Ehepaar-Newsletter aus Schönstatt
Ausgabe 151

WIR ZWEI
IMMER WIEDER NEU

Vorsicht Vergleichsfalle!

Wir saßen im Garten bei Freunden. Ein lauer Sommerabend. Das Essen war köstlich gewesen. Nun warteten wir auf das Dessert. Unser Blick schweifte durch den herrlich angelegten Garten. Gemeinsam träumten wir. Ach, ist das schön! Wenn wir doch auch nur zehn Quadratmeter mehr Fläche hätten; nur zehn! Statt gemeinsam zu Genießen führten diese Überlegungen eher zu beidseitiger und wechselseitiger Unzufriedenheit; zum Glück kamen die Freunde dann mit dem Nachtisch!

Liebes Ehepaar,

Manche Gedanken schleichen sich in unser Denken, in unsere Gespräche, in unser Miteinander, und nehmen plötzlich einen Raum ein, der so nie gedacht und gewollt war. Egal ob es um den anstehenden Urlaub geht, die Arbeit, die Betreuung der Kinder oder mal wieder etwas Zeit für mich; oft scheinen andere alles besser zu machen. Beim Vergleichen blicken wir schnell auf die, die mehr zu haben scheinen. Ein Leben im Konjunktiv und Komparativ statt im Augenblick. Wer dem Phänomen auf die Schliche kommt, kann (miteinander) die Denkrichtung ändern!

Verena und Stefan Groß

Der österreichische Philosoph, Psychoanalytiker und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ die Kunst beschrieben, mit der es uns in kürzester Zeit gelingt, uns selbst unglücklich zu machen. Beste Voraussetzungen haben beispielsweise diejenigen, die auf den Urlaubspostkarten sofort jeden Rechtschreibfehler entdecken oder beim Einkaufen mit absoluter Treffsicherheit immer die längste Schlange an der Kasse erwischen. „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.“ Das hat man uns schon gesagt, als wir noch Kinder waren. Und in unserem Kopf wissen wir es auch; aber glauben tun es nur einige wenige Glückliche. Glaubten wir es nämlich, dann wüssten wir, dass wir nicht nur die Schöpfer unseres eigenen Unglücklichseins sind, sondern genauso gut unsere Glücklichkeit selbst schaffen könnten“ (Paul Watzlawick).

Es klingt so einfach, und ist doch so herausfordernd: gerade wenn Vergleiche sich nicht nur auf Äußerlichkeiten und Oberflächlichkeiten beschränken, sondern sich auch negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken. Im permanenten Vergleich mit „Besseren“ können Neid, Frustration und Minderwertigkeitsgefühle entstehen. Im Blick auf andere sehen wir meist nur deren „Best-of“: Urlaube, Erfolge, glückliche Beziehungen. Fast wie in einem Fotoalbum aus Kindertagen, das wir wehmü-

tig in Händen halten. Die gute alte Zeit! Damals war doch alles …

Selbst wenn man „besser“ wird oder mehr erreicht, verschiebt sich auch schnell die Vergleichsgrundlage. Fremde Maßstäbe können außerdem dazu führen, dass man seine eigenen Werte, Ziele und Fortschritte vernachlässigt und der innere Kompass somit die Orientierung verliert.

Dieses Phänomen zu erkennen, zu verstehen und den Mechanismus zu durchschauen, ist und bleibt die Voraussetzung dafür, etwas zu ändern. Dies gilt für mich und meine Gedankenwelt genauso, wie in der Kommunikation mit anderen, in der Partnerschaft oder in einer Gruppe. Gerade als Ehepaar können wir einander Spiegel und Wegweiser sein. Wo Abwertungen und negative Vergleiche einen zu großen Raum einnehmen, helfen Hinweise, weiterführende Fragen oder klare Stoppsignale.

Manchmal braucht es nicht viel, um sich gemeinsam bewusst zu machen, was hier gerade passiert: „Ich glaube nicht, dass uns das weiterbringt!“ Oder: „Ich sehe, dass dir das im Augenblick zu schaffen macht – darf ich dir zeigen, was ich in dir sehe, unabhängig von anderen?“ Oder: „Lass uns gemeinsam überlegen, was du dafür tun kannst, das zu verändern!“ Oder: „Was genau hat dich an der anderen Person getriggert – und was sagt das vielleicht über deine eigenen Wünsche oder Werte?“

Das sind kommunikative Judotechniken, die die Energie umlenken helfen.

Als Paar weiterkommen

- **Welche Vergleiche sind für uns Motivation und Inspiration, unsere eigenen Wege zu finden und zu gehen?**
- **An welchen Stellen müssen wir aufeinander achten, nicht in Vergleichsfallen zu tappen?**
- **Worin zeigt sich für mich die Einzigartigkeit meiner Partnerin/meines Partners oder unserer Kinder?**

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, wir danken dir, für die Einzigartigkeit, mit der du uns jeweils gemacht und gedacht hast. Ein Schatz, den es täglich neu zu entdecken gilt. Gib uns die Kraft, dies nicht im Vergleich zu tun, sondern mit offenen Augen und Herzen zu sehen, wahrzunehmen und die Besonderheit zu spüren. Beschenke uns damit, Unterschiede zu erleben und ins Wort zu bringen, um anderen ein Geschenk zu bereiten und zugleich bei uns selbst anzukommen. Amen

• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 • Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Verena und Stefan Groß, Fulda • Gestaltung: H. Brehm • Fotos: marjan4782, depositphotos.com • **Bestelladresse**: ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!