichts wirklich gut. Alle anderen haben Fähigkeiten, Begabungen, ich nicht!
- Alles, was ich mache, ist für andere selbstverständlich!
- Von mir erwartet man, dass ich funktioniere!
- Es ist anderen egal, wie es mir geht.
- Ich muss immer alles können ...

Karussellartig gehen die Gedanken spazieren, bauschen sich gegenseitig auf, verstärken sich und werden mitunter

zur Qual. Jedem Gedanken folgen weitere schmerzhaftere Gedanken, die sich wie Nadeln in unser Bewusstsein stoßen und ihre zerstörerische Arbeit verrichten.

Daraus entstehen für den Betroffenen ...

- ein Minderwertigkeitsgefühl und
- ein geringes Selbstvertrauen.

Dass dabei mancher im Selbstmitleid versinkt, wer will es ihm oder ihr verdenken? Das Gedankenkarussell muss bewusst gestoppt werden. Was leichter gesagt als getan ist. Ein Mensch mit geringem Selbstvertrauen und großem Minderwertigkeitsgefühl braucht Hilfe von außen. Er braucht Menschen, die diese Not erkennen, sich ihr stellen und dem Betroffenen echte, ehrliche, Mut machende Hilfe geben. Er braucht Menschen, die ihm behutsam ermöglichen, eigene Begabungen zu erkennen, möglicherweise Fertigkeiten zu erwerben oder zu verbessern, mehr und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und sich selber zu trauen, eine positive Eigenwahrnehmung zu entwickeln.

Das braucht Zeit, viel Geduld, Liebe und Verständnis des Helfenden, dazu viel Lob, Anerkennung und Wertschätzung für den Betroffenen. Mit einer Hauruckmethode oder ständigen Belehrungen des Begleitenden erfährt der Betroffene nur noch verstärkt sein erlebtes Defizit. Einem Menschen, der am Boden liegt, hilft es nicht, wenn noch weiter auf ihm herumgetreten wird.

Diesem Satz werden die meisten zustimmen, aber die Realität unseres Umgangs miteinander zeigt leider allzu oft genau diese Handlungsweise.

*Das ehrlich gemeinte Lob dagegen bewirkt
Großartiges: Es stärkt, baut auf, schenkt
Vertrauen, motiviert, fördert und fordert
gleichzeitig heraus, sich weiterzuentwickeln!*

Als Menschen tragen wir Sehnsüchte und Bedürfnisse in uns. Das fehlende Lob hat Auswirkungen!

Wir tragen alle in uns ...

- die Sehnsucht nach Lob,
- die Sehnsucht nach Anerkennung,
- die Sehnsucht dazuzugehören.

Jeder von uns möchte dazugehören, Teil sein vom Umfeld der Menschen, die uns umgeben. Möchte anerkannt und wertgeschätzt werden. Mitten dabei sein in Familie, Schule, bei der Arbeit, in der Gesellschaft, im Verein, in der Kirche. Das Abseitsstehen macht auf Dauer keinen Spaß, demotiviert, lässt vereinsamen und zieht Verzweiflungstaten nach sich, die gegen sich selbst gerichtet sein können oder auch gegen andere. Das Wettrennen um Höchstleistungen im erlebten gesellschaftlichen Alltag produziert mehr Verlierer, als uns guttut und wir uns als Gesellschaft leisten können. Leisten sollten. Wo Menschen sich als Verlierende sehen, dümpelt die Hoffnungslosigkeit und die Erkenntnis folgt zwangsläufig: Ich bin völlig überflüssig, mich braucht keiner.

Die größte Sehnsucht aller Menschen

Das Grundbedürfnis, das wohl alle Menschen haben, ist die große Sehnsucht danach, geliebt zu werden. So wie wir sind! Mit dem, was ich kann, und mit dem, was ich nicht kann. Geliebt zu werden, so wie ich bin. Mit meinen Fehlern und Schwächen. Wo gibt es das heute noch? Im Leistungsdenken unserer Gesellschaft jedenfalls nicht. Bleibt die Frage: Wo werde ich bedingungslos angenommen?

Ich persönlich habe dies im festen Glauben und Vertrauen zu Jesus Christus gefunden. Als tragfähige Basis für mein Leben. In all den Zeiten, in denen ich erkennen musste, dass ich Defizite habe, Schwächen, Fehler, für andere nicht gut genug war, wurde mir mehr als deutlich: Zu Jesus darf ich immer kommen, so wie ich bin. Bei *Ihm* darf ich alles abladen. *Er* sieht meine Wunden, mein Schwachsein, meine Unvollkommenheit, meine Schwächen ... und *Er* liebt mich trotzdem!

Was Lob bedeutet

Für fast jedes Wort gibt es andere Wörter, die das Gleiche aussagen, aber anders beschreiben – die sogenannten Synonyme. Für Lob und loben sind dies: jemanden anerkennen, auszeichnen, achten, ehren, honorieren, schätzen, würdigen, ermutigen, aufmuntern, ermuntern, herausheben, hervorheben, Lob aussprechen, Lob spenden; sich über jemanden anerkennend äußern, voll Anerkennung sein; jemandem Gutes nachsagen.

Enorm, was ein einziges Lob alles bedeuten kann!

Lob ist das Öl, welches unseren Lebensmotor schmiert

Dass ein Auto Öl braucht, ist klar. Wer zu sparsam ist, um dem Auto Öl zu gönnen, muss dies teuer bezahlen: Der Motor wird allzu bald einen kapitalen Schaden haben und damit unbrauchbar sein. Ein neuer Motor muss her und der ist teuer.

Inwiefern ist dieses Bild auf mein Leben übertragbar? Auch ich brauche etwas, was mich antreibt, was mich motiviert weiterzumachen, Neues anzufangen, wieder neu zu starten. Etwas, was quasi eine Initialzündung in mir auslöst und mich aktiv werden lässt. Ein Lob kann so eine Initialzündung sein. Da spricht mir jemand seine Anerkennung aus, lobt meine Aktivität, meinen Einsatz und ich merke, dass es mich noch mehr anspricht. Ich fühle mich ermutigt und werde kreativer, als ich es vorher schon war. Das Lob ist Öl für meinen Lebensmotor.

*Lob ist wie der ersehnte Regen, der die Pflanzen
kostenlos mit Wasser versorgt*

Lob ist kostenlos. Zumindest kostet es kein Geld, jemanden zu loben. Insofern kann jeder loben. Es kostet mich aber vielleicht Überwindung. Mir und dem anderen zugestehen: Was er geleistet hat, verdient auch in meinen Augen Anerkennung und Wertschätzung. Es kostet mich Mut, dem anderen das zu sagen. Manchmal tun wir uns schwer damit. Vielleicht weil wir gerade dieser Person gegenüber eher kritisch eingestellt sind. Vielleicht weil sie uns nicht so sympathisch ist, weil sie mich sonst nicht so wahrnimmt usw.

Gründe, die uns davon abhalten, dem anderen Lob auszusprechen, gibt es vielfältige. Und oft sind wir erfinderrisch, solche Gründe zu finden.

*Lob ist wie der erste geschenkte Sonnenstrahl
nach einem kalten, langen Winter*

Der lange, kalte, vielleicht auch verregnete Winter weckt in uns die Sehnsucht nach Sonne. Endlich wieder die wärmende Sonne auf der Haut zu spüren, wie gut das tut! Anscheinend weckt jeder einzelne Sonnenstrahl unsere Lebensgeister wieder. Wie wärmend das ist, wie wohltuend. Das ist wie ein Lob im Umgang mit einem Menschen: Da schenkt mir jemand seine Wertschätzung und äußert sein Lob. Vielleicht sogar ein Lob, mit dem ich nicht gerechnet habe, welches plötzlich kommt, einfach so. Wie gut das tut! Erstaunlich, was dieses Lob bei mir an Positivem auslöst ...

Lob zaubert ein Strahlen auf die Gesichter der Menschen!

Es ist kostenlos und wertvoll zugleich.

Lob motiviert und fordert zu Höchsttaten heraus.