

# Fünf Lobs auf eine Kritik!

Eine aufbauende Beziehungskultur lebt wesentlich von Anerkennung und Wertschätzung, besonders im Ausgleich für Kritik. *Von Franziska Bischof-Jäggi*

Wertschätzung tut gut – rundum gut und bis tief ins Herz hinein. Anerkennung *stärkt* uns und lässt uns um ein paar Zentimeter *grösser* erscheinen. Handkehrum kann man jemanden auch *«klein machen»*, indem man ihn oder seine Ideen *herunterspielt*. Es ist spannend, dass bereits in den Redewendungen die Wirkungsweise ersichtlich wird. In der Tat ist es schwierig, mit erhobenem Haupte und aufrechten Ganges eine Sitzung zu verlassen, in der man nur einstecken musste, ja vielleicht gar *erniedrigt* wurde. Genauso wenig passt Anerkennung und Lob zu einem Körper, der in sich zusammengefallen wirkt. Wunderbar ist hingegen, dass man jemanden, der *«am Boden zerstört»* ist, mit Lob *aufbauen* kann. Sie merken, hinter den Worten steckt viel!

## Pflegen wir's auch im Privaten!

Obwohl wir wissen, wie wichtig Lob wäre, so haben wir im Alltag doch oft Mühe, es auszusprechen. Und oft gelingt es einfacher, einer Arbeitskollegin ein Lob für ihren Auftritt oder ihre neue Bluse zu machen, als den eigenen

> Man kann Menschen durch Wertschätzung aufbauen – psychisch und körperlich. <

Familienangehörigen. Es scheint, dass Lob, je näher uns jemand steht, desto schwieriger über die Lippen kommt. Wir wissen beruflich, wie ein Feedback aufzubauen ist: Drei positive Punkte formulieren auf einen bis allerhöchst-

tens zwei negative Sachverhalte. Handhaben wir das im Privaten auch so? Vermutlich eher nicht.

Der amerikanische Psychologe John Gottman entwickelte eine Methode, die es ihm ermöglichte, mit über 90prozentiger Wahrscheinlichkeit vorauszusagen, ob ein Paar auch nach sechs Jahren noch zusammen sei. Hierzu beobachtete er durch eine Einwegscheibe, wie sie in einer Konfliktsituation miteinander kommunizierten. Schuld zuweisende, anklagende Kritik, Abwertungen, Verleugnungen, Rechtfertigungen, Verachtungen, Geringschätzungen – auch nonverbale – und das «Mauern» gehörte zum Hauptrepertoire der Paare, welche sich auf einer Abwärtsspirale befanden.

## Ich freue mich...

Doch wie zeichneten sich die anderen Paare aus? Sie achteten sich, gaben zwar Feedbacks, doch waren diese nicht wertender geschweige denn abwertender Art. Aktives Zuhören, emotionales Aufeinander-zugehen, sich gegenseitig auch Loben war sicht- und hörbar.

Als Fazit seiner Beobachtungen hielt er fest, dass für eine Negativkritik fünf positive Lobs nötig sind, um wieder in eine Ausgeglichenheit zu kommen. Versuchen Sie das mal in wichtigen Beziehungen: zu Ihrem Partner, zu Ihren Kindern, zu Patenkindern und engen Freunden. Ich garantiere Ihnen: Es ist gar nicht einfach, es einzuhalten!

Mein Mann ist sich dieser Empfehlung Gottmans bewusst – und so setzt er sich zuweilen ganz entspannt auf einen Stuhl und lächelt mich an, wenn ich ihn kritisiere. Weshalb? Er hört mir dabei sehr aktiv zu; und wenn ich meine Kritik beendet habe, meint er schmunzelnd: «Ich danke



Dir für dein Feedback; und jetzt freue ich mich auf die fünf Lobs – denn das muss wieder ins Lot kommen!»

## Sich selbst anerkennen

So kommen wir auf eine weitere aufbauende Erkenntnis: Es ist schwierig, eine negative Stimmung aufrecht zu halten, wenn *Humor* ins Spiel kommt! Probieren Sie es selbst aus!

Ich möchte Sie aber ermutigen, noch einen Schritt weiter zu gehen, denn Gottmans Methode lässt sich auch auf die eigene Person übertragen. Versuchen Sie mal, bei Selbstabwertungen bewusst fünf Anerkennungen *zu sich selbst* auszusprechen. Selbstverständlich laufen solche Gespräche «nur» innerlich ab. Doch Selbstabwertungen und Selbstzweifel sind ganz schwierig wieder aufzulösen. Es ist ein weiter Weg, wieder zu einer Akzeptanz der eigenen Person zu kommen, die mit sich, ihrem Körper und ihrem Leben im Reinen ist. Kann es sein, dass Personen mit zu viel Selbstzweifel schlicht und einfach zu wenig Lob und Anerkennung von sich selbst bekommen? Zu wenig Stolzseindürfen erlernt haben? Auch das ist doch ein Selbstversuch wert!

Ich wünsche Ihnen viel Spass mit der Formel: fünf Lobs auf eine Negativkritik – bei sich selbst, in Ihrer Partnerschaft und in Ihrem nahen Umfeld! Seien wir gespannt auf die Resultate! <

**Franziska Bischof-Jäggi** ist Pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie ist Mutter von vier Kindern und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.