

Leseprobe aus:

DR. JULIE SMITH

... du zu viel nachdenkst.

... du dich nicht willkommen fühlst.

... du dich als ungenügend empfindest.

**Unbedingt
lesen, wenn ...**

... du Angst hast.

... du selbstkritisch bist.

... du damit kämpfst, nein zu sagen.

SCHNELLE
HILFE
FÜR DEINE
MENTALE
GESUNDHEIT

rowohlt
POLARIS

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

ISBN: 978-3-499-01432-1

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de.

Dr. Julie Smith

Unbedingt lesen, wenn ...

*Schnelle Hilfe für deine mentale
Gesundheit*

Aus dem Englischen von Karen Witthuhn und
Stefanie Kremer

Rowohlt Polaris

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem
Titel «Open When» bei Penguin Michael Joseph, London.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg,

März 2025

Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Kirchenallee 19,
20099 Hamburg

«Open When» Copyright © 2025 by Dr Julie Smith

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im

Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,

Zürich

Satz aus der Chronicle

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-499-01432-1

Einleitung

«Strebe also zum Ziel, gib leere Hoffnungen auf und komm, solange du es noch kannst, dir selber zu Hilfe, wenn du dich selbst einigermaßen lieb hast.»

Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, 3. 14

Mein Brief an dich

Ungeachtet aller Wörter, die jetzt vor dir liegen, war ich nie eine große Rednerin. Schon als Kind habe ich beobachtet und alles in mir aufgesogen, mich in Zeiten der Not aber nur selten an andere gewandt. Wenn ich Hilfe brauchte, tat ich, was viele stille Kinder tun: Ich fragte Bücher um Rat. Im Rückblick erkenne ich eine Art Suche in meinem Impuls zu lesen. Ich bat die Seiten um das, worum ich echte Menschen nicht bitten konnte. Ich arbeitete mich durch ein Buch nach dem anderen. Manchmal fand ich, was ich brauchte. Manchmal nicht.

Vor diesem Hintergrund und angesichts der Tatsache, dass ich als klinische Psychologin arbeite, wäre es durchaus verzeihlich, wenn du mich nun für eine Fürsprecherin ichbezogener Selbstbespiegelung halten würdest. Doch das stimmt nicht. Unser Innenleben ist wie eine Sauna: Es tut uns gut, sie zu besuchen, solange wir uns nicht zu lang darin aufhalten. Infolgedessen fordere ich dich dringend auf, in herausfordernden Zeiten möglichst immer auf andere

Menschen in der echten Welt zuzugehen. Dort sind die meisten Antworten auf unsere angesichts der Höhen und Tiefen des Lebens naturgemäß schwankende psychische Verfassung zu finden. Aber ich bin auch realistisch genug, um zu wissen, dass wir nicht alle in unseren kritischsten Momenten eine verlässliche und vertrauenswürdige Person an der Seite haben. Wenn du also merkst, dass du immer alles alleine löst und Schwierigkeiten damit hast, selbst die Stimme zu sein, die du hören musst, ist dieses Buch für dich gedacht.

Dass ich dieses Buch schreiben muss, wurde mir klar, als ich Geschichten darüber hörte, dass Menschen mein erstes Buch, Aufstehen oder liegen bleiben?, immer mit sich tragen, um es in schwierigen Momenten zurate ziehen zu können. Obwohl die Leute es oft als Kompliment meinten, wenn sie mir davon erzählten, dachte ich doch unwillkürlich, dass es nicht zu diesem Zweck geschrieben wurde. Es ist das falsche Buch dafür. Darin finden sich die Konzepte und Werkzeuge, die den Leuten helfen sollen, an ihrer künftigen seelischen Verfassung zu arbeiten, oft durch eine Rückschau auf schwierige Situationen, die in der Vergangenheit liegen. Auf keiner einzigen dieser Seiten aber stehen die Worte, die ich zu den Menschen sage, wenn sie in ihren verletzlichsten Momenten bei mir sitzen, überwältigt von ihren Gefühlen. In den Tagen vor einem Wirbelsturm sind Hammer und Nägel genau das richtige Werkzeug, das du brauchst, um dich gegen das zu wappnen, was kommen könnte. In dem Moment jedoch, wo der Sturm zuschlägt, ist jemand, der dir sagt, wie du dich besser hättest vorbereiten können, wohl das Letzte, was du brauchst. In einem solchen Augenblick brauchen wir alle einen Menschen, der uns fest in die Augen

blickt und die Worte ausspricht, die uns genau jetzt helfen. Worte, die sagen: Ich bin da. Lass uns die Sache gemeinsam anpacken, ich weiß, wie wir das schaffen. In dem Sinne könnte man mein vorheriges Buch als Hammer und Nägel bezeichnen. Dieses Buch jetzt ist meine Hand, die ich dir mitten im Chaos des Sturms reiche, während ich sage: Komm, hier geht's lang, machen wir uns an die Arbeit. In schmerzlichen und unübersichtlichen Zeiten fällt es den meisten von uns schwer, selbst die Stimme zu sein, die wir so dringend hören müssen. Nicht, weil etwas mit uns nicht stimmen würde, sondern einfach, weil wir alle aus unseren Erfahrungen lernen. Dieses Buch ist daher für uns alle, für unsere Kinder, wenn sie das Nest verlassen, für unsere Freunde, die außerhalb unserer Reichweite wohnen, für unsere Familie, wenn wir nicht die richtigen Worte finden, und für uns selbst, wenn wir auf der Suche nach einer Lösung sind.

Aus meiner eigenen Erfahrung als Leserin ebenso wie als praktizierende klinische Psychologin weiß ich, dass Wörter uns in düsteren Zeiten den Weg leuchten, Licht auf einen neuen Pfad werfen können, von dem wir nichts wussten, dem gegenüber wir blind waren. Während ich diese Briefe an dich schrieb, die am Anfang jedes Kapitels stehen, wünschte ich mir manchmal, ich könnte deine Gedanken lesen und genau wissen, was du gerade bewältigen musst und welche Wörter du am nötigsten brauchst. Doch das ist unmöglich. Ich kann nicht vorhersagen, vor welchen Herausforderungen du im Einzelnen stehst. Ich habe nur die Juwelen, die ich auf meinem eigenen Weg entdeckt habe, und die Chance, sie dir auf deinen Weg zu legen. Dieses Buch kann daher nur als Leuchtturm dienen. Es kann dich

nicht aus dem Wasser ziehen, aber es kann ein Licht in diese und jene Richtung werfen, damit du in Zeiten der Desorientierung herausfinden kannst, welche Wege es gibt. Benutze es, wie du willst, aber die aktive Navigation in ruhigere Gewässer ist allein deine Aufgabe.

8

In den vor dir liegenden Prüfungen erwarte ich sehr viel von dir, weil ich von zweierlei überzeugt bin. Erstens: dass dein Potenzial weit jenseits dessen liegt, was du von deinem heutigen Standpunkt aus überhaupt erfassen kannst. Zweitens: dass der Weg zu jeder Verbesserung immer durch Mühsal und Lernbereitschaft führt, ganz gleich, welche Startposition wir haben. Niemand kann wissen, was er oder sie nicht weiß, das trifft auf uns alle zu. Deshalb vertrau mir bitte, wenn ich dir sage, dass du, bevor du diesen Punkt in deinem Leben erreicht hast, gar keine Vorstellung davon hast, wie sehr sich alles für dich verbessern könnte.

Herzlich

Julie

**Wenn dir das Zusammensein
mit anderen Menschen
schwerfällt**

Wenn du dich mit anderen vergleichst und schlecht dabei wegstommst

10

«Es hat nichts Edles, sich seinen Mitmenschen überlegen zu fühlen. Wahrhaft edel ist, wer sich seinem früheren Ich überlegen fühlt.»

Ernest Hemingway

Mein Brief an dich

Wenn du dich mit jemandem vergleichst und dabei schlecht wegstommst, gibt es zwei Möglichkeiten, wie sich das auf dich auswirken kann. Du fühlst dich entweder inspiriert und spürst Antrieb und Motivation, von dem zu lernen, was du als erreichbar erkannt hast, oder du fällst unkontrolliert in eine Abwärtsspirale. Wenn deiner Erfahrung nach die zweite Wirkung bei dir eintritt, liegt das Problem nicht bei dir und all deinen scheinbaren Unzulänglichkeiten, sondern an der Wahl deiner Vergleiche.

Wenn du tief im Innern selbsterstörerische Zweifel hegst, ob du überhaupt etwas taugst, wählst du auch keine Vergleiche, die dir helfen, dich weiterzuentwickeln. Du wählst Vergleiche, die diese fundamentalen Überzeugungen bestätigen, wie sehr sie dir auch schaden mögen. In vollem Bewusstsein deiner eigenen Schwäche blickst du gebannt auf die geballte Demonstration der Stärke einer anderen Person, als wäre das ein Vergleich auf Augenhöhe. Doch dabei siehst du diese Person nicht auf eine umfassende,

realistischere Weise, die all jene Aspekte ihres Lebens mit einschließt, die sie nicht offen zeigt. Und selbst wenn du einen kurzen Blick auf ihre Unvollkommenheiten erhaschen könntest, würdest du das wohl ignorieren. Du stellst diese Person in deiner Vorstellung auf ein so hohes Podest, dass die einzige Möglichkeit, dich selbst wieder aufzurichten, darin besteht, sie niederzumachen – womit du zu der Art Mensch wirst, die du nie sein wolltest.

11

Wenn die Menschen, mit denen du dich vergleichst, zu deinem Familien- oder Freundeskreis gehören, kann sich das zerstörerisch auf deine Beziehungen auswirken. Vergleiche stehen persönlichen Bindungen im Wege, da sie den Gedanken nahelegen, dass die Erfolge deiner Lieben zugleich bedeuten, dass du gescheitert bist. Das bahnt Missgunst und Verbitterung den Weg, die schließlich zwischen euch stehen. Je mehr du dich von den Menschen in deinem Leben abkapselst, desto anfälliger bist du für solche Vergleiche. Du kannst dieser Art Vergleich jedoch entgegenwirken, indem du die Menschen in deinem Umfeld besser kennenlernst. Je besser du eine Person kennst, desto weniger neigst du zu oberflächlichen und trügerischen Urteilen. Du kannst Freundschaften schließen, in denen du euer gemeinsames Menschsein anerkannt und euch als Team begreifst, das sich in seinen unterschiedlichen Bestrebungen gegenseitig unterstützt. Dann kannst du dich allmählich für die persönlichen Erfolge der anderen freuen und aufrichtig mit ihnen fühlen, wenn sie Rückschläge erleiden. Wenn du andere Menschen richtigkennlernst, merkst du mit der Zeit, dass sie sich nicht denselben Komplikationen im Leben stellen müssen wie du und daher absolut ungeeignete Maßstäbe für deine Selbsteinschätzung abgeben.

Sehr viele Leute werden dir sagen, dass es ganz leicht sei: Hör einfach auf, dich mit anderen zu vergleichen. Aber es wird nicht lang dauern, bis du mit einem solchen Versuch scheiterst und erkennst, dass es in Wahrheit eben nicht so leicht ist. Die Neigung, sich mit anderen zu vergleichen, ist tief im Menschen verwurzelt und kann so hilfreich wie gefährlich sein. Wenn du richtig damit umgehst, kann sie dich in die korrekte Richtung lotsen, dich inspirieren und dir helfen, über dich hinauszuwachsen. Wenn du aber falsch damit umgehst, kann sie einen weitreichenden und dauerhaften Schaden anrichten.

Sich mit anderen zu vergleichen und dabei schlecht abzuschneiden, muss nichts Schlechtes sein. Es bedeutet nicht, dass wir uns gar nicht erst hätten vergleichen sollen. Wenn der Vergleich zu einem konstruktiven Schritt nach vorn führt und den Glauben in uns festigt, dass wir mehr aus uns machen können, hat er uns gute Dienste geleistet. Wenn er jedoch zu Neid, Missgunst, Verbitterung und einem Verlust des Selbstwertgefühls führt, haben wir ihn völlig falsch verstanden, und sowohl unsere Bemühungen als auch unsere Aufmerksamkeit wurden auf eine Weise fehlgeleitet, die uns teuer zu stehen kommen kann. Entscheidend ist, dass wir wissen, wie wir Vergleiche zu unserem Vorteil nutzen, und zugleich erkennen können, wann sie selbstzerstörerisch sind.

Toolkit

Die hier aufgelisteten Tools gehen über die weitverbreitete

Haltung hinaus, Vergleiche mit einem «Hör einfach auf, dich zu vergleichen» abzutun. Der menschliche Instinkt, unseren Platz in der Welt durch den Blick auf unsere Mitmenschen verstehen zu wollen, ist ebenso ein Teil unserer Natur wie das Atmen. Wenn dir also jemand sagt, du solltest aufhören, dich mit anderen zu vergleichen, flackert im besten Fall ein kurzes Hochgefühl in dir auf. Doch sobald du deine Lieblings-App in den sozialen Medien wieder öffnest, ist dieses Feuerchen im Nu ausgeblasen. Im selben Augenblick, in dem du einen Raum mit Menschen betrittst, bekommst du ein Gefühl für deinen sozialen und beruflichen Status in diesem Umfeld. Sich mit anderen zu vergleichen, ist nicht immer das Ergebnis einer bewussten Willensentscheidung. Unser Kopf arbeitet viel zu schnell, als dass wir uns immer erst eine Strategie zurechtlegen könnten, wie wir mit einer bestimmten Situation umgehen sollen. Gleichzeitig aber sind wir der Abwärtsspirale, die ein sozialer Vergleich unserem Verstand aufzwingen will, nicht unbedingt schutzlos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, die destruktiven Formen unserer Vergleiche zu erkennen und uns bewusst zu bemühen, zu solchen Vergleichen zu gelangen, die uns wirklich von Nutzen sein können.

13

Wie man Vergleiche konstruktiv gestaltet

Verwandle Neid in Inspiration

Wenn wir richtig mit Vergleichen umgehen, können wir uns zunutze machen, dass sie die Macht besitzen, Einfluss auf

unsere Gefühle und unser Verhalten zu nehmen. Gehen wir zum Beispiel davon aus, du willst dich in deinem Lieblingssport verbessern und weißt, dass du eine ganz spezielle Schwachstelle hast, die dich daran hindert. In einer solchen Situation bietet dir ein Aufwärtsvergleich mit einer Mitspielerin oder anderen Sportlerin, der es gelungen ist, diese Anforderung zu meistern, die Riesenmöglichkeit, von ihr zu lernen und dabei deine eigenen Leistungen zu verbessern. Doch damit das gelingt, musst du bei deinem Vergleich drei Dinge beachten:

1. Konzentriere dich zielgerichtet auf jene spezielle Fähigkeit bzw. Leistung, um die du die Sportlerin beneidest. Konzentriere dich mit aller Kraft auf die Details und widersteh der Versuchung, einen erschöpfenden Vergleich zwischen deinem und ihrem gesamten Ich anzustellen. Du willst nicht jene andere Person sein, sondern dir etwas ganz Bestimmtes an der Art und Weise, wie sie eine bestimmte Handlung ausführt, abschauen und davon für dich und dein Leben profitieren.
2. Wappne dich mit einem dynamischen Selbstbild. Das bedeutet, dir immer wieder klarzumachen, dass du in deinem Leben über Handlungsmacht verfügst und das meiste lernen und verbessern kannst, wenn du dich anstrengst. Mit diesem Selbstbild arbeitest du aktiv und konsequent auf deine Ziele hin, statt in einem statischen Selbstbild zu verharren und davon auszugehen, dass deine Fähigkeiten unveränderbar wären und manche Menschen einfach Glück hätten. Ein statisches Selbstbild führt in der Regel zu weiteren destruktiven Vergleichen, Bitterkeit und Brüchen in Beziehungen.
3. Dein Selbstwert ist zu keiner Zeit verhandelbar. Er darf niemals auf dem Spiel stehen. Dieser Punkt ist absolut

unverzichtbar. Andere zum Maßstab für die Einschätzung des Selbstwerts zu nehmen, ist die schlechte Zutat, die alles verdirbt. Neid in Inspiration zu verwandeln ist kein Problem, solange du deinen Selbstwert nicht daran misst, wie andere Leute abzuschneiden scheinen. Wir alle können Personen finden, die in irgendetwas besser sind als wir. Aber das sagt nichts über unseren grundlegenden Wert als Menschen aus. Solange du deinen Selbstwert nie infrage stellst, verleiht dir das eine innere Stabilität, die dich stark genug macht, um Vergleiche zu deinem Vorteil zu nutzen. Solange du aber schon das kleinste Anzeichen dafür, dass du nicht die oder der Beste bist, als Rechtfertigung für die Überzeugung benutzt, du seist wertlos und zu ewiger Unzulänglichkeit verdammt, kannst du nicht an dir selbst arbeiten. Die Aussicht, dich deinen eigenen Schwächen zu stellen, wird dann zu bedrohlich und zu schmerzlich. An deinen Leistungen kannst du also immer arbeiten, dein Wert aber ist eine Konstante. Das ist allerdings nicht mit einer Einladung zu verwechseln, dich gehen zu lassen. Tatsächlich musst du dich von jedem Anspruchsdenken freimachen. Die Neigung zu der Annahme, das Universum habe alle anderen einfach nur mit Glück und guten Gaben beschenkt und die Welt wäre dir dasselbe schuldig, weil du ebenso wertvoll bist, lässt dich viel eher in Bitterkeit und Missgunst versinken, als wenn du selbst alles Notwendige unternimmst, um deine Ziele zu erreichen.

Um dieses Vorgehen konstruktiv zu gestalten und es nicht in pauschale Selbstkritik ausufern zu lassen, müssen wir uns Fragen stellen wie:

- Worauf genau bin ich neidisch?
 - Welche spezifischen Fähigkeiten hat die andere Person, die ich auch gerne haben würde?
 - Würde es mir helfen, meine eigenen Ziele zu erreichen, wenn ich diese Fähigkeiten erlerne?
 - Wie hat die andere Person das erreicht?
 - Gibt es etwas an dieser Methode, das ich mir zum Vorbild nehmen kann, um meinen eigenen Zielen näher zu kommen?
- Mit diesem Vorgehen kannst du Neid, anstatt dir von ihm immer wieder neues Salz in die Wunden reiben zu lassen, in Inspiration verwandeln. Dann wird der Vergleich mit anderen zu einem wertvollen Bestandteil deines Lernprozesses.

*Wähle sorgfältig, mit wem du dich vergleichen
willst*

Die nützlichsten Aufwärtsvergleiche, die uns dazu inspirieren, aktiv auf unsere Ziele hinarbeiten, stellen wir mit Individuen an, die in der Disziplin, in der wir uns verbessern wollen, auf einem ähnlichen Leistungslevel sind wie wir, nicht mit denen, die deutlich weiter sind. Was noch ein Grund dafür ist, für konstruktive Vergleiche keine sozialen Medien zu nutzen. Selbst wenn der Content real ist, siehst du dort nur selten Menschen, die noch dabei sind, sich in dem, was sie zeigen, zu verbessern. Der Algorithmus schüttet dich mit Extremen zu, und auf einmal vergleichst du dich mit den Weltbesten, die auf ihrer Reise schon sehr viel weiter sind als du.

Wie inspirierend und fesselnd das kurzfristig auch sein mag, mit solchen Extremen bombardiert zu werden, löst wahrscheinlich eher Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen

bei dir aus, als dass es dir zeigt, wie deine nächsten Schritte aussehen könnten, und dich ermuntert, sie in Angriff zu nehmen. Es kann sogar dazu führen, dass du darin eine Rechtfertigung zur Selbstsabotage siehst. Wir fokussieren uns auf Extreme, die in ihrer Überlegenheit so unerreichbar wirken, dass wir uns lieber von vornherein ersparen, mit dem Versuch, der oder die Beste zu sein, zu scheitern, denn das täte uns zu weh.

17

Wenn du also merkst, dass du dich mit Extremen vergleichst und dadurch entmutigt und verzagt fühlst, fasse den festen Vorsatz, Inspiration bei einer Person zu suchen, die dir nur ein paar Schritte voraus ist. Der Schub, den du erfährst, wenn du ihr Level erreicht hast, wird deinem Impuls, dich weiter anzustrengen und zu verbessern, neue Nahrung geben.

Von Missgunst zu Dankbarkeit

Schenke einem Kind ein Bonbon und beobachte, wie sein Gesicht sich aufhellt. Schenke dem Kind daneben zwei Bonbons und beobachte, wie sich im Gesicht des ersten sofort Enttäuschung über etwas breitmacht, was ihm nur einen Moment zuvor noch solche Freude bereitet hat. Wenn du dich stets auf das konzentrierst, was andere haben und du nicht, riskierst du, mit einem Leben, das du hättest lieben können, von Grund auf unzufrieden zu sein. Was ich habe, ist unwichtig, wichtig ist nur, dass du mehr hast. Es ist völlig in Ordnung, Besseres für sich erreichen zu wollen, aber wenn dahinter ein Gefühl der Missgunst steht, wird nichts, was du erreichst und anhäufst, sich je genug anfühlen. Du wirst nie ans Ziel kommen. Dein Leben wird dadurch bestimmt, dass du ständig die Ziellinie

verschiebst und dir immer neue Personen suchst, mit denen du dich vergleichst.

18 Missgunst spiegelt nicht wider, was die Welt dir schuldet. Sie zeigt dir, woran du arbeiten musst. Das erkennst du, wenn du dich unter Menschen umschaust, die mehr als genug haben, wofür sie dankbar sein könnten, und dennoch in Bitterkeit und Missgunst leben. Das kann so leicht passieren, wenn wir Vergleiche anstellen, die nicht nützlich für uns sind. Wenn du Vergleiche ziehst, die dir nicht helfen, wirst du dir wünschen, im Spiel des Lebens das Blatt eines anderen bekommen zu haben.

Sieh dir die Missgunst also genau an. Sie könnte bedeuten, dass du anfangen solltest, mehr Engagement für dich selbst zu zeigen und dich stärker für dich einzusetzen. Sie könnte aber auch bedeuten, dass du Dankbarkeit üben solltest, indem du dein Hauptaugenmerk bewusst in eine Richtung verschiebst, von der du stärker profitierst.

Dankbarkeit zu üben wird oft als zu einfach oder unerheblich zurückgewiesen. Wäre es aber wirklich so einfach, wie es klingt, gäbe es sehr viel weniger Bitterkeit und Missgunst auf der Welt. Mach Dankbarkeit daher zu einem Teil deines täglichen Lebens und trainiere, dich auf dankbare Gedanken zu konzentrieren. Wenn du dich nur zwei Minuten am Tag auf das besinnst, wofür du dankbar bist, kann das zu einer grundlegenden Veränderung führen und einen Teil des durch destruktive Vergleiche angerichteten Schadens heilen.

Tauch ein in eine tiefe Dankbarkeit für die Möglichkeiten mitzuerleben, wie etwas Wunderbares erreicht wird, und empfinde Dankbarkeit dafür, in einer Zeit zu leben, in der du frei bist, etwas Ähnliches anzustreben, wenn du willst. Entdecke ganz bewusst Dankbarkeit in dir für die Chance,

Dinge versuchen zu können, und die Freude, die du während deiner Bemühungen erfährst. Auf diese Weise verschwindet die Notwendigkeit, deiner Vergleichsperson das Wasser reichen zu müssen, bevor du mit deinem eigenen Leben zufrieden sein kannst. Da wir uns ohnehin immer mit Menschen vergleichen, die auf ihrer Reise weiter fortgeschritten sind als wir, ist es keine gute Strategie, unseren Erfolg an unserer Fähigkeit zu messen, mit ihnen gleichzuziehen. Damit verlagern wir unsere eigene Zufriedenheit nur immer wieder in die Zukunft, denn dieses trügerische Ziel erreichen wir nie. Es bleibt immer irgendwo vor uns.

19

Um ein Gespür für Dankbarkeit zu entwickeln, können Abwärtsvergleiche ungeheuer hilfreich sein. Selbst in unseren dunkelsten Momenten gibt es immer noch etwas, wofür wir dankbar sein können, aber mitunter ist es schwer, das zu finden. Dann kann es hilfreich sein, deine Situation mit der Lage zahlloser anderer Menschen zu vergleichen, denen es noch schlechter geht, um deine Perspektive wieder ins Gleichgewicht zu bringen. (Allerdings nur, solange du das nicht dazu benutzt, deine eigenen Probleme für nichtig zu erklären, denn das ist alles andere als hilfreich. Dass es anderen Menschen schlechter geht als dir, ist kein triftiger Grund, dir nicht selbst zu helfen).

Besinne dich auf deine Werte

Wenn du in einem Muster destruktiver Vergleiche feststeckst, hast du fraglos den Bezug zu einigen Dingen verloren, die dir im Leben am meisten bedeuten. Wenn uns das passiert, suchen wir an den falschen Stellen nach Maßstäben für uns selbst.

Wir richten unseren Blick auf eine Welt, die uns das Hirnge-

spinst verkaufen will, wir könnten ein Gefühl der Zufriedenheit erreichen, wenn wir nur mehr Krempel hätten, extremen Reichtum, Ruhm und ein Erscheinungsbild, das nur durch Schönheitschirurgie erkaufte werden kann. Das nährt immer neue negative Vergleiche, denn die einzige Möglichkeit herauszufinden, ob wir mit unseren Nachbarn mithalten können, besteht darin, sie nicht aus den Augen zu lassen und fortwährend abzugleichen, ob wir an sie heranreichen. Wenn du diese Marketinginstrumente zu deinen eigenen Werten machst, erhöhst du dein Risiko für Depressionen, Ängste, Sucht, Narzissmus und den ganzen Rest. Warte nicht darauf, dass jemand anders dir sagt, was wichtig für dich ist. Es dauert nicht lang, dich auf all das zurückzubedenken, was deinem Leben garantiert eine viel tiefere Sinnhaftigkeit verleiht.

Im Anhang habe ich Übungen zusammengestellt, die dir dabei helfen können, nicht zuletzt deswegen, weil ein Bewusstsein für deine Werte für jedes Problem im Leben wichtig ist. Wenn du, bevor du dich zu sehr auf andere konzentrierst, weißt, wer du sein möchtest, nimmst du selbst das Steuerruder in die Hand, mit dem du dein Leben in die Richtung lenken kannst, die für dich die beste ist.

Der nützlichste Vergleich für dich

Der beste Vergleich, den du anstellen kannst, ist der mit dir selbst. Frag dich, ob du heute um jenen winzigen Hauch besser warst als gestern. Auf diese Weise kannst du deine Fortschritte hautnah miterleben. Lass es aber nicht dabei bewenden. Nimm als Nächstes in den Blick, wo du heute stehst und wo du morgen, nächsten Monat und nächstes Jahr stehen willst. Unternimmst

du heute schon Schritte, die dich deinen Zielen näher bringen? Inwiefern verrät dir das etwas darüber, was du jetzt in Angriff nehmen solltest?

Stell dir einmal vor, was du in nur einem Jahr alles erreichen könntest, wenn du gelernt hast, einen Rückfall in selbstzerstörerische Vergleichsmuster zu erkennen und durch ganz auf deine eigenen Ziele ausgerichtete Vergleiche zu ersetzen. Stell dir vor, wie anders du auf dich selbst und dein Leben blicken könntest. Es gibt nur eine Möglichkeit, das herauszufinden.

21

Zusammengefasst

- Wenn du dich mit anderen vergleichst und schlecht dabei abschneidest, lässt du dich entweder von dem, was möglich ist, inspirieren und motivieren, dazuzulernen, oder aber du gerätst in eine Abwärtsspirale der Unzufriedenheit mit dir selbst und deinem Leben. Sollte Letzteres auf dich zutreffen, liegt das Problem nicht bei dir und all deinen scheinbaren Unzulänglichkeiten, sondern bei der Wahl deiner Vergleiche.
- So leicht, einfach zu beschließen, sich nicht mehr mit anderen zu vergleichen, ist es aber nicht. Die Fähigkeit, sich mit anderen zu vergleichen, ist tief im Menschen verwurzelt und ebenso hilfreich wie gefährlich. Nutzt du sie richtig, kann sie dir die korrekte Richtung weisen, dich inspirieren und dir helfen, über dich hinauszuwachsen. Nutzt du sie falsch, kann sie weitreichende, dauerhafte Schäden anrichten.
- Dich mit Menschen in den sozialen Medien oder aus einem Kreis von Personen, die du anhimmelst, zu vergleichen, schadet dir und deinen Beziehungen. Wenn du merkst, dass du das tust, handle schnell und ruf

dir die grundlegenden Merkmale eines nützlichen Vergleichs ins Gedächtnis.

- Richte jeden Vergleich auf deine ganz speziellen Ziele aus und konzentriere dich darauf, welche Fortschritte du machen willst und wie du das erreichen kannst.
- Halte deinen Selbstwert heraus. Das ist keine Einladung, dich gehen zu lassen, sondern notwendig, um aus Vergleichen lernen zu können.
- Vergleiche dich mit Personen, deren Leistung eine Herausforderung für dich darstellt, die du aber meistern kannst, wenn du dich anstrengst.
- Wenn ein Vergleich Missgunst in dir wachruft, zieh die Reißleine und wende dich wieder deinem eigenen Leben zu. Stecke all deine Energie in die Rückbesinnung auf ein Gefühl der Dankbarkeit für alles, was dir wichtig ist.
- Vergleiche dich nie mit Personen, deren Werte nicht deine eigenen widerspiegeln.
- Denk immer daran, wo du gestern noch warst, um dich von deinen Fortschritten mitreißen zu lassen, und vergiss nicht, wo du morgen sein willst, um auf Kurs zu bleiben.

«Missgunst spiegelt nicht wider, was die Welt dir schuldet. Sie zeigt dir, woran du arbeiten musst.»