BLOG

Warum glaube ich Komplimente nicht?

Von Jürgen Justus · 12. Juli 2026



Wenn ein freundliches Wort an deiner Seele abprallt – und wie du lernen kannst, dich mit anderen Augen zu sehen

„Das hast du wirklich gut gemacht."

Es ist nur ein Satz. Ein freundlicher Satz. Ehrlich gemeint. Vielleicht sogar von einem Menschen ausgesprochen, dessen Meinung dir viel bedeutet.

Doch noch bevor das Kompliment ganz bei dir angekommen ist, wehrst du es ab.

„Ach, das war doch nichts."

Du lachst, machst einen Witz oder erklärst sofort, warum es eigentlich gar nicht so besonders war. Vielleicht erwähnst du, was nicht gelungen ist. Vielleicht lenkst du das Gespräch auf jemand anderen.

Und während dein Gegenüber längst weiterredet, beginnt es in dir zu arbeiten:

Der meint das bestimmt nur höflich.

Die kennt mich doch gar nicht richtig.

Wenn die wüsste, wie unsicher ich eigentlich bin.

Beim nächsten Mal merken alle, dass ich das gar nicht kann.

Das Kompliment wurde ausgesprochen. Aber es durfte nicht bleiben. Es stand für einen kurzen Moment vor der Tür deines Herzens – und wurde wieder weggeschickt.

Kennst du das?

Dann möchte ich dir zuerst etwas sagen: Mit dir stimmt nicht grundsätzlich etwas nicht.

Dass du Lob kaum annehmen kannst, ist kein Beweis dafür, dass du undankbar, kompliziert oder schwierig bist. Es ist häufig ein alter Schutzreflex. Eine Bewegung deiner Seele, die du irgendwann gelernt hast, weil es sich sicherer anfühlte, nicht zu viel zu hoffen.

Denn was du nicht annimmst, kann dir niemand wieder wegnehmen. Was du kleinredest, kann dich nicht enttäuschen. Und wenn du dich selbst schon vorher herabsetzt, kommt dir vielleicht niemand zuvor.

Doch dieser Schutz hat einen hohen Preis: Er hält nicht nur Enttäuschung fern. Er hält auch Wahrheit fern.

Dieser Artikel gehört zu meinem Text „Du bist wertvoll – ein Weg aus der Minderwertigkeit“. Dort geht es um das große, tiefe Gefühl, weniger wert zu sein als andere. Hier schauen wir auf einen einzigen, scheinbar unscheinbaren Augenblick: den Moment, in dem jemand etwas Gutes über dich sagt – und du es nicht glauben kannst.

Das Kompliment, das nicht landen darf

Vielleicht hast du gelernt, Lob auf unterschiedliche Weise abzuwehren.

Du relativierst: „Das war nur Glück.“ – „Das hätte jeder geschafft.“ – „So gut war es nun wirklich nicht.“

Oder du versteckst dich hinter Humor. Du machst dich selbst ein wenig lächerlich, bevor es ernst werden könnte. Alle lachen – und niemand merkt, dass du gerade einem Moment echter Nähe ausgewichen bist.

Vielleicht wirst du auch misstrauisch: „Was will der von mir?“ – „Warum sagt sie das jetzt?“ – „Das kann doch nicht ehrlich gemeint sein.“

Auf den ersten Blick wirken solche Reaktionen harmlos. Vielleicht sogar sympathisch. Schließlich möchtest du nicht eingebildet erscheinen.

Doch manchmal geschieht in diesem Moment etwas Trauriges: Ein anderer Mensch hält dir etwas Schönes hin – und du schlägst seine Hand sanft weg.

Nicht, weil du ihn verletzen möchtest, sondern weil das, was er über dich sagt, nicht zu dem passt, was du über dich selbst glaubst.

Die Seelsorgerin June Hunt zählt die Unfähigkeit, Komplimente anzunehmen, zu den klassischen Kennzeichen eines verletzten Selbstwertgefühls. Menschen, die innerlich wenig Wert empfinden, nehmen schnell Schuld auf sich, suchen verzweifelt nach Anerkennung, versuchen es allen recht zu machen – und können zugleich kaum glauben, wenn jemand ihnen Anerkennung schenkt.

Das klingt widersprüchlich. Und genau das ist es auch.

Du sehnst dich danach, gesehen zu werden. Doch sobald dich jemand sieht, möchtest du verschwinden.

Du wünschst dir, dass jemand das Gute in dir erkennt. Doch sobald es jemand ausspricht, erklärst du ihm, warum er sich täuscht.

Das Problem ist deshalb meistens nicht das Kompliment. Das Problem ist das Bild, auf das es in dir trifft.

Der Türsteher in deinem Inneren

Stell dir vor, jedes Wort, das jemand über dich sagt, muss an einem inneren Türsteher vorbei.

Dieser Türsteher prüft nicht zuerst, ob ein Satz wahr ist. Er prüft, ob er zu dem passt, was du bereits über dich glaubst.

Ein kritischer Satz wie „Da hast du aber einen Fehler gemacht“ darf sofort hinein. Er wird nicht überprüft. Er muss sich nicht ausweisen. Er bekommt einen Ehrenplatz.

Ein freundlicher Satz wie „Du hast eine besondere Gabe, Menschen zu ermutigen“ wird dagegen aufgehalten.

„Das kann nicht stimmen.“

„Dafür gibt es bestimmt eine andere Erklärung.“

„Die Person hat mich noch nicht lange genug erlebt.“

Und so kommt es, dass ein einziger kritischer Blick dich tagelang beschäftigt, während zehn liebevolle Worte kaum eine Minute überleben.

Bärbel Wardetzki beschreibt diesen inneren Negativfilter sehr deutlich: Von zehn Rückmeldungen sind neun positiv und eine kritisch – doch die eine kritische Rückmeldung übertönt alle anderen.

Nicht, weil sie wahrer wäre, sondern weil sie vertrauter klingt.

Das ist ein entscheidender Unterschied. Manche Gedanken fühlen sich nicht deshalb wahr an, weil sie wahr sind. Sie fühlen sich wahr an, weil wir sie schon sehr lange kennen.

Vielleicht hast du als Kind immer wieder gehört: „Sei nicht so empfindlich." – „Du stellst dich aber an." – „Dein Bruder kann das besser." – „Aus dir wird nie etwas."

Vielleicht hat man dich gar nicht direkt abgewertet. Vielleicht wurdest du einfach selten gelobt. Vielleicht waren Leistungen selbstverständlich, Fehler aber unübersehbar.

Vielleicht hast du erfahren, dass Zuwendung plötzlich verschwinden kann. Dass du gut sein musstest, um Frieden zu haben. Dass du funktionieren musstest, damit niemand enttäuscht von dir war. Dass du stark sein musstest, weil niemand deine Schwäche tragen konnte.

Solche Erfahrungen verschwinden nicht einfach. Sie werden zu inneren Sätzen:

Ich bin nur richtig, wenn ich etwas leiste.

Ich darf keine Fehler machen.

Andere sind wichtiger als ich.

Wenn Menschen mich wirklich kennenlernen, werden sie enttäuscht sein.

Ich bin nicht genug.

Irgendwann spricht niemand mehr diese Sätze von außen. Du sprichst sie selbst.

June Hunt beschreibt, wie erbarmungslos unser inneres Selbstgespräch sein kann. Die Lasagne brennt an: „Du kannst aber auch gar nichts." Du stolperst: „Typisch. Wie peinlich." Du vergisst einen Termin: „Auf dich ist einfach kein Verlass." Du sagst etwas Ungeschicktes: „Jetzt wissen endlich alle, wie dumm du bist."

Würdest du einen anderen Menschen so behandeln? Würdest du einem Freund den ganzen Tag folgen und jeden seiner Fehler kommentieren? Würdest du deinem Kind bei jedem Missgeschick sagen, dass mit ihm grundsätzlich etwas nicht stimmt?

Vermutlich nicht.

Doch mit dir selbst redest du vielleicht genau so. Tag für Tag. Jahr für Jahr.

Und dann kommt ein Mensch, sieht etwas Gutes in dir und sagt es laut. Aber gegen das tägliche Trommelfeuer deiner Selbstanklage wirkt sein Kompliment wie ein leises Flüstern in einem Sturm.

Es ist nicht zu schwach. Der Sturm ist nur sehr laut geworden.

Wenn Lob sich gefährlich anfühlt

Manchmal fühlt sich ein Kompliment nicht nur unglaubwürdig an. Es fühlt sich gefährlich an.

Jemand sagt: „Du wirkst so stark."

Doch du weißt, wie oft du nachts wachliegst.

Jemand sagt: „Du hast so viel Glauben."

Doch du kennst deine Zweifel.

Jemand sagt: „Du bist ein so liebevoller Mensch."

Doch dir fallen sofort Situationen ein, in denen du ungeduldig, neidisch oder hart warst.

Und deshalb denkst du:

Wenn du wüsstest, wie es wirklich in mir aussieht, würdest du das nicht sagen.

Vielleicht glaubst du, der andere lobe eine Person, die gar nicht existiert. Eine Fassade. Eine Rolle. Die Version von dir, die du nach außen zeigst.

Das Kompliment berührt dann nicht nur etwas Schönes. Es berührt auch deine Angst, entlarvt zu werden.

June Hunt beschreibt diese tiefe Furcht: Wenn Menschen mein wahres Ich entdecken, werden sie mich ablehnen.

Also hältst du Abstand. Du lässt dich vielleicht für eine Leistung loben, solange niemand zu nahekommt. Oder du lässt selbst das nicht zu, weil du fürchtest, von nun an immer so gut sein zu müssen.

Ein Lob wird dann zu einer Rechnung:

„Jetzt erwarten sie das wieder von mir."

„Jetzt darf ich nicht mehr schwach sein."

„Jetzt muss ich beweisen, dass sie sich nicht geirrt haben."

Was als Geschenk gemeint war, wird in deinem Inneren zur Verpflichtung.

Vielleicht liegt genau darin der Grund, weshalb du ein Kompliment sofort kleinredest: Du möchtest den Erwartungsdruck abwehren, bevor er entstehen kann.

„So gut bin ich gar nicht."

„Verlasst euch lieber nicht auf mich."

„Erwartet bitte nicht zu viel."

Es ist, als würdest du vorsorglich ein Warnschild aufstellen:

Bitte nicht zu viel Hoffnung in mich setzen. Ich könnte euch enttäuschen.

Doch unter diesem Schild sitzt ein Mensch, der selbst schon viel zu lange enttäuscht von sich ist.

Ein Kreislauf, der sich selbst bestätigt

Menschen mit einem verletzten Selbstwertgefühl sehnen sich häufig besonders stark nach Anerkennung.

Sie spüren genau, wenn ein Dankeschön fehlt. Sie merken, wenn andere gesehen werden und sie nicht. Sie hoffen, dass jemand wahrnimmt, wie viel sie geben.

Dass jemand sagt:

„Ich sehe dich."

„Du bist wichtig."

„Was du tust, macht einen Unterschied."

Doch wenn diese Worte tatsächlich kommen, können sie nicht hinein.

Bleibt die Anerkennung aus, scheint das negative Selbstbild bestätigt: *Siehst du, du bist nicht wichtig.*

Kommt die Anerkennung, wird sie abgewehrt: *Sie meinen es nicht ernst. Sie kennen die Wahrheit nicht. Das war nur Zufall.*

So gewinnt die innere Lüge in beiden Fällen.

Wenn niemand dich lobt, sagt sie: „Weil du nichts Besonderes bist."

Wenn jemand dich lobt, sagt sie: „Weil er sich täuscht."

Das ist das Heimtückische an einem negativen Selbstbild: Es deutet alles so, dass es am Ende recht behält.

Es ist wie ein Gerichtsprozess, bei dem das Urteil längst feststeht und jeder neue Beweis passend gemacht wird.

Freundlichkeit wird zu Mitleid. Lob wird zu Höflichkeit. Liebe wird zu Abhängigkeit. Treue wird zu Gewohnheit. Und Fehler werden zum endgültigen Beweis dafür, dass du schon immer recht hattest:

Mit mir stimmt etwas nicht.

Vielleicht bist du müde geworden, gegen dieses Urteil anzukämpfen. Vielleicht hast du dich damit abgefunden. Vielleicht sagst du: „So bin ich eben."

Doch du bist nicht dein Urteil über dich.

Du bist auch nicht die Summe der Stimmen, die dich verletzt haben. Und du bist erst recht nicht die Lüge, die oft genug wiederholt wurde, bis sie sich wie Wahrheit anhörte.

Demut ist nicht Selbstabwertung

Vielleicht denkst du: „Aber ich möchte doch nicht stolz werden." – „Ich will mich nicht selbst in den Mittelpunkt stellen." – „Es gibt ohnehin schon genug Menschen, die von sich überzeugt sind."

Das ist verständlich.

Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Demut und Selbstabwertung.

Selbstabwertung sagt: „In mir ist nichts Gutes."

Demut sagt: „Das Gute in mir ist ein Geschenk."

Selbstabwertung sagt: „Was ich getan habe, ist bedeutungslos."

Demut sagt: „Ich freue mich, dass Gott mich gebrauchen konnte."

Selbstabwertung verleugnet die Gabe. Demut erkennt den Geber.

Selbstabwertung kreist ständig um das eigene Versagen. Demut wird frei, den Blick auf Gott und die Menschen zu richten.

Wir halten Selbstabwertung manchmal für besonders geistlich. Doch auch das ständige Kleinmachen kann eine Form des Kreisens um sich selbst sein.

Der Stolze denkt ständig darüber nach, wie groß er ist. Der Minderwertige denkt ständig darüber nach, wie klein er ist. Beide sind ununterbrochen mit sich selbst beschäftigt.

Demut ist etwas anderes.

Demut muss sich weder aufblasen noch auslöschen. Sie darf die Wahrheit aushalten.

Sie kann sagen:

„Ja, Gott hat mir diese Gabe gegeben."

„Ja, darin bin ich gewachsen."

„Ja, das ist mir gelungen.“

„Ja, dein Kompliment freut mich.“

Und dann:

„Danke.“

Mehr braucht es manchmal nicht.

Jesus sagt nicht: „Versteckt das Licht, das Gott euch gegeben hat, damit niemand euch für stolz hält.“

Er sagt:

„Lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“
Matthäus 5,16

Das Licht soll sichtbar sein. Aber es soll nicht bei uns enden.

Wahre Demut löscht das Licht nicht aus. Sie weiß nur, woher es kommt.

Vielleicht ist das Abwehren eines ehrlichen Kompliments deshalb manchmal gar keine Demut. Vielleicht ist es eine leise Weigerung, etwas anzuerkennen, das Gott tatsächlich in dich hineingelegt hat.

Ein anderer Mensch sagt: „Ich sehe Licht in dir.“

Und du antwortest: „Nein. Da ist nichts.“

Aber was wäre, wenn der andere sich nicht täuscht?

Was wäre, wenn du nur so lange in die Dunkelheit geschaut hast, dass du das Licht selbst nicht mehr erkennst?

Vielleicht sehen andere etwas Wahres

Es braucht Mut, diese Möglichkeit zuzulassen:

Vielleicht sehen andere Menschen etwas Wahres in dir.

Vielleicht sagen sie nicht nur nette Dinge. Vielleicht schmeicheln sie dir nicht. Vielleicht haben sie tatsächlich etwas beobachtet, das du selbst nicht mehr wahrnehmen kannst.

Vielleicht bist du wirklich aufmerksam.

Vielleicht hast du tatsächlich eine besondere Fähigkeit, Menschen Sicherheit zu geben.

Vielleicht war dein Beitrag wertvoll.

Vielleicht hast du etwas gut gemacht.

Vielleicht bist du stärker gewachsen, als du selbst bemerkst.

Vielleicht hat Gott Gaben, Schönheit und Würde in dein Leben gelegt, die nicht verschwinden, nur weil du sie nicht fühlen kannst.

Dein Gefühl ist real. Aber dein Gefühl ist nicht immer ein zuverlässiger Zeuge.

Du kannst dich wertlos fühlen, ohne wertlos zu sein. Du kannst dich unfähig fühlen und dennoch etwas gut können. Du kannst dich ungeliebt fühlen und gleichzeitig tief geliebt sein. Du kannst dich übersehen fühlen, während Gott dich keinen einzigen Moment aus den Augen verliert.

Ein verwundetes Selbstbild sagt: „Was ich über mich empfinde, muss wahr sein."

Heilung beginnt häufig mit einem vorsichtigen anderen Satz:

Vielleicht ist noch mehr wahr, als ich im Moment sehen kann.

Du musst das Kompliment nicht sofort vollständig glauben. Aber du könntest aufhören, es sofort zu widerlegen.

Du könntest es einen Moment lang stehen lassen – wie eine Kerze in einem dunklen Raum.

Du musst nicht behaupten, dass plötzlich alles hell ist. Aber du musst die Kerze auch nicht ausblasen.

Wie du lernen kannst, ein Kompliment anzunehmen

Heilung beginnt oft nicht mit einem großen Durchbruch. Sie beginnt mit einem kleinen neuen Verhalten.

Beim nächsten Kompliment wird vermutlich sofort der alte Reflex kommen: „Ach, das war doch ..."

Halte inne. Atme. Und sage:

„Danke."

Kein Nachsatz. Keine Erklärung. Keine Relativierung. Kein Witz.

Nur: „Danke."

Vielleicht fühlt sich dieses eine Wort zunächst falsch an. Vielleicht sogar eingebildet.

Doch „Danke" bedeutet nicht: „Ja, ich bin großartig und allen anderen überlegen."

Es bedeutet: „Ich nehme wahr, dass du mir etwas Freundliches gegeben hast."

Ein Kompliment anzunehmen, ist auch eine Form der Wertschätzung gegenüber dem Menschen, der es ausspricht. Er hat etwas Gutes gesehen. Er hat es nicht für sich behalten. Er hat den Mut gehabt, es dir zu sagen.

Lass sein Geschenk nicht zu Boden fallen.

Wenn du denkst: „Das stimmt nicht", frage dich nicht nur, ob das Kompliment wahr ist. Frage dich auch:

Ist es wirklich unwahr – oder passt es nur nicht zu meinem bisherigen Selbstbild?

Das ist nicht dasselbe.

Vielleicht ist dein erster Gedanke nicht die Wahrheit, sondern Gewohnheit. Vielleicht hast du dir über Jahre abtrainiert, das Gute in dir wahrzunehmen.

Vielleicht wäre es deshalb ehrlicher, nicht sofort zu sagen: „Das stimmt nicht", sondern:

„Es fällt mir schwer, das über mich zu glauben."

Dieser Satz ist wahr. Und gleichzeitig lässt er die Tür offen.

Es kann auch helfen, freundliche Worte aufzuschreiben. Vielleicht kommt dir das künstlich vor. Tu es trotzdem.

Wenn jemand etwas Gutes über dich sagt, notiere es. Nicht, um dein Ego aufzublasen, sondern weil dein Gedächtnis möglicherweise einseitig arbeitet.

Kritik ritzt sich ein. Lob verdunstet.

Darum braucht deine Seele manchmal Hilfe beim Erinnern.

Schreibe nicht nur allgemeine Aussagen auf, sondern konkrete Sätze:

„Du hast mir heute wirklich zugehört."

„Durch deine Worte habe ich neue Hoffnung bekommen."

„Du hast diese Situation sehr ruhig und weise gelöst."

„Bei dir fühle ich mich willkommen."

Lies diese Sätze nicht als Beweis dafür, dass du perfekt bist. Lies sie als Gegenstimmen zu der Lüge, dass in dir nichts Gutes sei.

Und lerne, dein Tun von deinem Wert zu trennen.

Wenn jemand etwas lobt, das du getan hast, bedeutet das nicht, dass dein Wert nun an dieser Leistung hängt. Du musst das Kompliment nicht beim nächsten Mal bestätigen. Du musst nicht immer stark sein, weil jemand heute deine Stärke gesehen hat. Du musst nicht immer die richtigen Worte finden, weil ein Gespräch gut gelungen ist.

Du darfst etwas gut gemacht haben, ohne daraus eine neue Forderung an dich zu bauen.

Ein Kompliment ist kein Vertrag. Es ist ein Moment.

Du darfst dich darüber freuen.

Du kannst auch die Ehre weiterleiten, ohne das Geschenk wegzuschieben:

„Danke, das freut mich sehr. Ich bin Gott dankbar, dass er mir dabei geholfen hat."

Das ist etwas anderes als: „Ach, das war gar nichts."

Im ersten Satz nimmst du das Kompliment an und gibst Gott die Ehre. Im zweiten Satz weist du das Kompliment zurück und erklärst das Gute für bedeutungslos.

Dankbarkeit braucht keine Selbstverleugnung. Sie braucht Wahrheit.

Rede nicht mehr mit dir wie mit einem Feind

Vielleicht liegt die größte Veränderung gar nicht darin, wie du auf Komplimente reagierst. Vielleicht liegt sie darin, wie du mit dir sprichst, wenn niemand zuhört.

Achte einmal einen Tag lang auf deine inneren Sätze.

Was sagst du, wenn du einen Fehler machst? Wie nennst du dich? Welche Etiketten klebst du dir auf?

„Versager."

„Dumm."

„Schwach."

„Peinlich."

„Unfähig."

„Hoffnungslos."

Dann stelle dir eine einfache Frage:

Würde Gott mich so nennen?

Nicht: Sieht Gott meine Fehler? Natürlich sieht er sie.

Nicht: Ist Gott alles egal, was ich tue? Nein.

Sondern: Macht Gott aus meinem Fehler meine Identität?

Nennt er mich „Versager“, weil etwas misslungen ist? Nennt er mich „hoffnungslos“, obwohl Christus für mich gestorben ist? Nennt er mich „wertlos“, obwohl er mich nach seinem Bild geschaffen hat? Nennt er mich „unliebenswert“, obwohl seine Liebe nicht von meiner Leistung abhängt?

Die Antwort ist eindeutig: Nein.

Dann solltest du vielleicht aufhören, dich mit Namen zu rufen, die Gott dir nicht gegeben hat.

Du kannst sagen: „Das ist mir nicht gelungen.“

Aber du musst nicht sagen: „Ich bin ein Versager.“

Du kannst sagen: „Ich habe falsch reagiert.“

Aber du musst nicht sagen: „Mit mir stimmt alles nicht.“

Du kannst Verantwortung übernehmen, ohne dich zu vernichten. Du kannst Fehler eingestehen, ohne deinen Wert zu verlieren. Du kannst wachsen, ohne dich zu hassen.

Römer 12,2 spricht von der Erneuerung unseres Denkens. Das geschieht selten durch einen einzigen großen Gedanken. Es geschieht, indem wir alte Sätze bemerken, sie unterbrechen und durch wahrere Sätze ersetzen.

Nicht durch leere Selbstbestätigung. Nicht durch: „Ich bin der Größte.“

Sondern durch Wahrheit:

„Ich bin nicht perfekt, aber ich bin geliebt.“

„Ich mache Fehler, aber ich bin kein Fehler.“

„Ich muss meinen Wert nicht verdienen.“

„Gott hat Gutes in mich hineingelegt.“

„Ich darf dankbar annehmen, was andere in mir sehen.“

Sieh dich mit Gottes Augen

Am Ende reicht es nicht, nur positiver über dich zu denken.

Denn auch ein positives Selbstbild kann zerbrechen, wenn es allein auf Leistung, Aussehen, Anerkennung oder Erfolg gebaut ist.

Du brauchst ein Fundament, das nicht jeden Tag schwankt.

Dein Wert liegt nicht darin, wie viele Menschen dich loben. Er verschwindet auch nicht, wenn dich jemand kritisiert. Er wächst nicht, wenn du erfolgreich bist. Er sinkt nicht, wenn du scheiterst.

Dein Wert beginnt nicht bei deinem Gefühl. Er beginnt bei deinem Schöpfer.

Du bist nach Gottes Bild geschaffen. Du bist von ihm gesehen. Du bist ihm bekannt.

Psalm 139 beschreibt einen Gott, der dich durch und durch kennt. Nicht nur deine schöne, vorzeigbare Seite. Nicht nur deine Erfolge. Nicht nur die Version von dir, die andere mögen.

Er kennt deine Gedanken. Deine Unsicherheit. Deine Widersprüche. Deine verborgenen Ängste. Deine Fehler. Die Dinge, für die du dich schämst.

Und trotzdem zieht er sich nicht zurück.

June Hunt verwendet das Bild einer Auktion: Der Wert eines Gegenstandes zeigt sich daran, welchen Preis jemand bereit ist, dafür zu zahlen.

Welchen Preis hat Gott für dich bezahlt?

Nicht, weil du alles richtig gemacht hast. Nicht, weil du besonders beeindruckend warst. Nicht, weil du dich selbst überzeugend darstellen konntest.

Sondern weil er dich liebt.

Er gab seinen Sohn.

Das Kreuz ist nicht nur eine Aussage darüber, wie ernst deine Sünde ist. Es ist auch eine Aussage darüber, wie weit Gottes Liebe für dich geht.

Du bist nicht wertvoll, weil du dich wertvoll fühlst.

Du bist wertvoll, weil Gott dich gewollt hat, dich kennt und sich dir in Jesus zugewandt hat.

Du musst deinen Wert nicht herstellen. Du darfst ihn empfangen.

Vielleicht ist das die tiefste Schwierigkeit. Denn Empfangen macht verletzlich.

Wer empfängt, gibt zu, dass er etwas nicht selbst hervorbringen kann. Gnade kann nicht verdient werden. Liebe kann nicht kontrolliert werden. Ein Geschenk kann nur angenommen werden.

Vielleicht ist ein schlichtes „Danke“ auf ein Kompliment deshalb eine geistliche Übung.

Du übst, zu empfangen. Du übst, nicht alles abzuwehren. Du übst, das Gute nicht sofort zu verdächtigen. Du übst, einer freundlichen Stimme Raum zu geben.

Und vielleicht lernst du auf diesem Weg langsam, auch der Stimme Gottes wieder mehr zu glauben.

Ein kleines Echo eines viel größeren Ja

Ein menschliches Kompliment kann dir niemals deinen endgültigen Wert geben.

Menschen können sich täuschen. Sie können ihre Meinung ändern. Sie können heute begeistert und morgen enttäuscht sein. Darum darf dein Herz nicht vollständig von ihrem Lob abhängig werden.

Aber das bedeutet nicht, dass ihre Worte bedeutungslos sind.

Manchmal gebraucht Gott Menschen, um uns etwas sehen zu lassen, das wir selbst nicht mehr erkennen.

Ein ehrliches Kompliment kann ein kleines Echo sein. Ein Echo von Gottes größerem Ja.

„Ich sehe dich."

„Ich habe dich begabt."

„Ich wirke in deinem Leben."

„Du bist nicht das, was deine Scham dir erzählt."

„Es gibt Gutes in dir, weil meine Gnade in dir arbeitet."

Vielleicht musst du nicht jedes Kompliment ungeprüft übernehmen. Aber du könntest lernen, es als Einladung zu betrachten:

Schau noch einmal hin.

Vielleicht bist du nicht nur die Person, für die du dich hältst.

Vielleicht hat deine Geschichte nicht das letzte Wort.

Vielleicht ist Gottes Sicht auf dich wahrer als das alte Urteil in deinem Kopf.

Ein Wort zum Schluss

Zu lernen, ein Kompliment anzunehmen, wirkt wie eine kleine Sache.

Aber vielleicht berührt es eine der größten Fragen deines Lebens:

Darf ich glauben, dass in mir etwas Gutes gesehen werden kann?

Darf ich mich freuen, ohne mich dafür zu schämen?

Darf ich geliebt werden, ohne vorher etwas leisten zu müssen?

Darf ich sichtbar sein, ohne perfekt zu sein?

Darf ich einem freundlichen Wort mehr glauben als der alten Stimme in mir?

Heilung geschieht selten auf Knopfdruck. Sei deshalb geduldig mit dir.

Du hast manche inneren Sätze vielleicht jahrzehntelang gehört. Es ist verständlich, dass sie nicht nach einem einzigen Artikel verschwinden.

Aber sie müssen auch nicht für immer dein Leben bestimmen.

Du kannst beginnen, anders zu hören. Anders zu sprechen. Anders zu antworten.

Beim nächsten Kompliment wird die alte Stimme vielleicht wieder sagen:

„Wehr es ab."

„Mach dich klein."

„Glaub das bloß nicht."

Dann halte einen Moment inne.

Atme.

Und sage:

„Danke."

Vielleicht zittert dieses Wort noch. Vielleicht glaubst du es noch nicht ganz.

Aber du öffnest eine Tür.

Und möglicherweise beginnt genau dort etwas Neues.

„Seht, welch eine Liebe hat uns der Vater erwiesen, dass wir Gottes Kinder heißen sollen – und wir sind es auch!" 1. Johannes 3,1

Du heißt nicht nur wertvoll.

Du bist es.

Nicht, weil du immer alles richtig machst. Nicht, weil andere dich loben.

Sondern weil Gott dich kennt, dich liebt und sein Ja über deinem Leben ausgesprochen hat.

Deine Herausforderung für diese Woche

Nimm die nächsten drei ehrlichen Komplimente an, ohne sie kleinzureden.

Sage nur:

„Danke.“

Kein Witz. Keine Erklärung. Kein „Aber“.

Und achte darauf, was in dir geschieht.

Welche Stimme meldet sich? Wovor möchte sie dich schützen? Und was könnte an dem freundlichen Wort tatsächlich wahr sein?

Zum Nachdenken

Welches Kompliment habe ich zuletzt abgewehrt?

Warum war es für mich so schwer, es anzunehmen?

Welche Stimme prägt mein Selbstbild bis heute?

Wo verwechsle ich Selbstabwertung mit Demut?

Welche Worte benutze ich innerlich für mich, die Gott niemals über mich aussprechen würde?

Was könnte sich verändern, wenn ich Gottes Urteil über mich mehr vertraue als meinem verletzten Gefühl?

Ein Hinweis für Menschen, die andere begleiten

Wenn du einen Menschen begleitest, der sich wenig zutraut, dann lobe nicht oberflächlich und nicht übertrieben.

Sage nicht nur: „Du bist toll.“

Benenne, was du wirklich beobachtet hast:

„Ich habe gesehen, wie aufmerksam du dieser Person zugehört hast.“

„Deine Ruhe hat der ganzen Gruppe Sicherheit gegeben.“

„Du bist drangeblieben, obwohl es schwer war.“

„Deine Worte haben Hoffnung ausgelöst.“

Konkretes Lob ist glaubwürdiger als eine allgemeine Floskel.

Diskutiere einem Menschen seine Unsicherheit nicht weg. Sage nicht vorschnell: „Das ist doch Quatsch, du bist großartig.“

Biete ihm stattdessen geduldig deine Fremdsicht an.

Vielleicht kann er das Gute noch nicht selbst erkennen. Dann halte es eine Weile für ihn fest.

Nicht schmeichelnd. Nicht drängend. Aber treu.

Und richte seinen Blick behutsam auf den, der seinen Wert nicht erst berechnen oder schätzen muss.

Gott hat ihn längst festgelegt.



Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/warum-glaube-ich-komplimente-nicht