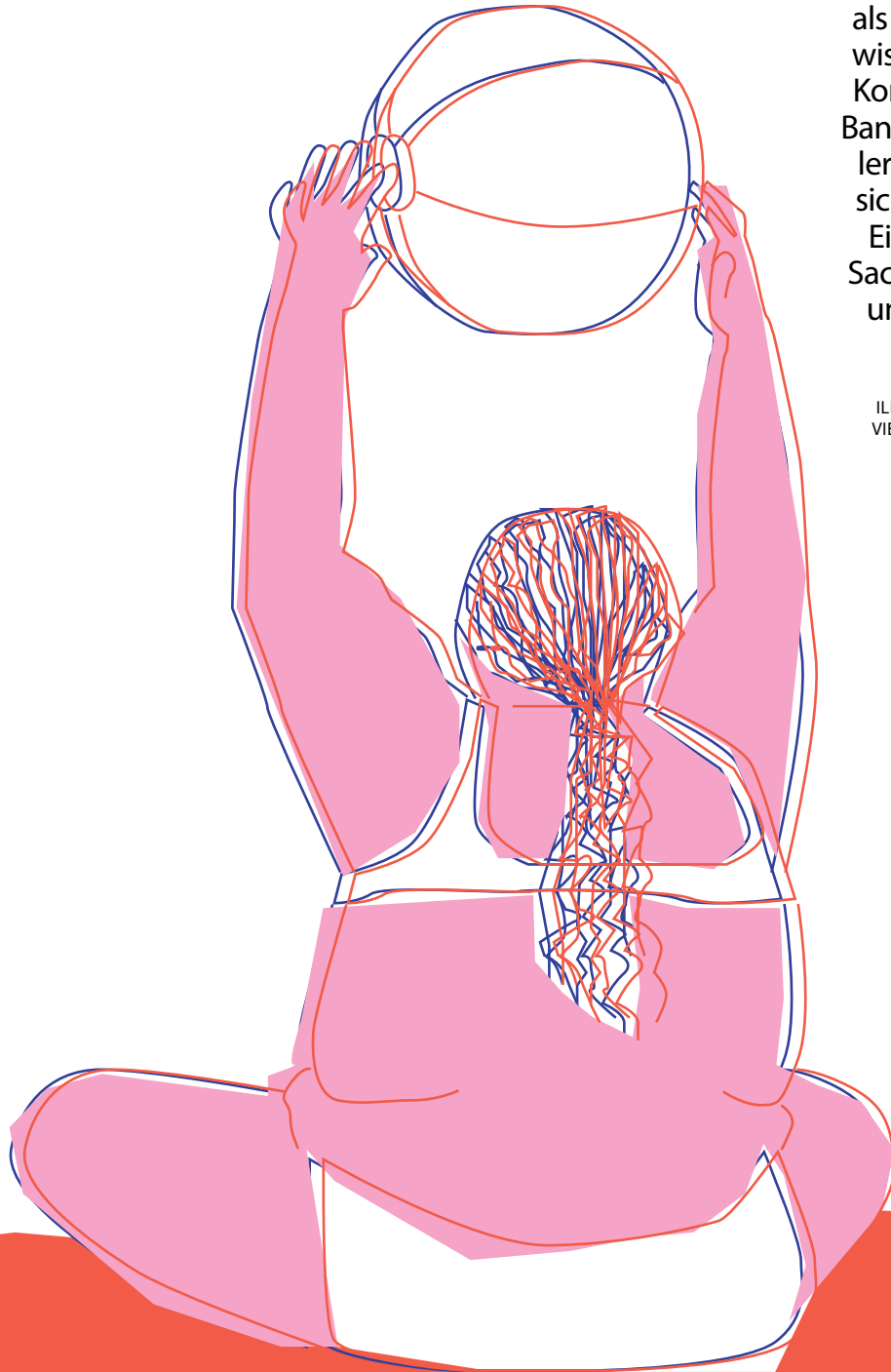




With COMPLIMENTS

Woher kommt es, dass uns die Meinung anderer wichtiger zu sein scheint als unsere eigene? Warum wischen wir gut gemeinte Komplimente oft wie eine Banalität zur Seite? Und wie lernt man am besten, mit sich selbst happy zu sein? Eine Nachhilfestunde in Sachen Selbstwertgefühl – und ein Appell für mehr Selbstliebe.

REDAKTION: MAGDALENA PÖTSCH
ILLUSTRATION: TANJA PFURTSCHELLER
VIELEN DANK AN PSYCHOTHERAPEUTIN
ANDREA PABST / ANDREAPABST.AT



Ach, hör doch auf!“, sagen wir bescheiden, während wir fast schon beschämt auf den Boden sehen und vor Unbehagen mit unseren Haaren spielen – und das, obwohl uns unser Gegenüber gerade ein Kompliment gemacht hat.

Woher kommt das Gefühl, ein ehrliches Lob wie eine Banalität behandeln zu müssen? Warum können wir uns nicht einfach darüber freuen, wenn uns jemand sagt, dass wir besonders toll aussehen? Gerade wenn man selbst nicht so empfindet, ist es doch doppelt so schön, wenn jemand anderes es so sieht. Warum also fällt es uns so schwer, einfach nur „Danke!“ zu sagen – oder auch mal stolz „Danke, ich weiß!“?

Diese Diskussion rund um das Selbstwertgefühl von Frauen kam neulich wieder auf, als die amerikanische Autorin und Aktivistin Feminista Jones ein Sozialexperiment startete: Sie rief via Twitter andere Frauen dazu auf, auf Komplimente von Männern mit „Ich weiß“ zu antworten. Das Ergebnis war erschreckend: Viele rechneten nicht damit, dass man dem Kompliment zustimmen könnte – und werteten dieses Selbstbewusstsein als negativen Zug der Frauen. Es ist also wirklich an der Zeit, dass wir lernen, Komplimente anzunehmen, und unser Selbstbewusstsein stärken!

Unser Körper, unsere Baustelle!

„Wir alle streben nach Anerkennung und sehnen uns nach Komplimenten. Gleichzeitig tun wir uns aufgrund mangelnden Selbstbewusstseins schwer, sie anzunehmen, weil wir denken, sie nicht zu verdienen“, erklärt Psychotherapeutin Andrea Pabst. Denn genau jenes Selbstwertgefühl ist in der schnelllebigen heutigen Zeit – in der wir ständig durch Instagram-Feeds scrollen, die das Leben nur durch die rosa Brille zeigen – auf der Strecke geblieben. Tatsächlich gibt es Studien, die belegen, dass Frauen, die regelmäßig Bilder mit dem Hashtag #fitspiration ansehen, eher unzufrieden mit ihrem Körper sind und ein deutlich geringeres Selbstwertgefühl aufweisen. Warum? Weil wir wissen, dass wir diesem Ideal nicht entsprechen (werden). „Wir haben keine Thigh Gap, die Nase ist zu groß und die Haare sind zu dünn!“, halten wir uns selbst ständig vor Augen. Wenn es darum geht, unsere Körper mit einer Großbaustelle gleichzusetzen, scheinen wir nach wie vor Weltmeister zu sein. Wir finden uns selbst nicht liebenswürdig, nicht wertvoll genug. Wenn also jemand anderes das in uns sieht und uns ein Kompliment macht, fühlen wir uns dessen nicht würdig und reagieren verlegen oder gar beschämt.

„Wir leben in einer Welt, in der es wichtiger ist, schlank zu sein, als ein leckeres Abendessen zu genießen und zu seinen Körpermaßen zu stehen“, stellt Andrea Pabst nicht zuletzt wegen Beispielen aus ihrer Praxis fest.

„Soziologen haben herausgefunden, dass es der Drang in uns ist, dazugehören zu wollen. Wir wollen den ge-

sellschaftlichen Erwartungen entsprechen.“ Diese entnehmen wir dem, was wir uns täglich ansehen: den Fotos der Frauen in unserem Instagram-Feed. Wir achten viel mehr darauf, wie andere uns sehen, als uns mit uns selbst zu beschäftigen: „Die Meinung von anderen ist wichtig, weil wir Feedback brauchen. Wir suchen Hilfe und Bestätigung. Das hat mit Unsicherheit zu tun. Dabei sind wir zu wenig mit uns selbst in Kontakt“, weiß Psychotherapeutin Pabst. Trotz *Body Positivity*- und *Girlpower*-Bewegung sind vor allem wir Frauen noch schrecklich verunsichert, was unseren Körper angeht. Eine Studie der britischen Fitnesstrainerin Irene Estry und der Psychologin Emma Kenny hat ergeben, dass Frauen rund 36 Mal am Tag negativ über ihr Aussehen denken. Das sind 252 Mal pro Woche – und somit 252 Mal zu viel. Aber Selbstliebe muss man eben lernen: „Wenn wir uns mehr Liebe schenken wollen, kann es sich so anfühlen, als müssten wir eine Sprache lernen, die wir nie zuvor gesprochen haben.“

Unser Körper, unser Heiligtum!

„Erst wenn wir beginnen, uns selbst zu lieben, kann das Selbstwertgefühl entstehen, dass ich liebenswürdig und wertvoll bin. Selbstliebe ist die Voraussetzung, um andere lieben zu können. Es geht auch darum, zu reflektieren, wie zufrieden wir mit uns selbst sind. Den größten Einfluss auf Selbstliebe und Selbstvertrauen hat unser innerer Dialog. Die Worte, mit denen wir über uns denken und innerlich mit uns reden, haben enorme Macht. Wir müssen lernen, zu erkennen, dass wir einzigartig und wertvoll sind, egal ob wir dick oder dünn sind, egal ob wir gesellschaftlichen Ansprüchen entsprechen oder nicht“, fasst Andrea Pabst zusammen und ruft dazu auf, Anerkennung anzunehmen und persönliche Erfolge bewusst zu feiern. Vielleicht können wir mit unserem neuen Mindset gesellschaftliche Normen verändern. Einen Versuch ist es allemal wert, denn die Vorstellung, all die Energie, die wir in Selbstzweifel investieren, dazu aufzubringen, uns so zu feiern, wie wir sind, ist toll. 36

Mal am Tag denken, dass wir uns gut fühlen? Yes! Das Leben wäre eine einzige Party! Eine Beach-Party, um genau zu sein, denn wir wissen: Für den ominösen „Beach-Body“, von dem alle sprechen, braucht es nicht mehr als den Beach und einen Body – egal in welcher Form, Farbe und Größe. Und wenn uns dann jemand sagt, wie toll er oder sie uns findet, antworten wir völlig selbstverständlich: „Danke, ich bin auch happy mit mir!“

