

Cornelia Mack

Die Falle des Vergleichens

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	5
1. Spieglein, Spieglein an der Wand	9
Äußere Spiegel und innere Bilder	9
Vergleichen – typisch weiblich?	11
Verschiedene Vergleichsebenen	12
Das Positive am Vergleichen	17
Zwei Richtungen beim Vergleichen	19
Vier Grundeinstellungen zu anderen Menschen	20
2. Die Fallen des Vergleichens	25
1. Falle: Neid	25
2. Falle: Minderwertigkeits- und Schuldgefühle	33
3. Falle: Nörgelei und falscher Stolz	42
3. Wege aus den Fallen	51
Die Einmaligkeit des eigenen Lebens entdecken und gestalten	51
Die falschen Bilder im Kopf entlarven	54
Wünsche überprüfen, positive Ziele entwickeln	57
Gaben entfalten	60
Selbstwert und Selbstachtung entdecken	65
Stärke zum Lieben entwickeln	70
Lebensprägungen anschauen	72
Grenzen akzeptieren	76
4. Die Fallen des Verglichenwerdens	81
Negatives Verhalten anderer uns gegenüber	81
Positives Verhalten uns gegenüber	86
5. Wertvoll leben	91
Lebensziele und Lebensprioritäten	91
Miteinander statt gegeneinander	93

6. Biblische Vergleichsgeschichten	96
Kain und Abel (1. Mose 4)	96
Abraham, Sara und Hagar (1. Mose 12-21)	101
Isaak und Rebekka, Jakob und Esau (1. Mose 24-28) ...	105
Lea und Rahel (1. Mose 29-35)	109
Josef und seine Brüder (1. Mose 37-50)	111
Miriam und Mose (4. Mose 12)	115
Hanna und Peninna (1. Samuel 1)	117
Saul und David (1. Samuel 9-24)	119
Daniel in der Löwengrube (Daniel 6)	122
Verlorener Sohn – der ältere Bruder (Lukas 15,11-32) ..	125
Arbeiter im Weinberg (Matthäus 20,1ff)	132
Jünger Jesu untereinander (Matthäus 20,20ff)	133
Maria und Marta (Lukas 10,38ff/Johannes 11,1-45/ Johannes 12,1-3)	134
Anhang: Biblische Sprüche zum Thema	138
Literaturverzeichnis	140
Anmerkungen	141

1. Spieglein, Spieglein an der Wand

Äußere Spiegel und innere Bilder

Zunächst scheint das Vergleichen ein Frauenthema zu sein. In dem Märchen von Schneewittchen stellt sich die böse Stiefmutter täglich vor den Spiegel und fragt: »Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?« Am Anfang bestätigt der Spiegel ihr jeden Tag, dass sie die Schönste im Land sei – bis ... ja, bis Schneewittchen in die Pubertät kommt und die ältere Frau in ihrer Schönheit überholt.

Nur ein Thema von Schneewittchen? Oder stehen nicht ganz viele Frauen morgens vor dem Spiegel und wünschen sich, schöner, besser, reicher, akzeptierter oder beliebter zu sein? Ja, möglicherweise wünschen sie sich sogar, eine ganz andere zu sein.

Das Schneewittchen-Thema beschäftigt uns immer wieder. Frauen sind mit dem Bild, das ihnen aus dem Spiegel entgegenschaut, häufig nicht zufrieden. Aber nicht nur mit dem äußeren Bild sind Frauen oft nicht einverstanden, sondern auch mit der Gesamtsicht auf ihr Leben.

Also führen nicht nur die realen Spiegel des Lebens zur Unzufriedenheit, sondern auch die eingebildeten Spiegel, die Bilder im Kopf, die inneren Spiegel. In der Psychologie spricht man dabei von »Imaginationen«. Das Wort *Imagination* kommt von dem lateinischen Wort »imago« und heißt ganz einfach Bild. Imaginationen sind also Bilder, die ich im Kopf habe oder die dort entstehen und von denen ich mich leiten lasse.

Zur Erklärung: Die meisten Menschen erinnern sich an vergangene Erlebnisse in Form von Bildern – wie ein Fotoalbum, das im Kopf aufgeschlagen wird. Wenn wir träumen, dann sehen wir

Geschichten in Bildern, auch das ist eine Form der Imagination. Manche denken sich auch im Wachzustand Geschichten im Kopf aus, sogenanntes Kopfkino.

Beim Vergleichen ist dieses Kopfkino besonders aktiv. Wir stellen uns vor, wie andere leben und dass es diesen besser geht. Oder wir stellen uns vor, wie wir sein und uns benehmen oder aussehen sollten, wie wir etwas besser machen oder uns besser darstellen könnten. In unserem Kopf melden sich vielleicht Bilder, die die Erwartungen anderer deutlich machen: So musst du dich verhalten, so musst du sprechen, dich darstellen.



Diese Bilder haben ihren Ursprung oft in gängigen Bildern in der Werbung oder im Fernsehen, sind geprägt von Models oder Karrierefrauen, von Filmschönheiten oder Politikerinnen.

Diese inneren Bilder können aber auch an den ganz normalen Frauen in unserem Umfeld orientiert sein.

Vergleichen – typisch weiblich?

Frauen rutschen schnell ins Vergleichen, meiner Beobachtung nach deutlich schneller als Männer. Sicher wäre es falsch zu sagen, dass Männer sich nicht vergleichen. Doch sie tun dies in anderer Weise als Frauen. Sie sehen sich eher in einem inneren Wettkampf mit anderen Männern.

Frauen scheinen auf jeden Fall schneller in die Fallen des negativen Vergleichens zu tappen. Warum ist das so? Vermutlich, weil Frauen Nähe zueinander suchen und darum auch schnell Ähnlichkeiten mit anderen Frauen sehen. Genau deswegen aber fallen ihnen oft die Dinge auf und ein, die ihnen an sich selbst nicht gefallen und die bei anderen scheinbar viel besser sind.

Frauen orientieren sich eher als Männer an Beziehungen, sie leiten ihren Wert ganz stark davon ab. Darum müssen diese Beziehungen stimmig sein. Sobald Frauen aber anfangen zu vergleichen, entsteht ein Gefälle von besser oder schlechter. Dabei herrscht ein »Chor der Stimmen« in ihrem Kopf², der ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl beeinflusst. Diese ständig wechselnden Stimmen geben immer wieder andere Stimmarten vor und lassen das Gespür für die eigene Person nie ganz zur Ruhe kommen.

Männer müssen solchen Stimmen nicht so viel Gewicht beimessen. Sie lieben es sogar manchmal, mit anderen Männern zu rivalisieren und versuchen einander zu übertrumpfen, zu gewinnen, besser zu sein.

Den Frauen haben die meisten Männer voraus, dass sie nicht so schnell in den Fallen von Minderwertigkeit und Selbstabwer-

tung landen. Sie finden schneller eine Erklärung dafür, warum eine Sache nicht funktioniert hat oder warum sie so und nicht anders handeln konnten.

Inzwischen ist es in der psychologischen Forschung bekannt, dass Männer bei Misslingen eher die Schuld außerhalb ihrer selbst und Frauen die Ursachen bei sich selbst suchen. Gelingt eine Sache gut, sehen Männer dies als ihren eigenen Erfolg, begründet in ihren Fähigkeiten, Frauen dagegen suchen die Gründe dafür in den äußeren Bedingungen³.

Verschiedene Vergleichsebenen

Eine Mutter von vier Kindern vergleicht sich mit der unabhängigen Singlefrau und denkt: »Wenn ich doch auch so frei schalten und walten könnte wie diese, wenn ich meine Zeit frei einteilen könnte, im Beruf Geld verdienen und mir öfter etwas Schickes kaufen könnte, dann ginge es mir viel besser ...« Die berufstätige Singlefrau, mit der sie sich vergleicht, denkt im Gegenzug: »Ach, wenn ich doch einen Partner oder Ehemann und Kinder hätte, beim Heimkommen nicht immer so einsam wäre, wenn ich mehr Leben um mich hätte, wenn ich mich um Kinder kümmern könnte – wie gerne würde ich dafür meinen stressigen Beruf an den Nagel hängen.«

Die Frau mit der 3-Zimmer-Wohnung beneidet die mit dem schönen Haus und sagt sich: »Das würde mehr hermachen, wenn ich so ein großes Haus hätte. Da könnte ich doch ganz anders gestalten und leben, manches anschaffen oder aufheben, was jetzt nicht geht.« Doch diejenige, die das Haus hat, wünscht sich weniger Arbeit und weniger Zimmer, sie seufzt: »Ein ganzes Haus zu putzen ist viel anstrengender als nur eine 3-Zimmer-Wohnung – und in einem großen Haus sammelt sich so viel Zeug an, das kann eine innere Last werden.«

Frauen vergleichen sich – mit der Nachbarin, der Schwester, der Mutter, der Freundin, der Arbeitskollegin, vielleicht sogar mit der wildfremden Frau in der S-Bahn oder bei Facebook.

Vielerlei Gedanken gehen ihnen dabei durch den Kopf:

- Wie sauber sie ihre Wohnung putzt! Und bei mir sieht es im Vergleich dazu so schmutzig aus.
- Wie oft sie sich etwas Neues zum Anziehen kaufen kann – meine Garderobe ist noch vom vorletzten Jahr!
- Die können mehrmals im Jahr in Urlaub fahren, aber bei uns reicht das Budget nicht einmal jedes Jahr dafür aus.
- Ständig sind die eingeladen oder haben selbst Gäste. Auf so ein Netzwerk von Beziehungen kann man doch wirklich neidisch sein.
- So ein Ansehen in der Gemeinde/Stadt hätte ich auch gern. Das werde ich wohl nie erreichen.
- Tolle Hobbys haben die. Da könnte man sich echt eine Scheibe von abschneiden.
- Sie kann ja so toll kochen. Ich dagegen muss mir zuerst im Fernsehen eine Kochshow anschauen, um mal auf eine neue Idee zu kommen – und ob es dann so gut schmeckt, wer weiß...
- Was die wieder Tolles am Wochenende unternommen haben. Und wir waren »nur« zu Hause.
- So eine Figur hätte ich auch gerne, aber bei mir bildet sich der Schwimmgürtel um den Bauch immer weiter aus, so ein Frust!
- Ihre Kinder sind viel besser erzogen und erfolgreicher als meine, da habe ich wohl irgendetwas falsch gemacht.

Und dann gibt es auch das Vergleichen auf einer geistlichen Ebene:

- Die anderen können besser beten als ich.
- Sicher gestalten sie ihr Glaubensleben viel intensiver als ich.

- Sie strahlt so eine Zufriedenheit und Glaubenssicherheit aus. Mir dagegen fehlt da etwas.
- Die weiß genau, wie man richtig »Stille Zeit« macht und nimmt sich regelmäßig Zeit dafür. Ich bin, was das anbelangt, eine richtige Versagerin.
- Andere kennen sich viel besser in der Bibel aus und kennen sogar manche Bibelstellen auswendig.
- So wie ich mein Christsein lebe, kann Gott mich ja nicht gut finden.

Der Ursprung solchen Vergleichens, nämlich die Orientierung an einer positiven Zielvorgabe, ist an sich ja nicht schlecht. Im Gegenteil: Sie kann auch ein Ansporn zu positiver Veränderung

Die Orientierung an einer positiven Zielvorgabe ist nicht falsch.

sein. Wenn die Feststellung einer Diskrepanz aber Frustration, Traurigkeit, negative Selbstbewertung und Rückzug nach sich ziehen, führt das Vergleichen in emotionale Fallen.

Frauen vergleichen auch noch auf andere Weise: Sie nehmen nicht nur sich selbst als Vergleichsmodell, sondern auch die Menschen, die zu ihnen gehören. So vergleichen sie zum Beispiel den eigenen Ehemann mit Ehemännern anderer Frauen.

Die eine denkt: »Ach, wenn ich doch einen Mann hätte, der so schick gekleidet ist wie der meiner Freundin! Das sieht doch gleich nach etwas aus. Dann wären unsere Auftritte in der Öffentlichkeit weniger peinlich.«

Doch die Freundin mit dem schicken Mann seufzt: »Wenn mein Mann nicht so viel Wert aufs Äußere legen würde, dann könnte er eher im Haus und im Garten mit anpacken und manches wäre weniger kompliziert.«

Wie nie zuvor haben wir Vergleichsmöglichkeiten. Medien wie Fernsehen und Internet bieten uns verschiedenste Plattformen des Vergleichs.