

EXPERTIN FÜR KÖRPERSPRACHE IM INTERVIEW

Ein Kompliment am Tag kann schon vieles verändern

von Sabrina Wendt



Stephanie Trapp im Interview
Bild: Martin Remmers

Am 1. März ist Welttag des Kompliments. Wer meint Komplimente ernst und wie erkennt man versteckte Giftpfeile? Stephanie Trapp gibt Tipps zu den richtigen Worten am Arbeitsplatz und verrät im Interview, wie sich Blender enttarnen lassen.

Frage: Frau Trapp, was ist das schönste Kompliment, das Sie je erhalten haben?

Trapp: Darauf ehrlich zu antworten, finde ich schwierig, da berufliche Komplimente nach Angeberei klingen könnten und private meist zu persönlich sind, aber dass mich meine Tochter einmal mitten in der Pubertät trotzdem als „beste Mutter der Welt“ bezeichnet hat, war schon ein Highlight als Kompliment.

ÜBER DIE EXPERTIN – KOMPLIMENTE PER SMARTPHONE VERSCHICKEN

Stephanie Trapp (52) ist klassisch ausgebildete Schauspielerin und seit 2010 auch Coach für Körpersprache und Präsentation. Unter anderem gibt sie Seminare an der Volkshochschule Oldenburg (Info unter www.vhs-ol.de).

Der Welttag des Kompliments wird am 1. März jeden Jahres begangen. Er wurde im Jahr 2003 in den Niederlanden ins Leben gerufen und ist als unkommerzieller Kontrast zum Valentinstag gedacht.

Um Menschen zu ermuntern, sich häufiger Komplimente zu machen, hat die Oldenburger Entwicklerschmiede Deutschland Digital die App „Cmplmnts“ für mobile Geräte mit den Betriebssystemen Android und iOS entwickelt. Sie ist ab diesem Donnerstag kostenlos und werbefrei in den jeweiligen App-Stores erhältlich, teilt der Entwickler mit. Wer die App installiert hat, erhält eine Nachricht, sobald sich jemand im Umkreis befindet und kann anhand vorgefertigter Masken Komplimente versenden (Info unter www.cmplmnts.com).

Frage: Werden heutzutage weniger Komplimente gemacht?

Trapp: Wir sind zurückhaltender geworden, passen mehr auf, was wir sagen. In der Gesellschaft sind leider häufiger Rücksichtslosigkeit und Egoismus zu spüren. Jeder scheint sich selbst der Nächste zu sein. Das spiegelt sich teilweise auch im Umgang miteinander wider.

Frage: Kann der Tag des Kompliments etwas ändern?

Trapp: Der Umgang miteinander könnte dadurch verbessert werden, wenn man sich gewisse Dinge vor Augen führt – gerade auch dort, wo es strikte Hierarchien gibt. Mitarbeiter freuen sich über Anerkennung und Lob. Sie arbeiten dadurch unter Umständen besser und motivierter.

Frage: Worauf sollte man beim Komplimente machen achten?

Trapp: Auf Gestik, Augenkontakt und Stimme. Ein Kompliment sollte daher immer persönlich überbracht werden und nicht schriftlich. Das Kompliment empfinde ich als Spitze des Eisberges, als eine Möglichkeit, um positive Kommunikation herzustellen. Hinter den Worten versteckt sich auch immer der Subtext. Ich kann ein Kompliment ernst meinen, das wird mein Körper gut unterstützen und mein Gegenüber wird das auch so auffassen, denn wir haben alle ein eingebautes Dechiffriersystem. Wir merken, wenn irgendwas nicht stimmt – sei es ein ironischer Unterton oder das fehlende Lächeln. Durch Worte kann man andere

aufrichten, aber man kann sie auch niedermachen. Worte haben eine Schlagkraft. Das hat immer damit zu tun, was für Persönlichkeitsstrukturen aufeinander treffen.

Frage: Wie lassen sich vergiftete Komplimente erkennen?

Trapp: Komplimente können durchaus dazu missbraucht werden, um jemanden zu manipulieren. Ich kann ein einschmeichelndes Kompliment machen – etwa, wenn ich einem Kollegen sage, wie gut er etwas macht und er das als einziger kann, damit dieser die Aufgabe künftig immer für mich mit übernimmt. Es gibt natürlich auch vergiftete Komplimente.

Frage: Wie sollte man darauf reagieren?

Trapp: Es schwingt meist ein leicht ironischer Ton oder Sarkasmus mit. Dann ist immer die Frage, ob der Gegenüber das versteht, ob er kontern kann, ob er Lust auf einen verbalen Schlagabtausch hat, oder ob er es direkt benennt und sagt, ich habe rausgehört, was eigentlich gemeint ist, Sie haben mich beleidigt. Das ist auch stark vom Charakter abhängig. Allerdings kann man die Fähigkeit, Worte richtig zu deuten, erlernen.

Frage: Welche Komplimente könnten falsch verstanden werden und sollten daher im Büro vermieden werden?

Trapp: Wenn ich mich in jemanden verliebe, egal in welcher Hierarchie derjenige ist, gehört das meiner Meinung nach immer den beiden und sollte privat bleiben. Mir würde aber auch nicht einfallen, das Büro zu betreten und als Erstes zu einem Kollegen zu sagen: Mensch, der Anzug steht Ihnen toll oder darin haben Sie einen tollen Hintern. Auch die Körpersprache spielt wieder eine große Rolle. Die ist bei Männern und Frauen unterschiedlich. Wir sind schon einigen Regeln unterworfen. Das fängt beispielsweise mit der Kleidung an. Wie hochhackig sind die Schuhe, wie kurz ist der Rock? Das muss aber jeder für sich selbst entscheiden. Was ich für mich festgestellt habe, ist, dass es ganz klug von beiden Seiten ist, sachlich zu bleiben – etwa, wenn über ein Projekt debattiert wird. Und es ist durchaus legitim, fachliche Anerkennung zu äußern. Ob man das mit dem netten Lippenstift kombinieren sollte, ist eine andere Sache. Das gestaltet sich eventuell schwierig.

Frage: Welchen Einfluss haben Charaktertypen auf Komplimente?

Trapp: Im Theater haben wir immer vom Hoch- und Tiefstatus gesprochen. Das bedeutet: Wie verhält sich jemand? Wie ticke ich innerlich? Nehmen wir mal an, ich habe die innere Einstellung, dass ich ganz viel wert bin und mein Gegenüber auch. Dann bin ich in einem Hochstatus, bin vielleicht jemand, der beeindruckt, der charismatisch ist, der Leute führen, aber eben auch an sich binden kann, weil er auch verbal und körpersprachlich Leute mit ins Boot holt, ihnen Wohlwollen verschaffen kann und sie somit inspiriert, gut zu arbeiten. Ich kann aber auch die innere Einstellung haben, in einem Hochstatus zu sein, aber zu sagen, ich bin ganz viel wert, die anderen aber nicht so sehr. Das zeigt sich im Verhalten. Letzteres hat ganz viel mit unserem Körper zu tun. Nicht nur in der Sprache, denn die kann manipulativ geschickt gefärbt sein. Aber der Körper wird es vielleicht verraten.

Frage: Wie erkenne ich denn einen typischen Narzissten?

Trapp: Ganz pauschal gesagt daran, dass derjenige denkt, dass er immer richtig liegt, und alle anderen nicht. Meistens empfinden diese Menschen keine Empathie, kennen keine Rücksicht und auch Teamarbeit gestaltet sich mit ihnen schwierig.

Frage: Wie sollte man damit umgehen?

Trapp: Charaktere lassen sich nicht ändern. Man muss versuchen, sich damit zu arrangieren. Es kann helfen, sich in die Lage des anderen zu versetzen, und zu verstehen, warum er vielleicht so reagiert, wie er reagiert. Ich kann mich so weit mit körpersprachlichen Signalen befassen, dass ich gewisse Signale schneller dechiffriere und erkenne, das ist eine Spitze, das ist eine Manipulation oder da versucht jemand, an meinem Stuhl zu sägen. Das sind ja auch immer Machtgeschichten. Ich kann anschließend entscheiden: Halte ich dagegen, traue ich mich, in den Schlagabtausch zu gehen, oder merke ich, das ist nicht meins, das tut mir weh und dann muss man in der letzten Konsequenz vielleicht aus dem Dunstkreis solcher Personen ausscheiden. Ignorieren kann eine Lösung sein, wenn man solche Erlebnisse tatsächlich einfach abstreifen kann. Häufig geht das aber nicht. Man sollte Narzissten auch nicht unterschätzen, denn sie können ebenfalls sehr gut durchschauen, was der Gegenüber gerade empfindet.

Frage: Was möchten Sie anderen noch mit auf den Weg geben?

Trapp: Vielleicht sollte jeder mal einen Augenblick lang in sich gehen, und schauen, inwieweit wir in unserer Wirtschaftswelt offen über Dinge sprechen, auch mal einfühlsam sind und wie es möglich sein kann, den Arbeitsalltag menschlicher zu gestalten. Ein Kompliment am Tag kann da schon vieles verändern.



Sabrina Wendt

Redakteurin
Wirtschaftsredaktion

Tel: [0441 9988 2042](tel:0441-9988-2042)