

**Deutschlandfunk - Am Sonntagmorgen - 5. Dezember 2010
Himmlisches Vergnügen - Über Gottes- und Menschenlob
von Angelika Obert, Berlin**

Gabriele Rau

Lob verändert uns. Lob setzt in uns Kräfte frei, zum Beispiel fangen wir an kreativ zu werden, wir werden innovativ, weil jemand uns wahrnimmt, weil jemand uns auch in einer Stärke wahrnimmt.

Autorin

Gabriele Rau ist Psychotherapeutin und Konfliktmanagerin in einem großen Berliner Krankenhaus. Ich habe sie gefragt, warum es so ein schönes Gefühl ist, gelobt zu werden. Ich war mir da nicht so sicher: Schmeichelt es nicht bloß meiner Eitelkeit? Bin ich nicht albern, wenn ich es allzu sehr genieße? Was es mit dem Loben auf sich hat - ich wollte es von einer Fachfrau wissen. Und lasse mir das nun sagen: Es ist nicht anrühlich, Lob zu genießen. Es ist eine Stärkung, die wir brauchen, um uns entfalten zu können. Denn, so Gabriele Rau, schließlich kommen wir als Wesen zur Welt, die darauf angewiesen sind, von andern gesehen und angenommen zu werden.

Gabriele Rau

Wir wachsen auf in Beziehung und das, was uns fördert, ist Anerkennung, Wahrgenommensein, Wertschätzung. Beim Nachdenken hab ich an einen Ausspruch gedacht von Balint, der hat einmal gesagt: Das Kind ist der Glanz im Auge der Mutter.

Autorin

Vielleicht erlebe ich ein schönes Lob im tiefstem Herzen so: wie eine Wiederholung des Glanzes im Auge der Mutter. Eine Bestätigung, dass es gut ist, dass ich da bin. Allerdings ist ja ein Lob noch keine Liebeserklärung. Ich bekomme es aus bestimmtem Anlass und oft in Zusammenhängen, in denen kindliche Unbefangenheit gar nicht so angebracht ist. Erwachsen, wie ich nun längst bin, bleibe ich da auf verzwickte Weise misstrauisch: Vielleicht werde ich ja nur aus Höflichkeit gelobt. Ich kann nicht gut kochen. Soll ich da wirklich glauben, dass mein Essen schmeckt? Aber wenn ich für etwas gelobt werde, das ich gut kann – was soll ich mir denn darauf einbilden? Kurz und gut – auch das habe ich die Psychologin gefragt: Wie gehe ich denn nun richtig mit einem Lob um?

Gabriele Rau

Wenn ich selbstbewusst genug bin, dann nehme ich das Lob an – als etwas, was einer mir in 'nem bestimmten Augenblick auf ne bestimmte Handlung von mir gesehen hat und mir das als Kompliment zurückgibt und ein Kompliment ist was Schönes, kann was Schönes sein. Es gibt Menschen, für die ist das dann erst mal peinlich, also die können Lob auch gar nicht annehmen, weil sie in sich selber dieses Selbstvertrauen gar nicht haben, dass sie dieses Lob verdient haben in Anführungszeichen.

Autorin

Da würde ich mich zu den zaghaft Selbstbewussten zählen. Vermutlich geht es Vielen so. Vielleicht wird es einfacher, sich loben zu lassen, wenn man bedenkt, dass ein Lob gar nicht unbedingt verdient werden muss, sondern dass es ein Geschenk ist, das mir jemand macht. Ein Geschenk, das ich genießen kann – gerade wenn ich nicht danach lechze wie eine Hungernde nach Brot. Gabriele Rau meint, wir sollten unbedingt lernen, uns auch selbst immer mal zu loben, selbst zu merken, was wir gut machen

Gabriele Rau

Wenn ich nur auf externes Lob angewiesen bin, damit ich wieder mal merke, wo ich stehe, dann bin ich ja schon verführbar, weil ich's brauche. Wenn ich unabhängig davon bin und mir sagen kann: Aber meine Arbeit ist ganz gut gelungen heute, auch wenn es mir niemand Externes sagt, dann kann ich auch gut auf meinem Weg weitergehen – das Lob vom Chef

oder von jemandem von außen, das ist dann mehr wie so ´n Glas Sekt, was noch so schön dazu kommt. – Schön, es sieht auch mal jemand – und es ist ein Stück unabhängig davon, dass ich mich selber auch lobend wahrnehmen kann und gut einschätzen kann.

Autorin

Innere Unabhängigkeit – das ist ja etwas, was ich heute dringend brauche. Denn längst machen es sich Verkaufsstrategen und Personalmanager zunutze, dass unser kindliches Herz aufstrahlt, wenn es Lob empfängt.

Sie loben uns gezielt, damit wir weich werden und kaufen, was uns nichts nützt oder uns auf Arbeitszwänge einlassen, die uns beschweren. Da ist dann es dann doch besser, nach Anerkennung nicht so bedürftig zu sein, dass man drauf reinfällt.

Sich selbst zu loben, das ist für Gabriele Rau etwas ganz Anderes als sich selbst anzupreisen. Das müssen heute aber bei der Jobsuche Viele tun. Dabei, sagt die Psychologin, geht das Selbstvertrauen eher verloren:

Gabriele Rau

Da, wo Menschen gar nicht mehr in ihrem Potential wirklich gesehen werden, nur noch unter dem Gesichtspunkt, was kostest du, verändern die sich und kramen dann etwas raus, was nach außen als Maske deutlich vorzeigbar ist – und ich glaub, das hat mit dem Loben, mit Eigenlob, mit Selbstvertrauen nichts zu tun, sondern mit narzisstischen Entgleisungen oder dann auf der Kehrseite auch Entwertungen.

Autorin

Selbstlob und Selbstanpreisung sind also eher Gegensätze. Genauso wie ein wirkliches Lob wohl das Gegenteil ist von einer bloß schmeichelnden Maßnahme – denn das Lob will nichts Bestimmtes erreichen. Es zwingt zu nichts, es fördert bloß. Mit dem Fördern, meint Gabriele Rau, ist es in unserer Arbeitswelt aber noch nicht weit her:

Gabriele Rau

Wir leben tatsächlich in einer eher Kritikkultur als Lobkultur und dann ist alles, was wir tun, selbstverständlich oder scheint so zu sein (...)

Es zeigt sich ja in anderen Kulturen, dass gerade diese Lobkultur als authentische, kreativitätsstiftende Kultur zu noch größeren Leistungen führt – und zwar, weil sich dann ein Team zusammenfindet, was ein Powerteam ist. Weil der andere gelobt wird schon in den Ansätzen dessen, was er entwickelt, entwickelt er das auch weiter – das ist eine andere Kommunikationskultur, das ist etwas, was mir gefällt.

Autorin

Das wäre mal etwas Neues: Wenn wir einander lobten nicht bloß für unsern Fleiß und unsere Ordnung, sondern für unsere Ideen und Einfälle – wie das in asiatischen Ländern zuweilen üblich ist. Lob setzt Kräfte frei – sagt Gabriele Rau und darum wünscht sie sich auch manchmal mehr Lob in den Nachrichten:

Gabriele Rau

Mein Wunsch wär, dass einmal im Jahr meine Tageszeitung eine Ausgabe hat, wo nur drinsteht, was in dieser Welt gelungen ist – auch im ganz Kleinen, mit einzelnen Menschen, mit Gruppen, in ganzen Ländern, damit man neu auf Ideen kommt und auch mal sieht, was wirklich alles möglich ist.

Musik: Lobet den Herren.... Bach-Chor Siegen

Autorin

Sehen, was in der Welt gelungen ist. Dazu ermuntern uns nicht gerade die Tageszeitungen, aber doch die Kirchenlieder und die biblischen Psalmen. Es soll uns gelingen, indem wir Gott loben und danken. Aber auch das möchte ich jetzt einmal genauer wissen: Warum braucht

Gott unser Lob? Danach habe ich den Berliner Theologen Helmut Ruppel gefragt und seine Antwort war doch etwas überraschend:

Gabriele Rau

Er liebt seine Geschöpfe und wartet, dass die Geschöpfe diese Liebe wahrnehmen, sehen, erkennen und anerkennen.

Die biblische Vorstellung von einem Gott, der irgendwie für sich existiert und desinteressiert am Leben seiner Menschen ist, die gibt es nicht. Sondern dieser biblische Gott ist über alle unsere Lebensvollzüge vom Aufwachen bis zum Einschlafen mit uns verwoben und so möchte er auch hören, dass wir ihn lieben wie ein Kind möchte, dass die Mutter oder der Vater sagen, es ist gut, das hast du gut gemacht, solche Worte der Zuwendung und der Zuneigung.

Autorin

Auch Gott, sagt der Theologe, ist so kindlich bedürftig wie wir. Er wartet darauf, geliebt zu werden, weil er selbst ein Liebender ist. Er wartet wie ein Kind auf den Glanz in unseren Augen. Eigentlich kann man das gerade in der Zeit vor Weihnachten gut verstehen: Gott kommt ja als ein Kind zu Welt.

Wenn wir Gott loben, wird er unter uns gegenwärtig und dann, sagt Helmut Ruppel, verändern wir uns auch selbst. Einerseits wartet Gott auf unser Lob – andererseits sind wir es selbst, die das Lob Gottes brauchen. Wie ein Kind sich im Auge der Mutter erkennt – so erkennen wir uns in der Zuwendung zu Gott.

Gabriele Rau

Das Loben Gottes ist, wenn man genau hinschaut, ein Danken Gottes. Der Mensch dankt Gott und diesen Dank drückt er aus im Lob. Und so wird das Gespräch zwischen Mensch und Gott ein Gespräch des Dankes, ein Gespräch, in dem der Mensch dankt: In diesem Dank erkennt er erst mal, wer er überhaupt ist und woher er kommt und wem er sich verdankt, nämlich Gott.

25'

Autorin

Gerade weil ich jeden Tag so viel selber tun und entscheiden muss und dabei alle Dinge aus meiner eigenen Warte sehe, brauche ich das Lob Gottes. Es macht mir bewusst, dass ich nicht der Nabel der Welt bin und nicht aus eigener Kraft lebe, dass ich verbunden bin mit der ganzen Schöpfung und dass sie mit mir verbunden ist.

Gabriele Rau

Dieses Loben Gottes heißt, ihn stark machen, ihm Gewicht geben. Wer jemandem Gewicht gibt, macht ihn gewichtig, also wichtig und in dieser Weise ist das Loben Gottes ein Einüben in das Wahrnehmen seiner Welt, seiner Schöpfung und seiner Taten.

20'

Autorin

Die Psalmen in der Bibel machen es vor: Sie staunen über alle Wunder der Welt, den Reiherr und den Klippdachs, den Mond und die Sonne, überhaupt alles, was ist - und genau das, meint Helmut Ruppel, ist gemeint, wenn wir zum Lob Gottes aufgefordert werden: dass wir staunen lernen, wach werden für die Fülle des Lebendigen, die uns jeden Tag begegnet:

Gabriele Rau

Also, im Grunde muss man loben lernen. Loben ist eine Einübung in Wahrnehmung, in die kleinen Dinge, Loben ist im Grunde Aufmerksamkeit Aufmerksamkeit von Januar bis Dezember. Was geschieht mit mir? Nicht nur die ständige Betrachtung vor dem Spiegel, sondern alles das, was mit mir geschieht und was um mich herumgeschieht und was in dieser Welt geschieht.

Autorin

Es gibt ein Gedicht von Dorothee Sölle, in dem sie sich vornimmt, jeden Tag drei Dinge zu entdecken, die staunenswert sind und davon zeugen, dass Gott alles „sehr gut“ gemacht hat, wie es in der Schöpfungsgeschichte heißt.

Ich kann allerdings auch jeden Tag drei Dinge finden, die mich daran zweifeln lassen. Und dann stellt sich doch die Frage: Warum dürfen wir Gott nicht auch tadeln? Tadeln wäre wohl etwas überheblich, sagt Helmut Ruppel, aber stille halten und uns fügen müssen wir auch nicht

Gabriele Rau

Es gibt das Recht des Menschen auf Klage. wobei Klage nicht Larmoyanz ist, vage schweifendes Jammern. Sondern Klage ist das Einfordern der Zuwendung. Und zwar ist Klage immer begründet auf einer guten Erfahrung. Werde doch wieder der, als der du dich mir einmal zugewandt hast.

Beten und Klagen sind Erinnerungen Gottes. Und es gibt ja auch wirklich Zeiten, in denen man vielleicht nicht in das Lob vergangener Jahrhunderte einstimmen kann: Der du alles so herrlich regierest. Also, das geht nicht. Und dann ist einem der Mund verschlossen und dann bedarf es wirklich der Klage.

40'

Autorin

Das ist doch auch bemerkenswert: Nicht „Lob und Tadel“ gehören als Begriffspaar zusammen, sondern „Lob und Klage“. Es geht nicht um Urteile, sondern um gegenseitige Wahrnehmungen. Und das gilt nicht nur in der Beziehung zu Gott.

Denn wenn Gott in seiner Schöpfung gesehen werden will, dann ja gerade auch im Mitmenschen, der wie ich ein Ebenbild Gottes ist.

Gabriele Rau

Wenn ich einen Menschen, der das Angesicht Gottes trägt, lobe, ehre, respektiere, mit Aufmerksamkeit wahrnehme, lobe ich in ihm Gott, denn er trägt auch das Angesicht Gottes. (...) Und deshalb ist dieses Lob, das sich in der Zuwendung, in der Zuneigung erweist, ein konkretes Lob Gottes.

Autorin

Was es mit dem Loben auf sich hat, wollte ich wissen – mit dem Lob Gottes und dem Lob, das wir als Menschen so gerne bekommen – hat das überhaupt etwas miteinander zu tun? Ja, sagt Helmut Ruppel, es könnte sogar dasselbe sein:

Gabriele Rau

Lob ist eine sensible, einfühlsame und auch empfindsame geäußerte Wahrnehmung dessen, was mir vom anderen entgegenkommt.

Und von daher ist Lob nicht irgendwie auf die Pauke hauen oder sich selbst anpreisen oder den andern über den grünen Klee loben - sondern Lob ist ein Element der in Liebe gegründeten Erkenntnis des andern und genauso Gottes.

Musik Lobet den Herren Bachchor Siegen