

Wer ist die Schönste im ganzen Land?

Der stete Vergleich mit anderen: Coach Bea Engelmann (48) erklärt, wie wir ihn positiv nutzen können

Wann kann der prüfende Blick auf andere etwas Gutes mit uns machen?
Bea Engelmann: Er kann helfen, eigene Wünsche zu konkretisieren. Mal angenommen, uns begegnet jemand, der uns beeindruckt. Wir wollen so sein wie er. Es ist ja immer nur eine Facette, die wir meinen, in Perfektion vorzufinden. Dann können wir überlegen, ob wir eine reelle Chance haben, das auch zu erreichen. Falls ja, kann das beflügeln und inspirieren.

Oder frustrieren. Wenn ich eine Kollegin um ihre gute Figur beneide, die sie nur hat, weil sie gänzlich auf Süßes verzichtet und viermal die Woche Sport macht ...

Dann müssen Sie sich überlegen, ob Sie auch bereit sind, dieses Opfer zu bringen. Alles hat zwei Seiten. Meine Großmutter hat immer gesagt: Wer denkt, dass die Kirschen in Nachbars Garten besser sind, steht seinem eigenen Glück selbst im Weg. Wir sollten uns auf unsere eigene Kirsch-

ernte konzentrieren. Uns Komplimente machen. Warum geben wir uns nicht selbst das, was wir von anderen hören möchten? Stattdessen machen wir uns von anderen abhängig. Haben Sie schon mal von relativer Deprivation gehört?

Nein, klingt irgendwie kompliziert.

Das funktioniert ganz einfach: Sie kommen auf eine Party, die Gastgeberin macht Ihnen ein Kompliment für Ihr Kleid. Sie freuen sich, fühlen sich gut. Dann bekommen Sie mit, dass die Gastgeberin einer anderen Frau ein Kompliment für ihr Kleid und für die hübsche Frisur macht. Sofort werden Sie das an Sie gerichtete Kompliment entwerten und sich fragen, was mit Ihrem Haar nicht stimmt. Ein anderes Beispiel: Sie freuen sich über die 100 Euro Gehaltserhöhung im Monat – bis Sie hören, dass der Kollege 200 Euro bekommt. Statt zu sagen „Für meine Arbeit sind 100 Euro erst mal gut. Was kann ich tun, damit ich in einem halben Jahr noch mal 100 Euro bekomme“, sind wir unzufrieden. Richtig wäre es, aktiv zu sein und sich nicht auszuruhen und zu denken, das Leben spielt mir übel mit.

Apropos Kollege: Vergleichen sich Männer anders als wir Frauen?

Ja, das denke ich schon. Um im beruflichen Bereich zu bleiben: Ich kenne keine Männer, die bei Gehaltsverhandlungen darüber

nachdenken, was sie eventuell nicht können. Topausgebildete Frauen hingegen fragen sich erst mal: Kann ich das auch wirklich? Das ist vermutlich auch eine Frage der Erziehung. Wir Frauen hören immer besonders gut dorthin, wo wir etwas nicht beherrschen. In dieser Hinsicht können wir

einiges von den Männern lernen.
Haben Sie ein Wundermittel gegen den allgegenwärtigen Vergleichswahn?

Ja, Dankbarkeit. Wir sollten dankbar sein, für das, was wir können und haben. Unseren Fokus auf das legen, was uns an Fähigkeiten und Talenten mitgegeben wurde. Stolz auf das sein, was wir uns erarbeitet haben. Es gibt ein Zitat von Francis Bacon: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind

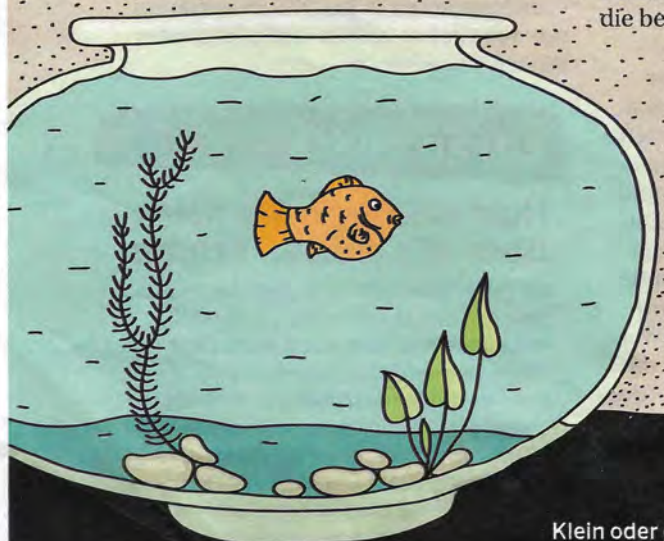
die Dankbaren, die glücklich sind.“ Wer sich ständig mit anderen vergleicht, wird seines Lebens nicht froh.

Das klingt so leicht, aber die Schielerei geschieht wie von selbst ...

Gut, nur wenn wir uns schon vergleichen müssen, dann doch mit denen, die dort stehen, wo man selbst. Als Mutter von zwei Kindern kann ich mich nicht mit einer zehn Jahre jüngeren Karrierefrau messen. Ich habe Klientinnen, die sich da einen wahn-sinnigen Druck machen. Einfacher wäre es zu akzeptieren, dass wir nicht Topmodel und Tennisstar zugleich sein können. ●



Bea Engelmann (48) führt das Institut für Glückspsychologie in Bremen



Klein oder groß, dick oder dünn – erst der vergleichende Blick auf andere sagt uns, wie wir eigentlich sind

GUT ZU WISSEN

Der Weg zum Glück

Bea Engelmann hat sich auf die Positive Psychologie spezialisiert – und dieses lesenswerte Buch geschrieben: „Das Little Black Book zum Glück – 77 ½ Tipps, die glücklich machen“, Wiley-VCH Verlag, 9,99 €. www.glueck-bremen.de