

Der Stress mit dem Vergleich



"Vergleiche machen unglücklich." – Diesen oder ähnliche Sätze findet man des Öfteren in Ratgebern. Warum vergleichen wir uns so oft mit anderen, wie beeinflussen uns diese Vergleiche und bestimmt der Erfolg unseren Selbstwert? – Autor GS

Meinen ersten Beitrag auf diesem Blog habe ich über das Thema Selbstwert geschrieben (1). Ein wichtiger Einflussfaktor für den Selbstwert sind soziale Vergleiche. Wir vergleichen uns mit anderen, um zu sehen, wer stärker, besser, erfolgreicher ist. In Urzeiten war dieser Impuls sehr wichtig. Der Mensch musste erkennen, ob sein Gegenüber stärker oder schwächer ist und ob sich ein Kampf, aus welchem Grund auch immer, lohnt. Aber auch heutzutage vergleichen sich die Menschen, oft läuft das wie automatisch und ganz unbewusst ab. Wer sieht besser aus, wer ist erfolgreicher im Beruf, wer kann sich mehr leisten? Der Vergleich dient uns als Orientierung und um uns in der Gesellschaft zurechtzufinden.

Mehr Vergleichsmöglichkeiten

Durch die Medien, insbesondere durch das Internet, sind die Möglichkeiten sich heutzutage zu vergleichen enorm gestiegen. Im Fernsehen, im Radio und in der Zeitung wird täglich über erfolgreiche Menschen berichtet, Sendungen und Talkshows sind voll mit Menschen, die "es geschafft" haben. Wenn wir die Profile und Postings von Bekannten in den sozialen Medien sehen, staunen wir über deren tolle Unternehmungen und Erfolge. So entsteht schnell der Eindruck, dass viele Menschen

rund um uns herum erfolgreicher sind als wir selbst. Diese Vergleiche können hohe Erwartungen, Stress, Leistungsdruck und geringen Selbstwert verursachen.

Der Erfolg der Anderen

Doch wenn man genauer hinsieht, verliert der Erfolg anderer an Strahlkraft. Der gebürtige Oberösterreicher und Physiker Florian Aigner deckt in seinem Buch "Der Zufall, das Universum und du" auf, dass hinter vielen Erfolgsgeschichten der Zufall steckt (2). So wäre die Fußballmannschaft, die später Weltmeister wurde, fast in der Vorrunde ausgeschieden, wenn nicht der Schiedsrichter einen Elfmeter übersehen hätte. Oder das erfolgreiche Start-up schon in der Anfangsphase gescheitert, wenn sich nicht der Dollarkurs stark verändert hätte.

Doch sehr oft, selbst wenn der Zufall im Spiel ist, wird Erfolg eher an einer Person festgemacht. So wird der Spekulant, der glücklich auf die richtigen Aktien gesetzt hat, zum Börsenguru, oder der Unternehmer, der seine Firma in einem günstigen Umfeld gründet, zum Managementgenie. Natürlich sind in diesen Fällen auch Stärken wie Wissen, Durchhaltevermögen und Ehrgeiz wichtige Einflussfaktoren. Diese Eigenschaften bringen u.U. aber auch jene Leute mit, die am Ende keinen Erfolg haben. Bei einer Untersuchung mit 1500 erfolgreichen Firmen wurde festgestellt, dass sowohl Geschick als auch Zufall für den Erfolg der Unternehmen verantwortlich sind, sogar mit einer stärkeren Tendenz zu zweiterem. (3) Daraus können wir ableiten, dass es nicht immer an uns bzw. an unserem Können liegt, in bestimmten Bereichen erfolgreich zu sein.

Oft bedenken wir auch nicht, dass Erfolg keine objektive Größe und zudem vergänglich ist. Ein Unternehmer wird als Vorbild von einem Vortrag zum anderen herungereicht, in dem er berichtet wie man am besten wirtschaftet. Zwei Jahre später ist sein Unternehmen bankrott. Ein Olympiasieger im Sport wird des Dopings überführt, einem Politiker mit großer Wählerschaft wird Korruption nachgewiesen und ein Popstar wird nicht mehr von Fans bejubelt, sondern endet im Dschungelcamp. Der Bekannte, der auf Facebook von den tollsten Urlauben in aller Herren Länder berichtet, ist hochverschuldet und weiß nicht, wie er die nächsten Mieten bezahlen soll. In vielen Fällen ist Erfolg nicht von Dauer und hat seine Schattenseiten bzw. seinen Preis, der auf den ersten Blick nicht sichtbar ist. Nicht umsonst heißt es "Erfolg ist relativ". Warum vergleichen wir uns aber gerade in dieser Hinsicht so oft und warum macht uns das unglücklich?

Vergleich und Selbstwert

Unglücklich werden wir erst dann, wenn wir uns durch den Vergleich mit erfolgreichen Menschen minderwertiger fühlen. Vielleicht hilft uns eine Sichtweise wie in den vorhergehenden Absätzen, um dem Erfolg weniger Bedeutung einzuräumen. Andererseits könnten wir den eigenen Wert auch von Tugenden wie zum Beispiel "Integrität, Hilfsbereitschaft, Mitmenschlichkeit, Gelassenheit und"... „der Nachsicht mit sich selbst" (4) abhängig machen. Ein Selbstwertgefühl, das sich

nur an äußeren Erfolgen orientiert, muss immer wieder erneuert und abgesichert werden. (5) Das ist sehr anstrengend und lässt uns nie zur Ruhe kommen.

Wahrscheinlich ist es ein Ding der Unmöglichkeit, sich niemals mit anderen zu vergleichen. Wie eingangs erwähnt, ist der Vergleich mit anderen ja auch notwendig um sich zu orientieren. Wichtig ist jedoch, den Wert eines Menschen bzw. unseren Selbstwert nicht von Erfolg oder Misserfolg abhängig zu machen. Eine derartige Haltung würde folgendermaßen aussehen:

Wir gönnen es den anderen erfolgreich zu sein, aber fühlen uns deswegen nicht minderwertig. Wir sind stolz auf die eigenen Leistungen, aber sehen uns deshalb nicht anderen überlegen. Wir messen unseren Erfolg an den eigenen Zielen und holen uns unseren Selbstwert aus Dingen, die wir geschaffen haben ohne sie mit anderen zu vergleichen.

Eine derartige Haltung nimmt uns Druck, verringert Stress und steigert die Zufriedenheit.

(1) <http://www.burnoutvermeiden.at/selbstwert-und-stress/>

(2) Florian Aigner (2016): Der Zufall, das Universum und du, S 207-221; Wien: Christian Brandstätter GmbH & Co. KG

(3) Florian Aigner (2016): Der Zufall, das Universum und du, S 209f; Wien: Christian Brandstätter GmbH & Co. KG

(4) https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/der_gefuehlte_wert/

(5) https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/der_gefuehlte_wert/