

Bitte nicht vergleichen

Josua Fenzau

Als ich ein Jugendlicher war, habe ich mit dem Kraftsport angefangen. Ich habe mich in einem Fitnessstudio angemeldet. Ein Trainer hat mir am Anfang die Geräte gezeigt und das passende Gewicht eingestellt. Das gab mir erstmal Sicherheit.

Aber nach der Einführung trainierte ich natürlich allein. Ich erinnere mich, wie ich nach einiger Zeit an ein Gerät kam, wo der Vorgänger sehr viel Gewicht bewegt hatte. Ich zog den Stift heraus, steckte ihn weiter oben ein, das Gewicht passte jetzt zu mir. Aber in meinem Kopf passierte etwas. Ich fühlte mich auf einmal ein bisschen schwächer. Ich schaute mich um, sah die anderen trainieren, und dachte: Hmm, müsste ich nicht auch so viel heben wie die anderen?

Dieses Erlebnis ist nur ein Beispiel von vielen. Wir vergleichen uns bei der Arbeit, beim Blick aufs Handy, wo wir die perfekten Urlaubsbilder der anderen sehen. Vergleichen ist so natürlich wie Atmen, das passiert ganz automatisch.

Aber auch wenn es natürlich ist, heißt das nicht, dass es gut für uns ist. Oft führt es in eine von zwei Richtungen: Entweder wir schauen auf andere herab und denken, wir seien besser. Oder wir schauen zu ihnen auf und fühlen uns klein.

Den ersten Fall, das Herabschauen, hat C.S. Lewis sehr treffend beschrieben. Er sagte sinngemäß: Stolz entsteht nicht dadurch, dass man etwas hat, sondern nur dadurch, dass man mehr davon hat als der andere. Es ist also gar nicht das, was ich besitze oder kann, das mich stolz macht, sondern allein der Vergleich mit jemand anderem. Sobald der Vergleich wegfällt, verschwindet auch der Stolz. Beide Richtungen, das Herabschauen genauso wie das Hinaufschauen, trennen uns am Ende von den Menschen um uns herum.

Dabei vergessen wir oft etwas Wichtiges: Jeder Vergleich hinkt. Oft tun wir so, als hätten alle an derselben Startlinie angefangen. Aber das stimmt nicht. Wo jemand geboren wird, welchen Zugang zu Bildung er hat, ob die Eltern ihn gefördert haben, ob er gesund ist, das alles bestimmt den Weg mit, und niemand kann es sich aussuchen. Niemand kennt den unsichtbaren Rucksack des anderen. Deshalb ist es eigentlich unfair, sich zu vergleichen – weder für uns selbst noch für die anderen.

Und ich finde das einen sehr tröstenden Gedanken: Gott macht diesen Vergleich gar nicht erst. Er vergleicht uns nicht mit dem Nachbarn oder dem erfolgreichen Kollegen. Er vergleicht jeden nur mit dem eigenen, früheren Ich. Der Wettkampf findet nicht gegen andere statt, sondern nur mit uns selbst. Das nimmt für mich erstmal sehr viel Druck raus.

Aber wie kommt man aus diesem Vergleichen im Alltag raus? Dazu gibt es eine Geschichte, die mich beeindruckt hat: Eine Teenagerin litt sehr unter starker Akne. Sie versuchte wirklich alles, um das Problem in den Griff zu bekommen. Sie verzichtete komplett auf Schokolade, sie aß kein fettiges Fast Food, sie ging zu Ärzten. Aber nichts schien wirklich zu helfen.

Jeden Tag schaute sie in den Spiegel und verglich ihre Haut mit der der anderen Jugendlichen in der Schule. Sie war traurig und frustriert, und auf sich und ihr eigenes Problem fixiert.

Eines Tages gab ihr die Mutter einen Rat, der zunächst hart klang, aber vieles für sie veränderte: Kümmere dich liebevoll um dich und deine Haut, so gut du kannst. Aber sobald du zur Tür rausgehst, denk nicht mehr an dich selbst, sondern richte deine Aufmerksamkeit auf die Menschen um dich herum.

Es geht also nicht darum, sich selbst kleinzumachen oder schlecht von sich zu denken. Es geht darum, den Blick von sich weg und auf andere zu richten. Und ich glaube, genau das ist der Kern von Demut. Nicht: "Ich bin nichts wert." Sondern: Für einen Moment nicht an sich selbst zu denken, sondern zu schauen, was der andere gerade braucht. Solange ich mich ständig frage, ob ich besser oder schlechter bin, drehe ich mich nur um mich selbst. Sobald ich diesen Fokus loslasse, wird auf einmal Platz frei. Platz, mich ehrlich mit anderen zu freuen, statt sie zu bewerten.

Das Leben ist kein Wettrennen gegen andere. Der eigene Wert hängt nicht von Followern, Gehalt oder den Gewichten des Vorgängers im Fitnessstudio ab. Jeder Mensch ist gewollt und geliebt, und dieser Wert steht bei Gott längst fest, unabhängig von jedem Vergleich.

Was könnte das ganz praktisch für uns bedeuten? Vielleicht, beim Scrollen durchs Handy kurz innezuhalten und sich zu fragen, ob dieser Vergleich einem gerade guttut. Oder im Gespräch mit jemandem wirklich zuzuhören, statt nebenbei zu überlegen, wie man selbst dasteht. Oder beim nächsten Einkauf an der Kasse dem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Vielleicht ist es das wert, es heute einmal auszuprobieren: das unsichtbare Maßband wegzulegen, sich für einen Moment selbst zu vergessen und den Menschen um uns herum wirklich zu begegnen.

Inspiziert von: <https://speeches.byu.edu/talks/j-b-haws/wrestling-with-comparisons/>