



## Warum ist mir Lob peinlich?

Bertram, Mitte fünfzig, wünschte **sich mehr Anerkennung** im Beruf. Zugleich konnte er Lob nicht annehmen. Wann immer er positives Feedback für seine Leistungen bekam, war er nicht glücklich, sondern beschämt. Er kam mit gemischten Gefühlen und durch die Hintertür in meine Praxis

**B**ertram hatte in seiner Firma vorgetäuscht, „Probleme mit dem Herzen zu haben“. Ein körperlicher Defekt sei vor den Kollegen weitaus weniger beunruhigend als eine seelische Krise, war er absolut überzeugt. Schon das zeigte mir, welchen Druck er sich bereitete und wie schwer es ihm fiel, sich etwas zu gönnen und selbstfürsorglich zu sein.

Lisa beklagte Eheprobleme. Vor einer gertenschlanken Verkäuferin zur Anprobe eines eng sitzenden Wäscheteils aufgefordert zu werden, war Auslöser eines Beziehungs-dramas gewesen. „Ich fühlte mich wie als Kind, wenn ich wegen meiner Körperfülle gehänselt wurde“, schilderte Lisa ihr Vernichtungsgefühl. Ihr Gatte hatte, ohne es zu wissen, den Finger in die tiefsten Wunden seiner Frau gelegt. Sie empfand sein Lob für Ihre Figur – angesichts ihres von ihr so genannten Hüftgoldes – als Hohn statt als Zeichen der Wertschätzung. Diesen noch nicht verheilten Wunden lagen Selbstzweifel zugrunde, die besagten, „nicht gut genug“ zu sein – und schon gar nicht attraktiv oder liebenswert. Was wie ein Fluch auf dieser Beziehung lag, nennt man in der Psychoanalyse auch den „Wiederholungszwang“.

Kurz gesagt: Bertram und Lisa litten unter chronischer Beschämung. Um ihre Selbstwertschätzung stand es grottenschlecht! Dass seine Frau mit Lob nicht umgehen konnte und Wertschätzung ins glatte Gegenteil – in dem Fall eine Beleidigung und Verhöhnung als „in Wirklichkeit fette alte Kuh“ – umkehrte, war für Lisas Mann umso schmerzlicher.

Bertram konnte mit Lob ebenso wenig umgehen wie Lisa. Wenn andere seine Leistungen hervorhoben, empfand er weder Freude noch Genugtuung, sondern nur noch mehr Verantwortung sowie Leistungs- und Erwartungsdruck. Und vermutete dahinter üble Absichten, Neid und Intrige. Selbst als sein 89-jähriger Vater ihn für seine beruflichen Erfolge lobte, argwöhnte Bertram, damit nur das väterliche Gewissen zu beruhigen, um dann seinem Bruder das ganze Erbe zu vermachen. Was war hier los?

Bertram und Lisa hatten eine hundsmiserable Beziehung zu sich selbst! Und ein schwankendes, jederzeit Einsturz gefährdetes Selbstbild und Selbstwertgefühl. Sie waren jedoch wie Vampire begierig auf Lob, das sie dann aber nicht glauben konnten. Mal ehrlich: Wer kennt nicht den Fall, dass einem jemand sagt, „besonders gut auszusehen“, woraufhin man bei nächster Gelegenheit auf der Waage prüft, ob das ein verdeckter Vorwurf der Gewichtszunahme gewesen sei? Viel schlimmer war die Selbstunsicherheit jedoch bei diesen beiden: Bertram und Lisa hatten in ihrer Kindheit und Adoleszenz so gut wie nie erfahren, gelobt, wertgeschätzt und geliebt zu werden. Mehr als alles andere war für sie Bestätigung von außen nicht nur wichtig, sondern DAS Lebenselixier. Dem Wiederholungszwang zufolge stellten sie mit ihrem Verhalten jedoch den Urzustand wieder her, „nicht gut genug“ und „nicht liebenswert“ zu sein. Jeder Rückfall in dieses Empfinden wirkte wie eine „Geborgenheit im Schlechten“.

Und jetzt die gute Nachricht: Sie können die Beziehung zu sich selbst trainieren! Das so genannte Selbstwerttraining und die Fähigkeit zur Selbstwertschätzung sind ähnlich wie mentales Seilspringen. Man startet mit individuellen Autosuggestionen in den Tag und beendet den Tag mit solchen, wie sie der Apotheker und Begründer der Autosuggestion, Émile Coué, zur Jahrhundertwende entwickelte. Sprechen Sie so zu sich selbst wie bei einem Gebet. Morgens und abends: „Ich habe Lob verdient. Und es geht mir nun jeden Tag mit meiner Wertschätzung für mich selbst immer besser und besser. Ich fühle mich mit jedem Atemzug willkommen, ich fühle mich mit jedem Einatmen und Ausatmen besser und immer besser.“ Irgendwann war Bertram im Mut zum Positivismus derart firm, dass er das Lob von Kollegen und Vorgesetzten annehmen konnte. Und Lisa die Komplimente ihres Mannes, anstatt daran zu zweifeln und sich gedemütigt zu fühlen. Klingt einfach. Braucht aber jede Menge Geduld. Psychotherapie ist wie Trockentraining für den Ernstfall. Auch Selbstwertschätzung will – wie Seilspringen – trainiert sein. 🔄

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,**  
Philosophin und  
Psychotherapeutin

