Lore Becker
Essay „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“ (Kiekergaard)

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“ ist eine Aussage, über die wir zwangsweise nachdenken, wenn wir mal wieder dabei sind, uns selber, unser Leben und unseren Erfolg mit dem von anderen vergleichen und uns dabei wahnsinnig verrückt machen, weil bei uns nicht alles so gut läuft wie bei anderen. Aber wie genau soll diese Aussage verstanden werden? Klar, Vergleichen macht uns unglücklich und zeigt uns, was wir eben NICHT besitzen. Aber heißt Vergleichen wirklich automatisch etwas Negatives? Hat es denn nicht vielleicht sogar positive Effekte, über die wir nicht bewusst nachdenken, die wir uns aber möglicherweise sogar jeden Tag zu Nutzen machen? Scheinbar ist die These doch nicht mit einem einfachen Nicken oder Kopfschütteln abgetan.

Allgemein lässt sich zunächst erst einmal sagen, dass der Mensch jeden Tag, eigentlich überall und immer vergleicht. Sich selber mit anderen, einen neuen Ort mit einem bereits bekannten, das heutige Wetter mit dem von gestern. Wir vergleichen unbewusst eigentlich die ganze Zeit. Denn würden wir nicht vergleichen, woher wüssten wir dann was wir mögen und was nicht? Natürlich ist jeder einzelne bei diesem Vergleichen nicht nur dabei, Sachverhalte zu analysieren oder zu bewerten, sondern er ist ebenfalls auf der Suche nach sich selber. Manchmal findet man sich selber in jemand anderem wieder, woraus zum Beispiel Freundschaften entstehen können. Offensichtlich führt dieses Vergleichen allerdings auch zu Unglück, denn sonst würde eine These, wie diese, nicht aufgestellt werden. Wie kommt es also dazu, dass es uns unglücklich macht, uns zu vergleichen? Etwas, aus dem ja anscheinend Freundschaften entstehen können, etwas, was uns hilft zu entscheiden, was wir gut finden und was nicht, wie kann es schlecht sein? Die Antwort ist genauso simpel wie offensichtlich: Nicht alles, was wir bei anderen Menschen finden können an Eigenschaften oder Aussehen, erinnert uns an uns selber und so entdecken wir Seiten, die wir selber nicht besitzen, die wir aber haben wollen. Das daraus resultierende Gefühl ist Neid, Eifersucht, und das nagende Gefühl davon, dass wir niemals so gut aussehend, niemals so intelligent, niemals so motiviert oder niemals so schlagfertig sein werden wie diese eine Person aus der Schule, diese Schauspielerin aus der einen Serie oder auch die eigenen Geschwister. Besonders in einer Phase, in der man versucht, sich selber zu finden oder verschiedene neue Dinge ausprobiert, stört das Vergleichen. Ständig halten andere einem vor Augen, was man eben nicht hat, was sich selbstverständlich auch auf materielle Inhalte beziehen kann, da nicht jeder Familie die gleichen finanziellen Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Aufgrund dessen kommt es dazu, dass der beste Freund vielleicht ein viel teureres Handy als man selber hat, oder der andere Freund viel mehr Urlaub macht und so viel mehr von der Welt entdeckt, als man selber. Hinzu kommen die Medien und die sozialen Netzwerke, in denen man das anscheinend so „perfekte“ Leben Prominenter so sehr verfolgen kann, bis man das Gefühl hat, diese Person so gut zu kennen, wie die beste Freundin. Hier macht uns das Vergleichen zu jemandem, der nur noch auf die Aspekte achtet, die ein anderer hat und man selber nicht, was uns nicht nur dazu bringt, fremde Menschen anzubeten, sondern uns auch selber unglücklich macht und unser Selbstbewusstsein zerstört. Durch das Darstellen von „perfekten“ Menschen, entwickeln die Medien bei vielen, besonders jungen Menschen, ein Ideal des Menschen und eines perfekten Lebens, das auch bei den gezeigten Person nicht so abläuft, wie es dargestellt wird. Im Extremfall denken wir allerdings nicht nur alleine darüber nach, sondern entwickeln das Gefühl, ANDERE verletzen zu müssen, um uns selber besser fühlen zu können. Menschen, die der Neid so weit gebracht hat, achten nicht mehr auf ihren eigenen Erfolg, sondern denken

nur noch an den der anderen. Sie verlieren ihren eigenen Fokus auf das, was wirklich wichtig ist: Ihr eigenes Leben.
Denken wir uns doch einfach einmal eine einsame Insel. Und diese Insel ist wirklich einsam. Alles, was es auf der Insel gibt, ist man selber und der minimale Umfang an überlebenswichtigen Utensilien, also zum Beispiel Lebensmittel. Abgesehen davon, dass wir höchstwahrscheinlich an Einsamkeit sterben würden, lässt es sich auf der Insel gut leben. Alles, was wir auf dieser Insel kennen, sind wir und das, was uns umgibt. Andere Menschen kennen wir nicht, und wir wissen nicht einmal von der Existenz anderer Menschen. Ohne dieses Modell jetzt überflüssig kompliziert machen zu müssen, stellen wir uns dies doch einfach mal vor und lassen Details wie das Vorkommen von Tieren oder dass man ohne soziale Kontakte nur schwer überleben können, außen vor.
KÖNNEN wir uns jetzt überhaupt mit irgendetwas vergleichen? Und macht uns das automatisch zu einem glücklicheren Menschen. Zunächst nein, mit anderen Menschen können wir uns nicht vergleichen, alles, was uns an Maß gegeben ist, sind wir selber. Wir wissen nicht, ob das Gewicht, das wir haben, normal oder vielleicht doch übergewichtig ist. Woher auch? Der Durchschnitt, das „normale“ Gewicht ist uns nicht geläufig. Und ist dies nicht schließlich auch der Grund, warum wir uns vergleichen? WEIL es eben Maßstäbe gibt, an denen wir uns zu messen zu haben. Weil wir zwar einerseits immer wie die Norm sein wollen, aber andererseits auch immer besser, besser als der Durchschnitt.
Zurück zu unserem Beispiel. Nun ist also festgestellt, dass wir uns mit niemandem vergleichen können. Kein Gewichtsideal, keine Vorstellungen davon, wie das „perfekte“ Gesicht aussieht und auch keine Ahnung, ob das eigene Wissen und Können andere übertrifft oder nicht. Obwohl dies allerdings nicht ganz richtig ist. Mit einer Person können wir uns offensichtlich doch vergleichen. Und das sind wir selber. Als ein ständig nach Perfektionismus suchendes Wesen betrachtet der Mensch auch sich selbst relativ kritisch, analysiert, ob er heute etwas schlechter gemacht als gestern oder doch vielleicht besser. Dieser Vergleich mit sich selbst MUSS beachtet werden, da er einen großen Teil des ganzen Vergleichens ausmacht. So macht es unglücklich, wenn wir bemerken, dass wir heute nicht so viel geschafft haben, wie am Vortrag, und das, ohne den Einfluss anderer.
Allerdings fällt der Vergleich mit anderen Menschen hier tatsächlich vollkommen weg, womit ebenfalls eine große Belastung abfällt, da es keinen Druck mehr gibt, sich an bestimmte Maßstäbe anpassen zu müssen. Ob uns dies jedoch zwangsläufig zu einem glücklicheren Menschen macht, kann man anhand dieses simplen Modells nicht feststellen. Wichtig ist jedoch, dass wir, weil wir nur auf uns gucken, den Fokus auch dabei belassen und uns nicht von anderen ablenken oder beeinflussen lassen. Also nun gut, sollten wir also alle auf eine einsame Insel ziehen, um uns ja nicht von anderen Menschen beeinflussen zu lassen, Vergleiche also nur noch mit uns selber zu machen? Kein Kontakt? Zu niemandem?
Nein, definitiv nicht! Zunächst ist der Mensch nun mal ein soziales Wesen. Andererseits wurden die Vorteile dieses ganzen Vergleichens bisher aber auch noch gar nicht beachtet.

Deshalb sollte das ganze einmal umgedreht werden. Denn was ist denn, wenn man sich selber gar nicht als die unterlegene, sondern als die überlegene Person betrachtet? Wenn man sieht, dass man sich in einer Klausur zum Beispiel angestrengt hat, eine gute Note zurückbekommt und sich dann gut fühlt, weil man gut war, besser als andere? In diesem Fall ist das Vergleichen eine Motivation, weiter zu machen. Es zeigt uns: Wir sind besser als die anderen, dieses Fach liegt uns, wir sollten mehr daraus machen! Gleichzeitig kann sich auch zum Beispiel ein Schüler, der vielleicht ein wenig schlechter gewesen ist, gut fühlen, und zwar, weil er sich selbst übertroffen hat. Er war zwar nicht perfekt, aber besser, als er zuvor gewesen ist. Motiviert durch dieses Erlebnis könnte bei dem nächsten Versuch ein sogar noch besseres erzielt werden. Ein Anspurt, der dadurch hervorgerufen wird, dass man besser war als andere. Der Vergleich, der hierbei die schlechteren Schüler in der Klausur gar nicht

schlecht machen soll, der unbewusst passiert und, der sich häufig gar nicht auf bestimmte Person bezieht, sondern auf die Allgemeinheit, führt zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Dieses Beispiel beachtet tatsächlich sogar sofort beide Arten des Vergleiches: Der mit anderen und der mit uns selber!
Darüber hinaus zeigt es uns, angelehnt an das Insel-Modell, dass auch der Vergleich mit uns selber positive Auswirkungen auf uns hat, wenn wir bemerken, dass wir etwas geschafft haben, was wir gestern noch nicht konnten. Wir brauchen diesen Vergleich regelrecht, um uns weiterentwickeln zu können. Wir brauchen die Motivation, die wir durch Erfolge erlangen und wir brauchen auch den Erfolg anderer, die uns dazu bringen, uns selbst zu verbessern.

Wie man sieht, hat der Vergleich verschiedene Facetten. Wir dürfen uns dabei aber auch nicht nur auf den ganz offensichtlichen Vergleich mit anderen Menschen beziehen, sondern auch den mit uns selber, oder den Vergleich mit Außenansichten wie dem Wetter oder verschiedenen Orten berücksichtigen. Daher lässt sich sagen, dass zwar der Vergleich mit anderen Menschen uns unglücklich machen kann, da er uns vor Augen hält, was wir alles nicht besitzen, was insbesondere durch die „Ideale“ der Medien und sozialen Netzwerke verstärkt wird, uns gleichzeitig jedoch auch anspornt, uns zu verbessern, um mit dem Erfolg anderer mithalten zu können. Auch der Vergleich mit uns selber hat die gleichen negativen und positiven Aspekte, wobei diese natürlich je nach persönlicher Situation variieren.
Demnach: Nein! Wir können diese These nicht mit einem einfachen Nicken bestätigen, es gibt so viel mehr zu beachten. Letztendlich kommt es, wie bei eigentlich jeder Frage, die sich mit dem Menschen beschäftigt, auf jedes Individuum selber an. Niemand weiß, was in den Köpfen anderer wirklich vorgeht, weshalb wir uns auch niemals sicher sein können, ob der Vergleich mit anderen, selbst in der unterlegenen Rolle, jemanden auf die gleiche Art unglücklich macht, wie sich selber.
Uns und unsere Umwelt und Mitmenschen zu vergleichen werden wir unser Leben lang, was nicht heißt, dass wir unser Leben lang auf eine bestimmte Art unglücklich sein werden. Es gibt jedoch einen Unterschied zwischen dem simplen Vergleichen und dem Vergleichen mit einer Bewertung, die auf uns selber oder andere bezogen ist. DAS ist das, was uns unglücklich macht und das ist das, was wir vermeiden sollten, um uns selber oder andere nicht schlechter zu machen.
Denn hindert uns die Intelligenz, die Schönheit oder der Erfolg anderer wirklich an unserer eigenen Entfaltung?